

Рецепты для мультиварки



PHILIPS

Эти рецепты являются не догмой, а вариантом приготовления блюд в мультиварке-скороварке Philips. Не бойтесь экспериментировать и фантазировать, менять пропорции, добавлять в блюда новые ингредиенты по Вашему вкусу и желанию. Например, если кто-то любит молочные каши, то половину воды в рецепте каши можно заменить молоком.

При расчёте времени на приготовление, надо учитывать, что в рецептах указывается время приготовления блюда. А ведь сначала мультиварка-скороварка нагревает емкость (горит индикатор «Нагрев»), на это уходит в зависимости от количества продукта 10-15 минут, потом наступает период создания давления горит индикатор «Создание давления») около 5 минут, и только потом загорается индикатор «Работа под давлением» и включается обратный отсчёт времени, который и указан в рецептах. По завершении приготовления подаётся звуковой сигнал, автоматически включается режим «Подогрев» и начинается прямой отсчёт времени подогрева. Кнопкой «Выкл/Подогрев» его можно выключить.

В режимах работы из «меню мультиварки» не используйте жидкость – максимальный объем жидкости – 50 мл, если по рецепту предполагается использование жидкости лучше готовить такое блюдо на режимах работы из «меню скороварки».

Если в рецепте из меню мультиварки пишется про обжаривание удобнее обжаривать без крышки, и лишь при переходе на следующий этап ее закрывать.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА ДЛЯ СКОРОВАРКИ		4
1.	Рис	4
2.	Полента с сыром	5
3.	Пшенная каша с тыквой	6
4.	Борщ московский	7
5.	Рыбная солянка	8
6.	Грибной суп	9
7.	Щи из свежей капусты	10
8.	Картофель в мундире	11
9.	Отварная курица	12
10.	Пангасиус под апельсиновым соусом	13
11.	Закуска охотничья с баклажанами	14
12.	Заливное с мясом или языком	15
13.	Говядина в остром соусе	16
14.	Цыпленок в горчичном соусе	17
15.	Печень по-строгановски	18
16.	Холодец	19
17.	Кофейный пудинг	20
18.	Брауни с грецкими орехами	21
19.	Фаршированные яблоки в скороварке	22
БЛЮДА ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ		23
1.	Омлет с шампиньонами и луком пореем	23
2.	Плов	24
3.	Ежики	25
4.	Голубцы	26
5.	Тушеные кабачки	27
6.	Запеканка из лука с горошком	28
7.	Перцы фаршированные	29
8.	Рыба под итальянским томатным соусом	30
9.	Чахохбили	31
10.	Овощное рагу с баклажанами	32
11.	Лапша с курицей по-тайски	33
12.	Вегетарианское карри	34
13.	Запеканка творожная с изюмом и цукатами	35

БЛЮДА ДЛЯ СКОРОВАРКИ

1. Рис

Сложность: просто

Время подготовки: 1 минута

Время приготовления: 13 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Рис - 200 г

Вода - 400 г

Подготовка и приготовление:

Промойте рис, слейте воду, заложите рис в емкость, залейте водой, посолите. Выберите режим **КРУПЫ** скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

Примечание:

Приготовленный так рис можно промыть холодной водой и хранить в холодильнике, чтобы в дальнейшем использовать его для приготовления таких блюд, как «Перцы фаршированные» или «Ежики».





2. Полента с сыром

Сложность: средне

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 45 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Мука кукурузная - 300 г

Вода - 1,5 л

Брынза - 70 г

Масло сливочное - по вкусу

Подготовка и приготовление:

Вскипятите полтора литра воды, залейте горячую воду в чашу и медленно всыпьте туда муку, постоянно помешивая.

Выберите режим КАША скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», установите время приготовления на 25 минут, нажмите кнопку СТАРТ.

Готовую кашу посыпьте брынзой, натертой на крупной терке. Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 30 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

В готовую кашу можно добавить сливочное масло по вкусу.



3. Пшенная каша с тыквой

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Пшено - 200 г

Вода - 1 литр

Тыква - 200 г

Сахар - 1 ч.л.

Подготовка и приготовление:

Промойте крупу, слейте воду, заложите крупу в емкость, залейте водой. Добавьте нарезанную кубиками тыкву (можно воспользоваться блендером Филипс с функцией нарезки кубиками) и сахар. Выберите режим КАША скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

Если горячую кашу нужно к утру, к какому-то времени, то перед нажатием кнопки СТАРТ нажмите кнопку ОТСРОЧКА СТАРТА. Потом кнопками «Часы» и «Минуты» установите время отсрочки варки: например, если в 10 часов вечера вы хотите, чтобы каша была сварена к 8 часам, то надо выставить время отсрочки на 9 часов 30 минут, учитывая, что затем примерно 30 минут каша будет вариться.

