

А. Г. Красичкова

# **ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ СКОРОВАРКИ**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.99  
К77

**Красичкова, А. Г.**  
К77 Оригинальные блюда из скороварки / А. Г. Красичкова. – М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61676-8

В современном ритме жизни мы находимся в постоянной спешке, и нам зачастую не хватает времени на приготовление полноценного обеда или ужина.

Есть отличный способ решения этой проблемы – скороварка! Готовить в ней быстро и просто. Блюда, которые можно приготовить в скороварке, удивят вас своим разнообразием.

Благодаря оригинальным рецептам из этой книги вы убедитесь, что еда, приготовленная за несколько минут, может быть вкусной и полезной.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.99  
ВІС WBS  
BISAC SKB070000

ISBN 978-5-519-61676-8

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# Введение

В скороварке можно приготовить практически все. Плюсы скороварки очевидны: в еде сохраняются все витамины, а также аромат и цвет продуктов.

Придумал скороварку француз Дени Папен в 1679 году. Тогда она представляла собой герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление и пища готовилась в разы быстрее. Достаточно долго у скороварки была наглухо закручивавшаяся крышка, которая могла взорваться под действием давления. Надо было долго ждать, когда давление спадет и крышку можно будет открыть. Плюс был в том, что такая скороварка не требовала постоянного нахождения на кухне.

В современных скороварках установлены клапаны, регулирующие давление. Также на многих есть запасной клапан и система разблокировки крышки.

Прежде чем готовить по рецептам из этой книги, запомните, что нельзя ставить скороварку на огонь без жидкости. Объем жидкости должен быть не менее двух стаканов. Если в рецепте используется масло, то обязательно добавляйте немного воды, так как нельзя жарить под давлением. Но вы можете пассеровать некоторые продукты на дне скороварки без крышки. Помните о том, что некоторые продукты при готовке набухают, поэтому не стоит заполнять скороварку более чем на  $\frac{2}{3}$  ее объема. Не стоит также надолго оставлять готовые кушанья в скороварке.



# Первые блюда

---

## Мясные супы

### Суп из свинины с картофелем

#### *Ингредиенты*

800 г свинины, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле до полуготовности.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 3 минуты. Затем добавить морковь, лук и лавровый лист, варить еще 2 минуты. Положить перец, соль.

### Суп «Весенний»

#### *Ингредиенты*

700 г телятины, 70 г риса, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Телятину залить водой (2 л), варить 15–20 минут. Добавить рис, варить 7 минут, положить лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить зелень кинзы.

### **Вермишелевый суп**

#### *Ингредиенты*

1 кг говядины, 400 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Говядину промыть, нарубить, залить водой (2–2,5 л), варить 20 минут. Добавить макаронные изделия, варить 3–5 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить.

### **Суп «Томатный»**

#### *Ингредиенты*

700 г говядины, 4 клубня картофеля, 30 г риса, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Говядину промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками. Мясо выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить до полуготовности, добавить томатную пасту, жарить 1 минуту.

Мясо выложить в скороварку, залить водой (2 л), положить картофель, рис, варить 5 минут. Добавить лавровый лист.

### **Суп из говяжьих ребрышек**

#### *Ингредиенты*

500 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1 пучок зелени

укропа, несколько веточек петрушки, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Ребрышки залить водой (2 л), варить 10 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5–10 минут, после чего посыпать зеленью укропа. Перед подачей можно украсить веточками петрушки.

### **Гороховый суп**

#### *Ингредиенты*

100 г гороха, 400 г копченой свинины, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Свинину промыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Положить горох в воду (2,5 л), варить в течение 5 минут, добавить мясо, морковь, лук, варить еще 5 минут, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

### **Суп из телятины с цукини**

#### *Ингредиенты*

500 г телятины, 3 клубня картофеля, 400 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Мясо залить водой (2 л), варить 15 минут. Добавить картофель и цукини, варить 3–5 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

### **Суп «Греческий»**

#### *Ингредиенты*

700 г говядины, 70 г риса, 150 г оливок без косточек, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Говядину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть, нарезать. Мясо варить 25 минут. Добавить рис, варить 5 минут, положить оливки, лавровый лист, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки.

### **Суп с картофелем и болгарским перцем**

#### *Ингредиенты*

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.



*Способ приготовления*

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать средними кусками, обжарить в сливочном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить болгарский перец, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

**Суп из телятины с брюссельской капустой***Ингредиенты*

700 г телятины, 100 г макаронных изделий, 150 г брюссельской капусты, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 25 минут. Добавить брюссельскую капусту и макаронные изделия, варить 2 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2–3 минуты.

**Суп «Фасолька»***Ингредиенты*

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать солом-

кой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Положить картофель, варить 2 минуты. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить, варить еще 3–5 минут.

### **Суп из свинины со стручковой фасолью**

#### *Ингредиенты*

700 г свинины, 150 г стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Свинину промыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Добавить фасоль, картофель и морковь, варить 5 минут. Посолить, поперчить.

### **Суп «Витаминный»**

#### *Ингредиенты*

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 мл томатного соуса, 2 стручка болгарского перца, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить