

Слишком полезно не бывает!

Красичкова А. Г.

БЛЮДА ИЗ СКОРОВАРКИ



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 641/642
ББК 36.99
К77

Красичкова, А. Г.

К77 Блюда из скороварки / А. Г. Красичкова. —
М. : РИПОЛ классик, 2011. — 256 с. : ил. — (Слиш-
ком полезно не бывает!).

ISBN 978-5-386-03375-0

Современный мир устроен так, что мы находимся в постоянной спешке, не хватает времени даже на приготовление полноценного обеда или ужина. Благодаря этой книге вы убедитесь, что еда, приготовленная за несколько минут, может быть вкусной и полезной.

Блюда, которые можно приготовить в скороварке, удивят вас своим разнообразием.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-386-03375-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2011

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

на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить, влить томатный соус, тушить 3 минуты.

Мясо залить водой (2,5 л), варить 25 минут, добавить картофель, варить еще 3 минуты. Положить тушеные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить не более 2 минут.

Суп «Острая кукуруза»

Ингредиенты

600 г говядины, 150 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 2 минуты. Положить кукурузу, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3–5 минут, посыпать зеленью укропа.

Суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.