

REDMOND

series MultiPRO

МУЛЬТИВАРКА
RMC-M10

120
РЕЦЕПТОВ

ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ !



REDMOND

series multiPRO



10 ПРОГРАММ

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ТЕМПЕРАТУРЫ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ
ФУНКЦИЯ ОТЛОЖЕННОГО СТАРТА

Перед вами настольная книга шеф-повара. Да-да, именно так вас теперь будут называть друзья и близкие, отведав блюда, приготовленные вами с помощью мультиварки REDMOND RMC-M10. Она поможет приготовить разнообразные блюда, от самых простых и домашних до изысканных и экзотических. С этого момента любая еда, приготовленная вами, всегда будет произведением кулинарного искусства.

Отличительной особенностью мультиварки REDMOND RMC-M10 является ее универсальность и компактность. Это небольшое устройство, сочетающее в себе функционал многих громоздких кухонных приборов, позволит вам варить суп или кашу, жарить или готовить на пару мясо, рыбу и морепродукты, тушить овощи, печь, готовить десерты и многое-многое другое. Мультиварка REDMOND также станет незаменимым помощником для людей, заботящихся о своем здоровье, ведь пища, приготовленная в ней, не только вкусная, но и полезная. Приготовление продуктов в мультиварке позволяет сохранить в них большое количество витаминов и полезных веществ.

С приобретением мультиварки REDMOND RMC-M10 ваша жизнь станет полнее и насыщеннее. Теперь время, которое раньше уходило на готовку и стояние у плиты, вы сможете посвятить своим любимым делам и интересам. Приготовление в мультиварке не требует вашего контроля, достаточно заложить ингредиенты в чашу и включить нужную программу приготовления. Доверьтесь мультиварке REDMOND RMC-M10, и она вас не подведет!

О МУЛЬТИВАРКАХ REDMOND



Мультиварка REDMOND RMC-M10 — многофункциональное устройство нового поколения, в котором новейшие разработки в области кухонной техники совмещены с идеей о здоровом питании. С ее помощью вы за короткое время научитесь готовить гастрономические изыски у себя дома. Жарить, тушить, варить, печь, готовить на пару и не только теперь можно в одной компактной мультиварке.

САЙТ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА REDMOND
В РОССИИ:

multivarka.pro

- Множество вкусных рецептов, включая подробные видеорецепты
- Возможность общения с шеф-поваром компании
- Советы по эксплуатации
- Новости, акции и конкурсы
- Информация о новых разработках
- Вся техническая документация, инструкции
- Форум

Служба поддержки пользователей
в России: **8-800-200-77-21**.
Звонок по России бесплатный.

Консультация шеф-повара по вопросам
приготовления: **8-800-555-77-41**.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Модельный ряд мультиварок REDMOND.....	4
Описание модели.....	6
Дополнительная комплектация.....	11
Фотоменю.....	13
Рекомендации и требования к процессу приготовления блюд.....	17
Каши.....	18
Супы.....	21
Вторые блюда.....	42
Блюда на пару.....	89
Гарниры.....	97
Закуски и салаты.....	101
Десерты.....	105
Выпечка.....	107
Напитки.....	110
Консервация.....	113
Детское меню.....	120
Стерилизация.....	141
Пастеризация.....	143
Подогрев детского питания.....	144
Таблица калорийности.....	145

Модельный ряд мультиварок REDMOND

С мультиваркой REDMOND приготовление вкусной и полезной пищи станет для вас любимым ежедневным занятием. Специальные автоматические программы значительно сократят ваше время на готовку, при этом в каждом продукте сохранятся все витамины и микроэлементы. Рецепты книги, которую вы держите в руках, разработаны профессиональными поварами, а для их «тестирования» были приглашены обычные, неискушенные в кулинарном искусстве люди.

Полезную информацию о мультиварках, новинках и акциях, рецепты разнообразных блюд и кулинарные видеоролики вы сможете найти на официальном сайте, который посвящен мультиваркам REDMOND в России, — www.multivarka.pro.



Мультиварка RMC-M4502



- Мощность 860 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием Du Po
- Съёмный паровой клапан
- ЖК-дисплей
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- Выбор вида продукта
- Подогрев
- 34 программы — 18 ручной настройки и 16 автоматических: пар (мясо, рыба, овощи), жарка (мясо, рыба, овощи), паста, тушение, обычная варка, экспресс-варка, каша, выпечка: суп, мультиповар (мясо, рыба, овощи); диапазон изменения времени — от 5 минут до 12 часов, диапазон изменения температуры — от 40 до 160 °C)

Мультиварка RMC-M70



- Мощность 860 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с многослойным антипригарным керамическим покрытием
- Съёмный паровой клапан
- ЖК-дисплей
- Микропроцессорный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- Выбор вида продукта
- Отключение автоподогрева
- Выбор температуры приготовления
- Запоминание настроек приготовления последнего блюда на каждой программе
- 42 программы — 26 ручной настройки и 16 автоматических: пар (мясо, рыба, овощи), жарка (мясо, рыба, овощи), паста, тушение (мясо, рыба, овощи), рис/крупа, плов, молочная каша, суп, выпечка, мультиповар (диапазон изменения времени — от 5 минут до 12 часов, диапазон изменения температуры — от 35 до 160 °C)

Мультиварка-скоророварка **RMC-M4504**



- Мощность 900 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Диапазон установки времени приготовления от 5 до 120 минут
- Функция поддержания температуры готовых блюд, до 4 часов
- Функция отложенного старта процесса приготовления, до 9 часов
- 5 универсальных режимов для приготовления под давлением
- 5 универсальных режимов для приготовления без давления
- Подогрев

Мультиварка **RMC-M20**



- Мощность 800 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ: варка на пару, жарка, тушение, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, йогурт

Мультиварка **RMC-4503**



- Мощность 800 Вт
- Общий объем чаши 5 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ: варка на пару, тушение, жарка, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев

Мультиварка **RMC-M4505**



- Мощность 500 Вт
- Общий объем чаши 3 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Электронный тип управления
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта
- 10 автоматических программ: варка на пару, жарка, тушение, выпечка, рис, плов, молочная каша, гречка, суп, подогрев



10 АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

МУЛЬТИВАРКА REDMOND RMC-M10

Она создана для того, чтобы вы могли реализовать свой кулинарный талант в полном объеме. С этого момента приготовление пищи станет для вас приятным, а может, и любимым занятием.

С мультиваркой REDMOND RMC-M10 вы узнаете, что такое настоящая здоровая пища. На вашем столе появится множество изысканных блюд, которые обогатят ваш рацион. Разнообразьте свое питание кулинарными шедеврами! Процесс приготовления в мультиварке REDMOND RMC-M10 полностью автоматизирован.

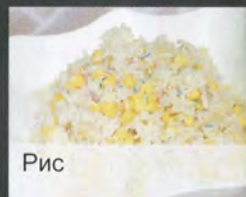
В комплекте с мультиваркой идет чаша с антипригарным покрытием, контейнер-пароварка, черпак, плоская ложка и мерный стакан.



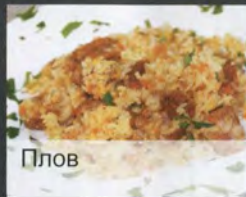
Варка на пару



Гречка



Рис



Плов



Суп



Молочная каша



Выпечка



Тушение



Жарка

+ ЙОГУРТ

Описание некоторых программ



Программа **ЙОГУРТ** — для приготовления йогурта и подогрева детского питания.



Программа **ПАР** — для приготовления диетических блюд, мантов, парового мяса, птицы и рыбы, котлет и гарниров. Этот режим оптимален для тех, кто следит за рационом питания и предпочитает не использовать пищевые добавки.



Программа **СУП** — для приготовления бульонов, супов, крем-супов и супов-пюре, а также компотов и других напитков.



Программа **ЖАРКА** — для приготовления стейков, бифштексов, отбивных и других мясных, рыбных и овощных блюд.



Программа **МОЛОЧНАЯ КАША** — для приготовления ароматных каш из манки, пшена, риса и других круп на основе молока. Благодаря инновационным технологиям молоко в мультиварке не выкипает и не пригорает.



Программа **ПЛОВ** — для приготовления плова из мяса, птицы, рыбы, морепродуктов и фруктов. Кусочки мяса в готовом блюде всегда остаются сочными и мягкими.



Программа **ТУШЕНИЕ** — для приготовления диетических блюд, гарниров, а также холодца и заливного.



Программа **ВЫПЕЧКА** — для приготовления пирогов, пиццы, бисквитов, кексов, омлетов и суфле. Также позволяет запекать мясо, рыбу, овощи и фрукты.

Мультиварка **RMC-M10**

Технические характеристики

- Мощность 500 Вт
- Максимальный объем чаши 3 л
- Чаша с антипригарным покрытием
- Съёмный паровой клапан
- Тип управления — электронный
- Цифровой дисплей
- Виды программ:
 - рис (крупы)
 - плов
 - жарка
 - молочная каша
 - гречка
 - суп
 - варка на пару
 - йогурт
 - выпечка
 - тушение
- Функция поддержания температуры готовых блюд
- Функция отложенного старта



Многоуровневая система защиты

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ДАТЧИК

Датчик контролирует параметры приготовления. В случае превышения допустимой температуры мультиварка отключается.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Предохранитель исключает перегрев прибора и автоматически прерывает электрическую цепь в случае ее неисправности.

ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ

Эта функция позволит приготовить еду к любому времени дня и ночи в течение ближайших 24 часов. Просто положите ингредиенты в чашу, выберите нужный режим и установите таймер. Свежая и вкусная еда будет готова точно в срок.

МОБИЛЬНОСТЬ И УДОБСТВО

Мультиварка REDMOND RMC-M10 компактна, экономична, удобна при перевозке, проста в эксплуатации и обслуживании. Размер чаши оптимален для приготовления небольшого объема продуктов. Несмотря на это мультиварка REDMOND RMC-M10 имеет функции плиты, пароварки, хлебопечи, кашеварки, йогуртницы. Она легко заменяет целый ряд приборов для приготовления пищи и экономит пространство на кухне. Специально выпущенная красочная книга содержит рецепты разных блюд, которые адаптированы под данную модель нашими поварами. Она станет настоящей помощницей в приготовлении обеда.

ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД

Наличие функции ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ГОТОВЫХ БЛЮД позволяет сохранить блюдо горячим в течение 24 часов после приготовления. Даже если вы задержались, дома вас будет ждать горячая еда.

БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Мультиварка REDMOND RMC-M10 оснащена многоуровневой системой защиты, что позволяет без опасений оставлять ее без присмотра.



Мультиварки REDMOND серии multiPRO — эволюция в кухонной технике. Многофункциональные и простые в использовании, они призваны сделать процесс приготовления пищи максимально быстрым и удобным, с сохранением витаминов и микроэлементов в каждом продукте. Теперь ваши блюда будут не только вкусными, но и полезными.



СТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН

Простой и изящный корпус мультиварки REDMOND RMC-M10, современный дизайн и плавные формы отлично впишутся практически в любой кухонный интерьер. На лицевой панели расположен цифровой дисплей с меню на русском языке. При окончании каждой программы срабатывает звуковой сигнал.

Базовая комплектация

Чаша емкостью 3 литра
с антипригарным покрытием



Контейнер-пароварка



Мерный стакан



Плоская ложка и черпак



Дополнительная комплектация

Чтобы сделать приготовление блюд в мультиварке более удобным, вы можете приобрести данную комплектацию в интернет-магазине представительства www.multivarka.pro или в магазинах наших дилеров.



Чаша для мультиварки
RIP-A1

Чаша с тефлоновым покрытием обладает высокой теплопроводностью и теплоустойчивостью. Покрытие чаши дает возможность использовать минимальное количество масла, что снижает уровень холестерина и делает питание здоровым и полезным. Удобно использовать в качестве дополнительной емкости для приготовления нескольких блюд.



Щипцы для мультиварки
RAM-CL1

Щипцы подходят для всех типов чаш. Благодаря прорезиненным накладкам щипцы не скользят и не царапают поверхность чаш. Достаточно одного движения, чтобы достать горячую чашу из мультиварки. Складная конструкция щипцов идеально подходит для компактного хранения и транспортировки.



«Мне очень нравится китайская кухня: много овощей, яичная и рисовая лапша, морепродукты, мясо. И все это сдобрено кисло-сладким соусом или дерзким имбирем. Навероятно эмоциональные блюда... для готовки которых нужна специальная посуда и особый температурный режим. С мультиваркой достаточно нажать пару кнопок, чтобы получить соте из курицы или сычуаньскую хрустящую утку. На выходе блюда ароматные и сочные — словно их приготовил настоящий повар из Китая».



«Мультиварка привлекла мое внимание функцией поддержания температуры готовых блюд. Она позволяет сохранять пищу горячей в течение 24 часов! А это так актуально, когда дома собираются по торжественному случаю. Можно готовить в любое время и оставаться уверенным в том, что к приходу гостей блюдо будет нужной температуры».



«Для молодой мамы мультиварка — просто находка! Ни одна кастрюля не позволит вам варить молочную кашу и одновременно заниматься другими делами. Разнообразные режимы существенно расширяют рацион ребенка. Можно готовить полезную еду на пару, печь пышные кексы, делать паштеты, десерты — и все это каждый день без ущерба личному времени».



«С появлением на кухне мультиварки можно забыть о капельках жира, которые обычно разлетаются в разные стороны, когда жарить мясо или рыбу. И вы никогда не почувствуете запаха готовящегося блюда, потому что крышка мультиварки очень герметична. Каждый день вы будете открывать для себя новые положительные стороны обладания этой кухонной техникой».

Каши



18

Каша рисовая
молочная



19

Каша кукурузная



20

Каша тыквенная
молочная

Супы



21

Щи



22

Суп-гуляш острый



23

Солянка сборная



24

Щи с черносливом



25

Суп гороховый с
копчеными ребрышками



26

Суп с беконом



27

Хаш особый



28

Суп-лапша
домашний



29

Суп сырный



30

Суп чесночный



31

Суп весенний



32

Уха
из красной рыбы



33

Суп из зucchini



34

Суп молочный
с треской



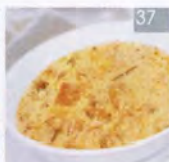
35

Суп сливочный



36

Суп сливочный
с креветками



37

Суп тыквенный



38

Суп
фруктово-сливочный



39

Суп-пюре
из лосося



40

Суп-пюре сливочный
с кальмарами



41

Суп-пюре грибной



Вторые блюда



42

Мясо по-гречески



43

Телятина с яблоками
и черносливом



44

Говядина тушеная



45

Мясо тушеное
с сыром



46

Говядина
в сырном соусе



47

Говядина в соусе
Болоньезе

48

Говядина с лапшой



49

Жаркое с грибами



50

Ассорти мясное



51

Перцы
фаршированные

52

Свинина в фольге



53

Свинина в апельсиновом
соусе

54

Свинина в пиве



55

Фасоль
со свиной

56

Свинина
с фасолью и тыквой

57

Свинина
с ананасами

58

Свинина
с овощами

59

Плов



60

Свинина с рисовой
лапшой

61

Свинина
с картофелем

62

Свинина
по-деревенски

63

Рагу охотничье



64

Колбаски с
овощами в сливках

65

Овощи с ветчиной



66

Картофель
с беконом

67

Курица с сыром



68

Капуста тушеная
с курицей

69

Куриное рагу
по-итальянски

70

Курица с гречкой



71

Рис с курицей



72

Куриные крылышки
маринованные

73

Куриные шейки
в сметане

74

Куриные сердечки
с овощами

75

Плов с куриными
сердечками

76

Куриная печень
в сливках

77

Куриные желудки
с кукурузой

78

Лосось с креветками
и помидорами



Выпечка



Кекс

107



Кекс шоколадный

108



Бисквит молочный

109

Напитки



Компот из свежих фруктов и ягод

110



Напиток ягодный

111



Напиток освежающий

112

Консервация



Маринад для помидоров

113



Маринад для огурцов

114



Маринад для грибов

115



Лечо домашнее

116



Лечо по-казански

117



Икра кабачковая

118

Детское меню



Каша манная 5-процентная

122



Каша рисовая протертая

123



Пюре из яблок и груш

124



Каша гречневая протертая

125



Каша манная на овощном бульоне

126



Каша манная с яблочным пюре

127



Каша из гречневой и рисовой муки

128



Пюре рыбное

129



Каша манная на курином бульоне

130



Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

131



Пюре из смеси овощей

132



Отвар из шиповника

133



Каша рисовая с творогом

134



Бульон мясной

135



Суп-пюре из курицы

136



137

Суп-пюре
из печени

138

Суп картофельный
протертый

139

Котлеты из мяса
паровые

140

Йогурт питьевой



РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Рецепты блюд, изложенные в данной книге, приготовлены при соблюдении веса используемых ингредиентов и степени измельчения продуктов, согласно рецепту. С изменением указанных показателей время приготовления блюд может меняться, и к их готовности следует подходить индивидуально. На период приготовления также может влиять географическая зона, срок производства и степень охлаждения продукта. При неполной готовности следует увеличить время приготовления блюда до необходимого по вашему вкусу.





Совет: добавьте орехи и сухофрукты — каша станет сытнее и ароматнее.

Каша рисовая молочная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис нешлифованный — 180 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 50 г
- Сахар, соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, добавить молоко, масло, сахар, соль и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, кнопкой **Время приготовления** установить **33 минуты**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.

Каша кукурузная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа кукурузная — 150 г
- Молоко 2,5% — 750 мл
- Масло сливочное — 40 г
- Сахар, соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу выложить в чашу мультиварки, добавить молоко, масло, сахар, соль и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, кнопкой **Время приготовления** установить **33 минуты**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу перемешать.



Совет: подавайте кашу с абрикосовым или персиковым вареньем.



Каша тыквенная молочная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 350 г
- Молоко 2,5% — 650 мл
- Сливки 33% — 100 мл
- Мед — 30 г
- Масло сливочное — 50 г
- Сахар, соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить тыкву от кожуры, нарезать кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить молоко, сливки и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, кнопкой **Время приготовления** установить **33 минуты**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если добавить в кашу ванильный сахар, она станет более ароматной.

