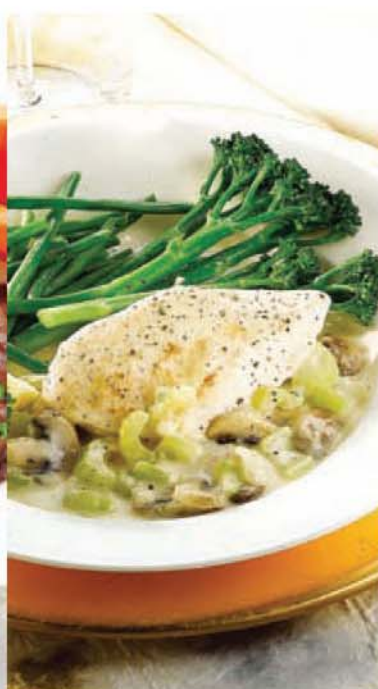




Рецепты для мультиварки

PHILIPS

Содержание

Блюда на каждый день:

Каша молочная.....	2
Пшенная каша с тыквой.....	3
Омлет с грибами и луком пореем.....	4
Запеканка творожная с изюмом и цукатами.....	5
Борщ московский.....	6
Скандинавский гороховый суп.....	7
Рис.....	8
Плов.....	9
Рагу из свинины с картошкой.....	10
Гуляш по-мадьярски.....	11
Макароны по-флотски.....	12
Жареная картошка с грибами и луком.....	13
Рыба в итальянском томатном соусе.....	14
Биточки по-селянски.....	15
Мясо по-охотничьи.....	16
Холодец.....	17
Крем-карамель по-французски.....	18
Йогурт с клубникой.....	19
Шарлотка.....	20
Шоколадно-ореховый торт.....	21

Блюда для особых случаев:

Тыквенный суп со сливками.....	22
Гречка по-купечески.....	23
Вегетарианское карри.....	24
Лапша с курицей по-тайски.....	25
Спагетти болоньезе.....	26
Баранина с розмарином и петрушкой.....	27
Морской окунь запеченный с белым вином.....	28
Пангасиус под апельсиновым соусом.....	29
Курица в сметанно-горчичном соусе.....	30
Печень по-строгановски.....	31
Мидии в белом вине.....	32
Грушевый пирог.....	33
Фрукты в красном вине.....	34

Фитнес блюда:

Весенний суп.....	35
Крем-суп из цуккини.....	36
Овощное рагу с баклажанами.....	37
Брокколи на пару с лимонным соусом.....	38
Чахохбили.....	39
Форель на пару.....	40
Компот из замороженных ягод.....	41



Блюда на каждый день

Каша молочная

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 60 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Рис - 100 гр.

Вода – 300 мл

Молоко – 400 мл

Сахар – 3 ст.л.

Способ приготовления:

Промойте рис.

Засыпьте в емкость и залейте кипяченой водой и молоком.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **КАША**.

Программа стартует автоматически.

В готовую кашу можно добавить сливочное масло по вкусу.

Полезный совет: В кашу можно добавить свежие или сушеные ягоды и фрукты.



Блюда на каждый день

Пшенная каша с тыквой

Сложность: просто
Время подготовки: 5 минут
Время приготовления: 60 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:
Пшено - 200 гр.
Вода - 1 литр
Тыква – 200 гр.
Сахар – 1 ч.л.

Способ приготовления:
Промойте пшено и обдайте его кипятком.
Слейте воду.
Засыпьте в емкость и залейте водой в пропорции 1 к 2. Доливайте воду по мере необходимости.
Добавьте нарезанную тыкву и сахар.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **КАША**.
Программа стартует автоматически.
В готовую кашу можно добавить сливочное масло по вкусу.



Блюда на каждый день

Омлет с грибами и луком пореем

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.

Молоко – 250 мл.

Грибы – 125 гр.

Лук порей – 2 стебля.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Налейте на дно емкости масло.

Положите в емкость нарезанные грибы и лук порей.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ**, выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте грибы и лук в течение 10 минут.

В отдельной чаше взбейте яйца и молоко. Влейте смесь в емкость, добавьте соль и специи.

Закройте крышку.



Блюда на каждый день

Запеканка творожная с изюмом и цукатами

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Творог – 600 г.

Сахар – 1 стакан

яйца – 3 шт.

Изюм – 50 гр.

