



Серія  
Сферичні чаші

Moulinex®

## ТАБЛИЦЯ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ І ЧАСУ ПРИГОТУВАННЯ \*

Програми	Вид продуктів	Час приготування			Температура (°C)		Положення кришки		Автоматичне підтримання тепла
		Час за замовчуванням	Діапазон	Крок регулювання (хв.)	За замовчуванням	Діапазон	Закрита	Відкрита	
Запікання	Овочі	25 хв	5 хв-4 год	5	140	100/120/ 140/160	*		*
	Риба	20 хв			160				
	Птиця	40 хв			160				
	М'ясо	50 хв			160				
Суп	Овочі	40 хв	10 хв-3 год	5	100	-	*		*
	Риба	45 хв							
	Птиця	50 хв							
	М'ясо	60 хв							
Приготування на пару	Овочі	35 хв	5 хв-3 год	5	100	-	*		*
	Риба	25 хв							
	Птиця	45 хв							
	М'ясо	55 хв							
Тушкування	Овочі	60 хв	20-9 год	5	100	90/100	*		*
	Риба	25 хв							
	Птиця	1 год 30 хв							
	М'ясо	2 год							
Утворення скоринки/смаження	Овочі	12 хв	5 хв-1 год 30 хв	1	160	100/120/ 140/160	*	*	*
	Риба	10 хв							
	Птиця	15 хв							
	М'ясо	20 хв							
Дитяче харчування	-	45 хв	5 хв-2 год	5		-	*		1 год
Каша	-	25 хв	5 хв-2 год	5	100	-	*		*
Йогурт	-	8 год	1 год-12 год	15	40	-	*		
Сир	-	40 хв	10 хв-4 год	15		-	*		
Десерт	-	45 хв	5 хв-2 год	5	160	100/120/ 140/160	*		
Рис/круп	-	Автоматично	Автоматично	-	Автоматично	-	*		*
Плов/Різотто	-	Автоматично	Автоматично	-	Автоматично	-	*		*
Паста	-	8 хв	3 хв-3 год	1	100	-	*	*	
Тісто	-	1 год	10 хв-6 год	5	40	40	*		
Ручний режим	-	30 хв	5 хв-9 год	5	100	40-160	*	*	

Значення піктограм



– складність



– час підготовки



– час приготування



– кількість порцій



– функція

\*Час приготування страв може змінюватися залежно від використовуваних продуктів та уподобань користувача.

## Щиро вдячні Вам за придбання мультиварки Moulinex!

Наша мета під час виготовлення мультиварок проста: забезпечити найвищий рівень якості приготування їжі як для споживачів-початківців, так і для істинних експертів та гурманів. З допомогою нашої мультиварки можна творити і кулінарні шедеври, та головне її призначення – приготування звичайних щоденних страв.

Спеціально для зручності споживачів мультиварка оснащена яскравим **дисплеєм** зі зрозумілими всім **пиктограмами**. У ній реалізовані всі необхідні автоматичні сучасні режими приготування, а також враховані особливості місцевої кухні (наприклад, приготування **сиру**). У настройках продумані корисні дрібниці: вимкнення звукового сигналу, попередня відміна автопідігріву, а також його вимкнення в режимах з низькою температурою приготування. Для досвідчених користувачів передбачений **повністю ручний режим**, який можна виставити двома способами.

**Шестишарова чаша** мультиварки виготовлена зі спеціального сплаву (алюміній, два шари антипригарного покриття), компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії та механічним пошкодженням. Покриття з чудовими показниками **зносостійкості** пройшло спеціальні тести на абразивну обробку, воно мінімально піддається відколам; чашу **можна мити в посудомийній машині**.

Завдяки **сферичній формі** чаші досягається оптимальна кругова циркуляція повітря, що надає їжі неповторного смаку страв, неначе вони приготовані **у традиційній печі**.

У нашій книзі представлені як нескладні щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, покликані показати багатогранні можливості роботи приладу.

Додатковим бонусом книги є рецепти азійської кухні. Для кожної страви вказані час приготування, складність, кількість порцій. З часом Ви зможете приготувати власні творіння з використанням ручного режиму.

Мультиварка Moulinex — відмінний помічник на кухні, за своєю універсальністю незамінний для приготування всіх видів страв.

**Отже, смачного!**



*Шестишарова чаша з двошаровим антипригарним покриттям*

## ЗМІСТ

### СНІДАНКИ

Вівсяна каша .....	с. 6
Кукурудзяна каша із сиром .....	с. 7
Пшоняна каша з сиром і родзинками .....	с. 8
Рисова каша з яблуками і корицею .....	с. 9
Гречана молочна каша .....	с. 10
Сосиски в лаваші .....	с. 11
Сир з часником і кропом .....	с. 12
Йогурт з какао й кокосовою стружкою .....	с. 13

### СУПИ

Розсольник .....	с. 14
Борщ .....	с. 15
Уха .....	с. 16
Суп із білих грибів .....	с. 17
Холодник .....	с. 18
Шотландський суп з куркою і чорносливом .....	с. 19
Гороховий суп .....	с. 20
Крем-суп із броколі .....	с. 21
Сирний крем-суп .....	с. 22
Томатний суп .....	с. 23
Мінестроне з лаймом .....	с. 24
Курячий суп з квасолею .....	с. 25

### ОСНОВНІ СТРАВИ

Тушкована капуста із сосисками .....	с. 26
Плов .....	с. 27
Індичка карі з рисом та овочами .....	с. 28
Філе-мінйон з яловичини з овочами .....	с. 29
Гуляш по-угорськи .....	с. 30
Яловича печінка, тушкована у сметані .....	с. 31
Курячі крильця у лимонній глазурі й кунжуті .....	с. 32
Запечена риба в маринаді .....	с. 33
Спагетті Карбонара .....	с. 34
Ананас, фарширований курячим філе й сиром .....	с. 35
Куряча печінка фламбе .....	с. 36
Буженина у медовому соусі .....	с. 37
Качина грудинка в апельсиновому соусі .....	с. 38
Печеня з квашеними огірками .....	с. 39
Креветки з сиром фета .....	с. 40
Палтус, тушкований у білому вині .....	с. 41
Кролик у вершково-гірничному соусі .....	с. 42
Печінковий пиріг у мультиварці .....	с. 43
Бефстроганов з грибами .....	с. 44
М'ясо в кисло-солодкому соусі .....	с. 45

## ГАРНІРИ

Гречка з печерицями .....	с. 46
Цвітня капуста з помідорами .....	с. 47
Кабачки, смажені з часником і родзинками .....	с. 48
Маслюки, мариновані на зиму .....	с. 49
Овочі по-монастирськи .....	с. 50
Овочеve рагу .....	с. 51
Булгур з гарбузом .....	с. 52
Гратен із цвітної капусти .....	с. 53
Сочевиця з цибулею і прянощами .....	с. 54
Кукурудза у вершковому соусі .....	с. 55

## ВИПІЧКА ТА ДЕСЕРТИ

Шарлотка з ожиною і журавлиною .....	с. 56
Сирна запіканка .....	с. 57
Шоколадний торт .....	с. 58
Пиріг з чорницею .....	с. 59
Йогуртовий пиріг зі смородиною .....	с. 60
Горіховий пиріг з карамельно-вершковим сиропом .....	с. 61
Пиріг «Манник» .....	с. 62
Запечені яблука з мигдалем .....	с. 63
Морквяні мафіни на пару .....	с. 64
Млинцевий торт .....	с. 65
Варення з фейхоа з карамболою .....	с. 66
Кисіль .....	с. 67

## ДІЄТИЧНІ/ДИТЯЧІ СТРАВИ

Вареники з сиром, чорносливом і курагою .....	с. 68
Картопляний суп з фрикадельками .....	с. 69
Лосось на пару з гарніром .....	с. 70
Філе тріски на пару з гарніром .....	с. 71
Курячий рулет з морквою і сиром .....	с. 72
Зрази з яловичини з сиром .....	с. 73

## АЗІАТСЬКА КУХНЯ

Ласі (з йогурту) .....	с. 74
Рис із сиром Тофу й зеленою квасолею .....	с. 75
Фо-бо (в'єтнамський яловичий суп) .....	с. 76
Том ка гай (з куркою) .....	с. 77
Локшина Удон з креветками .....	с. 78
Курка в тайському соусі .....	с. 79
Свинина з арахісово-апельсиновим соусом .....	с. 80
Сапсо .....	с. 81
Кабачки по-корейськи .....	с. 82
Яловичина Теріякі з овочами .....	с. 83
Роли з сьомгою й овочами .....	с. 84
Роли «Каліфорнія» .....	с. 85



## ВІВСЯНА КАША

### Інгредієнти:

- Вівсяні пластівці – 1 склянка
- Вода – 1 склянка
- Молоко – 1 склянка
- Полуниця – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Покласти вівсяні пластівці в чашу мультиварки, залити водою і молоком, перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 20 хвилин.
3. Готову кашу прикрасити нарізаними грушею та полуницею. Додати сіль і цукор за смаком.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



каша



## КУКУРУДЗЯНА КАША ІЗ СИРОМ

### Інгредієнти:

- Кукурудзяна крупа – 1 склянка
- Молоко – 2,5 склянки
- Сир Гауда тертий – 100 г
- Масло вершкове – 50 г
- Вершковий сир – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Покласти кукурудзяну крупу, вершковий сир, молоко, вершкове масло, сіль, цукор у чашу мультиварки і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 20 хвилин. У процесі приготування кілька разів перемішати.
3. Натерти твердий сир та посипати ним кашу перед подачею.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



каша



## ПШОНЯНА КАША З СИРОМ І РОДЗИНКАМИ

### Інгредієнти:

- Пшоняна крупа – 100 г
- Вода – 1 склянка
- Молоко – 1 склянка
- Сир – 200 г
- Родзинки – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Покласти пшоняну крупу в чашу мультиварки, залити водою і перемішати. Закрити кришку й виставити режим КАША на 20 хвилин.
2. Через 10 хвилин додати молоко, родзинки, сіль і цукор. Перемішати й готувати до закінчення програми.
3. Перед подачею змішати кашу з сиром.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



каша





## РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ

### Інгредієнти:

- Рис круглозернистий – 100 г
- Молоко – 2 склянки
- Яблуко зелене – 1 шт.
- Масло вершкове – 50 г
- Кориця мелена – 10 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Покласти рис у чашу мультиварки, залити молоком. Закрити кришку й виставити режим КАША на 20 хвилин.
2. Яблуко очистити, нарізати кубиками, додати в чашу за 5 хвилин до закінчення приготування.
3. Кашу трішки остудити й посипати корицею перед подачею.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



каша



## ГРЕЧАНА МОЛОЧНА КАША

### Інгредієнти:

- Гречка зелена – 150 г
- Молоко – 2 склянки
- Масло вершкове – 50 г
- Мед квітковий – 30 г
- Цукор – 3 ч. ложки
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Покласти гречку в чашу мультиварки, додати мед, масло, цукор, сіль, залити молоком і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 30 хвилин.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції



каша



## СОСИСКИ В ЛАВАШІ

### Інгредієнти:

- Сосиски – 4 шт.
- Лаваш вірменський – 2 шт.
- Сир – 200 г
- Томати в'ялені – 100 г
- Картопля – 2 шт.  
або картопляне пюре
- Петрушка – 5 г

### Спосіб приготування:

1. Сосиски розрізати вздовж навпіл, сир нарізати широкими смужками, лаваш розрізати впоперек.
2. Картопляне пюре підсолити, змішати з подрібненою зеленню. На середину однієї частини лаваша викласти 1/4 частину пюре й розрівняти по поверхні. Покласти половину сосиски, поверх неї сир і томати. Накрити другою частиною лаваша, згорнути його, попередньо підігнувши краї. Розрізати на дві частини поперек.
3. У чашу мультиварки влити трішки рослинної олії. Покласти рулет, виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин на 140 °С. Закрити кришку і натиснути «Старт». Через 5 хвилин перевернути й готувати до закінчення програми.

