

Moulinex®

книга
рецептів



NC000133039



книга
рецептов



Moulinex®



NC000133039



MK708832

Спасибо за приобретение мультиварки 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 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: теплые салаты, каши и гарниры, легкие овощные блюда и наваристые мясные супы, аппетитное жаркое, нежные десерты и натуральный йогурт с добавками или без. С помощью корзины для приготовления на пару Вы сможете готовить два блюда одновременно, каждое из которых будет не только полезным, но и вкусным.

Благодаря функции отложенного старта Вы сможете поспать 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.

Мультиварка позволяет регулировать время приготовления на некоторых функциях с точностью до минуты для того, чтобы вы могли готовить самые изысканные блюда. Экспериментируйте, фантазируйте, добавляйте в блюда новые ингредиенты – и у Вас все получится! Мультиварка Moulinex сделает Вашу жизнь легче, а Ваши близкие обязательно оценят ваши кулинарные таланты.

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



MK708832

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. Присвятьте вільний час улюбленому хобі та спілкуванню з близькими!

У цій книжці 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, апетитні жарення, 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 обжарювання (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 найвигідніші страви. Експериментуйте, фантазуйте, додавайте у страви нові інгредієнти – і Вам все вдасться! Мультиварка Moulinex полегшить Ваше життя, а Ваши близькі обов'язково оцінять Ваші кулінарні таланти.

[Ще більше інформації на www.moulinex.ua](http://www.moulinex.ua)

Содержание

Закуски

Холодец из свинины	стр. 6
Салат из свинины с кунжутом	стр. 7
Роллы калифорния.....	стр. 8

Завтраки

Геркулесовая каша с малиной и бананом	стр. 9
Манная каша	стр. 10
Каша пшеничная с маслом	стр. 11
Кукурузная каша с сыром	стр. 12
Омлет с грибами, томатами и травами.....	стр. 13

Супы

Борщ с телятиной и черносливом	стр. 14
Щурпа с бараниной	стр. 15
Испанский суп с фасолью и колбасками	стр. 16
Суп гороховый с копчёной грудинкой.....	стр. 17

Гарниры

Жареный картофель с грибами и луком	стр. 18
Сотэ из овощей	стр. 19
Картофельный гратен с сырной корочкой.....	стр. 20
Запеканка с цветной капустой, сыром и карри.....	стр. 21

Основные блюда

Плов из баранины	стр. 22
Жаркое по-домашнему.....	стр. 23
Ризотто с лесными грибами.....	стр. 24
Солянка мясная.....	стр. 25
Голубцы капустные.....	стр. 26

Бефстроганов из телятины с вешенками	стр. 27
Чахохбили из курицы	стр. 28
Куриные потрошки в сметанном соусе.....	стр. 29
Тушеное рагу из курицы, баклажанов, помидоров и цуккини	стр. 30
Пенне с лососем.....	стр. 31
Тефтели в томатном соусе.....	стр. 32

Блюда на пару

Лосось на пару в румяной корочке	стр. 33
Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой	стр. 34

Выпечка и десерты

Яблочная шарлотка.....	стр. 35
Йогурт классический.....	стр. 36
Йогурт с джемом	стр. 37
Нежный чизкейк	стр. 38
Запеканка творожная.....	стр. 39

Напитки

Компот из сухофруктов с корицей и красным перцем.....	стр. 40
---	---------

Детское меню

Суп с фрикадельками из индейки	стр. 41
--------------------------------------	---------



«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».

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

Таблица температурных режимов и времени приготовления*

ПРОГРАММЫ	авто	Вручную	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ			ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ		ТЕМПЕРАТУРА (С°)		ПОЛОЖЕНИЕ КРЫШКИ		АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПОДОГРЕВ
			По умолчанию	Диапазон	Шаг регулировки	Диапазон	Шаг регулировки	По умолчанию	Диапазон (С°)	Закрыта	Открыта	
1 Запекание	1		45 мин	5 мин - 4 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	150	-	●		●
2 Жарка	1		15 мин	5 мин - 90 мин	1 мин	-	-	160	-	●	●	●
3 Суп	1		1 ч	5 мин - 3 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●		●
4 Тушение	1		1 ч 20 мин	20 мин - 9 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●		●
5 Томление	1		4 ч	20 мин - 9 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	90	-	●		●
6 Пароварка	1		30 мин	5 мин - 3 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●		●
7 Рис	1		авто	авто	-	≤ 24ч	5 мин	авто	-	●		●
8 Рис для суши	1		авто	авто	-	≤ 24ч	5 мин	авто	-	●		●
9 Плов/ризотто	1		авто	авто	-	≤ 24ч	5 мин	авто	-	●		●
10 Каша	1		20 мин	5 мин - 2 ч	1 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●	●	●
11 Пельмени	1		15 мин	1 мин - 3 ч	5 мин	-	-	100	-	●	●	
12 Паста	1		12 мин	1 мин - 3 ч	1 мин	-	-	100	-	●	●	
13 Расстойка теста	1		1 ч	5 мин - 9 ч	5 мин	-	-	40	-	●		
14 Детское меню	1		45 мин	5 мин - 2 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●		● 1 ч max
15 Стерилизация	1		1 ч	5 мин - 3 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	100	-	●		●
16 Омлет	1		15 мин	5 мин - 1 ч	1 мин	≤ 24ч	5 мин	160	-	●	●	●
17 Выпечка	1		50 мин	5 мин - 2 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	150	-	●		
18 Йогурт	1		8 ч	1 ч - 24 ч	30 мин	-	-	38	-	●		
19 Варенье	1		1 ч	5 мин - 3 ч	5 мин	≤ 24ч	5 мин	105	-	●	●	
20 Разогрев	1		20 мин	5 мин - 1 ч	1 мин	-	-	100	-	●		●
Автоподогрев	1		-	-	-	-	-	75	-	●		●
Режим ручной		4	30 мин	1 мин - 9 ч	1 мин	-	-	100	40-100	●	●	●
				1 мин - 2 ч					110-160	●	●	●

*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: 3 часа

Ингредиенты:

- Ножки свиные – 1 кг
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец чёрный горошком – 5-7 шт.
- Лист лавровый – 2-3 шт.
- Соль – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

1. Помыть свиные ножки, лук разрезать пополам, морковь – на три части.
2. Заложить ножки, лук и морковь в мультиварку, долить воды до отметки MAX, выставить режим ТУШЕНИЕ на 3 часа.
3. После окончания добавить соль, чёрный перец горошком и лавровый лист, перемешать.
4. Разобрать мясо, процедить бульон. Разложить мясо в формы и залить процеженным бульоном, поставить в холодильник до полного застывания (можно на ночь).

