

Мила Солнечная

**Мультиварка.
Готовим блюда из мяса**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 641.5
ББК 36.99
С60

Солнечная М.

Мультиварка. Готовим блюда из мяса / М. Солнечная —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 76 с.

ISBN 978-5-5320-9636-3

Мультиварка — многофункциональный бытовой электроприбор, в котором можно приготовить множество мясных кушаний. Жареное, тушеное или сваренное в мультиварке мясо отличается прекрасным ароматом и вкусом. Помимо этого, в нем сохраняются почти все необходимые для полноценного питания макро- и микроэлементы. На страницах этой книги вы найдете лучшие рецепты приготовления мяса в мультиварке. Рулеты, котлеты, жаркое, фрикадельки, тефтели, голубцы, зразы, диетические блюда на пару, солянка, рагу — все это можно приготовить без труда с помощью любой модели мультиварки.

Введение

Мультиварка – самый удобный бытовой прибор и лучший помощник на кухне, особенно когда дело касается жаренья, варки и тушения сложных мясных блюд, процесс приготовления которых постоянно нужно контролировать. Ведь в чашу мультиварки можно положить все ингредиенты сразу и не волноваться о том, что какой-то продукт разварится и станет невкусным, а какой-то останется сырым и несъедобным. Все ингредиенты в мультиварке достигают готовности одновременно.

Прежде всего вам потребуется научиться управлять мультиваркой. Существует несколько десятков моделей этих приборов, которые отличаются наличием или отсутствием тех или иных режимов, их названиями.

Рассмотрим самые распространенные основные (автоматические) и дополнительные режимы мультиварки, а также их использование для приготовления блюд из мяса.

Основные режимы

Режим «Гречка» предназначен для приготовления крупяных каш. Принцип его работы – испарение жидкости. Как только она выпаривается, программа автоматически переходит на подогрев. В большинстве моделей мультиварок этот режим позволяет запрограммировать приготовление блюда с вечера на завтрак. Время работы мультиварки в этом режиме – 40 минут. Если требуется, можно запустить режим повторно, остановить его, нажав на кнопку «Стоп», или выставить таймер на более длительное время. В режиме «Гречка» можно приготовить тушеное и вареное мясо, как с крупой, так и без нее.

Режим «Плов» предназначен для приготовления одноименного блюда, гарниров из риса. Принцип его работы такой же, как и у режима «Гречка», но за 5–10 минут до окончания тепловой обработки включается функция поджаривания. В результате получается блюдо с поджаренной корочкой. Многие хозяйки с помощью этого

режима жарят и запекают мясо, готовят котлеты, тефтели и другие кушанья. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

Режим «Молочная каша» предназначен для приготовления блюд на основе молока и сливок. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час. Для приготовления мяса этот режим не используется.

Дополнительные режимы

Режим «Выпечка» предназначен для выпечки пирогов, кексов, бисквитов, коржей для торта. Для приготовления мяса это незаменимая функция. С ее помощью можно жарить котлеты, делать жаркое, обжаривать продукты перед тушением. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 20 минут, максимальное – 65 минут.

Режим «Тушение» – самый универсальный. С его помощью можно готовить практически все блюда из мяса, за исключением жаркого. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 1 час, максимальное – 12 часов.

Режим «Варка на пару» – незаменимая программа для приготовления детских и диетических блюд, а также пельменей, мантов. С помощью этой программы можно быстро сварить соус для мяса.

Запеченное и жареное мясо

В мультиварке мясо жарят и запекают с помощью режима «Плов» или «Выпечка». Если в модели вашего прибора есть режим «Жаренье», то его можно использовать для приготовления жаркого и других мясных блюд с зажаренной хрустящей корочкой. Довести до готовности жареное мясо можно в режиме «Тушение».

В некоторых случаях этот режим лучше использовать для тепловой обработки продуктов, предшествующей жаренью.

Блюда из говядины и свинины

Говядина с цукини и сыром

Ингредиенты

300 г говядины, 1 небольшой цукини, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками, выложить в смазанную сливочным маслом чашу. Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить сверху. Затем положить лук, чеснок, посолить и поперчить. Готовить в режиме «Плов», посыпать сыром, оставить в режиме «Подогрев» на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рулет из говядины

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г свиного сала, 30 г майонеза, 15 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления начинки лук очистить, вымыть, измельчить. Яйцо очистить и нарубить. Сало мелко нарезать.