После окончания приготовления мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева.



4. Борщ московский

Сложность: сложно

Время подготовки: 20-30 минут

Время приготовления: 1 час

Количество: 6-8 порций

Ингредиенты:

Говядина бескостная - 300 г

Вода - 1,5 л

Свекла - 1 шт.

Крупная луковица - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Белокочанная капуста - 250 г

Картофель - 2 шт.

Перец болгарский - 1 шт.

Томатная паста - 1 ч.л.

Растительное масло - 1 ст.л.

Чеснок - 1 зубчик

Соль

Черный перец - 5 горошин

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости растительное масло, положите нарезанную соломкой свеклу. Выберите режим ОВОЩИ мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ. Выньте полуготовую свеклу и переложите ее в отдельную посуду. Натрите на крупной терке морковь, нарежьте лук и болгарский перец. Говядину промойте и нарежьте кубиками. Положите мясо и овощи на дно емкости, добавьте томатную пасту и измельченный чеснок. Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Залейте мясо и овощи кипяченой водой. Добавьте подготовленную свеклу, нашинкованную капусту, нарезанные кубиками картофель и помидор. Добавьте соль и специи. Выберите режим СУП скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ. При подаче на стол добавьте мелко нарезанную зелень.



5. Рыбная солянка

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5-6 порций

Ингредиенты:

Рыба - 500 г

(подойдет любая рыба, кроме очень мелкой и костлявой)

Вода - 1,5 л

Лук - 2 шт.

Маринованные огурцы - 5-6 шт.

Помидоры - 2-3 шт.

Томатная паста - 2 ст. ложки

Маслины без косточек - 50 г

Подготовка и приготовление:

Лук нашинкуйте, картошку нарежьте соломкой, вместе с кусочками рыбы сложите в емкость.

Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ. Добавьте мелко порезанные огурцы, помидоры и оливки. Залейте водой, положите томатную пасту, посолите и поперчите.

Выберите режим СУП скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.



6. Грибной суп

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5-6 порций

Ингредиенты:

Грибы - 500 гр

(подойдут как грибы, собранные в лесу, так и шампиньоны, купленные в магазине)

Картофель - 2 шт.

Лук - 1 шт.

Подготовка и приготовление:

Лук нашинкуйте, картошку нарежьте соломкой, вместе с грибами сложите в емкость и залейте холодной водой до желаемой густоты супа, посолите по вкусу. Выберите режим СУП скороварки, переведите клапан в позицию «Закрывает», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

При подаче заправить сметаной.



7. Щи из свежей капусты

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5-6 порций

Ингредиенты:

Капуста - 500 г

Морковь - 1 шт.

Лук - 1 шт.

Сладкий болгарский перец - 1 шт.

Корень сельдерея - 50 г

Зелень разнообразная

(укроп, петрушка, кинза) - 50 г

По желанию - бульон, получившийся при приготовлении в скороварке отварного мяса, курицы, языка.

Подготовка и приготовление:

Лук, морковь, капусту, сельдерей нашинкуйте, сложите в емкость, нарежьте толстые стебли зелени туда же, залейте бульоном, долейте холодной водой до желаемой густоты супа, посолите по вкусу. Выберите режим СУП скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

Можно щи делать и вегетарианские, не используя бульон, можно с мясом или курицей, сварив их предварительно в скороварке и добавляя порционные куски в тарелку при подаче. Можно еще использовать фрикадельки, либо готовые, либо слепить их из 200 г мясного фарша. Тогда они варятся вместе с супом.

При подаче на стол заправьте щи сметаной и мелко нарубленной зеленью.



8. Картофель в мундире

Сложность: просто

Время подготовки: 1 минута

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5 порций

Ингредиенты:

Картофель - 1-2 кг

Соль

Подготовка и приготовление:

Вымойте картофель, положите в емкость, залейте водой так, чтобы она покрывала картофель, посолите.

Выберите режим **ОВОЩИ** скороварки, переведите клапан в позицию «Закрит», нажмите кнопку **СТАРТ**.

Примечание:

Картошку нельзя варить одновременно со свеклой или морковью, иначе кожура у нее лопнет.

