



ВАШ ДОМАШНИЙ ШЕФ-ПОВАР

30 рецептов для мультиварки VITEK VT-4202



6 запрограммированных режимов приготовления блюд



Съемная моющаяся внутренняя часть крышки



Автоматический подогрев в течение 24 часов

Поддержание температуры

Выкл.

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!..... 5

Полезные рекомендации по приготовлению блюд
в мультиварке 5

Блюда из круп7

Молочная каша 8

Овсяная каша..... 9

Гречка с грибами и базиликом..... 10

Рис со свининой по-сербски..... 11

Паэлья с морепродуктами 12

Овощные блюда 15

Баклажанная икра 16

Рататуй 17

Супы..... 19

Борщ мясной 20

Суп грибной 21

Сырный суп..... 22

Мясные блюда 25

Омлет со шпинатом и ветчиной..... 26

Карри из баранины с луком..... 27

Лечо по-венгерски 28

Говядина с черносливом..... 29

Соус «Болоньезе» 30

Рулет с ветчиной и сыром..... 31

Блюда из птицы 33

Жульен 34

Печеные цыплята с пармезаном 35

Куриные грудки с имбирем 36

Тропическая индейка 37

Рагу овощное с курицей..... 38

Курица в кисло-сладком соусе..... 39

Рыбные блюда..... 41

Семга с лимонным соусом..... 42

Запеченная рыба с перцем 43

Йогурт..... 45

Натуральный домашний йогурт..... 46

Яичный йогурт с клубникой 47

Бананы в йогуртовом соусе
(банановая райта)..... 48

Десерты и выпечка 51

Творожники..... 52

Шарлотка с яблоками 53

Торт «Черный принц» 54

Заключение 56

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 не обязательно 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!

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 30 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

Мультиварке необходимо определенное время, чтобы достичь максимальной температуры приготовления, при которой бактерии в продуктах погибают. Вот почему все продукты стоит хранить в холодильнике и желательно по отдельности. Охлаждение снизит скорость появления бактерий, а Ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными!

Мультиварку стоит заполнять только наполовину или чуть больше.

Не рекомендуется открывать крышку прибора слишком часто. Исключение – проверка готовности и необходимость перемешивания продуктов.

Чтобы снизить жирность мяса и придать блюду более натуральный вкус, мясо можно предварительно обжарить.

Морковь, лук, картофель, свеклу или репу лучше измельчать до нужного размера кусочков и закладывать в мультиварку перед мясом.

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.

Каша

Для того чтобы Ваша каша была 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.

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 1/4 мульти-стакан крупы
- 2 1/2 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 проточной водой и засыпать в чашу.
2. Добавить молоко (или молоко с водой), соль, сахар, масло. Перемешать.
3. Закрыть крышку, включить режим «Каша» и готовить 30 минут.



Овсяная каша

Ингредиенты:

- 1/3 мульти-стакана овсяных хлопьев
- 1 1/3 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» в течение 20 минут.
4. Готовую кашу выложить в блюдо. Можно украсить изюмом, курагой, черносливом и добавить меда.

Примечание:

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



Гречка с грибами и базиликом

Ингредиенты:
1 мульти-стакан гречки
2 мульти-стакана воды
150 г грибов (свежих или замороженных)
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
1/2 ч. л. базилика
1/2 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 «Выпечка» обжаривать лук в течение 5 минут, помешивая.
4. Добавить грибы, обжаривать в режиме «Выпечка» в течение 10 минут.
5. Добавить промытую гречневую крупу, зелень, базилик, соль, перец по вкусу и залить водой.
6. В режиме «Каша» варить в течение 20 минут.
7. По истечении этого времени крышку сразу не открывать, а дать гречке настояться в течение 10-15 минут.



Рис со свиной по-сербски

Ингредиенты:
300 г свинины
1 луковица
1 красный болгарский перец
1/2 стебля лука порея
1 мульти-стакан риса
2 зубчика чеснока
1/3 мульти-стакана растительного масла
0,5 л мясного бульона
1/2 чайной ложки молотой паприки
1 ст.л. томатной пасты
1 ст.л. мелко рубленой зелени петрушки
Соль, перец черный молотый по вкусу

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 4-5 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 «Каша» 25 минут.
7. При подаче посыпать зеленью.



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 5 минут в режиме «Выпечка», 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.

Паэлья с морепродуктами

Ингредиенты:
400 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

- 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 «Каша» 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.



Приятного аппетита!



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 некрупных баклажана
2 помидора
1 болгарский красный перец
1 морковь
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка лимонного сока
1 пучок зелени петрушки
1/3 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 окончания приготовления выложить икру на блюдо и перед подачей на стол сбрызнуть лимонным соком.



Рататуй

Ингредиенты:
1 небольшой баклажан
2 помидора
1 болгарский перец
2 клубня картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки
50 г томатной пасты
5 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 50 минут.
7. По истечении времени выложить овощи в блюдо и полить оставшимся от тушения соусом.
8. Украсить веточкой петрушки.

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. Плавленные и сливочные сыры чаще кладут в бульон перед тем, как добавить остальные ингредиенты. В некоторых рецептах сырных супов плавленный 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.



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 позволяет сохранить гораздо больше полезных веществ и витаминов, чем при их жарке или тушении. Что также немало важно, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, однако при этом не уступают им по количеству питательных веществ.



Борщ мясной

Ингредиенты:
Кость куриной грудки
1/2 луковицы
1/2 моркови
1 помидор
1 картофелина
1 зубчик чеснока
100 г белокочанной капусты
1 свекла
1/3 ст. л. сушеного сельдерея
1 ст. л. томатной пасты
1/2 ч. л. лимонного сока
2 лавровых листа
1 зубчик чеснока
Соль, сахар, черный молотый перец - по вкусу

Приготовление:

1.

Отдельно сварить свеклу. Для экономии времени можно сварить ее на плите в течение 1 ч.
2.

Лук порезать полукольцами, морковь натереть на терке, помидоры и картофель нарезать кубиками, капусту нашинковать, чеснок мелко порезать.
3.

В режиме «Выпечка» обжарить лук, чеснок, помидоры, картофель, капусту и морковь в течение 10 минут при закрытой крышке.
4.

Выключить режим и положить кость куриной грудки.
5.

Готовую свеклу остудить (можно в холодной воде), натереть на крупной терке и смешать с лимонным соком и томатной пастой.

6.

Добавить в чашу свекольную массу и сельдерей.
7.

Налить в чашу 1 л горячей воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Суп» в течение 70 минут.
8.

За 10 минут до окончания засыпать специи.
9.

После окончания приготовления отключить режим поддержания температуры, не открывая крышку, дать борщу настояться в течение 1 ч.



Суп грибной

Ингредиенты:
150 г свежих грибов (шампиньоны, лисички, белые и т.д.)
150 г длинной лапши
1/2 моркови
1/2 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 режиме «Выпечка» обжарить морковь и лук на растительном масле в течение 5–7 минут при закрытой крышке.
3.

В чашу налить 2 л горячей воды, добавить грибы, соль.
4.

Закрывать крышку, включить режим «Суп» на 1 час.
5.

За 7–10 минут до окончания добавить лапшу.



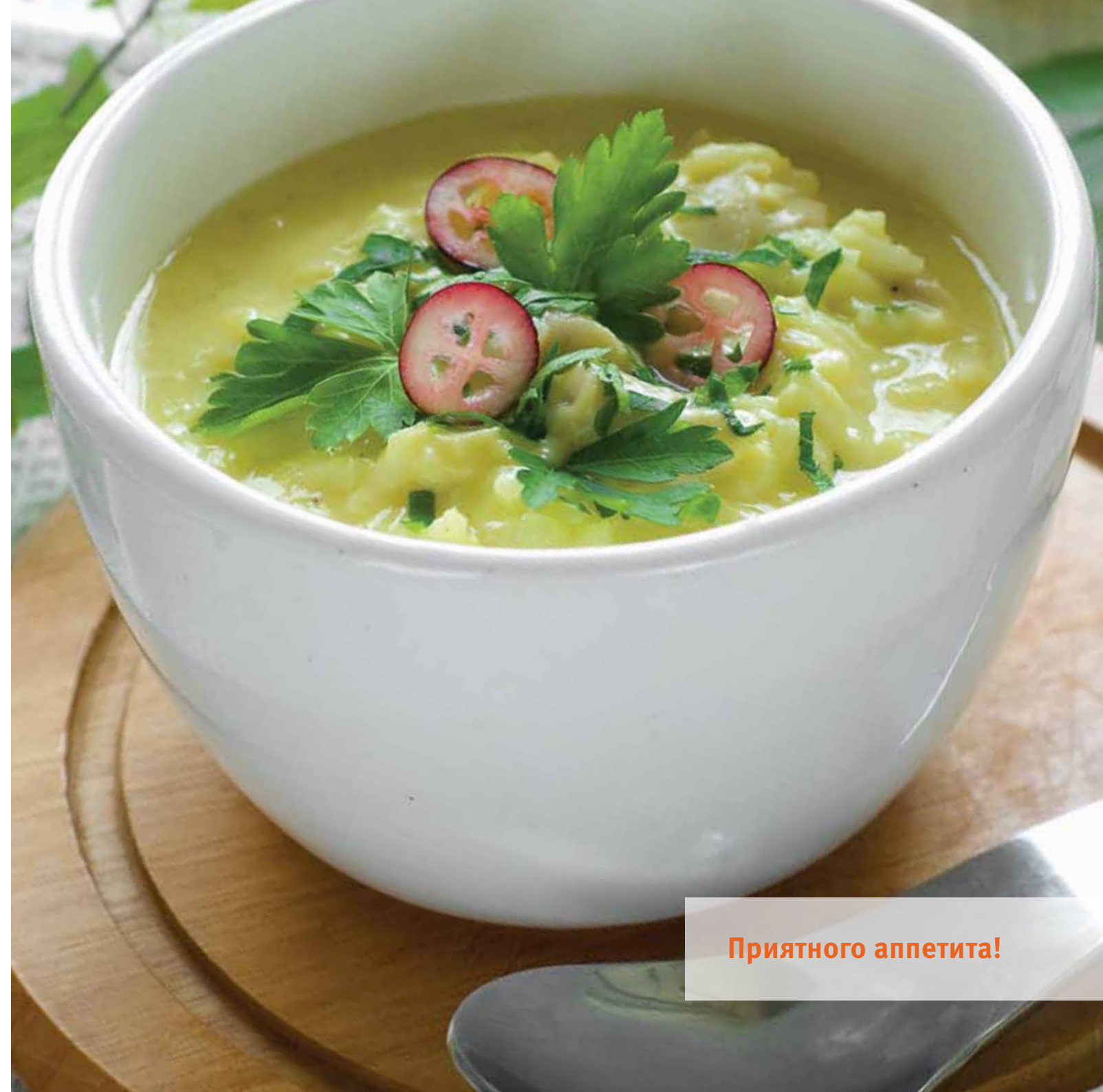
Сырный суп

Ингредиенты:

250 г куриного филе
250 г плавленого сыра
200 г картофеля
150 г лука
Соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

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



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.



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:
2 яйца
1/2 мульти-стакана молока
100 г ветчины
30 г шпината
40 г сливочного масла
1/3 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 «Выпечка», вылить полученную смесь в чашу, добавить ветчину, посыпать сверху шпинатом, солью и базиликом.
4. Закрывать крышку и готовить в течение 15 минут.
5. Готовый омлет выложить на тарелку, украсить листочками шпината.



Карри из баранины с луком

Ингредиенты:
400 г баранины без костей
1/2 луковицы
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. куркумы
2 ч. л. карри
1/2 ч. л. перца чили
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. рубленой кинзы
1/2 ст. л. рубленой мяты
1 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 1,5 мульти-стакана воды.
5.

В режиме «Тушение» готовить в течение 1 часа.
6.

Открыть крышку и в режиме «Выпечка» довести блюдо до кипения.
7.

Готовить в течение 10–15 мин. до образования густого соуса.
8.

Смешать в миске до однородности кинзу, мяту, чили, лимонный сок и 1,5 ст. л. воды.
9.

Добавить пряную пасту в соус карри и продолжать готовить в течение 5 минут.
10.

Выключить режим, переложить блюдо в миску и украсить веточками мяты.



Лечо по-венгерски

Ингредиенты:
2 красных болгарских перца
3 помидора
200 г копченой колбасы
1 большая луковица
1 яйцо
1 1/2 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 «Выпечка», обжарить лук до золотистого цвета.
4. Добавить перцы и колбасу.
5. Закрывать крышку и тушить в режиме «Тушение» в течение 30 минут.
6. Добавить в чашу помидоры, посолить по вкусу.
7. Яйцо взбить вилкой в отдельной миске, влить в лечо, перемешать и прогреть в течение 4-5 минут в режиме «Выпечка».
8. Готовое блюдо посыпать рубленой петрушкой, подавать горячим.



Говядина с черносливом

Ингредиенты:
250 г говядины
1 большая луковица
1/2 моркови
2 зубчика чеснока
3 клубня картофеля
100 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 «Выпечка» в течение 10 минут.
4. Добавить в чашу лук, морковь, картофель, чеснок, чернослив, лавровый лист и 1 мульти-стакан 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.



Приготовление:

1.

Измельчить морковь, сельдерей, лук и чеснок.
2.

В режиме «Выпечка» разогреть сливочное и оливковое масло.
3.

Добавить лавровый лист, шалфей и измельченные овощи, слегка обжарить в течение 6-7 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.

Соус «Болоньезе»

Ингредиенты:
350 г говяжьего фарша
1/2 моркови
1 луковица
2 веточки сельдерея
2 зубчика чеснока
150 г порезанных томатов в собственном соку
1 веточка шалфея или тимьяна
1 веточка розмарина
1 ст. ложка оливкового масла
100 мл красного сухого вина
1 мульти-стакана воды
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
Соль, перец черный молотый

6.

Добавить помидоры, воду и веточку розмарина, перемешать.
7.

Закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут.
8.

Готовый соус можно использовать в приготовлении пасты или лазаньи.



Рулет с ветчиной и сыром

Ингредиенты:
Слоеное тесто
300 г ветчины
200 г сыра
2 соленых огурца
2-3 ч.л. горчицы
1 яйцо

Приготовление:

1.

Раскатать лист слоеного теста, помазать горчицей.
2.

Ветчину и огурцы порезать кубиками, сыр потереть на терке.
3.

Равномерно выложить все ингредиенты на пласт теста, свернуть в трубочку. Получившийся рулет разрезать на 4 части.
4.

Смазать яйцом и обжаривать каждый рулетик в режиме «Выпечка» по 15 минут с каждой стороны.



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 мяса птицы также популярны во всем мире благодаря его минимальной калорийности – именно поэтому его широко используют в диетическом питании.



Жульен

Ингредиенты:
300 г грибов
1 луковица
300 г филе куриной грудки
200 мл сливок (15% жирности)
2 ст. л. твёрдого сыра
50 г сливочного масла
1 ст. л. муки

Приготовление:

1. Масло разогреть в чаше в режиме «Выпечка».
2. Курицу нарезать кубиками, лук полукольцами.
3. Заложить лук и курицу в чашу и обжаривать в течение 5 минут в режиме «Выпечка».
4. Добавить грибы и закрыть крышку. Готовить 10 минут.
5. Оставшееся масло взбить со сливками, постепенно добавляя муку.
6. Открыть крышку, влить соус и готовить в течение 30 минут.



Печеные цыплята с пармезаном

Ингредиенты:
400-500 г куриного филе
1 яйцо
2 ст. л. нежирного молока
100 г тертого пармезана или гауды
1 ст.л. панировочных сухарей
1 ч. л. орегано
1/2 ч. л. паприка
2 ст. л. оливкового масла
Соль, перец черный молотый

Приготовление:

1. Куриное филе промыть, если куски крупные – разрезать их пополам.
2. Яйцо и молоко смешать.
3. Пармезан, панировочные сухари, орегано и паприку перемешать в отдельной миске. Поперчить.
4. Курицу обмакнуть в яйцо, затем обвалять в сухарях со специями.
5. Выложить кусочки в смазанную маслом чашу, сбрызнуть сверху оливковым маслом.
6. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» в течение 7 минут с каждой стороны.



Куриные грудки с имбирем

Ингредиенты:
2 куриные грудки
4 перышка зеленого лука
1/2 ст. л. ложки тертого имбиря
1 ч. л. соевого соуса
5 зубчиков чеснока
4 ч. л. оливкового масла
2 веточки кинзы

Приготовление:

1. Куриные грудки промыть, порезать плоскими кусочками. Чеснок, кинзу и лук измельчить.
2. 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 5 минут в режиме «Выпечка».
5. Открыть крышку, перевернуть кусочки и продолжать обжаривать еще 7 минут при открытой крышке.
6. Влить 0,5 мульти-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.



Тропическая индейка

Ингредиенты:
350 г грудки индейки
1/2 моркови
80 г стручкового гороха
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. белого сухого вина
250 г консервированных ананасов
1/2 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 «Выпечка» в течение 5 минут с закрытой крышкой.
4. Открыть крышку, помешивая, обжаривать еще 2 минуты.
5. Добавить горох и обжаривать еще 4 минуты.
6. Переложить овощи в другую миску.
7. В чашу положить кусочки индейки, посолить, поперчить и обжаривать в течение 7 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 долить сироп из банки с ананасами.
9. Продолжить тушение в режиме «Выпечка», довести до кипения.
10. Добавить горох с морковью, перемешать и тушить еще 5 минут.



Рагу овощное с курицей

Ингредиенты:
350 г куриного филе
1/2 моркови
1 луковица
1 красный болгарский перец
5 небольших клубней картофеля
1/2 мульти-стакана сметаны
1 ст. л. майонеза
2 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 «Выпечка» в течение 7 минут.
3. Добавить мясо и обжаривать в течение 7 минут.
4. Добавить майонез, сметану, 1/3 мульти-стакана воды, картофель, мелко порезанные маринованные огурцы, соль, перец.
5. Всё тщательно перемешать, закрыть крышку и тушить в режиме «Тушение» 45 минут.



Курица в кисло-сладком соусе

Ингредиенты:
2 куриные грудки
1 красный перец
1 луковица
1 помидор
2 зубчика чеснока
2/3 мульти-стакана кетчупа
3 столовые ложки вишневого или смородинового варенья
1 мульти-стакан соевого соуса
20 г растительного масла
Соль, перец красный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Курицу нарезать кубиками по 3 см. Натереть чесноком и залить соевым соусом. Поставить мариноваться в холодильник на 30 минут.
2. Смазать чашу маслом, оставить разогреваться в режиме «Выпечка».
3. В чашу положить замаринованную курицу, полить оставшимся в тарелке соевым соусом и обжаривать с каждой стороны по 2 минуты.
4. Лук и помидор мелко нарезать, перец нарезать полосками.
5. Достать курицу и положить на отдельную тарелку.
6. Выложить в чашу овощи и поджаривать при открытой крышке в течение 5 минут.
7. К овощам добавить кетчуп, посолить, поперчить, влить 2 ч. л. соевого соуса и добавить варенье, закрыть крышку и тушить еще 4 минуты.
8. Добавить к соусу курицу, перемешать, накрыть крышкой и готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут.



**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 затянутому 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:
2 небольших стейка семги
1/2 мульти-стакана 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 1 мульти-стакан воды, положить лук, черный перец, влить вино и лимонный сок.
4. Закрывать крышку и тушить в режиме «Готовить на пару» 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 «Выпечка» в течение 15 минут.
9. Выложить рыбу в тарелку, посыпать укропом, полить соусом и украсить веточкой петрушки.



Запеченная рыба с перцем

Ингредиенты:
2 небольших стейка лосося
1/2 ч. л. тимьяна
1/2 лимона
1/2 луковицы
2 ст. л. оливкового масла
1 зеленый болгарский перец
80 г тертого сыра
1 ч. 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 лука, рыбу и посолить. Сверху положить кольца лимона и сладкого перца.
6. Фольгу завернуть, закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» 45 минут.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. По истечении 45 минут 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.



Совет от шеф-повара

Не забывайте оставлять одну баночку домашнего йогурта для приготовления следующей порции. Так вы сможете сэкономить на покупке закваски в течение последующих 5 циклов.

Йогурт

Мы привыкли воспринимать йогурт просто как вкусный десерт, хотя он обладает превеликим множеством полезных свойств, о которых мы и не подозреваем. В действительности, это не просто продукт для гурманов, он также показан людям с лишним весом, с проблемами желудочно-кишечного тракта, детям всех возрастов. Йогурт богат кальцием, необходимым для сохранения прочности костных тканей. Одна порция йогурта содержит значительное количество калия, фосфора, рибофлавина, йода, цинка и витамин B5. Он способствует восполнению энергии, работе пищеварительного тракта, а также благодаря молочной кислоте защищает десны и, несмотря на содержание сахара, не вызывает кариеса.



Натуральный домашний йогурт

Ингредиенты:
1 л молока (можно смешать с 15% сливками в пропорции 1/3)
1 упаковка закваски (или 1 бутылочка йогурта)
Сахар по желанию

Приготовление:

1. Закипятить молоко.
2. Остудить молоко до 35–40° С.
3. Отлить немного молока и тщательно размешать в нем закваску.
4. Смешать получившуюся жидкость с оставшимся молоком, добавить сахар и взбить венчиком.
5. Залить жидкость в чашу и оставить на 4–10 часов в режиме «Йогурт».
6. После приготовления остудить содержимое чаши и поставить в холодильник на несколько часов для окончательного загустения.

Примечание:

Закваску для йогурта можно приобрести в любой аптеке.



Яичный йогурт с клубникой

Ингредиенты:
1 л молока
1 упаковка закваски (или 1 бутылочка питьевого йогурта)
1 яйцо
50 г сахара
Замороженные ягоды клубники

Приготовление:

1. Закипятить молоко.
2. Взбить яйцо вместе с сахаром.
3. Смешать взбитое яйцо с молоком, довести до кипения на маленьком огне, не переставая помешивать, чтобы яйцо не свернулось.
4. Остудить молоко до 35–40° С.
5. Смешать остывшее молоко с закваской (или бутылочка питьевого йогурта).
6. Залить получившуюся жидкость в чашу и поставить на 4–10 часов в режим «Йогурт».
7. После окончания приготовления йогурт поставить в холодильник для окончательного загустения.
8. Дать оттаять замороженным ягодам клубники и измельчить в блендере.
9. Смешать ягоды с охлажденным йогуртом.

Примечание:

Чем дольше готовится йогурт, тем гуще будет его консистенция, но и тем кислее получится вкус.



Бананы в йогуртовом соусе (банановая райта)

Ингредиенты:

3 мульти-стакана готового домашнего йогурта
4 банана
2 ч. л. горчицы в зернах
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. сахара
2 1/2 ч. л. мелко нарубленной мяты
2 ст. л. растопленного сливочного или растительного масла
1 острый стручковый перец
Листики мяты

Приготовление:

1. Очистить бананы и нарезать тонкими ломтиками по диагонали.
2. Взбить заранее приготовленный йогурт с солью, сахаром и мятой.
3. Добавить бананы, перемешать.
4. Растопить сливочное масло в режиме «Выпечка» и добавить семена горчицы, закрыть крышку.
5. Нарезать перец.
6. Когда семена перестанут потрескивать, выключить мультиварку и добавить туда нарезанный перец, перемешать и дать постоять 2–3 минут под закрытой крышкой.
7. Полить йогурт готовой приправой, накрыть крышкой и поставить в холодильник не менее, чем на час.
8. Готовую райту выложить в пиалы и украсить листочками мяты.



Приятного аппетита!

**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 создает 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.



Творожники

Ингредиенты:
500 г творога
2 яйца
1 1/2 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, яйца, 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. Предварительно включив режим «Выпечка» на 3 минуты, обжаривать биточки по 7-10 минут с каждой стороны. Подавать со сметаной.



Шарлотка с яблоками

Ингредиенты:
1 мульти-стакан муки
1 мульти-стакан сахара
2 яйца
350 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. Закрыть крышку и выпекать в режиме «Выпечка» 70 минут.
9. После окончания, не открывая крышки, оставить пирог на 10-15 минут.



Торт «Черный принц»

Ингредиенты:

- | |
|---------------------------|
| 2 яйца |
| 2 мульти-стакана сметаны |
| 3 мульти-стакана муки |
| 1 ст.л. какао |
| 0,5 ч.л. соды |
| Для крема: |
| 1 банка сгущенного молока |
| 250 г сливочного масла |

Приготовление:

1. Сахар, муку, яйца, какао, сметану, соду смешать в отдельной миске.
2. В режиме «Подогрев» растопить сливочное масло и смазать края чаши.
3. Вылить тесто в чашу и выпекать в режиме «Выпечка» на протяжении 90 минут.
4. Готовый пирог извлечь из чаши, разрезать на несколько коржей. Разложить отдельно друг от друга и дать остыть.
5. Взбить предварительно растопленное масло со сгущенным молоком. Промазать получившимся кремом остывшие коржи.
6. Выложить коржи один на один и остатками крема промазать верх и края пирога.



Приятного аппетита!



Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и несложное 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

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

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830