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать, добавить лук, яйцо, сало и перемешать.

Мясо промыть, отбить, посолить, поперчить, выложить на него приготовленную начинку, свернуть рулетом, завязать ниткой, смазать майонезом.

Рулет выложить в смазанную растительным маслом чашу, готовить в режиме «Тушение», затем обжарить в режиме «Выпечка».

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Рулет нарезать порционными кусками и посыпать зеленью петрушки.

Полезно знать!

Мясо, приготовленное в мультиварке, получается вкусным и сочным.

Рулетики из говядины по-бременски

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 100 г ветчины, 1 стручок сладкого перца, 20 мл растительного масла, 10 г горчицы, 20 г майонеза, 20 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления начинки сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Ветчину нарезать кубиками, перемешать со сладким перцем.

Говядину промыть и разрезать на 6–8 одинаковых кусков. Каждый отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В середину каждого куска положить начинку, свернуть рулетиком, завязать нитками, смазать растительным маслом. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Рулетики выложить в чашу, полить смесью сметаны и майонеза. Готовить в режиме «Плов», оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Жаркое из говядины

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 100 мл белого сухого вина, 3 помидора, 2 луковицы, сок 1/2 лимона, 1 пучок зелени петрушки, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить в чашу, смазанную растительным маслом, вместе с кольцами лука и кружочками помидоров, полить вином.

Готовить в режиме «Тушение», затем обжарить в режиме «Выпечка». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Жаркое из говядины по-еревански

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 1 лимон, 150 мл коньяка, 20 мл виноградного уксуса, 3 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать крупными кусками.

Для приготовления маринада лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимон вымыть, цедру натереть на терке. Мякоть мелко нарезать, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса, убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса выложить в смазанную растительным маслом чашу, посыпать цедрой. Готовить в режиме «Плов», затем в режиме «Выпечка». Оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время.

Говядина с грибами

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 300 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 50 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками по 30–40 г, посыпать смесью соли и перца. Грибы промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, сладкого перца и ломтиками грибов выложить в чашу с растительным маслом. Готовить в режиме «Плов», оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время.

Кулинарный совет

Если у вас есть специальный силиконовый коврик для мультиварки, чашу можно не смазывать маслом.

Говядина с чесноком в фольге

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 3–4 зубчика чеснока, 10 г приправы для мяса, 5 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарубить, перемешать с чесноком и приправой. Посолить, посыпать сахаром и поперчить. Завернуть в фольгу и положить в чашу. Готовить в режиме «Выпечка» не менее 1 часа, оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время.

Говядина в фольге по-русски

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 100 мл красного вина, 200 г копченого свиного сала, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить пло-

доножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Все соединить, посолить, поперчить, залить вином и тщательно перемешать. Поставить в прохладное место на 2 часа.

Мясо выложить на плотную бумагу вперемежку с кольцами лука, перца и нарезанным кубиками салом, сверху обернуть фольгой. Готовить в режиме «Выпечка» не менее 1 часа, оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время.

Говядина с лаймом в фольге

Ингредиенты

0,5 кг говядины, 10 мл оливкового масла, 5 г сахара, 1 лайм, 50 мл винного уксуса, 5 г тмина, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать соломкой. Для приготовления маринада лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Воду (1 л) довести до кипения в режиме «Варка на пару», добавить соль, перец, сахар, тмин, измельченный лавровый лист, варить 5 минут, влить винный уксус, положить лук и охладить.

Мясо залить маринадом, оставить в прохладном месте на 2 часа. Лайм вымыть, нарезать кружочками.

Ломтики мяса слегка обсушить, смазать оливковым маслом, выложить на фольгу вместе с лаймом, завернуть. Готовить в режиме «Выпечка» не менее 1 часа, оставить в режиме «Подогрев» на необходимое время.

Свинина в кляре

Ингредиенты

0,5 кг свинины, 100 г муки, 2 яйца, 20 мл растительного масла, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды приготовить жидкое тесто. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посо-