



ГОТОВИМ
В мультиварке





ГОТОВИМ
В
мультиварке



УДК 641/642
ББК 36.997
Г 74

Фото: В.Кугаевский

Дизайн переплета: В. Чемякин

Готовим в мультиварке. — М. : Эксмо, 2013. — 208 с. : ил. — (Кулинария. Миллион рецептов).

ISBN 978-5-699-63327-2

Мультиварка – один из самых полезных приборов на вашей кухне! В ней можно приготовить самые разные блюда – от закуски до десерта. А главное, что мультиварка готовит не только вкусно, но и полезно. В нашей книге вы найдете различные рецепты на каждый день, которые можно с легкостью приготовить с помощью чудо-кастрюльки. А удобный разрезной блок без труда позволит вам составить меню для завтрака, обеда или ужина!

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. МИЛЛИОН РЕЦЕПТОВ

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Ответственный редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *А. Мусин*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: Издательство «ЭКСМО»-ЖШҚ, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru.certification.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 04.06.2013.

Формат 62x84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,08.

Тираж 7000 экз.

Отпечатано в типографии Шеньчжень Бестивелл Принтинг Ко.Лтд
Нанькень, 3-я индустриальная зона, Бантьянь, район Лоньгань, Шеньчжень, Китай

ISBN 978-5-699-63327-2



9 785699 633272 >



ISBN 978-5-699-63327-2


© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013



Содержание

Супы и закуски

- | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|--|
| 100 | Винегрет | 138 | Гречневый суп |
| 101 | Салат «Соблазн» | 139 | Грибной суп |
| 102 | Салат «Столичный» | 140 | Грибной суп с лапшой |
| 103 | Салат «Оливье» | 141 | Грибной суп-пюре |
| 104 | Кабачковая икра | 142 | Овощной суп-пюре со сливками и фасолью |
| 105 | Домашняя брынза | 143 | Сырный суп с перловой крупой |
| 106 | Баклажанная икра с яблоками | 144 | Суп-пюре с креветками и грибами |
| 107 | Закуска из печеных перцев | 145 | Сливочный суп с лососем |
| 108 | Сэндвич-роллы с курицей | 146 | Суп из семги |
| 109 | Сациви из куриных грудок | 147 | Суп из рыбных консервов с гречкой |
| 110 | Холодец | 148 | Уха |
| 111 | Говядина деликатесная | 149 | Рыбный суп с креветками |
| 112 | Фасоль по-мексикански | 150 | Суп-лапша |
| 113 | Креветки в зеленом соусе | 151 | Куриный суп |
| 114 | Креветки в апельсиновом соусе | 152 | Летний куриный суп |
| 115 | Розочки с колбасой | 153 | Суп куриный с чечевицей |
| 116 | Фаршированные шампиньоны | 154 | Суп куриный со шпинатом |
| 117 | Картофельные гнездышки | 155 | Суп с куриными потрохами |
| 118 | Фаршированные помидоры | 156 | Луковый суп |
| 119 | Буженина в рукаве | 157 | Мясной суп с клецками |
| 120 | Тушенка домашняя | 158 | Мясной суп с брокколи |
| 121 | Сосиски в соусе | 159 | Суп с кус-кусом и ветчиной |
| 122 | Колбаса в томатном соусе | 160 | Фасолевый суп с мясом |
| 123 | Желудки куриные тушеные | 161 | Мясной суп с фасолью |
| 124 | Печеночный паштет | 162 | Картофельный суп с говядиной |
| 125 | Печень в сливках | 163 | Суп с фрикадельками |
| 126 | Заливной пирог из лаваша с овощами | 164 | Сырный суп с копчеными ребрышками |
| 127 | Пирог из лаваша | 165 | Гороховый суп с мясом |
| 128 | Капустная шарлотка | 166 | Гороховый суп с копчеными ребрышками |
| 129 | Жюльен | 167 | Суп гороховый со свининой |
| 130 | Долма с мясной начинкой | 168 | Хаш |
| 131 | Открытый рыбный пирог | 169 | Шурпа |
| 132 | Фасолевый суп | 170 | Лагман |
| 133 | Суп-пюре с белой фасолью | 171 | Суп харчо |
| 134 | Суп-пюре из кабачков | 172 | Айнтопф со свининой |
| 135 | Крем-суп из цветной капусты | 173 | Постный борщ |
| 136 | Суп с чечевицей | 174 | Постный борщ с фасолью |
| 137 | Суп с цветной капустой | | |

- 
- 175 Мясной борщ
 - 176 Борщ с беконом
 - 177 Зеленый борщ с рисом
 - 178 Щи вегетарианские
 - 179 Щи с черносливом
 - 180 Щи из квашеной капусты с мясом
 - 181 Щи из кислой капусты с птицей
 - 182 Щи по-кавказски
 - 183 Солянка постная с капустой
 - 184 Сборная солянка
 - 185 Солянка по-грузински
 - 186 Рыбная солянка
 - 187 Рассольник с мясом
 - 188 Рассольник с тушенкой
 - 189 Чили кон карне
 - 190 Шотландский овсяный суп
 - 191 Суп-пюре «Томатный»
 - 192 Молочный суп
 - 193 Крем-суп «Дю Барии»
 - 194 Овощной бульон
 - 195 Рыбный бульон
 - 196 Куриный бульон

Основные блюда

- 200 Овощное соте из белокочанной капусты
- 201 Овощное соте с баклажанами
- 202 Овощное рагу
- 203 Кабачки, тушеные с помидорами
- 204 Баклажаны тушеные
- 205 Капуста запеченная
- 206 Морковные котлеты
- 207 Картофель с сыром
- 208 Грибы под сметаной
- 209 Картофель с грибами
- 210 Картофель вареный
- 211 Картофель жареный
- 212 Картофель запеченный
- 213 Картофель тушеный
- 214 Гречка с консервированной рыбой
- 215 Каша из цельной овсяной крупы
- 216 Отварной рис
- 217 Каша рисовая молочная с изюмом
- 218 Пшенная каша с курагой и изюмом
- 219 Манная каша на молоке с изюмом
- 220 Перловая каша с мясом
- 221 Плов с фруктами
- 222 Плов из чечевицы
- 223 Сладкий плов
- 224 Гречка с баклажанами
- 225 Гречневая каша молочная
- 226 Кукурузная каша
- 227 Гречка с курицей и черносливом
- 228 Гречка с курицей и помидорами
- 229 Гречка с рыбой
- 230 Гречка с грибами
- 231 Гречка с грибами и морковью
- 232 Гречка с тушенкой
- 233 Гречка с фаршем
- 234 Гречка с мясом
- 235 Пшенная каша
- 236 Омлет
- 237 Омлет с творогом
- 238 Курица с макаронами
- 239 Тушеный картофель с курицей
- 240 Курица в томатном соусе
- 241 Курица с черносливом
- 242 Курица под лимонно-ореховой корочкой
- 243 Плов из курицы
- 244 Рис с куриными желудками
- 245 Рис с курицей
- 246 Пюре из курицы с цветной капустой и овощами
- 247 Жаркое с курицей
- 248 Курица в кисло-сладком соусе
- 249 Курица, запеченная в сметане
- 250 Куриные крылышки
- 251 Курица с картофелем по-французски
- 252 Курица в чесночном соусе
- 253 Курица с ананасами
- 254 Тушеная курица
- 255 Куриные окорочка, тушеные в томате
- 256 Картофель с курицей
- 257 Тушенка с капустой и фасолью
- 258 Картофель с мясом
- 259 Бефстроганов
- 260 Гуляш
- 261 Чанахи
- 262 Бургундская говядина

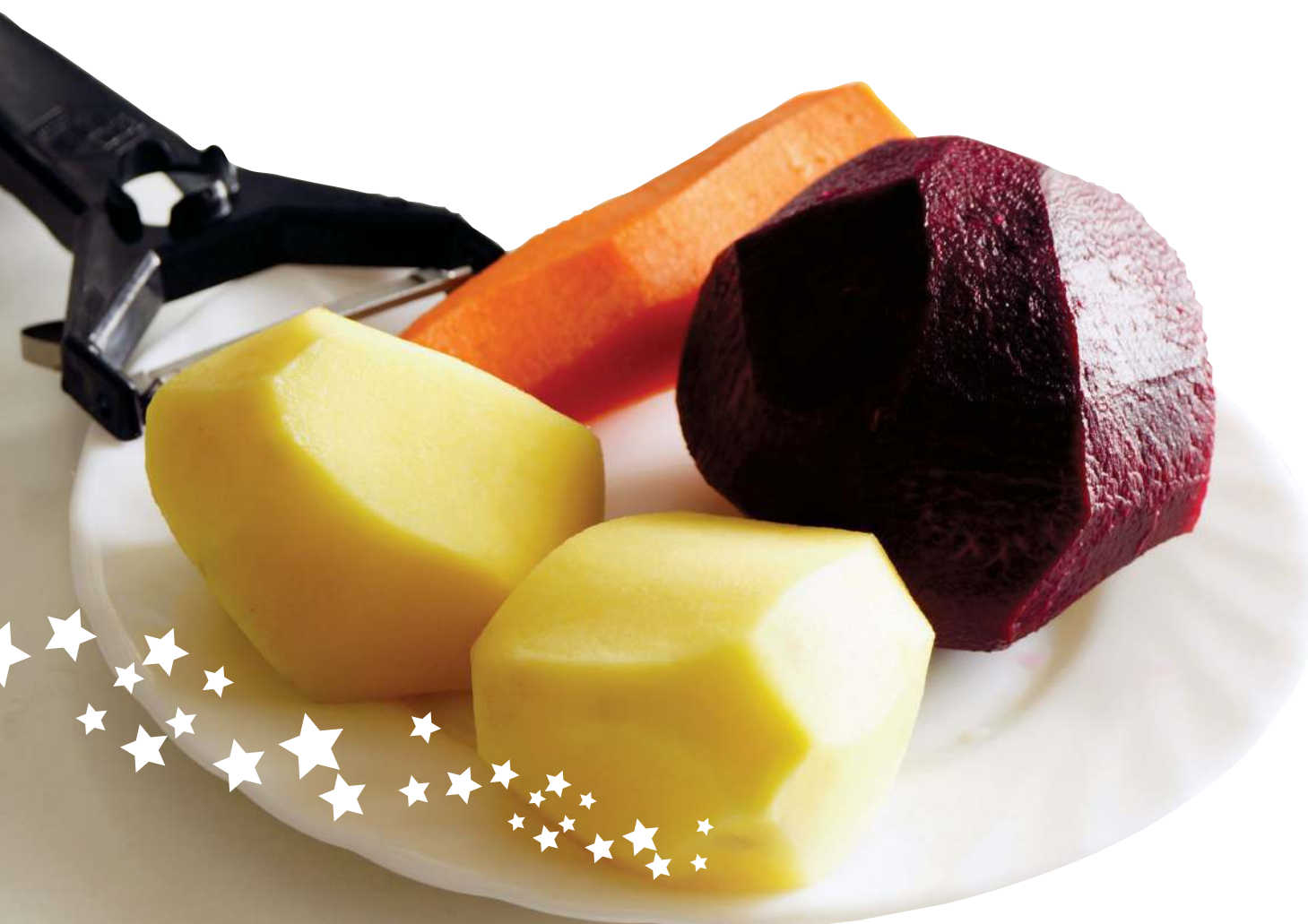
- 263 Говядина запеченная
- 264 Свинина с овощами
- 265 Свинина в апельсинах
- 266 Жареная свинина с шампиньонами
- 267 Свиной окорок с чечевицей
- 268 Плов со свининой
- 269 Тушеная свинина с овощами
- 270 Ежики в томатно-сливочном соусе
- 271 Макароны по-флотски
- 272 Тефтели в белом соусе
- 273 Лазанья
- 274 Дымляма
- 275 Голубцы
- 276 Голубцы ленивые
- 277 Манты
- 278 Запеченные пельмени
- 279 Плов с фаршем
- 280 Картофельная запеканка с фаршем
- 281 Котлеты на пару
- 282 Фаршированный перец
- 283 Печень, тушенная с луком
- 284 Печень в сметанном соусе
- 285 Рыба жареная
- 286 Рыба в фольге
- 287 Форель с винным соусом и картофелем
- 288 Семга с креветками, тушенная в сливках
- 289 Рыбные котлеты
- 290 Рыбная запеканка
- 291 Речная рыба с овощами
- 292 Треска с черносливом
- 293 Рыба паровая
- 294 Тушеная рыба
- 295 Рагу из рыбы с картофелем
- 296 Мидии с рисом

