

Moulinex®

КНИГА РЕЦЕПТОВ





МУЛЬТИВАРКА MOULINEX CE500E32

## Спасибо за приобретение мультиварки-скороварки Moulinex!

Теперь вы можете забыть о долгих часах, проводимых у плиты. Все, что Вам будет нужно – это выложить подготовленные продукты в чашу мультиварки и нажать несколько кнопок, и мультиварка-скороварка Moulinex сделает все за Вас. Посвящайте свободное время любимому хобби и общению с близкими!

В данной книге мы предлагаем Вам набор рецептов, которые можно легко и просто приготовить в мультиварке Moulinex: салаты, каши и гарниры, легкие овощные блюда и наваристые мясные супы, аппетитное жаркое, нежные десерты, варенье, пиццу, натуральный йогурт с добавками и без, а так же специальное детское меню.

В мультиварке Moulinex CE500E32 Вы сможете готовить блюда как под давлением, так и без. Приготовление под давлением значительно снижает время приготовления блюда, делает мясо особенно нежным на вкус и сохраняет значительно больше полезных веществ в приготовляемых продуктах, чем при обычных способах готовки.

Функция МУЛЬТИШЕФ, которая позволяет вручную устанавливать температуру от 40 до 160 градусов и время приготовления от 1 до 240 минут, позволит Вам экспериментировать и создавать собственные кулинарные шедевры. Благодаря функции ОТСРОЧКИ СТАРТА Вы сможете проспать утром чуть подольше, в то время как мультиварка Moulinex приготовит Вам и Вашей семье завтрак.

Время подготовки, указанное в рецептах, предполагает очистку и нарезку ингредиентов; время приготовления включает в себя обжаривание (там, где это необходимо) и время, заложенное в автоматическую программу. В программах готовки под давлением некоторое время занимает процесс предварительного нагревания и нагнетания давления, отсчет времени автоматической программы начинается после предварительного нагревания.

Экспериментируйте, фантазируйте, добавляйте в блюда новые ингредиенты — и у Вас все получится! Мультиварка-скороварка Moulinex сделает Вашу жизнь легче, а Ваши близкие обязательно оценят ваши кулинарные таланты.

Еще больше рецептов на [www.moulinex.ru](http://www.moulinex.ru)

## Содержание

### Закуски

Холодец из свинины . . . . .	стр. 6
Теплый салат из баранины с баклажанами . . . . .	стр. 7
Фаршированные помидоры . . . . .	стр. 8

### Завтраки

Геркулесовая каша с малиной и бананом . . . . .	стр. 9
Манная каша . . . . .	стр. 10
Каша пшеничная с маслом . . . . .	стр. 11
Омлет с грибами, помидорами и зеленью . . . . .	стр. 12
Кус-кус с овощами . . . . .	стр. 13

### Супы

Борщ с телятиной и черносливом . . . . .	стр. 14
Щурпа с бараниной . . . . .	стр. 15
Суп лапша с курицей . . . . .	стр. 16
Суп гороховый с копченой грудкой . . . . .	стр. 17
Уха по-ростовски с куркумой . . . . .	стр. 18
Юшка . . . . .	стр. 19
Тосканский суп из томатов с базиликом . . . . .	стр. 20
Бульон мясной (заготовка) . . . . .	стр. 21

### Гарниры

Гречка с лесными грибами . . . . .	стр. 22
------------------------------------	---------

Жареный картофель с грибами и луком . . . . .	стр. 23
Красная фасоль в томатном соусе . . . . .	стр. 24
Сотэ из овощей . . . . .	стр. 25
Запеканка с цветной капустой, сыром и карри . . . . .	стр. 26
Рататуй по-домашнему . . . . .	стр. 27
Чечевица с беконом . . . . .	стр. 28
Грибы тушеные в сметане . . . . .	стр. 29

### Основные блюда

Бешбармак . . . . .	стр. 30
Плов из баранины . . . . .	стр. 32
Чили кон карне . . . . .	стр. 33
Буженина . . . . .	стр. 34
Свиньи отбивные . . . . .	стр. 35
Рулька свиная . . . . .	стр. 36
Фаршированные перцы . . . . .	стр. 37
Бефстроганов из телятины с вешенками . . . . .	стр. 38
Картофельная бабка . . . . .	стр. 39
Кролик с овощами . . . . .	стр. 40
Кассероль со свиной по-нормандски . . . . .	стр. 41
Паэлья из морепродуктов . . . . .	стр. 42
Жаренка . . . . .	стр. 43
Печеня . . . . .	стр. 44

### Блюда на пару

Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой . . . . .	стр. 45
Лосось на пару в румяной корочке . . . . .	стр. 46

Телятина пикантная на пару . . . . .	стр. 47
Манты с тыквой . . . . .	стр. 48

### Выпечка и десерты

Яблочная шарлотка . . . . .	стр. 49
Йогурт классический . . . . .	стр. 50
Йогурт с джемом . . . . .	стр. 51
Пицца на тонком тесте с салями . . . . .	стр. 52
Джем из персиков и апельсинов . . . . .	стр. 53
Варенье из ягод . . . . .	стр. 54
Запеченные яблоки с корицей . . . . .	стр. 55
Гудинг шоколадно-кокосовый . . . . .	стр. 56
Кекс морковный по-итальянски . . . . .	стр. 57
Киш Лорен . . . . .	стр. 58

### Напитки

Компот ягодный . . . . .	стр. 59
Сбитень безалкогольный . . . . .	стр. 60
Глинтвейн рождественский . . . . .	стр. 61
Простокваша . . . . .	стр. 62

### Детское меню

Кисель облепиховый . . . . .	стр. 63
Суп с фрикадельками из индейки . . . . .	стр. 64
Куриные котлетки на пару . . . . .	стр. 65
Стерилизация . . . . .	стр. 66



«Здравствуйте, меня зовут Дмитрий Малютин. Я работаю с ресторанным бизнесе уже более 10 лет, в течение которых я сотрудничал с лучшими ресторанами Москвы, был управляющим шеф-поваром на универсиаде в Казани, занял 1 место на конкурсе «Мастера Москвы», и консультировал такие журналы, как «Гастроном», «Домашний очаг» и «Вкусно и полезно».

Я хочу сказать Вам несколько слов о приобретенной мультиварке. Это отличный помощник на кухне. В мультиварке Moulinex все готовится просто и прекрасно, быстро и вкусно. При этом нет необходимости все время находиться на кухне, а режим отсрочки старта — это вообще находка. Например: с утра заложили все необходимые ингредиенты, установили время включения и возвращаетесь с работы к готовому ужину. Или представьте себе, что Вы легли спать и проснулись от приятного аромата готового завтрака!

