

СОДЕРЖАНИЕ

От автора..... 4

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп полевой 5
Борщ флотский с копченой грудинкой 6
Щи суточные..... 8
Рассольник ленинградский..... 10
Суп молочный с овощами..... 11
Уха с перловой крупой 12
Похлебка грибная 14
Суп хинкал 16
Суп с домашней лапшой..... 18

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Рыба, тушеная в томате с овощами 20
Рыба, жаренная в сыре 21
Галантин из рыбы 22
Рыба, жаренная в тесте..... 24
Биточки из кальмаров и рыбы..... 26
Хлебцы рыбные паровые..... 28

БЛЮДА ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

Котлеты натуральные паровые
с грибами..... 30
Шницель из телятины по-венски..... 32
Закуска «Уральский рулет» 34
Печень по-деревенски 36
Баклажаны, тушеные с мясом..... 38
Колбаски по-слуцки 40
Лапшевник с говядиной 42
Пудинг из говядины 44
Говядина в сухарном соусе 46
Тефтели из говядины с рисом паровые 48

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Рагу из птицы..... 50
Филе птицы фаршированное..... 52
Зразы куриные с омлетом и овощами..... 54
Птица по-столичному 56
Филе индейки, фаршированное яблоками
и черносливом 58
Птица, фаршированная целиком 60

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Икра кабачковая 62
Цимес еврейский..... 64
Солянка с грибами..... 66
Морковные котлеты 68
Свекла, запеченная с творогом и изюмом 69
Запеканка из тыквы 70
Запеканка рисовая..... 72
Картофельные крокеты 74

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА И ЯИЦ

Яичная кашка натуральная 76
Омлет, фаршированный овощами 78
Сырники с морковью 80
Творожные батончики..... 82

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Мусс яблочный 84
Кекс творожный..... 85
Пудинг сухарный 86
Шарлотка с яблоками..... 88
Яблоки, запеченные с орехами и черносливом..... 90
Кекс столичный 92
Бисквит «Прага» 94
Алфавитный указатель 96

ОТ АВТОРА

Мультиварки безумно популярны по многим причинам. Места занимают мало, универсальны в режимах готовки, позволяют отлучиться не только из кухни, но и из дома, готовить в режиме отложенного старта, минимизируют уборку после приготовления еды, способны разогревать без использования микроволн или дополнительных жиров. Почти каждая хозяйка стремится разнообразить стол, ведь так приятно удивлять и радовать своих близких. Если при этом можно сократить время и усилия и освободить время на себя и общение с родными — то вот оно, счастье!

Все мы родом из детства. А в детстве многих взрослых был СССР со всеми плюсами и минусами. В каждой столовой любой республики, в школьном буфете или кухне детского сада граждан потчевали одними и теми же блюдами, созданными по одинаковым рецептам. И блюда эти были вкусными и здоровыми — с минимальным количеством консервантов, усилителей и улучшителей. Еда была натуральная. Рецепты — зна-

комыми и любимыми. У многих сохранились добрые воспоминания о блюдах того времени.

В настоящем издании мы вспомнили лучшие гастрономические хиты советского общепита и оптимизировали рецепты их приготовления для мультиварки.

Все предлагаемые рецепты основаны на требованиях ГОСТа к используемому сырью и готовым блюдам, сбалансированы по калорийности и давно отработаны, то есть кем-то и когда-то продуманы, максимально усовершенствованы, упрощены, продукты заменены на более доступные и распространенные.

Часто в рецептах советских сборников упоминался кулинарный жир и маргарин. В меню современных хозяек он используется редко в связи с принципами здорового питания. Жир и сливочное масло можно заменить растительным.

Раньше обычно использовали совсем мало специй и пряностей. Это не так и плохо, потому что на выходе получалось блюдо с натуральным вкусом,

который в современной кулинарии привыкли дополнять, а то и маскировать, перебивать. Небольшое количество кореньев и специй можно увеличить на свое усмотрение.

В рецептах этой книги нормы ингредиентов округлены до целого числа, но это не повлияет на результат, потому что в основном соотношение соблюдено и изменения совсем небольшие.

Несколько рецептов взяты из сборников зарубежной кухни, многие — из сборников для диетического и лечебного питания. Блюда получаются вкусными и в то же время полезными и щадящими.

Приготовление в мультиварке имеет свои особенности, но пошаговые фото и подробные описания помогут вам быстро и без особых усилий освоить любое блюдо из этой книги.

Просто, вкусно, полезно!

Жанна Дятлова

Суп полевой

Легкий в приготовлении и экономный по продуктам сытный суп, очень похожий по вкусу на знакомый всем любителям походной кухни кулеш. Название блюдо получило, наверное, за простоту и использование продуктов, которые можно найти в поле или донести до него. Этот суп готовится практически «из топора».

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4–6



Ингредиенты:

- 80 г шпика или сала
- 5–6 клубней картофеля (320 г)
- 50 г пшена
- 1 луковица (90 г)
- 750 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



1 Промыть несколько раз в теплой воде пшено, обдать кипятком.



5 Включить режим «Жарка» (продукт — любой), обжарить шпик (вытопить часть жира).



2 Нарезать шпик мелким кубиками.



6 Всыпать лук и жарить до золотистого цвета.



3 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



7 Всыпать подготовленное пшено. Выложить картофель.



4 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.



8 Влить воду или бульон, посолить, поперчить и готовить до сигнала в режиме «Суп».

Борщ флотский с копченой грудинкой

Борщ — блюдо украинской кухни, любимое даже царями и не имеющее строгой рецептуры. Оно яркое по цвету, витаминное и очень полезное. Можно приготовить постный борщ и борщ с грибами, на квасе и с черносливом — вариантов множество. У каждой хозяйки свой рецепт: только она решает, добавлять ли капусту, обжаривать ли овощи, какие мясные составляющие использовать. Предлагаем попробовать ароматный и насыщенный борщ с ломтиками сырокопченой грудинки.

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 120 г грудинки сырокопченой со шкуркой без костей
- 1 крупная свекла (200 г)
- 100 г белокочанной капусты
- 2 клубня картофеля (100 г)
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 1 маленький корень петрушки или кусочек корня сельдерея
- 30 г томатного пюре
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. столового 9%-го уксуса
- 20 г кулинарного жира или растительного масла
- 800 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



2 Нарезать капусту шашками. Очистить свеклу, нарезать тонкими ломтиками.



3 Очистить корень сельдерея и морковь и нарезать ломтиками.



4 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.



6 Разогреть растительное масло, выбрать режим «Жарка» (продукт — любой). Обжарить корень сельдерея и морковь до золотистого цвета.



7 Положить свеклу, обжаривать овощи еще 5 мин.



8 Добавить томатную пасту, сахар, уксус, посолить, поперчить и готовить в режиме «Тушение» 15 мин (при желании можно добавить 150 мл воды или бульона).



1 Залить грудинку 800 мл воды или бульона, выбрать режим «Варка» или «Суп» и готовить 20 мин.



5 Вынуть грудинку и нарезать кусками из расчета 1–2 на порцию.



9 Всыпать капусту и картофель, влить бульон и готовить в режиме «Суп» в течение 30 мин. При подаче положить в тарелки грудинку.



Щи суточные

Щи — традиционное русское блюдо. Варить их можно из любого мяса и птицы или их смеси. Овощи тоже подойдут самые разнообразные, незаменимый компонент — капуста. Предлагаем рецепт щей с пряным кисловатым вкусом. Квашеную капусту можно заменить свежей. Есть щи желательно на следующий день, а то и на третьи сутки — они созревают, наливаются вкусом.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 50–150 г свиных копченостей (грудинка, ветчина) или копченых ребрышек
- 350 г квашеной капусты
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 1 небольшая луковица (50 г)
- 1 ст. л. томатного пюре
- 20 г жира или растительного масла
- 1 ст. л. муки
- 1 зубчик чеснока
- 850 мл воды или бульона
- соль, черный свежемолотый перец — по вкусу



3 Очистить морковь и нарезать мелкими кубиками.



7 Положить копчености, включить режим «Тушение» и готовить 15 мин.



4 Разогреть в режиме «Жарка» (продукт — любой) растительное масло, обжарить лук и морковь до золотистого цвета.



8 Влить воду или бульон и варить до готовности, выбрав режим «Суп».



1 Порубить квашеную капусту.



5 Добавить томатное пюре.



9 Развести муку небольшим количеством воды или бульона и добавить за 10 мин до готовности, поперчить.



2 Очистить лук и мелко порубить.



6 Выложить квашеную капусту.



10 Очистить чеснок, мелко нарезать и растереть со щепоткой соли, добавить в щи при подаче.



Рассольник ленинградский

Рассольник — нежно-кислый соленый суп, в него обязательно добавляют соленые огурцы и иногда огуречный рассол. На Руси рассольник известен как каля. Этот суп готовят с мясом и/или субпродуктами и без них. Крупу добавляют для большей питательности. Подойдет перловая, овсяная или пшеничная. Каждый раз будет получаться новое по вкусу блюдо. Чтобы была более выражена кислинка, следует добавить в конце варки немного огуречного рассола.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2 крупных клубня картофеля (220 г)
- 30 г риса
- 1 маленькая морковь (50 г)
- кусочек корня петрушки
- 1 маленькая луковица (30 г)
- 2 соленых огурца (60 г)
- 30 г томатного пюре
- 20 г маргарина или масла
- 700 мл воды или бульона
- соль — по вкусу
- зелень петрушки или укропа
- сметана для подачи



1 Промыть рис и замочить в воде на полчаса. Очистить картофель, нарезать брусочками или дольками.



2 Очистить морковь и нарезать мелкими кубиками.



3 Очистить лук и нарезать мелкими кубиками.



4 Очистить корень петрушки и нарезать кубиками.



5 Нарезать соломкой или ромбиками соленые огурцы. Толстую кожуру и крупные семена предварительно удалить.



6 Выбрать режим «Жарка» (продукт — любой), разогреть масло и обжарить лук, морковь и корень петрушки до мягкости. Положить томатное пюре и обжаривать вместе 1 мин.



7 Положить все подготовленные овощи и крупу, посолить по вкусу.



8 Влить бульон или воду и готовить, выбрав режим «Суп», до сигнала. Добавить при подаче сметану и посыпать измельченным укропом или петрушкой.

Суп молочный с овощами

Оригинальный молочный суп вкусен в горячем и холодном виде. Консервированный горошек можно заменить свежемороженым, а если нет репы, просто добавить еще один клубень картофеля. Позднюю капусту и репу обычно слегка бланшируют, чтобы удалить горечь.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 200 мл воды
- 200 г белокочанной капусты
- 1 маленькая репа (50 г)
- 3 клубня картофеля (200 г)
- 1 маленькая морковь (50 г)
- 150 г зеленого консервированного горошка
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль — по вкусу



1 Отбросить консервированный зеленый горошек на дуршлаг. Промыть при необходимости.



5 Выложить в чашу мультиварки подготовленные овощи. Влить воду и варить, выбрав режим «Варка» или «Суп», 20 мин.



2 Очистить морковь и нарезать дольками или ломтиками.



6 Добавить консервированный зеленый горошек.



3 Очистить репу и нарезать дольками или ломтиками. Нарезать капусту шашками.



7 Влить молоко, посолить по вкусу. Прогреть 10 мин.



4 Очистить картофель и нарезать дольками или ломтиками.



8 Готовый суп заправить сливочным маслом.