



# ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

50 рецептов для мультиварки VITEK VT-4210



LED  
дисплей



Металлический  
корпус



8 режимов  
приготовления  
пищи





VITEK – ведущий в России бренд бытовой техники и электроники. Продукция VITEK сочетает новейшие технологии с привлекательным современным дизайном, бескомпромиссным качеством и выгодной ценой.

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

**Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя**



## здоровый взгляд на технику

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей

## Содержание:

Поздравляем с покупкой! ..... 6

Полезные рекомендации  
по приготовлению блюд  
в мультиварке ..... 7



### Блюда из круп ..... 9

Молочная каша ..... 10

Овсяная каша ..... 11

Гречка с грибами и базиликом ..... 12

Рис со свиной по-сербски ..... 13

Плов с горохом нут и айвой ..... 14

Паэлья с морепродуктами ..... 15



### Овощные блюда ..... 17

Баклажанная икра ..... 18

Рататуй ..... 19

Овощи по-керальски ..... 20

Плов с сухофруктами и орехами ..... 21

Овощная запеканка

в томатном соусе ..... 22



### Супы ..... 25

Борщ мясной ..... 26

Щи ленивые ..... 27

Рассольник ..... 28

Суп грибной ..... 29

Томатный суп с фрикадельками ..... 30

Минестроне с курицей ..... 31

Солянка мясная ..... 32

Сырный суп ..... 33

Фасолевый суп с беконом ..... 34

**Мясные блюда** ..... 37

Омлет со шпинатом и ветчиной	38
Мясо по-мексикански	39
Рагу по-ирландски	40
Венгерский гуляш	41
Рагу по-испански	42
Греческая мусака	43
Жаркое из рубленого мяса	44
Карри из баранины с луком	45
Лечо по-венгерски	46
Чили кон карне	47
Филе баранины по-ирански	48
Говядина с черносливом	49
Бигос по-старопольски	50
Говяжья печень в белом вине	51
Соус «Болоньезе»	52

**Блюда из птицы** ..... 55

Печеные цыплята с пармезаном	56
Куриные грудки с имбирем	57
Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе	58
Тропическая индейка	59
Рагу овощное с курицей	60

**Рыбные блюда** ..... 63

Семга с лимонным соусом	64
Красная рыба в сливочно-грибном соусе	65
Запеченная рыба с перцем	66

**Десерты и выпечка** ..... 69

Творожный пудинг с изюмом	70
Творожники	71
Грушевый пудинг	72
Чизкейк с черникой	73
Пирог грушево-шоколадный	74
Шарлотка с яблоками	75
Кекс с шоколадом	76
<b>Заключение</b>	78





## Поздравляем с покупкой!

Сегодня, во времена бешеных скоростей, нехватки времени и стрессов, как никогда актуально здоровое и сбалансированное питание. Для того, чтобы питаться правильно, без усилий готовить вкусную и здоровую еду, совсем необязательно быть диетологом или профессиональным кулинаром. Легко овладеть искусством приготовления самых разнообразных и полезных блюд Вам поможет правильная и надежная техника.



Без сомнения самым быстрым, изысканным и чутким к Вашему здоровью поваром станет такой поистине волшебный прибор, как мультиварка. Это действительно идеальный инструмент для осуществления любых кулинарных фантазий. Многофункциональность и набор программ мультиварки дают уникальную возможность, не раздумывая, создавать настоящие шедевры. Варка на пару, тушение, поджаривание, выпечка с сохранением всех полезных веществ, экономией энергии при минимуме затраченного времени – все это в одном приборе!

Благодаря уникальной конструкции мультиварка обеспечивает простоту и надежность в использовании и уходе, что по достоинству оценят как искусные хозяйки, так и начинающие кулинары или очень занятые люди. Особый восторг данный агрегат вызовет у мужчин, для которых мультиварка превратится в настоящего домашнего повара.

Выбор рецептов приготовления в мультиварке безграничен: сбалансированные блюда в диапазоне от классических каш или супов до сытных рагу и изысканного десерта или выпечки – теперь Вам все под силу!

В этой книге представлено 50 рецептов наиболее вкусных и полезных блюд – простые и быстрые на каждый день и изысканные для праздничного стола. Вы обязательно удивите Ваших гостей, а мультиварка станет Вашим верным помощником!



## Полезные рекомендации по приготовлению блюд в мультиварке

1. Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательнее по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!
2. Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.
3. Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.
4. Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.
5. Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.
6. Во время приготовления некоторые продукты могут потерять свой естественный цвет, поэтому в завершении рекомендуется использовать, например, различную зелень – петрушку, базилик, томаты, красный лук, сметану и соусы.
7. Стоит помнить, что время приготовления овощей больше, чем мяса, поэтому выкладывать их нужно на дно или по стенкам мультиварки для более быстрого приготовления.



### *Каша*

Для того чтобы Ваша каша было приготовлена идеально, все крупы перед приготовлением нужно хорошо промыть до тех пор, пока вода не станет прозрачной или полупрозрачной.

Рис промывайте в холодной воде, а остальные крупы - в теплой. Например, чтобы пшено не горчило, его нужно сначала промыть в теплой воде, а затем ошпарить кипятком.

Кашу лучше варить в предварительно кипяченой или фильтрованной воде – ведь именно от качества воды зависит вкус каши. После того, как каша будет готова, перемешайте ее.

**Совет от шеф-повара**



## БЛЮДА ИЗ КРУП

Давно известно, что блюда из круп чрезвычайно полезны. И прежде всего потому, что являются богатым источником энергии и полезных веществ – клетчатки, балластных веществ, очищающих кишечник, и других элементов. Люди, потребляющие хотя бы 3-5 блюд в неделю, приготовленных из цельных злаков, на порядок реже сталкиваются с сердечными заболеваниями. Каждый вид крупы обладает определенными полезными свойствами. Поэтому практически каждое блюдо из них может быть использовано в диетическом или лечебно - профилактическом питании. Так, например, многие крупы способствуют выводу холестерина из организма, укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают работу сердца, а также печени и желудочно-кишечного тракта.



## Молочная каша гречневая, рисовая, пшенная, ячневая

### Ингредиенты:

- 1 мульти-стакан крупы
- 6 мульти-стаканов молока  
(можно 1:1 молоко с водой)
- 2 ст. ложки сахара
- 1/4 ч. ложки соли
- 20 г сливочного масла

### Приготовление:

1. Крупу промыть сточной водой и засыпать в чашу.
2. Добавить молоко (или молоко с водой), соль, сахар, масло. Перемешать.
3. Закрывать крышку, включить режим «Каша». Время приготовления по умолчанию 50 минут.
4. После сигнала открыть мультиварку и перемешать кашу.



## Овсяная каша

### Ингредиенты:

1 мульти-стакан овсяных хлопьев

4 мульти-стакана молока  
(можно воды)

1/2 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

1/4 ч. л. ванилина и корицы

### Приготовление:

1. Засыпать хлопья в чашу.
2. Добавить молоко (воду), соль, сахар, ванилин и корицу. Перемешать.
3. Закрыть крышку, готовить в режиме «Каша».
4. Готовую кашу выложить в блюдо. Можно украсить изюмом, курагой, черносливом и добавить меда.