Совет: в процессе готовки для получения более прозрачного бульона можно несколько раз долить кипятком.



Салат из свинины с кунжутом

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

Ингредиенты:

- Помидоры – 2 шт.
- Салат (любой) – 1 лист
- Шампиньоны – 200 г
- Грибы вешенки – 100 г
- Свинина (мякоть) – 300 г
- Кунжут – 30 г
- Подсолнечное масло – 2 ст. ложки
- Чеснок – 2 зубчика
- Уксус бальзамический – 3 ст. ложки
- Сахар – 1 ч. ложка
- Соль
- Перец молотый чёрный
- Сушёный базилик

Способ приготовления:

1. Нарезать свинину брусочками, шампиньоны – дольками, грибы вешенки – кусочками, помидоры – ломтиками.
2. Натереть свинину солью и перцем.
3. Залить в мультиварку подсолнечное масло, выставить режим ЖАРКА, обвалить брусочки свинины в кунжute, затем выложить в мультиварку вместе с шампиньонами, вешенками и измельчённым чесноком, перемешать и обжаривать в течение 20 минут.
4. Смешать в отдельной миске с дольками помидора, бальзамическим уксусом, сахаром и сушёным базиликом.
5. Положить на тарелку салатный лист и выложить на него готовое блюдо.



Роллы калифорния

Количество порций: 4
 Время подготовки: 30 мин
 Время приготовления: 45 мин

Ингредиенты:

- Мясо краба – 200 г
- Авокадо – 1 шт
- Водоросли нори – 4-5 листов
- Огурец – 2 шт
- Майонез – 3 ст.ложки
- Икра летучей рыбы – 100 г
- Рис для суши – 1 стакан
- Рисовый уксус для суши – 100 мл
- Вода – 1 ½ стакана
- Тростниковый сахар – 1 ст. ложка
- Соль – 10 г
- Соевый соус – по вкусу
- Имбирь маринованный – по вкусу
- Васаби – по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить уксус, сахар, соль, выставить режим ЖАРКА на 5 минут. Готовый соус перелить в емкость.
2. Положить в чашу промытый рис, залить водой и выставить режим РИС ДЛЯ СУШИ. Оставить в чаше на 5 минут после окончания режима.
3. Переложить рис в емкость, смешать с приготовленным соусом, остудить.
4. Положить половину листа нури на бамбуковый коврик, на него выложить рис, распределить по поверхности. Сверху выложить 1 ст. ложку икры, распределить по поверхности.
5. Перевернуть лист нори, накрыв циновкой.
6. С другой стороны покрыть поверхность листа майонезом, выложить крабовое мясо, разрезанные авокадо и огурец. Скатать ролл и разрезать его на 4 части.
7. Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.



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 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 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: 40 мин

Ингредиенты:

- Пшено – 400 г
- Масло сливочное – 1 ч. ложка
- 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 КАША на 40 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, перемешать.



Кукурузная каша с сыром

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

Ингредиенты:

- Кукурузная крупа – 1 ст.
- Молоко – 2,5 ст.
- Сыр Гауда тертый – 100 г
- Масло сливочное – 50 г
- Сыр сливочно-творожный – 100 г
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить кукурузную крупу, творожный сыр, молоко, сливочное масло, соль и сахар в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрыть крышку, выставить режим КАША на 20 минут. В процессе приготовления несколько раз перемешать.
3. Натереть твердый сыр и посыпать им кашу перед подачей.



Омлет с грибами, томатами и травами

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

Ингредиенты:

- Яйца
- Молоко - 1 стакан
- Помидоры - 2 шт
- Масло сливочное - 20 г
- Молотый черный перец - по вкусу
- Шампиньоны - 100 г
- Сыр - 50 г
- Зелень - 1 пучок
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Взбить яйца с молоком, добавить порезанные помидоры, шампиньоны, соль, перец, перемешать.
2. В чашу мультиварки положить масло и вылить смесь. Выставить режим ОМЛЕТ на 20 минут.
3. Подавать с зеленью.



Борщ с телятиной и черносливом

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 70 мин

Ингредиенты:

- Мякоть телятины – 500 г
- Картофель (средний) – 2-3 шт.
- Капуста белокачанная – 200 г
- Вода – 2 л
- Чернослив – несколько шт.
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Перец болгарский красный – 0,5 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 и болгарский перец нарезать соломкой. Нарезать телятину кубиком, нашинковать картофель и капусту, измельчить чеснок, отложить. 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 60 минут.
4. После окончания режима добавить рубленый чеснок, чернослив, лавровый лист и сухой базилик.



Шурпа с бараниной

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Баранина (корейка) – около 500 г
- Лук (крупный) – 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
- Шафран – 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 60 минут.

Совет: баранину можно заменить на говядину.



Испанский суп с фасолью и колбасками

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Колбаски-гриль андульские или любая острая охотничья колбаса – 200 г
- Бульон куриный – 2 л
- Фасоль белая (консерв.) – 225 г (1 банка)
- Лист лавровый – 1 шт.
- Шафран – 1 щепотка
- Луковица – 1 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Перец болгарский красный – 1 шт.
- Паприка сладкая – 1 ст. л.
- Свекла Мангольд листовая (или шпинат) – 200 г
- Томаты в собственном соку – 100 г
- Перец чили – 1 шт.

Способ приготовления:

1. Мелко нарезать болгарский перец и лук, измельчить чеснок, фасоль, помидоры в собственном соку и перец чили, нарезать колбаски.
2. Выложить в мультиварку все ингредиенты и специи (кроме свеклы или шпината). Выставить режим СУП на 60 минут.
3. После окончания режима добавить в горячий суп листья свёклы или шпината.

Совет: бульон можно заменить водой.



Суп гороховый с копчёной грудинкой

Количество порций: 5
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 70 мин

Ингредиенты:

- Горох – 150 г
- Копченый бекон – 150 г
- Картофель, порезанный кубиками – 350 г
- Свиная вырезка, порезанная на кубики – 150 г (по желанию)
- Лук мелко порезанный – 1 шт
- Морковь, порезанная кубиками – 2 шт
- Овощной бульон – 2 л
- Молотый черный перец – по вкусу
- Порезанная зелень – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох на ночь, далее промыть.
2. Добавить в мультиварку бекон, грудинку, лук и морковь в мультиварку, выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Крышку не закрывать, перемешать.
3. Залить бульон (или кипятком), добавить горох и картофель. Выставить режим СУП на 60 минут.
4. После окончания режима добавить перец по вкусу и рубленую зелень.



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. ложек
- 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.



Сотэ из овощей

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 30 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
- Листья кориандра, розмарин
- Соль, специи – по вкусу

Способ приготовления:

1. Порезать баклажаны полукольцами толщиной 1,5 см, потереть морковь. Нарезать лук и чеснок, тонко порезать перец и помидоры. Соломкой нарезать перец чилли и кориандр.
2. Положить все в кастрюлю и перемешать.
3. Закрывать крышкой.
4. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 30 минут.



Картофельный гратен с сырной корочкой

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 40 мин

Ингредиенты:

- Сыр Грюйер, Эдам или Эмменталь – 50 г
- Картофель (средний) – 7-8 шт.
- Сливки 33% – 200 мл
- Масло сливочное – 1 ст. ложка
- 1 зубчик чеснока
- Мускатный орех – 1/4 ч. Ложки
- Перец чёрный – по вкусу
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Смазать сливочным маслом чашу мультиварки.
2. Нарезать картофель тонкими дольками, белую часть лука порей - тонкой соломкой, натереть сыр. Выложить картофель слоями в чашу мультиварки вместе с остальными ингредиентами, влить сливки. Отставить на 10 минут, чтобы блюдо пропиталось.
3. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 40 минут.



Запеканка с цветной капустой, сыром и карри

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

Ингредиенты:

- Цветная капуста – 500 г
- Сыр моцаррела (без жидкости) – 250 г
- Вино белое сухое – 100 мл
- Карри – 1/4 ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Масло оливковое – 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Влить оливковое масло в мультиварку, добавить все ингредиенты (+125 г сыра нарезанного соломкой), перемешать.
2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 30 минут.
3. Подавать, выложив сверху запеканки оставшийся мелко нарезанный сыр моцаррела.



Плов из баранины

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Баранина с косточкой (или филе) – 250 г
- Рис для плова – 250 г
- Масло растительное – 5 ст. ложек
- Морковь – 250 г
- Лук репчатый – 2-3 шт.
- Изюм – 50 г
- Чеснок – 2 головки
- Вода – 250 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. ложка
- Горох нут – 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь, а изюм и рис на полчаса перед готовкой.
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. После окончания режима добавить остальные ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ/РИЗОТТО.



Жаркое по-домашнему

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Свинина (мякоть) – 200 г
- Говядина (мякоть) – 200 г
- Картофель (средний) – 10 шт.
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Перец болгарский красный – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Паприка сладкая – 1 ч. ложка

Способ приготовления:

1. Нарезать говядину, свинину, картофель, болгарский перец, помидор и лук кубиком, измельчить чеснок.
2. Выложить в мультиварку, добавить соль, перец, паприку, масло, перемешать.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.



Ризотто с лесными грибами

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Грибы лесные свежие (или замороженные) – 300 г
- Рис для ризотто – 300 г
- Бульон (овощной) – 1 л
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Вино белое сухое (по желанию) – 70 мл
- Сыр твёрдый (например, пармезан) – 50 г
- Масло сливочное – 50 г
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Тимьян – пара веточек
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный свежемолотый – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать грибы и лук мелким кубиком, измельчить чеснок.
2. Залить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, чеснок и рис. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Залить вино, подождать, пока оно выпарится, добавить грибы и бульон.
3. Выставить режим ПЛОВ/РИЗОТТО.
4. После окончания режима добавить в ризотто сливочное масло, соль и перец по вкусу.
5. Подавать к столу, посыпав пармезаном и украсив тимьяном.

Совет: рекомендуется использовать для ризотто круглозёрный рис (например, арборио или карнароли).



Солянка мясная

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Сосиски копчёные – 400 г
- Капуста зимняя – 800 г
- Шампиньоны – 200 г
- Томаты – 600 г
- Лук репчатый – 200 г
- Масло растительное – 4 ст. ложки
- Вода – 100 мл
- Морковь – 60 г
- Укроп – 1 пучок
- Паприка сладкая – 1 ч. ложка
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать сосиски на круглые кусочки, капусту нашинковать, шампиньоны нарезать дольками, лук репчатый и томаты полукольцами, морковь соломкой.
2. Вылить в мультиварку масло, добавить сосиски, лук и морковь, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить все остальные ингредиенты (кроме зелени) и выставить режим ТУШЕНИЕ на 40 минут.
4. Подавать с рубленной зеленью.



Голубцы капустные

Количество порций: 4
 Время подготовки: 25 мин
 Время приготовления: 1ч 40 минут

Ингредиенты:

- Мясной фарш – 500 г
- Рис – 100 г
- Вода – 400 мл
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец – по вкусу
- Соль – по вкусу
- Капуста белокочанная – 1 шт. (чтобы поместилась в чашу мультиварки)
- Сметана – 100 г
- Зелень – 1 пучок
- Масло растительное – 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Рис сварить на режиме РИС/КРУПЫ по инструкции (около 40 мин). Промыть в холодной воде.
2. У капусты вырезать кочерыжку. Положить в емкость, налить 2 стакана воды. Варить на режиме ПАРОВАРКА 10 мин. После остудить в холодной воде. Отделить листья.
3. Нарезать лук мелким кубиком, соединить мясной фарш с луком и рисом, добавить перец и соль по вкусу.
4. Завернуть получившийся фарш в листья капусты, выложить в корзину для приготовления на пару, в основную чашу налить воды до отметки 2 чашки (2 cups) и выставить режим ПАРОВАРКА на 50 минут.
5. Подавать с рубленой зеленью и сметаной.



Бефстроганов из телятины с вешенками

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 25 мин

Ингредиенты:

- Лук репчатый – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. ложки
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. ложки
- 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 течение 10 минут.
4. Добавить сливки и сметану, соль и перец, выставить режим ТУШЕНИЕ на 15 минут.

Совет: грибы вешенки можно заменить на шампиньоны.



Чахохбили из курицы

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Куриная голень – 4 шт.
- Лук репчатый – 4-6 шт.
- Перец болгарский – 2 шт.
- Помидор (небольшой) – 6-8 шт.
- Базилик – 1 пучок
- Кинза – 1 пучок
- Перец красный острый молотый – 1/4 ч. ложки
- Паприка красная молотая – 2 ч. ложки
- Чеснок – 3 зубчика
- Соль – по вкусу
- Масло растительное – 3 ст. ложки

Способ приготовления:

1. Нарезать полукольцами лук, помидоры и болгарский перец, измельчить чеснок. Натереть курицу красным перцем, паприкой и солью.
2. Залить растительное масло в мультиварку, выложить слоями на дно курицу, затем лук, помидоры, болгарский перец.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.
4. После окончания режима добавить в блюдо измельчённый чеснок и зелень.