Щи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (суповой набор) — 250 г
- Капуста белокочанная — 180 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 60 г
- Лук репчатый — 60 г
- Чеснок — 3 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, нарезать на порционные куски по 3 см, капусту и лук нарезать соломкой (как можно тоньше), картофель — соломкой 1х4,5 см, морковь натереть на крупной терке, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Через 20 минут аккуратно снять белковую пенку. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте щи со сметаной.



Суп-гуляш острый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Вода — 1 л
- Чеснок — 8 г
- Томатная паста — 100 г
- Цукини — 100 г
- Перец чили красный (стручок) — 10 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину промыть, вместе с картофелем, помидорами и цукини нарезать кубиками по 2-2,5 см, морковь и лук — кубиками по 1-1,5 см, перец и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: добавляйте перец чили за 5 минут до окончания приготовления. Готовый суп подавайте с гренками.

Солянка сборная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 80 г
- Свинина (филе) — 80 г
- Курица копченая — 80 г
- Картофель — 100 г
- Лук репчатый — 50 г
- Морковь — 50 г
- Огурцы соленые — 80 г
- Томатная паста — 50 г
- Огуречный рассол — 100 мл
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо и курицу промыть, вместе с картофелем нарезать кубиками по 2 см, морковь, лук и огурцы — кубиками по 0,8-1 см. Морковь, лук, огурцы и томатную пасту выложить в чашу мультиварки. Кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Обжаривать при открытой крышке, постоянно помешивая в течение 10 минут, затем добавить огуречный рассол. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. Кнопкой **Отмена** отменить режим **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА**. Выложить в чашу мультиварки остальные ингредиенты, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: готовую солянку подавайте с долькой лимона, свежей зеленью, оливками и сметаной.



Щи с черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина — 250 г
- Капуста квашеная — 100 г
- Картофель — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чернослив — 100 г
- Вода — 1 л
- Зелень свежая
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с картофелем нарезать соломкой 1x4 см, чернослив промыть и нарезать вместе с луком тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, капусту и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Подавать со свежей зеленью.

Совет: добавьте в бульон немного рассола от квашеной капусты — щи получатся более ароматными.

Суп гороховый с копчеными ребрышками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ребра свиные копченые — 300 г
- Горох (калиброванный сушеный) — 80 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 80 г
- Лук репчатый — 80 г
- Вода — 900 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Горох замочить в горячей воде (95 °С) на 1 час. Картофель нарезать кубиками по 1-1,5 см, морковь и лук — кубиками по 0,5-0,8 см. Ребра промыть и отделить друг от друга, при необходимости разрубить пополам. С гороха слить воду, все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: готовый суп подавайте с гренками.



Совет: бекон можно заменить любым другим копченым полуфабрикатом.

Суп с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бекон варено-копченный — 150 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 60 г
- Лук репчатый — 60 г
- Вода — 1 л
- Зелень свежая
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бекон нарезать кубиками по 1 см, картофель — кубиками по 1,5 см, морковь и лук — кубиками по 0,5 см, зелень измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

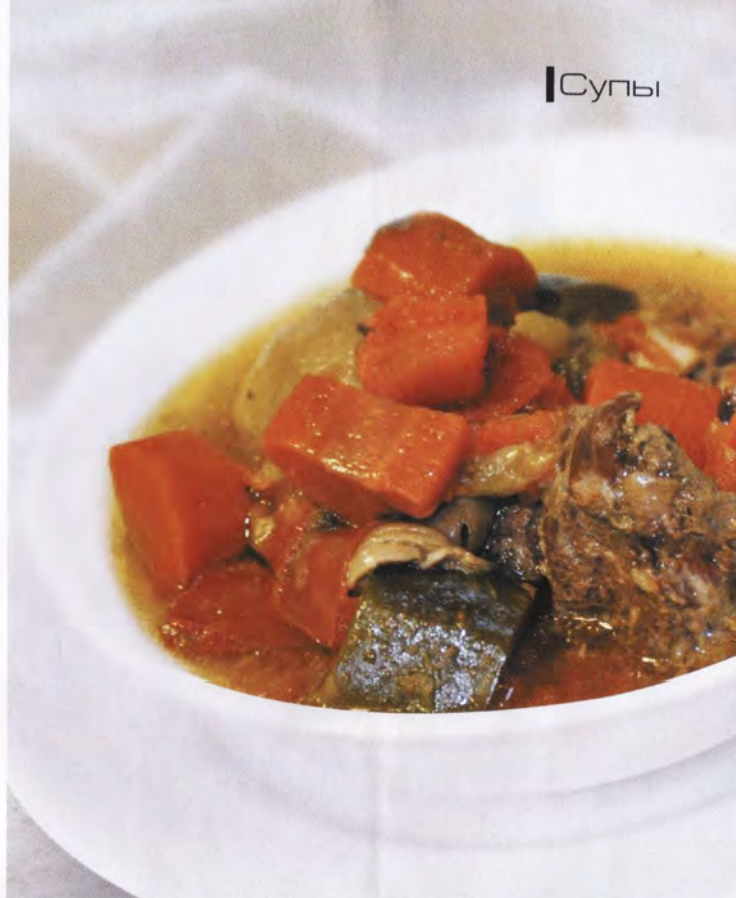
Хаш особый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина (на кости) — 280 г
- Помидоры — 140 г
- Морковь — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Чеснок — 20 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарубить на порционные куски весом 70-80 г, помидоры, морковь, перец и лук нарезать кубиками по 2 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **4 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте хаш с крупно нарезанной пряной зеленью.



Суп-лапша домашний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 300 г
- Морковь — 80 г
- Лук репчатый — 80 г
- Лапша домашняя — 70 г
- Зелень свежая — 30 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, вместе с морковью и луком нарезать кубиками по 1 см, зелень измельчить ножом. Все ингредиенты (кроме лапши и зелени) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой

Выбор программы установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. За 15 минут до окончания программы добавить лапшу и зелень. Закрывать крышку и готовить до окончания программы.

Совет: домашнюю лапшу можно заменить покупной.

Суп сырный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 250 г
- Сыр плавленый — 300 г
- Рис шлифованный — 300 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 80 г
- Сливки 10% — 50 мл
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Курицу промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, картофель и морковь — кубиками по 1 см. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: для приготовления этого блюда используйте плавленый сливочный сыр.



Совет: подавайте суп с гренками, обжаренными на чесночном масле и посыпанными сыром.

Суп чесночный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица копченая (филе) — 300 г
- Чеснок — 6 г
- Яйцо — 180 г (3 шт.)
- Белое сухое вино — 100 мл
- Томатная паста — 80 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, нарезать соломкой 0,5х3 см, чеснок измельчить ножом, яйца взбить до однородной массы. Все ингредиенты (кроме яиц) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, вино, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. В готовый суп при постоянном помешивании влить тонкой струйкой яйца. Закрыть крышку, оставить блюдо на режиме **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** на 10 минут.

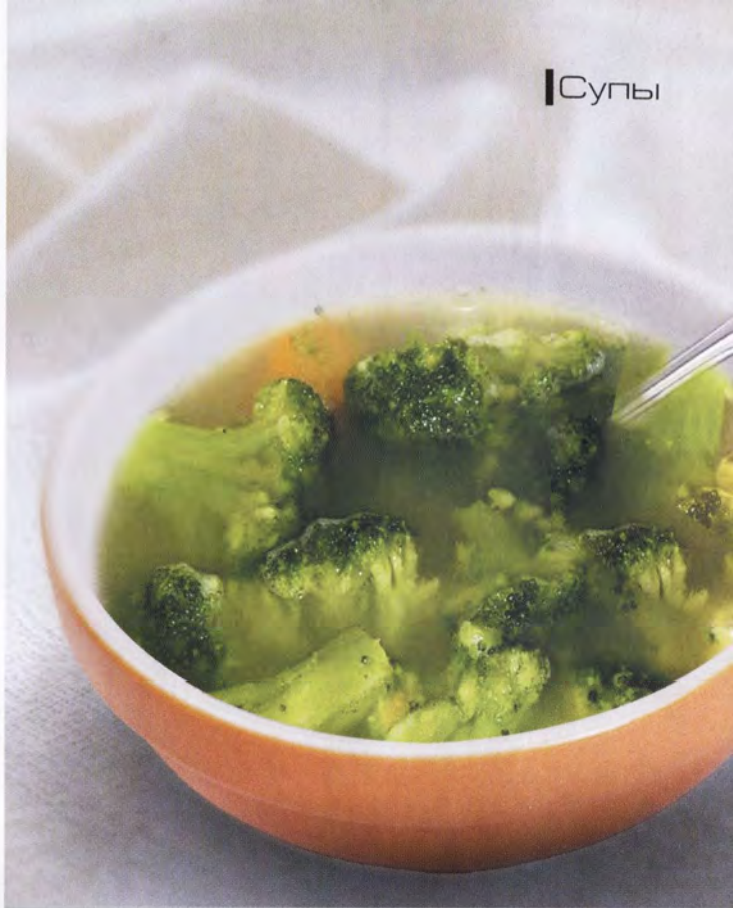
Суп весенний

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грудка индейки (филе) — 150 г
- Капуста цветная — 100 г
- Капуста брокколи — 100 г
- Картофель — 100 г
- Вода — 600 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грудку индейки промыть, вместе с картофелем нарезать соломкой 1x4 см, цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте суп с нарезанной свежей зеленью.



Уха из красной рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось (филе) — 250 г
- Картофель — 200 г
- Лук репчатый — 80 г
- Морковь — 80 г
- Цукини — 100 г
- Томатная паста — 50 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу (без костей) промыть, вместе с цукини нарезать кубиками по 2,5 см, картофель — кубиками по 1,5 см, морковь — кубиками по 1 см, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи, томатную пасту и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для аромата добавьте в суп эстрагон и базилик.

Суп из щуки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Щука (филе) — 250 г
- Картофель — 250 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 6 г
- Масло сливочное — 20 г
- Сок лимонный — 20 мл
- Томатная паста — 80 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу (без кожи и костей) промыть, нарезать кубиками по 2,5 см, картофель — кубиками по 1,5 см, лук и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты (кроме лимонного сока) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп заправить лимонным соком.



Совет: готовый суп приправьте измельченной петрушкой и укропом.



Суп молочный с треской

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Треска (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Молоко 2,5% — 350 мл
- Вода — 350 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу (без кожи и костей) промыть, нарезать кубиками по 2 см, картофель — кубиками по 1,5 см, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить молоко, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Подавать со свежей зеленью.

Совет: готовый суп оставьте на режиме **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** на 10-20 минут.

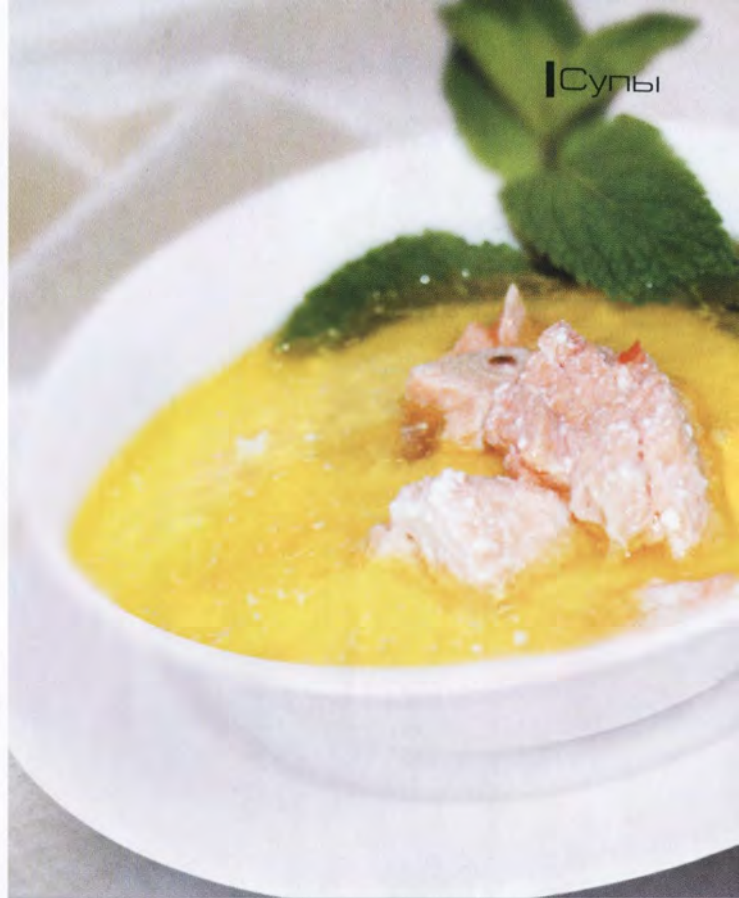
Суп сливочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось (филе) — 300 г
- Картофель — 150 г
- Лук репчатый — 80 г
- Морковь — 80 г
- Сливки 2,5% — 300 мл
- Соевый соус — 40 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу (без кожи и костей) промыть, нарезать кубиками по 1,5 см, картофель, лук, морковь — кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливки, соевый соус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Совет: добавьте в суп кусочек сливочного масла, чтобы его вкус было более насыщенным.



Совет: готовый суп украсьте дольками лайма и красной икрой.

Суп сливочный с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Креветки салатные (очищенные) — 300 г
- Картофель — 100 г
- Лук репчатый — 80 г
- Кукуруза консервированная — 80 г
- Чеснок — 4 г
- Масло сливочное — 15 г
- Сливки 15% — 200 мл
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук и чеснок измельчить ножом, с кукурузы слить жидкость. Креветки разморозить, промыть. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Суп тыквенный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 400 г
- Сок апельсина — 120 мл
- Сливки 33% — 300 мл
- Лук репчатый — 120 г
- Орешки кедровые — 100 г
- Базилик сушеный — 10 г
- Вода — 350 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками по 0,5 см, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: вместо воды для приготовления этого супа можно использовать овощной бульон.



Суп фруктово-сливочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ананасы консервированные — 80 г
- Яблоки — 80 г
- Персики — 80 г
- Клубника — 80 г
- Бананы — 80 г

- Манго — 80 г
- Клубничный сироп — 40 мл
- Грецкие орехи — 100 г
- Сливки 5% — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты и ягоды нарезать кубиками по 1 см, орехи измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, клубничный сироп и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: готовый суп украсьте листиками свежей мяты.

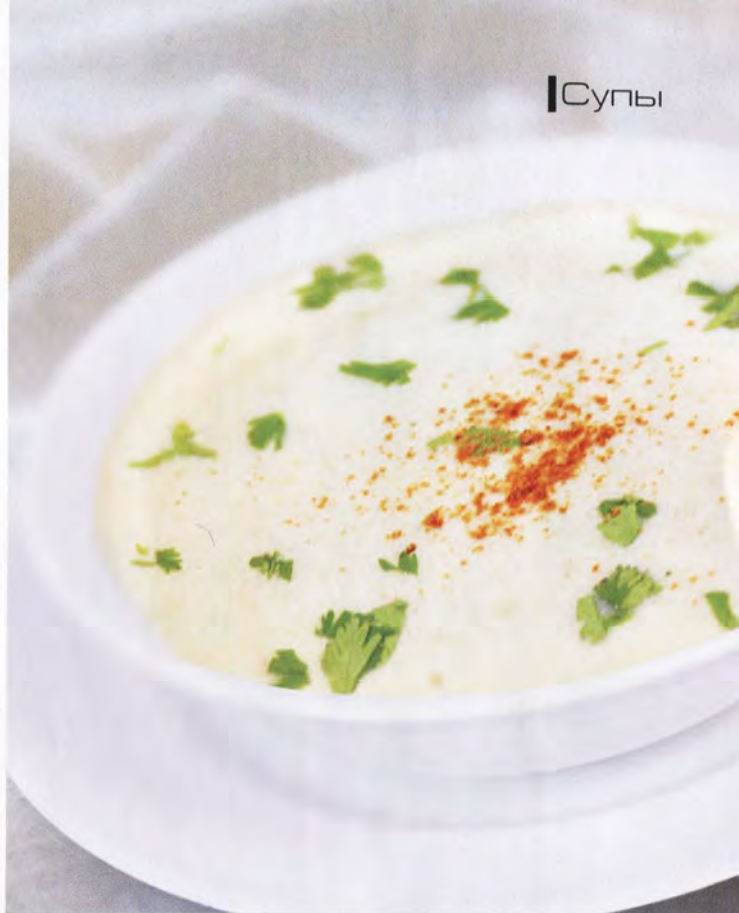
Суп-пюре из лосося

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось (филе) — 300 г
- Картофель — 180 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливки 22% — 200 мл
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу (без кожи и костей) промыть, вместе с картофелем, луком и морковью нарезать кубиками по 2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



Совет: в качестве приправ для супа используйте черный молотый перец и лавровый лист. Подавать со свежей зеленью.



Совет: если добавить 2-3 чайные ложки лимонного сока, вкус супа станет более насыщенным. Подавать с гренками, тертым сыром и свежей зеленью.

Суп-пюре сливочный с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары (кольца) — 300 г
- Сливки 33% — 200 мл
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 200 г
- Картофель — 180 г
- Масло сливочное — 20 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кольца кальмаров разрезать на четыре части, картофель нарезать кубиками по 1 см, морковь и лук — кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.

Суп-пюре грибной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны свежие — 300 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сливки 22% — 200 мл
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разрезать на четыре части, лук нарезать кубиками по 0,5 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной массы.



Совет: подавайте суп с сухариками из белого хлеба.



Совет: на гарнир подавайте отварной картофель или картофельное пюре.

Мясо по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телятина (филе) — 380 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 4 г
- Белое сухое вино — 240 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук и морковь — кубиками по 1 см, каждый зубчик чеснока разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить вино, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Телятина с яблоками и черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телятина (филе) — 380 г
- Яблоки Гренни Смит — 180 г
- Чернослив — 60 г
- Коньяк — 80 мл
- Соус ткемали — 100 мл
- Соус терияки — 80 мл
- Масло оливковое — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками по 1,5 см, чернослив разрезать пополам. Все ингредиенты (кроме коньяка) выложить в чашу мультиварки, добавить соусы, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**. За 10 минут до окончания программы добавить коньяк. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.



Совет: на гарнир подавайте отварной рассыпчатый рис или отварную капусту брокколи.



Совет: в качестве специй используйте майоран, орегано, чабер и шалфей.