Цукаты – 50 гр.

Сметана – 3 ст. л.

Сода – 0.5 ч. л.

Щепотка ванилина

Мука – 1 стакан

Способ приготовления:

Яйца взбейте миксером. Творог смешайте с сахаром и яйцами до получения однородной массы. Добавьте сметану.

Муку смешайте с ванилином и гашеной содой, добавьте к творогу и хорошо перемешайте.

Добавьте изюм и цукаты.

Емкость смажьте сливочным маслом и выложите в нее творожную массу.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Борщ московский

Сложность: средняя

Время подготовки: 15-20 минут

Время приготовления: 1 час

Количество : 6-8 порций

Ингредиенты:

Говядина бескостная – 300 г

Вода – 1,5 л.

Свекла – 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Крупная луковица -1 шт.

Помидор – 1 шт.

Белокочанная капуста – 250 г

Картофель – 2 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Томатная паста – 1 ч.л.

Растительное масло – 1 ст.л.

Чеснок – 1 зубчик

Соль

Черный перец – 5 горошин

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости растительное масло, положите нарезанную соломкой свеклу.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ТУШИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Выньте полуготовую свеклу и переложите ее в отдельную посуду.

Натрите на крупной терке морковь, нарежьте лук и болгарский перец. Говядину промойте и нарежьте кубиками.

Положите мясо и овощи на дно емкости, добавьте томатную пасту и измельченный чеснок.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Залейте мясо и овощи кипяченой водой.

Добавьте подготовленную свеклу, нашинкованную капусту, нарезанные кубиками картофель и помидор. Добавьте соль и специи. Нажмите на кнопку **МЕНЮ**

выберите функцию **ВАРИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

За 5 минут до готовности добавьте мелко нарезанную зелень.



Блюда на каждый день

Скандинавский гороховый суп

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 2,5 часа

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Сухой горох – 450 гр.

Вода – 2 л

Копченые ребрышки – 500 гр.

Лук репчатый - 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Тимьян сушеный – 1 ч.л.

Душистый перец – 2 горошины

Черный перец – 5 горошин

Соль, молотый черный перец

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Способ приготовления:

Замочите горох на несколько часов в холодной воде (6-8 часов).

Поместите горох в емкость, залейте 2 литрами воды.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1 час с помощью кнопки **ЧАСЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Нарежьте ребрышки, морковь и лук.

Добавьте в емкость вместе с приправами.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1,5 часа с помощью кнопок **ЧАСЫ** и **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После приготовления срежьте в суп мясо с ребрышек.

При подаче украсьте зеленью.



Блюда на каждый день

Рис

Сложность: просто
Время подготовки: 5 минут
Время приготовления: 30 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:
Рис - 200 гр.
Вода - 400 мл.
Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:
Промойте рис.
Засыпьте рис в емкость и залейте холодной водой из расчета 1 к 2
Добавьте соль.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **РИС**.
Программа стартует автоматически.



Блюда на каждый день

Плов

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Говядина или баранина (но можно взять и свинину) – 500 гр.

Рис – 2 стакана

Вода – 4 стакана

Лук репчатый – 2 шт.

Морковь – 2шт.

Чеснок – 3 зубчика

Оливковое или подсолнечное масло – 5 ст.л.

Зира – 1 ч.л.

Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо кубиками и положите в емкость. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Через 5 минут добавьте масло, нарезанные лук и морковь. Посолите и положите зиру.

Рис промойте и засыпьте поверх мяса с овощами. Воткните в рис 3 зубчика чеснока. Залейте рис водой.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЛОВ**.

Программа стартует автоматически.

Полезный совет: Не бойтесь испортить плов морковью. Чем ее больше, тем нежнее вкус блюда.



Блюда на каждый день

Рагу из свинины с картошкой

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 50 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Свинина (филе) – 300 г

Картофель – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Болгарский перец – 2 шт.

Морковь – 2шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400г

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло.

Нарежьте свинину кубиками и положите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон.

Нарежьте оставшиеся ингредиенты и поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 40 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Гуляш по-мадьярски

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 2 часа 10 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Говядина – 500 гр.

Помидоры – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Болгарский перец – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Мука – 1 ст.л.

Вода (или бульон) – 200 мл.

Оливковое или подсолнечное масло – 3 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо кубиками и положите в емкость, добавьте растительное масло, нарезанные лук и морковь.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон.

За две минуты до конца жарки, добавьте муку и перемешайте.

Нарежьте оставшиеся ингредиенты и поместите в емкость.

Долейте воды или бульона.

Убедитесь, что жидкость покрывает содержимое.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 2 часа с помощью кнопки **ЧАСЫ**. Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Макароны по-флотски

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мясной фарш – 300 гр.

Макароны – 150 гр.

Лук репчатый - 1 шт.

Томатная паста – 2 ст.л.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите нарезанный лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ**, выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Готовьте лук 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте фарш, томатную пасту, специи и обжаривайте еще 15 минут.

Выложите на приготовленную в емкости смесь макароны.

Залейте водой чуть выше уровня макарон.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Жареная картошка с грибами и луком

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Грибы – 300-400 гр.

Картофель – 4-5 шт.

Лук – 2 луковицы

Чеснок – 2 зубчика

Оливковое или подсолнечное масло – 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите нарезанные лук и чеснок.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Обжаривайте лук 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте нарезанные грибы и готовьте еще 5 минут.

Добавьте нарезанный соломкой картофель.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Рыба в итальянском томатном соусе

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе трески – 300-400 гр.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили – 1 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Лук – 1 луковица

Каперсы – 30 гр.

Консервированные помидоры в собственном соку – 200 гр.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите чеснок.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Готовьте чеснок 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте нарезанный лук, перец чили, каперсы и готовьте оставшиеся 5 минут.

Выложите на приготовленную в емкости смесь помидоры и филе трески.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Биточки по-селянски

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мясной фарш – 400 гр.

Грибы – 300 гр.

Лук – 3 луковицы

Томатная паста – 2 ч.л.

Мука – 4 ст. л.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Сметана – 50 гр.

Соль, перец, приправы по вкусу

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Добавьте в мясной фарш нарезанные грибы и лук. Посолите.

Из фарша слепите круглые биточки.

Для приготовления панировки смешайте муку с томатной пастой и специями.

Обильно обваляйте биточки в панировке.

На дно емкости налейте растительного масла и аккуратно выложите биточки.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 40 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 20 минут переверните биточки.

Подавать на стол со сметаной и свежей зеленью.



Блюда на каждый день

Мясо по-охотничьи

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Любая мясная вырезка – 500 гр. (можно взять мясо на кости)

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Чеснок – 4 зубчика

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

В мясе сделайте надрезы и вставьте в них дольки чеснока.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию ЖАРИТЬ.

Установите ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ на 10 минут с помощью кнопки МИНУТЫ.

Нажмите СТАРТ.

Обжарьте кусок мяса с обеих сторон (по 5 минут на каждую сторону), чтобы оно осталось максимально сочным внутри.

Затем нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию ТУШИТЬ.

Установите ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ на 30 минут с помощью кнопки МИНУТЫ.

Нажмите СТАРТ.

Полезный совет:

Время тушения мяса можно примерно определить по формуле 5 минут на каждые 100 граммов + 10 минут. То есть кусок мяса в 600 граммов нужно тушить $6 \cdot 5 + 10 = 40$ минут.



Блюда на каждый день

Холодец

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 2 - 4 часа

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Говядина – 1,5 кг. на кости

Говяжья голень – 1 кг.

Вода – 1,5 л.

Морковь – 1 шт. (не нарезать)

Лук – 1 шт. (не нарезать)

Лавровый лист

Перец черный 6-7 горошин

Соль, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в емкость, залейте водой, добавьте соль и специи.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите время приготовления на 2 часа с помощью кнопки **ЧАСЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После завершения приготовления, извлеките и выбросьте морковь и лук. Мясо отделите от костей и мелко нарежьте. Разложите мясо по формам и залейте процеженным бульоном. Остудите и уберите в холодильник до полного остывания.



Блюда на каждый день

Крем-карамель по-французски

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 6-8 порций

Ингредиенты:

Молоко – 500 мл.

Яйца – 4 шт.

Сахар – 125 гр.

Патока – 60 гр.

Способ приготовления:

Вскипятите молоко.

Отдельно взбейте яйца, добавляя сахар.

Постепенно вливайте туда же молоко, продолжая взбивать, пока не получите густую и пенистую смесь. Возьмите дополнительную чашу (металл, стекло), смажьте ее дно и бока патокой. Добавьте взбитую массу.