*Для приготування пюре: у чашу мультиварки скласти обчищену картоплю і залити так, щоб вона повністю покритася водою. Закрити кришку, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 25 хвилин.*



складність 5 хвилин 10 хвилин 4 порції запікання/овочі



## СИР З ЧАСНИКОМ І КРОПОМ

### Інгредієнти:

- Кефір – 1 л
- Часник – 1 зубчик
- Кріп – 20 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Влити кефір у чашу мультиварки, закрити кришку, виставити режим СІР на 40 хвилин.
2. По закінченні приготування перекласти сир у сито, щоб стекла сироватка, й охолодити.
3. Перед подачею додати до сиру нарізаний часник, кріп, сіль і цукор за смаком.



складність



5 хвилин



40 хвилин



1-2 порції



сир



## ЙОГУРТ З КАКАО Й КОКОСОВОЮ СТРУЖКОЮ

### Інгредієнти:

- Йогурт натуральний – 100 г
- Молоко – 300 мл
- Кокосова стружка – 20 г
- Какао-порошок – 15 г

### Спосіб приготування:

Для приготування потрібні склянки для йогурту місткістю 100 мл.

1. Йогурт, молоко, какао-порошок, кокосову стружку перемішати й розлити у невеликі склянки.
2. У чашу мультиварки встановити паровий кошик, поставити в нього склянки, закрити кришку і виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Готовий йогурт охолодити в холодильнику.



складність



5 хвилин



8 годин



4-5 порцій



йогурт



## РОЗСОЛЬНИК

### Інгредієнти:

- Яловичина – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Огірок квашений – 7 шт.
- Картопля – 3 шт.
- Крупа перлова – півсклянки
- Олія рослинна
- Вода – 2 л
- Сметана – 100 г
- Лист лавровий – 2 шт.
- Перець – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю нарізати соломкою, покласти в чашу, додати трохи рослинної олії, виставити режим СУП/М'ЯСО на 60 хвилин. Обсмажувати протягом 10 хвилин.
2. Додати нарізане м'ясо й натерту моркву, обсмажувати ще 10 хвилин.
3. Додати картоплю, перлову крупу і склянку води, тушкувати 10 хвилин.
4. Додати нарізані соломкою огірки, решту води й варити 30 хвилин. За 3 хвилини до готовності посолити, додати перець і лавровий лист.
5. Подавати зі сметаною.



складність



15 хвилин



60 хвилин



4-5 порцій



суп/м'ясо





## БОРЩ

### Інгредієнти:

- Свинячі ребра – 600 г
- Картопля – 3 шт.
- Капуста білоголова – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Буряк – 3 шт.
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Сік лимонний – 20 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Паста томатна – 3 ст. ложки
- Вода – 2 л
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Свинячі ребра порізати, покласти в чашу мультиварки, залити водою, виставити режим СУП/М'ЯСО на 60 хвилин. По закінченню приготування ребра дістати, остудити й відокремити м'ясо від кісток. М'ясо нарізати, скласти в миску і залити бульйоном.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин, додати олію, покласти нарізані цибулю й моркву. Через 5 хвилин додати нарізаний соломкою буряк, лимонний сік і томатну пасту, тушкувати ще 5 хвилин.
3. У чашу мультиварки влити бульйон з м'ясом та виставити режим СУП/ОВОЧІ на 30 хвилин. Коли бульйон закипить, покласти нарізану капусту й картоплю. За 3 хвилини до готовності додати сіль і перець за смаком, лавровий лист, покрити часник.
4. Подавати зі сметаною.



складність



15 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій

суп/м'ясо  
смаження/овочі  
суп/овочі



## УХА

### Інгредієнти:

- Філе риби – 500 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Рідкий вільховий дим – 1 ст. ложка
- Вода – 1,5 л
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультиварки покласти крупно нарізані моркву і ріпчасту цибулю.
2. Нарізати великими кубиками рибу й покласти в чашу мультиварки, влити воду, додати лавровий лист та рідкий вільховий дим, виставити режим СУП/РИБА на 20 хвилин.
3. Після закінчення приготування вийняти овочі з бульйону.
4. Перед подачею заправити дрібно нарізаною зеленою цибулею.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4-5 порцій

смаження/овочі  
суп/риба





## СУП З БІЛИХ ГРИБІВ

### Інгредієнти:

- Білі гриби – 5 шт.
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вода – 2 л
- Олія рослинна – 3 ч. ложки
- Приправа карі – 3 г
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Кріп – 50 г
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 15 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, покласти нарізані гриби й цибулю.
2. Нарізати картоплю, моркву, покрити часник, додати в чашу до грибів. Влити воду, додати приправу карі, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 30 хвилин.
3. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
4. Перед подачею заправити сметаною й нарізаним кропом.



складність



10 хвилин



45 хвилин



4-5 порцій

смаження/овочі  
суп/овочі



## ХОЛОДНИК

### Інгредієнти:

- Буряк – 500 г
- Яйця варені – 2 шт.
- Курка запечена – 150 г
- М'ясо варене – 150 г
- Огірки – 2 шт.
- Сметана – 200 г
- Цибуля зелена – 150 г
- Зелень петрушки – 2-3 стеблини
- Зелень кропу – 2-3 стеблини
- Оцет – 1 ч. ложка
- Сіль – 1 ч. ложка
- Цукор – 1 ст. ложка

### Спосіб приготування:

1. Буряк добре промити та очистити. Відварити у двох літрах води до м'якості на режимі МУЛЬТИШЕФ 120 °С 40 хвилин.
2. Цибулю, петрушку, кріп дрібно нарізати і потовкти з сіллю в мисці. Нарізати огірки. Яйця обчистити й так само дрібно нарізати. Курку і м'ясо нарізати дрібними кубиками. Підготовлені інгредієнти перемішати з товченою зеленню й потримати у холодильнику 10-20 хвилин.
3. Готовий буряк охудити, натерти на крупній тертці і покласти назад у бульйон. Додати оцет або лимонну кислоту, сіль і цукор у такій кількості, щоб бульйон був трішки солодкуватий на смак. Охудити й залити ним суміш із раніше нарізаних інгредієнтів.
4. Перед подачею заправити сметаною.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій



мультишеф



## ШОТЛАНДСЬКИЙ СУП З КУРКОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

### Інгредієнти:

- Філе куряче – 500 г
- Чорнослив без кісток – 100 г
- Цибуля-порей – 2 шт.
- Вода – 1,5 л
- Гвоздика – 3-4 шт.
- Лист лавровий або чебрець – 2-3 шт.
- Часник – 1 суп/курка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти довільно нарізані цибулю-порей, чорнослив, куряче філе. Додати воду, лавровий лист або чебрець, гвоздику і виставити режим СУП/КУРКА на 30 хвилин.
2. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
3. Подавати з подрібненим часником.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4-5 порцій



суп/курка



## ГОРОХОВИЙ СУП

### Інгредієнти:

- Ребра свинячі копчені – 300 г
- Грудинка копчена – 100 г
- Горох – 300 г
- Картопля – 3-4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Часник – 1 зубчик
- Кріп – 1 пучок
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Горох залити окропом і залишити на годину.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нарізані кубиками цибулю й моркву.
3. По закінченню приготування влити воду, покласти нарізану грудинку, ребра, картоплю, горох. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 60 хвилин.
4. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
5. Перед подачею заправити нарізаним часником та кропом.



складність



5 хвилин



70 хвилин



4 порції

смаження/овочі  
суп/м'ясо





## КРЕМ-СУП ІЗ БРОКОЛІ

### Інгредієнти:

- Броколі свіжоморожена – 400 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Бульйон курячий – 500 мл
- Вершки 22 % – 300 г
- Лимонний сік – 1 ч. ложка
- Олія оливкова – 1 ст. ложка
- Часник – 1 зубчик
- Чебрець – 10 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультиварки влити олію, покласти дрібно нарізані моркву й цибулю.
2. По закінченню приготування обсмажування в чашу мультиварки влити бульйон, додати броколі, лимонний сік і чебрець. Посолити, поперчити й виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. Готовий суп збити блендером, додати вершки і виставити режим МУЛЬТИШЕФ 120 °С на 3 хвилини.
4. Подавати з подрібненим часником.



складність



10 хвилин



33 хвилини



4 порції

смаження/овочі  
суп/овочі  
мультишеф



## СИРНИЙ КРЕМ-СУП

### Інгредієнти:

- Сир плавлений – 400 г
- Морква – 1-2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Бульйон курячий або грибний – 1 л
- Вершки 22 % – 400 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Корінь імбиру свіжий – 1 см
- Крохмаль – 3 ч. ложки
- Паприка – 0,5 ч. ложки
- Лимонний сік – 1 ч. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Сухарики хлібні

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, покласти дрібно нарізані моркву й цибулю.
2. Після закінчення приготування в чашу мультиварки додати бульйон і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин. Готовий бульйон збити до однорідної маси блендером або протерти через сито.
3. У чашу мультиварки до бульйону додати сир, вершки, очищений корінь імбиру, сік лимона і паприку. Виставити режим СУП/ОВОЧІ на 10 хвилин. По закінченню приготування корінь імбиру вибрати з бульйону.
4. Крохмаль розвести у 100 мл холодної води і тонкою цівкою влити в чашу мультиварки за 2 хвилини до готовності, безперервно помішуючи.
5. Перед подачею прикрасити сухариками.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій

смаження/овочі  
суп/овочі



## ТОМАТНИЙ СУП

### Інгредієнти:

- Перець болгарський – 1 шт.
- Помідор – 4 шт.
- Селера – 2 стебла
- Часник – 2 зубчики
- Томатний сік – 1 л
- Олія оливкова – 100 г
- Соус «Ворчестер» – 30 мл
- Перець чилі – половинка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Перець почистити від насіння і збити блендером, поступово додаючи томатний сік, нарізані помідори, селеру, часник, оливкову олію, соус, перець чилі. Посолити, поперчити.
2. Отриману масу додати в чашу мультиварки й виставити режим СУП/ОВОЧІ на 10 хвилин.