Выпечка и десерты

- 300 Джем из яблок
- 301 Апельсиновый джем
- 302 Сливово-яблочный джем
- 303 Бруснично-лимонное варенье
- 304 Апельсиновые цукаты
- 305 Крем-карамель
- 306 Кекс медовый
- 307 Сгущенное молоко
- 308 Яблочно-грушевое пюре с коврижкой
- 309 Запеченные яблоки
- 310 Пивные яблоки в шоколадном соусе
- 311 Груши в красном вине
- 312 Груши в вине с пряностями
- 313 Халва
- 314 Тирамису
- 315 Десерт «Капучино»
- 316 Лимонный десерт
- 317 Творожный десерт
- 318 Творожная запеканка-суфле
- 319 Творожная запеканка
- 320 Творожная запеканка с шоколадом
- 321 Творожная запеканка с яблоками
- 322 Нежная творожная запеканка
- 323 Творожный пудинг с цукатами
- 324 Рисовый пудинг
- 325 Крупеник
- 326 Банановые сырники
- 327 Чизкейк
- 328 Чизкейк с манго и кокосом
- 329 Банановые оладьи с творогом
- 330 Сырники
- 331 Бездрожжевой хлеб
- 332 Ржаной хлеб
- 333 Сладкий черный хлеб с цукатами
- 334 Пшеничный хлеб с курагой и семечками
- 335 Кулич
- 336 Каравай
- 337 Кекс «Три желания»
- 338 Кекс на сгущенке
- 339 Творожный кекс
- 340 Кекс-экспресс с финиками
- 341 Лимонный кекс
- 342 Кекс вишневый
- 343 Шоколадно-ореховый кекс
- 344 Миндально-абрикосовый кекс
- 345 Мраморный кекс
- 346 Имбирный кекс
- 347 Бананово-ореховый кекс



- 348 Творожное печенье
- 349 Имбирно-шоколадное печенье
- 350 Печенье с арахисом
- 351 Шарлотка
- 352 Грушевая шарлотка
- 353 Апельсиновая шарлотка
- 354 Клафути со сливами и грушами
- 355 Болгарский яблочный пирог
- 356 Запеканка из рисовой каши
- 357 Запеканка с манкой и яблоками
- 358 Шоколадный пудинг
- 359 Ванильный крем
- 360 Ореховый корж
- 361 Кокосовый бисквит
- 362 Бисквит для торта
- 363 Апельсиновый бисквит
- 364 Торт «Зебра»
- 365 Творожный пирог с абрикосами
- 366 Вишневый торт
- 367 Шоколадный бисквит
- 368 Шоколадный торт
- 369 Пражская фантазия
- 370 Медовик
- 371 Торт «Захер»
- 372 Ананасовый торт
- 373 Торт «Творожник»
со сметанным кремом
- 374 Фруктовый пирог
- 375 Фруктовая рапсодия
- 376 Пирог из блинов
- 377 Банановый пирог
- 378 Бананово-ореховый пирог
- 379 Пирог с финиками
- 380 Пирог «Равани»
- 381 Пирог с клюквой
- 382 Ананасовый пирог
- 383 Тертый пирог
- 384 Ачма
- 385 Шоколадное фондю
- 386 Глинтвейн
- 387 Ряженка домашняя
- 388 Молоко топленое
- 389 Молочный кисель
- 390 Ореховое молоко
- 391 Йогурт
- 392 Шоколадный йогурт
- 393 Яблочно-клюквенный компот
- 394 Банановый йогурт
- 395 Узвар
- 396 Имбирный чай