Говядина тушеная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 350 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Чеснок — 10 г
- Перец красный стручковый — 10 г
- Белое сухое вино — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук и морковь — кубиками по 0,5-1 см, чеснок и перец измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить вино, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Мясо тушеное с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 250 г
- Лук репчатый — 80 г
- Сыр твердый — 150 г
- Майонез 67% — 70 г
- Вода — 180 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1-1,5 см, лук — кубиками по 0,5-1 см, сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: в качестве гарнира подавайте овощную смесь, приготовленную на пару.



Говядина в сырном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 300 г
- Сыр плавленный — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Фасоль белая консервированная — 100 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1 см, морковь — кружками толщиной 0,2-0,4 см, лук — кубиками по 0,5 см, с фасолью слить жидкость. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте это блюдо с гарниром из дикого риса.

Говядина в соусе болоньезе

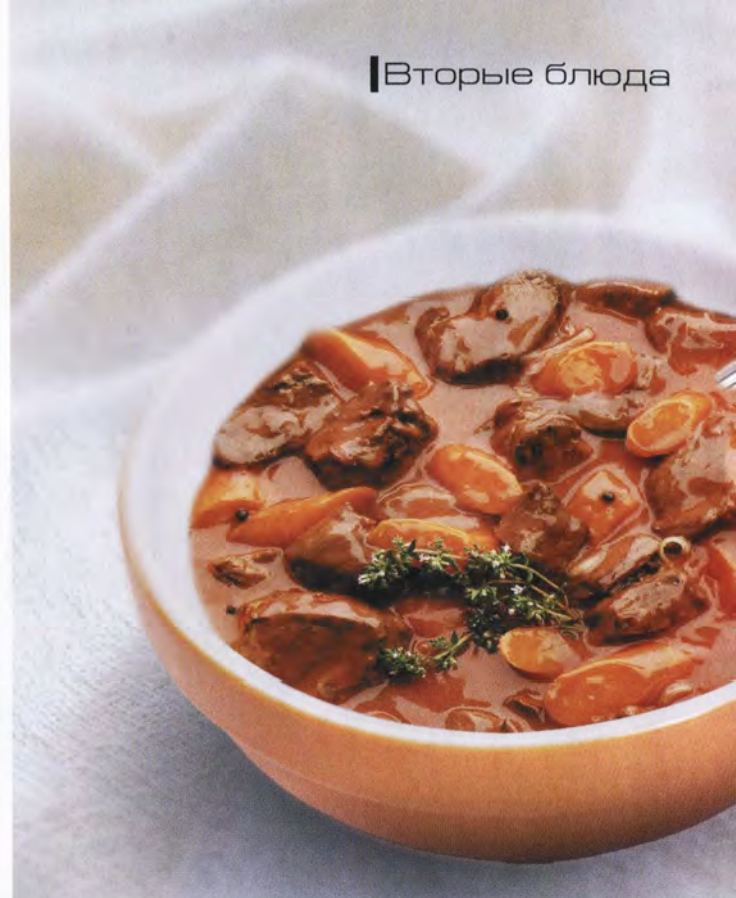
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 60 г
- Помидоры — 130 г
- Перец болгарский — 130 г
- Томатная паста — 100 г
- Вода — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 0,5-1 см, помидоры, перец, морковь и лук — кубиками по 0,5-1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: при подаче посыпьте блюдо тертым сыром пармезан.



Совет: если заменить майонез сметаной, блюдо получится менее калорийным.

Говядина с лапшой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 300 г
- Лапша пшеничная — 80 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 100 г
- Майонез 67% — 30 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 80 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с помидорами, луком и морковью нарезать кубиками по 1 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, майонез, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовое блюдо перемешать.

Жаркое с грибами

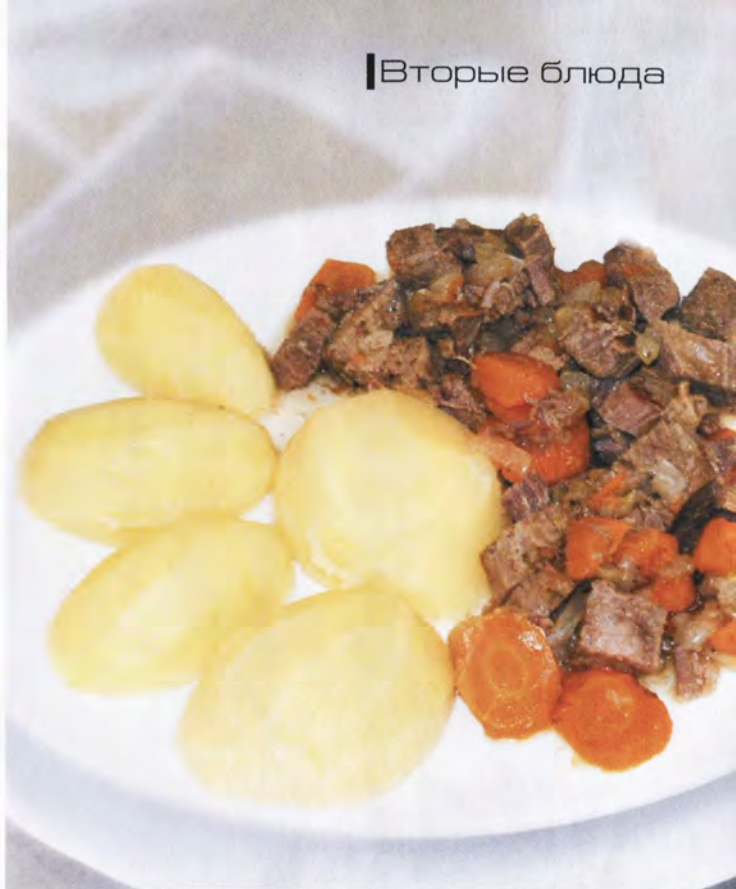
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 400 г
- Шампиньоны свежие — 180 г
- Морковь — 100 г
- Соевый соус — 80 мл
- Белое сухое вино — 100 мл
- Имбирь (корень) — 30 г
- Масло растительное — 40 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 1-1,5 см, морковь — кубиками по 1 см, шампиньоны — дольками, имбирь очистить и измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, масло, вино, соус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с гарниром из печеного или отварного картофеля.



Совет: подавайте блюдо с салатом из свежих овощей.

Ассорти мясное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 100 г
- Свинина (филе) — 100 г
- Курица (филе) — 100 г
- Картофель — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Масло растительное — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо и куриное филе промыть и нарезать кубиками по 1,5-2 см, картофель — кубиками по 2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Перцы фаршированные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш — 400 г
- Рис отварной — 150 г
- Перец болгарский — 800 г (4 шт.)
- Вода — 700 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фарш смешать с отварным рисом, добавить соль и специи. Перцы очистить от сердцевины, нафаршировать и уложить в чашу мультиварки таким образом, чтобы они не заваливались на бок, иначе из перцев вытечет сок. В чашу налить воду. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: добавьте в воду свежую зелень — она придаст блюду аромат.



Совет: к этому блюду отличной подойдут приправы хмели-сунели и кориандр.

Свинина в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 250 г
- Тыква — 120 г
- Морковь — 80 г
- Стебель сельдерея — 80 г
- Лук репчатый — 80 г
- Перец болгарский — 80 г
- Сок апельсина — 70 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать на кусочки весом 40-50 г. Тыкву очистить от кожуры, вместе с морковью, сельдереем, луком и перцем нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты (кроме воды) выложить на двухслойный лист фольги и полить соком апельсина. Фольгу завернуть, оставив небольшое отверстие сверху. В чашу мультиварки налить воду и выложить свинину с овощами. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **2 часа**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Свинина в апельсиновом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 400 г
- Апельсины (мякоть) — 100 г
- Курага — 100 г
- Мед — 30 г
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2 см, апельсины — кубиками по 1,5-2 см, курагу нашинковать тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи, мед и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте блюдо с гарниром из тушеного картофеля.



Свинина в пиве

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 500 г
- Чернослив — 100 г
- Лук репчатый — 200 г
- Пиво живое — 150 мл
- Масло растительное — 15 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук — кубиками по 1-1,5 см, чернослив разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить пиво, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: при приготовлении добавьте в блюдо веточки тимьяна и розмарина.

Фасоль со свинойной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 450 г
- Фасоль стручковая свежая — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло оливковое — 60 мл
- Бальзамический уксус — 60 мл
- Аджика — 7 г
- Кинза свежая — 70 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук и кинзу измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, аджику, уксус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: к этому блюду отлично подойдет соус на основе томатов.



Совет: в качестве специй используйте куркуму, майоран, паприку.

Свинина с фасолью и тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 400 г
- Фасоль стручковая свежая — 150 г
- Тыква — 150 г
- Сливки 22% — 150 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками 2х2 см. Мясо промыть и нарезать кубиками 2х2 см. Все ингредиенты (кроме сливок) выложить в чашу мультиварки, добавить фасоль, воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. За 20 минут до окончания программы добавить сливки и перемешать. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.

Свинина с ананасами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 300 г
- Ананасы свежие — 100 г
- Помидоры — 280 г
- Майонез 67% — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см, помидоры — кубиками по 2 см, ананасы — кубиками по 1-1,5 см, сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить майонез, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с кисло-сладким соусом.



Свинина с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Перец болгарский — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Кабачок — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с перцем, помидорами, кабачком и луком нарезать кубиками по 2-2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве приправы используйте сушеный чеснок, карри и молотый имбирь. Подавать со свежей зеленью.

Плов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 250 г
- Рис шлифованный — 200 г
- Морковь — 250 г
- Лук репчатый — 200 г
- Чеснок — 20 г
- Масло растительное — 20 мл
- Вода — 250 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Мясо промыть и нарезать кубиками по 1 см, лук и морковь — соломкой, чеснок измельчить ножом. В чашу мультиварки ровным слоем выложить мясо, на него — морковь, лук, посыпать солью и специями. Сверху равномерно распределить рис, залить водой, посыпать чесноком и добавить масло. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ПЛОВ**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый плов перемешать, закрыть крышку и оставить на режиме **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** на 30 минут.

Вторые блюда



Совет: если соблюсти точную пропорцию свинины и моркови (1:1), мясо в плове останется сочным.



Свинина с рисовой лапшой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Лапша рисовая — 100 г
- Сливки 22% — 100 мл
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с картофелем нарезать кубиками по 2-2,5 см, лук измельчить ножом, лапшу наломать (длина — 4-5 см). Все ингредиенты (кроме лапши и сливок) выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. За 15 минут до окончания программы добавить лапшу и сливки, перемешать. Закрывать крышку, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве специй используйте орегано, базилик и майоран.

Свинина с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Помидоры — 150 г
- Лук репчатый — 50 г
- Морковь — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 60 г
- Перец болгарский — 100 г
- Имбирь (корень) — 20 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С горошка слить жидкость, мясо промыть и нарезать кубиками по 1,5-2 см, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать дольками, лук, перец и помидоры — кубиками по 1,5 см, имбирь очистить и измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с горчичным или кисло-сладким соусом.



Совет: подавайте блюдо со сливочно-чесочным соусом.

Свинина по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 200 г
- Картофель — 100 г
- Морковь — 100 г
- Капуста белокачанная — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Сельдерей (корень) — 60 г
- Кукуруза консервированная — 60 г
- Лук-порей — 60 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 400 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть и нарезать кубиками по 2 см, картофель, морковь, капусту, лук репчатый, лук-порей и чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Рагу охотничье

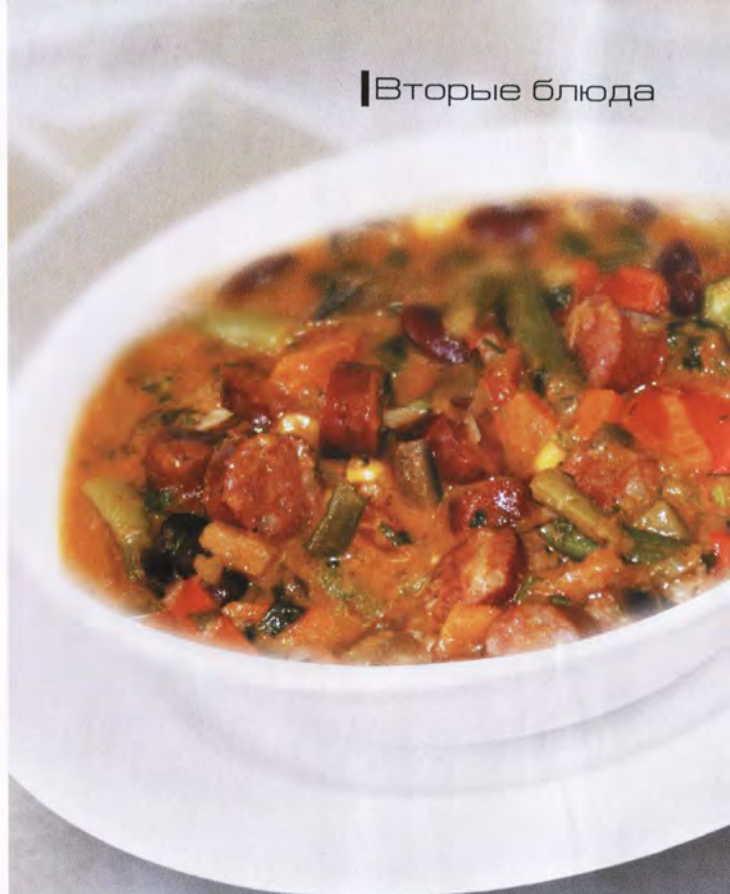
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 350 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Кабачки — 200 г
- Помидоры — 150 г
- Фасоль стручковая свежая — 100 г
- Сливки 15-22% — 150 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Колбаски нарезать кубиками по 1,5-2 см, лук, морковь, перец, кабачки и помидоры — кубиками по 1 см, фасоль разрезать пополам на две части. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: фасоль в этом блюде можно заменить картофелем, нарезанным на кубики.



Колбаски с овощами в сливках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаски охотничьи — 200 г
- Фасоль белая консервированная — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 60 г
- Кукуруза консервированная — 60 г
- Горошек зеленый консервированный — 60 г
- Перец болгарский — 100 г
- Чеснок — 10 г
- Сливки 15-22% — 300 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы, фасоли и горошка слить жидкость. Колбаски нарезать кусочками по 1,5-2 см, лук, перец, морковь и помидоры нарезать кубиками по 0,5-1 см, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве специй используйте красный молотый перец и базилик. Подавайте со свежей зеленью.

Овощи с ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ветчина — 200 г
- Фасоль стручковая свежая — 100 г
- Перец болгарский — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Горошек зеленый консервированный — 60 г
- Капуста белокочанная — 200 г
- Томатная паста — 100 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С горошка слить жидкость. Ветчину, перец, помидоры и капусту нарезать кубиками по 2-2,5 см, фасоль разрезать пополам. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи, томатную пасту и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: замените томатную пасту на соус ткемали — блюдо будет острее.



Совет: подавайте блюдо с измельченной свежей зеленью и салатом из овощей.

Картофель с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 400 г
- Бекон варено-копченый — 300 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 2,5 см, бекон — кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Курица с сыром

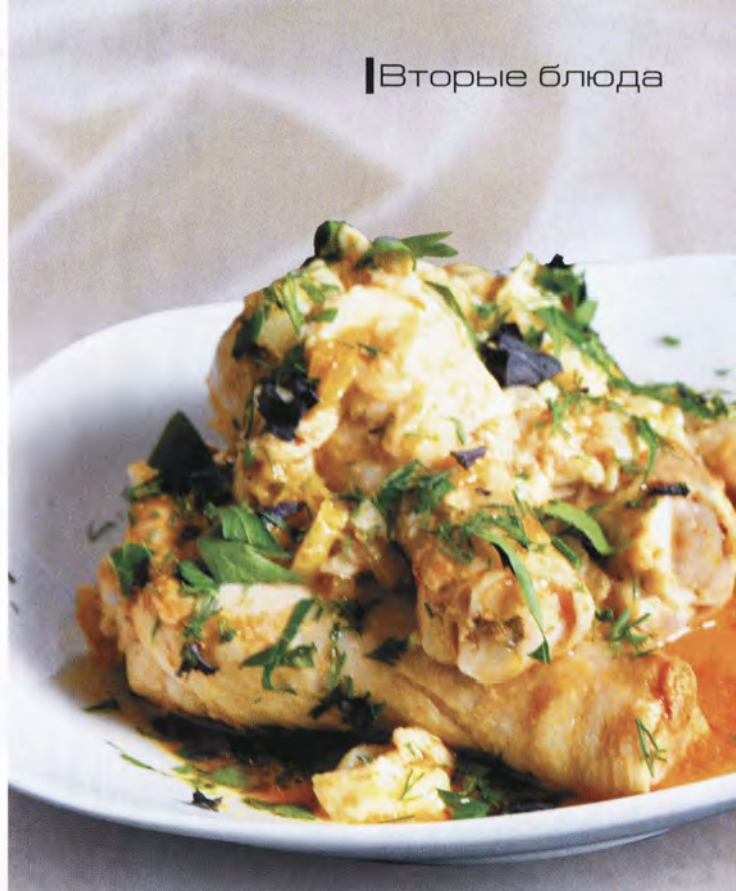
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (голени) — 400 г
- Сыр твердый — 100 г
- Сметана 15-20% — 200 г
- Аджика — 10 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть. Аджику смешать со сметаной, солью и специями. В полученной смеси мариновать курицу в течение 40-50 минут. Сыр натереть на крупной терке. Голени вместе с маринадом выложить в чашу мультиварки, добавить масло, посыпать тертым сыром. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: если сбрызнуть готовые голени лимонным соком, блюдо будет более ароматным. Подавайте со свежей зеленью.



Капуста тушеная с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 200 г
- Капуста белокочанная — 350 г
- Лук репчатый — 60 г
- Морковь — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть и нарезать соломкой 0,5х3 см, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой, капусту — соломкой шириной 1 см. В чашу мультиварки выложить филе, лук, морковь, добавить воду, томатную пасту, соль, специи и перемешать. Сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если у капусты жесткие листья, перед приготовлением выдержите их в теплой воде в течение 3-4 минут.

