

Готовим каши и пасту в мультиварке

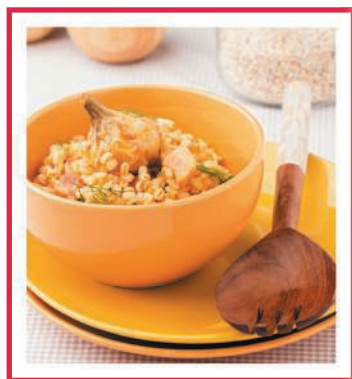


ЭКМО

Москва
2014

СОДЕРЖАНИЕ

Паэлья	4
Гречка с мясом и грибами	6
Киноа с курицей	8
Перловая каша с копченой грудинкой, луком и морковью	10
Плов с курицей и сухофруктами	12
Рис с шампиньонами и луком	14
Мамалыга с потрошками и зеленым луком	15
Каша гороховая со шкварками	16
Каша пшенная с горохом и луком	18
Пшеничная каша с благородными грибами	20
Гречка по-деревенски	21
Перловая каша с мясом и морковью	22
Ризотто с креветками	24



Ризотто с морепродуктами	26
Кускус с зеленым горошком, зирой и чесноком	28
Макаронные гнезда с фаршем	30
Паста с куриным филе и грибами	32
Спагетти с кальмарами	34
Лазанья аль форно	36
Каша овсяная с черносливом	38
Рисовый пудинг с ягодами	40
Каша «Дружба» с сезонными фруктами	41
Гурьевская каша	42
Манная каша с ягодами и вареньем	44
Каша утренняя с яблоками и медом	45
Кутья сытная	46
Кускус с фруктами к завтраку	47



Паэлья

300 г ассорти
из морепродуктов
10 больших креветок
4 помидора среднего размера
1 ч. л. шафрана
1 головка репчатого лука
3 зубчика чеснока
1 красный сладкий перец
70 г колбасы чоризо

4 куриные голени
300 г длиннозерного риса
125 мл белого вина
375 мл бульона
150 г замороженного зеленого горошка
соль, перец — по вкусу
растительное масло

- 1** Сделать на помидорах крестообразные надрезы и залить овощи кипятком на 30 с. Слить горячую воду и залить холодную на 1–2 мин. Снять с помидоров кожицу, разрезать пополам, удалить семена, нарезать мякоть кубиками.
- 2** Залить шафран 4 ст. л. кипятка, дать постоять 10 мин.
- 3** Нарезать колбасу чоризо ломтиками. Мелко порубить лук и чеснок.
- 4** Нарезать перец соломкой.
- 5** Натереть солью и перцем куриные голени. Налить в чашу масло, положить мясо. Выбрать режим «Жарка», продукт — «Мясо», установить время приготовления 15 мин. Обжарить голени, переворачивая, до золотистого цвета.
- 6** Добавить через 5 мин. помидоры, перец, лук, чеснок, вино.
- 7** Добавить еще через 5 мин. промытый рис. Обжарить до истечения установленного времени.
- 8** Добавить шафран с водой, ассорти из морепродуктов, креветки, колбасу. Посолить, перемешать. Влить бульон, выбрать режим «Тушение». За 5 мин. до окончания готовки добавить зеленый горошек.

