

Tefal®



КНИГА РЕЦЕПТОВ

Multicook & Stir 

ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ*

Программа	Вид продукта	Время приготовления			Лопатка	Отложенный запуск		Температура		Положение крышки		Подогрев
		Время по умолчанию	Диапазон	Каждые (мин)		Диапазон	Каждый (мин)	По умолчанию	Диапазон (°C)	Закрыта	Открыта	
Выпечка/Запекание	Овощи	35 мин.	5 мин. – 4 ч	5	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	140 °C	140/150/160 °C	•		•
	Рыба	20 мин.						160 °C				
	Птица	40 мин.						160 °C				
	Мясо	50 мин.						160 °C				
Суп	Овощи	40 мин.	10 мин. – 4 ч	5	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	-	•		•
	Рыба	45 мин.										
	Птица	50 мин.										
	Мясо	60 мин.										
Пароварка	Овощи	35 мин.	5 мин. – 3 ч	5	Нет	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	-	•		•
	Рыба	25 мин.										
	Птица	45 мин.										
	Мясо	55 мин.										
Тушение / Медленное приготовление	Овощи	60 мин.	20 мин. – 9 ч	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	80 /100 /120 °C	•		•
	Рыба	25 мин.										
	Птица	1h30m										
	Мясо	2h										
Жарка	Овощи	12 мин.	5 мин. – 1 ч 30 мин.	1	Обычно устанавливается	-	Нет	160 °C	100/110/120/130/140 /150/160 °C	•	•	•
	Рыба	10 мин.										
	Птица	15 мин.										
	Мясо	20 мин.										
Варенье	-	1h	5 мин. – 2 ч	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	90/100/110 °C	•		
Каша	-	25 мин.	5 мин. – 2 ч	5	Обычно устанавливается	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	-	•		•
Йогурт (P1)	-	8h	1 ч – 12 ч	15	Возможно	-	Нет	40 °C	-	•		
Творог (P2)	-	45 мин.	30 мин. – 4 ч	5	Нет	-	Нет	80 °C	-	•		
Тесто	-	1h	10 мин. – 6 ч	5	Нет	-	Нет	40 °C	40 / 30 °C	•		
Пицца (при наличии)	-	45 мин.	5 мин. – 2 ч	5	Нет	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	160 °C	100/110/120/130/140 /150/160 °C	•		
Десерт (при наличии)	(Возможно)											
Рис/крупы	-	Автоматически	Автоматически	-	Нет	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	Автоматически	-	•		•
Плов/Ризотто	-	Автоматически	Автоматически	-	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	Автоматически	-	•		•
Пельмени (при наличии)	-	20 мин.	3 мин. – 3 ч	1	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	-	•	•	
Паста (при наличии)	-	20 мин.	3 мин. – 3 ч	1	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	-	•	•	
Размораживание	-	1h30m	10 мин. – 4 ч	5	Нет	-	Нет	70 °C	-	•		
Разогрев	-	25 мин.	5 мин. – 1 ч	5	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	80 / 100 °C	•		•
Ручной режим 1,2, 1+2	-	30 мин.	5 мин. – 9 ч	5	Возможно	Время приготовления ~24 ч	5. и т.д.	100 °C	40/50...150/160 °C	•	•	
Разогрев	-	-	-	-	Нет	-	Нет	75 °C	-	•		•
Самоочистка	-	10 мин.	1 мин. – 20 мин.	1	Обычно устанавливается	-	Нет	100 °C	-	•		

Значение пиктограмм: – сложность – время подготовки – время приготовления – количество порций – функция

*Время приготовления блюд может меняться в зависимости от используемых продуктов и предпочтений пользователя.

Благодарим Вас за приобретение мультиварки Tefal Multicook & Stir!

Наши цели при изготовлении мультиварок просты: обеспечить наивысший уровень качества приготовления пищи как для начинающих потребителей, так и для настоящих экспертов и гурманов. При помощи нашей мультиварки можно создавать и кулинарные шедевры, но главное ее предназначение в простоте ежедневного приготовления. Специально для удобства потребителей мультиварка оснащена красочным **дисплеем** с понятными всем **пиктограммами**. В ней реализованы все необходимые автоматические современные режимы приготовления, а также учтены особенности российской кухни (например, приготовление **творога**). Благодаря **сферической форме** чаши достигается оптимальная круговая циркуляция воздуха, что придает пище неповторимый вкус блюд, приготовленных **в русской печи**.

Уникальная модель Multicook & Stir оснащена специальной **лопаткой для перемешивания**, которая автоматически включается в необходимых программах и делает процесс приготовления пищи полностью автоматическим: каша, ризотто, жарка – мультиварка все сделает за Вас. Функцию перемешивания можно отключить при желании.

В настройках мультиварки также продуманы полезные мелочи: отключение звукового сигнала, предварительная отмена автоподогрева, а также его отключение в режимах с низкой температурой приготовления. Для продвинутых пользователей есть **полностью ручной режим**, выставление которого возможно двумя способами.

Шестислойная чаша мультиварки сделана из специального сплава (алюминий, два слоя антипригарного покрытия), компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, больше противостоят коррозии и механическим повреждениям. Покрытие с прекрасными показателями **износостойкости** прошло специальные тесты на абразивную обработку, оно минимально подвержено сколам; чашу **можно мыть в посудомоечной машине**.

Дополнительным бонусом в книге представлены рецепты набирающей популярность сегодня **грузинской кухни**. Мультиварка Tefal – отличный помощник на кухне, по своей универсальности, незаменимый для приготовления всех видов блюд.

И приятного аппетита!



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАКИ

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША.....	СТР. 6
РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ.....	СТР. 7
ПШЕНАЯ КАША С ВЯЛЕННОЙ СИБИРСКОЙ КЛЮКВОЙ.....	СТР. 8
КАША КИНОА С ОРЕХАМИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ.....	СТР. 9
КУКУРУЗНАЯ КАША С СЫРОМ.....	СТР. 10
ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ.....	СТР. 11
ЙОГУРТ С КАКАО И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ.....	СТР. 12
ШПИНАТ ЛИСТОВОЙ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ С ДОЛЬКАМИ МАНДАРИНОВ.....	СТР. 13

СУПЫ

СУП ГОРОХОВЫЙ.....	Стр. 14
КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ.....	Стр. 15
ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТИМЬЯНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ.....	Стр. 16
СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ.....	Стр. 17
СЫРНЫЙ СУП.....	Стр. 18
БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ.....	Стр. 19
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ.....	Стр. 20
УХА.....	Стр. 21

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ.....	СТР. 22
ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ.....	СТР. 23
ЖАРКОЕ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ.....	СТР. 24

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ.....	СТР. 25
УТИНАЯ НОЖКА В ЯГОДНОМ СОУСЕ.....	СТР. 26
ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.....	СТР. 27
БОЛЬШИЕ РАКУШКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ.....	СТР. 28
ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ И КОЛБАСКАМИ.....	СТР. 29
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ.....	СТР. 30
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕШЕНКАМИ.....	СТР. 31
ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ.....	СТР. 32
ИНДЕЙКА КАРРИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ.....	СТР. 33
ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ.....	СТР. 34
КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСКИ.....	СТР. 35
КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРИ И КУНЖУТЕ.....	СТР. 36
УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ.....	СТР. 37
КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ФЕТА.....	СТР. 38
КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ.....	СТР. 39
КУРИЦА В ТАЙСКОМ СОУСЕ.....	СТР. 40
СВИНИНА В АРАХИСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ.....	СТР. 41
ТРЕСКА НА ПАРУ В ЧЕСНОЧНО-БАЗИЛИКОВОМ МАРИНАДЕ.....	СТР. 42
КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ФЛАМБЕ.....	СТР. 43
БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ.....	СТР. 44
ОВОЩНОЕ РАГУ.....	СТР. 45
ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.....	СТР. 46
ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ.....	СТР. 47
ЛАЗАНЬЯ.....	СТР. 48

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ.....	СТР. 49
РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ.....	СТР. 50
РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ.....	СТР. 51
ЖУЛЬЕН С МОРЕПРОДУКТАМИ.....	СТР. 52

ЗАКУСКИ

ЖАРЕННЫЕ ОПЯТА С ОВОЩАМИ.....	СТР. 53
ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ.....	СТР. 54
ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ.....	СТР. 55
РИС С ОВОЩАМИ.....	СТР. 56
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ И ГРИБАМИ.....	СТР. 57
БУЛГУР С ВЯЛЕННЫМ ТОМАТОМ.....	СТР. 58

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ШАРЛОТКА С ЕЖЕВИКОЙ И КЛЮКВОЙ.....	СТР. 59
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА.....	СТР. 60
ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ.....	СТР. 61
ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ.....	СТР. 62
ЙОГУРТОВЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ.....	СТР. 63
ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬНО-СЛИВОЧНЫМ СИРОПОМ.....	СТР. 64
ПИРОГ "МАННИК".....	СТР. 65
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МИНДАЛЕМ.....	СТР. 66
ПОНЧИКИ.....	СТР. 67
БЛИННЫЙ ТОРТ.....	СТР. 68

ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА С КАРАМБОЛОЙ.....	СТР. 69
КИСЕЛЬ.....	СТР. 70

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

КУЧМАЧИ ИЗ ПОТРОШКОВ.....	СТР. 71
БАРАНЬИ ЯЗЫЧКИ ТОМЛЕННЫЕ В СОУСЕ.....	СТР. 72
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ.....	СТР. 73
ХАШЛАМА С БАРАНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.....	СТР. 74
ОДЖАХУРИ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ.....	СТР. 75
ПЛОВ ПО -АРМЯНСКИ.....	СТР. 76
ЛОБИО ИЗ БАКЛАЖАН И ФАСОЛИ.....	СТР. 77
ШУРПА КУРИНАЯ С АЛЫЧОЙ.....	СТР. 78
ЧАНАХИ - ТУШЕНОЕ БЛЮДО С ОВОЩАМИ.....	СТР. 79
КУРИЦА С СОУСОМ САЦИВИ.....	СТР. 80
ЧАРОХ - ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ.....	СТР. 81
СОУС ТКЕМАЛИ.....	СТР. 82
СОУС АДЖИКА.....	СТР. 83



ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША

Ингредиенты:

- Геркулес (не пропаренный) - 1 ст.
- Вода питьевая - 1 ст.
- Молоко 3,2% - 1 ст.
- Клубника - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить геркулесовую крупу в чашу мультиварки, залить водой и молоком, перемешать.
2. Закрывать крышку, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.
3. Готовую кашу украсить нарезанными грушей и клубникой. Добавить соль и сахар по вкусу.

Примечание: время приготовления должно соответствовать указанному на упаковке крупы.



сложность



5 минут



20 минут



4 порции



КАША



веган



РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Рис круглозерный - 100 г
- Молоко - 2 ст
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Масло сливочное - 50 г
- Корица молотая - 10 г
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить рис в чашу мультиварки, залить молоком. Закрывать крышку и выставить режим КАША на 25 минут с ЛОПАТКОЙ.
2. Яблоко почистить и нарезать кубиками, добавить в чашу за 5 минут до окончания приготовления.
3. Кашу слегка остудить и посыпать корицей перед подачей.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



КАША



веган



ПШЕННАЯ КАША С ВЯЛЕНОЙ СИБИРСКОЙ КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- Пшеничная крупа - 400 г
- Вода питьевая - 500 мл
- Молоко - 300 мл
- Вяленая сибирская клюква - 40 г
- Масло сливочное - 40 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Крупу предварительно хорошо промыть под холодной проточной водой.
2. Положить пшеничную крупу в чашу мультиварки, залить питьевой водой и перемешать, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.
3. Через 10 минут добавить молоко, клюкву, соль и сахар. Перемешать и готовить до окончания программы.



сложность



10 минут



20 минут



4 порции



КАША



веган



КАША КИНОА С ОРЕХАМИ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Ингредиенты:

- Крупа киноа - 250 г
- Вода питьевая - 300 мл
- Тыквенные семечки - 2 ст.л.
- Грецкие орехи - 2 ст.л.
- Масло оливковое - 2 ст.л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, засыпать киноа, нарезанные грецкие орехи, посолить, налить воду. Выставить режим КАША на 25 минут с ЛОПАТКОЙ.
2. По окончании программы кашу перемешать и посыпать тыквенными семечками.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



КАША



веган



КУКУРУЗНАЯ КАША С СЫРОМ

Ингредиенты:

- Кукурузная крупа - 1 ст.
- Молоко - 2,5 ст.
- Сыр Гауда тертый - 100 г
- Масло сливочное - 50 г
- Сыр сливочно-творожный - 100 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Положить кукурузную крупу, творожный сыр, молоко, сливочное масло, соль и сахар в чашу мультиварки и перемешать.
2. Закрывать крышку, выставить режим КАША на 20 минут с ЛОПАТКОЙ.
3. Натереть твердый сыр и посыпать им кашу перед подачей.



сложность



5 минут



20 минут



4 порции



КАША



веган

ТВОРОГ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- Кефир - 1 л
- Чеснок - 1 зубчик
- Зелень - 20 г
- Соль - по вкусу
- Сахар - по вкусу

Способ приготовления:

1. Налить кефир в чашу мультиварки, закрыть крышку и выставить режим ТВОРОГ с ЛОПАТКОЙ.
2. По окончании приготовления переложить творог в сито, чтобы стекла сыворотка, и охладить.
3. Перед подачей добавить в творог нарезанный чеснок, зелень, соль и сахар по вкусу.



сложность



5 минут



50 минут



2 порции



ТВОРОГ



веган





ЙОГУРТ С КАКАО И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

Ингредиенты:

- Йогурт натуральный - 240 г
- Молоко - 300 мл
- Кокосовая стружка - 30 г
- Какао порошок - 40 г

Способ приготовления:

Для приготовления необходимы стаканчики для йогурта емкостью 100 мл.

1. Йогурт, молоко, какао порошок, кокосовую стружку перемешать и разлить по небольшим стаканчикам.
2. В чашу мультиварки установить чашу для пароварки, поставить в нее стаканчики, закрыть крышку и установить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. Готовый йогурт остудить в холодильнике.



сложность



5 минут



8 часов



3 порции



ЙОГУРТ



веган



ШПИНАТ ЛИСТОВОЙ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ С ДОЛЬКАМИ МАНДАРИНОВ

Ингредиенты:

- Шпинат листовой - 400 г
- Апельсиновый сок - 100 мл
- Кукурузный крахмал - 1 стл.
- Нут консервированный - 60 г
- Мандарины свежие - 3 шт.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки сложить очищенные от стебля листья шпината и залить смесью сока и крахмала, добавить консервированный нут.
2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 5 минут. Во время приготовления соус должен загустеть, а шпинат приобрести изумрудный оттенок.
3. При подаче посыпать дольками мандаринов.



сложность



5 минут



5 минут



2 порции



ЖАРКА



веган



СУП ГОРОХОВЫЙ

Ингредиенты:

- Горох сухой половинками - 250 г
- Грудинка копченая - 300 г
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Картофель - 3-4 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листика
- Чеснок - 1 зубчик
- Укроп - 1 пучок
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Вода - 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком лук и морковь.
2. По окончании режима налить воду, положить нарезанную грудинку, картофель и горох (предварительно замочить). Выставить режим СУП/МЯСО с ЛОПАТКОЙ на 40 минут.
3. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
4. При подаче заправить нарезанным чесноком и укропом.



сложность



5 минут



50 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА

КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИньОНОВ

Ингредиенты:

- Шампиньоны - 500 г
- Лук - 1 шт.
- Картофель - 3 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Сливки 22% - 300 мл
- Вода - 250 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком грибы, картофель, лук.
2. По окончании режима налить воду. Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.
3. За 5 минуты до окончания программы влить сливки и довести по вкусу перцем, солью.
4. Переложить готовую массу в чашу блендера и измельчить в однородную «кремовую» консистенцию. Подавать в горячем виде.



сложность



5 минут



40 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА



веган





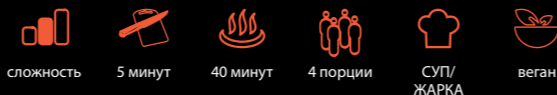
ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТИМЬЯНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

Ингредиенты:

- Тыква - 500 г
- Сливки 22% - 500 мл
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Тимьян - 1 веточка
- Тыквенные семечки - 50 г
- Сыр рикотта - 100 г
- Бульон или вода - 400 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло, нарезанные кубиком тыкву и лук.
2. По окончании режима налить воду (или бульон). Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.
3. Перелить суп в отдельную емкость, добавить сливки и взбить блендером до однородной консистенции.
4. Добавить в тыквенный суп-пюре листочки тимьяна, довести по вкусу перцем и солью. Подавать в горячем виде с жареными тыквенными семечками и рикоттой.