Супы и закуски



Основные блюда



Выпечка и десерты

Винегрет

- 1–2 свеклы
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 1 головка репчатого лука
- 1–2 соленых огурца
- 1–2 ст. л. квашеной капусты
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. растительного масла
- 2–3 капли кунжутного масла (по желанию)



Сложить вымытые свеклу, морковь и картофель в контейнер-пароварку. Закрыть крышку. Выбрать программу **Пар**. Установить время приготовления 30 минут.

Готовые овощи охладить и почистить.

Нарезать все овощи, положить в отдельную емкость, сбрызнуть лимонным соком и полить растительным маслом, добавив кунжутное масло.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 3

КАЛОРИЙНОСТЬ ●

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 40 мин.

Овощное соте из белокочанной капусты

- ½ кг белокочанной капусты
- 2–3 сладких перца
- 3–4 помидора
- 1 головка репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- ½ острого перца
- Растительное масло
- Соль



Капусту нашинковать. Сладкий перец очистить и нарезать небольшими кусочками.

Нарезать помидоры. Лук очистить, порезать. Чеснок измельчить. Добавить все оставшиеся ингредиенты.

На дно мультиварки налить немного растительного масла. Положить все овощи, посолить, перемешать. Воду не добавлять.

Выбрать программу **Выпечка**, установить время приготовления 40 минут. По окончании работы программы открыть крышку, перемешать и оставить в режиме **Подогрев** на 20 минут.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 3–4

КАЛОРИЙНОСТЬ ●

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 ч 10 мин.

Джем из яблок

- 5–6 яблок
- 300–350 г сахара
- 3–5 г лимонной кислоты



Яблоки очистить, удалить косточки и нарезать дольками.

Перемешать с сахаром и лимонной кислотой.

Выложить в чашу мультиварки, установить программу **Выпечка**. Довести до кипения. Затем выбрать программу **Суп-Тушение** и время приготовления 1 час.

По окончании работы программы открыть крышку мультиварки и перемешать лопаточкой до однородности.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ 2–3

КАЛОРИЙНОСТЬ ●●

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 ч 30 мин.



100



200



300

Салат «Соблазн»

100 г филе слабосоленой сельди
2 картофелины
1 головка репчатого лука
1 свекла
1 морковь
700 мл воды
100 г сыра
Майонез
Чеснок
Зелень
Соль



В контейнер-пароварку положить овощи: картошку, морковку и свеклу. Выбрать программу **Пар** и установить время 30 минут. Готовые овощи охладить и очистить.

Лук мелко нашинковать, чеснок измельчить. Филе сельди нарезать маленькими кусочками.

Картофель натереть, посолить и смешать с майонезом. Свеклу натереть, смешать с чесноком и майонезом. Морковь и сыр нарезать кубиками, немного посолить, добавить майонез.

Выложить сначала картофельный слой, на него – лук, потом – филе сельди, свеклу с чесноком и морковь с сыром.

Подавать, украсив зеленью.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2–3 КАЛОРИЙНОСТЬ: ●● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 мин.

Овощное соте с баклажанами

1 баклажан
1–2 перца
4–5 помидоров
1–2 головки репчатого лука
1–2 зубчика чеснока
1 красный острый перец
Соль
Зелень



Овощи крупно нарезать, уложить на дно чаши мультиварки, посолить. Воду не добавлять.

Выбрать программу **Выпечка**. Время приготовления 40 минут. В процессе приготовления аккуратно перемешать.

В готовое соте выдавить чеснок и положить разрезанный красный острый перец. Когда перец отдаст горечь, вынуть его. Подавать, украсив зеленью.

Сырые овощи лучше и дольше сохраняются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 КАЛОРИЙНОСТЬ: ● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

Апельсиновый джем

4 апельсина
½ лимона
Сахар



Апельсин и лимон помыть и разрезать пополам. Снять с половины лимона и половины апельсина цедру и нарезать мелкими кубиками. Остальные апельсины очистить от кожуры и разрезать на 8 частей и каждую часть еще на 2–3 куска. Кожуру оставить для приготовления цукатов. То же проделать с лимоном.

Выложить подготовленные цитрусовые в емкость, залить холодной водой так, чтобы вода покрыла фрукты, и оставить на сутки.

Достать апельсины из воды и взвесить. Добавить сахар, равный весу апельсинов. Апельсины и сахар выложить в чашу мультиварки. Установить программу **Выпечка**. Время приготовления 1 час 50 минут. Апельсины за это время должны хорошо развариться.

Измельчить все в блендере до однородной консистенции.

Переложить апельсиновый джем в чистые сухие банки и закрыть.

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2 КАЛОРИЙНОСТЬ: ●● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 ч 10 мин. + ЗАМАЧИВАНИЕ



101



201



301

Салат «Столичный»

600 г мякоти говядины
3 моркови
3 картофелины
2 головки репчатого лука
8 яиц
300 г консервированного зеленого горошка
20 г свежей зелени
5 маринованных огурцов
300 г майонеза
2 лавровых листа
Черный молотый перец
Соль



Говядину положить в кастрюлю мультиварки и залить водой, чтобы она покрыла мясо. Добавить лук, лавровый лист и посолить. Отварить в режиме *Пар*, который после закипания перевести в программу *Молочная каша*. Готовое мясо остудить и порезать.

Морковь с картофелем положить в кастрюлю мультиварки, налить воды, посолить и варить в режиме *Пар* 20 минут. Яйца отварить в течение 10 минут, очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарезать репчатый лук, отваренные овощи и маринованные огурцы.

Выложить слоями, промазывая каждый слой майонезом, в следующем порядке: картофель, лук, соленые огурцы, мясо, морковь, яйца, зеленый горошек.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 5–6 КАЛОРИЙНОСТЬ: ●● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 мин.

Овощное рагу

1–2 баклажана
2–3 картофелины
2–3 помидора
2 моркови
2 сладких перца
4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
Молотые корица, гвоздика
Рубленая зелень
Черный молотый перец
Соль



Овощи очистить и нарезать кубиками.

На дно мультиварки налить немного растительного масла. Уложить овощи слоями в следующем порядке: картофель, морковь, баклажаны, сладкий перец, помидоры. Добавить по вкусу корицу, гвоздику, молотый перец, соль.

Выбрать программу *Суп-Тушение* и время приготовления 1 час.

Для того чтобы очистить помидоры от кожицы, нужно опустить их на минуту в кипяток, а затем ополоснуть холодной водой. Кожица легко снимется.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4 КАЛОРИЙНОСТЬ: ●● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ч 10 мин.

Сливово-яблочный джем

½ кг слив
½ кг яблок
800 г сахара



Фрукты хорошо промыть, удалить у слив кисточки, у яблок – сердцевину.

Подготовленные фрукты измельчить в блендере до однородной массы, добавить сахар. Перемешать.

Все выложить в чашу мультиварки и закрыть ее. Установить программу *Выпечка* и время приготовления 20 минут.

По окончании приготовления джем из мультиварки переложить в стерилизованные банки и закрыть крышками. Хранить джем в холодильнике.



КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6–8 КАЛОРИЙНОСТЬ: ●● ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 ч

