

Содержание

Блюда для завтрака

Яйца с сосисками	4
Сэндвич с тушенкой.....	5
Горячий бутерброд с грудинкой.....	6
Фриттата с фасолью и помидорами	7
Омлет с ветчиной и сыром.....	8
Омлет с грибами и сыром.....	9
Гречка с сосисками.....	10
Перловка с овощами.....	11

Блюда для обеда

Сытный суп с говядиной	13
Солянка сборная	14
Похлебка «Спартанская»	15
Уха «Поморская»	16
Уха со щукой	17

Плов.....	18
Острые куриные окорочка.....	19
Пикантные куриные крылышки.....	20
Рагу с копченой грудинкой.....	21
Рагу с колбасками	22
Говядина, тушенная с грибами и перцем.....	23

Блюда для ужина

Капуста, тушенная с ветчиной.....	25
Жареные колбаски с овощами.....	26
Картофельная запеканка с луком.....	27
<i>Шаг за шагом</i>	
Печеный картофель с начинкой.....	28
Запеканка из макарон с колбасой.....	30
Рис по-креольски с колбасками и ветчиной.....	31



Путь к сердцу мужчины

Все женщины прекрасно знают о том, какой неоспоримой ценностью в глазах мужчин является умение слабого пола вкусно готовить. К сожалению, далеко не всегда дамы радуют своих кавалеров кушаньями собственного приготовления. Если же хозяйки и готовят, то зачастую на скорую руку. И дело вовсе не в отсутствии кулинарных способностей или желания порадовать близких, а в катастрофической нехватке времени. Жизнь современной женщины порой не оставляет свободных минут, которые она могла бы с удовольствием потратить на приготовление блюд для себя и своего любимого. Впрочем, так было до недавнего времени — пока не появилась мультиварка.



Да здравствует разнообразие!

Один-единственный прибор — мультиварка — может заменить собой сразу несколько бытовых устройств. С ее помощью можно жарить и запекать, варить и тушить. Каши, омлеты, супы, рагу, запеканки — все это и многое другое получается в мультиварке не хуже (а порой и лучше), чем при традиционном приготовлении. А главное, она помогает экономить время. Благодаря наличию автоматических программ вам не нужно следить за процессом: достаточно нажать на кнопку и заниматься своими делами.

Блюда для завтрака

Главная трапеза дня

Врачи давно бьют тревогу: в современном мире мужчины настолько заняты карьерой, что часто забывают о здоровье. Они пренебрегают первым приемом пищи, торопясь на работу, не дожидаясь, пока доварится каша или будет приготовлен омлет. В результате голод настаивает их во второй половине дня, и они употребляют больше калорий, чем могут потратить до сна. Итог плачевен: ожирение и болезни. К счастью, все поправимо. С помощью мультиварки можно полноценно завтракать, не тратя на приготовление пищи много времени. К тому же самые простые на первый взгляд блюда — омлеты, каши, сосиски — получаются в ней особенно вкусными.



Экономим время

Каша — это, пожалуй, самый популярный в мире завтрак. В мультиварке варить ее можно на воде и на молоке, с добавлением соков, сиропов и меда, фруктов и овощей. Если время позволяет, овощи и лук (которые прекрасно сочетаются с гречкой, перловкой, рисом) можно заранее подрумянить с маслом в режиме «Выпечка» или «Жарка». Ну а если времени в обрез, продукты (кроме скоропортящихся) можно заранее поместить в чашу и воспользоваться функцией отложенного старта. Это значит, что, проснувшись, вы почувствуете аромат свежеприготовленного блюда, процесс варки завершится к выбранному вами времени. И даже если вы не сразу сядете за стол, мультиварка сохранит еду теплой, автоматически переключившись в режим подогрева.