сложность

5 минут

40 минут

4 порции

СУП/
ЖАРКА

веган



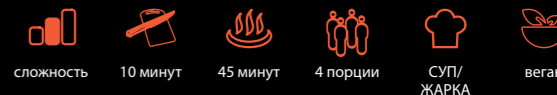
СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты:

- Грибы белые свежие - 5 шт.
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода (бульон мясной или овощной) - 2 л
- Растительное масло - 3 ч. л.
- Приправа карри - 3 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Укроп - 50 г
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить нарезанные грибы и лук.
2. Нарезать картофель, морковь, покрошить чеснок, добавить в чашу к грибам. Залить воду (или бульон), насыпать приправу карри, выставить режим СУП/ОВОЩИ на 30 минут.
3. За 3 минуты до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.
4. Перед подачей заправить сметаной и нарезанным укропом.



сложность

10 минут

45 минут

4 порции

СУП/
ЖАРКА

веган



СЫРНЫЙ СУП

Ингредиенты:

- Плавленный сыр - 400 г
- Морковь - 1-2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Бульон (куриный или грибной) - 1 л
- Сливки 22% - 400 г
- Корень имбиря свежий - 1 см
- Паприка - 0,5 ч. л.
- Сок лимона - 1 ч. л.
- Масло растительное - 1 стл.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Хлебные сухарики

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки добавить масло и положить мелко нарезанные морковь и лук.
2. По окончании режима в чашу мультиварки добавить бульон и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 20 мин. Готовый бульон измельчить до однородной массы блендером или протереть через сито.
3. В чашу мультиварки к бульону добавить сыр, сливки, очищенный корень имбиря, сок лимона и паприку. Выставить режим СУП/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 15 минут. По окончании режима корень имбиря извлечь из бульона.
4. Подавать суп в горячем виде с хлебными сухариками.



сложность



5 минут



45 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА



БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ

Ингредиенты:

- Говядина мякоть на кости (голяшка, окорок) - 600 г
- Картофель - 3 шт.
- Капуста белокочанная - 200 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Свекла - 3 шт.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Чеснок - 2 зубчика
- Сок лимонный - 20 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Томатная паста - 3 ст. л.
- Вода - 2 л
- Сметана - 150 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Спосіб приготування:

1. Мясо на косточке положить в чашу мультиварки, залить водой, выставить режим СУП/МЯСО на 60 минут. По окончании режима мясо достать, остудить и отделить мякоть от костей. Мясную мякоть нарезать на небольшие куски, выложить в отдельную емкость и залить бульоном.
2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут, добавить масло, положить нарезанные лук и морковь. Через 5 минут добавить нарезанную соломкой свеклу, лимонный сок и томатную пасту.
3. В чашу мультиварки влить бульон с мясом и выставить режим СУП/ОВОЩИ на 30 минут. Когда бульон закипит, положить нарезанную капусту и картофель. За 3 минуты до готовности добавить соль и перец по вкусу, лавровый лист, порубить чеснок.
4. Подавать со сметаной.



сложность



10 минут



100 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА



СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Филе грудки - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Вода - 1,5 л
- Лист лавровый - 2 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать лук и филе грудки соломкой, натереть морковь на мелкой тёрке.
2. Залить масло в мультиварку, добавить лук, морковь и филе грудки. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
3. Залить водой, добавить лапшу, соль и перец. Выставить режим СУП/КУРИЦА на 30 минут.
4. Подавать в горячем виде.

Совет:

можно приготовить домашнее тесто и из него сделать лапшу. Яйцо – 1 шт.; Мука – 100-150 г; Вода – 2-3 ст. ложки; Соль – по вкусу. Смешать муку, яйцо, воду. Для эластичности можно добавить капельку оливкового масла. Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса под пленкой (чтобы не подсохло), раскатать тесто толщиной в 3 мм, затем скатать в рулет, очень тонко нашинковать, просушить.



сложность



5 минут



40 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА

УХА

Ингредиенты:

- Рыба филе - 500 гр.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Манная крупа - 1 ст.л.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Ольховый дым жидкий - 1 ст. л.
- Лук зеленый - 50 г
- Вода - 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ с ЛОПАТКОЙ на 10 минут. В чашу мультиварки положить крупно нарезанные морковь и репчатый лук.
2. Нарезать крупными кубиками рыбу и положить в чашу мультиварки, налить воду, добавить лавровый лист, ольховый дым жидкий, манную крупу и выставить режим СУП/РЫБА на 30 минут.
3. После приготовления удалить лавровый лист из бульона.
4. Перед подачей заправить мелко нарезанным зеленым луком.



сложность



5 минут



40 минут



4 порции



СУП/
ЖАРКА





ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Ингредиенты:

- Говядина - 1 кг
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Корень сельдерея - 300 г
- Помидоры - 2 шт.
- Растительное масло - 2 ст. л.
- Вино красное - 150 мл
- Паприка сладкая - 1 ст.л.
- Паприка острая - 1 ст.л.
- Чеснок - 3 зубчика
- Петрушка - 2-3 веточки
- Лавровый лист - 3-4 листочка
- Вода - 0,4 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут, снять паровой клапан (для лучшего выхода пара). Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски мяса.
2. Добавить крупно нарезанные морковь, сельдерей и лук, посолить, поперчить, покрошить чеснок и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.
3. Через 15 минут добавить крупно нарезанные картофель, помидоры, лавровый лист, паприку, воду и вино, посолить и поперчить.
4. Вынуть лавровый лист, подавать в горячем виде с петрушкой и по желанию со сметаной.



сложность



10 минут



50 минут



4 порции

ЖАРКА/
ТУШЕНИЕ

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты:

- Баранина – 400 г
- Рис пропаренный – 400 г
- Морковь – 300 г
- Лук – 2 шт.
- Изюм – 80 г
- Чеснок – 3 головки
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. л.
- Горох нут – 150 г (по желанию)
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь. Залить горячей водой изюм и рис в отдельной емкости и отложить, пока будет готовиться поджарка.
2. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.
3. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
4. Слить воду из изюма и риса.
5. Добавить в чашу мультиварки оставшиеся ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ (проверить готовность через 40 минут и остановить режим, если потребуется). Время определяется автоматически (см. инструкцию).
6. После окончания приготовления добавить нут и дать настояться 5 минут.



сложность



10 минут



авто



4 порции

ЖАРКА/
ПЛОВ



ЖАРКОЕ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

Ингредиенты:

- Говядина мякоть - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Огурцы соленые - 3 шт.
- Лук - 2 шт.
- Фенхель стебель - 1 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Приправа карри - 0,5 ч. л.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Вода - 400 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные кубиком говядину, лук, огурцы, фенхель, картофель и морковь.
2. По окончании режима обжаривания в чашу мультиварки добавить томатную пасту, карри, лавровый лист, налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ / МЯСО с ЛОПАТКОЙ на 30 минут.



сложность



10 минут



50 минут



2 порции

ЖАРКА/
ТУШЕНИЕ

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Ингредиенты:

- Крупный сладкий перец – 3 шт.
- Мясной фарш – 250 г
- Рис - 1/2 ст.
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 2 ст.л.
- Сметана - 110 г
- Мука - 1 ст.л.
- Вода – 600 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Перцы помыть, отрезать острым ножом верхушки, вынуть семечки.
2. Фарш смешать с мелко нарубленным луком, рисом и специями.
3. Нафаршировать перцы, положить в чашу мультиварки, налить воду. Выставить режим ТУШЕНИЕ / ОВОЩИ на 30 минут.
4. По завершении программы перцы переложить на блюдо, в перечный "отвар" добавить томатную пасту, сметану и муку. Выставить режим ТУШЕНИЕ / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
5. Подавать фаршированные перцы с томатно-сметанным соусом.



сложность



10 минут



40 минут



2 порции



ТУШЕНИЕ





УТИНАЯ НОЖКА В ЯГОДНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Окорочка утиные - 3 шт.
- Вишня без косточки - 200 г
- Крахмал - 2 ст.л.
- Вода - 50 мл
- Картофель (дольки) по желанию
- Сахар - 1 ст.л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ПТИЦА на 50 минут и нагревать чашу 5 минут. В прогретую чашу мультиварки положить 3 утиных окорочка и обжаривать, периодически переворачивая до золотистого цвета.
2. Через 30 минут в чашу мультиварки добавить ягоды вишни, сахар, соль, перец и продолжать обжаривать окорочка с вишней, периодически переворачивая, до окончания режима.
3. Готовые окорочка выложить на блюдо. Крахмал развести с холодной водой и влить к томленной вишне. Запустить режим ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
4. Подавать с запеченным картофелем и вишневым соусом.



сложность



5 минут



60 минут



2 порции

ЗАПЕКАНИЕ/
ВАРЕНЬЕ

ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Телячьи щечки - 600 г
- Корень сельдерея - 260 г
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Вино красное - 200 мл
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Вода - 100 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски мяса.
2. В чашу мультиварки добавить крупно нарезанные сельдерея и лук, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.
3. Через 15 минут добавить томаты, лавровый лист, воду и вино, посолить и поперчить.
4. Подавать в горячем виде с зеленью и по желанию со сметаной.



сложность



10 минут



50 минут



4 порции

ЖАРКА/
ТУШЕНИЕ



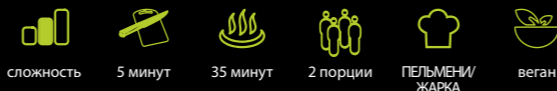
БОЛЬШИЕ РАКУШКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты:

- Большие ракушки - 12 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Стебель сельдерея - 1 шт.
- Перец болгарский красный - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Тимьян свежий - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Залить воду в чашу мультиварки. Выставить режим ПЕЛЬМЕНИ на 15 минут, закрыть крышку и дождаться звукового сигнала о закипании воды. Открыть крышку, заложить макароны и нажать кнопку "СТАРТ". Отварить макароны, периодически помешивая. Переложить готовые ракушки в другую емкость и накрыть пищевой пленкой.
2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные мелким кубиком овощи и томаты в собственном соку. Довести по вкусу специями и приправами.
3. Готовую овощную начинку переложить ложкой в каждую ракушку и подавать в теплом виде со свежим тимьяном.



сложность

5 минут

35 минут

2 порции

ПЕЛЬМЕНИ/
ЖАРКА

веган



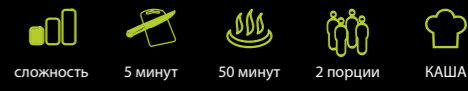
ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ И КОЛБАСКАМИ

Ингредиенты:

- Чечевица зеленая - 200 г
- Лук - 1 шт.
- Перец болгарский красный - 1 шт.
- Острый стручковый перец - 1 шт.
- Стебель сельдерея - 2 шт.
- Колбаски подкопченные - 200 г
- Вода - 200 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить колечками нарезанные колбаски, мелко нарезанные лук, сельдерей, перец и выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 50 минут.
2. Через 10 минут всыпать чечевицу, положить острый стручковый перец для пикантности и залить воду, посолить, поперчить.
3. Подавать в горячем виде.



сложность

5 минут

50 минут

2 порции

КАША



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты:

- Печень говяжья - 500 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 200 мл
- Сметана - 100 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Петрушка - 2 веточки
- Укроп - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, очищенную и нарезанную печень и нашинкованный лук.
2. В чашу мультиварки добавить воду, перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.
3. Добавить в чашу мультиварки сливки и сметану, посолить, поперчить, выставить режим ТУШЕНИЕ / МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 минут, тщательно перемешать и готовить с открытой крышкой.
4. При подаче посыпать нарезанными укропом и петрушкой.



сложность



5 минут



50 минут



4 порции

ЖАРКА/
ТУШЕНИЕ

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕШЕНКАМИ

Ингредиенты:

- Говядина (тонкий край, вырезка или • почечная часть) – 500 г
- Лук – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. л.
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Сметана жирная – 250 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Лук, грибы и говядину нарезать соломкой.
2. Налить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, грибы и говядину.
3. Выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ и обжаривать в течении 10 минут.
4. Добавить сливки, сметану, соль и перец, выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ ещё на 15 минут.

Совет: Грибы вешенки можно заменить на шампиньоны. Подавать с рисом.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



ЖАРКА



ФИЛЕ-МИНЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Говяжье филе - 600 г
- Баклажан - 1 шт.
- Яблоко зеленое - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Зелень петрушки - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Говядину нарезать на медальоны толщиной около 4 см. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО на 20 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить медальоны и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Посолить, поперчить. Готовую говядину вынуть из мультиварки.
2. Баклажан нарезать кружочками, болгарский перец крупными кусками, яблоки - дольками. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ на 15 минут. В чашу мультиварки положить баклажан, сверху перец, посолить, поперчить. За 5 минут до готовности положить сверху яблоки и рубленый чеснок.
3. При подаче посыпать нарезанной петрушкой.



сложность



10 минут



35 минут



4 порции



ЖАРКА



ИНДЕЙКА КАРРИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Индейка филе - 300 г
- Рис басмати - 150 г
- Стручковый горох - 200 г
- Мини кукуруза - 200 г
- Приправа карри - 7 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 400 мл
- Кинза - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить нарезанное кусочками филе индейки, рис, стручковый горох, мини кукурузу, приправу карри, покрошить чеснок. Налить воду, посолить, поперчить и выставить режим ПЛОВ. Время определяется автоматически (см. инструкцию).
2. Подавать в горячем виде с мелко нарезанной кинзой.



сложность



5 минут



авто



4 порции



ПЛОВ



ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Говядина вырезка - 400 г
- Лук красный - 2 шт.
- Кукуруза мини - 200 г
- Перец болгарский - 1 шт.
- Соус терияки - 100 мл
- Перец чили - по вкусу
- Мята - 10 г
- Кинза - 10 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут, в чашу мультиварки положить нарезанные мясо, лук, кукурузу, болгарский перец, добавить соус терияки и чили перец.
2. Подать в горячем виде с рисом или лапшой, украсив нарезанной мятой и кинзой.



сложность



10 минут



30 минут



4 порции



ЖАРКА

КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСКИ

Ингредиенты:

- Кабачки - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 4 зубчика
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Растительное масло - 40 мл
- Семена кунжута - 2 ч. л.
- Уксус 9% - 2 ст. л.
- Сахар - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить кабачки, нарезанные продольно на тонкие полоски, добавить нарезанные морковь, лук, чеснок, болгарский перец, кунжут, соевый соус и сахар.
2. Посолить и перемешать, выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 20 минут.



сложность



15 минут



20 минут



4 порции



ТУШЕНИЕ



веган





КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ЛИМОННОЙ ГЛАЗУРИ И КУНЖУТЕ



Ингредиенты:

- Куриные крылышки - 1 кг
- Лимон - 1 шт.
- Сахар - 1 ст. л.
- Мед - 1 ст. л.
- Крахмал - 1 ч. л.
- Соус терияки - 2 ст. л.
- Соус табаско - 1 ч. л.
- Кунжут - 2 ч. л.
- Лук зеленый - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. С куриных крыльев срезать последнюю фалангу. Из лимона выжать сок, цедру натереть на терке.
2. Выставить режим ЖАРКА/КУРИЦА С ЛОПАТКОЙ на 25 минут, в чашу мультиварки положить куриные крылья, сок и цедру лимона, добавить мед, сахар, крахмал, соусы терияки и табаско, кунжут, посолить, поперчить и перемешать.
3. Последние 10 минут жарить с открытой без ЛОПАТКИ.
4. При подаче посыпать нарезанным зеленым луком.



УТИНАЯ ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ



Ингредиенты:

- Грудки утиные - 2 шт.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Апельсиновый сок - 150 мл
- Мед - 50 г
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Гарнир:
- Лимон - 1/4 шт.
- Хурма - 1 шт.
- Апельсин - 1 шт.
- Грейпфрут - 1 шт.
- Салат романо - 1 кочан
- Соевый соус - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Утиные грудки надсечь крест накрест с обеих сторон. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО на 25 минут, в чашу мультиварки налить масло и нагревать 2-3 минуты. В прогретую чашу положить 2 утиные грудки и обжаривать, периодически переворачивая до золотистого цвета 10 минут.
2. В чашу мультиварки добавить апельсиновый сок, мед, нарезанный чеснок, соевый соус и продолжать обжаривать грудки, переворачивая, до окончания режима.
3. Для гарнира салат порубить; апельсин, грейпфрут, хурму очистить и крупно нарезать. Из лимона выжать сок. Все перемешать, полить соком лимона и соевым соусом.



КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ФЕТА

Ингредиенты:

- Креветки - 1 кг (21-25 шт.)
- Сыр фета - 200 г
- Лук шалот - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Томаты в собственной соку - 400 г
- Сельдерей - 2 стебля
- Кинза - 20 г
- Лайм - 1 шт.
- Масло сливочное - 100 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/РЫБА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут, в чашу мультиварки положить масло, мелко нарезанные лук и чеснок, порезанный крупными кусочками сельдерей, добавить креветки и масло, перемешать.
2. Обжаривать 10 минут, затем добавить томаты, сыр фета, кинзу и натертую цедру лайма. Посолить, поперчить, закрыть крышку, готовить до окончания режима.
3. Подавать в горячем виде с отварным рисом.



сложность



10 минут



20 минут



4 порции



ЖАРКА



КРОЛИК В СЛИВОЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Мясо кролика филе или на кости - 500 г
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Сливки 22% - 100 мл
- Горчица зерновая - 20 г
- Тимьян - 2 веточки
- Салат - 2 листа
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо кролика нарезать на 3-4 части, положить в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.
2. Готовый бульон слить, мясо остудить и разобрать от костей на небольшие кусочки.
3. В чашу мультиварки налить масло, положить разобранное мясо, добавить сливки, горчицу, нарезанный тимьян, посолить, поперчить, налить воду, перемешать и выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 10 мин.
4. При подаче украсить листьями салата.



сложность



5 минут



40 минут



2 порции

СУП/
ЖАРКА



КУРИЦА В ТАЙСКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Куриное филе - 400 г
- Лук красный - 1 шт.
- Горох стручковый - 100 г
- Соус чили сладкий - 100 г
- Лайм - 1 шт.
- Кинза - 20 г

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ПТИЦА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. В чашу мультиварки положить нарезанные куриное филе, лук, горох, соус чили, полить соком лайма и перемешать.
2. Подавать с отварным рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



сложность



5 минут



20 минут



2-3 порции



ЖАРКА



СВИНИНА В АРАХИСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Свинина мякоть - 400 г
- Апельсин - 1 шт.
- Арахисовая паста - 100 г
- Кинза - 2 веточки

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 20 минут, в чашу мультиварки положить крупно нарезанные свинину и апельсин, добавить арахисовую пасту.
2. Подавать в горячем виде с рисом или лапшой, украсив нарезанной кинзой.



сложность



5 минут



20 минут



3-4 порции



ЖАРКА



ТРЕСКА НА ПАРУ В ЧЕСНОЧНО-БАЗИЛИКОВОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты:

- Филе трески - 400 г
- Тыква - 300 г
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Масло оливковое - 40 г
- Вода - 2 ст.
- Базилик - 1 веточка
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Тыкву почистить, ложкой нуазеткой сделать из нее шарики. В чашу мультиварки положить нарезанную тыкву, налить 2 стакана воды, посолить.
2. В чашу для пароварки положить нарезанную на порционные куски подсоленную рыбу и установить ее в мультиварку. Выставить режим ПАРОВАРКА/РЫБА на 20 минут.
3. При подаче полить оливковым маслом и соком лимона, украсить нарезанным базиликом.



сложность



10 минут



20 минут



3 порции



ПАРОВАРКА



КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ ФЛАМБЕ

Ингредиенты:

- Куриная печень - 400 г
- Вишня без косточки - 100 г
- Фасоль стручковая - 100 г
- Груша - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Коньяк - 50 мл
- Крахмал - 1 ч. л.
- Сахар - ч. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Мята - 1 веточка

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ПТИЦА С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить очищенную и нарезанную куриную печень.
2. Через 5 минут в чашу мультиварки добавить фасоль.
3. За 10 минут до готовности добавить к печени и фасоли вишню, нарезанные грушу и чеснок, сахар, коньяк, посолить, поперчить.
4. При подаче украсить мятой.



сложность



10 минут



25 минут



4 порции



ЖАРКА



БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Шпагат
- Свиная шея - 800 -1000 г
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 1 головка
- Мед - 50 мл
- Горчица дижонская - 2 ст. л.
- Масло растительное - 1 ст. л.
- Вода - 100 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Свинину натереть специями, сделать разрезы острым ножом и нашпиговать морковью и чесноком, обвязать шпагатом и положить в чашу мультиварки. Закрывать крышку, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ МЯСО на 50 минут.
2. В середине процесса приготовления мясо перевернуть, если мясного сока недостаточно, то добавить 100 мл воды.



сложность



5 минут



50 минут



4 порции



ЗАПЕКАНИЕ

ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты:

- Перец болгарский - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Морковь - 1-2 шт
- Фенхель - 1 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 400 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить томаты в собственном соку, крупно нарезанные овощи, чеснок и приправы.
2. Закрывать крышку и выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.
3. Перед подачей украсить зеленью.



сложность



5 минут



30 минут



4 порции



ТУШЕНИЕ



веган





ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- Цветная капуста - 300 г
- Сливочное масло - 50 г
- Мука пшеничная - 2 ст. л.
- Сливки 22% - 200 мл
- Сыр - 150 г
- Панировочные сухари - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Капусту разобрать на соцветия. В чашу мультиварки положить масло, муку, капусту, сливки, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать, посыпать сухарями и тертым сыром.
2. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 20 минут.



сложность



5 минут



20 минут



4 порции



ЗАПЕКАНИЕ



веган



ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В МАРИНАДЕ

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (палтус) - 700 г
- Морковь - 2 шт.
- Спаржа зеленая - 400 г
- Лук - 2 шт.
- Вода - 200 мл
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Уксус столовый 9% - 50 мл
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Гвоздика - 5 шт
- Бадьян - 1 звездочка
- Перец душистый - 3-4 горошины
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить нарезанные соломкой лук и морковь. Через 10 минут добавить томатную пасту, специи, уксус, воду. Готовый маринад переложить в другую емкость.
2. Рыбу нарезать на порционные куски, положить в чашу мультиварки, поверх уложить маринад. Сверху установить лоток для пароварки. В лоток положить спаржу, закрыть крышку и выставить ручной режим 90°C на 20 минут.
3. Рыбу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



сложность



5 минут



35 минут



2 порции

ЖАРКА /
РУЧНОЙ
РЕЖИМ



ЛАЗАНЬЯ

Ингредиенты:

- Листы лазаньи - 9 шт.
- Фарш говяжий - 500 г
- Морковь - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Стебель сельдерея - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 240 г
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Сыр полутвердый - 150 г
- для соуса Бешамель:
- Мука - 40 г
- Масло сливочное - 90 г
- Молоко - 250 мл
- Мускатный орех по вкусу
- Лавровый лист - 2 листочка
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, морковь, сельдерей и лук, нарезанные мелким кубиком.
2. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. К подготовленным овощам в чашу мультиварки добавить фарш, посолить, поперчить, покрошить чеснок. Через 10 минут добавить томаты в собственном соку. Готовый соус (болоньезе) переложить из чаши мультиварки.
3. Отдельно приготовить соус бешамель: обжарить на сухой сковороде муку до цвета пергаментной бумаги, ввести кусочки сливочного масла и залить молоком. Довести до вкуса специями и приправами, тщательно перемешать венчиком соус до однородной консистенции (без мучных комков).
4. Лист лазаньи выложить на дно чаши, выложить сверху болоньезе, затем бешамель и тертый сыр. Чередовать каждый слой лазаньи обоими соусами. Верхний слой засыпать тертым сыром и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 25 минут.
5. По окончании приготовления блюдо охладить до комнатной температуры и после этого достать из чаши мультиварки.



сложность



15 минут



50 минут



4 порции



ЖАРКА/
ЗАПЕКАНИЕ

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- Куриный фарш - 250 г
- Говяжий фарш - 250 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Томатная паста - 1 ст.л.
- Яйцо куриное - 1 шт
- Масло растительное - 30 мл
- Молоко - 60 мл
- Масло сливочное - 30 г
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, мелко рубленый лук и фарш.
2. Отдельно отварить картофель и размять в пюре с добавлением молока и соли.
3. Выложить картофельное пюре поверх обжаренного фарша, разровнять ложкой и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/МЯСО на 20 минут.



сложность



15 минут



35 минут



4 порции



ЖАРКА/
ЗАПЕКАНИЕ





РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- Рис Арборио - 500 г
- Белые грибы - 300 г
- Лук - 1 шт.
- Прованские травы - 2-3 веточки
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода – 800 мл
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Сыр Пармезан - 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Грибы тщательно промыть под холодной проточной водой и просушить.
2. В чашу мультиварки налить масло, добавить крупно нарезанные грибы и лук, чеснок, прованские травы и запустить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
3. Добавить в чашу мультиварки рис сорта Арборио и залить водой, посолить и поперчить. Выставить режим РИЗОТТО С ЛОПАТКОЙ (проверить готовность через 30 минут). Время определяется автоматически (см. инструкцию).
4. После окончания приготовления посыпать готовое блюдо тертым Пармезаном.



сложность



10 минут



авто



2 порции

ЖАРКА/
РИЗОТТО

веган



РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ

Ингредиенты:

- Рис Арборио - 500 г
- Креветки тигровые - 150 г
- Морской коктейль - 250 г
- Лук - 1 шт.
- Прованские травы - 2-3 веточки
- Чеснок - 2 зубчика
- Вода – 800 мл
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Сыр Пармезан - 100 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Креветки очистить от панциря и удалить кишечную вену. Мидии промыть под холодной проточной водой и просушить.
2. В чашу мультиварки налить масло, добавить мелко нарезанный лук, чеснок, прованские травы и запустить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Через 5 минут добавить морепродукты и посолить.
3. Добавить в чашу мультиварки рис сорта Арборио и залить водой, посолить и поперчить. Выставить режим РИЗОТТО С ЛОПАТКОЙ (проверить готовность через 30 минут). Время определяется автоматически (см. инструкцию).
4. После окончания приготовления посыпать готовое блюдо тертым пармезаном.



сложность



5 минут



авто



2 порции

ЖАРКА/
РИЗОТТО



ЖУЛЬЕН С МОРЕПРОДУКТАМИ

Ингредиенты:

- Креветки тигровые - 200 г
- Морской коктейль - 250 г
- Сливки 22% - 100 мл
- Мука - 1 стл.
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное – 3 ст. л.
- Сыр полутвердый - 120 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Креветки очистить от панциря и удалить кишечную вену. Мидии промыть под холодной проточной водой и просушить.
2. В чашу мультиварки налить масло, добавить мелко нарезанный лук, чеснок и запустить режим ЖАРКА/РЫБА С ЛОПАТКОЙ на 20 минут. Через 10 минут добавить морепродукты и посолить. Через 5 минут добавить в чашу мультиварки муку и влить сливки, перемешать лопаткой, посолить и поперчить.
3. Готовый жульен разложить по керамическим блюдам, засыпать тертым сыром и поставить в разогретую духовку запекаться до золотистой корочки.



сложность



5 минут



20 минут



3 порции



ЖАРКА

ЖАРЕННЫЕ ОПЯТА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Мини кукуруза - 100 г
- Грибы опята - 100 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 стл.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные крупным кубиком, грибы, добавить мелко рубленный чеснок и зелень.
2. Посолить и перемешать, выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 12 минут.
3. Перед подачей украсить зеленью.



сложность



5 минут



12 минут



3 порции



ЖАРКА



веган





ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- Куриная печень - 800 г
- Лук - 1 шт.
- Цедра апельсина - 1 ст.л.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 1 ст.л.
- Сливки 22% - 200 мл
- Сливочное масло - 150 г
- Лавровый лист - 2 листочка
- Петрушка - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут. Добавить в чашу мультиварки растительное масло, положить очищенную и нарезанную печень, лавровый лист, мелкорубленный чеснок и нашинкованный соломкой лук.
2. Через 20 минут добавить в чашу мультиварки сливки, цедру, посолить, поперчить и продолжить готовить с открытой крышкой.
3. Переложить готовую печень, сливки и лук в чашу блендера, добавить холодное сливочное масло, зелень и измельчить до однородной консистенции.
4. Подавать в охлажденном виде на тосте из пшеничного хлеба.



сложность



5 минут



30 минут



4 порции



ЖАРКА



ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты:

- Белые грибы - 280 г
- Шампиньоны - 140 г
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Масло растительное - 2 ст.л.
- Сливки 22% - 80 мл
- Сливочное масло - 100 г
- Петрушка - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Грибы тщательно промыть и просушить. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки растительное масло, положить крупно нарезанные грибы, мелкорубленный чеснок и нашинкованный соломкой лук.
2. Через 20 минут добавить в чашу мультиварки сливки, посолить, поперчить и продолжить готовить с открытой крышкой.
3. Переложить готовые грибы, сливки и лук в чашу блендера, добавить холодное сливочное масло, зелень и измельчить до однородной консистенции.
4. Подавать в охлажденном виде на тосте из пшеничного хлеба.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



ЖАРКА



РИС С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Смесь из риса: красный, бурый, дикий, белый - 1 стакан
- Перец болгарский - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Корень имбиря - 10 см
- Горошек с/м - 30 г
- Вода - 1 стакан
- Масло растительное - 2 стл.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные крупным кубиком, добавить мелко рубленый имбирь и зелень.
2. Посолить и перемешать, выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
3. Засыпать рис, залить водой и посолить. Выставить режим РИС. Через 15 минут в блюдо добавить горошек и продолжить готовить.
4. Подавать в горячем виде.



сложность

5 минут

авто

4 порции

ЖАРКА / РИС

веган



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- Гречневая крупа - 250 г
- Шампиньоны - 200 г
- Лук - 1 шт.
- Вода - 1 стакан
- Масло растительное - 2 стл.
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить грибы, нарезанные крупным ломтиком, и лук, нарезанный соломкой. Посолить и перемешать, выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.
2. Через 10 минут засыпать гречку, залить водой и посолить.
3. Подавать в горячем виде.



сложность

5 минут

30 минут

4 порции

КАША

веган



БУЛГУР С ВЯЛЕНЫМ ТОМАТОМ

Ингредиенты:

- Крупа булгур - 200 г
- Лук красный - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Томаты вяленые - 40 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 стл.
- Вода - 1 стакан
- Зелень - 50 г
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить масло, положить овощи, нарезанные мелким кубиком, добавить мелко рубленый чеснок и зелень. Посолить и перемешать, выставить режим КАША С ЛОПАТКОЙ на 40 минут.
2. Через 10 минут засыпать булгур, залить водой и посолить.
3. Перед подачей украсить зеленью.



сложность



5 минут



45 минут



4 порции



КАША



веган



ШАРЛОТКА С ЕЖЕВИКОЙ И КЛЮКВОЙ

Ингредиенты:

- Яйцо - 4 шт.
- Мука - 1,5 ст.
- Ежевика свежая - 100 г
- Клюква свежая крупная - 50 г
- Сахарная пудра - 30 г
- Сахар - 1 ст.

Способ приготовления:

1. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить, желтки смешать с сахаром и мукой. Добавить взбитые белки, перемешать.
2. В чашу мультиварки положить тесто, сверху выложить ежевику и клюкву, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°C на 50 минут.
3. При подаче посыпать сахарной пудрой.



сложность



10 минут



50 минут



4 порции



ЗАПЕКАНИЕ



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

- Творог - 450 г
- Яйцо куриное - 4 шт.
- Цукаты - 100 г
- Крахмал - 2 стл.
- Сахар - 50 г
- Сметана - 250 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч.л.
- Ваниль - по вкусу
- Корица - по вкусу

Способ приготовления:

1. Творог протереть через сито, добавить яйца, цукаты, крахмал, разрыхлитель теста, сахар, ваниль и корицу. Перемешать.
2. Положить массу в чашу мультиварки, немного разровнять, закрыть крышку и выставить ручной режим на 45 минут при температуре 130°C.
3. Подавать в охлажденном виде со сметаной.



сложность



10 минут



45 минут



4 порции

РУЧНОЙ
РЕЖИМ

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

Тесто:

- Яйцо - 3 шт.
- Молоко - 100 г
- Мука - 150 г
- Какао-порошок - 50 г
- Сливочное масло - 50 г
- Разрыхлитель теста - 1 ч. л.
- Сахар - 100 г

Крем:

- Вишня - 400 г (1 упаковка)
- Сливки 33% - 400 г
- Молоко сгущенное
- вареное - 0,5 банки

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, муку, какао-порошок и сливочное масло, замесить тесто. Положить тесто в чашу мультиварки, распределить по дну и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°C 40 минут.
2. Взбить 300 г сливок. Оставшиеся сливки смешать с вареной сгущенкой. Полученную массу аккуратно перемешать со взбитыми сливками и поставить в холодильник на 5-10 минут.
3. Ягоды разморозить, откинуть на сито и собрать сок в отдельную емкость.
4. По окончании режима получившийся корж извлечь из чаши, остудить и разрезать по горизонтали на 3 части.
5. Пропитать коржи соком от ягод. Выложить ягоды и крем на нижний корж и накрыть верхним. Повторить.
6. Подавать в охлажденном виде.



сложность



15 минут



40 минут



6 порций



ЗАПЕКАНИЕ





ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ

Ингредиенты:

- Мука - 150 г
- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 150 мл
- Растительное масло - 50 г
- Дрожжи сухие - 11 г
- Черника свежая - 100 г
- Джем черничный - 100 г
- Сахар - 100 г
- Сода - 0,5 ч. л.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, молоко, соду, масло, дрожжи, перемешать. В чашу мультиварки положить тесто, выставить режим ТЕСТО 40°C на 30 минут.
2. По окончании режима тесто распределить по дну чаши, оставив небольшой бортик, в центр положить джем ровным слоем. Поверх джема положить ягоды и присыпать сахаром. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°C на 40 минут.



сложность



10 минут



70 минут



4 порции

ЗАПЕКАНИЕ/
ТЕСТО

ЙОГУРТОВЫЙ ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты:

- Тесто:
- Мука - 150 г
 - Яйцо - 1 шт.
 - Хлопья овсяные - 7 ст. л.
 - Сахар - 100 г
 - Масло сливочное - 100 г
- Начинка:
- Йогурт - 300 мл
 - Мука - 50 г
 - Яйцо - 1 шт.
 - Черная смородина свежемороженая - 100 г
 - Сахарная пудра - 50 г

Способ приготовления:

1. Размягченное масло смешать с мукой, овсяными хлопьями и сахаром при помощи миксера. В получившуюся массу добавить яйцо и хорошо вымесить тесто. Тесто завернуть в пленку и убрать в холодильник на 5 минут.
2. В чашу мультиварки выложить охлажденное тесто и придать форму, сделав бортики. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°C на 20 минут.
3. Йогурт смешать с мукой, яйцом и черной смородиной. Готовую начинку перелить в чашу мультиварки на испеченную основу, выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°C на 50 минут.
4. По окончании режима пирог немного остудить при комнатной температуре, не вынимая из чаши мультиварки. Теплый пирог достать из чаши и убрать в холодильник до полного остывания верхнего слоя.



сложность



10 минут



70 минут



4 порции



ЗАПЕКАНИЕ



ОРЕХОВЫЙ ПИРОГ С КАРАМЕЛЬНО-СЛИВОЧНЫМ СИРОПОМ



Ингредиенты:

- Мука - 100 г
- Яйцо - 2 шт.
- Грецкий орех - 150 г
- Апельсин - 1 шт.
- Сливки 33% - 200 мл
- Сахар - 50 г
- Соль - 2 г
- Разрыхлитель - 1 уп.

Способ приготовления:

1. Яйцо смешать с сахаром, добавить муку, грецкий орех, соль, разрыхлитель и 100 мл сливок.
2. В чашу мультиварки положить тесто, разровнять и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 160°C на 40 минут.
3. Взбить оставшиеся 100 мл сливок в пышную массу. Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать средним кубиком.
4. По окончании режима вынуть корж из чаши мультиварки, остудить и полить сверху небольшим количеством сливок, сверху положить нарезанный апельсин.



ПИРОГ "МАННИК"



Ингредиенты:

- Манная крупа - 200 г
- Кефир - 200 мл
- Творог 9% - 150 г
- Яйцо - 3 шт.
- Мука - 100 г
- Маракуйя - 4 шт.
- Сахар - 100 г
- Масло сливочное - 20 г
- Разрыхлитель теста - 1,5 ч. л.
- Ванилин - по вкусу

Способ приготовления:

1. Манную крупу залить кефиром и дать настояться 10-15 минут.
2. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, творог, ванилин, разрыхлитель теста, перемешать с настоявшейся манкой. Маракуйю разрезать пополам и мякоть переложить ложкой в тесто, перемешать.
3. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить готовое тесто и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°C на 60 минут.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МИНДАЛЕМ

Ингредиенты:

- Яблоки - 3 шт.
- Мед - 60 г
- Миндаль - 150 г

Способ приготовления:

1. С яблок срезать верхушку, удалить сердцевину, оставить стенки толщиной более 5 мм. Орехи измельчить в блендере, добавить к ним мед, тщательно перемешать. Получившейся начинкой наполнить яблоки.
2. В чашу мультиварки положить яблоки и выставить режим ЗАПЕКАНИЕ/ОВОЩИ на 30 минут.



сложность



15 минут



30 минут



3 порции



ЗАПЕКАНИЕ

ПОНЧИКИ

Ингредиенты:

- Мука - 300 г
- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 250 мл
- Дрожжи сухие - 11 г
- Растительное масло - 350 мл
- Соль - по вкусу
- Сахар - 3-4 ст. л.
- Сахарная пудра - по вкусу

Способ приготовления:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, молоко, дрожжи, посолить.
2. В чашу мультиварки положить готовое тесто, выставить режим ТЕСТО 40°C на 30 минут. По окончании режима переложить тесто в кондитерский мешок с крупной круглой насадкой.
3. В чашу мультиварки налить масло, выставить режим ЖАРКА без ЛОПАТКИ на 40 минут. Разогреть 10 минут. Небольшими порциями выдавливать тесто в масло, подрезая кулинарными ножницами, пока не заполнится вся поверхность масла. Жарить до золотистого цвета.
4. Готовые пончики выложить на салфетку, чтобы удалить лишний жир. При подаче посыпать сахарной пудрой.



сложность



10 минут



70 минут



2-3 порции

ЖАРКА/
ТЕСТО



БЛИННЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

Блины:

- Мука - 200 г
- Яйцо - 2 шт.
- Сахар - 3 ст. л.
- Кефир - 400 мл
- Растительное масло - 4 ст. л.
- Соль - по вкусу

Крем:

- Сахар - 100 г
- Желтки - 6 шт.
- Сметана - 100 мл
- Сыр рикотта - 200 г
- Фундук жареный - 150 г
- Масло Сливочное - 50 г
- Карамельный соус - 100 мл

Способ приготовления:

1. Яйца смешать с сахаром, добавить муку, кефир, масло, соль. Выпечь блины.
2. Желтки перетереть с сахаром, добавить сметану, нарезанный сыр и взбить миксером.
3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, положить блинчик, намазать его кремом, посыпать орехами. Повторить. Выставить режим ЗАПЕКАНИЕ 140°C на 30 минут. По окончании режима остудить.
4. При подаче полить карамельным соусом.



сложность



30 минут



30 минут



5-6 порций



ЗАПЕКАНИЕ

ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА С КАРАМБОЛОЙ

Ингредиенты:

- Фейхоа - 300 г
- Карамбола - 2 шт.
- Сахар - 200 г
- Вода - 150 мл
- Крахмал - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить нарезанные небольшими кусочками фейхоа и карамболу, добавить сахар и воду, выставить режим варенье на 40 минут. Варить при открытой крышке.
2. За 5 минут до готовности крахмал развести с небольшим количеством холодной воды и влить в чашу мультиварки, перемешать.
3. По окончании приготовления остудить.



сложность



10 минут



40 минут



4-5 порций



ВАРЕНЬЕ





КИСЕЛЬ

Ингредиенты:

- Замороженная (или свежая) малина - 300 г
- Замороженная (или свежая) клубника - 300 г
- Яблоко - 1 шт.
- Крахмал - 4 ст. л.
- Сахар - 150 г
- Вода - 2 л

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки положить малину, клубнику, нарезанное яблоко, сахар, налить воду и выставить режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 минут. Готовить с открытой крышкой.
2. За 10 минут до окончания режима добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, постоянно помешивая. После приготовления остудить.



сложность



10 минут



40 минут



6-7 порций



ДЕСЕРТ

КУЧМАЧИ ИЗ ПОТРОШКОВ

Ингредиенты:

- Куриные сердечки - 500 г
- Куриная печень - 500 г
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Томаты в собственном соку - 120 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Кавказские приправы - 1 ч.л.
- Зерна спелого граната - 2 стл.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут, желательнo снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанные куски печени, сердечки и мелко рубленый лук.
2. Через 15 минут добавить чеснок, томаты в собственном соку, приправить специями, посолить и поперчить.
3. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой и зернами граната.



сложность



5 минут



30 минут



4 минут



ЖАРКА





БАРАНЬИ ЯЗЫЧКИ ТОМЛЕННЫЕ В СОУСЕ

Ингредиенты:

- Язык бараний - 4 шт.
- Лук - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Вода - 2 л
- Сметана - 300 г
- Кавказские приправы - 1 ч.л.
- Петрушка - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки налить 2 литра воды, добавить бараньи языки и отварить в течение часа при температуре 100 С на РУЧНОМ РЕЖИМЕ. Готовые языки промыть под холодной проточной водой и почистить от грубой кожи.
2. Выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить мелко нарезанный кубиком лук и морковь.
3. В чашу мультиварки заложить крупно нарезанные языки, заправить сметаной, приправить, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО 120С на 10 минут. Готовить с открытой крышкой.
4. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.



сложность



5 минут



80 минут



4 порций

РУЧНОЙ РЕЖИМ/
ЖАРКА / ТУШЕНИЕ

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

Ингредиенты:

- Куриные окорочка - 500 г
- Помидор - 1 шт.
- Морковь - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Приправа хмели-сунели - 1 ч.л.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/КУРИЦА С ЛОПАТКОЙ 140С на 30 минут, желательнее снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить мелко нарезанный лук и морковь.
2. Через 5 минут добавить чеснок, куриные окорочка, посолить и поперчить.
3. За 5 минут до окончания программы положить томаты и хмели-сунели. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой.



сложность



5 минут



30 минут



4 порций



ЖАРКА





ХАШЛАМА С БАРАНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 2 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Вода - 2 л
- Перец острый стручковый - 1 шт.
- Стручковая фасоль - горсть
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки налить растительное масла, положить крупно нарезанные куски баранины, кубики репчатого лука и мелко порубленный чеснок.
2. Мясо с луком залить холодной питьевой водой, добавить стручковую фасоль, половинки картофеля, крупным кубиком нарезанные сладкий и острый перцы. Посолить, поперчить. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.
3. Перед подачей заправить мелко нарезанной кинзой.



сложность



5 минут



45 минут



6 порций



ЖАРКА / СУП

ОДЖАХУРИ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ

Ингредиенты:

- Телятина мякоть - 400 г
- Картофель - 6 шт.
- Помидор - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Масло сливочное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кориандр молотый - 1 чл.
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО без ЛОПАТКИ на 40 минут, желательнo снять паровой клапан. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно нарезанный лук и куски мяса.
2. Через 20 минут добавить чеснок, крупно нарезанный картофель, посолить и поперчить. Включить функцию перемешивания с ЛОПАТКОЙ.
3. За 5 минут до окончания программы положить очищенные помидоры и кориандр. Подавать в горячем виде с рубленой кинзой.



сложность



5 минут



40 минут



4 порций



ЖАРКА





ПЛОВ ПО -АРМЯНСКИ

Ингредиенты:

- Баранина – 400 г
- Рис для плова – 150 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Изюм – 2 ст.л.
- Алыча или курага - горсть
- Чернослив - горсть
- Барбарис - 2 ст.л.
- Чеснок – 2 головки
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Вода – 300 мл
- Зира (кумин) – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.
2. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
3. Добавить в чашу мультиварки рис, чеснок и сухофрукты, залить водой. Приправить и посолить. Выставить режим ПЛОВ (проверить готовность через 30 минут). Время приготовления определяется автоматически.
4. По завершении программы плову дать настояться 5 минут.



сложность



10 минут



авто



2 порций



ЖАРКА / ПЛОВ

ЛОБИО ИЗ БАКЛАЖАН И ФАСОЛИ

Ингредиенты:

- Перец сладкий красный - 1 шт.
- Перец сладкий зеленый - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Фасоль красная - 300 г
- Томаты в собственном соку - 200 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить фасоль, томаты в собственном соку, крупно нарезанные овощи, чеснок и приправы.
2. Закрывать крышку и выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 20 минут.
3. Перед подачей украсить зеленью.



сложность



5 минут



20 минут



4 порций



ЖАРКА



веган





ШУРПА КУРИНАЯ С АЛЫЧОЙ

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 400 г
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 2 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Перец острый стручковый - 1 шт.
- Стручковая фасоль - горсть
- Вода - 2 л
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Чеснок - 2 зубчика
- Кинза - 5-6 веточек
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Выставить режим ЖАРКА/МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 15 минут. В чашу мультиварки налить растительное масла, положить крупно нарезанные куски баранины, кубики репчатого лука и мелко порубленного чеснока.
2. Мясо с луком залить холодной питьевой водой, добавить стручковую фасоль, половинки картофеля, крупным кубиком нарезанные сладкий и острый перцы. Посолить, поперчить. Выставить режим СУП/МЯСО на 30 минут.
3. Перед подачей заправить мелко нарезанной кинзой.



сложность



10 минут



45 минут



6 порций

ЖАРКА/
СУП

ЧАНАХИ - ТУШЕНОЕ БЛЮДО С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Баранья лопатка - 350 г
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Перец сладкий зеленый - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Помидоры - 2 шт.
- Лук красный - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Масло сливочное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить крупно нарезанные куски баранины и овощей, чеснок и приправы.
2. Закрывать крышку и выставить режим ЖАРКА/ МЯСО С ЛОПАТКОЙ на 30 минут.
3. Перед подачей украсить зеленью.



сложность



10 минут



30 минут



4 порций



ЖАРКА





КУРИЦА С СОУСОМ САЦИВИ

Ингредиенты:

- Цыпленок среднего размера - 600 г
- Лук - 1 шт.
- Грецкий орех - 1 стакан
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Приправа хмели-сунели - 1 стл.
- Кориандр молотый - 1 стл.
- Чеснок - 3 зубчика
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Цыпленка порубить на крупные куски и отварить в РУЧНОМ РЕЖИМЕ в течение 15 минут при температуре 120С.
2. Выставить режим ЖАРКА / ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 25 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить крупно рубленый лук, чеснок, перец и кориандр.
3. Через 10 минут добавить отварного цыпленка, приправить специями, посолить и поперчить.
4. Переложить ароматную смесь овощей в другую емкость, добавить кинзу и грецкие орехи. Перекрутить через мясорубку, используя самую мелкую решетку. Подавать в холодном и горячем виде с кусочками цыпленка.



сложность



5 минут



50 минут



2 порций

РУЧНОЙ
РЕЖИМ/
ЖАРКА

ЧАРОХ - ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

- Яблоки зеленые - 2 шт.
- Масло сливочное - 1 стл.
- Сахар - 2 стл.
- Грецкие орехи - 60 г
- Корица молотая - 1 ч.л.
- Для теста:
- Масло сливочное - 1 стл.
- Яйцо куриное - 1 шт.
- Молоко - 50 мл
- Мука - 250 г
- Сахар - 70 г
- Разрыхлитель теста - 1/2 ч.л.
- Ванильный сахар - 1/2 ч.л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Для теста: взбить масло с сахаром, добавить яйцо, молоко, муку и разрыхлитель, посолить. Завернуть тесто в пленку и убрать в прохладное место.
2. В чашу мультиварки положить масло, добавить очищенные и нарезанные кубиком яблоки, засыпать сахаром и корицей, закрыть крышку и выставить режим ЖАРКА/ОВОЩИ С ЛОПАТКОЙ на 10 минут.
3. Раскатать тесто и нарезать на треугольники, сделать по два надреза с боковых сторон, разложить готовую начинку столовой ложкой, завернуть печенье в виде рулетика и сложить на противень. Запекать в разогретой духовке в течение 15 минут при температуре 180С.
4. Подавать в теплом виде, посыпав сахарной пудрой.