Куриные потрошки в сметанном соусе

Количество порций: 4
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Потроха куриные – 500 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Масло сливочное – 2 ст. ложки
- Вода – 1/4 стакана
- Сметана – 4 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Зелень – 1 пучок

Способ приготовления:

1. Нарезать лук соломкой, потрошки – пополам, измельчить чеснок.
2. Смазать сливочным маслом дно и стенки чаши мультиварки, добавить потрошки, лук, чеснок, соль и перец, сметану. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.
3. При подаче украсить рубленной зеленью.



Тушеное рагу из курицы, баклажанов, помидоров и цуккини

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

Ингредиенты:

- Масло оливковое – 5 ст. ложек
- Грудки куриные – 4 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Чеснок – 4 зубчика
- Баклажаны – 2 шт.
- Цуккини – 2 шт.
- Вино белое – 100 мл
- Помидоры – 6 шт.
- Тимьян – 1 веточка

Способ приготовления:

1. Курицу, помидоры, баклажаны и цуккини нарезать кубиком. Измельчить чеснок и лук.
2. Залить масло в мультиварку, выложить туда курицу, помидоры, баклажаны, цуккини, чеснок и лук. Добавить тимьян, соль, перец и вино.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 45 минут.



Пенне с лососем

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

Ингредиенты:

- Пенне - 300 г
- Филе лосося – 200 г
- Сливки - 100 мл
- Растительное масло – 2 ст.
- Лук – 1 шт
- Укроп – 2 веточки

Способ приготовления:

1. В чашу налить воду, выставить режим ПАСТА и закрыть крышку. При закипании воды добавить пенне и оставить вариться с открытой крышкой согласно времени приготовления, указанного на упаковке. Готовую пасту промыть.
2. Выставить режим ЖАРКА на 25 минут, добавить растительное масло, мелко нарезанный лук и филе лосося.
3. За 5 минут до готовности добавить пенне и сливки.
4. Подавать с укропом.



Тефтели в томатном соусе

Количество порций: 4
 Время подготовки: 20 мин
 Время приготовления: 45 мин

Ингредиенты:

ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ

- 20 тефтелей из свиного или говяжьего фарша
- Масло подсолнечное – 1/2 ст. ложки

ДЛЯ СОУСА

- Томатная паста – 330г
- Столовое белое вино – 1 стакан (175 мл)
- Вода – 1/2 стакана (80 мл)
- Сушеный орегано – 1 ст. ложка
- Сахар – 1-2 кусочка
- Мелко измельченные шампиньоны – 75г
- Лавровый лист – 1 шт
- Соль и перец по вкусу
- Петрушка - для подачи

Способ приготовления:

1. Добавить в чашу масло, выложить митболы, выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
2. Смешать в блендере пасту, вино, воду, орегано, сахар, соль и перец, выложить в мультиварку. Добавить шампиньоны и лавровый лист. Перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ на 20 минут, закрыть крышку, несколько раз перемешать.
3. Вынуть лавровый лист, добавить специи по вкусу (если необходимо). Подавать с петрушкой.

Совет: в качестве гарнира можно использовать картофельное пюре или овощи на пару.



Лосось на пару в румяной корочке

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 30 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 хойсин – 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 мультиварку в паровую форму.
2. В нижнюю чашу налить воды до отметки 2 чашки (2 cups).
3. Выставить режим ПАРОВАРКА на 30 минут.
4. Сделать глазурь: смешать абрикосовый джем, соевый соус, соус хойсин, кетчуп и измельченный чеснок.
5. Достать лосось и смазать глазурью.
6. Выложить на тарелку на лист салата.

Совет: соус хойсин можно заменить на соус терияки.



Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 20 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, спаржу пополам, корень сельдерея на брусочки, картофель на дольки, разобрать брокколи на сегменты.
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 на 20 минут.
3. Смешать сок апельсина и лимона, добавить соевый соус, масло оливковое, сахар, измельчённый перец чили, соль.
4. Выложить овощи из пароварки на тарелку, полить цитрусовой заправкой.



Яблочная шарлотка

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Сахар – 150 г
- Яйца – 5 шт.
- 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 50 минут.



Йогурт классический

Количество порций: 6
 Время подготовки: 5 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, разложить по порционным стаканчикам.
2. Выставить режим ЙОГУРТ* на 8 часов. Закрывать крышку.
3. По окончании процесса приготовления отключите автоподогрев, поставьте йогурт в холодильник минимум на 4 часа (лучше на 24ч). Максимальное хранение в холодильнике - 7 суток.

Совет 1: 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.

Совет 2: Используйте контейнеры для йогурта из термостойкого стекла, подходящего для использования в духовке.



Йогурт с джемом

Количество порций: 6
 Время подготовки: 5 мин
 Время приготовления: 10 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 10 часов. Поставить стаканчики без крышек в чашу, закрыть крышку мультиварки.
3. По окончании процесса приготовления, поставьте йогурт в холодильник минимум на 4 часа (лучше на 24ч). Хранить в холодильнике не более 3 суток.

Совет 1: вместо абрикосового джема, можно использовать любой другой.

Совет 2: Используйте контейнеры для йогурта из термостойкого стекла, подходящего для использования в духовке.



Нежный чизкейк

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

Ингредиенты:

- Печенье (можно овсяное) – 200 г
- Масло сливочное (комнатной температуры) – 75 г
- Сыр сливочный – 750 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сахар – 220 г
- Сметана – 180 г
- Цедра лимонная (мелко тёртая) – 2 ч. ложки
- Сок лимонный – 60 мл

Способ приготовления:

1. Овсяное печенье размять, всбить с размягченным маслом до однородной массы, постепенно добавить сахар 120 г, продолжая взбивать.
2. Выложить массу в мультиварку, равномерно размять ровным слоем по основанию мультиварки до отметки 4.
3. Сделать сливочную смесь из лимонной цедры, сливочного сыра и 100 г сахара. Залить сливочную смесь на основание.
4. Выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут
5. Готовый чизкейк поставить в холодильник на 2 часа.



Запеканка творожная

Количество порций: 4
 Время подготовки: 10 мин
 Время приготовления: 50 мин

Ингредиенты:

- Творог – 500 г
- Песок сахарный – 2 ст. ложки
- Мука высшего сорта – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Яйцо – 1 шт.
- Ванилин – 1 маленький пакетик (1 г)
- Сметана 20% – 100 мл
- Масло сливочное – 20 г (для смазывания формы)

Способ приготовления:

1. Венчиком или миксером взбить все ингредиенты до однородной массы. Смазать дно мультиварки сливочным маслом, добавить все ингредиенты.
2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ на 50 минут.



Компот из сухофруктов с корицей и красным перцем

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

Ингредиенты:

- Смесь сухофруктов – 200 г
- Палочка корицы – 1
- Красный перец чили – 1/4
- Сахар – 50 г
- Вода – 2 л

Способ приготовления:

1. Перец почистить от семян, разрезать на крупные кусочки, сухофрукты промыть.
2. Сложить все ингредиенты в чашу, залить 2 л воды и поставить режим СУП на 30 минут.



Суп с фрикадельками из индейки

Количество порций: 6
 Время подготовки: 15 мин
 Время приготовления: 60 мин

Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Яйцо – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Вермишель: звездочки или азбука – 100 г
- Вода – 1,5 - 2л
- Соль - по вкусу

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 45 минут.
4. Добавить вермишель, выставить режим СУП на 15 минут.

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



Спосіб приготування:

1. З одного філе 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 СУП на 45 хвилин.
4. Додати локшину, виставити режим СУП на 15 хвилин.

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

Інгредієнти:

- Філе індички – 400 г
- Яйце – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Болгарський перець – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Локшина: зірочки або абетка – 100 г
- Вода – 1,5 - 2 л
- Сіль

Суп з фрикадельками з індички

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



Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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

Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем

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



Нижній чізкейк

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 40 хвилин

- Інгредієнти:**
- Печиво (можна вівсяне) – 200 г
 - Масло вершкове (кімнатної температури) – 75 г
 - Сир вершковий – 750 г
 - Желатин – 3 шт.
 - Цукор – 220 г
 - Сметана – 180 г
 - Цедра лимона (дрібно награти) – 2 ч. ложки
 - Сік лимонний – 60 мл

Спосіб приготування:

1. Вівсяне печиво розім'яти, збити з розім'яченим маслом до однорідної маси, поступово додати цукор (120 г), продовжуючи збивати.
2. Викласти масу в мультіварку, рівномірно розім'яти рівним шаром у道府ж дна мультіварки до позначки 4.
3. Зробити вершкову суміш з лимонної цедри, вершкового сиру та 100 г цукру. Вилити вершкову суміш на дно.
4. Виставити режим Запікання на 40 хвилин.
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
 - Пшочий цукровий – 2 ст. ложки
 - Боршно вищого ґратунку – 3 ст. ложки
 - Сіль – за смаком
 - Желатин – 1 шт.
 - Ванілін – 1 маленький пакетик (1 г)
 - Сметана 20% – 100 мл
 - Масло вершкове – 20 г (для змашування форми)

Спосіб приготування:

1. Вівником або міксером збити всі інгредієнти до однорідної маси. Змастити дно мультіварки вершковим маслом, додати всі інгредієнти.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ на 50 хвилин.



Йогурт

Класичний

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

Інгредієнти:

- 1 лр ультрапастеризованого молока, що двоє зберігається, або пастеризоване, свіже або незбиране молоко
- 150 г звичайного натурального йогурта
- 3-5 столові ложки сухого знежиреного молока

Для гостішого йогурта

- 1 лр молока, що двоє зберігається, або пастеризоване, свіже або незбиране молоко
- 150 г звичайного натурального йогурта



Спосіб приготування:

1. Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, розкласти в порційні склянки.
2. Виставити режим ЙОГУРТ* на 8 годин. Закрити кришку.
3. Після завершення процесу приготування, відключити авто підігрів, поставте йогурт в холодильничку мінімум на 4 години (краще на 24 год.).

Максимальний термін зберігання в холодильничку - 7 дів.

Порада 1: 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 заварки можна використовувати суху ліофілізовану заварку.

Порада 2: Використовуйте контейнери для йогурта з термостійкого скла, призначеного для використання в духовці.

Йогурт з джемом

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 10 годин

- #### Інгредієнти:
- Молоко 3,2% - 1 л
 - Йогурт натуральний без домішок - 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 10 годин. Поставити склянки без кришки в чашу, закрити кришку мулятиварки.
3. Після завершення процесу приготування, поставте йогурт в холодильничку мінімум на 4 години (краще на 24 год.). Зберігати в холодильничку не більше 3 дів.

Порада 1: Замість абрикосового джему можна використовувати будь-який інший для використання в духовці.

Порада 2: Використовуйте контейнери для йогурта з термостійкого скла, призначеного для використання в духовці.





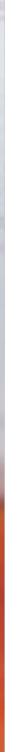
Овочі асорті на пару з цитрусовою заправкою

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 (важкий) – 100 г
 - Брокколи – 100 г
 - Апельсин – 1 шт.
 - Лимон – 1 шт.
 - Олія оливкова – 3 ст. ложки
 - Соус соєвий – 1 ст. ложка
 - Цукор – 1/2 ч. ложки
 - Перець чилі – 1 шт.
 - Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати моркву круглими шматочками, спаржу – навіллі, корінь селери – брусочками, картоплю – дольками, розібрати брокколи 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 на 20 хвилин.
3. Змішати сік апельсину та лимону, додати соєвий соус, олію оливкову, цукор, подрібнений перець чилі, сіль.
4. Викласти овочі з пароварки на тарілку, полити цитрусовою заправкою.



Яблучна шарлотка

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

- Інгредієнти:**
- Борошно – 200 г
 - Цукор – 150 г
 - Яйця – 5 шт.
 - Яблуко – 500 г
 - Розпушувач – 1 ч. ложка
 - Масло вершкове (для змащування форми) – 20 г

Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром до однорідної маси, додати борошно та розпушувач, перемішати до однорідної маси.
2. Яблука нарізати дольками, подрізати 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.





Тфетелі в томатному соусі

Інгредієнти:

- 20 тфетелі з фаршу зі свинини чи яловичини
- Оля соняшникова – 1/2 ст. ложки

Для соуса:

- Томатна паста – 330г
- Солове біле вино – 1 склянка (175 мл)
- Бода – 1/2 склянки (80 мл)
- Цукор – 1-2 шматочки
- Дрібно нарізані печериці – 75г
- Лавровий лист – 1 шт
- Сіль і перець до смаку
- Петрушка – для подачі

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

Спосіб приготування:

1. Додати в чашу олю, вилкжити кюлька з м'яса, виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
2. Змішати в блендері пасту, вино, воду, оліяно, цукор, сіль і перець, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин. Закрити кришкою, килька разів перемішати.
3. Виняти лавровий лист, додати спеції до смаку (при необхідності). Подавати з петрушкою.