Куриное рагу по-китайски

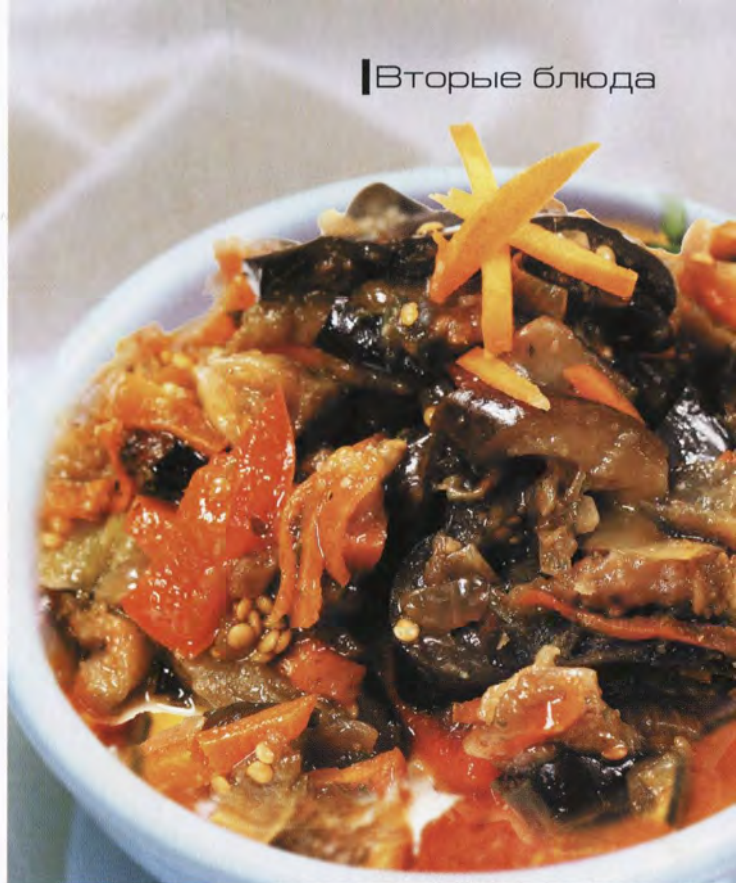
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка (филе) — 200 г
- Перец болгарский — 100 г
- Кабачок — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 50 г
- Помидоры — 150 г
- Баклажаны — 100 г
- Соус терияки — 30 мл
- Вода — 250 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть и нарезать соломкой 0,8х3 см, перец, кабачок, помидоры и баклажаны — соломкой 1х4 см. С зеленого горошка слить жидкость. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте рагу как самостоятельное блюдо или с гарниром из риса.



Курица с гречкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (голени) — 400 г
- Гречка — 300 г
- Вода — 370 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречку промыть до прозрачной воды. Курицу промыть, натереть солью и специями. В чашу мультиварки выложить гречку, добавить соль, специи и воду. Сверху установить контейнер-пароварку и выложить голени. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ГРЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с нарезкой из свежих овощей.

Рис с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные бедра (филе) — 200 г
- Рис шлифованный — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Морковь — 100 г
- Масло растительное — 50 мл
- Вода — 250 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Курицу промыть и нарезать кубиками по 2-2,5 см, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, масло, соль, специи, перемешать и разровнять лопаткой. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **РИС (КРУПЫ)**, кнопкой **Время приготовления** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы рис приобрел золотистый оттенок, во время приготовления добавьте в него карри.



Куриные крылышки маринованные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылышки — 400 г
- Помидоры — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 8 г
- Соус терияки — 100 мл
- Аджика — 10 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крылышки промыть. Чеснок измельчить ножом. Аджику смешать с соусом терияки до однородной массы, добавить чеснок. Залить этой смесью крылышки, добавить соль и специи, перемешать, оставить мариноваться на 40 минут. Помидоры и лук нарезать кубиками по 1,5 см. Лук, помидоры и крылышки вместе с маринадом выложить в чашу мультиварки, добавить соус, соль, специи и разровнять лопаткой. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: не пересолите блюдо — соус терияки соленый, т. к. сделан на основе соевого.

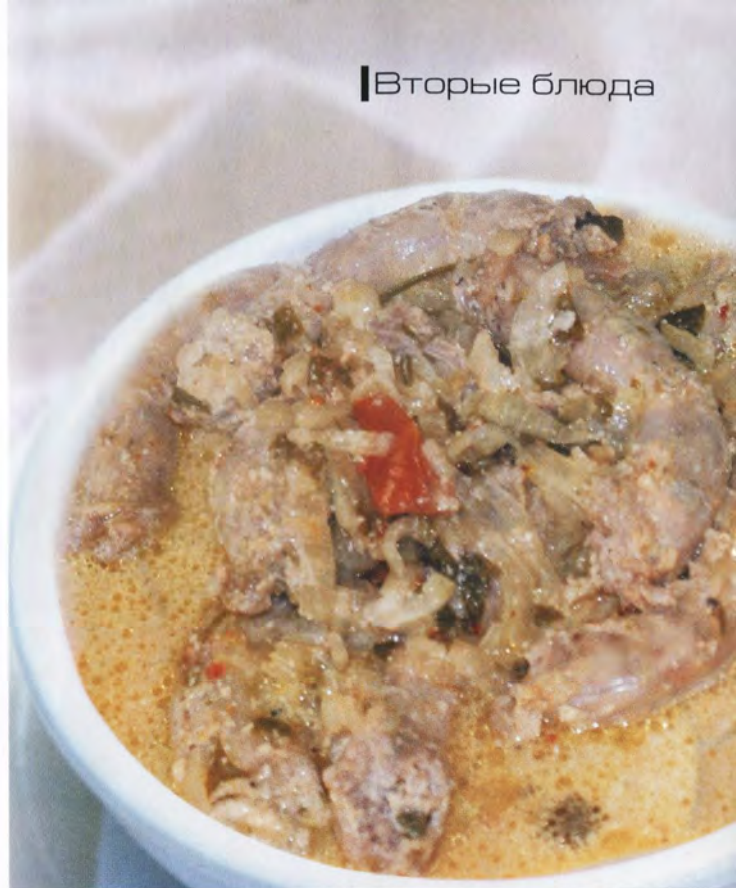
Куриные шейки в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные шейки — 380 г
- Сметана 15-20% — 400 г
- Лук репчатый — 150 г
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шейки промыть, разрезать поперек на три равные части, лук нашинковать тонкой соломкой 0,1x2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, воду, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: подавайте блюдо с чесночным багетом или ржаным хлебом.



Куриные сердечки с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные сердечки — 200 г
- Шампиньоны свежие — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Фасоль красная консервированная — 150 г
- Соус терияки — 100 мл
- Масло оливковое — 30 мл
- Вода — 150 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сердечки промыть и разрезать вдоль на две части, шампиньоны нарезать дольками, перец — кубиками по 1-1,5 см, лук измельчить ножом. С фасоли слить жидкость. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, соус, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если использовать красную фасоль в остром томатном соусе, блюдо будет более пикантным.

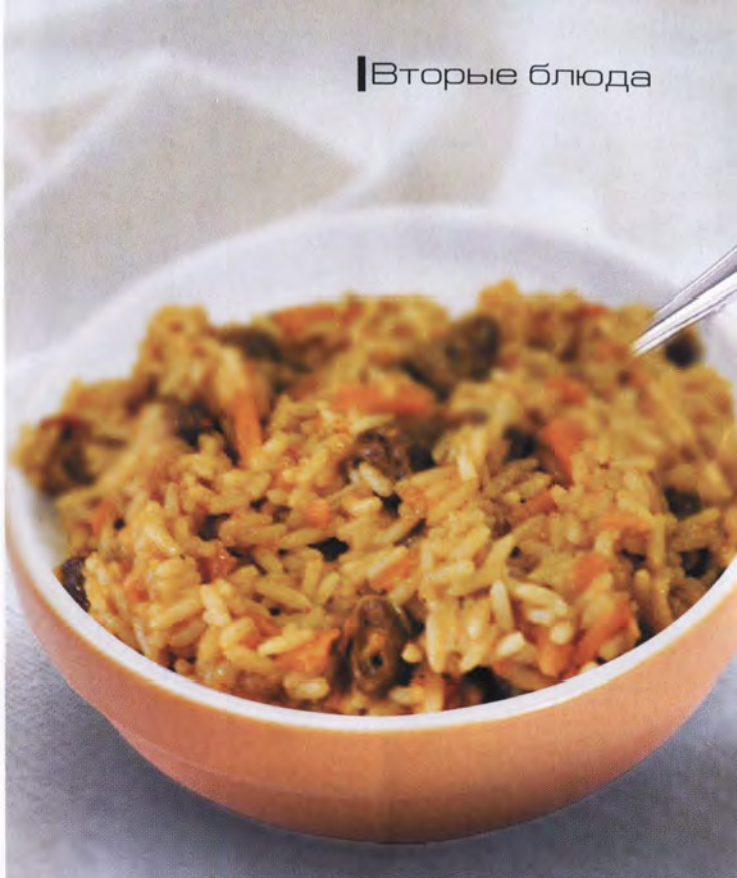
Плов с куриными сердечками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 180 г
- Куриные сердечки — 250 г
- Лук репчатый — 80 г
- Морковь — 100 г
- Чеснок — 20 г
- Масло растительное — 50 мл
- Вода — 230 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Сердечки промыть, вместе с чесноком разрезать вдоль на две части, лук нашинковать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке. Сердечки, лук и морковь выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис и разровнять лопаткой. На рис равномерно выложить чеснок, залить водой. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ПЛОВ**, кнопкой **Время приготовления** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: чтобы у плова был более насыщенный вкус, добавьте в него зиру и шафран.



Куриная печень в сливках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная печень — 250 г
- Рис шлифованный — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Сливки 22-33% — 150 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Печень промыть, нарезать кубиками по 1-1,5 см, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве приправы используйте базилик, гвоздику и смесь перцев. Подавайте с отварным картофелем.

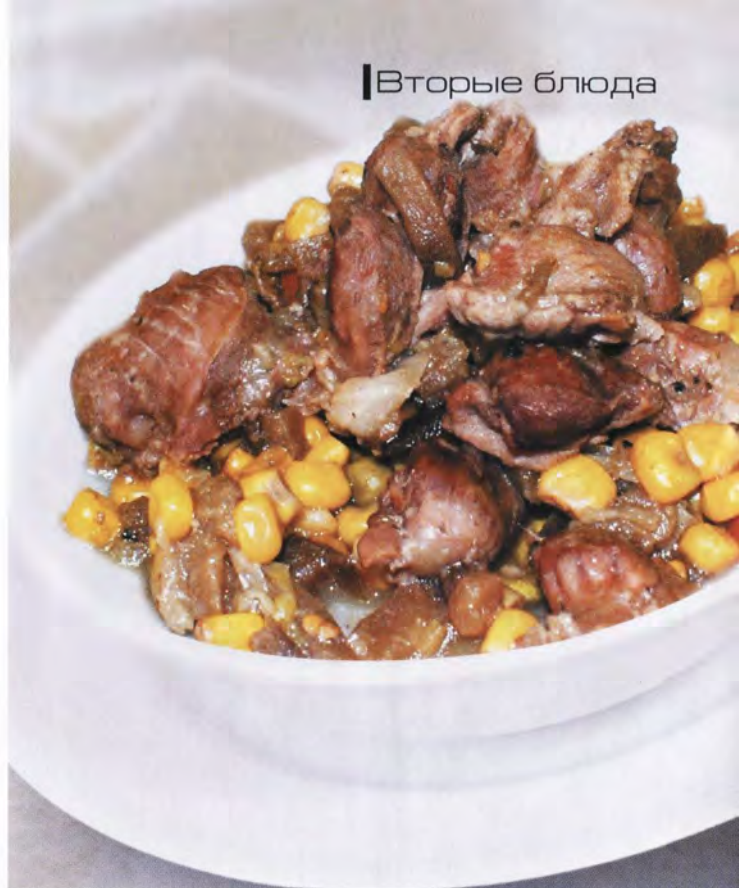
Куриные желудки с кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные желудки — 500 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 100 г
- Кукуруза консервированная — 80 г
- Сливки 10-15% — 230 мл
- Масло оливковое — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Желудки промыть, очистить и нарезать тонкой соломкой 0,5х2,5 см, морковь и лук — кубиками по 0,5 см. С кукурузы слить жидкость. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: в качестве специй используйте белый молотый перец.



Лосось с креветками и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лосось (филе) — 200 г
- Креветки салатные (очищенные) — 100 г
- Помидоры — 100 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, вместе с помидорами нарезать кубиками по 2-2,5 см. Креветки разморозить, откинуть на сито и дать стечь воде. Все ингредиенты смешать в отдельной емкости, посыпать солью и специями, поместить в центр двухслойного листа фольги, завернуть края к центру, плотно прижать и выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **45 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве специй отлично подойдут прованские травы.

Форель радужная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Форель радужная (тушка) — 500 г (1 шт.)
- Сок лимонный — 60 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, очистить от чешуи, натереть солью и специями, сбрызнуть лимонным соком. Поместить рыбу в центр двухслойного листа фольги размером 40х40 см, края завернуть к центру и плотно прижать, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: подавайте блюдо с гарниром из тушеных овощей или отварного риса.



Карп запеченный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Карп (тушка) — 500 г
- Помидоры — 50 г
- Лук-порей — 20 г
- Укроп свежий — 10 г
- Петрушка свежая — 10 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть, натереть солью и специями. Помидоры нарезать кубиками по 0,5 см, лук-порей и зелень измельчить ножом. Овощи смешать с зеленью. Полученной овощной смесью нафаршировать тушку, завернуть ее в двухслойный лист фольги и плотно прижать края, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: при желании рыбу можно разрезать на 2-3 части, нафаршировать и каждую порцию завернуть в фольгу.

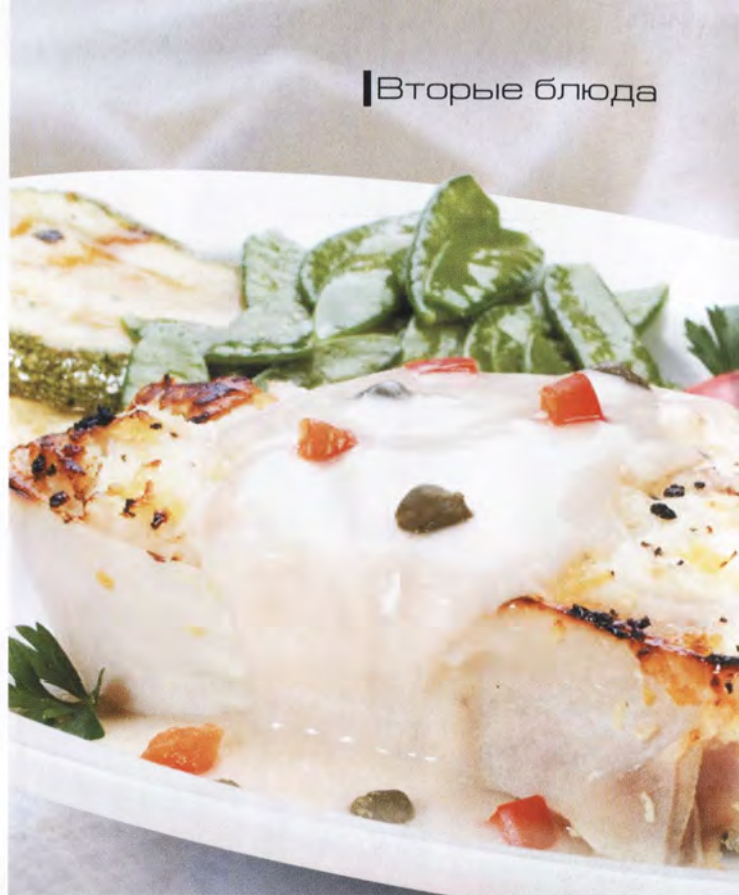
Карась в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Карась (филе) — 300 г
- Сметана 15-20% — 300 г
- Помидоры — 120 г
- Укроп свежий — 20 г
- Петрушка свежая — 20 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без костей и кожи) промыть, вместе с помидорами нарезать кубиками по 2,5 см, зелень измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: к этому блюду отлично подойдет горчичный соус.



Кальмары в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары (кольца) — 400 г
- Лук репчатый — 150 г
- Морковь — 100 г
- Сметана — 400 г
- Укроп свежий — 20 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нашинковать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке, укроп измельчить ножом. В чашу мультиварки выложить кольца кальмара, сверху распределить остальные ингредиенты. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: в качестве специй используйте смесь перцев и прованские травы.

Плов с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Коктейль морской (заморозка) — 300 г
- Рис шлифованный — 200 г
- Морковь — 120 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло растительное — 50 мл
- Вода — 200 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкой соломкой. Морской коктейль разморозить, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода. В чашу мультиварки выложить морепродукты, морковь, лук и перемешать. Сверху высыпать рис и разровнять его лопаткой, добавить масло, соль, специи и залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ПЛОВ**, кнопкой **Время приготовления** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: в качестве приправ используйте кориандр, чеснок, паприку, куркуму и красный молотый перец.



Жареный картофель с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 300 г
- Грибы — 80 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать соломкой 0,5х2,5 см, грибы — дольками. Все ингредиенты (кроме соли и специй) выложить в чашу мультиварки, добавить масло и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За 7 минут до окончания программы добавить соль и специи, перемешать, готовить до окончания программы при открытой крышке.

Совет: к этому блюду идеально подойдет чесночный или сливочный соус.