9. Отварная курица

Сложность: просто

Время подготовки: 1 минута

Время приготовления: 15 минут

Количество: 5 порций

Ингредиенты:

Курица - 1 шт. (примерно 1-1,5 кг)

Специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Курицу промойте, положите в емкость, залейте холодной водой, чтобы она покрывала курицу, положите лавровый лист, перец (горошек) и соль по вкусу.

Выберите режим КУРИЦА скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

На выходе получается вкусный бульон, который можно использовать в дальнейшем для приготовления супов.

Если курица не помещается в емкость целиком, можно ее разделить. При этом мясные куски, такие как ножки, бедрашки, белое мясо можно отложить и потом запечь в соусе.





10. Пангасиус под апельсиновым соусом

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Количество: 2 порции

Ингредиенты:

Филе пангасиуса или тилапии - 400 г

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Апельсины - 2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Соль, перец, приправы по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

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

Обваляйте в этом соусе филе и разложите по дну емкости.

Раздавите чеснок и положите рядом с рыбой.

Выберите режим КУРИЦА скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Полезный совет:

Вместо филе можно использовать стейки пангасиуса и тилапии.

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



11. Закуска охотничья с баклажанами

Сложность: выше среднего

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баклажаны - 4 шт.

Помидоры - 5 шт.

Лук - 3 шт.

Сладкий перец - 3 шт.

Уксус - 1 ст.л.

Чеснок - 2 зубчика

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло, добавьте чеснок и лук.

Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ. На 5 минуте добавьте крупно порезанные баклажаны, помидоры и перец. Добавьте немного воды.

Выберите режим ОВОЩИ скороварки, установите время приготовления на 30 минут, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.



12. Заливное с мясом или языком

Сложность: просто

Время подготовки: 1 минута

Время приготовления: 30 минут

Количество: 6-10 порций

Ингредиенты:

Мясо без костей или язык - 1 кг

Специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Мясо промойте, заложите в емкость, залейте холодной водой, чтобы она покрывала мясо, положите лавровый лист, перец (горошек) и соль по вкусу.

Выберите режим «Мясо» скороварки, переведите клапан в позицию «Закрит», нажмите кнопку СТАРТ.

Отварите яйцо вкрутую. Дайте мясу или языку остыть и нарежьте его ломтиками. В холодной воде разведите желатин, добавьте его в бульон, доведите бульон до кипения, остудите и процедите через ситечко (это нужно для большей прозрачности). Уложите нарезанные ломтики мяса или языка в формы, украсьте кружочками моркови и крутого яйца, залейте остуженным бульоном, украсьте сверху веточками зелени.

Уберите в холодильник до застывания.



13. Говядина в остром соусе

Сложность: просто

Время подготовки: 1 минута

Время приготовления: 30 минут

Количество: 6-10 порций

Ингредиенты:

Мясо без костей - 1 кг

Чеснок - 2 головки

Перец красный, перец черный, специи

Томатная паста - 50 г

Специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Мясо промойте, заложите в емкость, залейте холодной водой, чтобы она покрывала мясо, положите лавровый лист, перец, раздавленный чеснок, томатную пасту и соль по вкусу.

Выберите режим МЯСО скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.



14. Цыпленок в горчичном соусе

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 18 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Курица - примерно 700 г (любые части: ножки, бедра, белое мясо)

Растительное масло - 1 ст.ложка
Горчица - 80 г

Вода - 200 г

Чеснок - 2-3 зубчика

Грибы - 200 г

Специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Можно взять одну среднюю курицу и самому разделить ее на части. Помойте, обсушите, посолите и поперчите по вкусу (можно взять карри или готовую смесь приправ для курицы). Налейте на дно емкости растительное масло, уложите в один ряд куски курицы. Нарежьте и добавьте к курице грибы. Для соуса возьмите горчицу, разведите ее водой, добавьте пару измельченных зубчиков чеснока. Немного посолите, учитывая, что вы уже солили курицу, залейте этим соусом курицу. Хорошо бы, чтоб уровень соуса был чуть выше курицы.

Выберите режим КУРИЦА скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.



15. Печень по-строгановски

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Печень свиная или говяжья - 500 г

Лук - 4 шт.

Сметана - 200 г

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло, положите нарезанный лук, затем положите нарезанную кубиками печень.

Выберите функцию ОВОЩИ мультиварки. Нажмите СТАРТ.