Поместите чашу в емкость и заполните емкость водой до половины наружной стороны чаши.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите время приготовления на 40 мин с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Оставьте содержимое в чаше до полного остывания.



Блюда на каждый день

Йогурт с клубникой

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 2 часа

Количество: 4-5 порций

Молоко – 1 л

Йогуртная закваска

Клубника – 200 гр.

Налейте на дно емкости кипяченое молоко.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЙОГУРТ**.

Программа стартует автоматически.

Через 10 минут добавьте закваску.

За 15 минут до конца приготовления, положите в емкость мелко нарезанную клубнику и перемешайте.

Полезный совет:

Если у вас нет йогуртной закваски, можно использовать купленный в магазине натуральный йогурт (несладкий, без добавок и наполнителей).

На литр молока его нужно 100-125 граммов.



Блюда на каждый день

Шарлотка

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Яблоки – 2 шт.

Яйца – 3 шт.

Сахар – 1 стакан

Мука – 1 стакан

Сливочное масло – 50 гр.

Пудра сахарная – 50 гр.

Способ приготовления:

Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку.

Перемешайте до однородной консистенции.

Смажьте емкость сливочным маслом.

Очищенные и нарезанные яблоки выложить на дно емкости, равномерно залить приготовленным тестом.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Перед подачей посыпьте шарлотку сахарной пудрой.



Блюда на каждый день **Шоколадно-ореховый торт**

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.

Сахар – 250 гр.

Сливочное масло – 75 гр.

Мука – 160 гр.

Разрыхлитель – 2 ч.л.

Шоколад – 100 гр.

Нарезанные грецкие орехи – 100 гр.

Способ приготовления:

Взбейте яйца. Добавьте сахар и взбивайте до образования кремообразной массы. Добавьте растопленное сливочное масло и продолжайте взбивать. Затем добавьте муку и разрыхлитель. Растопите шоколад на водяной бане и смешайте с тестом. Добавьте орехи.

Смажьте дно и бока емкости маслом, выложите тесто в чашу.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию ПЕЧЬ.

Установите температуру на 180 градусов и ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 30 минут с помощью кнопки МИНУТЫ.

Нажмите СТАРТ.



Категория: Блюда для особых случаев

Тыквенный суп со сливками

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 50 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Тыква – 500 гр.

Вода – 500 мл.

Сливки – 200 мл.

Лук – 1 луковица

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Очистите тыкву от кожицы и нарежьте кубиками.

Поместите в емкость, добавьте мелко нарезанный лук. Залейте водой.

Затем нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию ВАРИТЬ.

Установите ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ на 50 минут с помощью кнопки МИНУТЫ.

Нажмите СТАРТ.

После окончания добавьте сливки и специи и взбейте суп блендером до получения густого пюре.



Блюда для особых случаев

Гречка по-купечески

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе куриное – 200 гр.

Крупа гречневая – 200 гр.

Лук – 1 луковица

Перец болгарский – 1 шт.

Сок томатный – 50 мл.

Вода – 100 мл.

Оливковое или подсолнечное масло – 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло.

Нарежьте куриное филе кубиками и положите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон.

Через 5 минут засыпьте мелко нарезанный лук и болгарский перец.

Положите в емкость гречу, налейте томатный сок и воду.

Добавьте 100 мл воды.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев

Вегетарианское карри

Сложность: выше среднего

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Лук – 1 луковица

Репа – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Нут – 400 гр.

Кабачки – 2 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Порошок карри – 1 ст.л.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400гр.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте чеснок и лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

На 5 минуте добавьте карри, морковь и репу.

После обжарки положите в емкость помидоры и долейте воды так, чтобы ею были покрыты все овощи.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1 час минут с помощью кнопки **ЧАСЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 10 минут положите нут и кабачки.

Через 30 минут добавьте соль и специи.



Блюда для особых случаев

Лапша с курицей по-тайски

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: (4-6) порций

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 гр.

Болгарский перец – 1 шт.

Помидоры – 2 шт.

Кисло-сладкий соус – 1 банка (250 гр.)

Лапша – 200 гр.

Соевый соус – 30 мл.

Вода – 100 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло.

Нарежьте куриное филе кубиками и положите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон.

Через 10 минут засыпьте мелко нарезанные помидоры и болгарский перец.