складність



10 хвилин



10 хвилин



4 порції



суп/овочі



## МІНЕСТРОНЕ З ЛАЙМОМ

### Інгредієнти:

- Кабачок цукіні – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля-порей – 1 шт.
- Квасоля зелена – 100 г
- Савойська капуста – 150 г
- Макарони дрібні – 40 г
- Олія оливкова – 1 ст. ложка
- Вода – 1 л
- Томати у власному соку – 400 г
- Лайм – 1 шт.
- Орегано – 1 гілочка
- Базилік свіжий – 1 гілочка
- Сир пармезан – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 15 хвилин. У чашу мультиварки влити олію, класти нарізані кубиками кабачок, моркву, цибулю-порей, квасолю і капусту.
2. Після завершення приготування в чашу влити воду, додати томати у власному соку й виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. Вичавити сік лайма, цедру натерти на тертці. За 5 хвилин до готовності додати макарони, сік, натерту цедру лайма, сіль і перець.
4. Перед подачею посипати тертим сиром, додати нарізані орегано й базилік.



складність



5 хвилин



35 хвилин



4 порції

смаження/овочі  
суп/овочі





## КУРЯЧИЙ СУП З КВАСОЛЕЮ

### Інгредієнти:

- Ніжки курячі – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Квасоля консервована червона або біла – 400 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вода – 2 л
- Шавлія свіжа – 1 гілочка
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, покласти дрібно нарізані моркву й цибулю.
2. По закінченню режиму обсмажування додати в чашу мультиварки курячі ніжки, квасолю, влити воду та виставити режим СУП/КУРКА на 30 хвилин. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
3. Вийняти курячі ніжки, остудити, відділити м'ясо від кісток і розкласти у тарілки.
4. Перед подачею прикрасити гілочкою шавлії.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції

смаження/овочі  
суп/курка



## ТУШКОВАНА КАПУСТА ІЗ СОСИСКАМИ



складність



5 хвилин



30 хвилин



4-5 порцій

смаження/овочі  
тушкування/овочі

### Інгредієнти:

- Капуста білоголова квашена – 1 кг
- Морква – 1 шт.
- Паста томатна – 1 ст. ложка
- Сосиски «Віденські» – 6 шт.
- Кмин – 0,5 ч. ложки
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Часник – 2 зубчики

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. У чашу мультитварки влити олію, покласти нашатковану капусту й моркву. Обсмажувати за відкритої кришки.
2. Після закінчення режиму обсмажування додати в чашу мультитварки нарізані сосиски, томатну пасту, кмин і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.
3. До готової страви додати подрібнені зубчики часнику.



## ПЛОВ

### Інгредієнти:

- Баранина (м'якуш) – 500 г
- Рис для плову – 400 г
- Морква – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Вода – 800 мл
- Ягоди годжі – 50 г
- Родзинки світлі – 70 г
- Часник – 2 головки
- Зіра – 1 ч. ложка
- Нут консервований – 1 банка
- Олія рослинна – 50 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин, додати олію і спеції.
2. Нарізати цибулю півкільцями, моркву соломкою, викласти в чашу мультиварки та обсмажувати 3 хвилини.
3. Нарізати м'ясо невеликими шматочками, додати в чашу мультиварки і продовжувати обсмажування, періодично помішуючи.
4. По закінченню смаження рівномірно засипати рис, покласти часник і залити суміш водою. Виставити режим ПЛОВ та закрити кришку.
5. По закінченню приготування додати нут і дати настоятися 5 хвилин.



складність



5 хвилин



45 хвилин



4-5 порцій

смаження/м'ясо  
плов



## ІНДИЧКА КАРІ З РИСОМ ТА ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Філе індички – 300 г
- Рис басматі – 150 г
- Горох стручковий – 200 г
- Міні-кукурудза – 200 г
- Приправа карі – 7 г
- Часник – 1 зубчик
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вода – 400 мл
- Кінза – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізане шматочками філе індички, рис, стручковий горох, міні-кукурудзу, приправу карі, подрібнити часник. Влити воду, посолити, поперчити і виставити режим ПЛОВ.
2. Перед подачею посипати подрібненою кінзою.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



плов





## ФІЛЕ-МІНЬЙОН З ЯЛОВИЧИНИ З ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Філе яловиче – 600 г
- Баклажан – 1 шт.
- Яблуко зелене – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Зелень петрушки – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Яловичину нарізати медальйонами завтовшки близько 4 см. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти медальйони та обсмажити з двох боків до золотистого кольору. Посолити, поперчити. Готову яловичину вийняти з мультиварки.

2. Баклажан нарізати кружечками, болгарський перець великими шматками, яблука – скибочками. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 15 хвилин. У чашу мультиварки покласти баклажан, зверху перець, посолити, поперчити.

За 5 хвилин до готовності покласти зверху яблука і подрібнений часник.

3. Перед подачею посипати нарізаною петрушкою.



складність



5 хвилин



35 хвилин



4 порції

смаження/м'ясо  
смаження/овочі



## ГУЛЯШ ПО-УГОРСЬКИ

### Інгредієнти:

- Яловичина – 1 кг
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Перець болгарський – 2 шт.
- Помідори – 3 шт.
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вино червоне – 150 мл
- Лист лавровий – 3-4 шт.
- Часник – 3 зубчики
- Вода – 0,4 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин. Влити в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані м'ясо і моркву.
2. У чашу мультиварки додати крупно нарізані картоплю, цибулю, болгарський перець і помідори, а також лавровий лист, воду й вино, посолити, поперчити, покрити часник і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 40 хвилин.



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції

смаження/м'ясо  
тушкування/м'ясо



## ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА У СМЕТАНІ

### Інгредієнти:

- Печінка яловича – 500 г
- Цибуля – 2 шт.
- Вода – 100 мл
- Вершки 22 % – 200 мл
- Сметана – 100 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Петрушка – 2 стеблини
- Кріп – 2 стеблини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин. Влити в чашу мультиварки олію, покласти очищену й нарізану печінку і нашатковану цибулю.
2. У чашу мультиварки додати воду, перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин.
3. Додати в чашу мультиварки вершки і сметану, посолити, поперчити, виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин, ретельно перемішати й готувати за відкритої кришки.
4. Перед подачею посипати нарізаними кропом і петрушкою.



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції

смаження/м'ясо  
тушкування/м'ясо



## КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ У ЛИМОННІЙ ГЛАЗУРІ Й КУНЖУТІ



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження/курка

### Інгредієнти:

- Крильця курячі – 1 кг
- Лимон – 1 шт.
- Цукор – 1 ст. ложка
- Мед – 1 ст. ложка
- Крохмаль – 1 ч. ложка
- Соус Теріякі – 2 ст. ложки
- Соус Табаско – 1 ч. ложка
- Кунжут – 2 ч. ложки
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. З курячих крил зрізати останню фалангу. З лимона вичавити сік, цедру натерти на тертці.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА на 25 хвилин, у чашу мультиварки покласти курячі крила, сік, цедру лимона, додати мед, цукор, крохмаль, соуси Теріякі й Табаско, кунжут, посолити, поперчити і перемішати.
3. Перші 10 хвилин смажити за відкритої кришки, потім 10 хвилин за закритої, а далі знову на 5 хвилин відкрити для того, щоб википіла зайва рідина. У процесі приготування періодично перемішувати.
4. Перед подачею посипати нарізаною зеленою цибулею.





## ЗАПЕЧЕНА РИБА В МАРИНАДІ

### Інгредієнти:

- Філе білої риби (палтус) – 700 г
- Морква – 2 шт.
- Спаржа зелена – 400 г
- Цибуля – 2 шт.
- Вода – 200 мл
- Паста томатна – 2 ст. ложки
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Оцет столовий 9% – 50 мл
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Гвоздика – 5 шт.
- Бодяк – 1 зірочка
- Перець духмяний – 3-4 горошини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/РИБА на 15 хвилин. Влити в чашу мультиварки олію, покласти нарізані соломкою цибулю й моркву. Через 10 хвилин додати томатну пасту, спеції, оцет, воду. Готовий маринад перекласти в мисочку.
2. Рибу нарізати порційними шматками, покласти в чашу мультиварки, поверх неї викласти маринад. Зверху встановити лоток для пароварки. Покласти до лотка спаржу, закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ/РИБА 90 °С на 20 хвилин.
3. Рибу можна подавати як гарячою, так і холодною.



складність



5 хвилин



35 хвилин



2-3 порції

смаження/риба  
тушкування/риба



## СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

### Інгредієнти:

- Спагетті – 400 г
- Бекон – 150 г
- Часник – 1 зубчик
- Базилік зелений – 50 г
- Вершки 22 % – 150 мл
- Сир твердих сортів (пармезан) – 100 г

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити води, посолити, виставити режим ПАСТА і закрити кришку. При закипанні води мультиварка двічі видасть звуковий сигнал і покаже час, що залишився для варіння. Залиште час за замовчуванням (8 хвилин) і покладіть спагетті, але не закривайте кришки.
2. Готову пасту відцідити на друшляк, залишивши трохи рідини від варіння.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин і покласти в чашу мультиварки нарізаний невеликими шматочками бекон та подрібнений часник. За 4 хвилини до готовності покласти спагетті, перемішати, додати базилік за смаком і залити вершками. Продовжувати приготування, доки вершки не загуснуть. Якщо соус виходить густий, можна додати залишену заздалегідь рідину від варіння пасти.
4. Перед подачею спагетті посипати тертим сиром і зеленню.