сложность



20 минут



25 минут



4 порций



ЖАРКА



веган





СОУС ТКЕМАЛИ

Ингредиенты:

- Сливы сорт Ткемали - 300 г
- Ежевика - 120 г
- Чеснок - 2 зубчика
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Кинза - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить растительное масло, сливу без косточки, ежевику, перец и чеснок.
2. Закрывать крышку и выставить режим **ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ** на 20 минут.
3. Перед подачей довести по вкусу солью и при желании сахаром, украсить зеленью.



сложность



5 минут



20 минут



4 порций



ВАРЕНЬЕ



веган



СОУС АДЖИКА

Ингредиенты:

- Помидоры спелые - 4 шт.
- Перец сладкий красный - 2 шт.
- Лук - 1 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Острый стручковый перец - 2 шт.
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Зелень - 2-3 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки добавить растительное масло, крупно нарезанные помидоры и перец, порубленные лук и чеснок.
2. Закрывать крышку и выставить режим **ВАРЕНЬЕ С ЛОПАТКОЙ** на 30 минут.
3. Переложить томатную смесь в другую емкость и измельчить в блендере до однородной консистенции. Перед подачей довести по вкусу солью и при желании сахаром, украсить зеленью.



сложность



10 минут



30 минут



2 порций



ВАРЕНЬЕ



веган

ТАБЛИЦЯ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ І ЧАСУ ПРИГОТУВАННЯ*

Програми	Тип продуктів	Час приготування			Лопатка	Відкладений старт		Температура		Положення кришки		Збереження тепла
		Час за замовчуванням	Діапазон	Кожні (хв.)		Діапазон	Кожні (хв)	За замовчуванням	Діапазон (°C)	Закрита	Відкрита	
Випікання	Овочі	35хв.	5хв–4год.	5	Можливо	Час приготування ~24 год	5 тощо	140 °C	140/150/160°C	•	•	
	Риба	20хв.						160 °C				
	Птиця	40хв.						160 °C				
	М'ясо	50хв.						160 °C				
Суп	Овочі	40хв.	10хв–4год.	5	Можливо	Час приготування ~24 год	5 тощо	100 °C	-	•	•	
	Риба	45хв.										
	Птиця	50хв.										
	М'ясо	60хв.										
Приготування на парі	Овочі	35хв.	5хв–3год.	5	Немає	Час приготування ~24 год	5 тощо	100 °C	-	•	•	
	Риба	25хв.										
	Птиця	45хв.										
	М'ясо	55хв.										
Тушкування/ приготування на повільному вогні	Овочі	60хв.	20хв.–9год.	5	Зазвичай увімкнено	Час приготування ~24 год	5 тощо	100 °C	80/100/120°C	•	•	
	Риба	25хв.										
	Птиця	1 год, 30хв.										
	М'ясо	2 год.										
Утворення скоринки/ смаження	Овочі	12хв.	5хв.–1 год, 30хв.	1	Зазвичай увімкнено	-	Немає	160 °C	100/110/120/130/140/150/160°C	•	•	
	Риба	10хв.										
	Птиця	15хв.										
	М'ясо	20хв.										
Варення	-	1 год	5 хв–2 год	5	Зазвичай увімкнено	Час приготування ~24 год	5 тощо	100 °C	90/100/110°C	•	•	
Каша	-	25 хв	5 хв–2 год	5	Зазвичай увімкнено	-	5 тощо	100 °C	-	•	•	
Йогурт (P1)	-	8 год	1–12 год	15	Можливо	-	Немає	40 °C	-	•	•	
Сир (P2)	-	45 хв	30 хв–4 год	5	Немає	-	Немає	80 °C	-	•	•	
Підняття тіста	-	1 год	10хв.-6год.	5	Немає	-	Немає	40 °C	40 / 30°C	•	•	
Піца (якщо є)	-	45 хв	5 хв–2 год	5	Немає	Час приготування ~24 год	5 тощо	160 °C	100/110/120/130/140/150/160°C	•	•	
Десерт (якщо є)	(Можливо)											
Рис/крупи	-	Авто	Авто	-	Немає	Час приготування ~24 год	5 тощо	Авто	-	•	•	
Плов/ризото	-	Авто	Авто	-	Можливо	-	5 тощо	Авто	-	•	•	
Пельмені (якщо є)	-	20 хв	3 хв–3 год	1	Можливо	-	5 тощо	100 °C	-	•	•	
Паста (якщо є)	-											
Розморожування	-	1 год 30 хв	10хв.–4год.	5	Немає	-	Немає	70 °C	-	•	•	
Підігрівання	-	25 хв	5 хв–1 год	5	Можливо	Час приготування ~24 год	5 тощо	100 °C	80/100°C	•	•	
DIY1, DIY2, DIY3, DIY1+DIY2	-	30 хв	5 хв–9 год	5	Можливо	-	5 тощо	100°C	40/50...150/160°C	•	•	
Збереження тепла	-	-	-	-	Немає	-	Немає	75 °C	-	•	•	
Автоматичне промивання	-	10 хв	1 хв–20 хв	1	Зазвичай увімкнено	-	Немає	100 °C	-	•	•	

Значення піктограм: – складність – час підготовки – час приготування – кількість порцій – функція

*Час приготування страв може змінюватися залежно від продуктів, що використовуються, а також уподобань користувача.

Дякуємо Вам за придбання мультиварки Multicook & Stir від Tefal!

Наші цілі при виготовленні мультиварок прості: забезпечити найвищий рівень якості приготування їжі як для споживачів-початківців, так і для справжніх експертів і гурманів. За допомогою нашої мультиварки можна створювати і кулінарні шедеври, але головне її призначення в простоті щоденного приготування.

Спеціально для зручності споживачів мультиварка оснащена яскравим дисплеєм зі зрозумілими всім піктограмами. У ній реалізовані всі необхідні автоматичні сучасні режими приготування, а також враховані особливості традиційної кухні (наприклад, приготування кисло-молочного сиру). Мультиварка Multicook & Stir оснащена розумною лопаткою для перемішування, яка при роботі адаптується до вибраної програми з метою покращення кожного кулінарного рецепту. Що б ви не готували - ризотто, суп, кашу або будь-яку іншу страву – лопатка подбає про всі необхідні операції замішування, забезпечуючи при цьому рівномірний розподіл тепла для досягнення ідеального результату.

Завдяки сферичній формі чаші досягається оптимальна кругова циркуляція повітря, що надає їжі неповторний смак страв, приготованих у традиційній печі.

У налаштуваннях продумані корисні дрібниці: вимкнення звукового сигналу, попереднє скасування автопідігріву, а також його вимкнення в режимах із низькою температурою приготування. Для досвідчених користувачів є повністю ручний режим, який можна налаштувати двома способами.

Шестишарова чаша мультиварки вироблена зі спеціального сплаву (алюміній, два шари керамічного покриття), компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії і механічним пошкодженням. Покриття з прекрасними показниками зносостійкості пройшло спеціальні випробування на абразивну обробку, воно мінімально піддається сколам; чашу можна мити в посудомийній машині.

У нашій книзі представлені як прості, щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, призначені показати різноманітні можливості роботи приладу. Додатковим бонусом книги є рецепти грузинської кухні. Для кожної страви вказано час приготування, складність, кількість порцій. Згодом ви зможете приготувати власні творіння з використанням ручного режиму.

Мультиварка Tefal – відмінний помічник на кухні завдяки своїй універсальності, незамінний для приготування всіх видів страв.

І смачного!



ЗМІСТ

СНІДАНКИ

ГЕРКУЛЕСОВА КАША.....	СТОР. 88
РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ.....	СТОР. 89
ПШОНЯНА КАША З В'ЯЛЕНОЮ СИБІРСЬКОЮ ЖУРАВЛИНОЮ.....	СТОР. 90
КАША КІНОА З ГОРІХАМИ І ГАРБУЗОВИМ НАСІННЯМ.....	СТОР. 91
КУКУРУДЗЯНА КАША З СИРОМ.....	СТОР. 92
СИР ІЗ ЧАСНИКОМ І ЗЕЛЕННЮ.....	СТОР. 93
ЙОГУРТ ІЗ КАКАО І КОКОСОВОЮ СТРУЖКОЮ.....	СТОР. 94
ШПИНАТВАПЕЛЬСИНОВОМУ	
СОУСІЗ ЧАСТОЧКАМИ МАНДАРИНІВ.....	СТОР. 95

СУПИ

СУП ГОРОХОВИЙ.....	СТОР. 96
КРЕМ-СУП ІЗ ПЕЧЕРИЦЬ.....	СТОР. 97
ГАРБУЗОВИЙ СУП-ПЮРЕ З ЧЕБРЕЦЕМ І ГАРБУЗОВИМ НАСІННЯМ.....	СТОР. 98
СУП ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ.....	СТОР. 99
СИРНИЙ СУП.....	СТОР. 100
БОРЩ ІЗ ТЕЛЯТИНОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ.....	СТОР. 101
СУП-ЛОКШИНА З КУРКОЮ.....	СТОР. 102
УХА.....	СТОР. 103

ОСНОВНІ СТРАВИ

ГУЛЯШ ПО-УГОРСЬКИ.....	СТОР. 104
ПЛОВ ІЗ БАРАНИНИ.....	СТОР. 105

ПЕЧЕНЯ ІЗ СОЛОНИМИ ОГІРКАМИ.....	СТОР. 106
ФАРШИРОВАНІ ПЕРЦІ.....	СТОР. 107
КАЧИНА НІЖКА В ЯГІДНОМУ СОУСІ.....	СТОР. 108
ТЕЛЯЧІ ЩІЧКИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ.....	СТОР. 109
ВЕЛИКІ РАКУШКИ З ОВОЧЕВОЮ НАЧИНКОЮ.....	СТОР. 110
СОЧЕВИЦЯ З ОВОЧАМИ ТА КОВБАСКАМИ.....	СТОР. 111
ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ.....	СТОР. 112
БЕФСТРОГАНОВ ІЗ ТЕЛЯТИНИ З ГЛИВАМИ.....	СТОР. 113
ФІЛЕ-МІНЬЙОН ІЗ ЯЛОВИЧИНИ З ОВОЧАМИ.....	СТОР. 114
ІНДИЧКА КАРІ З РИСОМ І ОВОЧАМИ.....	СТОР. 115
ЯЛОВИЧИНА ТЕРЯЯКІ З ОВОЧАМИ.....	СТОР. 116
КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСЬКИ.....	СТОР. 117
КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ В ЛИМОННІЙ ГЛАЗУРІ І КУНЖУТІ.....	СТОР. 118
КАЧИНА ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ.....	СТОР. 119
КРЕВЕТКИ ІЗ СИРОМ ФЕТА.....	СТОР. 120
КРОЛИК У ВЕРШКОВО-ПІРЧИЧНОМУ СОУСІ.....	СТОР. 121
КУРКА В ТАЙСЬКОМУ СОУСІ.....	СТОР. 122
СВИНИНА В АРАХІСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ.....	СТОР. 123
ТРІСКА НА ПАРІ В ЧАСНИКОВО-БАЗИЛІКОВОМУ МАРИНАДІ.....	СТОР. 124
КУРЯЧА ПЕЧІНКА ФЛАМБЕ.....	СТОР. 125
БУЖЕНИНА В МЕДОВОМУ СОУСІ.....	СТОР. 126
ОВОЧЕВЕ РАГУ.....	СТОР. 127
ГРАТЕН З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ.....	СТОР. 128
ЗАПЕЧЕНА РИБА В МАРИНАДІ.....	СТОР. 129

ЛАЗАНЬЯ.....	СТОР. 130
М'ЯСНА ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛЕЮ.....	СТОР. 131
РИЗОТО З БІЛИМИ ГРИБАМИ.....	СТОР. 132
РИЗОТО З МОРЕПРОДУКТАМИ.....	СТОР. 133
ЖУЛЬЄН ІЗ МОРЕПРОДУКТАМИ.....	СТОР. 134

ЗАКУСКИ

СМАЖЕНІ ОПЕНЬКИ З ОВОЧАМИ.....	СТОР. 135
ПАШТЕТ ІЗ КУРЯЧОЇ ПЕЧІНКИ.....	СТОР. 136
СУП ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ.....	СТОР. 137
РИС З ОВОЧАМИ.....	СТОР. 138
ГРЕЧАНА КАША З ЦИБУЛЕЮ ТА ГРИБАМИ.....	СТОР. 139
БУЛГУР ІЗ В'ЯЛЕНИМ ТОМАТОМ.....	СТОР. 140

ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

ШАРЛОТКА З ОЖИНОЮ ТА ЖУРАВЛИНОЮ.....	СТОР. 141
СИРНА ЗАПІКАНКА.....	СТОР. 142
ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ.....	СТОР. 143
ПИРИГ ІЗ ЧОРНИЦЕЮ.....	СТОР. 144
ЙОГУРТОВИЙ ПИРИГ ЗІ СМОРОДИНОЮ.....	СТОР. 145
ГОРІХОВИЙ ПИРИГ ІЗ КАРАМЕЛЬНО-ВЕРШКОВИМ СИРОПОМ.....	СТОР. 146
ПИРИГ «МАННИК».....	СТОР. 147
ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА З МИГДАЛЕМ.....	СТОР. 148
ПОНЧИКИ.....	СТОР. 149

МЛИНЦЕВИЙ ТОРТ.....	СТОР. 150
ВАРЕННЯ З ФЕЙХОА З КАРАМБОЛОЮ.....	СТОР. 151
КИСІЛЬ.....	СТОР. 152

ГРУЗИНСЬКІ СТРАВИ

КУЧМАЧІ З ПОТРУШКІВ.....	СТОР. 153
БАРАНЯЧІ ЯЗИЧКИ, ТОМЛЕНІ В СОУСІ.....	СТОР. 154
ЧАХОХБІЛІ З КУРКИ.....	СТОР. 155
ХАШЛАМА З БАРАНИНОЮ І КАРТОПЛЕЮ.....	СТОР. 156
ОДЖАХУРІ З КАРТОПЛЕЮ І М'ЯСОМ.....	СТОР. 157
ПЛОВ ПО – ВІРМЕНСЬКИ.....	СТОР. 158
ЛОБІО З БАКЛАЖАНІВ І КВАСОЛІ.....	СТОР. 159
ШУРПА КУРЯЧА З АЛИЧЕЮ.....	СТОР. 160
ЧАНАХИ – ТУШКОВАНА СТРАВА З ОВОЧАМИ.....	СТОР. 161
СОУС САЦИВИ ДЛЯ КУРКИ.....	СТОР. 162
ЧАРОХ – ЯБЛУЧНО-ГОРІХОВЕ ПЕЧИВО.....	СТОР. 163
СОУС ТКЕМАЛІ.....	СТОР. 164
АДЖИКА.....	СТОР. 165



ГЕРКУЛЕСОВА КАША

Інгредієнти:

- Геркулесова крупа (не пропарена) – 1 ст.
- Вода питна – 1 ст.
- Молоко 3,2% – 1 ст.
- Полуниця – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

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

Примітка: час приготування відповідає зазначеному на упаковці крупи.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



КАША



веган



РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Покласти рис у чашу мультиварки, залити молоком. Закрити кришку і виставити режим КАША на 25 хвилин із ЛОПАТКОЮ.
2. Яблуко почистити і нарізати кубиками, додати в чашу за 5 хвилин до закінчення приготування.
3. Кашу злегка охудити і посипати корицею перед подачею.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



КАША



веган



ПШОНЯНА КАША З В'ЯЛеноЮ СИБІРСЬКОЮ ЖУРАВЛИНОЮ

Інгредієнти:

- Пшоняна крупа – 400 г
- Вода питна – 500 мл
- Молоко – 300 мл
- В'ялена сибірська журавлина – 40 г
- Масло вершкове – 40 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

1. Крупу попередньо добре промити під холодною проточною водою.
2. Покласти пшоняну крупу в чашу мультиварки, залити питною водою і перемішати, виставити режим КАША на 20 хвилин із ЛОПАТКОЮ.
3. Через 10 хвилин додати молоко, журавлину, сіль і цукор. Перемішати і готувати до закінчення програми.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



КАША



веган



КАША КІНОА З ГОРІХАМИ І ГАРБУЗОВИМ НАСІННЯМ

Інгредієнти:

- Крупа кіноа – 250 г
- Вода питна – 300 мл
- Гарбузове насіння – 2 ст.л.
- Волоські горіхи – 2 ст.л.
- Оливкова олія – 2 ст.л.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, засипати кіноа, нарізані волоські горіхи, посолити, налити воду. Виставити режим КАША на 25 хвилин із ЛОПАТКОЮ.
2. Після закінчення програми кашу перемішати і посипати гарбузовим насінням.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



КАША



веган



КУКУРУДЗЯНА КАША З СИРОМ

Інгредієнти:

- Кукурудзяна крупа – 1 ст.
- Молоко – 2,5 ст.
- Сир гауда тертий – 100 г
- Масло вершкове – 50 г
- Сир вершково-кисломолочний – 100 г
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

1. Покласти кукурудзяну крупу, білий сир, молоко, вершкове масло, сіль і цукор у чашу мультиварки і перемішати.
2. Закрити кришку, виставити режим КАША на 20 хвилин із ЛОПАТКОЮ.
3. Натерти твердий сир і посипати ним кашу перед подачею.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



КАША



веган



СИР ІЗ ЧАСНИКОМ І ЗЕЛЕННЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Налити кефір у чашу мультиварки, закрити кришку і виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 80С на 50 хвилин із ЛОПАТКОЮ.
2. Після закінчення приготування перекласти сир у сито, щоб стекла сироватка, і охолодити.
3. Перед подачею додати в сир нарізаний часник, зелень, сіль і цукор за смаком.



