

Е. А. Орлова

# **ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ИЗ МУЛЬТИВАРКИ**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.99  
О-66

**Орлова, Е. А.**

О-66 Оригинальные блюда из мультиварки / Е. А. Орлова.  
– М.: Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-519-61127-5

У современных женщин порой остаётся совсем немного сил и времени на приготовление еды. А так хочется постоянно радовать и удивлять своих домочадцев вкусной домашней пищей.

На помощь приходит мультиварка. В этой чудо-кастрюле можно приготовить огромное количество разнообразных блюд при минимальных затратах.

На страницах данной книги собраны классические и оригинальные рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного меню.

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.99  
BIC WBS  
BISAC SKB000000

ISBN 978-5-519-61127-5

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

## Введение

Основные режимы мультиварки – это «Тушение», «Плов», «Молочная каша», «Гречка», «Варка на пару», «Выпечка» и «Подогрев».

Режим «Тушение», рассчитанный на 1–12 часов, реализует так называемый метод медленного кипения, при котором продукты в течение длительного времени доходят до готовности при температуре чуть выше 100 °С. В режиме «Выпечка», который рассчитан на 20–65 минут, можно приготовить кексы, бисквиты и коржи для торта. Кроме того, в этом режиме можно готовить жареную рыбу, мясо, котлеты. В режиме «Варка на пару», рассчитанном на 1–60 минут, можно готовить традиционные паровые блюда, а также варить супы, макароны. Режим «Гречка» предназначен для приготовления основных блюд и гарниров из любой крупы, а режим «Молочная каша» полностью соответствует своему названию. Режим «Плов» основан на принципе выпаривания жидкости с добавлением функции интенсивного обжаривания в последние 5–10 минут приготовления.

Таймер отсрочки позволяет приготовить блюдо к нужному времени: например, положив все продукты в чашу мультиварки с вечера, включив необходимые режим и установив таймер, можно получить готовую кашу к завтраку. Таким же образом можно еще с утра позаботиться о горячем обеде или ужине. После окончания приготовления прибор перейдет в режим «Подогрев» — в зависимости от заданного пользователем времени блюдо может оставаться горячим до 12 часов.



# Первые блюда

---

## Овощные и грибные супы

### Легкий овощной суп

#### *Ингредиенты*

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

### Суп из картофеля и моркови

#### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить оливковое масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, го-

товить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Картофельный суп с луком**

#### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь, зелень, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Суп из свеклы и картофеля**

#### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1–2 часа. При желании оставить в ре-

жиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

### **Суп из цветной капусты**

#### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

### **Томатный суп с картофелем**

#### *Ингредиенты*

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть

и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1 : 1, влить в чашу, добавить картофель, морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью.

### **Ароматный овощной суп с рисом**

#### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

#### *Способ приготовления*

Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Суп из фасоли с морковью**

#### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

#### *Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полуколь-

цами, обжарить в оливковом масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

### **Луковый суп с рисом и кабачком**

#### *Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 небольшой кабачок, 20 г сливочного масла, соль.

#### *Способ приготовления*

Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить рис, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Суп из брокколи**

#### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить

в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Суп из цветной капусты с авокадо**

#### *Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля,  $\frac{1}{2}$  авокадо, соль.

#### *Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Бульон влить в чашу, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

### **Острый гороховый суп**

#### *Ингредиенты*

300 г гороха, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 2,5 л овощного бульона, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки черного молотого перца, соль.

#### *Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, добавить перец, имбирь, аджику, готовить в режиме «Ту-