складність



5 хвилин



20 хвилин



2-3 порції

паста  
смаження/м'ясо



## АНАНАС, ФАРШИРОВАНИЙ КУРЯЧИМ ФІЛЕ Й СИРОМ

### Інгредієнти:

- Ананас міні – 2 шт.
- Філе куряче – 120 г
- Печериці – 100 г
- Сир твердий – 70 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Майонез – 2 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА на 10 хвилин, у чашу мультиварки додати олію, покласти нарізане філе і печериці, посолити й поперчити за смаком.
2. Ананаси розрізати навпіл, видалити з них жорстку серцевину. Їстівний м'якуш вирізати за допомогою ножа й нарізати кубиками.
3. Обсмажене м'ясо з грибами перемішати з м'якушем ананаса і майонезом. Нафарширувати отриманою сумішшю половинку ананаса, посипати тертим сиром.
4. Фарширований ананас покласти в чашу мультиварки й виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧИ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження/курка  
запікання/овочі



## КУРЯЧА ПЕЧІНКА ФЛАМБЕ

### Інгредієнти:

- Печінка куряча – 400 г
- Вишня без кісточки – 100 г
- Квасоля стручкова – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Коньяк – 50 мл
- Крохмаль – 1 ч. ложка
- Цукор – 1 ч. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- М'ята – 1 стеблина

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА на 25 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти очищену й нарізану курячу печінку.
2. Через 5 хвилин у чашу мультиварки додати квасолю. Продовжувати обсмажувати, іноді помішуючи.
3. За 10 хвилин до готовності додати до печінки і квасолі вишні, нарізані грушу й часник, цукор, коньяк, посолити, поперчити. Помішуючи, смажити до готовності.
4. Перед подачею прикрасити м'ятою.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження/курка





## БУЖЕНИНА У МЕДОВОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Шпагат
- Шия свиняча – 800-1000 г
- Морква – 1 шт.
- Часник – 1 головка
- Мед – 50 мл
- Гірчиця дижонська – 2 ст. ложки
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вода – 100 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Свинину натерти спеціями, зробити розрізи гострим ножем, нашпигувати морквою й часником, обв'язати шпагатом і покласти в чашу мультиварки. Закрити кришку, виставити режим ЗАПІКАННЯ/М'ЯСО на 60 хвилин.
2. У середині процесу приготування перевернути м'ясо, якщо води мало – додати ще 100 мл.



складність



5 хвилин



60 хвилин



4 порції



запікання/м'ясо



## КАЧИНА ГРУДИНКА В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Грудинка качина – 2 шт.
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Апельсиновий сік – 150 мл
- Мед – 50 г
- Соевий соус – 2 ст. ложки
- Часник – 1 зубчик

### Гарнір:

- Лимон – четвертина
- Хурма – 1 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Грейпфрут – 1 шт.
- Салат романо – 1 качан
- Соевий соус – 2 ст. ложки

### Спосіб приготування:

1. Качині грудинки надсікти хрест-навхрест з обох боків. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин, у чашу мультиварки влити олію і нагрівати 5 хвилин. У прогріту чашу покласти 2 качині грудинки, обсмажувати 7 хвилин до золотистого кольору, періодично перевертаючи.
2. У чашу мультиварки додати апельсиновий сік, мед, нарізаний часник, соєвий соус і продовжувати обсмажувати грудинки, перевертаючи, до закінчення режиму.
3. Для гарніру салат подрібнити; апельсин, грейпфрут, хурму обчистити і крупно нарізати. З лимона вичавити сік. Усе перемішати, полити соком лимона і соєвим соусом.



складність



15 хвилин



20 хвилин



2 порції



смаження/м'ясо



## ПЕЧЕННЯ ІЗ КВАШЕНИМИ ОГІРКАМИ

### Інгредієнти:

- Яловичина (м'якуш) – 400 г
- Картопля – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Огірок квашений – 3 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Фенхель – 1 стеблина
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Приправа карі – 0,5 ч.ложки
- Паста томатна – 1 ст. ложка
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Вода – 500 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 15 хвилин. Влити в чашу мультиварки олію, покласти нарізані кубиками яловичину, цибулю, огірки, фенхель, картоплю й моркву.
2. Після закінчення режиму обсмажування в чашу мультиварки додати томатну пасту, карі, лавровий лист, влити воду, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 40 хвилин.



складність



10 хвилин



55 хвилин



2 порції

смаження/м'ясо  
тушкування/м'ясо



## КРЕВЕТКИ З СИРОМ ФЕТА

### Інгредієнти:

- Креветки – 1 кг (21-25 шт.)
- Сир фета – 200 г
- Цибуля-шалот – 100 г
- Часник – 2 зубчики
- Томати у власному соку – 400 г
- Селера – 2 стебла
- Кінза – 20 г
- Лайм – 1 шт.
- Масло вершкове – 100 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/РИБА на 20 хвилин, у чашу мультиварки покласти дрібно нарізані цибулю й часник, нарізану великими шматочками селеру, додати креветки і масло, перемішати.
2. Обсмажувати 10 хвилин, помішуючи, потім додати томати, сир фета, кінзу і натерту цедру лайма. Посолити, поперчити, закрити кришку, готувати до закінчення режиму, періодично помішуючи.
3. Подавати з рисом.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



смаження/риба





## ПАЛТУС, ТУШКОВАНИЙ У БІЛОМУ ВИНІ

### Інгредієнти:

- Філе палтуса – 500 г
- Молода картопля – 300 г
- Цибуля-порей – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Вода – 200 мл
- Вершки – 100 мл
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Чебрець – 1 стеблина
- Сухе вино біле – 100 мл
- Цукор – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Рибу нарізати порційними шматками, покласти в ємність, залити вином, додати сіль, перець і подрібнений часник. Залишити на 10 хвилин.
2. Картоплю помити, порізати поперек на дві частини, покласти в чашу мультиварки, додати воду, вершки, цукор, сіль, лавровий лист, нарізаний чебрець.
3. Встановити чашу для пароварки, покласти в неї нарізану соломкою цибулю-порей і шматочки риби. Закрити кришку, виставити режим ТУШКУВАННЯ/РИБА на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



20 хвилин



3 порції



тушкування/риба



## КРОЛИК У ВЕРШКОВО-ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- М'ясо кроляче (філе або на кістці) – 500 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вода – 100 мл
- Вершки 22 % – 100 мл
- Гірчиця зернова – 20 г
- Чебрець – 2 стеблини
- Салат – 2 листочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. М'ясо кролика нарізати на 3-4 шматки, покласти в чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 30 хвилин.
2. Готовий бульйон злити, м'ясо остудити, відділити від кісток, розділити на невеликі шматочки.
3. У чашу мультиварки влити олію, покласти м'ясо, додати вершки, гірчицю, нарізаний чебрець, посолити, поперчити, влити воду, перемішати і виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин. Усередині процесу обсмажування ще раз перемішати.
4. Перед подачею прикрасити листям салату.



складність



5 хвилин



40 хвилин



2 порції

суп/м'ясо  
смаження/м'ясо



## ПЕЧІНКОВИЙ ПИРІГ

### Інгредієнти:

- Печінка яловича – 500 г
- Яйце – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Борошно – 2 ст. ложки
- Вершки 22 % – 50 мл
- Гранат – 1 шт.
- Петрушка – 2 стеблини
- Кінза – 2 гілочки
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин, у чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані кубиками цибулю й моркву.
2. Печінку очистити від плівки, покласти у блендер, туди ж додати борошно, вершки і смажені овочі, вбити яйця, посолити. Збити до однорідної маси, перелити в чашу мультиварки і виставити режим ЗАПІКАННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин.
3. Перед подачею посипати зернами граната, нарізаними петрушкою й кінзою.



складність



15 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій

смаження/овочі  
запікання/м'ясо



## БЕФСТРОГАНОВ З ГРИБАМИ

### Інгредієнти:

- Вирізка яловича – 400 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Печериці – 200 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вершки 22 % – 200 г
- Сметана – 100 мл
- Петрушка – 2 стеблини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 40 хвилин (залежно від якості м'яса), у чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані цибулю, гриби. Обсмажувати 10 хвилин.
2. У чашу мультиварки додати нарізану яловичину та обсмажувати, помішуючи, ще 15 хвилин.
3. Додати сметану, вершки, сіль, перець, продовжувати обсмажувати за відкритої кришки, помішуючи, до закінчення режиму.
4. Перед подачею посипати нарізаною петрушкою.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



смаження/м'ясо





## М'ЯСО В КИСЛО-СОЛОДКОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Вирізка свиняча – 400 г
- Перець болгарський – 1 шт.
- Ананас консервованій (шматочками) – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Горошок стручковий – 200 г
- Окра (бамія) свіжа – 150 г
- Крохмаль – 3 ч. ложки
- Паста томатна – 1 ст. ложка
- Вода – 50 мл
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Соевий соус – 4 ст. ложки
- Оцет столовий 9% – 2 ст. ложки
- Цукор – 1 ст. ложка
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Свинину нарізати невеликими шматочками, викласти в миску. Додати по столовій ложці соєвого соусу і крохмалю, перемішати й залишити маринуватися на півгодини.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 10 хвилин, у чашу мультиварки влити олію, розігріти 2 хвилини, покласти м'ясо, видаливши зайвий маринад.
3. Викласти м'ясо на серветки, щоб всмокталася олія. Чашу мультиварки промити, виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин, влити олію, розігріти 5 хвилин, покласти цибулю, швидко обсмажити. Додати перець, горошок та окру. Обсмажувати 5 хвилин. Додати ананаси, 3 столові ложки соєвого соусу, томатну пасту, оцет, цукор, усе перемішати і продовжувати обсмажувати.
4. За 10 хвилин до готовності додати м'ясо, через 5 хвилин додати крохмаль, змішаний з 1/4 склянки холодної води, й ретельно перемішати.
5. Перед подачею посипати нарізаною зеленою цибулею.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції



смаження/м'ясо





## РАГУ З КВАСОЛІ

### Інгредієнти:

- Квасоля біла – 400 г
- Грудинка копчена – 200 г
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 2 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Селера – 2 стеблини
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Вода – 500 мл
- Часник – 2 зубчики
- Кріп – 2 стеблини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Квасолю промити, замочити в теплій воді на ніч.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані м'ясо, цибулю і моркву. Обсмажувати, помішуючи.
3. По закінченню приготування додати квасолю, нарізані картоплю, помідори, болгарський перець, селеру і часник. Посолити, поперчити, перемішати, влити воду та виставити режим БОБОВІ на 50 хвилин.
4. Перед подачею прикрасити нарізаним кропом.



складність



5 хвилин



60 хвилин



4-5 порцій

смаження  
бобові



## КУСКУС ІЗ КУРКОЮ

### Інгредієнти:

- Філе куряче – 400 г
- Кускус – 300 г
- Перець болгарський – 2 шт.
- Помідори – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 400 мл
- Оцет винний білий – 5 ст. ложок
- Олія оливкова Extra Virgin – 6 ст. ложок
- Кінза свіжа – 5 гілочок
- Перець чорний мелений – 3 г
- Куркума – 2 г
- Сіль – 5 г

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 12 хвилин. У чашу мультиварки покласти нарізані куряче філе і цибулю, перемішати. Через 5 хвилин обсмажування додати нарізані болгарський перець та помідори. Обсмажувати, помішуючи.
2. По закінченню приготування додати кускус, куркуму, посолити і залити все водою. Виставити режим СУП на 10 хвилин.
3. До готової страви додати нарізану кінзу, змішану з оливковою олією й винним соусом, перемішати.



