



книга
рецептів

Moulinex®



MK705132

MK706A32

MK707832

Дякуємо за те, що придбали мультиварку Moulinex!

Тепер ви можете забути про довгі години, проведені біля плити. Все, що Вам буде потрібно - це викласти підготовані продукти в чашу мультиварки, натиснути декілька кнопок і мультиварка Moulinex зробить все за Вас. Присвятіть вільний час улюбленому хобі і спілкуванню з близькими!

У цій книзі ми пропонуємо Вам набір рецептів страв, які можна легко та просто приготувати в мультиварці Moulinex: теплі салати, каші та гарніри, легкі овочеві страви та наваристі м'ясні супи, апетитна печеня, ніжні десерти та натуральний йогурт з добавками або без. За допомогою корзини для приготування на пару Ви зможете готувати дві страви одночасно, кожна з яких буде не лише корисною, але й смачною.

Завдяки функції відкладеного старту Ви зможете трохи довше поспати зранку, в той час як мультиварка Moulinex приготує Вам і Вашій родині сніданок.

Час підготовки, зазначений в рецептах, передбачає очистку та нарізку інгредієнтів; час приготування включає в себе обсмажування (там, де це необхідно) та час, закладений в автоматичну програму.

Мультиварка дозволяє регулювати час приготування на деяких функціях з точністю до хвилини для того, щоб ви могли готувати найвишуканіші страви. Експериментуйте, фантазуйте, додавайте у страви нові інгредієнти – і Вам все вдасться! Мультиварка Moulinex полегшить Ваше життя, а Ваші близькі обов'язково оцінять Ваші кулінарні таланти.

Ще більше рецептів на www.moulinex.ru

Зміст

Закуски

Холодець зі свинини	стор. 6
Салат зі свинини з кунжутом	стор. 7

Сніданки

Геркулесова каша з малиною та бананом	стор. 8
Манна каша	стор. 9
Каша пшоняна з маслом	стор. 10
Омлет з грибами, помідорами та зеленню	стор. 11

Супи

Борщ з телятиною і чорносливом	стор. 12
Щурпа з бараниною	стор. 13
Іспанський суп з квасолею і ковбасками	стор. 14
Суп локшина з куркою	стор. 15
Суп гороховий з копченою грудинкою	стор. 16

Гарніри

Гречка з лісовими грибами	стор. 17
Смажена картопля з грибами та цибулею	стор. 18
Соте з овочів	стор. 19
Картопляний гратен з сирною скоринкою	стор. 20
Рататуй по-домашньому	стор. 21
Запіканка з цвітною капустою, сиром і каррі	стор. 22

Основні страви

Плов з баранини	стор. 23
Печеня по-домашньому	стор. 24
Різотто з лісовими грибами	стор. 25

Солянка м'ясна	стор. 26
Голубці капустяні	стор. 27
Бефстроганов з телятини з грибами	стор. 28
Чахохбілі з курки	стор. 29
Курячі потрошки в сметанному соусі	стор. 30
Запечена курка з рагу з баклажанів, помідорів і цукіні	стор. 31
Тефтелі в томатному соусі	стор. 32

Страви на пару

Овочі асорті на пару з цитрусовою заправкою	стор. 33
Лосось на пару в рум'яній скоринці	стор. 34
Ніжні парові котлетки з курки з овочами та грибами	стор. 35
Риба з травами по-прованськи з рисом	стор. 36

Випічка та десерти

Яблучна шарлотка	стор. 37
Йогурт класичний	стор. 38
Йогурт з джемом	стор. 39
Ніжний чізкейк	стор. 40
Запіканка сирна	стор. 41

Напої

Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем	стор. 42
Збитень безалкогольний	стор. 43

Дитяче меню

Суп з фрикадельками з індички	стор. 44
Курячі котлетки на пару	стор. 45



«Вітаю, мене звати Дмитро Малютін. Я працюю в ресторанному бізнесі вже понад 10 років, протягом яких я співпрацював з кращими ресторанами Москви, був керуючим шеф-кухарем на універсіаді в Казані, зайняв 1 місце на конкурсі «Майстри Москви» та консультував такі журнали як «Гастроном», «Домашний очаг» і «Вкусно и полезно».

Я хочу сказати Вам декілька слів про придбану мультиварку. Це відмінний помічник на кухні. У мультиварці Moulinex все готується просто та прекрасно, швидко й смачно. При цьому не потрібно постійно бути на кухні, а режим відкладеного старту – це взагалі знахідка. Наприклад: зранку заклали всі необхідні інгредієнти, встановили час включення та повертається з роботи до готової вечері. Або уявіть собі, що Ви лягли спати та прокинулися від приємного аромату готового сніданку!

Звичайно, доведеться спочатку навчитися користуватися режимами, щоб все виходило ідеально, і в цьому я Вам допоможу. У результаті у Вас не виникатиме жодних проблем з приготуванням страв, а різноманіття домашнього меню буде лише зростати».

Розробка рецептів – Малютін Дмитро, кулінарна студія Clever
 Фото – Шкондіна Тетяна
 Оформлення та дизайн – ООО «EmotionPRO»

NC00121342

Таблиця температурних режимів і часу приготування*

ПРОГРАМА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ			ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТУВАННЯ	ПОЛОЖЕННЯ КРИШКИ ПРИ ГОТУВАННІ	
	За замовчуванням	Інтервал (хвилини)	Крок (хвилини)		кришка закрита	кришка відкрита
РИС	определяется автоматически				●	
ПЛОВ - 1 ПЛОВ-РИЗОТТО - 2	определяется автоматически				●	
РОЗІГРІВ	25 хв.	8 - 45	1	100°	●	
МОЛОЧНА КАША - 3 ДИТЯЧЕ МЕНЮ - 4	10 хв.	5 - 90	1	100°	●	
ТУШКУВАННЯ	60 хв.	20 хв. - 9 год.	1 хв., після 90 хв. - 1 год.	100°	●	
ПАРОВАРКА/СУП	30 хв.	15 - 120	1 хв., після 90 хв. - 1 год.	100°	●	
ЙОГУРТ - 5 ЙОГУРТ/ПІСТО - 6	8 годин	6 гол. - 12 год.	1 година	42°	●	
ВИПІЧКА - 7 ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ - 8	35 хв.	20 - 240	1 хв., после 90 хв. - 1 год.	135°	●	
СМАЖЕННЯ	15 хв.	5 - 60	1	160°	●	●
ПІДТРИМКА В РОЗІГРІТОМУ СТАНІ	до 24 годин			75°	●	

*На час приготування може впливати географічне положення, ступінь охолодження продукту та інші фактори, які не залежать від виробника. Ви завжди можете збільшити час приготування страви за Вашим смаком до необхідного. При збільшенні/зменшенні кількості інгредієнтів час приготування необхідно скорегувати в більшу або меншу сторону.



Холодець зі свинини

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 3 години

Інгредієнти:

- Ніжки свинячі – 1 кг
- Морква – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Перець чорний горошок – 5-7 шт.
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Сіль – 1 ч. ложка

Спосіб приготування:

1. Помити свинячі ніжки, цибулю розрізати навпіл, моркву - на три частини.
2. Закласти ніжки, цибулю та моркву в мультиварку, долити води до позначки МАХ, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 3 години.
3. Після закінчення додати сіль, чорний перець горошок і лавровий лист, перемішати.
4. Розібрати м'ясо, процідити бульйон. Розкласти м'ясо у форми та залити процідженим бульйоном, поставити в холодильник до повного застигання (можна на ніч).

Порада: у процесі готування для отримання прозорішого бульйону можна декілька разів долити окріп.



Салат зі свинини з кунжутом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Помідори – 2 шт.
- Салат (будь-який) – 1 лист
- Печериці – 200 г
- Гриби гливи – 100 г
- Свинина (м'якоть) – 300 г
- Кунжут – 30 г
- Соняшникова олія – 2 ст. ложки
- Часник – 2 зубчики
- Оцет бальзамічний – 3 ст. ложки
- Цукор – 1 ч. ложка
- Сіль
- Перець мелений чорний
- Сушений базилік

Спосіб приготування:

1. Нарізати свинину соломкою, печериці - дольками, гриби гливи - шматочками, помідори - скибочками.
2. Натерти свинину сіллю та перцем.
3. Залити в мультиварку соняшкову олія, виставити режим СМАЖЕННЯ, обваляти свинину в кунжуті, потім викласти в мультиварку разом з печерицями, гливами і подрібненим часником, перемішати й обсмажувати протягом 20 хвилин.
4. Змішати в окремій тарілці зі скибочками помідора, бальзамічним оцтом, цукром і сушеним базиліком.
5. Покласти на тарілку салатний лист і викласти на нього готову страву.



Геркулесова каша з малиною та бананом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 10 хв.

Інгредієнти:

- Геркулес – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло вершкове – 15 г
- Банан – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком
- Малина – 1 жменя

Спосіб приготування:

1. Додати в мультиварку геркулес, молоко, сіль і цукор, перемішати.
2. Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 10 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в кашу вершкове масло, нарізаний банан і малину, перемішати.

*режим КАША/ДИТЯЧЕ МЕНЮ для МК707132



Манна каша

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 10 хв.

Інгредієнти:

- Молоко – 800 мл (4 склянки)
- Крупа манна – 80 г (6 ст. ложок)
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком
- Масло вершкове – 30 г

Спосіб приготування:

1. Додати всі інгредієнти в мультиварку. Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 10 хвилин.
2. Після приготування ретельно перемішати.
3. Можна додати варення, джем або ягоди.

*режим КАША/ДИТЯЧЕ МЕНЮ для МК707132



Каша пшоняна з маслом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Пшоно – 400 г
- Масло вершкове – 2-3 ст. ложки
- Сіль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

Спосіб приготування:

1. Промити пшоно проточною водою до того, поки вода не стане прозорою.
2. Додати його в мультиварку, залити водою. Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 40 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в кашу вершкове масло, перемішати.

*режим КАША/ДИТЯЧЕ МЕНЮ для МК707132



Омлет з грибами, помідорами та зеленню

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Яйце – 5 шт.
- Молоко – 1 склянка
- Помідори – 100 г
- Масло вершкове – 20 г
- Зелень – 1 пучок
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Гриби – 100 г
- Сир – 50 г (за бажанням)

Спосіб приготування:

1. Збити яйця з молоком, нарізати помідори та гриби скибочками, додати сіль і перець, перемішати.
2. Додати в мультиварку вершкове масло та отриману суміш.
3. Виставити режим ВИПІЧКА* на 20 хвилин.
4. При подачі прикрасити подрібненою зеленню.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для МК706A32, МК707132



Борщ з телятиною та чорносливом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 70 хв.

Інгредієнти:

- М'якоть телятини – 500 г
- Картопля (середня) – 2-3 шт.
- Капуста білокачанна – 200 г
- Вода – 2 л
- Чорнослив – декілька шт.
- Часник – 6 зубчиків
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Буряк – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 0,5 шт.
- Пюре томатне – 1 ст. ложка
- Олія – 3 ст. ложки
- Цукор (фісок) – 1,5 ч. ложки
- Оцет (або лимон) – 3 ст. ложки
- Лист лавровий – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – 2-3 горошини

Спосіб приготування:

1. Натерти моркву і буряк на крупній тертці, цибулю та болгарський перець нарізати соломкою. Нарізати телятину кубиками, нашаткувати картоплю та капусту, подрібнити часник, відкласти. Замочити чорнослив на півгодини, подрібнити та відкласти.
2. Додати в мультиварку олію, цибулю, моркву, телятину, буряк, томатне пюре, болгарський перець, оцет, цукор, сіль і перець, перемішати та виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати капусту та картоплю, залити водою до позначки МАХ, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати подрібнений часник, чорнослив, лавровий лист і сухий базилік.



Шурпа з бараниною

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Баранина (корейка) – близько 500 г
- Цибуля (велика) – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Картопля – 2 шт.
- Горох нут – 200 г
- Часник – 1-2 зубчики
- Зіра (кумин) – 1 ч. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Шафран – 1 ч. ложка
- Вода – 2 л

Спосіб приготування:

1. Замочити горох нут на ніч.
2. Порізати баранину на середні шматочки, моркву на четвтинки, цибулю – крупними кубиками, болгарський перець і помідори – кубиками, картоплю – крупно, на 4-5 частин.
3. Викласти в мультиварку всі продукти та спеції. Залити водою, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.

Порада: баранину можна замінити на яловичину



Іспанський суп з квасолею і ковбасками

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Ковбаски-гриль андулуські або будь-які гострі мисливські ковбаски – 200 г
- Бульйон курячий – 2 л
- Квасоля біла (консерв.) – 225 г (1 банка)
- Лист лавровий – 1 шт.
- Шафран – 1 щепотка
- Цибулина – 1 шт.
- Часник – 4 зубчика
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Паприка солодка – 1 ст. л.
- Буряк Мангольд листовий (або шпинат) – 200 г
- Томати у власному соку – 100 г
- Перець чилі – 1 шт.

Спосіб приготування:

1. Дрібно нарізати болгарський перець і цибулю, подрібнити часник, квасолю, помідори у власному соку та перець чилі, нарізати ковбаски.
2. Викласти в мультиварку всі інгредієнти та спеції (крім буряка або шпинату). Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в гарячий суп листя буряка або шпинату.

Порада: бульйон можна замінити водою.



Суп локшина з куркою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 65 хв.

Інгредієнти:

- Філе куряче – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Олія соняшникова – 4 ст. ложки
- Перець чорний – за смаком
- Лист лавровий – 2 шт.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю та куряче філе соломкою, натерти моркву на дрібній терці.
2. Залити олію в мультиварку, додати цибулю, моркву та куряче філе. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
3. Залити водою, додати локшину, сіль і перець. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.