Конечно, придется сначала научиться использовать режимы, что бы все получалось идеально, и в этом я Вам помогу. В итоге у Вас не возникнет никаких проблем с приготовлением блюд, а разнообразие домашнего меню будет только расти».

## Таблица температурных режимов и времени приготовления\*

ПРОГРАММА	ТИП ПРОДУКТА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ			ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ, °С			ПОЛОЖЕНИЕ КРЫШКИ ПРИ ГОТОВКЕ		
		По умолчанию	Интервал (минуты)	Шаг (минуты)	По умолчанию	Интервал	Шаг	крышка закрыта и заблокирована	крышка закрыта, но не заблокирована	крышка открыта
ВЫПЕЧКА		40 мин	10 - 120	5	150°	не меняется			●	
РИС/КРУПЫ		9 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
МОЛОЧНАЯ КАША		10 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
ЙОГУРТ		8 часов	1 ч - 24 ч	30	38°	не меняется		●		
РАЗОГРЕВ		2 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
МУЛЬТИШЕФ		30 мин	5 - 120	5	80°	40° - 160°	10°	●	●	●
ПЛОВ		20 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
СУП		12 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
ЖАРКА		15 мин	1 - 30	1	160°	100° - 160°	10°		●	●
ПАРОВАРКА	овощи	5 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
	рыба	10 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
	мясо/бобовые	10 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
ТУШЕНИЕ	овощи	10 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
	рыба	20 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		
	мясо/бобовые	40 мин	1 - 120	1	114°	не меняется		●		

\*На время приготовления может оказывать влияние географическое положение, степень охлаждения продукта и другие факторы, не зависящие от производителя. Вы всегда можете увеличить время приготовления блюда по Вашему вкусу до необходимого. При увеличении/уменьшении количества ингредиентов время приготовления необходимо скорректировать в большую или меньшую сторону.





## Холодец из свинины

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 1,5 часа

### Ингредиенты:

- Ножки свиные – 1,2 кг
- Морковь – 300 гр
- Лук репчатый – 300 гр
- Чеснок – 20 гр
- Вода (до макс. уровня)
- Соль, перец, специи

### Способ приготовления:

1. Лук разрезать пополам, морковь з на три части, измельчить чеснок.
2. Помыть свиные ноги, положить в кастрюлю, добавить остальные ингредиенты.
3. Долить воды до отметки MAX, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 1,5 часа.
4. После окончания приготовления удалить из мяса кости и снять кожу, процедить бульон, положить мясо в форму, залить бульоном и оставить в холодильнике до полного застывания.



## Теплый салат из баранины с баклажанами

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 15 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Мякоть баранины (корейка или окорок) – 300 г
- Баклажаны – 1 шт.
- Лук репчатый красный – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Помидор – 1 шт.
- Мята – 10 листиков
- Базилик – 10 листиков
- Масло оливковое – 2 ст. ложки
- Сок 2-х лаймов
- Семена тмина молотые – 1/2 ст. ложки
- Перец чёрный молотый – по вкусу
- Соль – по вкусу
- Салат айсберг – 2 листа

### Способ приготовления:

1. Нарезать баранину кубиками, замариновать на 10 минут — добавить соль, перец чёрный, семена тмина молотые.
2. Нарезать кубиками баклажаны, лук репчатый нарезать кольцами, чеснок измельчить.
3. Масло оливковое вылить в мультиварку, выставить режим ЖАРКА, добавить баклажаны, баранину, лук, чеснок, перемешать и обжаривать в течение 20 минут.
4. Выложить на тарелку лист салата и дольки помидора.
5. Выложить на лист готовую массу из мультиварки, полить соком лайма и посыпать листиками базилика и мяты.





## Фаршированные помидоры

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

- Плотные помидоры – 4-5 шт.
- Крупа булгур – 150 г
- Вода – 300 мл
- Оливковое масло – 50 мл
- Петрушка – 2 веточки
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки выложить булгур, залить водой, включить режим РИС/КРУПЫ на 9 минут. По завершении режима посолить, поперчить, добавить резанную зелень.
2. С помидоров срезать верхнюю часть, чайной ложкой вытащить сердцевину, нафаршировать булгуром и полить оливковым маслом.
3. Помидоры накрыть ранее срезанными крышками.
4. Налить в чашу мультиварки 200 мл воды, поставить помидоры на подставку для приготовления на пару, включить режим ПАРОВАРКА/ОВОЩИ на 5 минут.



## Геркулесовая каша с малиной и бананом

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Геркулес – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло сливочное – 15 г
- Банан – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Малина – 1 горсть

### Способ приготовления:

1. Добавить в мультиварку геркулес, молоко, соль и сахар, перемешать.
2. Выставить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 10 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, нарезанный банан и малину, перемешать.





## Манная каша

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Молоко – 800 мл (4 стакана)
- Крупа манная – 80 г (6 ст. ложек)
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Масло сливочное – 30 г

### Способ приготовления:

1. Добавить все ингредиенты в мультиварку. Выставить режим **МОЛОЧНАЯ КАША** на 10 минут.
2. После приготовления тщательно перемешать.
3. Можно добавить варенье, джем или ягоды.



## Каша пшенная с маслом

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

- Пшено – 400 г
- Масло сливочное – 2-3 ст. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

### Способ приготовления:

1. Промыть пшено проточной водой, до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Добавить его в мультиварку, залить водой. Выставить режим **МОЛОЧНАЯ КАША**.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, перемешать.





## Омлет с грибами, помидорами и зеленью

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Яйцо – 5 шт.
- Молоко – 1 стакан
- Помидоры – 100 г
- Масло сливочное – 20 г
- Зелень – 1 пучок
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Грибы – 100 г
- Сыр – 50 г (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Взбить яйца с молоком, нарезать помидоры и грибы на ломтики, добавить соль и перец, перемешать.
2. Добавить в мультиварку сливочное масло и получившуюся смесь.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.
4. При подаче украсить рубленой зеленью.



## Кус-кус с овощами

(блюдо марокканской кухни)

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

- Цуккини – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Помидоры в собственном соку – 400 г
- Кус-кус – 1 стакан (250 мл)
- Бульон или вода – 1 стакан (250 мл)
- Петрушка – 2 веточки
- Миндальные хлопья – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 60 г
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Овощи почистить, порезать средними кубиками, чеснок измельчить.
2. Все овощи и томаты с бульоном положить в чашу, перемешать. Выставить режим СУП на 12 минут.
3. По окончании режима добавить соль, перец, кус-кус и оливковое масло.
4. Выставить режим РАЗОГРЕВ на 2 мин. Перемешайте и посыпьте нарезанной зеленью и лепестками миндаля.





## Борщ с телятиной и черносливом

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 25 мин

### Ингредиенты:

- Мякоть телятины – 500 г
- Картофель (средний) – 2-3 шт.
- Капуста белокочанная – 200 г
- Вода – 2 л
- Чернослив – несколько шт.
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Пюре томатное – 1 ст. ложка
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар (песок) – 1,5 ч. ложки
- Уксус (или лимон) – 3 ст. ложки
- Лист лавровый – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – 2-3 горошины

### Способ приготовления:

1. Натереть морковь и свёклу на крупной тёрке, лук нарезать соломкой. Нарезать телятину кубиком, нашинковать картофель и капусту, измельчить чеснок. Замочить чернослив на полчаса, измельчить и отложить.
2. Добавить в мультиварку растительное масло, лук, морковь, телятину, свёклу, томатное пюре, болгарский перец, уксус, сахар, соль и перец, перемешать и выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить капусту и картошку, залить водой до отметки MAX, выставить режим СУП на 15 минут.
4. После окончания режима добавить рубленый чеснок, чернослив и лавровый лист.



## Шурпа с бараниной

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Баранина (корейка) – 500 г
- Лук – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Горох нут – 200 г
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Зира (кумин) – 1 ч. ложка
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Куркума – 1 ч. ложка
- Вода – 2 л

### Способ приготовления:

1. Замочить горох нут на ночь.
2. Нарезать баранину на средние кусочки, морковь на четвертинки, лук – крупным кубиком, болгарский перец и помидоры – кубиком, картофель – крупно, на 4-5 частей.
3. Выложить в мультиварку все продукты и специи. Залить водой, выставить режим СУП на 20 минут.

*Совет: Баранину можно заменить на говядину.*





## Суп лапша с курицей

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 17 мин

### Ингредиенты:

- Филе грудки – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Масло подсолнечное – 4 ст. ложки
- Перец чёрный – по вкусу
- Лист лавровый – 2 шт.
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать лук и филе грудки соломкой, натереть морковь на мелкой тёрке.
2. Залить масло в мультиварку, добавить лук, морковь и филе грудки. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
3. Залить водой, добавить лапшу, соль и перец. Выставить режим СУП на 12 минут.

*Совет: можно приготовить домашнее тесто и из него сделать лапшу. Яйцо – 1 шт.; Мука – 100-150 г; Вода – 2-3 ст. ложки; Соль – по вкусу.*

*Смешать муку, яйцо, воду. Для эластичности можно добавить капельку оливкового масла. Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса под салфеткой (чтобы не высохло), раскатать тесто толщиной в 3 мм, затем скатать в рулет, очень тонко нашинковать, просушить.*



## Суп гороховый с копчёной грудинкой

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Грудинка свиная копчёная – 200 г
- Бекон – 150 г
- Картофель (средний) – 3 шт.
- Горох – 1/2 стакана
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок
- Бульон (или вода) – 2 л
- Перец чёрный – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать бекон и грудинку соломкой, лук, морковь и картофель – кубиками.
2. Добавить бекон, грудинку, лук и морковь в мультиварку, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Залить бульон (или кипятком), добавить горох и картофель. Выставить режим СУП на 20 минут.
4. После окончания режима добавить перец по вкусу и рубленную зелень.





## Уха по-ростовски с куркумой

Количество порций: 6  
Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

- Филе судака – 600-700 г
- Картофель – 2-3 шт.
- Корень петрушки – 1/2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Помидор – 1-2 шт.
- Зелень петрушки или укропа – 1 пучок
- Лист лавровый – 2 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Куркума – 1/2 ч. ложки
- Вода – 2 л

### Способ приготовления:

1. Очистить филе судака, нарезать кубиком. Кубиком также нарезать лук, помидоры и корень петрушки. Крупным кубиком – картофель.
2. Выложить в мультиварку все ингредиенты (кроме зелени и лаврового листа), выставить режим СУП на 15 минут.
3. После окончания режима добавить в суп лавровый лист.
4. Подавать с рубленой зеленью.



## Юшка

(блюдо украинской кухни)

Количество порций: 6  
Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 25 мин

### Ингредиенты:

- Шампиньоны – 150 г
- Белая фасоль (конс.) – 1 банка
- Картофель – 3 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Масло подсолнечное – 50 мл
- Вода – 1.5л

### Способ приготовления:

1. Лук порезать полукольцами, выставить режим ЖАРКА на 5 минут, обжарить лук на растительном масле. Отложить.
2. Нарезать грибы тонкой соломкой, положить в чашу мультиварки, добавить воды. Выставить режим СУП на 10 минут.
3. В грибной отвар положить фасоль, нарезанный небольшими кубиками картофель, выставить режим СУП на 10 минут.
4. Грибную юшку заправить пассированным на масле репчатым луком.





## Тосканский суп из томатов с базиликом

(блюдо итальянской кухни)

Количество порций: 6  
Время подготовки: 5 мин  
Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Бульон (овощной или мясной) – 1,5 л.
- Репчатый лук – 1 шт.
- Томаты черри – 30 шт.
- Томаты в собственном соку – 400 г
- Черствый белый хлеб – 5 кусочков
- Чеснок – 3 зубчика
- Оливковое масло – 100 мл
- Свежий нарезанный базилик – 50 г
- Соль и перец

### Способ приготовления:

1. Лук и чеснок мелко порубить, черри вымыть.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, обжарить черри вместе с луком и чесноком на оливковом масле.
3. Добавить в бульон томаты в собственном соку, хлеб и мелко нарезанный базилик. Выставить режим СУП на 10 минут.



## Бульон мясной (заготовка)

Количество порций: 10  
Время подготовки: 3 мин  
Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Говядина на кости – 1 кг
- Вода – 2,5 л
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень петрушки
- Перец горошком
- Лавровый лист

### Способ приготовления:

1. Мясо промыть в проточной воде, просушить. Лук разрезать пополам, морковь на три части.
2. Положить все ингредиенты в чашу и залить водой (уровень воды не должен превышать отметку MAX внутри чаши).
3. Выставить режим СУП на 30 минут.
4. После завершения приготовления достать мясо, отделить от костей. Бульон процедить через сито в емкость для хранения, добавить мясо.
5. Заготовку хранить в холодильнике или в морозилке до момента использования.





## Гречка с лесными грибами

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 19 мин

### Ингредиенты:

- Гречка – 1 стакан
- Лук репчатый – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Тимьян (листья) – 1 ч. ложка
- Петрушка – 1 пучок
- Грибы свежие (или свежемороженые) – 100 г
- Вода – 2 стакана
- Масло оливковое – 2 ст. ложки
- Масло сливочное – 15 г

### Способ приготовления:

1. Нарезать лук мелким кубиком, грибы ломтиками, чеснок измельчить.
2. Влить оливковое масло в чашу мультиварки, добавить грибы, лук и чеснок. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить гречку, залить водой и выставить режим РИС/КРУПЫ на 9 минут.
4. Подавать с рубленой зеленью и сливочным маслом.



## Жареный картофель с грибами и луком

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Картофель (большой) – 4 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Грибы (разные) – 300 г
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Перец чили – по вкусу
- Чеснок – по вкусу
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Очистить картофель и нарезать брусочками, грибы — тонкими дольками, лук — полукольцами, чеснок измельчить.
2. Вылить растительное масло в мультиварку, выложить в неё картофель, грибы, лук, чеснок, добавить соль и перец чили.
3. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут.
4. Перемешать после окончания режима.





## Красная фасоль в томатном соусе

Количество порций: 6  
Время подготовки: 60 мин  
Время приготовления: 60 мин

### Ингредиенты:

- Фасоль красная – 500 г
- Вода – 750 мл
- Томатное пюре - 100 гр
- Соль
- Специи (тмин/розмарин)

### Способ приготовления:

1. Фасоль залить кипятком, дать постоять час, затем слить воду.
2. Выложить фасоль в чашу мультиварки, добавить воду, соль, томатное пюре, специи. Все перемешать.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 60 минут.



## Сотэ из овощей

Количество порций: 4  
Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 5 мин

### Ингредиенты:

- Баклажан – 1 кг
- Сладкий перец – 500 г
- Помидоры – 300 г
- Томатная паста – 20 г
- Морковь – 250 г
- Лук – 250 гр
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Чеснок - 40 г
- Кинза, розмарин – по вкусу
- Соль, специи

### Способ приготовления:

1. Порезать баклажаны полукольцами толщиной 1,5 см, потереть морковь, нарезать лук и чеснок, тонко порезать перец, помидоры, порубить кинзу.
2. Положить все в кастрюлю и перемешать.
3. Закрыть крышкой.
4. Выставить режим МУЛЬТИЦЕФ: температура - 115°C; время - 5 минут, крышка закрыта и заблокирована.





## Запеканка с цветной капустой, сыром и карри

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 40 мин

### Ингредиенты:

- Цветная капуста – 500 г
- Сыр моцарелла – 250 г
- Вино белое сухое – 100 мл
- Карри – 1/4 ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Масло оливковое – 1 ст. л.

### Способ приготовления:

1. Цветную капусту разобрать на соцветия.
2. Налить оливковое масло в чашу мультиварки, добавить все ингредиенты и половину сыра, нарезанного соломкой, перемешать.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.
4. Подавать, выложив сверху запеканки оставшийся мелко нарезанный сыр моцарелла.



## Рататуй по-домашнему

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Перец болгарский – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Баклажаны – 2 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Тимьян – 1 веточка
- Базилик – 1 веточка
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать мелким кубиком болгарский перец, кабачок, лук репчатый, баклажаны и помидоры, чеснок измельчить.
2. Залить растительное масло в мультиварку, добавить овощи и специи.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 10 минут.





## Чечевица с беконом

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

- Чечевица – 200 г
- Бекон в/к – 100 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1/2
- Вода (или бульон) – 500 мл
- Растительное масло
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Лук и корень сельдерея нарезать соломкой, морковь — на полукруги. Бекон порезать тонкими ломтиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут и обжарить на нем овощи и бекон на небольшом количестве растительного масла.
3. Добавить чечевицу, 500 мл воды или бульона. Выставить режим РИС/КРУПЫ на 10 минут.



## Грибы тушеные в сметане

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 25 мин

### Ингредиенты:

- Грибы вешенки – 400 г
- Сметана – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Растительное масло
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Грибы порезать кусочками, лук — полукольцами.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 мин, обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать.
3. Добавить сметану и специи. Выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 15 минут.

*Совет: Вешенки можно заменить любыми другими грибами.*





## Бешбармак

(блюдо казахской кухни)

Количество порций: 8

Время подготовки: 20 мин

Время приготовления: 70 мин

### Ингредиенты:

- Баранина (или говядина) с косточкой – 1 кг
- Лавровый лист – 2 шт.
- Душистый перец – 3 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец молотый
- Зелень петрушки
- Соль

Для теста:

- Яйца – 2 шт.
- Вода (или бульон) – 200 мл
- Соль – 1/2 ч.л.
- Мука – 600 г

### Способ приготовления:

1. В миску всыпать просеянную муку (400 г), яйца, соль, влить воду. Замесить крутое тесто, по необходимости добавляя муку. Тесто тонко раскатать и разрезать на ромбы со стороной 10 см. Выложить на пергамент и дать подсохнуть в течение 35 минут.
2. В чашу мультиварки положить мясо, залить водой, выставить режим СУП на 60 минут. По окончании бульон процедить в отдельную емкость, мясо отделить от костей и разобрать на небольшие волокна, отложить.

3. Лук нарезать полукольцами. В чашу мультиварки налить 2 половника бульона, положить луковичу, посыпать перцем. Выставить режим СУП на 2 минуты. Вынуть лук шумовкой и отложить. Бульон оставить в чаше.
4. В чашу мультиварки добавить 4-5 половников бульона, посолить по вкусу. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 110°C на 15 минут. Подсушенное тесто отварить при открытой крышке до готовности.
5. Положить готовое тесто на подогретое блюдо, сверху на него мясо и все это залить подливкой из лука с зеленью. Остатки бульона подать в отдельных пиалах с добавлением мелко порубленной зелени.





## Плов из баранины

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Баранина – 350 г
- Рис пропаренный – 250 г
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Изюм – 50 г
- Чеснок – 2 головки
- Вода – 300 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. ложка
- Горох нут – 100 г (по желанию)
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь. Залить горячей водой изюм и рис в отдельной емкости и отложить, пока будет готовиться поджарка.
2. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.
3. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
4. Слить воду из изюма и риса.
5. Добавить в чашу мультиварки оставшиеся ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ на 20 минут.



## Чили кон карне

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Говяжий фарш – 1 кг
- Луковица – 2 шт.
- Чеснок – 5 зубчиков
- Перец чили – 1 шт.
- Кумин – 1 ч. л.
- Орегано – 1 ст. л.
- Тростниковый сахар – 1 ст. л.
- Красная фасоль (консервированная) – 400 г
- Томаты в собственном соку – 400 г
- Перец чили молотый – по вкусу
- Растительное масло

### Способ приготовления:

1. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить, фасоль промыть и откинуть на дуршлаг.
2. В чашу мультиварки добавить растительное масло, лук, фарш, выставить режим ЖАРКА на 10 минут и обжарить, постоянно помешивая и разбивая комочки фарша.
3. Добавить чеснок, чили, помидоры и специи, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 10 минут.
4. После окончания режима приготовления добавить фасоль и перемешать. Перед подачей можно посыпать рубленой кинзой.

*Совет: Подавать можно как отдельное блюдо, так и с чипсами начос или лепешками такос.*





## Буженина

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 4 часа 5 минут  
 Время приготовления: 75 мин

### Ингредиенты:

- Свиная шейка (без кости) – 700 г
- Оливковое масло – 30 мл
- Чеснок – 10 г
- Имбирь – 1/3 ч.л.
- Молотый кориандр – 1/3 ч.л.
- Сухой базилик – 1/2 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Смешать имбирь, базилик, кориандр, соль и перец. Натереть мясо солью и специями; сделать небольшие отверстия в мясе и положить в них чеснок; поставить в холодильник на 4 часа.
2. Выложить мясо в чашу мультиварки. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут, обжарить без крышки, периодически переворачивая.
3. Добавить воду, закрыть и заблокировать крышку, выставить режим МУЛЬТИШЕФ 110°C на 60 минут.

*Совет: Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.*



## Свинные отбивные

Количество порций: 3  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Карбонат свиной б/к – 600 г
- Цукини – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Помидоры черри – 6 шт.
- Соль
- Перец молотый
- Растительное масло

### Способ приготовления:

1. Цукини нарезать кружочками толщиной 1 см, лук - полукольцами. Мясо нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить под пленкой до толщины 0,5 см, поперчить с обеих сторон.
2. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут. Обжарить на масле до золотистого цвета сначала цукини, потом лук, переложить на блюдо.
3. В чашу мультиварки положить мясо, каждый кусок обжарить с обеих сторон по 3-4 минуты, выгашить, посолить.





## Рулька свиная

Количество порций: 4

Время подготовки: 9 часов 5 минут

Время приготовления: 60 мин

### Ингредиенты:

- Рулька – 900 г
- Лук – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Базилик – 1 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Растительное масло – 50 мл
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Сделать небольшие надрезы в рульке и положить в них чеснок. Мелко нарезать лук, смешать его со специями. Натереть этой смесью рульку и поставить в холодильник на 9 часов.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить рульку и налить воду.
3. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 130°C на 1 час.



## Фаршированные перцы

Количество порций: 2

Время подготовки: 10 мин

Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Крупный сладкий перец – 2 шт.
- Мясной фарш – 250 г
- Цуккини маленький – 1/2 шт.
- Перец чили (по желанию) – 1/2 шт.
- Вода – 1 л
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Перец помыть, разрезать вдоль на две половинки, вынуть семечки. Цуккини нарезать мелкими кубиками.
2. Фарш смешать с мелко нарубленным чили, цуккини и специями.
3. Нафаршировать перцы, положить в чашу мультиварки, налить воду. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 20 минут. Подавать со сметаной.





## Бефстроганов из телятины с вешенками

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 25 мин

### Ингредиенты:

- Лук репчатый – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. л.
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Сметана жирная – 250 г
- Говядина (тонкий край, вырезка или почечная часть) – 500 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Лук, грибы и говядину нарезать соломкой.
2. Налить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, грибы и говядину.
3. Выставить режим ЖАРКА и обжаривать в течении 10 минут.
4. Добавить сливки, сметану, соль и перец, выставить режим ЖАРКА ещё на 15 минут.

*Совет:* Грибы вешенки можно заменить на шампиньоны. Подавать с рисом.



## Картофельная бабка

(блюдо белорусской кухни)

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 15 мин  
 Время приготовления: 55 мин

### Ингредиенты:

- Свиная грудинка – 200 г
- Картофель средний – 10 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Мука – 1 ст.л.
- Сметана – 150 г
- Укроп – 2 веточки
- Соль

### Способ приготовления:

1. Грудинку мелко порубить, лук нарезать небольшими кубиками. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Обжарить сначала грудинку, потом лук, периодически помешивая. Излишки жира слить.
2. Картофель измельчить в блендере или натереть на мелкой терке, смешать с солью и мукой. Переложить в чашу мультиварки к поджарке, добавить нарезанный укроп и тщательно перемешать.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 45 минут. Подавать со сметаной.





## Кролик с овощами тушеный

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Кролик тушка – 1 шт.
- Корень пастернака – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Сметана – 150 г
- Зерновая горчица – 50 г
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Кролика порубить на порционные куски, пастернак очистить, нарезать крупными кусками. Морковь нарезать полукругами, лук мелко порубить.
2. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки, посолить, поперчить, перемешать. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 30 минут.



## Кассероль со свиной по-нормандски

(блюдо французской кухни)

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 60 мин

### Ингредиенты:

- Яблоко (сладкое) – 2 шт.
- Сметана – 200 г
- Горчица неострая – 1 ч. л.
- Мука кукурузная – 1 ст. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Сидр (или несладкий яблочный сок) – 500 мл
- Лук-порей белая часть (нарезанный 3 см кусочками) – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Корень сельдерея – 1/2 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Свиная б/к – 1 кг
- Масло растительное – 4 ст. л.
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Лук-порей (белую часть) нарезать кусками по 3 см, сельдерей и репчатый лук — кубиками, морковь — толстыми дольками, свинину — порционными кусочками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. Порциями обжарить свинину на растительном масле до коричневой корочки. Порей и репчатый лук обжарить до прозрачного состояния.
3. Сложить мясо, овощи, сидр, специи и лавровые листья в чашу мультиварки. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 40 мин.
4. Смешать сметану с горчицей и кукурузной мукой. Яблоко разрезать на дольки и удалить сердцевину. Добавить соус и яблоки.
5. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 115°C на 5 мин, готовить с закрытой. но не заблокированной крышкой, пока яблоки не станут мягкими.





## Паэлья из морепродуктов

(блюдо испанской кухни)

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Коктейль из морепродуктов – 500 г
- Куркума или шафран – 1/2 ч. л.
- Оливковое масло – 40 мл
- Лук репчатый – 1 шт.
- Рис – 300 г
- Томатное пюре – 50 г
- Перец сладкий зеленый – 1/2 шт.
- Лимон – 1/4 шт.
- Вода – 1 л
- Растительное масло
- Соль, перец молотый

### Способ приготовления:

1. Лук нарезать мелким кубиками, перец - соломкой, лимон - на ломтики. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут, обжарить на растительном масле лук вместе с рисом.
2. В чашу мультиварки положить все ингредиенты, кроме коктейля и воды и лимона, хорошо перемешать. Сверху выложить морской коктейль, залить водой.
3. Выставить режим ПЛОВ на 15 минут.



## Жаренка

(блюдо белорусской кухни)

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 35 мин

### Ингредиенты:

- Говядина – 0,5 кг
- Картофель – 1 кг
- Сало-шпик – 100 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свежие грибы – 100 г
- Сметана – 100 г
- Томатная паста – 20 г
- Пшеничная мука – 1 ч. л.
- Петрушка – 3 веточки
- Растительное масло – 2 ст.л.
- Бульон – 250 мл
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Говядину нарезать небольшими кусочками, морковь и лук - маленькими кубиками, картофель — ломтиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 15 мин, растопить сало-шпик в чаше и обжарить на нем говядину, мясо отложить.
3. Мелко нарубленные грибы обжарить на получившемся жире.
4. Все ингредиенты сложить в чашу мультиварки и залить бульоном. Добавить сметану, молотый черный перец и соль. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 20 минут.
5. При подаче к столу посыпать зеленью.





## Печеня

(блюдо украинской кухни)

Количество порций: 4

Время подготовки: 5 мин

Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Свинина – 200 г
- Сало-шлик – 30 г
- Картофель – 6 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свежие грибы – 100 г
- Томатная паста – 20 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Бульон – 250 мл
- Лавровый лист
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Свинину нарезать средними кусками, грибы — тонкими дольками, лук — кольцами, картофель и морковь — кубиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, обжарить мясо на сале до корочки. Добавить томатную пасту и грибы.
3. Уложить в чашу мультиварки слоями овощи - мясо - овощи. Добавить специи, залить бульоном, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО-БОБОВЫЕ на 20 минут.



## Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой

Количество порций: 4

Время подготовки: 3 мин

Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Спаржа зелёная средняя – 8 шт.
- Картофель средний – 3 шт.
- Корень сельдерея – 100 г
- Морковь средняя – 1 шт.
- Горошек зелёный стручковый (свежий) – 100 г
- Брокколи – 100 г
- Апельсин – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Масло оливковое – 3 ст. ложки
- Соус соевый – 1 ст. ложка
- Сахар – 1/2 ч. ложки
- Перец чили – 1 шт.
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать морковь на круглые кусочки, паржу пополам, корень сельдерея на брусочки, картофель на дольки, разобрать брокколи на соцветия.
2. Выложить нарезанные овощи в паровую форму вместе с зелёным горошком, поставить в мультиварку, налить воды до отметки 2 чашки (2 cups) и выставить режим ПАРОВАРКА/ОВОЩИ на 10 минут.
3. Для заправки смешать сок апельсина и лимона, добавить соевый соус, оливковое масло, сахар, измельчённый перец чили, соль.
4. Выложить овощи на тарелку, полить цитрусовой заправкой.

*Совет: Если вы любите более хрустящую текстуру овощей, уменьшите время приготовления до 5-7 минут.*





## Лосось на пару в румяной корочке

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Филе лосося – 500 г
- Вода – 200 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Лимон – 1 шт.
- Салат – 1 лист (на украшение)

### Для глазури:

- Чеснок – 1 зубчик
- Джем абрикосовый – 1 ст. ложка
- Соус соевый – 1 ч. ложка
- Соус терияки – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

### Способ приготовления:

1. Нарезать лосось на стейки, по вкусу – добавить лимонный сок и натереть солью и перцем, выложить в паровую корзину.
2. В нижнюю чашу налить воды до отметки 2 чашки (2 cups).
3. Выставить режим ПАРОВАРКА/РЫБА на 10 минут.
4. Сделать глазурь: смешать абрикосовый джем, соевый соус, соус терияки, кетчуп и измельченный чеснок.
5. Достать лосось, выложить на тарелки на лист салата и смазать глазурью.



## Телятина пикантная на пару

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 15 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Вырезка телячья – 1 шт.
- Базилик свежий – 1 пучок
- Чеснок – 3 зубчика
- Оливковое масло – 50 г
- Соль

### Способ приготовления:

1. Вырезку нарезать наискосок на пласты толщиной 1 см, замариновать их в смеси соли, мелко нарубленного чеснока и оливкового масла на 10 мин.
2. Положить несколько листочков базилика в каждый пласт, свернуть рулетки и заколоть шпажкой или зубочисткой.
3. Рулетки выложить в паровую корзину, выставить режим ПАРОВАРКА/МЯСО-БОБОВЫЕ на 10 минут.





## Манты с тыквой

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 45 мин  
 Время приготовления: 15 мин

### Ингредиенты:

для теста:

- Мука – 500 г
- Яйцо – 1 шт.
- Вода – 250 мл
- Соль – 1 ч. л.

для фарша:

- Свиная жирная – 500 г
- Тыква – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Соль
- Зира, кориандр, перец

### Способ приготовления:

1. Просеять муку, образовав горку. Сделать в горке углубление, вбить в него яйцо, в воде растворить соль и вылить к яйцу. Замесить тесто. Из теста скатать шар и оставить, накрыв полотенцем или пакетом, на 30 мин.
2. Подготовить начинку. Крупно перемолоть мясо. Тыкву нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порезать. Смешать мясо и тыкву со специями.
3. Тесто скатать в колбаску и нарезать на равные части. Раскатать каждую часть до толщины 2-3 мм, присыпая мукой по необходимости. Должны получиться лепешки диаметром 12 см.
4. На каждую лепешку положить 2 столовые ложки начинки и защепить края.
5. В чашу мультиварки налить 1 литр воды, поставить в чашу секцию пароварки, уложить на нее манты. Выставить режим ПАРОВАРКА/МЯСО-БОБОВЫЕ на 15 минут.



## Яблочная шарлотка

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 40 мин

### Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Яйца – 5 шт.
- Сахар – 150 г
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г

### Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахаром до однородной массы, добавить муку и разрыхлитель, перемешать до однородности.
2. Яблоки нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком (по желанию).
3. Смазать дно и стенки мультиварки сливочным маслом.
4. Выложить яблоки в чашу мультиварки, залить тестом.
5. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.





## Йогурт классический

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 3 мин  
 Время приготовления: 8 часов

### Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г

### Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, разлить по порционным стаканчикам или в большую емкость.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставить йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

*Совет: При использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока, его необходимо предварительно прокипятить, а затем остудить до комнатной температуры. В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.*



## Йогурт с джемом

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 3 мин  
 Время приготовления: 8 часов

### Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г
- Абрикосовый джем – 80 г

### Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, на дно стаканчиков положить джем, после добавить молочную смесь.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставить йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

*Совет: Вместо абрикосового джема, можно использовать любой другой, а так же мед, сгущенное молоко. Если вы хотите сделать йогурт со свежими фруктами, фрукты необходимо пассеровать с небольшим количеством сахара или меда и остудить перед тем, как класть в йогурт.*





## Пицца на тонком тесте с салями

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 40 мин  
 Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

Для теста:

- Пшеничная мука – 400 г
- Вода – 200 мл
- Дрожжи – 3 г
- Оливковое масло – 20 мл
- Сахар – 1/4 ч. л.
- Соль по вкусу

Для начинки:

- Томатная паста или кетчуп – 200 г
- Сыр моцарелла – 300 г
- Колбаса салями – 300 г
- Соль и перец

### Способ приготовления:

1. Смешать муку, воду, яйцо и соль, чтобы сделать тесто. Накрывать пленкой и дать подойти в течение получаса.
2. Порезать тонко салями, натереть на крупной терке моцареллу.
3. Раскатать тесто до толщины 1-1,5 см., обрезать круг по диаметру чаши. Смазать чашу оливковым маслом и выложить тесто. Намазать тесто томатной пастой, оставляя 1 см от края, выложить тертый сыр (количество – по желанию), салями.
4. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 130°C на 30 минут.

*Совет: Неиспользованное тесто можно хранить в холодильнике до 3 дней. Перед повторным использованием вытащить тесто и дать ему подойти.*



## Джем из персиков и апельсинов

Количество порций: 10  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 1,5 часа

### Ингредиенты:

- Персики – 1,5 кг
- Небольшие апельсины – 6 шт.
- Сахарный песок – 1,3 кг
- Вода – 100 мл.

### Способ приготовления:

1. Очистить от кожуры персики и апельсины, вынуть зернышки.
2. Порезать фрукты маленькими кубиками.
3. Фрукты, сахар положить в кастрюлю, залить водой и перемешать. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 120°C на 90 минут, варить при открытой крышке.

*Совет: Для получения однородной структуры джема можно перед варкой пробить фрукты блендером в отдельной емкости.*





## Варенье из ягод

Количество порций: 10  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 60 мин

### Ингредиенты:

- Свежая малина – 400 г
- Свежая клубника – 400 г
- Сахарный песок – 600 г

### Способ приготовления:

1. Вымыть ягоды, у клубники отрезать хвостики.
2. Смешать все ингредиенты в чаше мультиварки, выставить режим МУЛЬТИШЕФ 120°C на 60 минут, варить при открытой крышке.



## Запеченные яблоки с корицей

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Крупное зеленое яблоко – 4 шт.
- Корица молотая – 1 ч. л.
- Сахарной песок или мед – 4 ст. л.

### Способ приготовления:

1. Яблоки вымыть, срезать верхушку, ложной или специальным ножом для удаления сердцевины извлечь косточки - не прорезая до основания. В нескольких местах проколоть зубочисткой кожуру яблок.
2. Яблоки посыпать внутри корицей и медом, выложить в чашу мультиварки. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 100С на 10 минут. Готовить при закрытой, но не заблокированной крышке. Перед подачей слегка остудить.

*Совет: В качестве начинки для яблок вместе с корицей и медом можно использовать рубленые орехи.*





## Пудинг шоколадно- кокосовый

Количество порций: 6  
Время подготовки: 3 мин  
Время приготовления: 20 мин

### Ингредиенты:

- Сливки 33% – 500 мл
- Кокосовая стружка – 50 г
- Темный шоколад – 180 г
- Желток – 6 шт.
- Сахарный песок – 50 г

### Способ приготовления:

1. Шоколад разломать на мелкие кусочки. Смешать сливки, шоколад и кокосовую стружку. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 100°C на 20 минут. Выложить получившуюся смесь в чашу мультиварки, прогреть до полного растворения шоколада, постоянно помешивая.
2. Отделить желтки от белков, смешать желтки с сахаром, и ввести их, не престаивая помешивать, в сливочно-шоколадную массу. Довести до кипения и отключить программу.
3. Слегка остудить, разложить по порционным стаканчикам и поставить в холодильник на 2 часа. Подавать, украсив взбитыми сливками.



## Кекс морковный по-итальянски

Количество порций: 6  
Время подготовки: 15 мин  
Время приготовления: 40 мин

### Ингредиенты:

- Яйцо – 5 шт.
- Сахар – 200 г
- Мука пшеничная – 1 ст. (250 мл)
- Разрыхлитель – 1 ч.л.
- Морковь – 300 г
- Грецкий орех – 100 г
- Маскарпоне – 200 г
- Сахарная пудра – 50 г
- Соль по вкусу
- Шоколадная крошка – 50 г

### Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахаром. Смешать муку, разрыхлитель и щепотку соли. Морковь натереть на мелкой терке. Орехи мелко порубить.
2. Смешать взбитые яйца с мукой, морковью и орехами. Переложить тесто в чашу мультиварки, выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.
3. Маскарпоне смешать с сахарной пудрой. По желанию разрезать корж посередине и намазать кремом из маскарпоне, либо сделать из крема кнели и разложить на кекс сверху. Украсить шоколадной крошкой.





## Киш Лорен

Количество порций: 6

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 45 мин

### Ингредиенты:

Для теста:

- Мука – 300 г
- Сливочное масло холодное – 170 г
- Соль – 1 ч.л.
- Сахар – 1/2 ч.л.
- Ледяная вода – 3-4 ст.л., увеличить по необходимости

Для начинки:

- Бекон в/к – 150 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сливки 33% / сметана – 300 мл
- Соль
- Полутвердый сыр (по желанию)

### Способ приготовления:

1. В чашу блендера положить муку, соль, сахар и нарезанное кубиками холодное масло. Рубить до получения жирной крошки. Влить воду и максимально быстро замешать тесто. Все тщательно вымесить, сформировать шар и убрать под пленку.
2. Бекон порезать кубиком, натереть сыр на терке.
3. Тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм. Положить в чашу мультиварки, равномерно распределить по дну и бортикам. Положить на поверхность теста лист фольги, сверху насыпать фасоль. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут. После убрать фольгу с грузом, проткнуть дно вилкой в нескольких местах. Выставить режим ВЫПЕЧКА еще на 5 минут.
4. Яйца слегка взбить со сливками венчиком. Посолить по вкусу. Бекон выложить в чашу сверху на тесто, залить сливочно-яичной смесью и посыпать тертым сыром.
5. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 30 минут. Подавать слегка охлажденным.



## Компот ягодный

Количество порций: 4

Время подготовки: 3 мин

Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Сахар – 210 г
- Клубника – 70 г
- Вишня (без косточек) – 70 г
- Слива (без косточек) – 70 г
- Черная смородина – 70 г
- Ежевика – 70 г
- Вода – 1,6 л

### Способ приготовления:

1. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки и перемешать. Залить водой.
2. Выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 30 минут.





## Сбитень безалкогольный

Количество порций: 6  
 Время подготовки: 4 мин  
 Время приготовления: 25 мин

### Ингредиенты:

- Сахар – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Гвоздика – 2-3 шт.
- Корица молотая – 1/2 ч.л.
- Перец черный горошком – 3-4 шт.
- Мята – 1 ч. л.
- Чабрец – 1/4 ч. л.
- Кардамон – 1/4 ч. л.
- Корица целая – 1 шт.
- Имбирь молотый – 1/4 ч.л.
- Вода – 1 л

### Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки залить 1 л воды. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
2. В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить лавровый лист, пряности и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.
3. После окончания режима отключить режим поддержания температуры и настаивать при закрытой крышке 30 минут.
4. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим. Можно украсить палочками корицы.



## Глнтвейн рождественский

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 30 мин

### Ингредиенты:

- Вино красное сухое – 1 бут.
- Вода – 500 мл
- Яблоко – 2 шт.
- Апельсин – 2 шт.
- Мед – 200 г
- Корица целая – 2 шт.
- Гвоздика целая – 5 шт.
- Бадьян – 4 шт.
- Кардамон – 4 шт.
- Орех мускатный – 1 шт.

### Способ приготовления:

1. Специи и нарезанные тонкими ломтиками апельсины и яблоки выложить в чашу мультиварки и залить холодной водой.
2. Налить вино, выставить режим МУЛЬТИШЕФ 85°C на 30 минут.
3. Разлить в прозрачные кружки и перед подачей украсить их края ломтиками апельсина.





## Простокваша

Количество порций: 10  
 Время подготовки: 5 мин  
 Время приготовления: 8 часов

### Ингредиенты:

- Молоко цельное – 2 л
- Сметана 15% – 2 ст. л.

### Способ приготовления:

1. Молоко налить в чашу мультиварки, добавить сметану и тщательно перемешать.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. После приготовления перелить в стерилизованную банку, хранить в холодильнике.

*Совет: Перед употреблением простокваша должна постоять в холодильнике не менее 3-х часов.*



## Кисель облепиховый

Количество порций: 2  
 Время подготовки: 15 мин  
 Время приготовления: 12 мин

### Ингредиенты:

- Облепиха – 1 стакан (250 мл)
- Сахар – 1/2 стакана
- Картофельный крахмал – 3 ст. л.
- Вода – 500 мл

### Способ приготовления:

1. Облепиху перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито.
2. В чашу мультиварки влить 500 мл горячей кипяченой воды, размешать в ней сахар до полного растворения, добавить ягодное пюре и еще раз перемешать.
3. Выставить режим МОЛОЧНАЯ КАШКА на 10 минут.
4. Картофельный крахмал развести в 50 мл холодной воды. После завершения режима выпустить пар, открыть крышку и влить тонкой струйкой разведённый крахмал при постоянном помешивании.
3. Выставить режим МУЛЬТИШЕФ 150°C на 2 мин и, не закрывая крышку, еще раз довести до кипения.





## Суп с фрикадельками из индейки

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 14 мин

### Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Яйцо – 1шт.
- Лук – 1шт.
- Болгарский перец – 1шт.
- Морковь – 1шт.
- Вермишель: звездочки или азбука – 100 г
- Вода – 1.5 - 2л
- Соль

### Способ приготовления:

1. Из филе сделать фарш, добавить перемолотый или натертый на мелкой терке лук, яйцо, посолить. Сформировать некрупные фрикадельки.
2. Морковь натереть на терке, болгарский перец порезать соломкой.
3. Положить все ингредиенты, кроме вермишели, в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим СУП на 12 минут.
4. Добавить вермишель, выставить режим СУП на 2 минуты.

*Совет: Можно использовать готовый фарш из индейки. Вермишель можно отварить заранее и добавить уже в тарелку.*



## Куриные котлетки на пару

Количество порций: 4  
 Время подготовки: 10 мин  
 Время приготовления: 10 мин

### Ингредиенты:

- Куриное филе – 300 г
- Мини-кукуруза – 1 упаковка
- Горошек консервированный
- Помидоры черри – 8 шт.
- Масло сливочное – 70 г
- Соль

### Способ приготовления:


1. Из филе сделать фарш, добавить соль и размягченное сливочное масло. Сформировать небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залить 1 литр воды, положить мини кукурузу.
3. В корзину для приготовления на пару выложить котлетки, установить корзину в чашу мультиварки.
4. Выставить режим ПАРОВАРКА/МЯСО-БОБОВЫЕ на 10 минут.

*Совет: Куриное филе можно заменить на готовый куриный фарш.*









Разработка рецептов – Малютин Дмитрий, кулинарная студия Clever  
Фото – Шкондина Татьяна  
Оформление и дизайн – ООО «EmotionPRO»

NC00121458