складність



15 хвилин



22 хвилини



4-5 порцій

смаження  
суп



## ТОМЛЕНА ПРЯНА ЯЛОВИЧИНА

### Інгредієнти:

- Яловичина – 500 г
- Цибуля-порей – 1 шт.
- Сметана – 50 г
- Вода – 200 мл
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Лист лавровий – 2 шт.
- Перець духмяний – 4 горошини
- Чебрець свіжий – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізане м'ясо, посолити, поперчити, обсмажувати, помішуючи. По закінченні режиму перекласти м'ясо в посудину.
2. У чашу мультиварки покласти нарізану цибулю-порей, додати сметану, лавровий лист і духмяний перець. Поверх покласти обсмажене м'ясо, влити воду й виставити режим ТУШКУВАННЯ на 2 години.
3. Подавати зі спагетті, прикрасити чебрецем.



складність



5 хвилин



2 години 10 хвилин



3 порції

смаження  
тушкування



## СВИНИНА ІЗ СОЧЕВИЦЮ

### Інгредієнти:

- Свиняча грудинка копчена – 400 г
- Сочевиця зелена – 400 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Часник – 3 зубчики
- Масло вершкове – 50 г
- Петрушка – 100 г
- Вода – 500 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Сочевицю залити окропом на 10 хвилин, потім злити воду.
2. У чашу мультиварки покласти масло, нарізані свинину, цибулю, часник і моркву, додати сочевицю, посолити, поперчити, перемішати, влити воду й виставити режим КРУПИ.
3. Перед подачею прикрасити нарізаною петрушкою.



складність



15 хвилин



авто



4-5 порцій



крупи



## ГРЕЧКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



тушкування/овочі

### Інгредієнти:

- Гречка – 250 г
- Печериці – 200 г
- Яйце перепелине – 8 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 300 мл
- Масло вершкове – 50 г
- Кріп – 2 стеблини
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти масло, нарізані цибулю, гриби, додати гречку, влити воду, посолити, поперчити, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин і закрити кришку.
2. За 2 хвилини до готовності додати сирі перепелині яйця й ретельно перемішати.
3. Перед подачею посипати подрібненим кропом.





## ЦВІТНА КАПУСТА З ПОМІДОРАМИ

### Інгредієнти:

- Цвітна капуста – 500 г
- Помідор – 2-3 шт.
- Вода – 100 мл
- Часник – 1 зубчик
- Базилік свіжий – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Капусту розібрати на суцвіття, покласти в чашу мультиварки, додати воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.
2. За 5 хвилин до закінчення режиму додати нарізані помідори, часник і базилік, посолити, поперчити.



складність



5 хвилин



20 хвилин



3 порції



тушкування/овочі



## КАБАЧКИ, СМАЖЕНІ З ЧАСНИКОМ І РОДЗИНКАМИ

### Інгредієнти:

- Кабачки – 800 г
- Боршно пшеничне – 4 ст. ложки
- Часник – 3 зубчики
- Родзинки – 100 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Кабачки нарізати кружечками завтовшки 1 см, подрібнити часник. Скласти нарізані кабачки в ємність, обкачати в борошні з часником.
2. У чашу мультиварки додати олію. Покласти шар кабачків, посипати родзинками. Повторити. Додати сіль і перець за смаком. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



запікання/овочі



## МАСЛЮКИ, МАРИНОВАНІ НА ЗИМУ

### Інгредієнти:

- Гриби маслюки – 1 кг
- Оцет столовий 9 % – 3 ст. ложки
- Цукор – 2 ст. ложки
- Сіль – 4 ст. ложки
- Лист лавровий – 3-4 шт.
- Перець духмяний – 4-5 горошин
- Гвоздика – 4-5 шт.
- Часник – 3-4 зубчики
- Кориця – за смаком
- Вода – 1 л
- Олія рослинна – 4 ст. ложки

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти обчищені маслюки, влити воду, посолити, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин. По закінченню приготування навар злити, гриби викласти, остудити і розкласти у банки.
2. У чашу мультиварки влити воду, додати оцет, цукор, сіль, перець, лавровий лист, гвоздику, корицю, часник. Виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин, після закінчення режиму трішки остудити.
3. Маринадом залити банки з маслюками, зверху додати трохи олії.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції



суп/овочі



## ОВОЧІ ПО-МОНАСТИРСЬКИ

### Інгредієнти:

- Кабачок молодий – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 3 шт.
- Морква – 1 шт.
- Рис варений – 150 г
- Сметана – 100 мл
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Петрушка – 20 г
- Сир – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин, у чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані моркву й цибулю.
2. Після закінчення режиму обсмажування в чашу мультиварки покласти відварений рис, перемішати. Кабачки розрізати уздовж, видалити насіння й фарширувати отриманою сумішшю.
3. У чашу мультиварки покласти фаршировані кабачки, додати сметану, посипати дрібно нарізаною петрушкою і покласти зверху нарізаний тонкими шматочками сир, виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження/овочі  
запікання/овочі



## ОВОЧЕВЕ РАГУ

### Інгредієнти:

- Томати у власному соку – 400 г
- Баклажан – 1 шт.
- Кабачок – 1 шт.
- Фенхель – 1 шт.
- Цибуля червона – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Морква – 1-2 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Зелень – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти томати у власному соку, крупно нарізані овочі, часник та приправи.
2. Закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції



тушкування/овочі





## БУЛГУР З ГАРБУЗОМ

### Інгредієнти:

- Булгур – 200 г
  - Гарбуз – 200 г
  - Часник – 1 зубчик
  - Червона цибуля ріпчаста – 1 шт.
  - Вода – 400 мл
  - Масло вершкове – 50 г
  - Сіль – за смаком
  - Перець – за смаком
- Заправка:
- Лимон – 1 шт.
  - Олія оливкова – 50 г
  - Часник – 1 зубчик
  - Соус Табаско – 0,5 ч. ложки

### Спосіб приготування:

1. Гарбуз очистити, нарізати середніми кубиками. У чашу мультиварки покласти вершкове масло, булгур, нарізані гарбуз, цибулю, часник, посолити, поперчити, перемішати, влити воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.
2. По закінченню режиму тушкування в чашу мультиварки додати оливкову олію, соус Табаско, лимонний сік, дрібно нарізаний часник і перемішати.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



тушкування/овочі



## ГРАТЕН ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

### Інгредієнти:

- Цвітна капуста – 300 г
- Масло вершкове – 50 г
- Боршно пшеничне – 2 ст. ложки
- Сіль та перець – за смаком
- Вершки 22 % – 200 мл
- Сир – 150 г
- Панірувальні сухарі – 2 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Капусту розібрати на суцвіття. У чашу мультиварки покласти масло, борошно, капусту, вершки, посолити, поперчити. Усе ретельно перемішати, посипати сухарями й тертим сиром.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4-5 порції



запікання/овочі



## СОЧЕВИЦЯ З ЦИБУЛЕЮ І ПРЯНОЩАМИ



складність



5 хвилин



35 хвилин



2-3 порції



тушкування/овочі

### Інгредієнти:

- Сочевиця зелена – 250 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Кінза – 2 гілочки
- Часник – 1 зубчик
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Вода – 500 мл
- Кардамон цілий – 5 шт.
- Мускатний горіх – четвертина
- Насіння фенхеля – 1 ч. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Сочевицю промити, цибулю нарізати кубиками, нашаткувати часник і кінзу.
2. У чашу мультиварки влити олію, покласти сочевицю, цибулю, кінзу, часник, кардамон, мускатний горіх, фенхель, сіль, перець, перемішати, влити воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 35 хвилин.



## КУКУРУДЗА У ВЕРШКОВОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Кукурудза консервована – 500 г
- Вершки 22 % – 200 г
- Сир пармезан – 100 г
- Макарони дрібні (зірочки) – 50 г
- Куркума – 5 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти кукурудзу, куркуму, влити вершки, перемішати, закрити кришку і виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. За 3 хвилини до готовності додати макарони, посолити, поперчити, перемішати.
2. По закінченню приготування дати настоятися 5 хвилин.
3. Перед подачею посипати дрібно натертим сиром.



складність



2 хвилини



10 хвилин



2-3 порції



тушкування/овочі



## ГАРНІР З ЧЕРВОНОЇ КВАСОЛІ

### Інгредієнти:

- Квасоля червона – 400 г
- Масло вершкове – 1 ст. ложка
- Кетчуп гострий – 2 ст. ложки
- Часник – 1 зубчик
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Сметана 15% – 100 мл
- Зелень петрушки – півпучка
- Зелень кропу – півпучка
- Вода – 500 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Квасолі промити, замочити в теплій воді на ніч.
2. У чашу мультиварки покласти масло, квасолі, нарізані перець, цибулю, часник, моркву, зелень петрушки і кропу, додати сметану й кетчуп, посолити, поперчити. Перемішати, влити воду та виставити режим БОБОВІ на 60 хвилин.



складність



15 хвилин



60 хвилин



3-4 порції



бобові





## ГАРНІР ІЗ РІПИ З ЯБЛУКАМИ Й РОДЗИНКАМИ

### Інгредієнти:

- Ріпа – 3-4 шт.
- Яблуко червоне – 2 шт.
- Масло вершкове – 1,5 ст. ложки
- Родзинки – 50 г
- Мед – 30 г
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти масло, нарізану кубиками ріпу, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 30 хвилин. Перемішати у процесі приготування.
2. За 10 хвилин до готовності додати нарізане яблуко, родзинки, мед і посолити. По закінченню приготування ще раз усе перемішати.



складність



5 хвилин



30 хвилин



2-3 порції



тушкування



## РИС ІЗ ПОМІДОРАМИ

### Інгредієнти:

- Рис довгозернистий – 400 г
- Томати у власному соку – 800 г
- Курячий бульйон – 1 склянка
- Бекон – 8 шматочків
- Цибуля – 1 шт.
- Кервель – 5 г
- Часник – 1 зубчик
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 12 хвилин. У чашу мультиварки покласти нарізані цибулю, часник і бекон. Обсмажувати, помішуючи.
2. По закінченню приготування додати томати у власному соку, рис, кервель, посолити, поперчити, перемішати, влити курячий бульйон і виставити режим РИС. По закінченню приготування перемішати.



складність



5 хвилин



авто



3-4 порції

смаження  
рис



## БРЮССЕЛЬСЬКА КАПУСТА ЗАПЕЧЕНА

### Інгредієнти:

- Капуста брюссельська – 500 г
- Боршно – 1 ст. ложка
- Сир – 180 г
- Сметана – 150 г
- Часник – 1 зубчик
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізану навпіл брюссельську капусту, часник, додати боршно, сметану, сіль і перець. Перемішати й посипати тертим сиром.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ 140°C на 25 хвилин.



складність



2 хвилини



25 хвилин



3 порції



запікання/овочі



## ШАРЛОТКА З ОЖИНОЮ І ЖУРАВЛИНОЮ

### Інгредієнти:

- Яйце – 4 шт.
- Боршно – 1,5 склянки
- Ожина свіжа – 100 г
- Журавлина свіжа крупна – 50 г
- Цукрова пудра – 30 г
- Цукор – 1 склянка

### Спосіб приготування:

1. Яйця розділити на білки й жовтки. Білки збити, жовтки змішати з цукром і борошном. Додати збиті білки, перемішати.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, зверху викласти ожину й журавлину, виставити режим ДЕСЕРТ 140 °C на 50 хвилин.
3. Перед подачею посипати цукровою пудрою.



складність



10 хвилин



50 хвилин



4 порції



десерт



## СИРНА ЗАПІКАНКА

### Інгредієнти:

- Сир – 500 г
- Яйце – 5 шт.
- Цукати – 100 г
- Крохмаль – 2 ст. ложки
- Цукор – 50 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. ложка
- Ванілін – за смаком
- Кориця – за смаком
- Сметана – 250 г

### Спосіб приготування:

1. Сир протерти через сито, додати яйця, цукати, крохмаль, розпушувач тіста, цукор, ванілін і корицю. Перемішати.
2. Покласти тісто в чашу мультиварки, трохи розрівняти, закрити кришку і виставити режим ДЕСЕРТ 140 °С на 30 хвилин.
3. Остудити за кімнатної температури.
4. Подавати зі сметаною.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



десерт





## ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ

### Інгредієнти:

Тісто:

- Яйце – 3 шт.
- Молоко – 100 г
- Борошно – 150 г
- Какао-порошок – 50 г
- Масло вершкове – 50 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. ложка
- Цукор – 100 г

Крем:

- Вишня – 400 г (1 упаковка)
- Вершки 33% – 400 г
- Молоко згущене варене – півбанки

### Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати молоко, борошно, какао-порошок і вершкове масло, замісити тісто. Покласти тісто в чашу мультиварки, розрівняти по дну й виставити режим ДЕСЕРТ 140 °С на 40 хвилин.
2. Збити 300 г вершків. Решту вершків змішати з вареним згущеним молоком. Отриману масу акуратно перемішати зі збитими вершками і потримати у холодильнику 5-10 хвилин.
3. Ягоди розморозити, відкинути на сито й зібрати сік в окрему ємність.
4. По закінченню приготування вийняти корж із чаші, охудити і розрізати по горизонталі на 3 частини.
5. Просочити коржі соком від ягід. Викласти ягоди і крем на нижній корж, накрити верхнім. Повторити.
6. Подавати охолодженим.



складність



15 хвилин



40 хвилин



6 порцій



десерт



## ПИРИГ З ЧОРНИЦЕЮ

### Інгредієнти:

- Борошно – 150 г
- Яйце – 4 шт.
- Молоко – 150 мл
- Олія рослинна – 50 г
- Дріжджі сухі – 11 г
- Чорниця свіжа – 100 г
- Джем чорничний – 100 г
- Цукор – 100 г
- Сода – 0,5 ч. ложки

### Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати борошно, молоко, соду, олію, дріжджі, перемішати. У чашу мультиварки покласти тісто, виставити режим ТІСТО 40 °С на 30 хвилин.

2. По завершенню режиму тісто розрівняти по дну чаші, залишивши невеликий бортик, на середину покласти джем рівним шаром. Поверх джему покласти ягоди і присипати цукром. Виставити режим ДЕСЕРТ 140 °С на 40 хвилин.



складність



10 хвилин



70 хвилин



4 порції

тісто  
десерт



## ЙОГУРТОВИЙ ПИРІГ ЗІ СМОРОДИНОЮ

### Інгредієнти:

Тісто:

- Борошно – 150 г
- Яйце – 1 шт.
- Пластівці вівсяні – 7 ст. ложок
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 100 г

Начинка:

- Йогурт – 300 мл
- Борошно – 50 г
- Яйце – 1 шт.
- Чорна смородина свіжоморожена – 100 г
- Цукрова пудра – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Розм'якшене масло змішати з борошном, вівсяними пластівцями й цукром за допомогою міксера. До отриманої маси додати яйце і добре вимісити тісто. Тісто загорнути у плівку й потримати у холодильнику 5 хвилин.
2. У чашу мультиварки викласти охолоджене тісто і надати форму, зробивши бортики. Виставити режим ДЕСЕРТ 160 °C на 20 хвилин.
3. Йогурт змішати з борошном, яйцем і чорною смородиною. Готову начинку перелити в чашу мультиварки на спечену основу, виставити режим ДЕСЕРТ 160 °C на 50 хвилин.
4. По закінченню приготування пиріг трохи остудити за кімнатної температури, не виймаючи з чаші мультиварки. Теплий пиріг дістати з чаші і потримати у холодильнику до повного охолодження верхнього шару.



складність

10 хвилин

70 хвилин

4 порції

десерт



## ГОРІХОВИЙ ПИРИГ З КАРАМЕЛЬНО-ВЕРШКОВИМ СИРОПОМ

### Інгредієнти:

- Борошно – 100 г
- Яйце – 2 шт.
- Волоський горіх – 150 г
- Апельсин – 1 шт.
- Вершки 33 % – 200 мл
- Цукор – 50 г
- Сіль – 2 г
- Розпушувач – 1 пачка

### Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з цукром, додати борошно, волоські горіхи, сіль, розпушувач і 100 мл вершків.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, розрівняти й виставити режим ДЕСЕРТ 160 °С на 40 хвилин.
3. Збити 100 мл вершків до пухкої маси. Апельсин очистити від шкірки і плівок, нарізати середніми кубиками.
4. По закінченню приготування вийняти корж із чаші мультиварки, остудити й полити невеликою кількістю вершків, зверху покласти нарізаний апельсин.



складність



15 хвилин



40 хвилин



4 порції



десерт





## ПИРИГ «МАННИК»

### Інгредієнти:

- Крупа манна – 200 г
- Кефір – 200 мл
- Сир (жирність 9%) – 150 г
- Яйце – 3 шт.
- Борошно – 100 г
- Маракуйя – 4 шт.
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 20 г
- Розпушувач тіста – 1,5 ч. ложки
- Ванілін – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Манну крупу залити кефіром і дати настоятись 10-15 хвилин.
2. Яйця збити з цукром, додати борошно, сир, ванілін, розпушувач тіста, перемішати з настояною манкою. Маракуйю розрізати навпіл, м'якуш перекласти ложкою в тісто, перемішати.
3. Чашу мультиварки змастити маслом, викласти готове тісто і виставити режим ДЕСЕРТ 140 °С на 60 хвилин.



складність



10 хвилин



60 хвилин



4 порції



десерт





## ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА З МИГДАЛЕМ

### Інгредієнти:

- Яблука – 3 шт.
- Мед – 60 г
- Мигдаль – 150 г

### Спосіб приготування:

1. З яблук зрізати верхівку, видалити серцевину, залишити стінки завтовшки понад 5 мм. Горіхи подрібнити у блендері, додати до них мед, ретельно перемішати. Отриманою начинкою наповнити яблука.
2. У чашу мультиварки покласти яблука й виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин.



складність



15 хвилин



30 хвилин



3 порції



запікання/овочі



## МОРКВЯНІ МАФІНИ НА ПАРУ

### Інгредієнти:

- Вівсяні пластівці – півсклянки
- Борошно – півсклянки
- Яйце – 1 шт.
- Морква – 200 г
- Горіхи мелені – 50 г
- Мед – 50 г
- Сметана – 150 г
- Масло вершкове – 60 г
- Розпушувач тіста – 0,5 ч. ложки
- Сіль – 1 дрібка
- Цукор – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Змішати розм'якшене масло з яйцем, медом, дрібно натертою морквою, меленими горіхами, вівсяними пластівцями і борошном. Додати сіль, цукор та розпушувач. Розкласти отримане тісто у силіконові формочки.
2. У мультиварку поставити чашу, влити 2 склянки води, зверху встановити паровий кошик. Помістити у кошик формочки з тістом. Виставити режим ПАРОВАРКА на 20 хвилин.
3. По закінченні режиму приготування мафіни остудити, перед подачею прикрасити сметаною.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



пароварка



## МЛИНЦЕВИЙ ТОРТ

### Інгредієнти:

#### Млинці:

- Боршно – 200 г
- Яйце – 2 шт.
- Цукор – 3 ст. ложки
- Кефір – 400 мл
- Олія рослинна – 4 ст. ложки
- Сіль – за смаком

#### Крем:

- Цукор – 100 г
- Жовтки – 6 шт.
- Сметана – 100 мл
- Сир Рикота – 200 г
- Фундук смажений – 150 г
- Масло вершкове – 50 г
- Карамельний соус – 100 мл

### Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з цукром, додати боршно, кефір, олію, сіль. Спекти млинці.
2. Жовтки перетерти з цукром, додати сметану, нарізати сир і збити міксером.
3. Чашу мультиварки змастити вершковим маслом, покласти млинець, намастити його кремом, посипати горіхами. Повторити. Виставити режим ДЕСЕРТ 140 °C на 30 хвилин. По закінченню приготування остудити.
4. Перед подачею полити карамельним соусом.



складність



30 хвилин



30 хвилин



5-6 порцій



десерт



## ВАРЕННЯ З ФЕЙХОА З КАРАМБОЛОЮ

### Інгредієнти:

- Фейхоа – 300 г
- Карамбола – 2 шт.
- Цукор – 200 г
- Вода – 150 мл
- Крохмаль – 2 ст. ложки

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані невеликими шматочками фейхоа й карамболу, додати цукор і воду, виставити режим ДЕСЕРТ 120 °С на 40 хвилин. Варити за відкритої кришки.
2. За 5 хвилин до готовності крохмаль розвести у невеликій кількості холодної води і влити в чашу мультиварки, перемішати.
3. По закінченні приготування охудити.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4-5 порції



десерт



## КИСІЛЬ

### Інгредієнти:

- Малина морожена або свіжа – 300 г
- Полуниця морожена або свіжа – 300 г
- Яблуко – 1 шт.
- Крохмаль – 4 ст. ложки
- Цукор – 150 г
- Вода – 2 л

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти малину, полуницю, нарізане яблуко, цукор, влити воду і виставити режим ДЕСЕРТ 160 °С на 40 хвилин. Готувати за відкритої кришки.

2. За 10 хвилин до закінчення режиму додати розведений у невеликій кількості холодної води крохмаль, постійно помішуючи. Після приготування охудити.



складність



10 хвилин



40 хвилин



6-7 порцій



десерт





## БАНАНОВИЙ КЕКС ЗІ СМЕТАНОЮ

### Інгредієнти:

- Борошно – 120 г
- Яйце – 3 шт.
- Сметана – 200 г
- Банан – 4 шт.
- Шоколад молочний – 1 плитка
- Мигдаль – 100 г
- Масло вершкове – 100 г
- Кориця мелена – 0,5 ч. ложки
- Розпушувач тіста – 1 ч. ложка
- Сіль – 0,5 ч. ложки
- Цукор – 100 г

### Спосіб приготування:

1. Масло розтерти з цукром, додати яйця, збити. Додати три розім'яті до стану пюре банани, сметану й корицю, продовжуючи збивати. В отриману масу додати борошно, сіль і розпушувач, покрити мигдаль, перемішати.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, виставити режим ДЕСЕРТ 150°C на 45 хвилин.
3. Готовий пиріг полити розтопленим шоколадом і прикрасити кружечками банана.



складність



15 хвилин



45 хвилин



4-5 порцій



десерт



## ФОНДЮ СИРНЕ

### Інгредієнти:

- Сир швейцарський – 150 г
- Сир Емменталь – 150 г
- Сир Грюєр – 150 г
- Борошно кукурудзяне – 1 ст. ложка
- Часник – 1 зубчик
- Вершки 22 % – 200 мл
- Сухе вино біле – 50 мл
- Перець чорний мелений – за смаком
- Багет – 1 шт.
- Асорті овочеве

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти терті сири, додати борошно, вино, вершки, подрібнений часник, поперчити за смаком. Виставити режим ФОНДЮ СИРНЕ (P2). Готувати, помішуючи, до однорідної маси.
2. Вмочувати у приготовлений у чаші сир нарізані невеликими шматочками хліб та овочі. Використовувати дерев'яні шпички.



складність



10 хвилин



авто



6 порцій



фондю



## ФОНДЮ ШОКОЛАДНЕ

### Інгредієнти:

- Шоколад темний – 400 г
- Вершки 22 % – 400 мл
- Масло вершкове – 100 г
- Кардамон мелений – 1 г
- Бісквіт – 200 г
- Банани – 2 шт.
- Зефір – 100 г
- Виноград – 100 г
- Полуниця свіжа – 200 г

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти шматочки шоколаду, додати масло, кардамон, влити вершки. Виставити режим ФОНДЮ ШОКОЛАДНЕ (РЗ). Готувати, помішуючи, до однорідної маси.
2. Вмочувати у шоколад у чаші мультиварки фрукти, ягоди, нарізаний бісквіт. Використовувати дерев'яні шпички.



складність



10 хвилин



авто



6 порцій



фондю



## МАКОВИЙ ПИРИГ

### Інгредієнти:

- Мак – 200 г
- Масло вершкове – 150 г
- Борошно – 150 г
- Яйце – 4 шт.
- Сметана – 80 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. ложка
- Сіль – дрібка
- Цукор – 150 г

### Спосіб приготування:

1. Мак заздалегідь залити теплою водою, після замочування зцідити воду через ситечко. Масло розтерти з цукром і сіллю, додати яйця, збити міксером. Додати сметану і мак. Перемішати, додати борошно й розпушувач.
2. У чашу мультиварки покласти ретельно вимішане тісто та виставити режим ДЕСЕРТ 150°C на 45 хвилин.



складність



10 хвилин



45 хвилин



4-5 порцій



десерт



## ВАРЕНИКИ З СИРОМ, ЧОРНОСЛИВОМ І КУРАГОЮ



складність



25 хвилин



20 хвилин



4 порції



пароварка/овочі

### Інгредієнти:

Тісто:

- Яйця – 2 шт.
- Борошно – 450 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Вода – 160 мл
- Сіль – 0,5 ч. ложки

Начинка:

- Сир – 500 г
- Чорнослив – 100 г
- Курага – 100 г
- Яйце – 1 шт.
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з сіллю, влити воду й рослинну олію, поступово ввести борошно і замісити тісто. Скатати тісто в кульку, накрити харчовою плівкою й залишити на 15 хвилин.
2. До сиру додати яйце, нарізані чорнослив і курагу, сіль, цукор за смаком. Добре перемішати.
3. Тісто тонко розкочати, нарізати великими квадратами або вирізати спеціальною формою. Покласти трохи начинки на середину заготовки, сформувати вареники, зліпивши краї.
4. Покласти вареники в паровий кошик, встановити в мультиварку, попередньо вливши у чашу воду, виставити режим ПАРОВАРКА/ОВОЧІ на 20 хвилин.
5. Перед подачею полити ягідним соусом і сметаною.





## КАРТОПЛЯНИЙ СУП ІЗ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

### Інгредієнти:

- Картопля – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля-порей – 1 шт.
- Фарш з телятини – 300 г
- Вода – 1,5 л
- Лист лавровий – 2-3 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані картоплю, моркву, цибулю, влити воду й виставити режим СУП/М'ЯСО на 40 хвилин.
2. За 15 хвилин до готовності в бульйон додати сформовані з фаршу фрикадельки і лавровий лист. Посолити, поперчити.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій



суп/м'ясо



## ЛОСОСЬ НА ПАРУ З ГАРНІРОМ



складність



5 хвилин



20 хвилин



2 порції



пароварка/риба

### Інгредієнти:

- Філе лосося – 400 г
- Паростки гороху – 100 г
- Лимонний сік – 2 ст. ложки
- Вода – 2 склянки
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу для пароварки покласти стейк лосося, трохи посоливши з обох боків, полити соком лимона і встановити в чашу мультиварки, попередньо наливши в неї дві склянки води. Виставити режим ПАРОВАРКА/РИБА на 20 хвилин.
2. За 4 хвилини до готовності додати до риби злегка підсолені паростки гороху.
3. Перед подачею прикрасити скибочкою лимона.



## ФІЛЕ ТРІСКИ НА ПАРУ З ГАРНІРОМ

### Інгредієнти:

- Філе тріски – 400 г
- Гарбуз – 300 г
- Лимонний сік – 2 ст. ложки
- Олія оливкова – 40 г
- Вода – 2 склянки
- Базилік – 1 стеблина
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Гарбуз почистити, ложкою нуазеткою зробити з нього кульки. У чашу мультиварки покласти нарізаний гарбуз, налити 2 склянки води, посолити.
2. Нарізану порційними шматками підсолену рибу покласти у чашу для пароварки і встановити її в мультиварку. Виставити режим ПАРОВАРКА/РИБА на 20 хвилин.
3. 3. Перед подачею полити оливковою олією й соком лимона, прикрасити нарізаним базиліком.





## КУРЯЧИЙ РУЛЕТ З МОРКВОЮ І СИРОМ



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції

тушкування/овочі  
пароварка/курка

### Інгредієнти:

- Філе куряче – 400 г
- Морква – 100 г
- Помідори – 1 шт.
- Салат зелений – 100 г
- Сир плавлений – 70 г
- Сухарі панірувальні – 40 г
- Олія соняшникова – 1 ст. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки влити олію, покласти натерту моркву й виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин. Тушувати, помішуючи, щоб випарувалась зайва рідина. Додати сир і панірувальні сухарі.
2. Куряче філе накрити плівкою, відбити, посолити, поперчити й розрівняти за формою прямокутника. Зверху покласти тушковану моркву, розрівняти по всій поверхні, скрутити філе в рулет, щільно обгорнувши харчовою плівкою, покласти в чашу для пароварки і встановити в мультиварку, попередньо наливши в чашу дві склянки води. Виставити режим ПАРОВАРКА/КУРКА на 30 хвилин.
3. По закінченню приготування остудити і потримати у холодильнику 1 годину. З холодної страви зняти харчову плівку та нарізати рулет на порції.
4. Перед подачею прикрасити зеленим салатом і нарізаними помідорами.



## ЗРАЗИ З ЯЛОВИЧНИИ З СИРОМ

### Інгредієнти:

- Фарш м'ясний – 400 г
- Яйце – 2 шт.
- Сир твердий – 50 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Сухарі панірувальні – 30 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Кінза – 1 гілочка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Змішати фарш з нашинкованою цибулею, одним яйцем, посолити, поперчити, ретельно перемішати.
2. З 1/4 фаршу зробити кульку, трохи приплюснути, покласти на середину начинку з натертого сиру, змішаного з подрібненою зеленню, і сформувати зразу. Повторити, зробивши 4 зрази. Обкачати зрази в яйці й панірувальних сухарях.
3. У чашу мультиварки влити олію, покласти туди зрази. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. В середині процесу приготування один раз перевернути.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



запікання/м'ясо





## ЛАСІ (З ЙОГУРТУ)

### Інгредієнти:

- Йогурт (без домішок) – 800 мл
- Манго – 2 шт.
- Цукрова пудра – 3 ст. ложки
- Кардамон мелений – 10 г
- Лід – 200 г (2 склянки)
- М'ята – 2 стеблини

### Спосіб приготування:

1. Приготувати йогурт без домішок за рецептом на сторінці 13.
2. Готовий йогурт перелити в чашу блендера, додати обчищене і нарізане дрібними шматочками манго, кардамон, цукрову пудру, лід та збити до однорідної маси.
3. Розлити у склянки, подавати відразу, прикрасивши м'ятою.



складність



10 хвилин



20 хвилин



3-4 порції



йогурт



## РИС ІЗ СИРОМ ТОФУ Й ЗЕЛЕНОЮ КВАСОЛЕЮ

### Інгредієнти:

- Рис басматі – 200 г
- Вода – 350 мл
- Сир Тофу – 200 г
- Зелена квасоля свіжа – 200 г
- Зелень асорті  
(кінза, петрушка, м'ята) – 60 г
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти рис і квасолю, влити воду, посолити й виставити режим РИС.
2. Перед подачею зверху покласти нарізаний сир і посипати зеленню.



складність



10 хвилин



авто



4 порції



рис



## ФО-БО (В'ЄТНАМСЬКИЙ ЯЛОВИЧИЙ СУП)

### Інгредієнти:

- Яловичина мрамурова – 400 г
- Цукор нерафінований кусковий – 30 г
- Тонка пласка локшина Фо свіжа – 200 г
- Сіль – за смаком
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Спеції для бульйону:
- Цибуля зелена – 50 г
- Сушена шкірочка імбиру – 1 шт.
- Корінь імбиру – 2 см
- Лайм – 1 шт.
- Зірочки бодяну – 4 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Кардамон чорний – 4 шт.
- Проростки бобів – 100 г
- Коріандр – 1 ч. ложка
- Базилік свіжий – 50 г
- Фенхель – 1 ч. ложка
- Коріандр (стебла) – 50 г
- Гвоздика – 5 шт.
- Перець чилі – 2 шт.
- Соус рибний – 5 ст. ложок

### Спосіб приготування:

1. М'ясо у пластиковому пакеті залишити в морозильній камері на 40 хвилин. У чашу мультиварки влити літр води й покласти загорнуті в марлю і перев'язані: імбир, бодяну, кардамон, коріандр, фенхель, гвоздику, додати цукор, посолити. Виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хвилин. За 5 хвилин до закінчення режиму додати дуже тонко порізане поперек волокон охолоджене м'ясо, локшину, рибний соус, обчищений імбир, тонко нарізану цибулю і вичавити у бульйон сік лайма.
2. Розкласти локшину, нарізану зелену цибулю, базилік і коріандр у 4 невеликі чаші, додати м'ясо, проростки бобів та подрібнений перець чилі. У чаші розлити дуже гарячий бульйон.
3. Перед подачею прикрасити скибочками лимона.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



суп/овочі



## ТОМ КА ГАЙ (З КУРКОЮ)

### Інгредієнти:

- Стручкова квасоля свіжоморожена – 250 г
- М'ясо куряче (м'якуш) – 400 г
- Молоко кокосове – 600 мл
- Вода – 600 мл
- Лимонне сорго – 4 стеблини
- Листя лайма – 5 шт.
- Лайм – 1 шт.
- Корінь калгану – 1 шт.
- Кінза свіжа – 200 г
- Перець чилі – 2 шт.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізану курку і квасолю, додати воду й кокосове молоко. Лимонне сорго, листя лайма, корінь калгану, перець чилі і 100 г кінзи загорнути в марлю й перев'язати, додати в чашу мультиварки, виставити режим СУП/КУРКА на 30 хвилин.