Положите в емкость лапшу, добавьте соевый соус и кисло-сладкий соус.

Добавьте 100 мл воды

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10-20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Время тушения устанавливается в зависимости от вида выбранной лапши.

Для тонкой пшеничной лапши оно составляет 5-10 минут. Для толстой гречневой и рисовой 15-25 минут.



Блюда для особых случаев

Спагетти болоньезе

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Фарш - 250 гр.

Макароны пенне – 250 гр.

Вода – 270 мл.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400гр.

Красное вино – 100 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Томатная паста – 2 ст.л.

Чеснок – 1 зубчик

Луковица – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сельдерей – 1 стебель

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Поместите масло, лук, морковь, сельдерей и мясной фарш в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 13 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Жарьте на протяжении 8 минут, затем добавьте томатную пасту, нарезанные помидоры, чеснок, специи, красное вино и продолжайте жарить еще 5 минут.

Добавьте макароны и воду.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Подавать с сыром пармезан и гренками с чесноком.



Блюда для особых случаев **Баранина с розмарином и петрушкой**

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Корейка или шея ягненка – 500 гр.

Перец чили – 1 шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Розмарин и петрушка – несколько веточек

Чеснок – 4 зубчика

Луковица – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

Насыпьте мелко нарезанный перец чили, предварительно удалив из него семечки. В мясе сделайте надрезы и вставьте в них дольки чеснока.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте кусок мяса с обеих сторон, по 5 минут на каждую, чтобы оно осталось максимально сочным внутри.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

За 10 минут до окончания приготовления добавьте нарезанные лук и морковь, веточки розмарина и петрушки.

Подавать нарезанным ломтиками с луково-морковной подливой.



Блюда для особых случаев **Морской окунь запеченный с белым вином**

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе морского окуня – 600 гр.

Картофель – 2 шт.

Лук – 1 луковица

Лимон – 1 шт.

Белое вино – 200 мл.

Вода – 200 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло. Слойми выложите нарезанный кружками картофель и лук.

Рыбу смажьте маслом, посыпьте солью и специями и выложите на картофель.

Добавьте вино и воду.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Сразу после приготовления сбрызните рыбу соком лимона.



Блюда для особых случаев

Пангасиус под апельсиновым соусом

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Количество: 2 порции

Ингредиенты:

Филе пангасиуса или тилапии - 400 гр.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Апельсины - 2 шт.

Чеснок - 2 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

Разрежьте апельсины и выдавите из них сок в масло со специями.

Обваляйте в этом соусе филе и разложите по дну емкости.

Раздавите чеснок и положите рядом с рыбой.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ на 15 мин с

помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Вместо филе можно использовать стейки пангасиуса и тилапии

Тогда время приготовления будет 20-25 минут, в зависимости от толщины стейка.



Блюда для особых случаев

Курица в сметанно-горчичном соусе

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 гр.

Сметана – 200 гр.

Грибы – 200 гр.

Горчица французская – 2 ч.л.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте нарезанное кубиками куриное филе.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон. Через 10 минут добавьте мелко нарезанные грибы и чеснок. После окончания жарки добавьте сметану и горчицу. Перемешайте.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев Печень по-строгановски

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Печень свиная или говяжья – 500 гр.

Лук – 4 луковицы

Сметана – 200 гр.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, положите нарезанный лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте лук до золотистого цвета, затем положите нарезанную кубиками печень.

Постоянно помешивайте.

После окончания жарки, залейте печень сметаной, посолите, добавьте специи

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев

Мидии в белом вине

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мидии в раковинах – 350 гр.

Чеснок – 2 зубчика

Консервированные помидоры в собственном соку – 200 гр.

Лимон – 1 шт.

Белое вино – 200 мл.

Вода – 200 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Лавровый лист

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте нарезанный чеснок соль, специи и измельченные томаты.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 5 минут положите в емкость мидии и обжаривайте еще 5 минут.

Добавьте воду, вино и лавровый лист.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Сразу после приготовления сбрызните мидии соком лимона.



Блюда для особых случаев

Грушевый пирог

Сложность: выше среднего

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 85 минут

Количество: (6-8) порций

Ингредиенты:

Сахар – 230 гр.

Масло сливочное – 20 гр.

Груши – 6 шт.

Тесто – 250 гр.

Способ приготовления:

Подготовительный этап: приготовление начинки.

Поместите сахар, масло и груши в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру 200 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Внимательно следите за приготовлением; как только начинка

загустеет, выключите программу и достаньте содержимое.

Основной этап.

Внутри емкости поместите бумагу для выпечки. Раскатайте тесто по размеру формы, толщиной 5 мм Поместите тесто в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 20 минут выложите начинку на тесто.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 45 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Дайте пирогу остыть перед тем, как достать его из емкости.



Блюда для особых случаев

Фрукты в красном вине

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Сахар – 150 гр.

Фрукты – 400 гр.

Корица – 1 палочка или 1/2 ч.л.

Красное вино – 500 мл.

Мука – 1 ч.л.

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты, кроме муки, в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

За 5 минут до конца добавьте муку и хорошо перемешайте (соус должен загустеть).

Палочку корицы после приготовления необходимо вынуть.



Фитнес блюда

Весенний суп

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Сельдерей – 2 шт.

Лук – 1 луковица

Морковь – 1 шт.

Болгарский перец – 2 шт.

Цукини – 2шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400гр.

Вода – 300 мл.

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте все ингредиенты и поместите в емкость (кроме консервированных помидоров). Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

По окончании жарки добавьте воду и консервированные помидоры.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Фитнес блюда

Крем-суп из цукини

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Цукини – 600 гр.

Лук – 1 луковица

Вода – 650 мл.

Чеснок – 1 зубчик

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в емкость (кроме воды).

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

По окончании жарки добавьте воду.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Перемешивайте суп до получения кремообразной структуры.

Полезный совет: В овощной суп на этапе варки можно добавить 50-100 граммов сливочного сыра. Это сделает суп еще более нежным.



Фитнес блюда

Овощное рагу с баклажанами

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Лук – 2 луковицы

Болгарский перец – 2 шт.

Цукини – 2шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400гр.

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте все ингредиенты и поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**

Нажмите **СТАРТ**.



Фитнес блюда

Брокколи на пару с лимонным соусом

Сложность: просто
Время подготовки: 10 минут
Время приготовления: 20 минут
Количество: 8 порций

Ингредиенты:
Брокколи – 500 гр.
Соль, перец, приправы по вкусу

Соус:
Лимонный сок – 2 ч.л.
Оливковое масло – 2 ч.л.
Лук – 1 небольшая луковица, мелко нарезанная
Мед – 2 ч.л.

Способ приготовления:
Положите паровую чашу в емкость и
заполните водой чуть ниже уровня дна чаши.
Положите на чашу брокколи.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию
ГОТОВИТЬ НА ПАРУ.
Установите время приготовления на 20 мин с
помощью кнопки **МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.

Для приготовления соуса, положите все
ингредиенты соуса в отдельный сосуд и
перемешайте.



Фитнес блюда Чахохбили

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Курица – 800 гр.

Лук – 3 луковицы

Помидоры – 3 шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Хмели-сунели – 1 ст. л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите курицу в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Постоянно помешивайте и обжаривайте курицу без масла.

Через 20 минут добавьте мелко нарезанный лук, масло и обжаривайте еще 5 минут.

После окончания жарки положите в емкость нарезанные помидоры и перец.

Добавьте пряности, соль и хмели-сунели.

Если жидкости от томатов недостаточно можно добавить 100 мл воды или 100 мл. красного вина.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Фитнес блюда

Форель на пару

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 2 порции

Ингредиенты:

Филе форели - 400 гр.

Лимон – 1 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Положите паровую чашу в емкость и заполните водой чуть ниже уровня дна чаши.

Посолите форель. Добавьте специй. Выложите подготовленную рыбу на дно чаши.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите время приготовления на 20 минут с помощью кнопки **МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После приготовления полейте форель соком лимона.



Фитнес блюда

Компот из замороженных ягод

Сложность: просто
Время подготовки: 5 минут
Время приготовления: 10 минут
Количество: 6-8 порций

Ингредиенты:
Замороженные ягоды – 500 гр.
Сахар – 150 гр.
Вода – 2 л.
Лимон – 1 шт.

Способ приготовления:
Положите замороженные ягоды на дно емкости.
Засыпьте сахаром и залейте водой.
Добавьте сок лимона.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.
Установите время приготовления на 10 мин с помощью кнопки **МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:
Самый вкусный компот получится, если взять разные ягоды