складність



5 хвилин



50 хвилин



2 порції



РУЧНИЙ РЕЖИМ



веган



ЙОГУРТ ІЗ КАКАО І КОКОСОВОЮ СТРУЖКОЮ

Інгредієнти:

- Йогурт натуральний – 240 г
- Молоко – 300 мл
- Кокосова стружка – 30 г
- Какао-порошок – 40 г

Спосіб приготування:

Для приготування необхідні стаканчики для йогурту ємністю 100 мл.

1. Йогурт, молоко, какао порошок, кокосову стружку перемішати і розлити по невеликих стаканчиках.
2. У чашу мультиварки встановити кошик для приготування на парі, поставити в нього стаканчики, закрити кришку і встановити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Готовий йогурт остудити в холодильнику.



складність



5 хвилин



8 хвилин



3 порції



ЙОГУРТ



веган

ШПИНАТ В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ З ЧАСТОЧКАМИ МАНДАРИНІВ

Інгредієнти:

- Шпинат листовий – 400 г
- Апельсиновий сік – 100 мл
- Кукурудзяний крохмаль – 1 ст.л.
- Нут консервований – 60 г
- Мандарини свіжі – 3 шт.

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти очищені від стебла листя шпинату і залити сумішшю соку і крохмалю, додати консервований нут.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 5 хвилин. Під час приготування соус має загуснути, а шпинат – набути смарагдового відтінку.
3. Під час подачі посипати часточками мандаринів.



складність



5 хвилин



5 хвилин



2 порції



СМАЖЕННЯ



веган





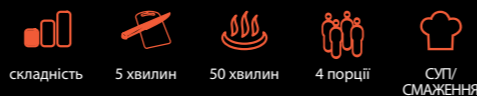
СУП ГОРОХОВИЙ

Інгредієнти:

- Горох сухий половинками – 250 г
- Грудинка копчена – 300 г
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Картопля – 3–4 шт.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Часник – 1 зубчик
- Кріп – 1 пучок
- Олія – 1 ст.л.
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нарізані кубиком цибулю і моркву.
2. Після закінчення програми налити воду, покласти нарізану грудинку, картоплю і горох (попередньо замочити). Виставити режим СУП/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 40 хвилин.
3. За 3 хвилини до готовності додати лавровий лист, перець і сіль.
4. Під час подачі заправити нарізаним часником і кропом.



складність

5 хвилин

50 хвилин

4 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ



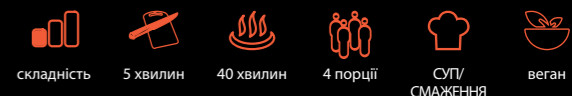
КРЕМ-СУП ІЗ ПЕЧЕРИЦЬ

Інгредієнти:

- Печериці – 500 г
- Цибуля – 1 шт.
- Картопля – 3 шт.
- Олія – 1 ст.л.
- Вершки 22% – 300 мл
- Вода – 250 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нарізані кубиком гриби, картоплю, цибулю.
2. Після закінчення режиму налити воду. Виставити режим СУП/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин.
3. За 5 хвилин до закінчення програми влити вершки і додати за смаком перець, сіль.
4. Перекласти готову масу в чашу блендера і подрібнити до однорідної «кремової» консистенції. Подавати гарячим.



складність

5 хвилин

40 хвилин

4 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ

веган



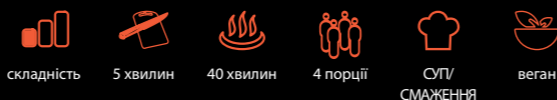
ГАРБУЗОВИЙ СУП-ПЮРЕ З ЧЕБРЕЦЕМ І ГАРБУЗОВИМ НАСІННЯМ

Інгредієнти:

- Гарбуз – 500 г
- Вершки 22% – 500 мл
- Цибуля – 1 шт.
- Олія – 1 ст.л.
- Чебрець – 1 гілочка
- Гарбузове насіння – 50 г
- Сир рикота – 100 г
- Бульйон або вода – 400 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію, нарізані кубиком гарбуз і цибулю.
2. Після закінчення програми налити воду (або бульйон). Виставити режим СУП/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин.
3. Перелити суп в окрему ємність, додати вершки і збити блендером до однорідної консистенції.
4. Додати в гарбузовий суп-пюре листочки чебрецю, додати за смаком перець і сіль. Подавати гарячим зі смаженим гарбузовим насінням і рикотою.



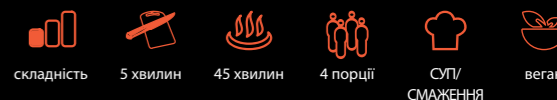
СУП ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ

Інгредієнти:

- Гриби білі свіжі – 5 шт.
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вода (бульйон м'ясний або овочевий) – 2 л
- Рослинна олія – 3 ч. л.
- Приправа карі – 3 г
- Лавровий лист – 2-3 листочки
- Кріп – 50 г
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти нарізані гриби і цибулю.
2. Нарізати картоплю, моркву, покрити часник, додати в чашу до грибів. Залити воду (або бульйон), 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 на стіл заправити сметаною і нарізаним кропом.





СИРНИЙ СУП

Інгредієнти:

- Плавлений - 400 г
- Морква - 1-2 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Бульон (курячий або грибний) - 1 л
- Вершки 22% - 400 г
- Корінь імбиру свіжий - 1 см
- Паприка - 0,5 ч. л.
- Сік лимона - 1 ч. л.
- Рослинна олія - 1 стл.
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком
- Хлібні сухариками

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. У чашу мультиварки додати олію і покласти дрібно нарізані моркву і цибулю.
2. Після закінчення програми в чашу мультиварки додати бульйон і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 20 хв. 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 з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. Після закінчення програми корінь імбиру витягти з бульйону.
4. Подавати суп гарячим з хлібними сухариками.



складність



5 хвилин



45 хвилин



4 порції

СУП/
ЖАРКА

БОРЩ ІЗ ТЕЛЯТИНОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

Інгредієнти:

- Яловичина – м'якуш на кістці (гомілка, окіст) – 600 г
- Картопля – 3 шт.
- Капуста білокачанна – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Буряк – 3 шт.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Часник – 2 зубчики
- Сік лимонний – 20 г
- Олія – 1 ст. л.
- Томатна паста – 3 ст. л.
- Вода – 2 л
- Сметана – 150 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. М'ясо на кістці покласти в чашу мультиварки, залити водою, виставити режим СУП/М'ЯСО на 60 хвилин. Після закінчення програми м'ясо дістати, остудити і відокремити м'якуш від кісток. М'ясний м'якуш нарізати на невеликі шматки, викласти в окрему ємність і залити бульйоном.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 10 хвилин, додати олію, покласти нарізані цибулю і моркву. Через 5 хвилин додати нарізаний соломкою буряк, лимонний сік і томатну пасту, тушкувати 5 хвилин, що залишилися.
3. У чашу мультиварки влити бульйон з м'ясом і виставити режим СУП/ОВОЧІ на 30 хвилин. Коли бульйон закипить, покласти нарізану капусту і картоплю. За 3 хвилини до готовності додати сіль і перець за смаком, лавровий лист, подрібнити часник.
4. Подавати зі сметаною.



складність



10 хвилин

100
хвилин

4 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ



СУП-ЛОКШИНА З КУРКОЮ

Інгредієнти:

- Філе куряче – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Олія – 1 ст.л.
- Вода – 1,5 л
- Лист лавровий – 2 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю і куряче філе соломкою, натерти моркву на дрібній тертці
2. Налити масло в мультиварку, додати цибулю, моркву і куряче філе. Виставити режим СМАЖЕННЯ / ОВОЧІ з ЛПОТКОЮ на 10 хв.
3. Залити водою, додати локшину, сіль і перець. Виставити режим СУП / КУРКА на 30 хвилин.
4. Подавати гарячим.

Порада:

Можна приготувати домашнє тісто і з нього зробити локшину. Яйце – 1 шт.; борошно – 100–150 г; вода – 2–3 ст. ложки; сіль за смаком. Змішати борошно, яйце, воду. Для еластичності можна додати крапельку оливкової олії. Замісити круте тісто, дати постояти півгодини під плівкою (щоб не підсохло), розкочати тісто товщиною 3 мм, потім скачати в рулет, дуже тонко нашаткувати, просушити.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ

УХА

Інгредієнти:

- Філе риби – 500 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Манна крупа – 1 ст.л.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Вільховий дим рідкий – 1 ст. л.
- Цибуля зелена – 50 г
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. У чашу мультиварки покласти крупно нарізану моркву і ріпчасту цибулю.
2. Нарізати великими кубиками рибу і покласти в чашу мультиварки, налити воду, додати лавровий лист, вільховий дим рідкий, манну крупу і виставити режим СУП/РИБА на 30 хвилин.
3. Після приготування видалити лавровий лист із бульйону.
4. Перед подачею заправити дрібно нарізаною зеленою цибулею.



складність



5 хвилин



40 хвилин



4 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ



ГУЛЯШ ПО-УГОРСЬКИ

Інгредієнти:

- Яловичина – 1 кг
- Картопля – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Корінь селери – 300 г
- Помідори – 2 шт.
- Олія – 2 ст. л.
- Вино червоне – 150 мл
- Паприка солодка – 1 ст. л.
- Паприка гостра – 1 ст. л.
- Часник – 3 зубчики
- Петрушка – 2–3 гілочки
- Лавровий лист – 3–4 листочки
- Вода – 0,4 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО З ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин, зняти паровий клапан (для кращого виходу пари). Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані шматки м'яса.
2. Додати крупно нарізану моркву, селеру і цибулю, посолити, поперчити, покрити часник і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 40 хвилин.
3. Через 15 хвилин додати крупно нарізані картоплю, помідори, лавровий лист, паприку, воду і вино, посолити і поперчити.
4. Вийняти лавровий лист, подавати гарячим з петрушкою і за бажанням зі сметаною.



складність



10 хвилин



50 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ/
ТУШКУВАННЯ

ПЛОВ ІЗ БАРАНИНИ

Інгредієнти:

- Баранина – 400 г
- Рис пропарений – 400 г
- Морква – 300 г
- Цибуля – 2 шт.
- Родзинки – 80 г
- Часник – 3 головки
- Олія – 5 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Приправа для плову – 50 г
- Кмин – 1 ст. л.
- Горох нут – 150 г (за бажанням)
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Попередньо замочити горох нут на ніч. Залити гарячою водою родзинки і рис в окремій ємності і відкласти, поки готуватиметься піджарка.
2. Нарізати моркву на брусочки, цибулю – півкільцями, баранину – на шматочки.
3. Залити олію в мультиварку, додати цибулю, моркву і м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
4. Злити воду з родзинок і рису.
5. Додати в чашу мультиварки решту інгредієнтів, залити водою. Виставити режим ПЛОВ (перевірити готовність через 40 хвилин і зупинити програму, якщо потрібно).
6. Після закінчення приготування додати нут і дати настоятися 5 хвилин.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ/
ПЛОВ





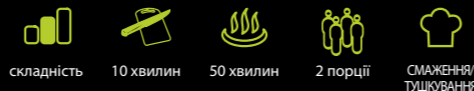
ПЕЧЕННЯ ІЗ СОЛОНИМИ ОГІРКАМИ

Інгредієнти:

- Яловичий м'якуш – 400 г
- Картопля – 4 шт.
- Морква – 1 шт.
- Огірки солоні – 3 шт.
- Цибуля – 2 шт.
- Фенхель стебло – 1 шт.
- Олія – 1 ст. л.
- Приправа карі – 0,5 ч. л.
- Томатна паста – 1 ст. л.
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Вода – 400 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти в чашу мультиварки нарізані кубиком яловичину, цибулю, огірки, фенхель, картоплю і моркву.
2. Після закінчення програми обсмажування в чашу мультиварки додати томатну пасту, карі, лавровий лист, налити воду, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ / М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин.



складність 10 хвилин 50 хвилин 2 порції СМАЖЕННЯ/ТУШКУВАННЯ



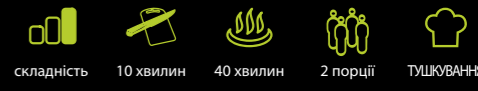
ФАРШИРОВАНІ ПЕРЦІ

Інгредієнти:

- Великий солодкий перець – 3 шт.
- Яловичий фарш – 250 г
- Рис – 1/2 склянки
- Цибуля – 1 шт.
- Томатна паста – 2 ст. л.
- Сметана – 110 г
- Боршно – 1 стл.
- Вода – 600 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Перці помити, відрізати гострим ножом верхівки, вийняти насіння.
2. Фарш змішати з дрібно нарізаною цибулею, рисом і спеціями.
3. Нафарширувати перці, покласти в чашу мультиварки, налити воду. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин.
4. Після завершення програми перці перекласти на таріль, в юшку від перця додати томатну пасту, сметану і боршно. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
5. Подавати фаршировані перці з томатно-сметанним соусом.



складність 10 хвилин 40 хвилин 2 порції ТУШКУВАННЯ



КАЧИНА НИЖКА В ЯГІДНОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Стегенця качині – 3 шт.
- Вишня без кісточки – 200 г
- Крохмаль – 2 ст.л.
- Вода – 50 мл
- Картопля (дольки) за бажанням
- Цукор – 1 ст.л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим ЗАПІКАННЯ / ПТИЦЯ на 50 хвилин і нагрівати чашу 5 хвилин. У нагріту чашу мультиварки покласти 3 качині стегенця та обсмажувати, періодично перевертаючи до золотистого кольору.
2. Через 30 хвилин у чашу мультиварки додати ягоди вишні, цукор, сіль, перець і продовжувати обсмажувати стегенця з вишнею, періодично перевертаючи, до закінчення програми.
3. Готові стегенця викласти на таріль. Крохмаль розвести з холодною водою і влити до томленої вишні. Виставити режим ВАРЕННЯ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
4. Подавати із запеченою картоплею і вишневим соусом.



складність



10 хвилин



60 хвилин



2 порції



ЗАПІКАННЯ/
ВАРЕННЯ



ТЕЛЯЧІ ЩІЧКИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Телячі щічки – 600 г
- Корінь селери – 260 г
- Цибуля – 1 шт.
- Олія – 2 ст. л.
- Вино червоне – 200 мл
- Томати у власному соку – 100 г
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Вода – 100 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані шматки м'яса.
2. У чашу мультиварки додати крупно нарізані селеру і цибулю, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 40 хвилин.
3. Через 15 хвилин додати томати, лавровий лист, воду і вино, посолити і поперчити.
4. Подавати гарячим із зеленню і за бажанням зі сметаною.



складність



10 хвилин



50 хвилин



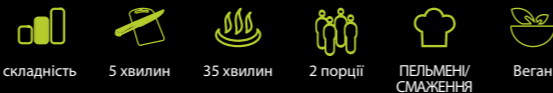
4 порції



СМАЖЕННЯ/
ТУШКУВАННЯ



ВЕЛИКІ РАКУШКИ З ОВОЧЕВОЮ НАЧИНКОЮ



Інгредієнти:

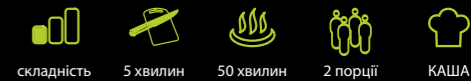
- Великі ракушки – 12 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Баклажан – 1/2 шт.
- Стебло селери – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Томати у власному соку – 100 г
- Олія – 2 ст. л.
- Чебрець свіжий – 2 гілочки
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Залити воду в чашу мультиварки. Виставити режим ПЕЛЬМЕНІ на 15 хвилин, закрити кришку і дочекатися звукового сигналу про закипання води. Відкрити кришку і натиснути кнопку «СТАРТ». Відварити макарони, періодично помішуючи. Перекласти готові ракушки в іншу ємність і накрити харчовою плівкою.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти в чашу мультиварки нарізані дрібними кубиками овочі й томати у власному соку. Довести до смаку спеціями і приправами.
3. Готову овочеву начинку перекласти ложкою в кожную ракушку і подавати теплими зі свіжим чебрецем.



СОЧЕВИЦЯ З ОВОЧАМИ ТА КОВБАСКАМИ



Інгредієнти:

- Сочевиця зелена – 200 г
- Цибуля – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Гострий стручковий перець – 1 шт.
- Стебло селери – 2 шт.
- Ковбаски підкопчені – 200 г
- Вода – 200 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти кільцями нарізані ковбаски, дрібно нарізані цибулю, селеру, перець і виставити режим КАША з ЛОПАТКОЮ на 50 хвилин.
2. Через 10 хвилин всипати сочевицю, покласти гострий стручковий перець для пікантності і залити воду, посолити, поперчити.
3. Подавати гарячим.



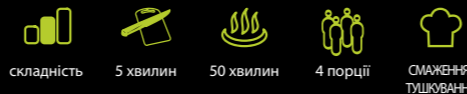
ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА В СМЕТАНІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, очищену і нарізану печінку і нашатковану цибулю.
2. У чашу мультиварки додати воду, перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин.
3. Додати в чашу мультиварки вершки і сметану, посолити, поперчити, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин, ретельно перемішати і готувати з відкритою кришкою.
4. Під час подачі посипати нарізаними кропом і петрушкою.



БЕФСТРОГАНОВ ІЗ ТЕЛЯТИНИ З ГЛИВАМИ

Інгредієнти:

- Яловичина (тонкий край, вирізка або ниркова частина) – 500 г
- Цибуля – 2 шт.
- Гірчиця негостра – 2 ст. л.
- Гриби гливи – 200 г
- Вершки 22% – 200 мл
- Олія оливкова – 4 ст. л.
- Сметана жирна – 250 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Цибулю, гриби і яловичину нарізати соломкою.
2. Налити оливкову олію в мультиварку, додати цибулю, гриби і яловичину.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ та обсмажувати протягом 10 хвилин.
4. Додати вершки, сметану, сіль і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ ще на 15 хвилин.

Порада: Гриби гливи можна замінити на печериці. Подавати з рисом.





ФІЛЕ-МІНЬЙОН ІЗ ЯЛОВИЧИНИ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Яловиче філе – 600 г
- Баклажан – 1 шт.
- Яблуко зелене – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Зелень петрушки – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Яловичину нарізати на медальйони товщиною близько 4 см. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. Додати в чашу мультиварки масло, покласти медальйони та обсмажити з двох сторін до золотистого кольору. Посолити, поперчити. Готову яловичину вийняти з мультиварки.
2. Баклажан нарізати кружечками, болгарський перець великими шматками, яблука – дольками. 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 рублений часник.
3. Під час подачі посипати нарізаною петрушкою.



ІНДИЧКА КАРІ З РИСОМ І ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Філе індиче – 300 г
- Рис басматі – 150 г
- Стручковий горох – 200 г
- Міні-кукурудза – 200 г
- Приправа карі – 7 г
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Кінза – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити масло, покласти нарізане шматочками філе індички, рис, стручковий горох, міні-кукурудзу, приправу карі, покрити часник. Налити воду, посолити, поперчити і виставити режим ПЛОВ.
2. Подавати гарячим з дрібно нарізаною кінзою.





ЯЛОВИЧИНА ТЕРІЯКІ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Яловичина вирізка – 400 г
- Цибуля червона – 2 шт.
- Міні-кукурудза – 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 з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин, у чашу мультиварки покласти нарізані м'ясо, цибулю, кукурудзу, болгарський перець, додати соус теріякі і перець чилі.
2. Подати в гарячому вигляді з рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною м'ятою і кінзою.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ

КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСЬКИ

Інгредієнти:

- Кабачки – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Часник – 4 зубчики
- Соевий соус – 2 ст. л.
- Олія – 40 мл
- Насіння кунжуту – 2 ч. л.
- Оцет 9% – 2 ст. л.
- Цукор – 1 ст. л.
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти кабачки, нарізані вздовж на тонкі смужки, додати нарізані моркву, цибулю, часник, болгарський перець, кунжут, соєвий соус і цукор.
2. Посолити й перемішати, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин.



складність



15 хвилин



20 хвилин



4 порції



ТУШКУВАННЯ





КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ В ЛИМОННІЙ ГЛАЗУРІ І КУНЖУТІ

Інгредієнти:

- Курячі крильця – 1 кг
- Лимон – 1 шт.
- Цукор – 1 ст. л.
- Мед – 1 ст. л.
- Крохмаль – 1 ч. л.
- Соус теріякі – 2 ст. л.
- Соус табаско – 1 ч. л.
- Кунжут – 2 ч. л.
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. З курячих крил зрізати останню фалангу. З лимона вичавити сік, цедрю натерти на тертці.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА з ЛОПАТКОЮ на 25 хвилин, у чашу мультиварки покласти курячі крильця, сік і цедрю лимона, додати мед, цукор, крохмаль, соуси теріякі і табаско, кунжут, посолити, поперчити і перемішати.
3. Останні 10 хвилин смажити з відкритою кришкою.
4. Під час подачі посипати нарізаною зеленою цибулею.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



КАЧИНА ГРУДКА В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Грудки качині – 2 шт.
- Олія – 1 ст. л.
- Апельсиновий сік – 150 мл
- Мед – 50 г
- Соєвий соус – 2 ст. л.
- Часник – 1 зубчик
- Гарнір:
- Хурма – 1 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Грейпфрут – 1 шт.
- Салат ромен – 1 качан
- Соевий соус – 2 ст. л.

Спосіб приготування:

1. Качині грудки надрізати хрест-навхрест з обох боків. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 25 хвилин, у чашу мультиварки налити масло і нагрівати 2–3 хвилин. У нагріту чашу покласти 2 качині грудки і обсмажувати, періодично перевертаючи до золотистого кольору 10 хвилин.
2. У чашу мультиварки додати апельсиновий сік, мед, нарізаний часник, соєвий соус і продовжувати обсмажувати грудки, перевертаючи, до закінчення програми.
3. Для гарніру салат порубати; апельсин, грейпфрут, хурму очистити і крупно нарізати. З лимона вичавити сік. Усе перемішати, полити соком лимона і соєвим соусом.



складність



15 хвилин



25 хвилин



2 порції



СМАЖЕННЯ



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 з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин, у чашу мультиварки покласти масло, дрібно нарізані цибулю і часник, порізану великими шматочками селеру, додати креветки і масло, перемішати.
2. Обсмажувати 10 хвилин, потім додати томати, сир фета, кінзу і натерту цедрю лайма. Посолити, поперчити, закрити кришку, готувати до закінчення програми.
3. Подавати в гарячому вигляді з відвареним рисом.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



КРОЛИК У ВЕРШКОВО-ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- М'ясо кролика філе або на кістці – 500 г
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 100 мл
- Вершки 22% – 100 мл
- Гірчиця зернова – 20 г
- Чебрець – 2 гілочки
- Салат – 2 листки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. М'ясо кролика нарізати на 3–4 частини, покласти в чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 30 хвилин.
2. Готовий бульйон злити, м'ясо остудити і розібрати від кісток на невеликі шматочки.
3. У чашу мультиварки налити олію, покласти розібране м'ясо, додати вершки, гірчицю, нарізаний чебрець, посолити, поперчити, налити воду, перемішати і виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 10 хв.
4. Під час подачі прикрасити листям салату.



складність



5 хвилин



40 хвилин



2 порції

СУП/
СМАЖЕННЯ



КУРКА В ТАЙСЬКОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Куряче філе – 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/ПТИЦЯ з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин. У чашу мультиварки покласти нарізані куряче філе, цибулю, горох, соус чилі, полити соком лайма і перемішати.
2. Подавати з відварним рисом або локшиною, прикрасивши нарізаною кінзою.



складність 10 хвилин 20 хвилин 2-3 порції СМАЖЕННЯ



СВИНИНА В АРАХІСОВО-АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Свинина м'якуш – 400 г
- Апельсин – 1 шт.
- Арахісова паста – 100 г
- Кінза – 2 гілочки

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 3-4 порції СМАЖЕННЯ



ТРИСКА НА ПАРІ В ЧАСНИКОВО-БАЗИЛІКОВОМУ МАРИНАДІ

Інгредієнти:

- Філе тріски – 400 г
- Гарбуз – 300 г
- Лимонний сік – 2 ст. л.
- Оливкова олія – 40 г
- Вода – 2 склянки
- Базилік – 1 гілочка
- 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. У кошик для приготування на парі покласти нарізану на порційні шматки підсолону рибу і встановити її в мультиварку. Виставити режим ПАРОВАРКА/РИБА на 20 хвилин.
3. Під час подачі полити оливковою олією і соком лимона, прикрасити нарізаним базиліком.



складність



10 хвилин



20 хвилин



3 порції



ПАРОВАРКА

КУРЯЧА ПЕЧІНКА ФЛАМБЕ

Інгредієнти:

- Куряча печінка – 400 г
- Вишня без кісточки – 100 г
- Квасоля стручкова – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст. л.
- Коньяк – 50 мл
- Крохмаль – 1 ч. л.
- Цукор – ч. л.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- М'ята – 1 гілочка

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ПТИЦЯ з ЛОПАТКОЮ на 25 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти очищену і нарізану курячу печінку.
2. Через 5 хвилин у чашу мультиварки додати квасолю.
3. За 10 хвилин до готовності додати до печінки і квасолі вишню, нарізані грушу, часник, цукор, коньяк, посолити, поперчити.
4. Під час подачі прикрасити м'ятою.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ





БУЖЕНИНА В МЕДОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

- Шпагат
- Свиняча шия – 800–1000 г
- Морква – 1 шт.
- Часник – 1 головка
- Мед – 50 мл
- Грчиця діжонська – 2 ст. л.
- Олія – 1 ст. л.
- Вода – 100 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Свинину натерти спеціями, зробити розрізи гострим ножем і нашпигувати морквою і часником, обв'язати шпагатом і покласти в чашу мультиварки. Закрити кришку, виставити режим ЗАПІКАННЯ/М'ЯСО на 50 хвилин.
2. Посеред процесу приготування м'ясо перевернути, якщо м'ясного соку недостатньо, то додати 100 мл води.



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції



ЗАПІКАННЯ

ОВОЧЕВЕ РАГУ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати томати у власному соку, крупно нарізані овочі, часник і приправи.
2. Закрити кришку, виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції



ТУШКУВАННЯ





ГРАТЕН З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

Інгредієнти:

- Цвітна капуста - 300 г
- Вершкове масло - 50 г
- Борошно пшеничне - 2 ст. л.
- Вершки 22% - 200 мл
- Сир - 150 г
- Панірувальні сухарі - 2 ст. л.
- 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 і тертим сиром.
2. Виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



ЗАПІКАННЯ

ЗАПЕЧЕНА РИБА В МАРИНАДІ

Інгредієнти:

- Філе білої риби (палтус) - 700 г
- Морква - 2 шт.
- Спаржа зелена - 400 г
- Цибуля - 2 шт.
- Вода - 200 мл
- Томатна паста - 2 ст. л.
- Олія - 2 ст. л.
- Оцет столовий 9% - 50 мл
- Лавровий лист - 2-3 листочки
- Гвоздика - 5 шт
- Бодяк - 1 зірочка
- Перець духмяний - 3-4 горошини
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти нарізані соломкою цибулю і моркву. Через 10 хвилин додати томатну пасту, спеції, оцет, воду. Готовий маринад перекласти в іншу ємність.
2. Рибу нарізати на порційні шматки, покласти в чашу мультиварки, поверх укласти маринад. Зверху встановити кошик для приготування на парі. У кошик покласти спаржу, закрити кришку і виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 90°C на 20 хвилин.
3. Рибу можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.



складність



5 хвилин



35 хвилин



2 порції

СМАЖЕННЯ/
РУЧНИЙ



М'ЯСНА ЗАПІКАНКА

Інгредієнти:

- Листи лазаньї - 9 шт.
- Фарш яловичий - 500 г
- Морква - 2 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Стебло селери - 1 шт.
- Томати у власному соку - 240 г
- Олія - 2 ст. л.
- Часник - 2 зубчика
- Сир напівтвердий - 150 г
- Для соусу Бешамель:
- Борошно - 40 г
- Масло вершкове - 90 г
- Молоко - 250 мл
- Мускатний горіх за смаком
- Лавровий лист - 2 листочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, моркву, селеру і цибулю, нарізані дрібними кубиками.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. До підготовлених овочів у чашу мультиварки додати фарш, посолити, поперчити, покрити часник. Через 10 хвилин додати томати у власному соку. Готовий соус (болоньєзе) перекласти з чаші мультиварки.
3. Окремо приготувати соус Бешамель: обсмажити на сухій сковороді борошно до кольору пергаментного паперу, додати шматочки вершкового масла і залити молоком. Довести до смаку спеціями і приправами, ретельно перемішати вінчиком соус до однорідної консистенції (без борошнаних грудок).
4. Лист лазаньї викласти на дно чаші, викласти зверху болоньєзе, потім бешамель і третий сир. Чергувати кожен шар лазаньї з обома соусами. Верхній шар засипати тертим сиром і виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 25 хвилин.
5. Після закінчення приготування страву охолодити до кімнатної температури і після цього дістати з чаші мультиварки.



складність



15 хвилин



50 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ/
ЗАПІКАННЯ



Веган



ЗАПІКАНКА З М'ЯСА З КАРТОПЛЕЮ

Інгредієнти:

- Курячий фарш - 250 г
- Яловичий фарш - 250 г
- Картопля - 4 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Томатна паста - 1 стл.
- Яйце куряче - 1 шт
- Олія - 30 мл
- Молоко - 60 мл
- Масло вершкове - 30 г
- Сіль за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки масло, дрібно нарізану цибулю і фарш.
2. Окремо відварити картоплю і розім'яти в пюре з додаванням молока і солі.
3. Викласти картопляне пюре поверх обсмаженого фаршу, розрівняти ложкою і виставити режим ЗАПІКАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



35 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ/
ЗАПІКАННЯ



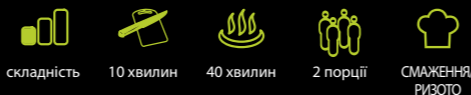
РИЗОТО З БІЛИМИ ГРИБАМИ

Інгредієнти:

- Рис Арборіо - 180 г
- Білі гриби - 120 г
- Цибуля - 1 шт.
- Прованські трави - 2-3 гілочки
- Часник - 2 зубчики
- Вода - 360 мл
- Олія - 5 ст. л.
- Сир пармезан - 40 г
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Гриби ретельно промити під холодною проточною водою і просушити.
2. У чашу мультиварки налити олію, додати крупно нарізані гриби і цибулю, часник, прованські трави і запустити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
3. Додати в чашу мультиварки рис Арборіо і залити водою, посолити і поперчити. Виставити режим РИЗОТО з ЛОПАТКОЮ (перевірити готовність через 30 хвилин).
4. Після закінчення приготування посипати готову страву тертим пармезаном.



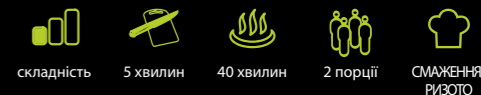
РИЗОТО З МОРЕПРОДУКТАМИ

Інгредієнти:

- Рис Арборіо - 180 г
- Креветки тигрові - 60 г
- Морський коктейль - 120 г
- Цибуля - 1 шт.
- Прованські трави - 2-3 гілочки
- Часник – 2 зубчики
- Вода - 360 мл
- Олія - 5 ст. л.
- Сир пармезан - 40 г
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Креветки очистити від панцира і видалити кишечник. Мідії промити під холодною проточною водою і просушити.
2. У чашу мультиварки налити олію, додати дрібно нарізану цибулю, часник, прованські трави і запустити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. Через 5 хвилин додати морепродукти і посолити.
3. Додати в чашу мультиварки рис Арборіо і залити водою, посолити і поперчити. Виставити режим РИЗОТО з ЛОПАТКОЮ (перевірити готовність через 30 хвилин).
4. Після закінчення приготування посипати готову страву тертим пармезаном.





ЖУЛЬЄН ІЗ МОРЕПРОДУКТАМИ

Інгредієнти:

- Креветки тигрові - 200 г
- Морський коктейль - 250 г
- Вершки 22% - 100 мл
- Борошно - 1 ст.л.
- Часник - 2 зубчики
- Олія - 3 ст. л.
- Сир напівтвердий - 120 г
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Креветки очистити від панцира і видалити кишечник. Мідії промити під холодною проточною водою і просушити.
2. У чашу мультиварки налити олію, додати дрібно нарізану цибулю, часник і запустити режим СМАЖЕННЯ/РИБА з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин. Через 10 хвилин додати морепродукти і посолити. Через 5 хвилин додати в чашу мультиварки борошно і влити вершки, перемішати лопаткою, посолити і поперчити.
3. Готовий жульєн розкласти по керамічних піалах, засипати тертим сиром і поставити в розігріту духовку запікатися до золотистої скоринки.



складність



5 хвилин



20 хвилин



3 порції



СМАЖЕННЯ

СМАЖЕНІ ОПЕНЬКИ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Перець болгарський - 1 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Кабачок - 1 шт.
- Міні кукурудза - 100 г
- Гриби опеньки - 100 г
- Часник - 2 зубчики
- Олія - 2 ст.л.
- Зелень - 50 г
- Сіль - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти овочі, нарізані великим кубиком, гриби, додати дрібно нарізаний часник і зелень.
2. Посолити й перемішати, виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 12 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність



5 хвилин



12 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



Веган





ПАШТЕТ ІЗ КУРЯЧОЇ ПЕЧІНКИ

Інгредієнти:

- Куряча печінка – 800 г
- Цибуля – 1 шт.
- Цедра апельсина – 1 ст.л.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 1 ст.л.
- Вершки 22% – 200 мл
- Вершкове масло – 150 г
- Лавровий лист – 2 листочки
- Петрушка – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти очищену і нарізану печінку, лавровий лист, подрібнений часник і нашатковану цибулю.
2. Через 20 хвилин додати в чашу мультиварки вершки, цедру, посолити, поперчити і продовжити готувати з відкритою кришкою.
3. Перекласти готову печінку, вершки і цибулю в чашу блендера, додати холодне вершкове масло, зелень збити до однорідної консистенції.
4. Подавати в охолоджену вигляді на тості з пшеничного хліба.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



СУП ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ

Інгредієнти:

- Білі гриби – 280 г
- Печериці – 140 г
- Цибуля – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія – 2 ст.л.
- Вершки 22% – 80 мл
- Вершкове масло – 100 г
- Петрушка – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Гриби ретельно промити і просушити. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 25 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані гриби, подрібнений часник і нашатковану соломкою цибулю.
2. Через 20 хвилин додати в чашу мультиварки вершки, посолити, поперчити і продовжити готувати з відкритою кришкою.
3. Перекласти готові гриби, вершки і цибулю в чашу блендера, додати холодне вершкове масло, зелень і збити до однорідної консистенції.
4. Подавати холодним на тості з пшеничного хліба.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



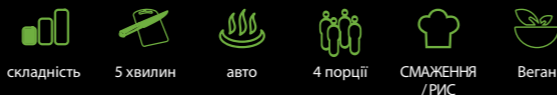
РИС З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Суміш із рису: червоний, бурий, дикий, білий – 1 склянка
- Перець болгарський – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Баклажан – 1/2 шт.
- Корінь імбиру – 10 см
- Горошок с/м – 30 г
- Вода – 1 склянки
- Олія – 2 стл.
- Зелень – 50 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти овочі, нарізані великим кубиком, додати дрібно нарізаний імбир і зелень.
2. Посолити й перемішати, виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
3. Засипати рис, залити водою і посолити. Виставити режим РИС. Через 15 хвилин у страву додати горошок і продовжити готувати.
4. Подавати гарячим.



ГРЕЧАНА КАША З ЦИБУЛЕЮ ТА ГРИБАМИ

Інгредієнти:

- Гречана крупа – 250 г
- Печериці – 200 г
- Цибуля – 1 шт.
- Вода – 1 склянки
- Олія – 2 стл.
- Зелень – 50 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти гриби, нарізані великими скибочками, і цибулю, нарізану соломкою. Посолити й перемішати, виставити режим КАША з ЛОПАТКОЮ на 40 хвилин.
2. Через 10 хвилин засипати гречку, залити водою і посолити.
3. Подавати в гарячому вигляді.





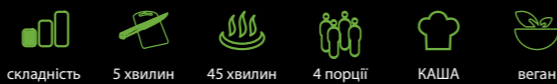
БУЛГУР ІЗ В'ЯЛЕНИМ ТОМАТОМ

Інгредієнти:

- Крупа булгур – 200 г
- Цибуля червона – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Баклажан – 1/2 шт.
- Томати в'ялені – 40 г
- Часник – 2 зубчики
- Олія – 2 стл.
- Вода – 1 склянки
- Зелень – 50 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити олію, покласти овочі, нарізані дрібним кубиком, додати дрібно нарізаний часник і зелень. Посолити й перемішати, виставити режим КАША з ЛОПАТКОЮ на 40 хвилин.
2. Через 10 хвилин засипати булгур, залити водою і посолити.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність

5 хвилин

45 хвилин

4 порції

КАША

веган



ШАРЛОТКА З ОЖИНОЮ ТА ЖУРАВЛИНОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність

10 хвилин

50 хвилин

4 порції

ДЕСЕРТ



СИРНА ЗАПІКАНКА

Інгредієнти:

- Сир кисломолочний - 450 г
- Яйце куряче - 4 шт.
- Цукати - 100 г
- Крохмаль - 2 ст.л.
- Цукор - 50 г
- Сметана - 250 г
- Розпушувач тіста - 1 ч.л.
- Ваніль - за смаком
- Кориця - за смаком

Спосіб приготування:

1. Сир протерти через сито, додати яйця, цукати, крохмаль, розпушувач тіста, цукор, ваніль і корицю. Перемішати.
2. Покласти масу в чашу мультиварки, трохи розрівняти, закрити кришку і виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ на 45 хвилин при температурі 130°C.
3. Подавати в охолодженому вигляді зі сметаною.



складність



5 хвилин



45 хвилин



4 порції

РУЧНИЙ
РЕЖИМ

Веган

ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

- Тісто:
- Яйце – 3 шт.
 - Молоко – 100 г
 - Борошно – 150 г
 - Какао-порошок – 50 г
 - Вершкове масло – 50 г
 - Розпушувач тіста – 1 ч. л.
 - Цукор – 100 г
- Крем:
- Вишня – 400 г (1 упаковка)
 - Вершки 33% – 400 г
 - Молоко згущене
 - варене – 0,5 банки

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати молоко, борошно, какао-порошок і вершкове масло, замісити тісто. Покласти тісто в чашу мультиварки, розподілити по дну і виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 40 хвилин.
2. Збити 300 г вершків. Вершки змішати з вареним згущеним молоком. Отриману масу акуратно перемішати зі збитими вершками і поставити в холодильник на 5–10 хвилин.
3. Ягоди розморозити, покласти на сито і зібрати сік в окрему ємність.
4. Після закінчення режиму отриманий корж дістати з чаші, остудити і розрізати по горизонталі на 3 частини.
5. Просочити коржі соком ягід. Викласти ягоди і крем на нижній корж і накрити верхнім. Повторити.
6. Подавати в охолодженому вигляді.



складність



15 хвилин



40 хвилин



6 порцій



ДЕСЕРТ





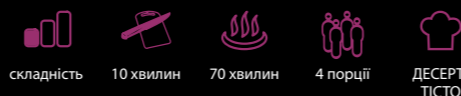
ПИРІГ ІЗ ЧОРНИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати борошно, молоко, соду, масло, дріжджі, перемішати. У чашу мультиварки покласти тісто, виставити режим ТІСТО 40°C на 30 хвилин.
2. Після закінчення режиму тісто розподілити по дну чаші, залишивши невеликий бортик, у центр покласти джем рівним шаром. Поверх джему покласти ягоди і присипати цукром. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 40 хвилин.



складність

10 хвилин

70 хвилин

4 порції

ДЕСЕРТ/
ТІСТО

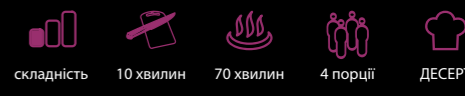
ЙОГУРТОВИЙ ПИРІГ ЗІ СМОРОДИНОЮ

Інгредієнти:

- Тісто:
- Боршно – 150 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Пластівці вівсяні – 7 ст. л.
 - Цукор – 100 г
 - Масло вершкове – 100 г
- Начинка:
- Йогурт – 300 мл
 - Боршно – 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 і цукром за допомогою міксера. В отриману масу додати яйце і добре вимісити тісто. Тісто загорнути в плівку і прибрати в холодильник на 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. Після закінчення режиму пиріг трохи охудити при кімнатній температурі, не виймаючи з чаші мультиварки. Теплий пиріг дістати з чаші і прибрати в холодильник до повного охолодження верхнього шару.



складність

10 хвилин

70 хвилин

4 порції

ДЕСЕРТ



ГОРІХОВИЙ ПИРІГ ІЗ 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 уп.

Спосіб приготування:

1. Яйце змішати з цукром, додати борошно, волоський горіх, сіль, розпушувач і 100 мл вершків.
2. У чашу мультиварки покласти тісто, розрівняти і виставити режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 хвилин.
3. Збити 100 мл вершків, що залишилися, у пухку масу. Апельсин очистити від шкірки і плівок, нарізати середнім кубиком.
4. Після закінчення програми вийняти корж із чаші мультиварки, остудити і полити зверху невеликою кількістю вершків, зверху покласти нарізаний апельсин.



складність



15 хвилин



40 хвилин



4 порції



ДЕСЕРТ



ПИРІГ «МАННИК»

Інгредієнти:

- Манна крупа – 200 г
- Кефір – 200 мл
- Сир кисломолочний 9% – 150 г
- Яйце – 3 шт.
- Борошно – 100 г
- Маракуя – 4 шт.
- Цукор – 100 г
- Масло вершкове – 20 г
- Розпушувач тіста – 1,5 ч. л.
- Ванілін – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність



10 хвилин



60 хвилин



4 порції



ДЕСЕРТ



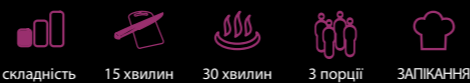
ЗАПЕЧЕНІ ЯБЛУКА З МИГДАЛЕМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність

15 хвилин

30 хвилин

3 порції

ЗАПІКАННЯ

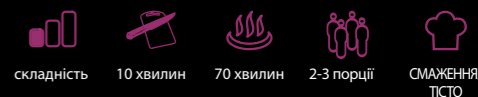
ПОНЧИКИ

Інгредієнти:

- Боршно – 300 г
- Яйце – 4 шт.
- Молоко – 250 мл
- Дріжджі сухі – 11 г
- Олія – 350 мл
- Сіль – за смаком
- Цукор – 3–4 ст. л.
- Цукрова пудра – за смаком

Спосіб приготування:

1. Яйця збити з цукром, додати борошно, молоко, дріжджі, посолити.
2. У чашу мультиварки покласти готове тісто, виставити режим ТІСТО 40°C на 30 хвилин. Після закінчення програми перекласти тісто в кондитерський мішок із великою круглою насадкою.
3. У чашу мультиварки налити олію, виставити режим СМАЖЕННЯ на 40 хвилин. Розігрівати 10 хвилин. Невеликими порціями видавлювати тісто в олію, підрізаючи кулінарними ножицями, доки не заповниться вся поверхня олії. Смажити до золотистого кольору.
4. Готові пончики викласти на серветку, щоб видалити зайвий жир. Під час подачі посипати цукровою пудрою.



складність

10 хвилин

70 хвилин

2-3 порції

СМАЖЕННЯ/
ТІСТО



МЛИНЦЕВИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

Млинці:

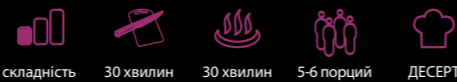
- Борошно – 200 г
- Яйце – 2 шт.
- Цукор – 3 ст. л.
- Кефір – 400 мл
- Рослинна олія – 4 ст. л.
- Сіль – за смаком

Крем:

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

Спосіб приготування:

1. Яйця змішати з цукром, додати борошно, кефір, масло, сіль. Випекти млинці.
2. Жовтки перетерти з цукром, додати сметану, нарізаний сир і збити міксером.
3. Чашу мультиварки змастити вершковим маслом, покласти млинці, намазати його кремом, посипати горіхами. Повторити. Виставити режим ДЕСЕРТ 140°C на 30 хвилин. Після закінчення програми охудити.
4. Під час подачі полити карамельним соусом.



складність 30 хвилин 30 хвилин 5-6 порцій ДЕСЕРТ



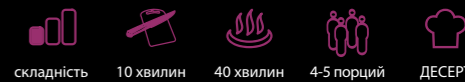
ВАРЕННЯ З ФЕЙХОА З КАРАМБОЛОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізані невеликими шматочками фейхоа і карамболу, додати цукор і воду, виставити режим ДЕСЕРТ 120°C на 40 хвилин. Варити з відкритою кришкою.
2. За 5 хвилин до готовності крохмаль розчинити з невеликою кількістю холодної води і влити в чашу мультиварки, перемішати.
3. Після закінчення приготування охудити.



складність 10 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій ДЕСЕРТ



КИСІЛЬ

Інгредієнти:

- Морожена (або свіжа) малина – 300 г
- Морожена (або свіжа) полуниця – 300 г
- Яблуко – 1 шт.
- Крохмаль – 4 ст. л.
- Цукор – 150 г
- Вода – 2 л

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти малину, полуницю, нарізане яблуко, цукор, налити воду і виставити режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 хвилин. Готувати з відкритою кришкою.
2. За 10 хвилин до закінчення програми додати крохмаль, розчинений у невеликій кількості холодної води, постійно помішуючи. Після приготування охудити.



складність

10 хвилин

40 хвилин

6-7 порцій

ДЕСЕРТ

КУЧМАЧІ З ПОТРУШКІВ

Інгредієнти:

- Курячі сердечка – 500 г
- Куряча печінка – 500 г
- Цибуля – 1 шт.
- Олія – 2 ст. л.
- Томати у власному соку – 120 г
- Часник – 2 зубчики
- Кавказькі приправи – 1 ч.л.
- Зерна стиглого граната – 2 ст.л.
- Кінза – 5–6 гілочок
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин, бажано зняти паровий клапан. Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізані шматки печінки, сердечка і дрібно рубану цибулю.
2. Через 15 хвилин додати часник, томати у власному соку, приправити спеціями, посолити і поперчити.
3. Подавати в гарячому вигляді з рубленою кінзою та зернами граната.



складність

5 хвилин

30 хвилин

4 хвилин

СМАЖЕННЯ





БАРАНЯЧІ ЯