

МУЛЬТИВАРКА

1000

ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

Быстро и полезно



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 611/642
ББК 36.99
М90

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника Е.Ю. Шурлаповой

М90 Мультиварка. 1000 лучших рецептов. Быстро и полезно / Сост. И.С. Вечерская. — М.: Издательство Центрполиграф, 2014. — 509 с.

ISBN 978-5-521-73284-5

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но все счастливые обладатели этой чудо-техники поняли, насколько они удобны. «Умная машина» высвобождает время для хозяйки и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным.

Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. В ней можно делать «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару томится другое блюдо. Вещь, несомненно, очень нужная, но! Перед каждым, купившим это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки. Вот тут-то и пригодится наша книга. Мы предлагаем вашему вниманию огромное количество рецептов предельно простых, вкусных, а главное здоровых блюд. Приятного аппетита!

УДК 611/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-521-73284-5

© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2014

Предисловие

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. Мультиварка высвобождает время для женщины и готовит вкусные и полезные блюда. Однако перед женщиной, купившей это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки.

Надо сказать, что мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные — до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму.

Кроме того, в мультиварке можно готовить так называемые «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару готовится другое блюдо. При этом готовить

можно с открытой или закрытой крышкой, программы при необходимости можно останавливать вручную, никакого вреда мультиварке это не принесет.

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ — полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

Режим «Гречка» или «Крупа» используется для приготовления гарниров из различных круп: пшена, риса, перловки, гречки. Это могут быть и каши, и гарниры. В этом режиме жидкость впитывается в крупу. Когда вся жидкость впитается, программа автоматически переходит на подогрев. На этом же режиме прекрасно готовятся предварительно замоченные фасоль и горох.

Режим «Плов» имеет такой же принцип работы, как и «Гречка», но в последние 10 минут в нем вклю-

чается интенсивное поджаривание, чтобы выпарить всю жидкость из плова. Снизу у него получается румяная корочка. Также в этом режиме можно готовить макароны по-флотски, печеный картофель и др. А еще здесь получается отличное жаркое.

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками — молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает — если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан.

В полуавтоматических программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100—105 °С). Режим «Тушение»

используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

Суп в мультиварке можно сварить абсолютно любой на программах «Варка» или «Суп». Даже и «Тушение» подойдет, ведь в этой программе жидкость тоже не выкипает. Особенно вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

Используя режим «Выпечка», можно печь кексы, пироги, запеканки, бисквиты, а также жарить картофель, курицу, котлеты. Выпечка осуществляется при температуре +180 °С. Время по умолчанию на этом режиме — 40 минут.

Режим «Варка на пару» очень удобен для приготовления диетических блюд: рыба на пару, овощи на пару, также в корзинке можно варить любые овощи и яйца. Можно и разогревать пищу в этой же корзинке. Он идеален для детских блюд.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому ис-

пользуются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Хоть мультиварка и проста в использовании, но все же кое-какие вещи про нее лучше знать заранее. Например, чаша мультиварки может иметь либо тефлоновое антипригарное, либо керамическое покрытие. Оба эти покрытия могут повредиться от резких перепадов температуры. Поэтому если нужно помыть мультиварку сразу после приготовления продуктов (чтобы тут же начать готовить другое блюдо), нельзя наливать в нее холодную воду. Либо нужно дать мультиварке остыть, либо мыть теплой (или очень теплой). Если же на дне образовалась корочка или что-то пристало, нельзя скрести и оттирать, нужно залить чашу теплой водой, и минут через двадцать можно отмыть тряпочкой.

Пригорать может выпечка, и чтобы этого избежать, можно стелить на дно мультиварки промасленную бумагу или класть силиконовый коврик. Также в каждом рецепте написано «смазать дно мультиварки маслом», при этом мазать лучше не только дно, но и бока кастрюли на высоту выпечки.

При этом иногда хочется, например, поджарить картофель, чтобы с хрустящей корочкой. Такую картошку можно сделать в режиме «Выпечка» при открытой крышке с добавлением растительного масла, но при этом картофель нужно регулярно помешивать силиконовой лопаткой.

Часто бывает, что при варке убегает молочная каша. Против этой неприятности есть несколько способов. Во-первых, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочек сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5%. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она — электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрой поверхности, на котором она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты (если там уже что-то готовится), вытереть ее, а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода по возможности вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой — к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

ЗАКУСКИ