Шампиньоны в сметане

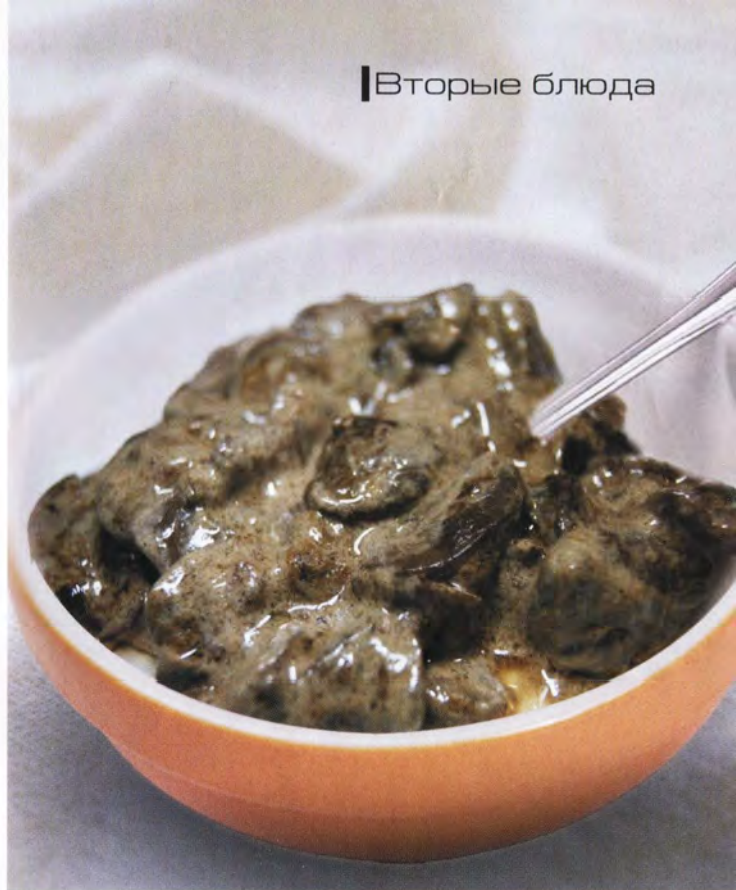
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Шампиньоны свежие — 300 г
- Сметана 15-20% — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы разрезать на четыре части, лук измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Вторые блюда



Совет: чтобы блюдо стало более ароматным, за 5 минут до окончания программы добавьте измельченную свежую зелень.



Грибы лесные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лисички — 100 г
- Опята — 100 г
- Грибы белые — 100 г
- Картофель — 150 г
- Лук репчатый — 80 г
- Сыр твердый — 80 г
- Сметана 15-20% — 300 г
- Масло растительное — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 2-2,5 см, грибы — кубиками по 0,5 см, сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сметану, масло, соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо с измельченной свежей зеленью и ржаным хлебом.

Плов фруктовый

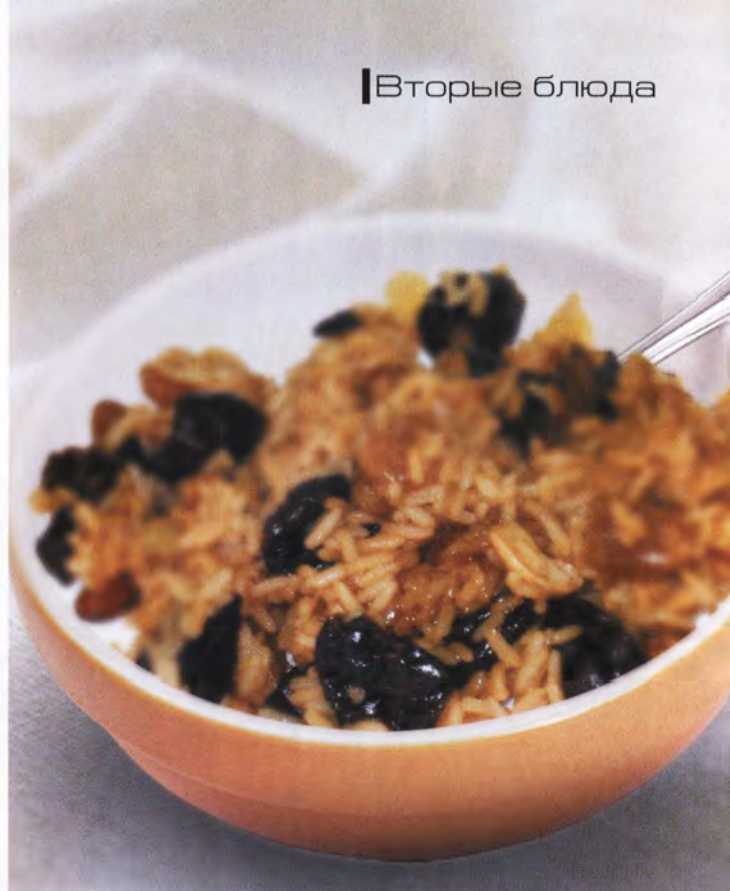
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис шлифованный — 200 г
- Яблоки — 50 г
- Курага — 50 г
- Апельсин — 50 г
- Изюм — 50 г
- Орехи грецкие — 50 г
- Чернослив — 50 г
- Мед — 40 г
- Вода — 250 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, с апельсинов снять кожуру. Курагу, изюм и чернослив нарезать соломкой, яблоки и апельсины — кубиками по 0,5 см, орехи измельчить ножом. В чашу мультиварки ровным слоем выложить фрукты, сухофрукты и орехи, перемешать. Сверху равномерно распределить рис и залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ПЛОВ**, кнопкой **Время приготовления** установить **35 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. В готовый плов добавить мед, перемешать, закрыть крышку и оставить на режиме **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** на **30 минут**.

Вторые блюда



Совет: готовый плов украсьте фисташками и орехами кешью.



Омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 480 г (8 шт.)
- Молоко 2,5% — 400 мл
- Масло сливочное
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца, молоко, соль и специи взбить венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать маслом. Полученную смесь вылить в чашу. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: вкус омлета станет более пикантным, если добавить измельченные помидоры и болгарский перец.

Манты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

■ Для теста:

- Мука — 500 г
- Вода — 200 мл
- Яйцо — 120 г (2 шт.)
- Масло растительное — 15 мл
- Соль

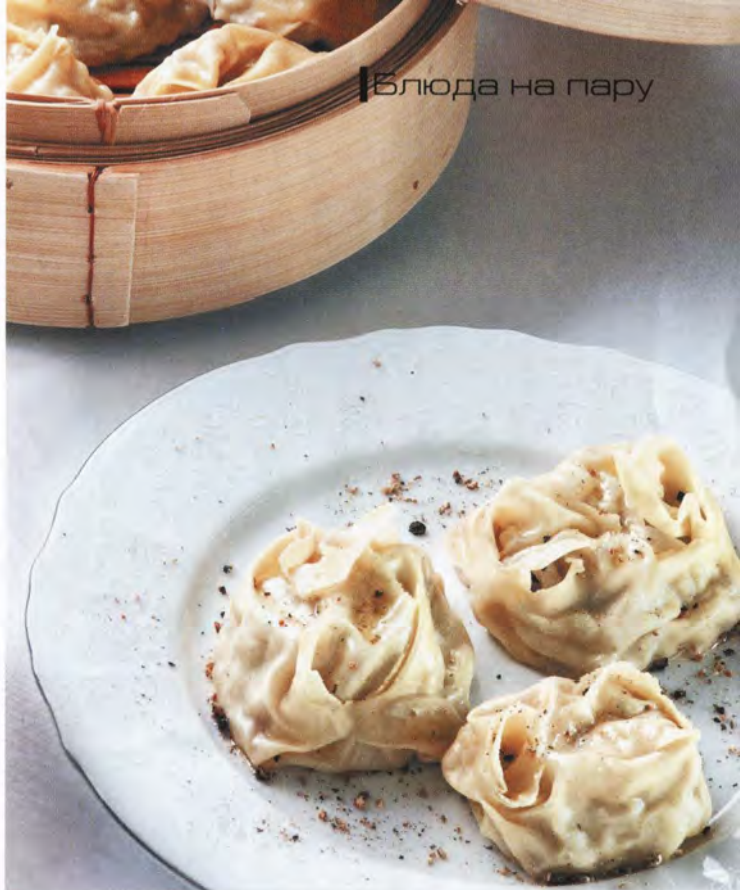
■ Для фарша:

- Говядина (филе) — 300 г
- Свинина (филе) — 300 г
- Яйцо — 120 г (2 шт.)
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи

- Вода — 500 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить крутое тесто: воду смешать с мукой, яйцами, маслом и солью. Приготовить фарш: мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль и специи. Раскатать тесто толщиной 0,3 см и вырезать из него кружки диаметром 8 см. В середину каждого выложить небольшую порцию фарша и круговым движением защипать края теста. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее смазанный растительным маслом контейнер-пароварку, выложить манты. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.



Блюда на пару

Совет: манты получатся более сочными, если в фарш добавить немного соевого соуса.



Голубцы на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина (филе) — 400 г
- Яйцо — 60 г (1 шт.)
- Рис отварной — 120 г
- Лук репчатый — 60 г
- Капуста белокочанная — 200 г
- Чеснок — 6 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку. Добавить рис, яйцо, соль, специи и вымесить фарш. Листья капусты залить кипятком, оставить на 2-3 минуты, затем вынуть и просушить. В каждый лист плотно завернуть порцию фарша. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить в один слой голубцы. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Совет: подавайте блюдо со сметаной и зеленью.

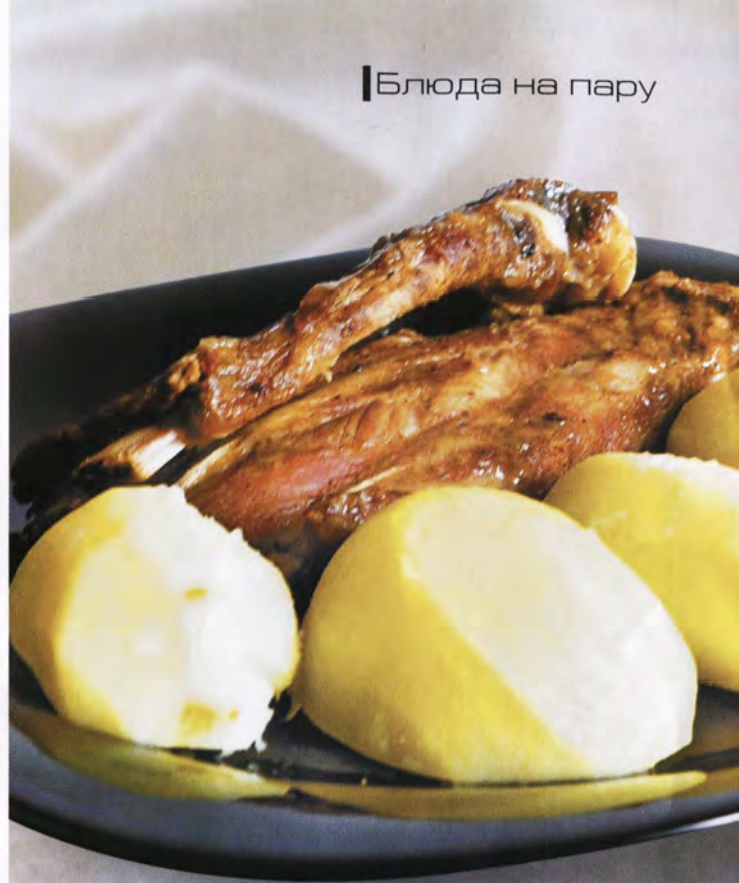
Свинные ребрышки на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

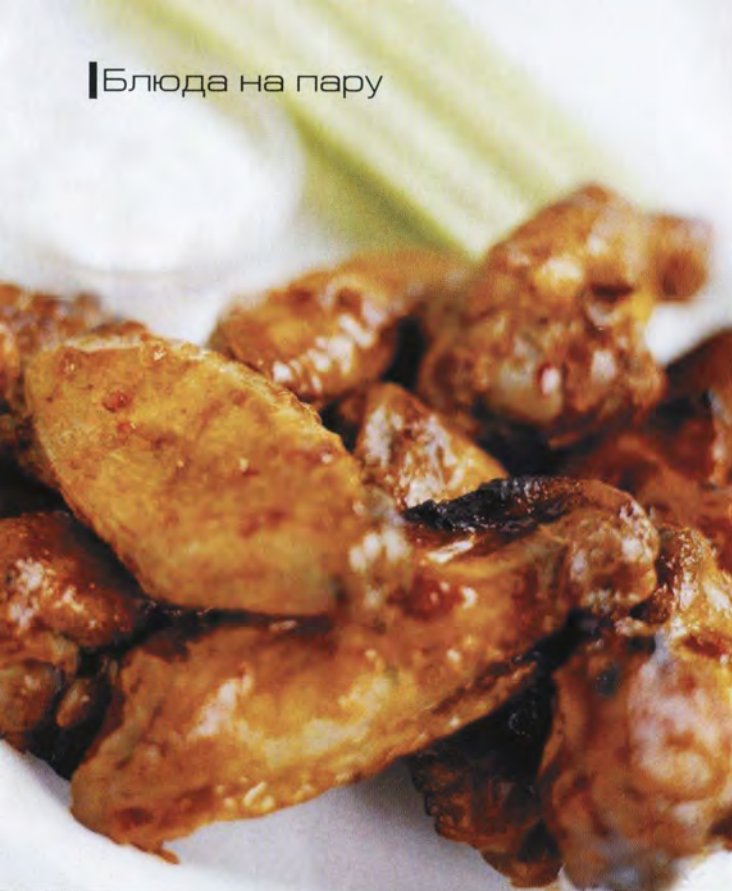
- Свинные ребра — 400 г
- Картофель — 200 г
- Чеснок — 10 г
- Вода — 800 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чеснок измельчить ножом. Ребра промыть, отделить друг от друга, каждое натереть солью, специями и чесноком. Картофель разрезать на четыре равные части. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить ребра и картофель. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.



Совет: подавайте блюдо с гарниром из паровых овощей.



Куриные крылышки на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные крылышки — 400 г
- Картофель — 300 г
- Соус ткемали — 10 мл
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель разрезать на четыре равные части. Крылышки промыть, натереть солью и специями, залить соусом и оставить мариноваться на 30 минут. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить крылышки и картофель. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Совет: соус ткемали можно заменить смесью из карри, измельченного чеснока и соли.

Котлеты куриные на пару

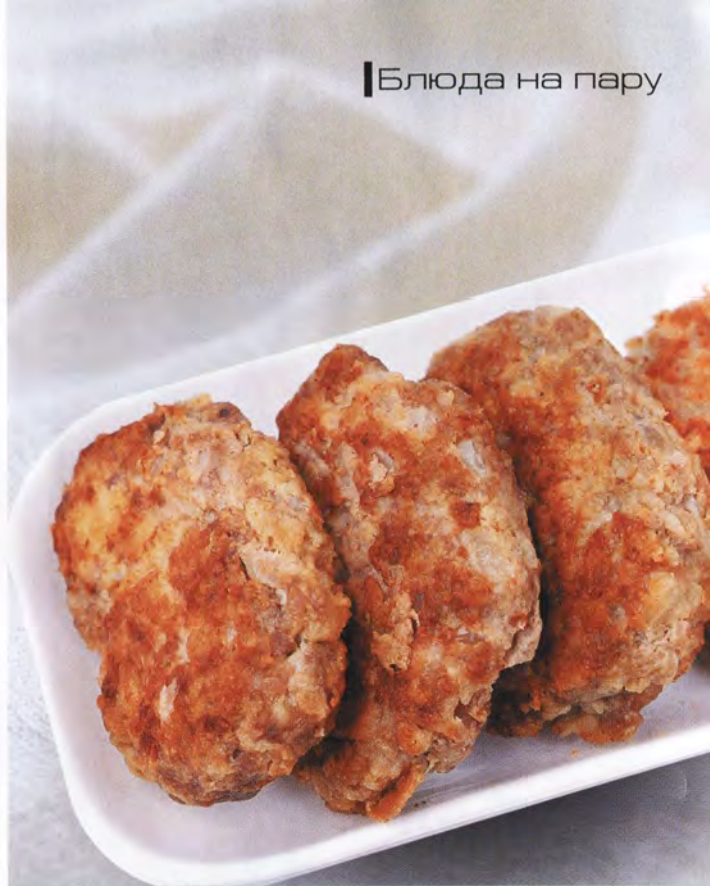
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные бедра (филе) — 400 г
- Яйцо — 60 г (1 шт.)
- Лук репчатый — 100 г
- Чеснок — 6 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, вместе с чесноком и луком пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, соль, специи, вымесить фарш и сформировать котлеты в форме шайбы толщиной 2-2,5 см. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить котлеты в один слой. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Блюда на пару



Совет: подавайте блюдо с медово-горчичным соусом или соусом барбекю.



Совет: в качестве специй используйте белый перец и приправу к рыбе.

Треска на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Треска (филе) — 300 г
- Перец болгарский — 100 г
- Морковь (мини) — 100 г
- Фасоль стручковая (заморозка) — 100 г
- Горошек зеленый консервированный — 60 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе рыбы (без кожи и костей) промыть. Фасоль разморозить и дать стечь лишней воде. С горошка слить жидкость. Перец нарезать кубиками по 0,5 см. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить рыбу и овощи, посыпать солью и специями. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Щука на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Щука (филе) — 400 г
- Фасоль стручковая (заморозка) — 120 г
- Ростки бамбука — 100 г
- Вода — 500 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе (без кожи и костей) промыть и нарезать на стейки весом 200 г, каждый натереть солью и специями. Фасоль разморозить, дать стечь лишней воде, ростки откинуть на дуршлаг и промыть. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить все ингредиенты. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Блюда на пару



Совет: готовую рыбу можно сбрызнуть лимонным соком. Подавайте блюдо с гарниром из отварного картофеля.



Совет: это блюдо отлично подойдет в качестве гарнира к хорошо прожаренным стейкам из говядины.

Кукуруза в початках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кукуруза (в початках) — 800 г
- Вода — 800 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Початки натереть солью, при необходимости разрезать поперек на две части. В чашу мультиварки налить воду, установить на нее контейнер-пароварку, выложить початки. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Картофель отварной

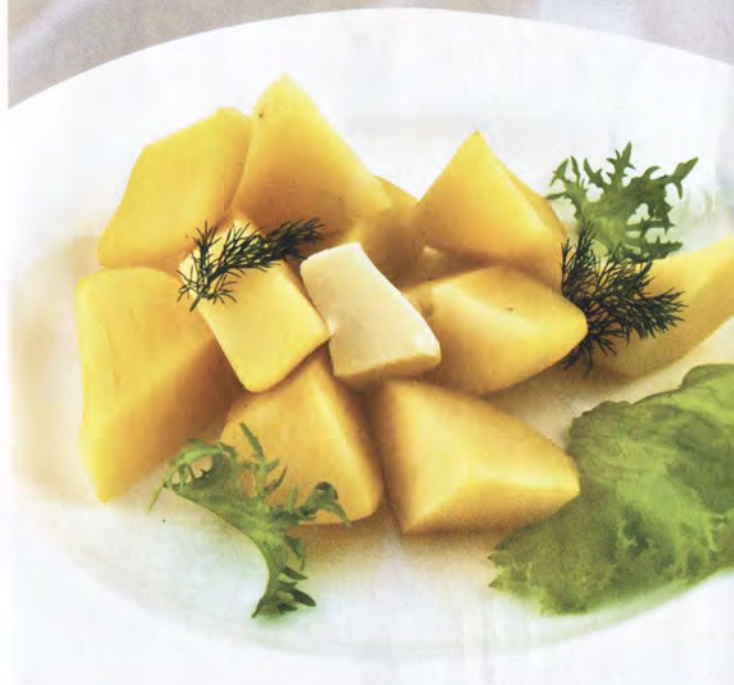
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 600 г
- Вода — 1 л
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель нарезать кубиками по 4-5 см, выложить в чашу мультиварки и залить водой, добавить соль, специи. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**, кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы.

Гарниры



Совет: отварной картофель — идеальный гарнир к мясным блюдам.



Совет: подавайте овощи в качестве гарнира к рыбным блюдам.

Жареные овощи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Стебель сельдерея — 120 г
- Морковь — 120 г
- Перец болгарский — 120 г
- Лук репчатый — 80 г
- Масло растительное — 50 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовое блюдо перемешать.

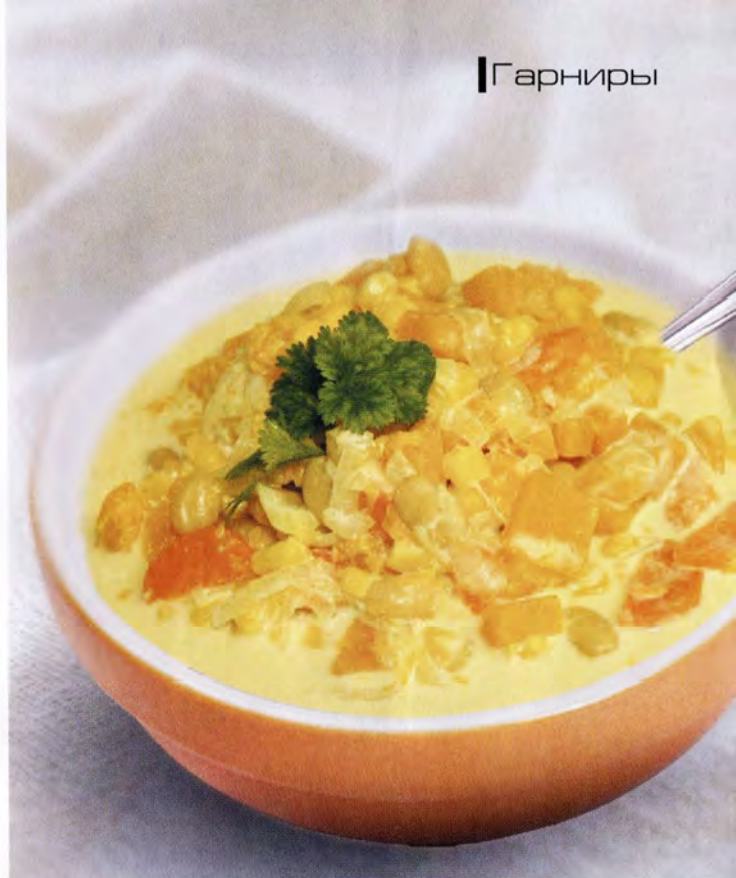
Овощи в сливочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква — 100 г
- Морковь — 100 г
- Лук репчатый — 120 г
- Фасоль белая консервированная — 150 г
- Кукуруза консервированная — 150 г
- Сливки 33% — 300 мл
- Вода — 100 мл
- Зелень свежая
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожицы и нарезать кубиками по 0,5 см, лук и морковь — полукольцами, зелень измельчить ножом. С фасоли и кукурузы слить жидкость. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить воду, сливки, соль, специи. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовое блюдо перемешать.



Совет: для приготовления этого блюда используйте сливки жирностью не менее 33%, в противном случае они могут свернуться.



Кукуруза по-болгарски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кукуруза консервированная — 200 г
- Помидоры — 180 г
- Перец болгарский — 150 г
- Кабачки — 150 г
- Масло оливковое — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С кукурузы слить жидкость. Помидоры, перец и кабачки нарезать кубиками по 1,5-2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте это блюдо с кусочком сливочного масла.

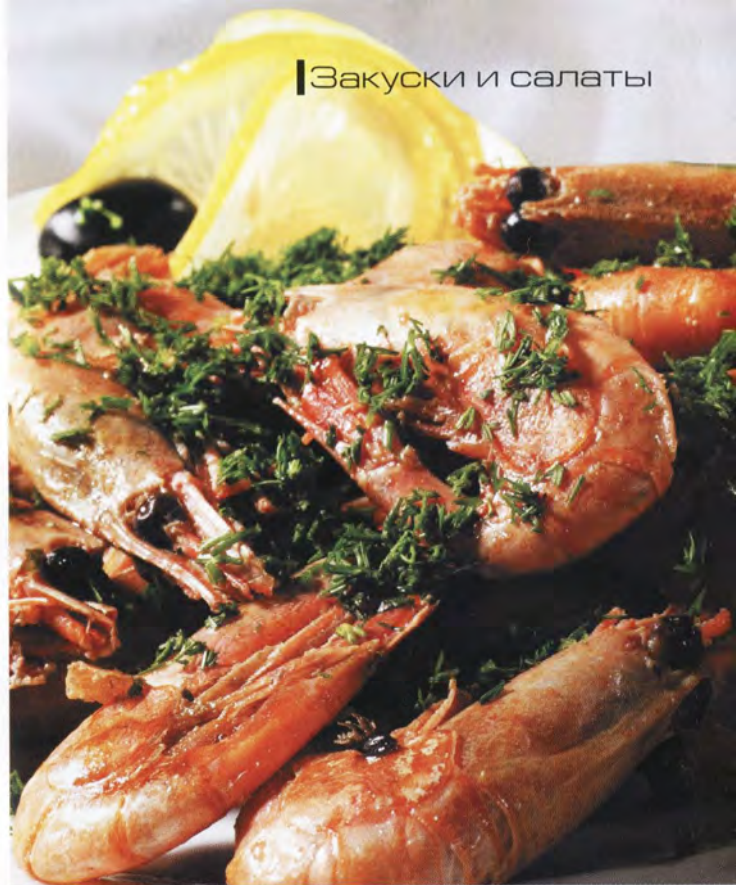
Королевские креветки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Королевские креветки — 500 г
- Масло сливочное — 80 г
- Чеснок — 6 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Креветки промыть, чеснок измельчить ножом. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАР-КА**, кнопкой **Время приготовления** установить **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Закуски и салаты

Совет: перед подачей посыпьте блюдо тертым сыром. Закуску идеально дополняют чесночные или сырные гренки.



Лечо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 200 г
- Лук репчатый — 200 г
- Перец болгарский — 200 г
- Морковь — 100 г
- Цукини — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи нарезать кубиками по 1 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: для остроты добавьте в лечо перец чили.

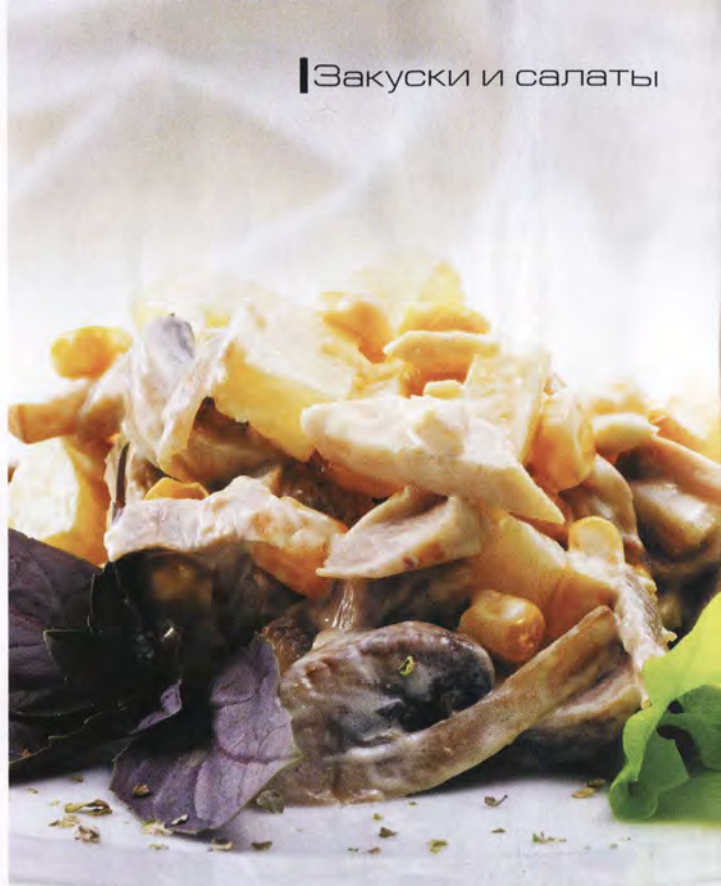
Салат «Нежный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 300 г
- Сыр твердый — 200 г
- Ананасы консервированные — 200 г
- Сухарики из белого хлеба — 100 г
- Майонез — 100 г
- Листья салата — 100 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Сок лимонный — 40 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть и нарезать соломкой 1х3 см. Сыр натереть на мелкой терке, ананасы нарезать кубиками по 1 см, листья салата нарвать руками. Филе выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соль и специи. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Выложить ингредиенты слоями в следующей последовательности: лист салата, майонез, лимонный сок, ананас, куриное филе, сухарики и тертый сыр.



Совет: подавайте салат с чесночными гренками.



Салат «Цезарь» с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка (филе) — 150 г
- Помидоры — 100 г
- Перец болгарский — 100 г
- Огурцы — 100 г
- Сыр твердый — 100 г
- Листья салата — 200 г
- Бальзамический уксус — 10 мл
- Сухарики из белого хлеба — 30 г
- Масло оливковое — 20 мл
- Соевый соус — 20 мл
- Соль, специи

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе промыть, вместе с помидорами, перцем и огурцами нарезать кубиками по 1 см. Сыр натереть на мелкой терке, листья салата нарвать руками. Филе выложить в чашу мультиварки, добавить масло, соус, соль, специи и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **5 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы, периодически помешивая. Выложить ингредиенты слоями в следующей последовательности: лист салата, помидоры, огурцы, перец, куриное филе, сухарики и тертый сыр. Салат полить бальзамическим уксусом.

Совет: курицу можно заменить на обжаренный варено-копченый бекон.

Пюре яблочно-апельсиновое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 300 г
- Апельсины — 300 г
- Сахар — 400 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожуры, выложить в отдельную емкость, засыпать сахаром и оставить на 2-3 часа. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Десерты



Совет: при желании апельсины можно заменить грейпфрутами или мандаринами.



Пюре фруктовое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Персики — 200 г
- Апельсины (мякоть) — 200 г
- Ананасы свежие — 200 г
- Бананы — 100 г
- Сливки 22-33% — 180 мл
- Сахар — 40 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты нарезать кубиками по 1,5-2 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить сливки, сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Затем переложить фрукты в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: выбирайте только спелые фрукты — они более сладкие и лучше развариваются.

Кекс

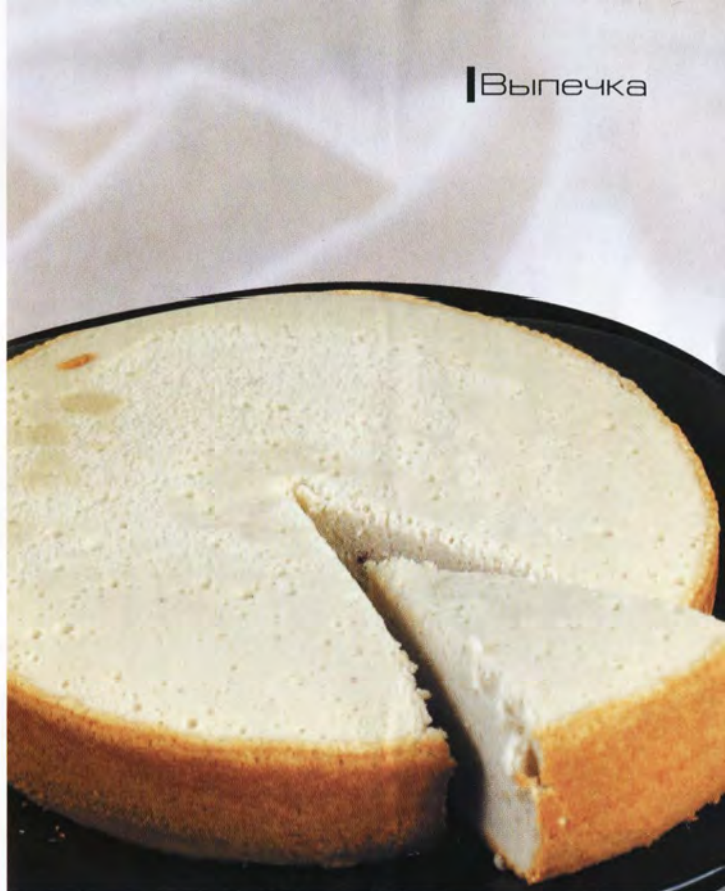
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смесь для кекса — 400 г
- Молоко 2,5% — 160 мл
- Масло сливочное — 100 г
- Цукаты — 30 г
- Яйцо — 300 г (5 шт.)
- Сахар — 150 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца с сахаром взбить миксером до густой белой пены. Сливочное масло растопить. Добавить смесь для кекса, молоко, растопленное сливочное масло, цукаты и перемешать миксером до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить тесто. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый кекс оставить в мультиварке на 10-15 минут.

Выпечка



Совет: в смесь для кекса можно добавить горсть размягченного изюма.



Кекс шоколадный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смесь для кекса — 200 г
- Масло сливочное — 100 г
- Шоколад горький — 100 г
- Яйцо — 250 г (4 шт.)
- Молоко 2,5% — 20 мл
- Сахар — 150 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить. Яйца с сахаром взбить миксером до густой белой пены. Добавить смесь для кекса, шоколад, сливочное масло, молоко и перемешать миксером до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить тесто. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **Выпечка**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Когда программа завершится, кнопкой **Поддержание тепла/Отмена** отключить режим **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА** и открыть крышку. Готовый кекс оставить в мультиварке на 10 минут.

Совет: подавать кекс со взбитыми сливками и свежими фруктами.

Бисквит молочный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо — 300 г (5 шт.)
- Сахар — 150 г
- Мука — 180 г
- Молоко — 50 мл
- Масло сливочное — 10 г
- Разрыхлитель — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца с сахаром взбить миксером до густой белой пены. Добавить муку, разрыхлитель, молоко и перемешать миксером до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить тесто. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.



Совет: готовый бисквит украсьте шоколадной глазурью, взбитыми сливками и свежими ягодами.



Компот из свежих фруктов и ягод

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки — 120 г
- Вишня (без косточек) — 120 г
- Абрикосы — 120 г
- Сахар — 120 г
- Мята — 20 г
- Вода — 1 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У яблок удалить семечки, у абрикосов — косточки, нарезать фрукты кубиками по 2-2,5 см. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: если во время приготовления добавить две дольки свежего лайма, компот станет кисло-сладким.

Напиток ягодный

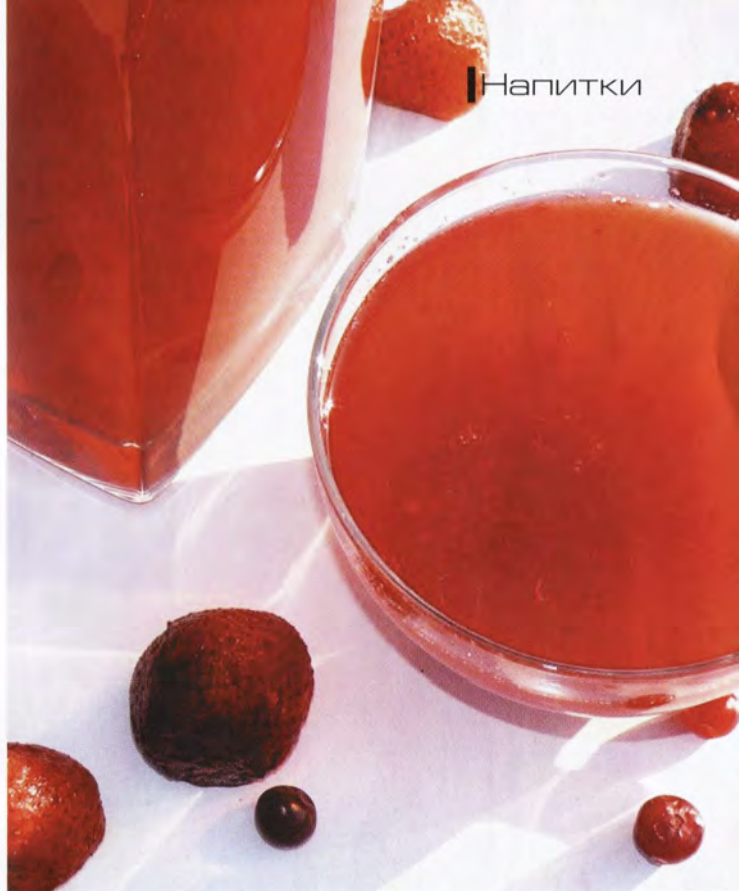
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брусника — 100 г
- Вишня (без косточек) — 100 г
- Черешня — 100 г
- Клубника — 100 г
- Сахар — 150 г
- Вода — 800 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды откинуть на дуршлаг и промыть под холодной водой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Напитки



Совет: этот напиток можно подавать как горячим, так и охлажденным.



Напиток освежающий

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тархун (зелень) — 100 г
- Базилик (зелень) — 100 г
- Лимон — 100 г
- Сахар (по вкусу)
- Вода — 1,3 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лимон нарезать ломтиками. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**, кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Совет: подавайте напиток охлажденным.

Маринад для помидоров

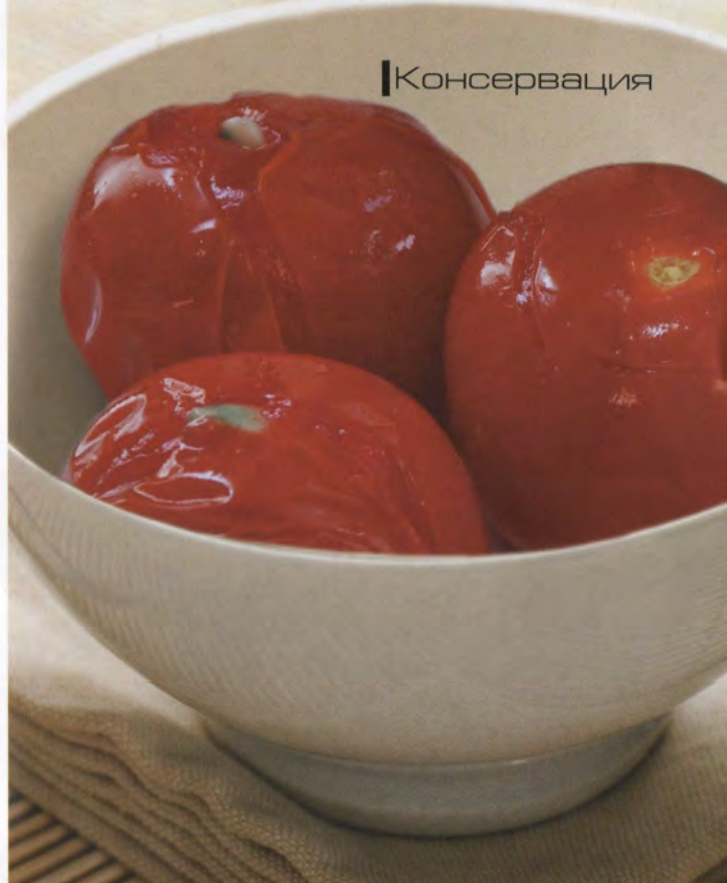
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода — 1,7 л
- Уксус 9% — 150 мл
- Сахар — 40 г
- Соль — 30 г
- Лавровый лист — 0,5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время** приготовления установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.

Консервация



Совет: чтобы помидоры были более пикантными на вкус, сделайте в них небольшой надрез и вставьте зубчик чеснока. На дно банки уложите веточки укропа.



Совет: в одном литре воды растворите 30 г соли и в течение 30 минут вымочите в этом растворе огурцы.

Маринад для огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сахар — 80 г
- Соль — 90 г
- Уксус 9% — 120 мл
- Лавровый лист — 0,5 г
- Перец черный (горошек) — 1 г
- Вода — 1,2 л

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, залить водой и тщательно перемешать. Закрыть крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.

Маринад для грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Опята (свежезамороженные) — 600 г
- Вода — 2 л
- Соль — 46 г
- Сахар — 33 г
- Лавровый лист — 0,5 г
- Перец черный (горошек) — 0,5 г
- Перец душистый (горошек) — 0,5 г
- Гвоздика — 0,5 г
- Чеснок — 3 г
- Уксус 9% — 7 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Опята поместить в чашу мультиварки, залить 1 литр воды. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы осторожно открыть крышку и слить из чаши воду. Залить в чашу 1 литр воды, добавить соль, сахар, лавровый лист, перец-горошек, перец душистый, гвоздику, чеснок, уксус. Все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **50 минут**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.



Консервация

Совет: чтобы приготовить подосиновики, перед варкой вымачивайте их в холодной воде 8-10 часов, 3-4 раза меняя воду, чтобы вышла горечь.



Совет: для придания лечо пикантного вкуса во время тушения добавьте чайную ложку хрена.

Лечо домашнее

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец болгарский — 800 г
- Помидоры — 800 г
- Масло растительное — 60 мл
- Сахар — 60 г
- Соль — 8 г
- Чеснок — 4 г
- Уксус 9% — 2 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры пропустить через мясорубку. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками шириной 1,5 см. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, мелко нарезанный чеснок и уксус. Все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час 40 минут**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.

Лечо по-казански

Консервация

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 600 г
- Морковь — 120 г
- Чеснок — 30 г
- Петрушка — 10 г
- Укроп — 10 г
- Перец чили (стручком) — 3 г
- Перец болгарский — 900 г
- Сахар — 60 г
- Масло растительное — 50 мл
- Уксус 9% — 30 мл
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Зелень, чеснок, перец чили измельчить ножом. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кольцами. Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки, добавить сахар, масло, уксус и соль. Все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час 30 минут**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.



Совет: это лечо лучше всего подавать к жареному мясу.



Совет: кабачковая икра будет прекрасно сочетаться как с белым, так и с ржаным хлебом.

Икра кабачковая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок — 1 кг
- Морковь — 400 г
- Лук репчатый — 100 г
- Масло растительное — 80 мл
- Чеснок — 20 г
- Перец черный (молотый) — 1 г
- Уксус 9% — 14 мл (2 чайные ложки)
- Сахар — 12 г (2 чайные ложки)
- Соль — 18 г (1 чайная ложка)

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками 1,5х2 см. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Чеснок нарезать ломтиками. В чашу мультиварки налить масло, сложить лук, морковь и чеснок. Все перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **ЖАРКА**. Кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**. За **10 минут** до окончания программы осторожно открыть крышку и перемешать овощи. Закрывать крышку и готовить до окончания программы. Затем нажать кнопку **Поддержание тепла/Отмена**, осторожно открыть крышку, заложить в чашу кабачки, еще раз все перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. По окончании программы содержимое чаши пропустить через мясорубку, снова заложить в чашу мультиварки, добавить перец, уксус, сахар и соль. Все тщательно перемешать. Закрывать крышку. Нажатием кнопки **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**. По окончании программы продукт готов к консервации.



REDMOND

Для самых маленьких

Кормление малыша — целая наука, которую приходится постигать каждой молодой маме. В первые шесть месяцев жизни главным продуктом в рационе ребенка остается грудное молоко, качество которого напрямую зависит от питания мамы. Ее рацион ежедневно должен содержать 180-200 г мяса, 500 мл молока, по 50 г творога, сыра и сливочного масла, 1 яйцо, 500-600 г овощей, 200 г фруктов, 400-500 г хлеба. Особенно полезны в этот период блюда, приготовленные на пару без добавления приправ и специй.

До года ребенок должен получать пищу в строго установленные часы. Благодаря функции **Отложенный старт** мультиварка поможет вам готовить продукты к нужному времени, тем самым не нарушая рацион малыша.

Очень полезны для вскармливания детей раннего возраста кисломолочные продукты. В них накапливаются ферменты и молочная кислота, которые стимулируют секрецию желудочного сока, нежно створаживают белки молока и тем самым облегчают и улучшают процессы пищеварения. Кисломолочные продукты нивелируют брожение в кишечнике, подавляя и вытесняя патогенную микрофлору.

Программы мультиварки позволяют готовить в домашних условиях натуральный йогурт и ряженку, а значит, у вас не будет необходимости кормить ребенка покупными кисломолочными продуктами.

Ближе к году в меню малыша появляются молочные каши, протертые ягоды, перемолотое мясо, тушеные блюда из овощей и фруктов, приготовленные заботливыми маминими руками. Однако в этом деле точные пропорции и особая тепловая обработка каждого продукта имеют первостепенное значение.

Готовить вкусные и полезные блюда для малыша поможет мультиварка **REDMOND RMC-M10**, оснащенная автоматическими программами. Она подарит вам возможность проводить больше времени с ребенком за веселыми и познавательными играми, потому что процесс приготовления в мультиварке очень прост. Достаточно выложить ингредиенты в чашу и запустить нужную программу. Молочные каши, фруктовое и овощное пюре, йогурт, блюда на пару и многое другое можно готовить нажатием одной кнопки!

В мультиварке можно не только готовить, но и подогревать детское питание и стерилизовать бутылочки.

Для придания вкуса блюдам из детского меню используется фруктозный сироп и солевой раствор.

Для приготовления **солевого раствора** потребуется в 50 мл теплой воды растворить 15 г соли.

Для приготовления **фруктозного сиропа** потребуется в 50 мл теплой воды растворить 100 г фруктозы.

Стоит учесть, что эти растворы в большом количестве сразу готовить не следует. Желательно это делать по необходимости, так как в процессе хранения в них могут появиться бактерии и другие микроорганизмы.



Каша манная 5-процентная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа манная — 20 г
- Молоко 2,5% — 150 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 3 мл
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, залить молоком, водой и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, за 3 минуты до окончания программы добавить фруктозный сироп и перемешать. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с четырех месяцев.

Каша рисовая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис нешлифованный — 30 г
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Вода — 200 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 10 мл
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить рис, залить молоком и водой, добавить фруктозный сироп, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **33 минуты**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито или взбить блендером до однородной массы.

Детское меню



Совет: с четырех месяцев.



Пюре из яблок и груш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Груши зеленых сортов — 240 г
- Яблоки зеленых сортов — 240 г
- Фруктозный сироп — 3 мл
- Вода — 500 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фрукты очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кубиками по 3 см. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него фрукты, полить фруктозным сиропом. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **25 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовые фрукты переложить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с четырех месяцев.

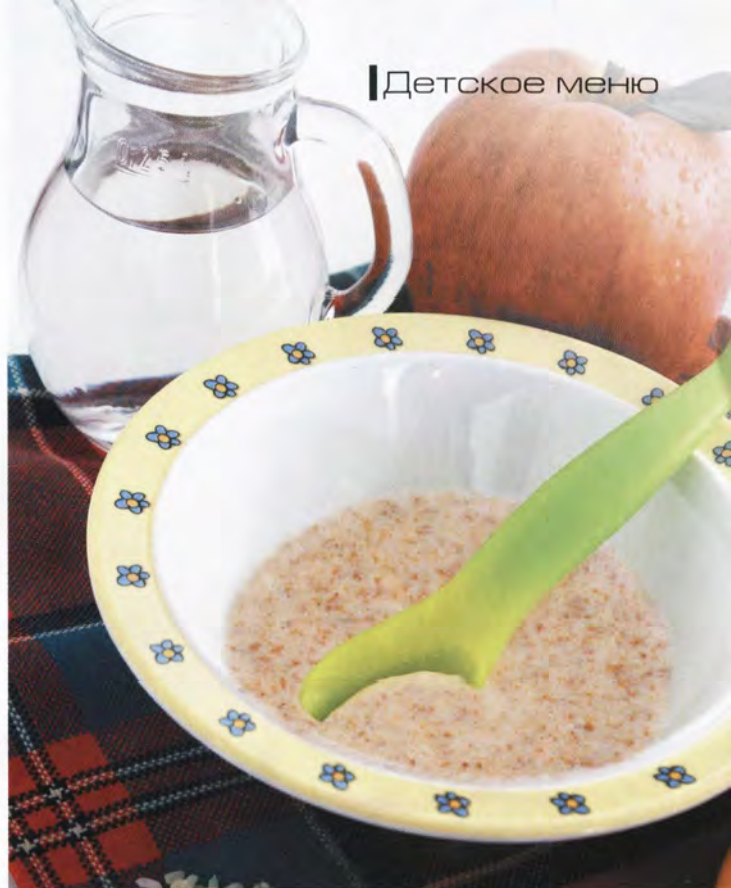
Каша гречневая протертая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа гречневая — 30 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 5 мл
- Молоко 2,5% — 130 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВЫПЕЧКА**. Кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Затем открыть крышку, крупу перемешать, залить водой и молоком, добавить солевой раствор, сироп и снова перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу протереть через сито, залить получившимся отваром и перемешать.



Совет: с пяти месяцев.



Каша манная на овощном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 120 г
- Картофель — 110 г
- Крупа манная — 15 г
- Масло сливочное — 5 г
- Вода — 300 мл
- Соль — 3 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи очистить и замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой и добавить соль. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Готовый бульон процедить, вылить в чашу мультиварки, добавить крупу и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет: с шести месяцев.

Каша манная с яблочным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

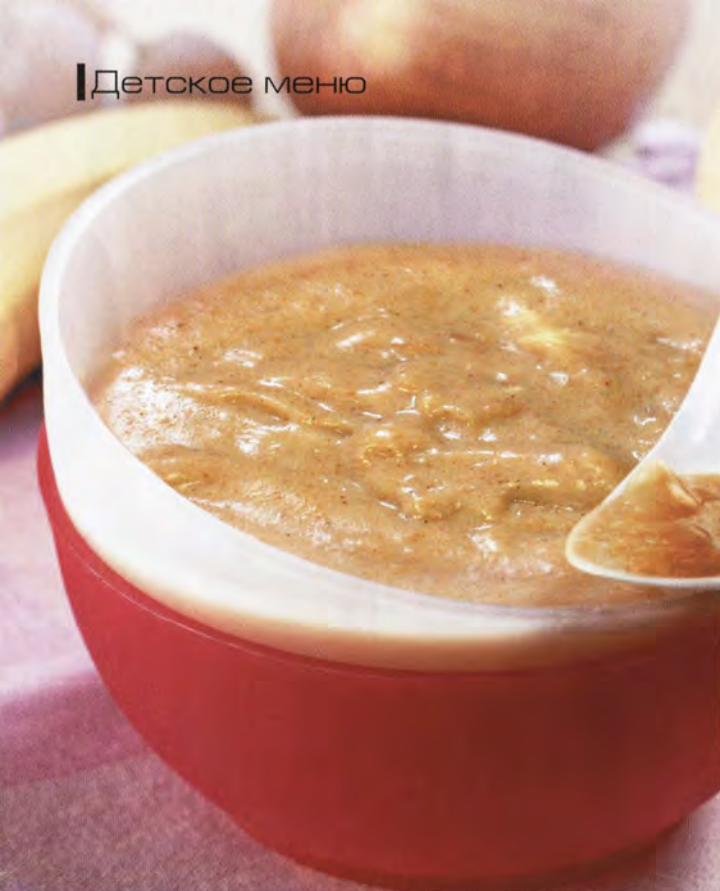
- Молоко 2,5% — 300 мл
- Крупа манная — 20 г
- Яблоко — 120 г
- Масло сливочное — 5 г
- Соль

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить крупу, залить молоком, добавить соль и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**. Готовить до окончания программы. В готовую кашу добавить яблоко и тщательно перемешать венчиком до однородной массы.



Совет: с шести месяцев.



Каша из гречневой и рисовой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 2,5% — 150 мл
- Мука гречневая — 10 г
- Мука рисовая — 10 г
- Вода — 50 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Масло сливочное — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рисовую и гречневую муку в отдельной емкости смешать с молоком (50 мл), перемешать венчиком до однородной массы. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее вылить воду и оставшееся молоко, добавить солевой раствор, сироп и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **10 минут**. Нажать кнопку **Старт**, за 5 минут до окончания программы открыть крышку, добавить смесь из рисовой и гречневой муки и перемешать до однородной массы. Закрывать крышку, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать венчиком.

Совет: с шести месяцев.

Пюре рыбное

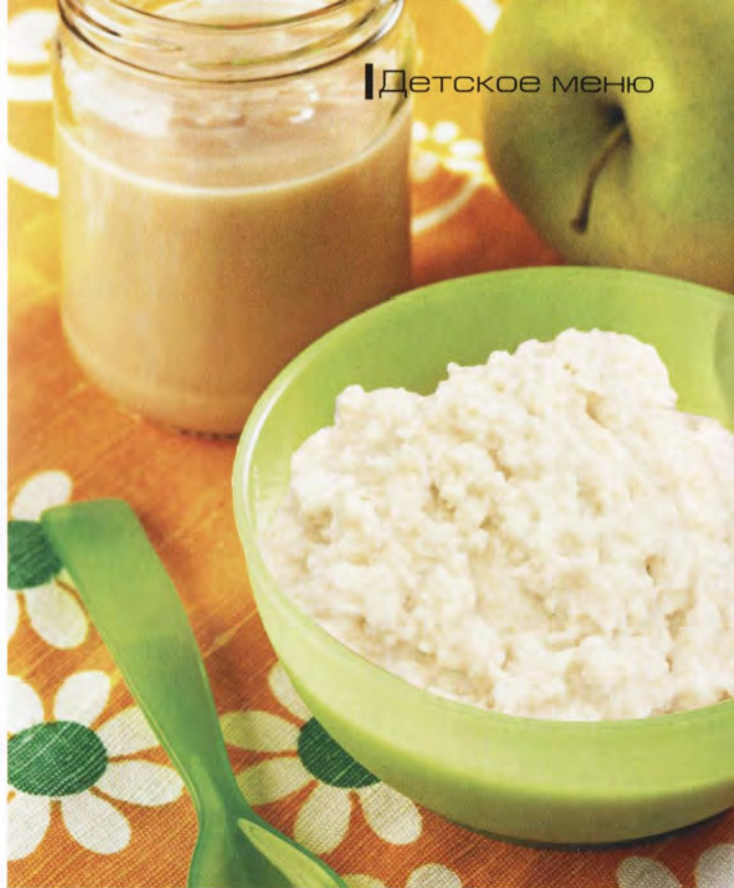
Детское меню

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Треска (филе) — 150 г
- Молоко 2,5% — 80 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 600 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу очистить от кожи и костей, промыть. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него рыбу, полить солевым раствором. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую рыбу переложить в отдельную емкость, добавить молоко и взбить блендером до однородной массы.



Совет: с шести месяцев.



Совет: с семи месяцев.

Каша манная на курином бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 100 г
- Крупа манная — 20 г
- Масло сливочное — 3 г
- Вода — 380 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курицу промыть, нарезать кубиками по 0,5 см, выложить в чашу мультиварки, залить водой. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, вылить в нее бульон, добавить крупу и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**. Кнопкой **Время приготовления** установить **15 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовую кашу тщательно перемешать.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста — 100 г
- Кабачок — 100 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 250 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачок очистить от кожуры, натереть на крупной терке, капусту измельчить ножом. Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.



Совет: с семи месяцев.



Совет: с семи месяцев.

Пюре из смеси овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь — 70 г
- Капуста белокочанная — 70 г
- Картофель — 70 г
- Масло сливочное — 5 г
- Фруктозный сироп — 5 мл
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 100 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи замочить в холодной воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 1 см. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, в нее выложить овощи, залить водой, добавить сироп, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ТУШЕНИЕ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовые овощи переложить в отдельную емкость, залить полученным отваром и взбить блендером до однородной массы.

Отвар из шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Плоды шиповника — 20 г
- Сахар (по вкусу)
- Вода — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды шиповника перебрать и промыть, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сахар и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **20 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый отвар оставить на 6-8 часов, затем процедить через марлю.

Детское меню



Совет: с семи месяцев.



Каша рисовая с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис нешлифованный — 40 г
- Вода — 300 мл
- Творог — 50 г
- Масло сливочное — 10 г
- Фруктоза — 5 г

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, фруктозу и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **РИС (КРУПЫ)**. Кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый рис вместе с отваром переложить в отдельную емкость, добавить творог и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Бульон мясной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 100 г
- Морковь — 10 г
- Петрушка — 5 г
- Лук репчатый — 10 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 400 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1 см. Овощи промыть, замочить в воде на 1 час, затем морковь натереть на крупной терке, лук измельчить ножом, петрушку крупно нарезать ножом. Мясо, овощи и зелень выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый бульон процедить.



Совет: с восьми месяцев.



Суп-пюре из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица (филе) — 70 г
- Мука пшеничная — 5 г
- Лук репчатый — 5 г
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 200 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук замочить в воде на 1 час. Филе промыть, вместе с луком пропустить через мясорубку два раза. Молоко смешать с водой, добавить муку и размешать венчиком до однородной массы. Фарш выложить в чашу мультиварки, залить молочно-мучной смесью, добавить солевой раствор, сливочное масло и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером до однородной массы.

Совет: с восьми месяцев.

Суп-пюре из печени

Детское меню

ИНГРЕДИЕНТЫ:

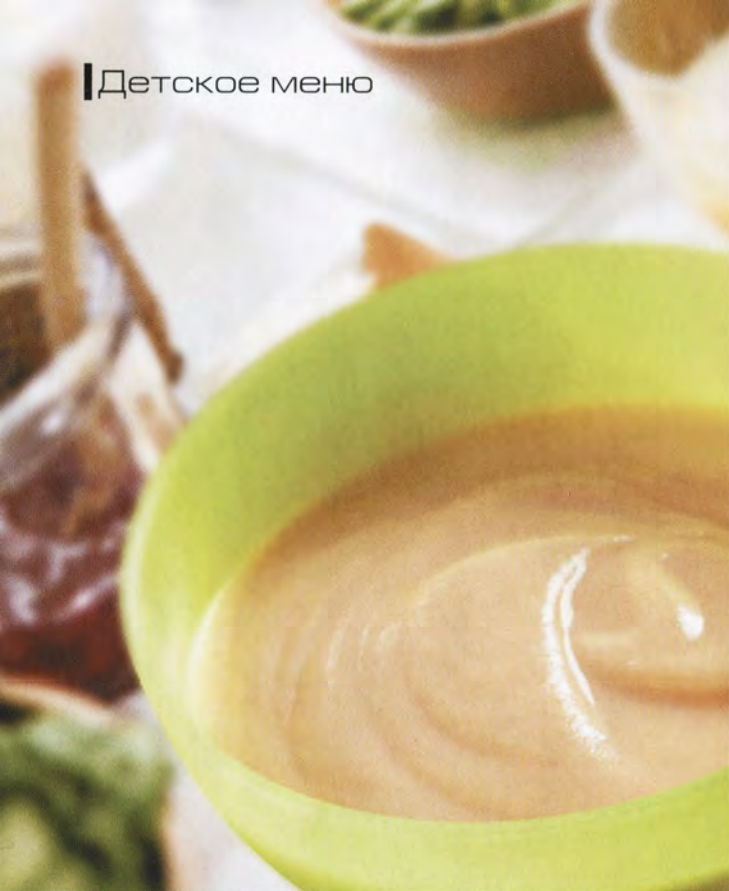
- Печень телячья — 50 г
- Хлеб белый (без корочки) — 50 г
- Молоко 2,5% — 50 мл
- Овощной отвар — 200 мл
- Яйцо (желток) — 10 г
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть, вырезать желчные протоки и пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке на 10 минут, затем вместе с печенью протереть через сито, добавить желток и тщательно перемешать. Массу из печени выложить в чашу мультиварки, залить овощным отваром, добавить сливочное масло, солевой раствор и перемешать. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **30 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый суп перелить в отдельную емкость и тщательно перемешать венчиком.



Совет: с восьми месяцев.



Совет: с восьми месяцев.

Суп картофельный протертый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель — 200 г
- Молоко 2,5% — 100 мл
- Масло сливочное — 5 г
- Солевой раствор — 3 мл
- Вода — 150 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель промыть, замочить в воде на 1 час, затем нарезать кубиками по 0,5-1 см. Картофель выложить в чашу мультиварки, залить молоком и водой, добавить сливочное масло, солевой раствор и перемешать. Закрывать крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **СУП**. Кнопкой **Время приготовления** установить **1 час**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый картофель вместе с отваром протереть через сито и тщательно перемешать венчиком до однородной массы.

Котлеты из мяса паровые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (филе) — 190 г
- Хлеб пшеничный — 30 г
- Солевой раствор — 5 мл
- Вода — 660 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб замочить в воде (60 мл) на 10 минут. Мясо промыть, пропустить вместе с хлебом через мясорубку, добавить солевой раствор, вымесить до однородной массы и сформировать котлеты. В чашу мультиварки налить воду, сверху установить контейнер-пароварку, выложить в него котлеты. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ВАРКА НА ПАРУ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **40 минут**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы.

Детское меню



Совет: с восьми месяцев.



Йогурт питьевой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 3,2% — 350 мл
- Сливки 10% — 350 мл
- Простокваша 2,5% — 300 мл

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко смешать со сливками и простоквашей, тщательно перемешать венчиком до однородной массы. Полученную смесь вылить в чашу мультиварки. Закрыть крышку, кнопкой **Выбор программы** установить программу **ЙОГУРТ**. Кнопкой **Время приготовления** установить **8 часов**. Нажать кнопку **Старт**, готовить до окончания программы. Готовый йогурт поставить на 3 часа в холодильник.

Совет: для приготовления йогурта используйте продукты комнатной температуры.

Стерилизация

Пока иммунитет малыша не окреп в достаточной степени, стерилизация поможет полностью защитить его от вредных бактерий. Наиболее эффективными считаются способы стерилизации с помощью воды или пара. В мультиварке REDMOND RMC-M10 можно создать водяной (медицинский) способ стерилизации, который является быстрым, простым и эффективным, без добавления химических средств.

Для бутылочек и крупных предметов:

1. Бутылочки для кормления наполните водой*, герметично закройте их крышками и разместите в чаше.
2. Наполните чашу водой до уровня максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши. Установите чашу в мультиварку.
3. Нажатием кнопки **ВЫБОР ПРОГРАММЫ** установите программу **СУП**. Оставьте без изменения время работы по умолчанию (1 час).
4. Нажмите кнопку **СТАРТ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.

По окончании работы программы выньте бутылочки из чаши и оставьте их закрытыми. В таком виде они будут стерильны до 12 часов.

*Вода должна доходить до горлышка бутылочек.



Для сосок и мелких предметов:

1. Более мелкие предметы (соски, столовые приборы, прорезыватели и т. д.) разместите в контейнере-пароварке.
2. Налейте в чашу 600 мл воды, установите чашу в мультиварку.
3. Установите контейнер-пароварку в чашу.
4. Нажатием кнопки **ВЫБОР ПРОГРАММЫ** установите программу **ВАРКА НА ПАРУ**. Кнопкой **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** установите время работы программы на **30 минут**.
5. Нажмите кнопку **СТАРТ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.

По окончании работы программы все заложенные в контейнер предметы будут простерилизованы.



Пастеризация

Пастеризация — это процесс однократного нагревания жидких продуктов до 60 °С в течение 1 часа, либо до температуры 70-80 °С в течение 30 минут. Применяется для обеззараживания продуктов, а также для продления срока их хранения. Пищевая ценность продуктов при пастеризации практически не изменяется, сохраняются все вкусовые качества и ценные компоненты (витамины, ферменты). Пастеризованные продукты необходимо хранить при пониженных температурах не более 24 часов.

1. Залейте продукт в чашу, но не выше максимальной отметки шкалы, расположенной на внутренней поверхности чаши.
2. Нажатием кнопки **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА/ОТМЕНА** включите режим поддержания тепла.
3. По истечении времени пастеризации нажатием кнопки **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА/ОТМЕНА** отключите режим поддержания тепла. Храните пастеризованный продукт в холодном месте.



НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ ПАСТЕРИЗАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ПРОДУКТА:

Объем	200 мл	400 мл	600 мл	800 мл	1000 мл
Время	50 минут	55 минут	60 минут	1 час 15 минут	1 час 20 минут

Подогрев детского питания

В мультиварке **REDMOND RMC-M10** можно создать эффект водяной бани. Это быстрый и безопасный способ равномерно подогреть молочную смесь или баночки с детским питанием до комфортной для ребенка температуры.

1. Налейте в чашу 1 л воды, установите чашу в мультиварку.
2. Установите в чашу емкость с разогреваемым продуктом.
3. Нажимая на кнопку **ВЫБОР ПРОГРАММЫ**, установите программу **ЙОГУРТ**. Кнопкой **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** установите время работы программы на **30 минут**.
4. Нажмите кнопку **СТАРТ**. На дисплее будет отображен обратный отсчет времени.
5. По окончании работы программы продукт будет разогрет до 37-39 °С.

Минимальное время разогрева составляет 30 минут. При необходимости время разогрева в этой программе может быть увеличено до 12 часов нажатием кнопки **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**.

Перед употреблением обязательно встряхните емкость с продуктом!



Обращаем ваше внимание на то, что подогрев может быть также включен простым нажатием кнопки **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА/ОТМЕНА**, однако, в этом режиме продукт разогреется до 75-80 °С.

Таблица калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Авокадо	2	15,3	4,1	169
Аджика	1	3,7	5,8	59
Апельсин	0,9	0,2	8,1	40
Ананас (консервированный)	0,4	0,2	11,5	49
Брусника	0,7	0	8,6	40
Бasilik	1,2	0,1	5,1	24
Бальзамический уксус	0,5	0	17	88
Бананы	1,5	0,1	21	89
Баранина (филе)	17	14,4	0	198
Бекон	10	52,7	0	514
Брагиоли	4,4	2	5	33
Вино Белое сухое	0	0	0,2	66
Вино красное сухое	0,2	0	0,3	64
Ветчина	22,6	20,9	0	279
Виноград	0,6	0,2	16,8	65
Гусь	18,2	39	0	412
Гаррица	5,7	6,4	22	162
Гранатовый соус	0	0	62,5	250
Гвоздика	6	20,1	27	323
Геркулес	11	6,2	50	305
Говядина (суповой набор)	20,2	2,8	0	106
Говядина (филе)	20,2	2,8	0	106
Горох (сушеный)	20,5	2	48,6	298
Горох (зеленый)	5	0,2	12,8	73
Готовая мучная смесь для кекса	6,9	0,6	79,6	346,8
Гречневая крупа	12,6	3,3	62,1	335
Грибы	2,1	0,7	1	18,7
Груша	0,4	0,3	9,8	42

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Дрожжи	12,7	2,7	0	75,1
Дыня	0,6	0,3	0,6	35
Желатин	87,2	0,4	0,7	355
Жир свиной	0	99,7	0	897
Изюм	1,8	0	7,2	262
Имбирь малый	1,8	1,8	15,8	60
Индюшка (филе)	19,5	22	0	276
Йогурт без добавок	5	1,5	3,5	51
Какао	3,5	2,7	84,5	367
Кунжут	19	48	13,5	562
Кефир	3	0,1	3,8	30
Капуста брюссельская	4,8	0	6,9	43
Капуста квашеная	1,8	0	2,2	19
Клюква сушеная	0,45	1,23	76,67	303
Кукуруза (в початках)	8,3	1,2	71,6	325
Кролик	20,7	9,3	0	148,67
Копьяк	0	0	1,5	240
Кабачок	0,6	0,3	4,9	23
Кальмары	18	14,2	0	110
Капуста белокачанная	1,8	0,1	4,7	27
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	30
Кардамон	10,8	6,7	68,5	311
Киви	1	0,6	10,3	48
Картофель	2	0,4	16,3	80
Кетчуп	1	0	22	105
Клубника	0,8	0,4	6,3	36
Колбаса подкопченная	27,4	24,3	0	326
Колбаски охотничьи	27,4	24,3	0	326

Таблица калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Кориандр молотый	1,5	0	5	26
Корица	3,9	3,2	3,2	261
Креветки	17,8	1,1	0	81
Крупа кукурузная	8,3	1,2	71,6	337
Крупа пшеничная	11,5	3,3	68,5	348
Кукуруза (консервированная)	2,2	0,4	11,2	58
Курага	5,2	0	55	234
Курица (голень)	25,2	7,4	0	170
Курица (белудок)	21	6,4	0,6	130
Курица копченая	19	9	0	167,4
Курица (крылья)	21,3	11	0	185
Курица (грудь)	12,7	11,5	0,7	157
Курица (филе)	25,2	7,4	0	170
Лапша пшеничная	10	4	54	294
Лимонный сок	0,9	0,1	3	16
Лист салата	1,5	0,2	2,3	17
Листья винограда	0,6	0,6	15,4	70
Лосось (филе)	19,9	13,6	0	201
Лук зеленый	3,7	0,4	8	49
Лук репчатый	1,4	0	9,1	41
Лимон	0,9	0	3,6	31
Лисички	1,6	1,1	1,5	20
Макароны	17,5	47,5	2	505
Молоко сухое	27	24	38,7	479
Мускатный орех	15	20	9	500
Миндаль	18,6	57,7	16,2	645
Мясной бульон	2,5	1,5	0,5	27,5
Майонез	2,8	67	2,6	624

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Манная крупа	10,3	1	67,7	328
Мargarin	0,3	82	21	743
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,5	82,5	0	748
Мед	0,7	0	80,3	314
Минтай	15,9	0,9	0	71,7
Молоко 3,2%	2,8	3,2	4,7	58
Морепродукты	19,9	0,8	1,1	91
Морковь	1,3	0,1	7,2	34
Мука пшеничная	10,3	1,1	68,9	334
Мука ржаная	6,9	1,4	67,3	304
Мука гречневая	13	6,8	64,9	369
Мука рисовая	9	2	79	347
Мука кукурузная	9,2	2,5	65,2	333
Накаторины	0,9	0,2	11,8	48
Огурцы	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы соленые	0,8	0,1	1,6	13
Оливки	1,4	12,7	1,3	123
Орех грецкий	15,6	62	18,3	700
Орех кедровый	12	61	12	629
Окунь	17,6	5,5	0	117
Патока	0	0,3	78	296
Панировочные сухари	13,9	2,5	72,5	372
Персик	0,9	0,1	9,5	43
Пиво	0,3	0	4,6	42
Перепела	21,76	4,53	0	134
Палочки корицы	3,9	3,2	79,8	261

Таблица калорийности


	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Паприка	1,3	0	5,3	27
Пекинская капуста	1,2	0,2	3,2	12
Перец болгарский	1,3	0	5,3	27
Перец чили	2	0,2	9,5	40
Перловая крупа	9,3	1,1	66,5	320
Петрушка свежая	3,7	7,6	0,4	47
Печень куриная	20,4	5,9	1,4	140
Помидоры	1,1	0	3,8	20
Разрыхлитель теста	0,2	0	19,6	79,1
Ребра свиные копченые	10	52,7	0	514
Рис	2,4	0,2	24,9	113
Рожь	12,5	1,9	66,5	283
Репка	1,5	0	2,2	28
Соус барбекю	0,6	0,7	39,4	166
Сайра (консервированная)	18,3	23,3	0	283
Сахар	0	0	99,8	379
Свекла	1,5	0,1	9,1	42
Свинина (ноги)	23,5	15,6	0	234
Свинина (ребра)	10	52,7	0	514
Свинина (фарш)	10,8	44,3	0	449,2
Свинина (филе)	15	27,2	0	306
Свинина (шпек)	13,6	31,9	0	343
Семга	20,8	15,1	0	140
Сельдь	17	8,5	0	145
Сливки 10%	3	10	4	118
Сливки 33%	2,5	33	3	337
Смесь «8 злаков»	8,4	0,9	5,9	245
Сметана 20%	2,8	20	3,2	206

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Соевый соус	2,3	0	4,3	183
Сухари панировочные	8	9	53	348
Сыр плавленый	24	13,5	0	226
Сыр твердый	23	29	0	360
Сахар ванильный	0	0	94,8	379
Семена чиа	28	46,7	15,7	600
Сахар коричневый	0	0	99,6	398
Сухое молоко	35,7	0,8	51,2	360
Сельдерей	0	0	2	8
Смородина	1	0,2	7,3	38
Сок ананасовый	0,3	0	13,4	54
Сосиски	12	23	0	252
Солод	10,28	1,84	71,2	361
Сухой астрагал	1,5	0	5	25
Сыворотка	0,8	0,2	3,5	21,8
Тмин	17,8	33,25	27,85	375
Телтина	20,5	2,4	0	105
Творог	16,7	9	159	9
Тесто дрожжевое	6,8	2,3	48	244
Тесто на воде и муке	10	4	54	294
Тесто слоеное	6	25,9	34,8	400
Тилапия (филе)	20,1	1,7	0	96
Томатная паста	4,8	0	19	99
Тунец	22,7	0,7	0	96
Тыква	1	0,1	4,2	25
Треска (филе)	19	0,6	0	69
Фарш домашний (смешанный)	13,5	31,6	0	343,3
Яйцо (60 г)	12,7	11,5	0,7	157

ГОТОВЬТЕ С УДОБСТВОМ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!
РЕАЛИЗУЙТЕ ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛЕТ ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ
ВМЕСТЕ С НАШЕЙ КОМАНДОЙ И МУЛЬТИВАРКАМИ
REDMOND.



REDMOND Industrial Group LLC, USA
www.multivarka.pro
www.redmondshop.com
www.service.redmond-ig.ru

Printed in Finland 

Дата выпуска: 16.10.2012