2. По закінченні режиму з супу можна видалити листя лайма, сорго, корінь калгану й перець чилі. З лайма вичавити сік і додати в суп.

3. Перед подачею посипати подрібненою кінзою.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4-5 порцій



суп/курка



## ЛОКШИНА УДОН З КРЕВЕТКАМИ

### Інгредієнти:

- Локшина пшенична Удон – півпачки
- Креветки – 12 шт.
- Червоний перець солодкий – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Соевий соус – 2 ст. ложки
- Приправа карі червона – 1 ч. ложка
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Кокосове молоко – 200 г
- Кунжут – 1 ч. ложка

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані цибулю і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ/РИБА на 20 хвилин.
2. За 10 хвилин до готовності, додати креветки, соєвий соус, кунжут, приправу карі й кокосове молоко, обсмажувати, помішуючи.
3. Після закінчення приготування додати нарізаний кубиками помідор, перемішати і перекласти з чаші мультиварки в ємність.
4. У чашу мультиварки влити воду, виставити режим ПАСТА й закрити кришку. При закипанні води мультиварка двічі видасть звуковий сигнал і покаже час, що залишився для варіння. Залиште час за замовчуванням (8 хвилин), покладіть локшину і закрийте кришку.
5. Готову локшину перемішати з креветками в соусі.



складність



10 хвилин



28 хвилин



1-2 порції

смаження/риба  
паста





## КУРКА В ТАЙСЬКОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Філе куряче – 400 г
- Цибуля червона – 1 шт.
- Горох стручковий – 100 г
- Соус чилі солодкий – 100 г
- Лайм – 1 шт.
- Кінза – 20 г

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА на 20 хвилин. У чашу мультиварки покласти нарізані куряче філе, цибулю, горох, соус чилі, полити соком лайма і перемішати. Обсмажувати, помішуючи.
2. Подавати з відвареним рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною кінзою.



складність



10 хвилин



20 хвилин



2-3 порції



смаження/курка



## СВИНИНА З АРАХІСОВО-АПЕЛЬСИНОВИМ СОУСОМ

### Інгредієнти:

- Свинина (м'якуш) – 400 г
- Апельсин – 1 шт.
- Паста арахісова – 100 г
- Кінза – 2 гілочки

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин, у чашу мультиварки покласти крупно нарізані свинину й апельсин, додати арахісову пасту. У процесі обсмажування періодично перемішувати.
2. Подавати з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною кінзою.



складність



10 хвилин



20 хвилин



2-3 порції



смаження/М'ясо



## САПСО

### Інгредієнти:

- Вирізка яловича – 200 г
- Капуста китайська – 150 г
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вода – 1,2 л
- Борошно – 1 ст. ложка
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком



складність



10 хвилин



40 хвилин



4-5 порцій

тушкування/м'ясо  
суп/м'ясо

### Спосіб приготування:

1. М'ясо вимити, обсушити, нарізати тонкими смужками і змішати з подрібненим часником, додати цукор, посолити, поперчити, залишити на 40 хвилин.
2. У чашу мультиварки покласти настояне м'ясо й виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. За 10 хвилин до закінчення режиму додати нарізані моркву, капусту і півкільця цибулі.
3. По закінченню тушкування влити воду й виставити режим СУП/М'ЯСО на 20 хвилин. За 5 хвилин до закінчення режиму додати борошно, розведене в невеликій кількості бульйону.
4. Подавати з відвареним рисом.



## КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСЬКИ

### Інгредієнти:

- Кабачки – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Цибулина – 1 шт.
- Часник – 4 зубчики
- Соєвий соус – 2 ст. ложки
- Олія рослинна – 40 мл
- Кунжут – 2 ч. ложки
- Оцет столовий 9% – 2 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Цукор – 1 ст. ложка

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані поздовжньо тонкими смужками кабачки, додати нарізані моркву, цибулю, часник, болгарський перець, кунжут, соєвий соус і цукор.
2. Посолити й перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність



15 хвилин



20 хвилин



4 порції



тушкування/овочі





## ЯЛОВИЧИНА ТЕРІЯКІ З ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Вирізка яловича – 400 г
- Цибуля червона – 2 шт.
- Кукурудза міні – 200 г
- Перець болгарський – 1 шт.
- Соус Теріякі – 100 мл
- Перець чилі – за смаком
- М'ята – 10 г
- Кінза – 10 г

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин, у чашу мультиварки покласти нарізані м'ясо, цибулю, кукурудзу, болгарський перець, додати соус Теріякі і перець чилі. Обсмажуючи, періодично перемішувати.
2. Подавати з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною м'ятою і кінзою.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



смаження/м'ясо





## ЯЛОВИЧИНА В КОКОСОВОМУ МОЛОЦІ

### Інгредієнти:

- Вирізка яловича – 500 г
- Молоко кокосове – 400 г
- Цибуля-шалот – 4 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Перець чилі – половинка
- Корінь куркуми – 4 см
- Корінь імбиру – 3 см
- Крохмаль кукурудзяний – 1 ст. ложка
- Олія рослинна – 50 г
- Кінза – 100 г
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 12 хвилин. У чашу мультиварки влити олію, покласти нарізані яловичину й цибулю. Через 5 хвилин обсмажування додати нарізані перець чилі, часник, імбир і куркуму, посолити. Обсмажувати, помішуючи.
2. По закінченню приготування додати кокосове молоко та кукурудзяний крохмаль, розведений у невеликій кількості холодної води, ретельно перемішати й виставити режим СМАЖЕННЯ на 12 хвилин. Обсмажувати, помішуючи.
3. Подавати з рисом або локшиною, посипавши нарізаною кінзою.



складність



10 хвилин



24 хвилини



4-5 порцій

смаження/м'ясо  
смаження



## М'ЯСНЕ ФОНДЮ

### Інгредієнти:

- Вирізка яловича – 200 г
- Філе індички – 200 г
- Вирізка свиняча – 200 г
- Соус чилі солодкий – 150 мл
- Соус томатний з хроном – 150 мл
- Овочі (броколі, цвітна капуста)

### Спосіб приготування:

1. У мультиварку покласти чашу, влити 2 склянки води і встановити зверху паровий кошик. Покласти до кошика розібрані на суцвіття броколі та цвітну капусту. Виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин. По закінченню приготування капусту перекласти на блюдо.
2. М'ясо промити, обсушити, покласти до морозильної камери на 30 хвилин. Охолоджене м'ясо нарізати поперек волокон тонкими шматочками і викласти на блюдо. Соуси розлити у соусниці, приготувати дерев'яні шпички.
3. У чашу мультиварки влити 1,5 л води, посолити та виставити режим КИТАЙСЬКЕ ФОНДЮ (P1).
4. В окріп занурювати м'ясо й овочі, настромлені на шпичку, і варити до готовності. Використовувати дерев'яні шпички.



складність



10 хвилин



авто



5 порцій

пароварка  
китайське  
фондю



## РОЛИ З СЬОМГОЮ Й ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Сьомга малосольна – 200 г
- Огірок свіжий – 1 шт.
- Авокадо – 1 шт.
- Морські водорості норі – 4-5 листів
- Оцет рисовий для суші – 100 мл
- Рис для суші та ролів – 1 склянка
- Вода – 1 склянка
- Тростинний цукор – 1 ст. ложка
- Сіль – 10 г
- Соевий соус – за смаком
- Імбир – за смаком
- Васабі – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати оцет, цукор, сіль і виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин. По закінченні режиму соус перелити в ємність.
2. У чашу мультиварки покласти промитий рис, додати воду й виставити режим ПЛОВ. По закінченні режиму дати настоятися 5 хвилин.
3. Перекласти рис у велику плоску тарілку і полити приготовленим соусом, акуратно перемішати, трохи охудити.
4. На бамбуковий килимок покласти лист норі, на нього покласти рис і розрівняти на одній половині листа. Покласти на рис нарізані огірок та авокадо, згорнути і надати ролу квадратну форму. Рол відкласти у бік.
5. На килимок покласти нарізану тонкими смужками сьомгу, на неї покласти рол, згорнути килимок. Готовий рол нарізати на 6 частин.
6. Подавати з соєвим соусом, маринованим імбиром і васабі.



складність



10 хвилин



авто



2-3 порції

смаження  
плов



## РОЛИ «КАЛІФОРНІЯ»

### Інгредієнти:

- Крабове м'ясо – 200 г
- Авокадо – 1 шт.
- Морські водорості норі – 4-5 листів
- Огірок – 1 шт.
- Майонез – 3 ст. ложки
- Ікра летючої риби – 100 г
- Рис для суші та ролів – 1 склянка
- Оцет рисовий для суші – 100 мл
- Вода – 1 склянка
- Тростинний цукор – 1 ст. ложка
- Сіль – 10 г
- Соевий соус – за смаком
- Імбир – за смаком
- Васабі – за смаком

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати оцет, цукор, сіль і виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин. По закінченню приготування соус перелити в ємність.
2. У чашу мультиварки покласти промитий рис, додати воду й виставити режим ПЛОВ. По закінченню приготування дати настоятися 5 хвилин.
3. Перекласти рис у велику плоску тарілку й полити приготовленим соусом, акуратно перемішати, трішки охудити.
4. На бамбуковий килимок покласти половину листа норі, на нього покласти рис і розрівняти по всій поверхні. Зверху додати столову ложку ікри й розрівняти по всій поверхні. Все перевернути.
5. Змастити другий бік листа норі майонезом, рівномірно розподілити по поверхні м'ясо краба і нарізані авокадо й огірок. Згорнути рол і нарізати його на 6 частин.
6. Подавати з соєвим соусом, маринованим імбиром і васабі.



складність

10 хвилин

авто

2-3 порції

смаження

плов







*Moulinex*<sup>®</sup>

[www.moulinex.com](http://www.moulinex.com)

NC00127463