



вкусно и просто

И. А. Перова

*рецепты
для
пароварки*



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 641/642
ББК 36.99
П26

Перова, И. А.

П26 Рецепты для пароварки / И. А. Перова. — М. : РИПОЛ классик. — 64 с. — (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-519-66189-8

В настоящее время блюда, приготовленные в пароварке, справедливо считаются полезными и низкокалорийными. Кроме того, в пароварке любая хозяйка сможет приготовить исключительное и оригинальное блюдо, которое непременно порадует ее близких и гостей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

*Практическое издание
Вкусно и просто*

Перова Ирина Аркадьевна

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПАРОВАРКИ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. А. Останина*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. В. Лукшина*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Е. В. Жмурова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

ISBN 978-5-519-66189-8

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

Приготовление еды на пару не требует использования жира или масла, так как поднимающаяся влага не позволяет продуктам прилипнуть к стенкам посуды или высохнуть. В настоящее время этот способ приготовления пищи считается одним из самых здоровых. Кроме того, продукты во время тепловой обработки не имеют прямого контакта с жидкостью, а потому в них остается много полезных веществ.

Если на кухне мало места, можно использовать вертикальную многоуровневую пароварку. В ней находится от двух до восьми уровней, и хозяйка может без труда составить столько разных комбинаций, на сколько хватит фантазии. Использовать пароварку можно для приготовления разнообразных блюд: овощей, рыбы, мяса, круп, а также десертов. Ароматный кипящий бульон, используемый в пароварке, можно подавать как подливу или соус, перемешав со всеми получившимися соками, стекающими в миску, расположенную внизу. Добавление вина, трав или лимонной цедры в кипящий бульон придаст особый вкус блюду, которое готовится сверху. Продукты, приготовленные на пару, остаются нежными и сочными, но приходится проверять их готовность, чтобы не переварить, поскольку сложно указать точное время варки.

Популярные рецепты для пароварки

Рис с черным перцем

Ингредиенты

1 стакан белого длиннозерного риса;
1,5 ст. ложки размягченного сливочного или
оливкового масла;
0,25 пучка петрушки;
1 ст. ложка лимонного сока;
50 г зеленого лука;
0,5 ч. ложки молотого черного перца;
соль по вкусу.

Способ приготовления

Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное в инструкции для варки риса.

Установить в паровую корзину чашу для варки риса, если это необходимо. Положить рис в чашу и туда же долить воду по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени.

Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду по инструкции для варки риса. Установить чашу на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Когда рис будет

готов, добавить измельченные петрушку и лук, молотый черный перец, масло и лимонный сок. Перемешать, накрыть и оставить на 5 минут. Посолить по вкусу и подавать.

Трио из сладкого перца

Ингредиенты

1 большой красный перец;
1 большой желтый перец;
1 большой зеленый перец;
соль по вкусу;
1,5 ч. ложки оливкового масла.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для приготовления перца, или взять 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее перец, нарезанный полосками шириной 1 см.

Накрыть крышкой и варить 10–12 минут, пока перец не станет слегка мягким, но сохранит яркий цвет. Переложить перец в дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет.

Обсушить бумажным полотенцем. Переложить перец в сервировочную посуду и посолить.

Заправить оливковым маслом, чтобы перец блестел, перемешать.

Подавать блюдо горячим или теплым.

Цветная капуста с соевым соусом

Ингредиенты

400 г цветной капусты;
1,5 ст. ложки соевого соуса;
0,25 ч. ложки красного жгучего перца;
соль по вкусу;
0,25 стакана куриного бульона.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для варки цветной капусты, или взять 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 12–15 минут.

В маленькой соуснице разогреть куриный бульон, соевый соус и перец. Выложить капусту в сервировочную посуду. На горячую капусту вылить бульонную смесь. Посолить и подать к столу.

Флан с рокфором

Ингредиенты

0,5 л молока;
4 яйца;
175 г рокфора;
20 г муки;
15 г сливочного масла;
соль по вкусу;
перец по вкусу.

Для соуса бешамель:

70 г муки;

70 г сливочного масла;

100 г рокфора;

0,5 л молока;

соль по вкусу;

перец по вкусу.

Способ приготовления

Вскипятить молоко. С помощью миксера или кухонного комбайна смешать измельченный рокфор с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить теплое молоко и перемешивать до получения однородной массы. Положить соль и перец. Смазать маслом формочки и выложить в них полученную массу, накрыть их алюминиевой фольгой и разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар пароварки водой до максимальной отметки. Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 40 минут. Выложить содержимое формочек на тарелки, полить соусом бешамель. Можно заменить рокфор любым другим похожим сортом сыра, а вместо соуса бешамель использовать томатный соус.

Салат из укропа и сельдерея

Ингредиенты

400 г корневого сельдерея;

3 пучка укропа;

3 ст. ложки масла;

1 ст. ложка уксуса;
1 ч. ложка сухих приправ;
соль по вкусу;
перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 минут.

В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

Флан из лука-порей

Ингредиенты

3 стебля лука-порей;
2 ст. ложки сметаны;
2 яйца;
10 г сливочного масла;
петрушка;
соль по вкусу;
перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать лук кружочками, промыть, дать стечь воде и поместить в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки до максимальной

отметки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть все крышкой и отваривать в течение 10 минут.

Поместить отваренные продукты вместе со сметаной, яйцами, солью и перцем в чашу кухонного комбайна. Перемешивать до получения однородной массы, но не допускать сильного измельчения продуктов. Распределить полученную массу в предварительно смазанные маслом 4 формочки из фаянса или специального стекла и накрыть их алюминиевой фольгой. Поместить формочки в чашу для варки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Закрыть крышкой и отваривать в течение 30 минут. Выложить содержимое на тарелку. По желанию украсить листьями салата или петрушки и какими-либо красными ягодами.

Яйца a la cocotte

Ингредиенты

4 яйца;

4 ч. ложки сметаны;

тертый мускатный орех по вкусу;

соль по вкусу;

перец по вкусу.

Способ приготовления

Взять 4 формы, в каждую разбить по яйцу и положить по 1 ч. ложке сметаны. Добавить соль, перец и мускатный орех. Установить формочки в чашу для варки. Наполнить резервуар

пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 15 минут.

Можно заменить сметану 1 ст. ложкой томатной пасты, добавив базилик или кервель. Также можно приправить блюдо карри, шафраном или паприкой.

Можно добавить перед приготовлением нарезанные кубиками ветчину, бекон, сало или копченую рыбу, отваренные овощи или сыр, очищенные креветки.

После приготовления добавить икру рыбы (например, лосося), отваренные стебли спаржи.

Маринованная цветная капуста

Ингредиенты

700 г цветной капусты;
2 крупных спелых авокадо;
100 г лука;
2 болгарских перца;
2 ст. ложки рисового уксуса без приправ;
2 ст. ложки растительного масла;
50 мл свежего сока лайма;
1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. В нее положить капусту, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить 10–12 минут или пока капу-