Порада: у вигляді гарніру можна використовувати картоплюне пюре або овочі на пару.

Лосось на пару з рум'яною скоринкою

Кількість порцій: 4

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

Інгредієнти:

Для глазурі:

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

Час приготування: 30 хв.

- Часник – 1 зубчик
- Джем абрикосовий – 1 ст. ложка
- 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 мультитварки.
2. У нижню чашу налити води до позначки 2 чашки (2 cups).
3. Виставити режими ПАРОВАРКА на 30 хвилин.
4. Зробити глазур: змішати абрикосовий джем, соєвий соус, соус хойсин, кетчуп і подрібнений часник.
5. Дістати лосось і змастити глазур'ю.
6. Викласти на тарілку на салатний лист.

Порада: соус хойсин можна замінити соусом теріякі.





Тушковане рагу із курки, баклажанів, помідорів і цукіні

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

- Інредієнти:
- Олія оливкова – 5 ст. ложок
- Грудки курки – 4 шт.
- Цукіня річаста – 3 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Часник – 4 зубчики
- Баклажани – 2 шт.
- Цукіні – 2 шт.
- Вино біле – 100 мл
- Томати – 6 шт.
- Чебрець – 1 гілочка

Спосіб приготування:

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

Пенне з лососем

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 40 хв.

- Інредієнти:
- Пенне – 300 г
- Філе лосося – 200 г
- Вершки – 100 мл
- Рослинна олія – 2 ст.
- Цибуля – 1 шт
- Кріп – 2 гілочки

Спосіб приготування:

1. У чашку налити воду, виставити режим ПАСТА і закрити кришку. При закипанні води додати пенне і залишити варитися з відкритою кришкою згідно часу приготування, зазначеного на упаковці. Готову пасту промити.
2. Виставити режими СМАЖЕННЯ на 25 хвилин, додати рослинне масло, дрібно нарізану цибулю і філе лосося.
3. За 5 хвилин до готовності додати пенне і вершки.
4. Подавати з кропом.





Чахохлі! з курки

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

- Інгредієнти:**
- Куряча голітка – 4 шт.
 - Цибуля ріпчаста – 4-6 шт.
 - Перець болгарський – 2 шт.
 - Томат (невеликий) – 6-8 шт.
 - Базилік – 1 пучок
 - Кінза – 1 пучок
 - Перець червоний гострий менший – 1/4 ч. ложки
 - Паприка червона мелена – 2 ч. ложки
 - Часник – 3 зубчики
 - Сіль – до смаку
 - Масло вершкове – 3 ст. ложки

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю півкільцями і болгарський перець, подрібнити часник. Натерти курку червоним перцем, паприкою і сіллю.
2. Налити рослинну олію в мультіварку, викласти шари на дно курку, потім цибулю, помідори і болгарський перець.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
4. Після закінчення режиму, додати в страву подрібнений часник і зелень.

Курячі потрухи у сметанному соусі

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

- Інгредієнти:**
- Потрухи курячі – 500 г
 - Цибуля ріпчаста – 2 шт.
 - Часник – 2 зубчики
 - 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, потрухи розрізати навпіл, подрібнити часник.
2. Змазати вершковим маслом дно та стінки чаші мультіварки, додати потрухи, цибулю, часник, сіль і перець, сметану. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
3. При подачі прикрасити рубленою зеленню.





Голубці капустяні!

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 25 хв.
Час приготування: 1 година 40 хвилин

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Рис відварити в режимі РИС за інструкцією (близько 40 хвилин). Промити в холодній воді!
2. У капусти вирізати качан. Положити в посудину, налити 2 стаканна води. Варити в режимі ПАРОВАРКА 10 хв. Після того охолодити в холодній воді.
3. Цибулю нарізати дрібними кубиками, з'єднати м'ясний фарш з цибулею та рисом, додати перець і сіль до смаку.
4. Загорнути одержаний фарш в листки капусти, виложити в стіку для приготування на пару, в кашу налити воду до відмітки 2 чашки (2 cups) і виставити режим ПАРОВАРКА на 50 хвилин
5. Подавати з рубленою зеленню і сметаною



Бєфстрогов з тєлтини з гливами

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

Інгредієнти:

- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Грибня неостра – 2 ст. ложки
- Олія оливова – 4 ст. ложки
- Бершкі 22% – 200 мл
- 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 оливоку олію в мулятиварку, додати цибулю, гриби та яловичину.
 3. Виставити режим СМАЖЕННЯ та обсмажити упродовж 10 хвилин.
 4. Додати вершки та сметану, сіль і перець, виставити режим ТУШКІВАННЯ на 15 хвилин.
- Порада: гриби гливи можна замінити на шампіньйони.*



Різотто з лісовими грибами

- Інгредієнти:**
- Гриби лісові свіжі (або заморожені) – 300 г
 - Рис для різотто – 300 г
 - Бульйон (овочевий) – 1 л
 - Цибуля річчаста – 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
 - Чеснець – пара плочок
 - Сіль – за смаком
 - Перець чорний – за смаком
 - свіжо мелений – за смаком

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

Спосіб приготування:

1. Нарізати гриби та цибулю дрібними кубиками, подрібнити часник.
2. Залити рослинну олію у мультиварку, додати цибулю, часник і рис. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Залити вино, почекаєти, доки воно випариться, додати гриби та бульйон.
3. Виставити режим ПЛЮВ/РІЗОТТО.
4. Після закінчення приготування додати у різотто вершкове масло, сіль і перець за смаком.
5. Подавати до столу, посилавши пармезаном і прикрасивши часнем.

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

Солянка м'яса

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

- Інгредієнти:**
- Сосиски копчені – 400 г
 - Капуста зимова – 800 г
 - Печериці – 200 г
 - Томати – 600 г
 - Цибуля річчаста – 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 річчасту 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 зелени) та виставити режим ТУШКУВАННЯ на 40 хвилин.
4. Подавати з рубаною зеленню.





Плов з баранини

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

- Інгредієнти:**
- Баранина з кісткою (або філе) – 250 г
 - Рис для плову – 250 г
 - Олія рослинна – 5 ст. ложка
 - Морква – 250 г
 - Цибуля річчаста – 2-3 шт.
 - Помідор – 50 г
 - Часник – 2 головки
 - Бода – 250 мл
 - Приправа для плову – 50 г
 - Зира (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 брускочки, цибулю – на півкільцями, баранину – на шматочки.

3. Залити рослинну олію в 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/РІЗОТТО.

Печеня

по-домашньому

Кількість порцій: 4

Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 60 хв.

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

Спосіб приготування:

1. Нарізати яловичину, свинину, 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.



Картопляний гратен з сирною скоринкою

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

Інгредієнти:

- Сир Грюйер, Едам або Емменталь – 50 г
- Картопля (середня) – 7-8 шт.
- Вершки 33% – 200 мл
- Масло вершкове – 1 ст. ложка
- 1 зубчик часнику
- Мукастий горіх – 1/4 ч. ложки
- Перець чорний – до смаку
- Олія – до смаку

Спосіб приготування:

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



Запіканка з кольоровою капустою, сиром і кепрі

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

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Вилити оливкову олію в мультіварку, додати всі інгредієнти (+125 г сир), нарізаного соломкою), перемішати.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ на 30 хвилин.
3. Подавати, виклавши зверху запіканки ретшу мілко нарізаного сирю моцарела.





Смажена картопля з грибами та цибулею

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 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 соломкою, гриби – тонкими часточками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити.
2. Вилити рослинну олію в мультіварку, викласти в неї картоплю, гриби, цибулю, часник, додати сіль та перець чилі.
3. Виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 20 хвилин.
4. Перемішати після закінчення режиму.



Сотє з овочів

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

- Інгредієнти:**
- Баклажан – 1 кг
 - Солодкий перець – 500 г
 - Помідори – 300 г
 - Томатна паста – 20 г
 - Морква – 250 г
 - Цибуля – 250 г
 - 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.
2. Покласти все у каструлю та перемішати.
3. Закрити кришкою.
4. Виставити режим **ТУШКУВАННЯ** на 30 хвилин.





Іспанський суп з квасолею та ковбасками

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.

- Інгредієнти:**
- Ковбаски-триль андальські
 - або будь-які гострі мислячі ковбаски – 200 г
 - Бульон курячий – 2 л
 - Квасоля біла (консерв.) – 225 г (1 банка)
 - Лист лавровий – 1 шт.
 - Шпафран – 1 цюотка
 - Цибулина – 1 шт.
 - Часник – 4 зубчики
 - Перець болгарський червоний – 1 шт.
 - Парпика солодка – 1 ст. л.
 - Бурак 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 СУП на 60 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в гарячий суп листя буряка або шпинату.

Порада: бульйон можна замінити водою.

Суп гороховий з копченою грудинкою

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

- Інгредієнти:**
- Горох – 150 г
 - Копчений бекон – 150 г
 - Картопля, порізна кубиками – 350 г
 - Вирізка із свинини, порізна кубиками – 150 г (по бажанню)
 - Цибуля дрібно нарізана – 1 шт.
 - Морква, порізна кубиками – 2 шт.
 - Овочевий бульйон – 2 л
 - Мелений чорний перець – до смаку
 - Поріzana зелень – до смаку

Спосіб приготування:

1. Попередньо замочити горох на ніч
2. Додати в мультиварку бекон, грудуку, цибулю і моркву, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Кришку не закривати, помішувати.
3. Залити бульйон (або окріп), додати горох або картоплю. Виставити режим СУП на 60 хвилин.
4. Після завершення режиму, додати перець на смак і дрібно посичену зелень





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 – двіглька шт.
- Часник – 6 зубчиків
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Буряк – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 0,5 шт.
- Перець томатне – 1 ст. ложка
- Олія – 3 ст. ложки
- Цукор (пісок) – 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 та буряк на крупній тертці, цибулю та болгарський перець нарізати соломкою. Нарізати телятину кубиками, нашаткувати картоплю та капусту, подрібнити часник, відклясти. Замочити чорнослив на півгодини, подрібнити та відклясти.
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 СУП на 60 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати подрібненний 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
- Сіра (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 чотвертинки, 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 СУП на 60 хвилин.

Порада: баранину можна замінити на яловичину





- Спосіб приготування:**
1. Збити яєця з молоком, додати нарізані помідори, печериці, сіль, перець, перемішати.
 2. У чашу мультиварки покласти масло і вилити суміш. Виставити режим **ОМЛЕТ** на 20 хвилин.
 3. Подавати з зеленню.

Спосіб приготування:

1. Збити яєця з молоком, додати нарізані помідори, печериці, сіль, перець, перемішати.

2. У чашу мультиварки покласти масло і вилити суміш. Виставити режим

ОМЛЕТ на 20 хвилин.

3. Подавати з зеленню.

- Інгредієнти:**
- Яєця
 - Молоко – 1 стакан
 - Помідори – 2 шт.
 - Масло вершкове – 20 г
 - Зелень – 1 пучок
 - Сіль – за смаком
 - Мелкий чорний перець – за смаком
 - Перець – 100 г
 - Сир – 50 г

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

Омлет з грибами, томатами та травами



Спосіб приготування:

1. Покласти кукурдзяну крулу, вершковий сир, молоко, вершкове масло, сіль, цукор у чашу мультиварки і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим **КАША** на 20 хвилин. У процесі приготування кілька разів перемішати.
3. Натерти твердий сир та посипати ним кашу перед подачею.

Інгредієнти:

- Кукурдзяна крула – 1 склянка
- Молоко – 2,5 склянки
- Сир Гауда тертий – 100 г
- Масло вершкове – 50 г
- Вершковий сир – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Кукурдзяна каша із сиром

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 20 хв.



Манна каша

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

- Молоко – 800 мл
- Крупа манна – 80 г (4 склянки)
- Цукор – за смаком
- Масло вершкове – 30 г

Інгредієнти:

Спосіб приготування:

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



Каша пшоная з маслом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 40 хв.

- Пшоно – 400 г
- Масло вершкове – 1 ч. ложка
- Сіль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

Інгредієнти:

Спосіб приготування:

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





Ролі каліфорнія

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 30 хв.
Час приготування: 45 хв.

- Інгредієнти:**
- М'ясо краба - 200 г
 - Авакадо - 1 шт
 - Бодіосст нори - 4-5 аркушів
 - Острок - 2 шт
 - Майонез - 3 столові ложки
 - Ікра лосося рибн - 100 г
 - Рис для суши - 1 стакан
 - Рисовий оцет для суши - 100 мл
 - Бодя - 1 ½ склянки
 - Тростинний цукор - 1 ст. ложка
 - Сіль - 10 г
 - Соевий соус - за смаком
 - Імбир маринований - за смаком
 - Ваасаї - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати оцет, цукор, сіль, виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин. Готовий соус перелити в ємність.
2. Покласти в чашу промитий рис, залити водою і виставити режим РИС ДЛЯ СУШИ. Залити в чаші на 5 хвилин після закінчення режиму.
3. Перекласти рис у ємність, змішати з пригтованим соусом, дати охолонути.
4. Покласти половину листа нори на бамбуковий килимок, на нього викласти рис, розподілити по поверхні. Зверху викласти 1 ст. ложку ікри, розподілити по поверхні.
5. Перевернути лист нори, накривши цинковою.
6. З іншого боку покрити поверхню ояном, викласти крабове м'ясо, розрізані авокадо і острок. Скатати рол і розрізати його на 4 частини.
7. Подавати з соєвим соусом, маринованим імбиром і васаї.



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 режими КАША на 10 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в чашу вершкове масло, нарізані банан і малину, перемішати.





Холодець зі свинини

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

- Інгредієнти:**
- Ніжки свинячі – 1 кг
 - Морква – 2 шт.
 - Цибуля річчаста – 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. Закастати ніжки, цибулю та моркву в мультиварку, долити води до позначки MAX, виставити режим ТУШК/ВАННА 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 окріл.



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
 - Гриби гриби – 100 г
 - Свинина (м'якоть) – 300 г
 - Кунжут – 30 г
 - Соняшникова олія – 2 ст. ложки
 - Часник – 2 зубчики
 - Оцет бальзамичний – 3 ст. ложки
 - Цукор – 1 ч. ложка
 - Сіль
 - Перець мелений чорний
 - Сушений базилік

Спосіб приготування:

1. Нарізати свинину соломкою, перець - дольками, гриби гриби - шматочками, помідори - скибочками.
2. Натерти свинину сіллю та перцем.
3. Залити в мультиварку соняшникову олію, виставити режим СМАЖЕННЯ, обв'язати свинину в кунжуті, потім викласти в мультиварку разом з перецьчями, грибами і подрібненим часником, перемішати й обсмажувати протягом 20 хвилин.
4. Змішати в окремі тарілки зі скибочками помідора, бальзамичним оцтом, цукром і сушеним базиліком.
5. Покласти на тарілку салатний лист і викласти на нього готову страву.



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

Я хочу сказати Вам декілька слів про придбану мультіварку. Це відмінний помічник

на кухні. У мультіварці Moulinex все готується просто та прекрасно, швидко й смачно.

При цьому не потрібно бути на кухні, а режим відкладеного старту – це взагалі

знахідка. Наприклад: зранку заклали всі необхідні інгредієнти, встановили час включення та повертаєтеся з роботи до готової вечері. Або уявіть собі, що Ви лягли спати та прокинулись

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 різноманітня домашнього меню буде

лише зростати».

Формула рецептів – Малютін Дмитро, кулінарна студія Clever
 Фото – Шкодіна Тетяна

«Формула рецептів – ООО «EmotionPro»

Таблиця температурних режимів і часу приготування*

ПРОГРАМИ	Автоматично	Брунчу	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ				ВІДКЛАДЕНИЙ СТАРТ		ТЕМПЕРАТУРА (С°)			АВТОМАТИЧНЕ ЗБЕРІГАННЯ ТЕМПА
			За замовчуванням	Діагност. регулювання, хвил.	Діагност. регулювання, хвил.	Крок регулювання, хвил.	Крок регулювання, хвил.	Діагност. регулювання, хвил.	За замовчуванням	Діагност. регулювання, хвил.	Діагност. регулювання, хвил.	
1	Запікання	45 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	150	-	●	●
2	Смаження	15 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	160	-	●	●	
3	Суп	1 год	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
4	Тушковання	1 год 20 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
5	Томління	4 год	20 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	90	-	●	●	
6	Пароварка	30 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
7	Рис	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	-	●	●
8	Рис для сучі	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	-	●	●
9	Плов / Пловто	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	Автоматично	-	●	●
10	Каша	20 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
11	Пельмені	15 хв	1 хв	1 хв	1 хв	1 хв	1 хв	100	-	●	●	
12	Паста	12 хв	1 хв	1 хв	1 хв	1 хв	1 хв	100	-	●	●	
13	Тесто	1 год	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	40	-	●	●	
14	Литче меню	45 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
15	Стерилізація	1 год	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
16	Омлет	15 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	160	-	●	●	
17	Вилітка	50 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	150	-	●	●	
18	Мороз	8 год	1 год - 24 год	30 хв	5 хв	5 хв	5 хв	38	-	●	●	
19	Варення	1 год	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	105	-	●	●	
20	Позирів	20 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	5 хв	100	-	●	●	
	Підтримка тепла	1	1	1	1	1	1	75	-	●	●	
	Ручний режим	4	30 хв	1 хв	1 хв	1 хв	1 хв	100	110-160	●	●	

*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.

Зміст

Закуски

Холодець зі свинини	стор. 6
Салат зі свинини з кунжутом	стор. 7
Поли каліфорнія	стор. 8

Сніданки

Гркулесова каша з малиною та бананом	стор. 9
Манна каша	стор. 10
Каша пшоняна з маслом	стор. 11
Кукурдзяна каша із сиром	стор. 12
Омлет з грибами, томатами та травами	стор. 13

Супи

Борщ з телятиною та чорносливом	стор. 14
Щурпа з бараниною	стор. 15
Іспанський суп з квасолею та ковбасками	стор. 16
Суп гороховий з копченою грудинкою	стор. 17

Гарніри

Смажена картопля з грибами та цибулею	стор. 18
Соте з овочів	стор. 19
Картопляний гратен з сирною скоринкою	стор. 20
Запіканка з кольоровою картоплею, сиром і капустою	стор. 21

Основні страви

Плов з баранини	стор. 22
Печеня по-домашньому	стор. 23
Різотто з лісовими грибами	стор. 24
Солянка м'ясна	стор. 25
Голубці капустяні	стор. 26

Страви на пару

Бєфстрогов з телятини з гливками	стор. 27
Чахохоблі з курки	стор. 28
Курячі котлети у сметанному соусі	стор. 29
Турковане рагу із курки, баклажанів, помідорів і луків	стор. 30
Пєнне з лососем	стор. 31
Тєфтєлі в томатному соусі	стор. 32

Випічка та десерти

Лосось на пару з рум'яною скоринкою	стор. 33
Овочі асорті на пару з цитрусовою заправкою	стор. 34

Напої

Яблучна шарлотка	стор. 35
Йоррт класичний	стор. 36
Йоррт з джемом	стор. 37
Ніжний чізкейк	стор. 38
Запіканка сирна	стор. 39

Дітяче меню

Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем	стор. 40
Суп з фрикадельками з індички	стор. 41