### Примечание:

*Кашу удобно варить на утро в режиме «Отложенный старт», подготовив все ингредиенты с вечера. В этом случае получится нежная молочная каша, при этом получится сэкономить время и тратить его на приготовление завтрака.*



## Гречка с грибами и базиликом

### Ингредиенты:

2 мульти-стакана гречки
4 мульти-стакана воды
300 г грибов (свежих или замороженных)
2 луковицы
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. базилика
1 ч. л. сушеной зелени
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Лук порезать полукольцами, грибы нарезать соломкой.
2. В чашу налить растительное масло, положить нарезанный лук.
3. В режиме «Поджаривание» обжаривать лук в течение 10 минут, помешивая.
4. Добавить грибы, обжаривать в режиме «Поджаривание» в течение 13-15 минут.
5. Добавить промытую гречневую крупу, зелень, базилик, соль, перец по вкусу и залить водой.
6. В режиме «Рис» варить в течение 40 минут.
7. После сигнала не открывать мультиварку и дать гречке настояться в течение 10-15 минут.



## Рис со свинойной по-сербски

### Ингредиенты:

600 г свинины
2 луковицы
1 красный болгарский перец
1 стебель лука порея
2 мульти-стакана риса
2 зубчика чеснока
1/2 мульти-стакана растительного масла
1 л мясного бульона
1 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. томатной пасты
соль, перец чёрный молотый по вкусу
2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки

### Приготовление:

1. Мясо вымыть, обсушить, нарезать крупными кубиками. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Разогреть половину растительного масла в режиме «Поджаривание», обжарить мясо с овощами в течение 9-10 минут, выключить режим.
3. Добавить в чашу паприку и томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, влить мясной бульон и тушить в режиме «Тушение» около 20 минут.
4. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук-порея хорошо вымыть, почистить, нарезать кольцами. Рис промыть и откинуть в дуршлаг.
5. Перец и лук порей смешать в миске, чуть подсолить, влить оставшееся масло, снова перемешать.
6. Выложить овощи и рис в чашу с мясом и готовить в режиме «Рассыпчатый рис» 25 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.



## Плов с горохом нут и айвой

### Ингредиенты:

2 мульти-стакана риса
200 г гороха нут
300 г моркови
2 небольших луковицы
2 айвы
1/2 ч. л. красного перца
1 ст. л. сухих плодов барбариса
1 ч. л. розмарина
2 мульти-стакана растительного масла
Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Горох нут замочить в холодной воде на 6-8 ч. Рис хорошо промыть.
2. 2 луковицы порезать полукольцами, морковь – соломкой.
3. Айву нарезать кубиками, удалив сердцевину.
4. В чаше в режиме «Поджаривание» в растительном масле обжарить морковь и лук течение 15 минут.
5. Влить в чашу 1,5 мульти-стакана горячей воды, положить нут, айву и специи.
6. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рис» 30 минут.
7. Добавить рис, влить кипятком слоем выше на 2 см.
8. Закрывать крышку и готовить в режиме «Рассыпчатый рис» в течение 15 минут.
9. Когда рис будет готов, не открывая крышку, оставить плов на 20 минут настояться.



## Паэлья с морепродуктами

### Ингредиенты:

500 г коктейля из морепродуктов

1/2 мульти-стакана оливкового масла

1 луковица

3 мульти-стакана риса «Валенсия»

1 ч. л. соли

2 мульти-стакана томатного пюре

1,5 мульти-стакана горошка зеленого замороженного

1/2 зеленого болгарского перца

1/2 красного болгарского перца

1/4 лимона

1/2 ч. л. шафрана

Соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Если вы используете замороженные морепродукты, их надо разморозить и слить жидкость.
2. Шафран залить 100 мл кипятка и дать настояться 15-20 минут.
3. Перец и лимон порезать небольшими кусочками, луковицу мелко порубить.
4. В чаше нагреть оливковое масло, закрыв крышку на 2 минуты, чтобы чаша нагрелась.
5. Открыть крышку и выложить на дно чаши морепродукты.
6. Обжаривать морепродукты в течение 10 минут в режиме «Поджаривание», не закрывая крышку.
7. Переложить морепродукты в отдельную миску.
8. В том же режиме пассировать мелко нарезанный репчатый лук до прозрачности.
9. Всыпать в чашу рис, перемешать и обжаривать рис, помешивая, 3-4 минуты.
10. Добавить обжаренные морепродукты, томатное пюре, горошек и перцы.
11. Влить в чашу кипящую воду так, чтобы она покрывала рис на 1,5-2 см и воду с шафраном, посолить.
12. Закрывать крышку и готовить в режиме «Липкий рис» в течение 20 минут.
13. После сигнала приоткрыть крышку и выложить кусочки лимона.
14. Закрывать крышку и оставить на 15-20 минут настояться.
15. Подавать к столу паэлью горячей в широком невысоком блюде.
16. Хорошим дополнением к паэлье будет сухое белое вино.





## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи являются основным источником минералов, витаминов, углеводов, растительных белков и органических кислот. Вот почему блюда из овощей обязательно должны входить в рацион питания. Овощные блюда обладают большим преимуществом – при правильном приготовлении они могут насыщать наравне с мясными. Так, из овощей можно легко приготовить как холодные, так и горячие первые или вторые блюда, а также различные закуски.



## Баклажанная икра

### Ингредиенты:

2 крупных баклажана
3 помидора
2 болгарских красных перца
2 моркови
1 луковица
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 пучок зелени петрушки
1/2 ч. л. кориандра
Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Баклажаны нарезать кубиками.
2. Болгарский перец разрезать пополам, удалить косточки и нарезать кусочками.
3. Лук, морковь, чеснок, зелень мелко порезать.
4. Помидоры порезать кубиками.
5. Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в чашу. Посолить, посыпать кориандром, зеленью, добавить растительное масло и перемешать.
6. Закрывать крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 40-45 минут.
7. После сигнала выложить икру на блюдо и перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.



## Рататуй

### Ингредиенты:

1 баклажан
3 помидора
2 болгарских перца
2 клубня картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
100 г томатной пасты
8 ст. л. растительного масла
1/2 ч. л. перца черного молотого
1/3 ч. л. душистого перца
1/2 ч. л. базилика
1 лавровый лист
1/3 ч. л. тимьяна
Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Картофель и помидоры нарезать кубиками.
2. Баклажаны и болгарский перец нарезать полосками толщиной около 1 см.
3. Лук, чеснок мелко нарубить.
4. Зелень петрушки мелко порезать.
5. Порезанные овощи выложить в чашу и закрыть крышку.
6. Готовить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.
7. После сигнала выложить овощи в блюдо и полить оставшимся от тушения соусом.
8. Украсить веточкой петрушки.



## Овощи по-керальски

### Ингредиенты:

1 баклажан
225 г цуккини
450 г картофеля
100 г стручковой фасоли
450 г помидоров
8 стеблей зеленого лука
2 мульти-стакана овощного бульона
50 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
2 ст. л. молотого кориандра
1/3 ст. л. зиры
2 ч. л. куркумы
1/4 ч. л. порошка чили
Веточки петрушки
Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Разогреть масло в чаше в режиме «Разогрев».
2. Чеснок, зеленый лук мелко порубить и положить в чашу.
3. Добавить кориандр, зиру, куркуму, порошок чили.
4. В режиме «Поджаривание» тушить, помешивая, около 5 мин.
5. Картофель и баклажан порезать кубиками по 2,5 см.
6. Цуккини и помидоры порезать кружочками.
7. Стручковую фасоль нарезать кусочками по 2,5 см.
8. Добавить картофель, баклажан, фасоль, цуккини в чашу, тушить 10 минут в режиме «Поджаривание».
9. Ввести кружочки помидоров, влить бульон, посолить по вкусу.
10. Тщательно перемешать, закрыть крышку, тушить в течение 40 мин в режиме «Тушение».
11. Подавать, украсив веточками петрушки.



## Плов с сухофруктами и орехами

### Ингредиенты:

- 1,5 мульти-стакана риса
- 1/2 мульти-стакана кураги
- 1/2 мульти-стакана изюма
- 1/2 мульти-стакана чернослива
- 5 фиников
- 5 грецких орехов
- 1 ст. л. меда
- Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Изюм тщательно вымыть и перебрать.
2. Финики очистить от косточек и нарезать соломкой.
3. Курагу и чернослив нарезать кубиками, орехи разломать на четвертинки.
4. Рис промыть, насыпать в чашу и залить 4 мульти-стаканами воды.
5. Включить режим «Рассыпчатый рис» на 15 минут.
6. Осторожно открыть крышку, добавить в рис подготовленные сухофрукты и орехи.
7. Закрыть крышку и продолжать готовить оставшиеся 5 минут.
8. В готовое блюдо добавить мед.



## Овощная запеканка в томатном соусе

### Ингредиенты:

4 крупных клубня картофеля
1 красный сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
3 зубчика чеснока
2 ст. л. базилика
400 г томатной мякоти в собственном соку
1 ч. л. молотой сладкой паприки
2 ст. л. растительного масла
Соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Картофель нарезать тонкими ломтиками, перцы нарезать длинными полосками, удалив сердцевину.
2. Чеснок очистить и измельчить, смешать с паприкой, базиликом, солью и черным перцем
3. Чашу смазать растительным маслом, выложить слоями картофель и перцы, посыпая каждый слой чесноком со специями, поливая 2-3 ст. л. томатной мякоти.
4. Полить сверху оставшимися томатами, посыпать паприкой, накрыть фольгой.
5. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.



Приятного аппетита!

### **Сырный суп**

Для сырных супов можно использовать разные сорта сыров. Однако чаще используются твердые или полутвердые (чеддер, швейцарский, пармезан), которые предварительно измельчают на терке или ножом и добавляют в самом конце варки супа. Плавляные и сливочные сыры чаще кладут в бульон перед тем, как добавить остальные ингредиенты. Есть рецепты сырных супов, когда плавленый сыр кладут в самом конце, когда суп почти готов. Сыры бри и рокфор обычно кладут в почти готовый суп, иногда смешивая с молоком и сливками.

**Совет от шеф-повара**





## Супы

Супы занимают особое место в кулинарном мире. Так, они давно славятся своими питательными и лекарственными качествами. Такое блюдо может не просто утолить голод, но и избавить от различных болезней. Большинство супов действительно очень полезны для нашего организма: они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости, оказывают благотворное воздействие на кровеносные сосуды. Одновременно с этим варка продуктов в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немаловажно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



## Борщ мясной

### Ингредиенты:

500 г мясо говядины на кости
1 луковица
1 морковь
2 небольших свежих помидора
2 небольших клубня картофеля
2 зубчика чеснока
200 г белокочанной капусты
2 свеклы
1/2 ст. л. сушеного сельдерея
2 ст. л. томатной пасты
1/2 лимонного сока
2 лавровых листа
соль, сахар, черный молотый перец - по вкусу

### Приготовление:

- Отдельно сварить свеклу. Для экономии времени можно сварить ее отдельно на плите в течение 1 ч.
- Лук порезать полукольцами, морковь натереть на терке, мясо, помидоры и картофель нарезать кубиками, капусту нашинковать, чеснок мелко порезать.
- В режиме «Поджаривание» обжарить лук, чеснок и морковь в течение 10 минут при закрытой крышке.
- Добавить мясо и обжаривать еще 10-12 минут, не закрывая крышку.
- Выключить режим, добавить помидоры, картофель, капусту.
- Готовую свеклу остудить (можно в холодной воде), натереть на крупной терке и смешать с лимонным соком и томатной пастой.
- Добавить в чашу свекольную массу, сельдерей, соль, сахар, перец по вкусу.
- Налить в чашу 2 л горячей воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 1 ч.
- После сигнала отключить режим поддержания температуры, не открывая крышку, дать борщу настояться в течение 1 ч.



## Щи ленивые

### Ингредиенты:

300 г куриных шеек
300 г капусты белокачанной
2 клубня картофеля
1/2 моркови
1/2 луковицы
1/2 корня петрушки
3 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
Соль по вкусу
3 горошины перца душистого

### Приготовление:

1. Капусту нашинковать, картофель порезать небольшими кусочками.
2. Морковь нарезать соломкой, лук и корень петрушки мелко порубить.
3. Морковь и лук обжарить на масле до мягкости, добавить томатную пасту и продолжать тушить в течение 5 минут. Переложить в миску.
4. Куриные грудки поместить в чашу, залить 2 л горячей воды, включить режим «Суп» на 30 минут.
5. Через 30 минут открыть крышку, снять пенку, добавить томатно-овощную смесь.
6. Добавить в чашу капусту, картофель, корень петрушки и лавровый лист.
7. Посолить, поперчить, закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 1 часа.



## Рассольник

### Ингредиенты:

500 г говядины
1 луковица
300 г огурцов солёных
1 морковь
100 г перловой крупы
2 клубня картофеля
2 лавровых листа
1/2 ч. л. черного перца
1/2 ч. л. красного перца
3 мульти-стакана рассола от солёных огурцов
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соли
1 ст. л. сельдерея

### Приготовление:

1. Морковь потереть на крупной тёрке, лук мелко порезать.
2. Порезать кубиками мясо, огурцы и картофель.
3. Включить режим «Поджаривание», положить лук и морковь, закрыть крышку и обжаривать на оливковом масле в течение 10 минут, переложить в миску.
4. Мясо поместить в чашу залить 2 л воды и варить в режиме «Суп» в течение 1 ч.
5. Добавить перловую крупу, соль, перец, лавровый лист, огурцы, картофель, сельдерей, огуречный рассол и морковно-луковую смесь и варить в режиме «Суп» в течение 1 часа.
6. После звукового сигнала разлить рассольник по глубоким тарелкам.
7. Приправить блюдо сметаной и по желанию посыпать его мелко порубленной свежей зеленью.



## Суп грибной

### Ингредиенты:

450-500 г свежих грибов  
(шампиньоны, лисички,  
белые и т.д.)

600 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

1 ст. л. растительного масла

Соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Грибы мелко порезать, лук мелко порубить, морковь натереть на мелкой терке, картофель порезать кубиками.
2. В чаше обжарить морковь и лук на растительном масле в течение 10 минут при закрытой крышке, выложить в миску.
3. В чашу налить 2 л горячей воды, добавить грибы, картофель, соль, перец и морковно-луковую смесь.
4. Закрыть крышку, включить режим «Суп» на 1 час.



## Томатный суп с фрикадельками

### Ингредиенты:

700 г помидоров
500 г фарша (свинина + говядина)
3 ст. л. панировочных сухарей
1 мульти-стакан риса
1 луковица лука
2-3 зубчика чеснока
Соль, перец черный молотый, зелень по вкусу

### Приготовление:

1. В фарш добавить панировочные сухари, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
2. Сформировать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех.
3. Помидоры очистить от кожицы, положить в блендер, измельчить.
4. Лук мелко покрошить, чеснок выдавить через чеснокодавку.
5. В чашу налить 2 л горячей воды, добавить фрикадельки, рис, лук.
6. Аккуратно ввести измельченные помидоры, чеснок, посолить, поперчить по вкусу.
7. Закрывать крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 1 часа.



## Минестроне с курицей

### Ингредиенты:

1 куриная грудка
1/2 луковицы
1/2 моркови
2 черешка сельдерея
1 кабачок
300 кочана цветной капусты
100 г свежего или замороженного зеленого горошка
2 помидора
150 г мелких макаронных изделий
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
50 г пармезана
соль, перец по вкусу

### Приготовление:

1. Вымыть куриную грудку, положить в чашу и залить 1,5 л горячей воды, закрыть крышку и варить в режиме «Суп» 30 минут.
2. Открыть крышку, снять пену, вынуть мясо из бульона, дать остыть и нарезать кубиками. Бульон процедить.
3. Лук, морковь, сельдерей, кабачок нарезать кубиками.
4. Цветную капусту вымыть и разобрать на небольшие соцветия.
5. Разогреть в чистой чаше оливковое масло в режиме «Поджаривание», добавить сливочное масло.
6. Обжарить лук в течение 10 минут в режиме «Поджаривание».
7. Добавить морковь и сельдерей, обжаривать еще 10 минут.
8. Добавить кабачок, перемешать и готовить еще 3 минуты.
9. Очистить помидоры от кожицы и семян, мелко нарезать и добавить в чашу, приправить солью и перцем по вкусу.
10. Влить горячий бульон, добавить цветную капусту, горошек, закрыть крышку и включить режим «Суп» на 40 минут.
11. Добавить за 10 минут до окончания режима макароны и варить до готовности.
12. Разлить по тарелкам и посыпать тертым пармезаном.



## Солянка мясная

### Ингредиенты:

500 г говядины
500 г охотничьих колбасок, сосисок, карбонада или шейки
1 морковь
1 средняя луковица
200 г соленых или маринованных огурцов
5 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. каперсов
Соль, черный перец молотый, зелень по вкусу
3 лавровых листа
2 ст. л. растительного масла
3 ломтика лимона
150 г маслин

### Приготовление:

1. Лук мелко покрошить, морковь натереть на мелкой терке.
2. Огурцы нарезать кубиками или соломкой.
3. Мясные деликатесы нарезать соломкой или кубиками, обжарить на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут, переложить в миску.
4. В том же режиме обжарить лук и морковь в течение 10 минут.
5. Добавить огурцы, обжарить еще в течение 8 минут.
6. Добавить томатную пасту и тушить в режиме «Поджаривание» еще 10-12 минут, переложить в миску.
7. Говядину поместить в чашу, залить 1,5–2 л горячей воды.
8. Закрыть крышку, варить в режиме «Суп» около 30 минут.
9. Затем мясо вынуть, остудить, нарезать небольшими кусочками.
10. Добавить деликатесы, говядину, каперсы, обжаренные лук, морковь, огурцы, 2 мульти-стакана огуречного рассола.
11. Ломтики лимона, порезанные на кружочки маслины, зелень.
12. Добавить лавровый лист, посолить, поперчить по вкусу.
13. Закрыть крышку и варить в режиме «Суп» в течение 1 часа.
14. Разлить блюдо по тарелкам, добавить сметану и украсить зеленью.



## Сырный суп

### Ингредиенты:

500 г куриного филе

400 г плавленого сыра

400 г картофеля

150 г моркови

150 г лука

Соль, перец, зелень по вкусу

### Приготовление:

1. Куриное филе порезать кубиками.
2. Лук мелко покрошить, морковь натереть на мелкой терке.
3. Картофель почистить, нарезать брусочками или кубиками, мясо нарезать небольшими кусочками.
4. В чашу положить куриное филе, картофель, добавить лук и морковь, залить 2 л горячей воды.
5. Закрывать крышку и варить в режиме «Суп» в течение 1 ч.
6. Добавить сыр, хорошо перемешать и оставить на 20 минут в режиме «Поддержание температуры».
7. При подаче посыпать зеленью.



## Фасолевый суп с беконом

### Ингредиенты:

200 г фасоли
150 г кукурузной муки
1/2 моркови
1/2 луковицы
50 г бекона
1 ст. л. томатной пасты
1 лавровый лист
1/2 стебля сельдерея
1,2 л овощного бульона
1 веточка розмарина
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Фасоль замочить в миске с холодной водой на 4 часа.
2. Бекон нарезать кусочками и обжарить в режиме «Поджаривание» до золотистой корочки с веточкой розмарина. Переложить в миску.
3. Налить в чашу воды, выложить в чашу фасоль, добавить лавровый лист.
4. Закрывать крышку, в режиме «Рис» варить фасоль до полуготовности 40 минут. Слегка посолить.
5. Затем откинуть на дуршлаг и обсушить.
6. Морковь, лук и сельдерей нарезать и обжарить в разогретом масле до мягкости в режиме «Поджаривание».
7. Добавить фасоль, через несколько минут влить горячий бульон.
8. Когда суп практически закипит, всыпать просеянную муку и перемешать.
9. Закрывать крышку и варить в течение 45 минут в режиме «Суп».
10. Готовый суп посолить, поперчить и заправить томатной пастой.
11. Положить в суп бекон и подавать горячим.



**Приятного аппетита!**



### *Соус «Болоньезе»*

При выборе говяжьего фарша обратите внимание на его цвет – он должен быть красным. Если вы покупаете говяжий фарш, покрытый полиэтиленовой пленкой, то ближе к середине упаковки цвет фарша становится более темным – так и должно быть. Это объясняется простым недостатком кислорода. После снятия полиэтилена качественный говяжий фарш приобретает естественный и однородный цвет.

*Совет от шеф-повара*



## Мясные блюда

Сколько бы ни спорили о том, насколько необходимо потребление мяса, факт его пользы остается явным. Мясо – это продукт, который не только компенсирует наши энергетические затраты, но и обеспечивает веществами, необходимыми для поддержания работоспособности организма. Мясо уникально своей энергоемкостью, сбалансированностью аминокислотного состава белков, наличием биологически активных веществ и высокой усвояемостью. К тому же мясо позволяет создать тысячи блюд, которые порадуют самых взыскательных гурманов.



## Омлет со шпинатом и ветчиной

### Ингредиенты:

4 яйца
1 мульти-стакан молока
100 г ветчины
50 г шпината
60 г сливочного масла
1/2 ч. л. базилика
Соль по вкусу

### Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками около 1 см, шпинат мелко порубить.
2. Яйца взбить с молоком и солью в отдельной миске.
3. Растопить в чаше масло в режиме «Поджаривание», вылить полученную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрывать крышку и в режиме «Поджаривание» готовить в течение 20 минут.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.



## Мясо по-мексикански

### Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша
600 г консервированной красной фасоли
250 г консервированных помидоров
1/3 красного острого перчика
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
1/2 ч. л. тмина
соль, перец черный молотый

### Приготовление:

1. Лук, перчик, помидоры мелко порезать.
2. Обжарить лук в разогретой чаше в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
3. Добавить фарш и обжаривать еще 15 минут.
4. Добавить к фаршу фасоль, помидоры, острый перчик, сахар, тмин, соль и перец.
5. Закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 20 минут.



## Рагу по-ирландски

### Ингредиенты:

500 г ошейка или окорока  
молодой баранины без костей

700 г картофеля

2 красные луковицы

соль и молотый черный перец

1 ст. л. рубленого тимьяна

2 ст. л. рубленой петрушки

2 ст. л. растительного масла

### Приготовление:

1. Срезать с мяса лишний жир и нарезать баранину кубиками по 5 см.
2. Натереть мясо солью, черным перцем и переложить в чашу, смазанную растительным маслом.
3. Нарезать луковицы кольцами, а неочищенный картофель - кружочками.
4. Выложить овощи слоями на мясе, заканчивая картофельным слоем.
5. Посыпать тимьяном и 1 ст. л. петрушки. Залить 4 мульти-стаканами воды.
6. Закрывать крышку и тушить рагу в режиме «Тушение» в течение 50 минут.
7. Переложить рагу на большое блюдо и посыпать оставшейся петрушкой.



## Венгерский гуляш

### Ингредиенты:

600 г говядины
3 помидора
1 клубень картофеля
2 болгарского красного перца
300 г капусты белокачанной
2 маленьких луковицы
3 зубчика чеснока
3 мульти-стакана воды
1 ч. л. базилика
1/2 ч. л. тмина
1/2 ч. л. майорана
1 ст. л. паприка молотая
веточка зелени укропа и петрушки
соль, перец черный молотый

### Приготовление:

1. Мясо нарезать небольшими кусочками, чеснок, зелень и лук измельчить.
2. Включить режим «Поджаривание» и обжарить мясо до румяной корочки.
3. Добавить лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец.
4. Влить 2 мульти-стакана воды, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 45 минут.
5. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать ломтиками.
6. Картофель очистить и нарезать кубиками.
7. Болгарский перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой.
8. Капусту мелко нашинковать.
9. Выложить к мясу картофель, перец, капусту, помидоры, базилик и зелень, влить 1 мульти-стакан воды.
10. Закрыть крышку, включить режим «Тушение» на 40 минут.



## Рагу по-испански

### Ингредиенты:

600 г копченой грудинки
100 г салами
150 г охотничьих колбасок
1 красный болгарский перец
1 желтый болгарский перец
1 зеленый болгарский перец
250 г маринованных огурчиков
150 г маслин без косточек
100 мл сливок жирностью 22%
1 мульти-стакан говяжьего бульона
1/4 ч. л. паприки
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Нарезать все копчености небольшими кубиками, посыпать паприкой.
2. Обжаривать копчености в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
3. Сладкий перец нарезать крупными брусочками, огурцы порезать мелкой соломкой.
4. Добавить к копченостям сладкий перец, огурцы и маслины, влить бульон и сливки.
5. Приправить по вкусу, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.



## Греческая мусака

### Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша
500 г картофеля
1 луковица
1 баклажан
200 г консервированных помидоров в собственном соку
4 зубчика чеснока
2 мульти-стакана молока
150 г натурального йогурта
4 ст. л. тертого сыра
1 яйцо
1/3 мульти-стакана муки
50 г сливочного масла
6 ст. л. оливкового масла
по 1/2 ч. л. розмарина, тимьяна и мускатного ореха
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Картофель нарезать кружочками, положить в чашу, залить горячей водой, закрыть крышку и варить 12-15 минут в режиме «Поджаривание», переложить в миску, воду слить.
2. Баклажан нарезать небольшими ломтиками, посолить и обжарить на оливковом масле в режиме «Поджаривание». Переложить в миску.
3. Для соуса пассеровать муку на сливочном масле, влить молоко и готовить 20 минут в режиме «Поджаривание» при открытой крышке.
4. Перелить в миску, добавить йогурт, яйцо, сыр, посолить, поперчить по вкусу.
5. Лук и чеснок порубить и обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
6. Добавить фарш и специи, слегка обжарить в течение 10 минут в том же режиме.
7. Добавить помидоры, посолить, поперчить, закрыть крышку и готовить 20 минут в том же режиме.
8. Выложить слоями картофель, фарш с овощами, баклажаны, картофель, фарш с овощами, баклажаны, картофель.
9. Сверху полить соусом, закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.



## Жаркое из рубленого мяса

### Ингредиенты:

800 г свинины
2 луковицы
5 клубней картофеля
300 г шампиньонов
200 г майонеза
100 г сыра
2 ст. л. растительного масла
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Лук измельчить, мясо и картофель порезать кубиками, шампиньоны мелко нарезать, сыр натереть.
2. Лук слегка обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 12 минут.
3. Добавить мясо к луку и обжаривать еще 10-12 минут.
4. На мясо выложить картофель, посолить, поперчить.
5. Сверху выложить шампиньоны, полить 3 мульти-стаканами воды.
6. Полить майонезом и посыпать тертым сыром.
7. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.



## Карри из баранины с луком

### Ингредиенты:

900 г баранины без костей
2 луковицы
4 зубчика чеснока
2 ч. л. соли
ч. л. куркумы
1 ч. л. карри
1/2 ч. л. перца чили
ст. л. растительного масла
5 ст. л. рубленой кинзы
ст. л. рубленой мяты
ст. л. свежего лимонного сока

### Примечание:

Подавать с отварным рисом и дополнительно украсить блюдо зеленью кинзы и колечками красного перца чили.

### Приготовление:

1. Баранину нарезать кубиками по 2,5 см.
2. Лук нарезать тонкими колечками, чеснок мелко порубить.
3. Перемешать в чаше баранину, лук, соль, перец чили, чеснок, куркуму, карри и растительное масло.
4. Влить 3 мульти-стакана воды.
5. В режиме «Тушение» готовить в течение 1 часа.
6. Открыть крышку и в режиме «Поджаривание» довести блюдо до кипения.
7. Тушить в течение 10–15 мин. до образования густого соуса.
8. Смешать в миске до однородности кинзу, мяту, чили, лимонный сок и 3 ст. л. воды.
9. Добавить пряную пасту в соус карри и продолжать тушение в течение 5 минут.
10. Выключить режим, переложить блюдо в миску и украсить веточками мяты.



## Лечо по-венгерски

### Ингредиенты:

6 красных болгарских перца  
6 помидоров  
400 г копченой колбасы  
2 луковицы  
3 яйца  
2 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. рубленой петрушки  
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Лук нарезать полукольцами, перец нарезать тонкой соломкой.
2. Помидоры и колбасу нарезать кубиками.
3. Разогреть в чаше растительное масло в режиме «Поджаривание», обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу.
5. Закрывать крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
6. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
7. Яйца взбить вилкой в отдельной миске, влить в лечо, перемешать и прогреть в течение 9-10 минут в режиме «Поджаривание».
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой, подавать горячим.



## Чили кон карне

### Ингредиенты:

800 г говядины
800 г помидоров
3 мульти-стакана сухой красной фасоли
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 болгарский красный перец
1/2 острого красного перчика
1 ст. л. муки
3 ст. л. томатного пюре
3 ст. л. оливкового масла
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Фасоль, предварительно замоченную на 6-8 ч, залить свежей водой и варить в режиме «Рис» в течение 20 минут. После этого слить воду.
2. Лук, чеснок и острый красный перчик мелко измельчить.
3. Помидоры и красный перец нарезать дольками, говядину порубить на кусочки диаметром около 1 см.
4. Включить режим «Поджаривание», разогреть в чаше 2 ст. л. оливкового масла и обжарить мясо при открытой крышке в течение 11-12 минут, переложить мясо в миску.
5. Лук и чеснок обжарить в режиме «Поджаривание» в течение 8-9 минут, не закрывая крышку.
6. Добавить мясо, фасоль и муку.
7. Влить 300 мл воды, добавить помидоры, перец и томатное пюре.
8. Приправить солью и перцем, перемешать и тушить в режиме «Тушение» в течение 45 минут.



## Филе баранины по-ирански

### Ингредиенты:

400 г филе молодой баранины
40 г бараньего сала
2 яблока
1 луковица
3 зубчика чеснока
1/2 цедры лимона
1 ч. л. муки
1 ч. л. порошка карри
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Лук, чеснок измельчить, мясо нарезать крупными кубиками, сало – маленькими кубиками.
2. В разогретой в режиме «Поджаривание» чаше обжарить сало.
3. Добавить лук и чеснок, посыпать карри и готовить в течение 6 минут. Переложить в миску.
4. В чашу положить мясо и обжаривать 10 минут в том же режиме.
5. Посыпать мясо мукой, перемешать.
6. Добавить нарезанные соломкой яблоки, лимонную цедру, обжаренные лук и чеснок, соль и перец.
7. Влить 2 мульти-стакана горячей воды, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 40 минут.



## Говядина с черносливом

### Ингредиенты:

400 г говядины
2 луковицы
1 морковь
2 зубчика чеснока
3 клубня картофеля
200 г чернослива
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. муки
1 лавровый лист
пучок петрушки
соль, молотый черный перец по вкусу

### Приготовление:

1. Говядину нарезать кубиками, лук и чеснок порубить.
2. Морковь нарезать кубиками, картофель – брусочками.
3. Говядину посолить, поперчить и обжаривать на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 15 минут.
4. Добавить в чашу лук, морковь, картофель, чеснок, чернослив, лавровый лист и 3 мульти-стакана воды.
5. Муку тщательно развести в 1 мульти-стакане воды, вылить на мясо с овощами.
6. Закрывать крышку и готовить в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.
7. Готовое блюдо украсить петрушкой.



## Бигос по-старопольски

### Ингредиенты:

200 г копченой грудинки
200 г охотничьих колбасок
300 г капусты белокочанной
300 г квашеной капусты
1 морковь
1 луковица
2 мульти-стакана мясного бульона
1 ч. л. майорана
2 ч. л. базилика
соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Колбасу и грудинку мелко порезать кубиками, лук и морковь нарезать соломкой, свежую капусту тонко нашинковать.
2. Квашеную капусту промыть и дать стечь воде.
3. В режиме «Поджаривание» обжарить грудинку до момента, когда начнет вытапливаться жир.
4. Добавить колбаски и слегка обжарить.
5. Выложить к мясу лук и морковь, закрыть крышку и готовить в режиме «Поджаривание» 8-9 минут.
6. Добавить свежую и квашеную капусту в чашу, майоран, базилик, перемешать, посолить, поперчить.
7. Залить бигосом бульоном, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 30 минут.



## Говяжья печень в белом вине

### Ингредиенты:

400 г говяжьей печени
1/2 мульти-стакана сухого белого вина
1 луковица
3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. панировочных сухарей
1/2 ч. л. тмина и корицы
соль, красный молотый перец
1 ст. л. зелени

### Приготовление:

1. Печень очистить от желтых протоков и пленки, нарезать кубиками.
2. Разогреть чашу в режиме «Поджаривание» и обжаривать печень в 2 ст. л. разогретого масла 10 минут.
3. Посолить, поперчить и переложить в миску.
4. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.
5. Влить в чашу оставшееся масло и обжаривать овощи в течение 10 минут.
6. Посыпать овощи тмином, корицей, красным перцем и солью.
7. Влить 1 мульти-стакан горячей воды, вино, довести до кипения в режиме «Поджаривание» и готовить 8-9 минут.
8. Выложить печень в соус, посыпать сухарями и зеленью.
9. Закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 40 минут.



## Соус «Болоньезе»

### Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
2 веточки сельдерея
2 зубчика чеснока
250 г порезанных томатов в собственном соку
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
2 ст. ложки оливкового масла
100 мл красного сухого вина
2 мульти-стакана воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
соль, перец черный молотый

### Приготовление:

1. Измельчить морковь, сельдерей, лук и чеснок.
2. В режиме «Поджаривание» разогреть сливочное и оливковое масло.
3. Добавить лавровый лист, шалфей и измельченные овощи, слегка обжарить в течение 10-11 мин.
4. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить и готовить при открытой крышке, помешивая и разминая мясные комочки, пока не выпарится вся жидкость.
5. Влить красное вино и тушить при открытой крышке, пока оно не выпарится.
6. Добавить помидоры, воду и веточку розмарина, перемешать.
7. Закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 30-40 минут.
8. Готовый соус можно использовать в приготовлении пасты или лазаньи.



**Приятного аппетита!**

*Совет от шеф-повара*

*Рагу из индейки*

Рагу из индейки можно подавать к столу с лапшой, украсив зеленью.





## Блюда из птицы

Уже давно известно, насколько полезны, питательны и естественно вкусны блюда из птицы. По содержанию белка птица не уступает говядине и свинине, жиров в ней минимальное количество, а готовится она намного быстрее. Запеченное, тушеное, отварное мясо курицы и индейки легко переваривается, однако и легко насыщает. Блюда из птицы также популярны во всем мире благодаря его минимальной калорийности – именно поэтому его широко используют в диетическом питании.



## Печеные цыплята с пармезаном

### Ингредиенты:

Пара окорочков с кожей
1 яйцо
2 ст. л. нежирного молока
80 г тертого пармезана
1/2 мульти-стакана панировочных сухарей
1 ч. л. орегано
1/2 ч. л. паприка
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец черный молотый

### Приготовление:

1. Окорочка промыть, если крупные – разрезать их пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано и паприку перемешать в отдельной миске. Поперчить.
4. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить кусочки в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 40 минут, не переворачивая.



## Куриные грудки с имбирем

### Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 3 перышка зеленого лука
- 1 ст. л. ложка тертого имбиря
- 1 ч. л. соевого соуса
- 6 зубчиков чеснока
- 4 ч. л. оливкового масла
- 3 веточки кинзы

### Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, порезать плоскими кусочками, чеснок, кинзу и лук измельчить.
2. В чаше смешать лук, тертый имбирь, чеснок, оливковое масло и соевый соус.
3. Натереть полученной смесью кусочки куриной грудки.
4. Поместить в чашу куриные грудки, закрыть крышку и обжаривать в течение 10 минут в режиме «Поджаривание».
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжать обжаривать еще 10 минут при открытой крышке.
6. Влить 0,5 стакана воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
7. По желанию можно добавить 1 ст. л. муки, чтобы соус загустел.



## Фетучини с куриными грудками в сметанном соусе

### Ингредиенты:

120 г фетучини
170 г куриных грудок
1 ст. л. муки
150 г белых грибов
50 г нежирной сметаны
50 мл куриного бульона
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. шалфея
3 перышка зеленого лука
соль, молотый черный перец

### Приготовление:

1. Отварить фетучини, как указано на упаковке. Откинуть на дуршлаг.
2. Смешать в миске сметану и муку.
3. Помешивая, постепенно влить бульон, добавить шалфей и черный молотый перец.
4. Куриные грудки нарезать небольшими полосками, посолить.
5. Грибы тонко нарезать, зеленый лук измельчить, чеснок порубить.
6. Положить грудки, грибы, зеленый лук и чеснок в чашу, закрыть крышку, тушить в режиме «Тушение» в течение 25 минут.
7. Добавить сметанную смесь и, не закрывая крышку, продолжать тушить в режиме «Поджаривание» до загустения.
8. После загустения тушить еще 1-2 минуты, помешивая.
9. Можно подавать на стол, выложив полученный соус на фетучини.



## Тропическая индейка

### Ингредиенты:

500 г грудки индейки

1 морковь

150 г стручкового гороха

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. белого сухого вина

500 г консервированных ананасов

1 ч. л. мяты

1 ч. л. сахара

соль, черный молотый перец по вкусу

### Приготовление:

1. Морковь нарезать соломкой, стручки гороха разрезать поперек.
2. Филе индейки нарезать небольшими ломтиками, ананас порезать на кубики 1-1,5 см.
3. Морковь обжарить на сливочном масле в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут с закрытой крышкой.
4. Открыть крышку, помешивая, обжаривать еще 7 минут.
5. Добавить горох и обжаривать еще 8 минут.
6. Переложить овощи в другую миску.
7. В чашу положить кусочки индейки, посолить, поперчить и обжаривать в течение 12 минут с каждой стороны, влить 0,5 мульти-стакана воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 50 минут.
8. Добавить кусочки ананаса, мяту, сахар и вылить сироп из банки с ананасами.
9. Продолжить тушение в режиме «Поджаривание», довести до кипения.
10. Добавить горох с морковью, перемешать и тушить еще 5 минут.



## Рагу овощное с курицей

### Ингредиенты:

500 г куриного филе  
1 средняя морковь  
1 луковица  
1 красный болгарский перец  
8 небольших клубней картофеля  
1/2 мульти-стакана сметаны  
1 ст. л. майонеза  
4 маринованных огурца  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец черный молотый - по вкусу

### Приготовление:

1. Мелко порезать морковь, картофель, и болгарский перец, индейку порезать небольшими кубиками 1,5-2 см диаметром.
2. При открытой крышке обжарить лук, морковь и перец в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.
3. Добавить мясо и обжаривать в течение 12 минут.
4. Добавить майонез, сметану, 1/2 мульти-стакана воды, картофель, мелко порезанные маринованные огурцы, соль, перец.
5. Всё тщательно перемешать, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 45 минут.



Приятного аппетита!



**Красная рыба  
в сливочно-грибном соусе**

Лучше всего покупать живую рыбу. В этом случае Вы можете быть абсолютно уверены в ее свежести. Определить ее можно по чистым глазам, не затянутой серой пленкой, влажному хвосту, бордовым жабрам и отсутствию душка. При этом поверхность тела рыбы должна быть блестящей и чистой, а мякоть – плотной и эластичной.

**Совет от шеф-повара**



## Рыбные блюда

Блюда из рыбы — уникальный источник полноценных белков и аминокислот, незаменимых в ежедневном рационе человека и напрямую связанных с активной жизнедеятельностью нашего организма. Пищевая ценность рыбных блюд определяется, прежде всего, содержанием в них высококачественных и легкоусвояемых жиров, а также таких необходимых нам элементов, как кальций, натрий, магний, сера, хлор и фосфор. В дополнение к этому рыбные блюда — не только кладезь энергии, но также и невероятно вкусное и изысканное лакомство для истинных гурманов!



## Семга с лимонным соусом

### Ингредиенты:

180 г филе семги
250 мл белого сухого вина
1 луковица
1 лимон
3 горошины черного перца
1/2 ч. л. оливкового масла
1 ст. л. молока
1 ст. л. майонеза
1 ч. л. лимонного сока
2 веточки петрушки, укропа

### Приготовление:

1. Выжать сок из лимона. Оставить 1 ч. л. для соуса.
2. Лук нарезать кольцами, укроп измельчить.
3. В чашу налить 2 мульти-стакана воды, положить лук, черный перец, влить вино и лимонный сок.
4. Закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 20 минут.
5. Приготовить соус. В маленькой миске смешать оливковое масло с чайной ложкой лимонного сока.
6. Добавить майонез и взбить венчиком.
7. Продолжая взбивать, добавить молоко.
8. Положить семгу в бульон, закрыть крышку и варить в режиме «Поджаривание» в течение 15 минут.
9. Выложить рыбу в тарелку, посыпать укропом, полить соусом и украсить веточкой петрушки.



## Красная рыба в сливочно-грибном соусе

### Ингредиенты:

2 стейка семги (лосося, форели)
2 ч. л. оливкового масла
2 ч. л. лимонного сока
150 г шампиньонов
1 луковица
1/3 мульти-стакана нежирных сливок
1/2 мульти-стакана молока
1 ст. л. муки
веточка укропа
2 ст. л. растительного масла
Соль, перец черный молотый по вкусу
щепотка кориандра
щепотка паприки
щепотка базилика

### Приготовление:

1. Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.
2. Смазать рыбу оливковым маслом и полить лимонным соком.
3. Лук мелко порезать, шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать пластинками.
4. Выложить в смазанную маслом чашу лук, рыбу, грибы, влить молоко.
5. Добавить рубленую зелень укропа, посолить, поперчить.
6. Закрывать крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.
7. Сливки смешать с кориандром, паприкой и базиликом.
8. Влить сливки со специями и тушить еще 10 минут в режиме «Поджаривание», не закрывая крышку.
9. Добавить муку, аккуратно перемешать ее с овощами, чтобы соус загустел.
10. Закрывать крышку и оставить на 5 минут в режиме «Поддержание температуры».



## Запеченная рыба с перцем

### Ингредиенты:

2 стейка лосося
1/2 ч. л. тимьяна
1/2 лимона
1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
1 зеленый болгарский перец
100 г тертого сыра
1 ст. л. рубленой зелени укропа
Соль, перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

1. Филе лосося вымыть, обсушить, посыпать тимьяном, поперчить.
2. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками, удаляя семена.
3. Лук нарезать кольцами, чеснок мелко порубить, перец порезать кольцами.
4. На дно чаши выложить фольгу, смазать ее 1 ст. л. масла.
5. Выложить кружочки лимона, лук, рыбу, посолить, сверху кольца сладкого перца.
6. Фольгу завернуть, закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» 45 минут.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. После сигнала, развернуть фольгу, посыпать рыбу сыром, закрыть крышку и оставить в режиме «Поддержание температуры» на 5-7 минут.
9. Подавать на стол без лимона и лука, посыпать укропом.



**Приятного аппетита!**



**Совет от шеф-повара**

**Творожный пудинг  
с изюмом**

Для того чтобы творожный пудинг получился особенно вкусным и нежным, используйте домашний творог.



## Десерты и выпечка

Сладкий финальный аккорд в виде десерта поистине создаст нужное настроение за легкой непринужденной беседой после насыщенной трапезы. Именно десерт составляет общее впечатление о застолье. И, наверное, он, как ни одно из блюд предшествующих обеду или ужину, дает уникальную возможность проявить всю свою кулинарную фантазию! И главное – забудьте о том, что десерт это лишние калории. Правильно приготовленное лакомство может быть не только вкусным, но и полезным!

Для того чтобы сохранить фигуру, совсем не обязательно отказываться от того, что так радует вкусом – выпечки. Побаловать себя вкусностями возможно и без вреда для собственных форм. Приготовление выпечки – дело тонкое, однако, зная определенные формулы, можно не только наслаждаться ароматными блюдами, но и не переживать за последствия для фигуры.



## Творожный пудинг с изюмом

### Ингредиенты:

500 г творога

4 яйца

50 г сливочного масла

1 мульти-стакан сахара

2 ст. л. манной крупы

100 г изюма

цедра одного апельсина

панировочные сухари

соль

### Приготовление:

1. В миске смешать творог, яичные желтки, сахар, цедру апельсина, манную крупу. Посолить и взбить массу.
2. Добавить промытый изюм и взбитые в пену яичные белки.
3. Смазать дно чаши маслом, посыпать панировочными сухарями и равномерно вылить массу в чашу на сухари, разровнять.
4. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.
5. После готовности дать постоять 30 минут при закрытой крышке.



## Творожники

### Ингредиенты:

500 г творога
1 яйцо
1,5 мульти-стакана муки
2 ст. л. сахара
1/2 ч. л. ванилина
2 ст. л. растительного масла
1 мульти-стакан сметаны
соль

### Приготовление:

1. Творог, яйцо, муку, сахар, соль и ванилин смешать миксером.
2. Полученную массу выложить на посыпанную мукой разделочную доску.
3. Скатать массу в толстую колбаску и разрезать на 10 одинаковых лепешек.
4. Каждую лепешку обвалять в муке, придать форму биточка.
5. Включив предварительно режим «Поджаривание» на 8 минут, обжаривать биточки до образования румяной корочки. Подавать со сметаной.



## Грушевый пудинг

### Ингредиенты:

4 яйца
230 г мягкий сыр
2 мульти-стакана молока
1 ч. л. лимонной цедры
4 гренки
2 груши
1 ч. л. ванильного сахара
молотый мускатный орех, корица по вкусу
соль

### Приготовление:

1. Цедру лимона измельчить, гренки нарезать кубиками, тонко нарезать груши.
2. Взбить миксером мягкий сыр, сахар, измельченную цедру лимона.
3. Добавить ванильный сахар, молотый мускатный орех, корицу, продолжать мешать.
4. Продолжая взбивать, добавить по одному яйца.
5. Добавить молоко, гренки и шоколад.
6. Вылить смесь в чашу, сверху выложить груши, слегка присыпать корицей.
7. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 50 минут.



## Чизкейк с черникой

### Ингредиенты:

#### Для основы:

100 г сливочного масла

2 ст. л. сахара

2 мульти-стакана крошек печенья

#### Для начинки:

400 г сливочного сыра

100 г сахарной пудры

4 яйца

50 г ягод черники

150 г черничного джема или варенья

### Приготовление:

1. Масло растопить с сахаром в режиме «Поджаривание», перелить в миску.
2. Чашу промыть и высушить, поместить в чашу силиконовую форму соответствующего диаметра.
3. В миску с маслом и сахаром высыпать крошку печенья, хорошо перемешать.
4. В форму выложить получившуюся массу и равномерно распределить по всей поверхности.
5. В миске смешать сыр с сахарной пудрой, по одному вбить яйца, вымешивая после каждого. Все размешать до однородной массы. Добавить ягоды черники, аккуратно перемешать, не взбивая.
6. Вылить полученную массу в форму круговыми движениями, начиная с середины.
7. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 45 минут, после сигнала выключить режим «Поддержание температуры» и оставить чизкейк на 60 минут остывать.
8. После этого провести лопаточкой, кулинарным ножом (без металлического лезвия) или деревянной палочкой по краю формы, чтобы при остывании края не потрескались.
9. Аккуратно вынуть форму из чаши, сверху выложить черничное варенье или джем, разбавленный 1 ч. л. воды
10. Убрать чизкейк для полного застывания в холодильник на ночь или на 5-6 часов.



## Пирог грушево-шоколадный

### Ингредиенты:

800 г груш

100 г шоколада

2 мульти стакана муки

2,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

50 г сливочного масла

### Приготовление:

1. Груши очистить от кожуры, семян и нарезать ломтиками.
2. Шоколад порезать маленькими кусочками.
3. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
4. Выложить на дно чаши слой груш.
5. Посыпать сверху кусочками шоколада.
6. Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится.
7. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной сметанообразной массы.
8. Вылить тесто на груши, разровнять, чтобы тесто частично распределилось между кусочками груш.
9. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 45 минут.
10. После сигнала, не открывая крышки, оставить пирог на 10-15 минут.



## Шарлотка с яблоками

### Ингредиенты:

1,5 мульти стакана муки

1,5 мульти-стакана сахара

3 яйца

800 г яблок

50 г сливочного масла

### Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, семенных коробочек и нарезать ломтиками.
2. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
3. Добавить коричневый сахар и помешивать лопаточкой, пока сахар полностью не растопится в масле.
4. Выложить на дно чаши слой яблок.
5. Миксером взбить яйца с сахаром, пока сахар не растворится.
6. Добавить муку и продолжать взбивать до однородной сметанообразной массы.
7. Вылить тесто на яблоки, распределить между верхним слоем яблок.
8. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 45 минут.
9. После сигнала, не открывая крышки, оставить пирог на 10-15 минут.



## Кекс с шоколадом

### Ингредиенты:

100 г шоколада
3 яйца
200 г сливочного масла
100 г сахарного песка
200 г муки
2 мульти-стакана грецких орехов
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. сахарная пудра
1 ч. л. шоколадной крошки
1 ч. л. корицы
2 ст. л. сахарного сиропа

### Приготовление:

1. Измельчить шоколадную плитку на кусочки.
2. Орехи поломать на маленькие кусочки.
3. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, пока масса не побелеет.
4. Добавить яйца и перемешать.
5. Муку просеять и смешать с разрыхлителем, ввести ее в масляно-яичную смесь.
6. Продолжая размешивать, добавить кусочки шоколада.
7. Смазать дно чаши и выложить тесто.
8. Закрывать крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 50 минут.
9. Смешать шоколадную крошку с сахарной пудрой и корицей, посыпать ими горячий пирог после готовности, сверху выложить грецкие орехи.
10. Дать пирогу остыть, сбрызнуть сиропом перед подачей на стол.



**Приятного аппетита!**



## Заключение

*Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. В целом разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Мультиварка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.*

*Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!*





[www.vitek.ru](http://www.vitek.ru)

Россия, 109004, Москва, Пестовский пер., д.10, стр. 1

тел.: +7 (495) 921-01-60, (495) 921-01-70

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: [info@vitek.ru](mailto:info@vitek.ru)

служба информационной поддержки:

**8-800-100-1830**