После окончания жарки залейте печень сметаной, посолите, добавьте специи. Выберите режим МЯСО скороварки, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку СТАРТ.



16. Холодец

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 50 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Говядина -1,5 кг на кости

Говяжья голень - 1 кг

Вода - 1,5 л

Морковь - 1 шт. (не нарезать)

Лук - 1 шт. (не нарезать)

Лавровый лист

Перец черный - 6-7 горошин

Соль, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Положите все ингредиенты в емкость, залейте водой, добавьте соль и специи. Выберите режим **ХОЛОДЕЦ** скороварки, установите время приготовления на 59 минут, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

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

Примечание:

Если мясо недостаточно разварилось по вашему вкусу, запустите режим **ХОЛОДЕЦ** еще раз.

После окончания приготовления не открывайте мультиварку-скороварку сразу, дайте ей остыть мин 15-30 и затем аккуратно сбросьте пар, переведя клапан в позицию «Открыт».



17. Кофейный пудинг

Сложность: средне

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Сметана - 200 г

Сахар - 100 г

Яйца - 4 шт.

Мука - 4 ст. л.

Растворимый кофе - 4 ст. л.

Цедра половины лимона

Масло сливочное 1 ст. л.

Подготовка и приготовление:

Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы.

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

Выберите режим **ВЫПЕЧКА** скороварки, установите время приготовления на 20 минут, переведите клапан в позицию «Закрывает», нажмите кнопку **СТАРТ**.

Полезный совет:

Лучше всего подавать пудинг холодным, с вареньем или джемом.



18. Брауни с грецкими орехами

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Яйцо - 4 шт.

Коричневый сахар - 300 г

Сливочное масло - 150 г

Шоколад - 200 г

Орехи жареные - 200 г

Мука - 60 г

Какао-порошок - 60 г

Подготовка и приготовление:

Взбейте яйца. Добавьте сахар и взбивайте до образования кремообразной массы.

Добавьте растопленное сливочное масло и продолжайте взбивать. Затем добавьте муку и какао-порошок, затем растопленный шоколад. Добавьте орехи.

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

Выберите режим **ВЫПЕЧКА** скороварки, установите время приготовления на 35 минут, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.



19. Фаршированные яблоки в скороварке

Сложность: средне

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Сахар - 50 г

Яблоки - 4 шт.

Варенье - 2 ст. ложки

Белое сухое вино - 2 ст. ложки

Вода - 100 г

Подготовка и приготовление:

Вырежьте сердцевину яблок и заполните их смесью из остальных ингредиентов. Выберите режим **ВЫПЕЧКА** скороварки, установите время приготовления на 6 минут, переведите клапан в позицию «Закрыт», нажмите кнопку **СТАРТ**. Подавать можно яблоки как горячими, так и холодными.



БЛЮДА ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

1. Омлет с шампиньонами и луком пореем

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Яйца - 4 шт.

Молоко - 50 мл

Грибы - 125 г

Лук-порей - 2 стебля

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло. Положите в емкость нарезанные грибы и лук-порей. Выберите режим **ОВОЩИ** мультиварки, установите время приготовления на 8 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

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

Выберите режим **РЫБА** мультиварки, переведите клапан в позицию «Открыт» и установите время приготовления на 5-7 минут, нажмите кнопку **СТАРТ**.



2 Плов

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баранина (можно на косточке) - 500 г

Масло или курдючный жир - 100 г

Рис - 2 стакана

Вода - до уровня покрытия риса

Лук - 3 шт.

Морковь - 6 шт.

Чеснок - 3 зубчика

Барбарис сушеный - 1 ст.л.

Зира - 1 ч.л.

Соль, перец по вкусу

Подготовка и приготовление:

Нарежьте мясо и положите в емкость.

Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления

на 15 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Периодически помешивайте, чтобы

мясо обжарилось со всех сторон. Через

5 минут добавьте масло, нарезанные лук

и морковь. Посолите и положите зиру и

барбарис.

Рис промойте и засыпьте поверх мяса с

овощами. Воткните в рис 3 зубчика чеснока.

Залейте рис водой.

Выберите режим ПЛОВ мультиварки, установите время приготовления

на 59 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.



3. Ежики

Сложность: средне

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 3-4 порции

Ингредиенты:

Рис отварной - примерно 200 г,
приготовленный по рецепту 1
для скороварки.

Фарш - 300 г

или кусок мяса без костей - 300 г

Лук - 1 шт.

Растительное масло - 1 ст.л.

Яйцо - 1 шт.

Подготовка и приготовление:

Отварите рис (по рецепту 1 для скороварки), промойте его холодной водой. Рис смешайте с фаршем, шинкованным луком, посолите, вбейте яйцо. Из этого сформируйте 6-8 небольших круглых котлет (ежиков). На дно емкости налейте растительное масло и уложите ежики. Выберите режим ПЛОВ мультиварки, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

Ежики можно также делать из гречневой крупы. Тогда надо предварительно сварить ее.



4. Голубцы

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5 порций

Ингредиенты:

Капуста - 1 шт.

(средний кочан, примерно 1 кг)

Рис отварной - примерно 200 г,
приготовленный по рецепту 1
для скороварки

Фарш - 300 г

или кусок мяса без костей - 300 г

Сладкий болгарский перец - 1 шт.

Лук - 1 шт.

Масло растительное - 1 ст.л.

Подготовка и приготовление:

Отварите рис (по рецепту 1 для скороварки), промойте его холодной водой. Обжарьте фарш на горячей сковороде без масла, непрерывно помешивая его деревянной ложкой, чтобы он не представлял собой единую массу, а разделялся на крупинки, при этом посолите фарш из расчета на весь объем голубцов.

На дно емкости налейте растительное масло. Сверните из капустных листьев конверты, наполните смесью риса и фарша. Если голубцы разваливаются, зафиксируйте их хлопчатобумажной нитью.

Выберите режим «Голубцы» мультиварки, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Примечание:

При подаче на стол рекомендуем добавить немного сметаны.



5. Тушеные кабачки

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 10 порций

Ингредиенты:

Кабачок - 1-2 шт. (примерно 1 кг)

Баклажан - 2-3 шт. (примерно 500 г)

Сладкий болгарский перец - 1-2 шт.

Лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Масло растительное - 1 ст.л.

Чеснок - 2-3 зубчика

Подготовка и приготовление:

Очистите овощи, если семечки в кабачке уже грубые, то выньте их. Налейте на дно растительное масло. Нарезьте кабачок, баклажан, лук и перец большими кусками (примерно 2х2 см) и по очереди все нарезанное складывайте в емкость. Морковь нашинкуйте. Посолите по вкусу и перемешайте деревянной лопаткой. Сверху положите нарезанный помидор.

Выберите режим «Овощи» мультиварки, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

Когда вы откроете мультиварку, перемешайте получившееся блюдо.

Примечание:

Это блюдо хорошо использовать в качестве холодной закуски, заправив его майонезом или сметаной и выдавив в уже охлажденное блюдо несколько долек чеснока. Можно превратить это блюдо во второе, тогда после слоя овощей выложите слой отваренного в скороварке по соответствующему рецепту риса. А помидор положите поверх риса.



6. Запеканка из лука с горошком

Сложность: средне

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Лук - 4 шт.

Зеленый горошек - 200 г - 1 банка

Яйца - 6 шт.

Молоко - 50 мл

Сливочное масло - 50 г

Тертый сыр - 50 г

Подготовка и приготовление:

Положите на дно емкости масло, добавьте мелко порезанный лук. Выберите режим **ОВОЩИ** мультиварки, установите время приготовления на 15 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

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

Выберите режим **ЗАПЕКАНКА** мультиварки, установите время приготовления на 12 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.



7. Перцы фаршированные

Сложность: сложно

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 20 минут

Количество: 5 порций

Ингредиенты:

Болгарский сладкий перец - 10 шт.
среднего размера

Рис отварной - примерно 200 г,
приготовленный по рецепту 1
для скороварки

Фарш - 300 г

или кусок мяса без костей - 300 г

Лук - 1 шт.

Растительное масло - 1 ст.л.

Сметана - 100 г

Подготовка и приготовление:

Отварите рис (по рецепту 1 для скороварки), промойте его холодной водой. Возьмите перцы, срежьте плодоножки в виде крышечки, выньте все семечки, промойте. Положите их в кипящую, круто посоленную воду, через 1 минуту слейте. Дайте остыть. Обжарьте фарш на горячей сковороде без масла, непрерывно помешивая его деревянной ложкой, чтобы он не представлял собой единую массу, а разделялся на крупинки, при этом посолите фарш. Нашинкуйте лук, рис смешайте с фаршем, шинкованным луком, посолите. На дно емкости налейте растительное масло. Перцы нафаршируйте, закройте крышечкой и вертикально установите в емкость. Сверху положите на каждый перец немного сметаны.

Выберите режим ГОЛУБЦЫ мультиварки, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.



8. Рыба под итальянским томатным соусом

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе трески - 300-400 г

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили - 1 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Лук - 1 шт.

Каперсы - 30 г

Консервированные помидоры
в собственном соку - 200 г

Соль, перец, приправы по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло и положите нарезанный чеснок. Выберите режим **ОВОЩИ** мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

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

Выложите на приготовленную в емкости смесь помидоры и филе трески. Выберите режим **РЫБА** мультиварки, установите время приготовления на 20 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.



9. Чахохбили

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Филе курицы - 800 г

Лук - 3 шт.

Помидор - 3 шт.

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили - 1 шт.

Чеснок - 3 зубчика

Хмели-сунели - 1 ст. л.

Соль, перец, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Положите курицу в емкость. Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 40 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ. Постоянно помешивайте и обжаривайте курицу без масла.

Через 20 минут добавьте мелко нарезанный лук, масло и обжаривайте еще 5 минут. После окончания жарки положите в емкость нарезанные помидоры и перец, добавьте пряности, соль и хмели-сунели. Закройте крышку и готовьте оставшееся время.



10. Овощное рагу с баклажанами

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баклажаны - 2 шт.

Перец сладкий - 1 шт.

Морковь - 2 шт.

Картофель - 3-4 шт.

Лук - 1 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Помидор - 2 шт.

Оливковое

или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло, добавьте чеснок и лук. Выберите режим **ОВОЩИ** мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

На 5 минуте добавьте мелко нарезанную картошку и обжарьте ее с луком.

После обжарки положите в емкость мелко нарезанные баклажаны, перец, морковь и помидоры, долейте немного воды, но не больше 50 мл.

Выберите режим **РАГУ** мультиварки, установите время приготовления на 40 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.



11. Лапша с курицей по-тайски

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Куриное филе - 300 г

Болгарский перец - 1 шт.

Помидоры - 2 шт.

Кисло-сладкий соус - 1 банка (250 г)

Лапша - 200 г

Соевый соус - 30 мл

Вода - 50 мл

Оливковое

или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло. Нарежьте куриное филе кубиками и положите в емкость.

Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 10 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ. Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон.

Через 10 минут засыпьте мелко нарезанные помидоры и болгарский перец.

Положите в емкость лапшу, добавьте соевый соус и кисло-сладкий соус. Добавьте 50 мл воды, выберите режим РАГУ, установите время приготовления на 10 минут. Нажмите СТАРТ.

Полезный совет:

Время тушения устанавливается в зависимости от вида выбранной лапши. Для тонкой пшеничной лапши оно составляет 5-10 минут. Для толстой гречневой и рисовой - 15-25 минут.



12. Вегетарианское карри

Сложность: выше среднего

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Лук - 1 шт.

Репа - 1 шт.

Морковь - 2 шт.

Нут - 400 г

Кабачки - 2 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Порошок карри - 1 ст.л.

Оливковое

или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры
в собственном соку - 400 г

Соль, перец, специи по вкусу

Подготовка и приготовление:

Налейте на дно емкости масло, добавьте чеснок и лук. Выберите режим **ОВОЩИ** мультиварки, установите время приготовления на **10 минут**, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.

На **5 минуте** добавьте карри, морковь и репу.

После обжарки положите в емкость помидоры, нут, кабачки, соль и специи.

Выберите режим **РАГУ** мультиварки, установите время приготовления на **59 минут**, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку **СТАРТ**.



13. Запеканка творожная с изюмом и цукатами

Сложность: средне

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Творог - 600 г

Сахар - 1 стакан

Яйцо - 3 шт.

Изюм - 50 г

Цукаты - 50 г

Сметана - 3 ст. л.

Сода - 0.5 ч. л.

Щепотка ванилина

Мука - 1 стакан

Подготовка и приготовление:

Яйца взбейте. Творог смешайте с сахаром и яйцами до получения однородной массы. Добавьте сметану. Муку смешайте с ванилином и гашеной содой, добавьте к творогу и хорошо перемешайте.

Добавьте изюм и цукаты.

Емкость смажьте сливочным маслом и выложите в нее творожную массу. Выберите режим ЗАПЕКАНКА мультиварки, установите время приготовления на 30 минут, переведите клапан в позицию «Открыт», нажмите кнопку СТАРТ.

HD2178/HD2173