Порада: можна приготувати домашнє тісто і з нього зробити локшину. Яйце -1шт.; Боршно - 100-150 г; Вода -2-3 ст. ложки; Сіль - за смаком.

Змішати борошно, яйце, воду. Для еластичності можна додати крапельку оливкової олії. Замісити круте тісто, дати постояти півгодини під серветкою (щоб не висохло), розкочати тісто товщиною в 3 мм, потім скачати в рулет, дуже тонко нашаткувати, просушити.



Суп гороховий з копченою грудинкою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 70 хв.

Інгредієнти:

- Грудинка свиняча копчена – 200 г
- Бекон – 150 г
- Картопля (середня) – 3 шт.
- Горох – 1/2 склянки
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок
- Бульйон (або окріп) – 2 л
- Перець чорний – за смаком

Спосіб приготування:

1. Попередньо замочити горох на ніч.
2. Нарізати бекон і грудинку соломкою, цибулю, моркву і картоплю - кубиками.
3. Додати бекон, грудинку, цибулю та моркву в мультиварку, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Залити бульйон (або окріп), додати горох і картоплю. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
5. Після закінчення режиму додати перець за смаком і нашатковану зелень.



Гречка з лісовими грибами

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Гречка – 1 склянка
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Чесник – 2 зубчика
- Чебрець (листя) – 1 ч. ложка
- Петрушка – 1 пучок
- Гриби свіжі (або свіжоморожені) – 100 г
- Вода – 2 склянки
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Масло вершкове – 15 г

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю та гриби дрібними кубиками, часник подрібнити.
2. Вилити оливкову олію в мультиварку, додати гриби, цибулю та часник. Вибрати режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Потім додати гречку та вершкове масло, залити водою та виставити режим РИС/КРУПИ на 20 хвилин.
4. Подавати з подрібненою зеленню.



Смажена картопля з грибами та цибулею

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Картопля (велика) – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Гриби (різні) – 300 г
- Олія рослинна – 4 ст. ложок
- Перець чилі – за смаком
- Часник – за смаком
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Очистити картоплю та нарізати брусочками, гриби – тонкими часточками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити.
2. Вилити рослинну олію у мультиварку, викласти в неї картоплю, гриби, цибулю, часник, додати сіль та перець чилі.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин.
4. Перемішати після закінчення режиму.



Соте з овочів

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Баклажан – 1 кг
- Солодкий перець – 500 г
- Помідори – 300 г
- Томатна паста – 20 г
- Морква – 250 г
- Цибуля – 250 гр
- Рослинна олія – 3 ст. л.
- Часник - 40 г
- Листя коріандру, розмарину – за смаком
- Сіль, спеції

Спосіб приготування:

1. Порізати баклажани півкільцями товщиною 1,5 см, натерти моркву. Нарізати цибулю та часник, тонко порізати перець та помідори. Соломкою нарізати перець чилі та коріандр.
2. Покласти все у каструлю та перемішати.
3. Закрити кришкою.
4. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин.



Картопляний гратен з сирною скоринкою

Кількість порцій: 4
Час підготування: 20 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Лук порей (біла частина) – 100 г
- Масло вершкове – 1 ст. ложка
- Сир Пармезан – 50 г
- Сир Грюйер, Едам или Емменталь – 50 г
- Часник – 1 зубчик
- Вершки 33% – 200 мл
- Картопля (середня) – 7-8 шт.
- Мускатний горіх – 1/4 ч. ложки
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Чебрець – пара гілочок

Спосіб приготування:

1. Змазати вершковим маслом чашу мультиварки.
2. Нарізати картоплю тонкими частками, білу частину цибулі порею – тонкою соломкою, натерти сир. Викласти картоплю шарами в чашу мультиварки разом з рештою інгредієнтів, влити вершки. Залишити на 10 хвилин, щоб страва просякла.
3. Виставити режим ВИПІЧКА* на 40 хвилин.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для МК706A32, МК707132



Рататуй по-домашньому

Кількість порцій: 4
Час підготування: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Перець болгарський – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 3 зубчика
- Баклажани – 2 шт.
- Помідори – 3 шт.
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Чебрець – 1 гілочка
- Базилік – 1 гілочка
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати дрібними кубиками болгарський перець, кабачок, цибулю ріпчасту, баклажани та помідори, часник подрібнити.
2. Залити рослинну олію в мультиварку, додати овочі та спеції. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.

Порада: якщо Ви віддасте перевагу більш хрусткій текстурі овочів, час приготування можна зменшити до 40 хвилин.



Запіканка з кольоровою капустою, сиром і каррі

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Кольорова капуста – 500 г
- Сир моцарелла (без рідини) – 250 г
- Вино біле сухе – 100 мл
- Каррі – 1/4 ложки
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Олія оливкова – 1 ст. ложка

Спосіб приготування:

1. Вилити оливкову олію в мультиварку, додати всі інгредієнти (+125 г сиру, нарізаного соломкою), перемішати.
2. Виставити режим ВИПІЧКА* на 45 хвилин.
3. Подавати, виклавши зверху запіканки решту мілко нарізаного сиру моцарелла.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для МК706A32, МК707132



Плов з баранини

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Баранина з кісткою (або філе) – 250 г
- Рис для плову – 250 г
- Олія рослинна – 5 ст. ложок
- Морква – 250 г
- Цибуля ріпчаста – 2-3 шт.
- Родзинки – 50 г
- Часник – 2 головки
- Вода – 250 мл
- Приправа для плову – 50 г
- Зіра (кумін) – 1 ст. ложка
- Горох нут – 100 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Заздалегідь замочити горох нут на ніч, а родзинки та рис на півгодини перед готуванням.
2. Нарізати моркву на брусочки, цибулю – на півкільцями, баранину – на шматочки.
3. Залити рослинну олію у мультиварку, додати цибулю, моркву та м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати решту інгредієнтів, залити водою. Виставити режим ПЛОВ*.

*режим ПЛОВ/РІЗОТТО для моделей МК706A32, МК707132



Жаркое по-домашньому

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Свинина (м'якоть) – 200 г
- Яловичина (м'якоть) – 200 г
- Картопля (середня) – 10 шт.
- Олія рослинна – 3 ст. ложки
- Перець болгарський червоний – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Часник – 2 зубчика
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Паприка солодка – 1 ч. ложка

Спосіб приготування:

1. Нарізати яловичину, свинину, картоплю, болгарський перець, помідор і цибулю кубиками, подрібнити часник.
2. Викласти у мультиварку, додати сіль, перець, паприку, олію, перемішати.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.



Різотто з лісовими грибами

Кількість порцій: 4
Час підготування: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Гриби лісові свіжі (або заморожені) – 300 г
- Рис для різотто – 300 г
- Бульйон (овочевий) – 1 л
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Вино біле сухе (за бажанням) – 70 мл
- Сир твердий (наприклад, пармезан) – 50 г
- Масло вершкове – 50 г
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Чебрець – пара гілочок
- Сіль – за смаком
- Перець чорний свіжо мелений – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати гриби та цибулю мілкими кубиками, подрібнити часник.
2. Залити рослинну олію у мультиварку, додати цибулю, часник і рис. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Залити вино, почекати, доки воно випариться, додати гриби та бульйон.
3. Виставити режим ПЛОВ*.
4. Після закінчення режиму додати у різотто вершкове масло, сіль і перець за смаком.
5. Подавати до столу, посипавши пармезаном і прикрасивши чебрецем.

Порада: рекомендується використовувати для різотто круглозернистий рис (наприклад, арборіо або карна ролі).

*режим ПЛОВ/РІЗОТТО для моделей МК706A32, МК707132



Солянка м'ясна

Кількість порцій: 4
Час підготування: 20 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Сосиски копчені – 400 г
- Капуста зимова – 800 г
- Печериці – 200 г
- Томати – 600 г
- Цибуля ріпчаста – 200 г
- Олія рослинна – 4 ст. ложки
- Вода – 100 мл
- Морква – 60 г
- Кріп – 1 пучок
- Паприка солодка – 1 ч. ложка
- Сіль, перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати сосиски на круглі шматочки, капусту нашаткувати, шампінйони нарізати шматочками, цибулю ріпчасту та томати півкільцями, моркву соломкою.
2. Вилити у мультиварку олію, додати сосиски, цибулю та моркву, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати всю решту інгредієнтів (крім зелені) та виставити режим РИС/КРУПИ.
4. Подавати з рубаною зеленню.



Голубці капустяні

Кількість порцій: 4
Час підготування: 25 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- М'ясний фарш – 500 г
- Рис – 100 г
- Вода – 400 мл
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Перець – за смаком
- Сіль – за смаком
- Капуста білокачанна – 1 шт. (щоб вміщувалась у чашу мультиварки)
- Сметана – 100 г
- Зелень – 1 пучок
- Олія рослинна – 1 ст. ложка

Спосіб приготування:

1. Рис зварити на режимі РИС/КРУПИ за інструкцією.
2. У капусті вирізати качан. Покласти у посудину, налити 2 стакани води. Варити на режимі ПАРОВАРКА/СУП 10 хвилин. Після охудити у холодній воді. Відділити листя.
3. Нарізати цибулю мілкими кубиками, з'єднати м'ясний фарш з цибулею та рисом, додати перець і сіль за смаком.
4. Завернути одержаний фарш у листя капусти, викласти у корзину для приготування на пару, в основну чашу налити води до відмітки 2 чашки (2 cups) та виставити режим ПАРОВАРКА/СУП 50 хвилин.
5. Подавати із рубаною зеленню та сметаною.

Порада: за бажанням можна замість м'ясного фаршу використати овочевий.



Бефстроганов з телятини з гливами

Кількість порцій: 4
Час підготування: 15 хв.
Час приготування: 25 хв.

Інгредієнти:

- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Гірчица негостра – 2 ст. ложки
- Гриби гливи – 200 г
- Вершки 22% – 200 мл
- Олія оливкова – 4 ст. ложки
- Сметана жирна – 250 г
- Яловичина (тонкий край, вирізка або ниркова частина) – 500 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Цибулю, гриби та яловичину нарізати соломкою.
2. Налити оливкову олію в мультиварку, додати цибулю, гриби та яловичину.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ та обсмажити упродовж 10 хвилин.
4. Додати вершки та сметану, сіль і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ ще на 15 хвилин.

Порада: гриби гливи можна замінити на шампіньйони.



Чахохбілі з курки

Кількість порцій: 4
Час підготування: 20 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Курка – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 4-6 шт.
- Перець болгарський – 2 шт.
- Помідор (невеликий) – 6-8 шт.
- Базилік – 1 пучок
- Кінза – 1 пучок
- Перець червоний гострий молотий – 1/4 ч. ложки
- Паприка червона мелена – 2 ч. ложки
- Часник – 3 зубчика
- Сіль – за смаком
- Олія рослинна – 3 ст. ложки

Спосіб приготування:

1. Крупно нарубати курку, нарізати півкільцями цибулю, помідори та болгарський перець, подрібнити часник. Натерти курку червоним перцем, паприкою та сіллю.
2. Залити рослинну олію в мультиварку, викласти шарами на дно курку, потім цибулю, помідори, болгарський перець.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати в страву подрібнений часник і зелень.



Курячі потрошки у сметанному соусі

Кількість порцій: 4
Час підготування: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Потрохи курячі – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Часник – 2 зубчика
- Масло вершкове – 2 ст. ложки
- Вода – 1/4 склянки
- Сметана – 4 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Зелень – 1 пучок

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю соломкою, потрохи – пополам, подрібнити часник.
2. Змазати вершковим маслом дно та стінки чаші мультиварки, додати потрохи, цибулю, часник, сіль і перець, сметану. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
3. При подачі прикрасити рубленою зеленню.



Запечена курка з рагу з баклажанів, помідорів та цукіні

Кількість порцій: 4
Час підготування: 15 хв.
Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Олія оливкова – 5 ст. ложок
- Грудки курячі – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 3 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Часник – 4 зубчика
- Баклажани – 2 шт.
- Цукіні – 2 шт.
- Вино біле – 100 мл
- Помідори – 6 шт.
- Чебрець – 1 гілочка

Спосіб приготування:

1. Курку, помідори, баклажани та цукіні нарізати кубиками. Подрібнити часник і цибулю.
2. Залити олію в мультиварку, викласти туди курку, помідори, баклажани, цукіні, часник і цибулю. Додати чебрець, сіль, перець і вино.
3. Виставити режим ВИПІЧКА* на 45 хвилин.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для моделей МК706A32, МК707132



Тефтелі в томатному соусі

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 20 хв.
Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Фарш (свинина, яловичина) – 500 г
- Сир Гауда – 100 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Паста томатна – 150 г
- Сметана – 50 г
- Хліб білий – 100 г
- Вода – 1 склянка
- Боршно – 1 ст. ложка
- Олія соняшникова – 1 ст. ложка
- Молоко – 50 мл
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Цукор – 1 ч. ложка

Спосіб приготування:

1. Додати до фаршу сир Гауда, нарізану дрібними кубиками цибулю, замочений у молоці хліб, сіль, перець.
2. Сформувати тефтелі, обкачати у борошні.
3. Налити олію в мультиварку, викласти тефтелі в чашу, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Розвести томатну пасту з водою, додати сметану. Додати готову пасту до мультиварки, перемішати і виставити режим ТУШКУВАННЯ на 30 хвилин.

Порада: у вигляді гарніру можна використовувати картопляне пюре або овочі на парі.



Овочі асорті на парі з цитрусовою заправкою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Спаржа зелена середня – 8 шт.
- Картопля середня – 3 шт.
- Корінь селери – 100 г
- Морква середня – 1 шт.
- Горошок зелений стручковий (свіжий) – 100 г
- Броколі – 100 г
- Апельсин – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Олія оливкова – 3 ст. ложки
- Соус соєвий – 1 ст. ложка
- Цукор – 1/2 ч. ложки
- Перець чили – 1 шт.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати моркву круглими шматочками, спаржу – навпіл, корінь селери – брусочками, картоплю – дольками, розібрати броколі на сегменти.
2. Викласти нарізані овочі в парову форму разом із зеленим горошком, поставити у мультиварку, налити води до позначки 2 чашки (2 cups) і виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 хвилин.
3. Змішати сік апельсину та лимону, додати соєвий соус, олію оливкову, цукор, подрібнений перець чили, сіль.
4. Викласти овочі з пароварки на тарілку, полити цитрусовою заправкою.



Лосось на пару з рум'яною скоринкою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 30 хв.

Інгредієнти:

- Філе лосося – 500 г
- Вода – 200 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Лимон – 1 шт.
- Салат – 1 лист (для прикраси)

Для глазури:

- Часник – 1 зубчик
- Джем абрикосовий – 1 ст. ложка
- Соус соєвий – 1 ч. ложка
- Соус хойсин – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

Спосіб приготування:

1. Нарізати лосось стейками, за смаком – додати лимонний сік, натерти сіллю і перцем, викласти у парову форму мультиварки.
2. У нижню чашу налити води до позначки 2 чашки (2 cups).
3. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 хвилин.
4. Зробити глазур: змішати абрикосовий джем, соєвий соус, соус хойсин, кетчуп і подрібнений часник.
5. Достать лосось і смазать глазурью.
6. Викласти на тарілку на салатний лист.

Порада: соус хойсин можна замінити соусом теріякі.



Ніжні парові котлетки з курки з овочами та грибами

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 20 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Філе куряче – 300 г
- Хліб білий – 50 г
- Молоко – 50 мл
- Овочева суміш з грибами с/м – 500 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Приготувати курячий фарш: Пропустити курячу грудку через м'ясорубку, додати дрібно нарізану кубиками цибулю, сіль, перець і замочений у молоці хліб.
2. Сформувати з фаршу кульки – тефтелі.
3. Викласти тефтелі в парову форму, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 40 хвилин.
4. Одночасно на дно мультиварки викласти овочеву суміш, додавши трохи води.

Порада: можна використовувати готовий курячий фарш.



Риба з травами по-прованськи з рисом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Рис – 300 г
- Вода – 600 мл
- Сьомга (стейк) – 4 шт. по 100 г
- Олія оливкова – 2 ч. ложки
- Сіль морська – за смаком
- Перець чорний мелений – за смаком
- Прованські трави – 1 дрібка
- Сік лимонний – 2 ст. ложки
- Зелень – 1 пучок
- Болгарський перець – 1 шт. (для прикраси)

Спосіб приготування:

1. В чашу мультиварки покласти рис і додати воду.
2. Сьомгу натерти сумішшю солі, перцю та прованських трав, за смаком додати лимонний сік, викласти в ємність для приготування на пару. Поставити ємність у чашу мультиварки.
3. Виставити режим РИС.
4. Викласти на тарілку, прикрасити зеленню та болгарським перцем.



Яблучна шарлотка

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Боршно – 200 г
- Цукор – 150 г
- Яйця – 5 шт.
- Яблуко – 500 г
- Розрихлювач – 1 ч. ложка
- Масло вершкове (для змащування форми) – 20 г

Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром до однорідної маси, додати борошно та розрихлювач, перемішати до однорідної маси.
2. Яблука нарізати дольками, побризкати лимонним соком (за бажанням).
3. Змастити дно та стінки мультиварки вершковим маслом.
4. Викласти яблука в чашу мультиварки, залити тістом.
5. Виставити режим ВИПІЧКА* на 50 хвилин.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для моделей МК706A32, МК707132



Йогурт класичний

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 8 годин

Інгредієнти:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральний без джемів –100 г

Спосіб приготування:

1. Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, розкласти в порційні склянки.
2. Виставити режим ЙОГУРТ* на 8 годин.
3. Після завершення процесу приготування, поставте йогурт у холодильник щонайменше на 4 години.

Порада: у разі використання ультрапастеризованого молока, попереднє кип'ятіння не потрібне. У разі використання незбираного або пастеризованого молока, його необхідно попередньо прокип'ятити, а тоді охолодити до кімнатної температури. У вигляді закваски можна використовувати суху ліофілізовану закваску. Використовуйте контейнери для йогурта зі стійкого скла для використання в духовці.

*режим ЙОГУРТ/ЛІСТО для моделі МК707132



Йогурт з джемом

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 8 годин

Інгредієнти:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральний без джемів –100 г
- Абрикосовий джем – 80 г

Спосіб приготування:

1. Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, на дно склянок викласти джем, а тоді додати молочну суміш.
2. Виставити режим ЙОГУРТ* на 8 годин.
3. Після завершення процесу приготування, поставте йогурт у холодильник щонайменше на 4 години.

Порада: замість абрикосового джему можна використовувати будь-який інший. Використовуйте контейнери для йогурта зі стійкого скла для використання в духовці.

*режим ЙОГУРТ/ЛІСТО для моделі МК707132



Ніжний чізкейк

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 20 хв.
Час приготування: 1 година

Інгредієнти:

- Печиво (можна вівсяне) – 200 г
- Масло вершкове (кімнатної температури) – 75 г
- Сир вершковий – 750 г
- Яйця – 3 шт.
- Цукор – 220 г
- Сметана – 180 г
- Цедра лимонна (дрібно натерти) – 2 ч. ложки
- Сік лимонний – 60 мл

Спосіб приготування:

1. Вівсяне печиво розім'яти, збити з розім'якшеним маслом до однорідної маси, поступово додати цукор (120 г), продовжуючи збивати.
2. Викласти масу в мультиварку, рівномірно розім'яти рівним шаром уздовж дна мультиварки до позначки 4.
3. Зробити вершкову суміш з лимонної цедри, вершкового сиру та 100 г цукру. Вилити вершкову суміш на дно.
4. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 1 годину.
5. Готовий чізкейк поставити в холодильник на 2 години.



Запіканка сирна

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Сир – 500 г
- Пісок цукровий – 2 ст. ложки
- Борошно вищого ґатунку – 3 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Яйце – 1 шт.
- Ванілін – 1 маленький пакетик (1 г)
- Сметана 20% – 100 мл
- Масло вершкове – 20 г (для змащування форми)

Спосіб приготування:

1. Вінчиком або міксером збити всі інгредієнти до однорідної маси. Змастити дно мультиварки вершковим маслом, додати всі інгредієнти.
2. Виставити режим ВИПІЧКА* на 50 хвилин.

*режим ВИПІЧКА/ДЕСЕРТ для моделей МК706A32, МК707132



Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем

Кількість порцій: 10
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 30 хв.

Інгредієнти:

- Суміш сухофруктів – 200 г
- Паличка кориці – 1
- Червоний перець чилі – 1/4
- Цукор – 50 г
- Вода – 2 л

Спосіб приготування:

1. Перець очистити від насіння, розрізати на великі шматочки, сухофрукти промити.
2. Скласти всі інгредієнти до чаші, залити 2 л води та поставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 хвилин



Збитень безалкогольний

Кількість порцій: 10
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 55 хв.

Інгредієнти:

- Цукор – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровий лист – 2 шт.
- Гвоздика
- Кориця
- Імбир
- Кардамон – по 5 г
- Вода – 1 л

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки залити 1 л води. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
2. У воді, що кипить, розчинити мед, цукор, додати лавровий лист, прянощі та поставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 хвилин.
3. Після завершення режиму настоювати під закритою кришкою протягом 30 хвилин.
4. Процідити через марлю або дрібне сито. Подавати гарячим. Можна прикрасити паличками кориці.



Суп з фрикадельками з індички

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Філе індички – 400 г
- Яйце – 1шт.
- Цибуля – 1шт.
- Болгарський перець – 1шт.
- Морква – 1шт.
- Локшина: зірочки або абетка – 100 г
- Вода – 1.5 - 2л
- Сіль

Спосіб приготування:

1. З однієї філеїки зробити фарш, додати перемелену або натерту на дрібній тертці цибулю, яйце, посолити. Сформувати невеличкі фрикадельки.
2. Моркву натерти на тертці, болгарський перець порізати соломкою.
3. Покласти всі інгредієнти, крім локшини, у чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 45 хвилин.
4. Додати локшину, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 хвилин.

Порада: можна використовувати готовий фарш з індички. Локшину можна попередньо зварити та додати вже у тарілку.



Курячі котлетки на пару

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 15 хв.

Інгредієнти:

- Куряче філе – 300 г
- Міні-кукурудза – 1 упаковка
- Горошок консервований
- Помідори черрі – 8 шт.
- Масло вершкове – 70 г
- Сіль

Спосіб приготування:

1. Із філе зробити фарш, додати сіль та розм'якшене вершкове масло. Сформувати невеличкі котлетки.
2. У чашу мультиварки залити 1 літр води, покласти міні-кукурудзу.
3. У кошик для приготування на пару викласти котлетки, встановити кошик у чашу мультиварки.
4. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 хвилин.

Порада: куряче філе можна замінити готовим курячим фаршем.

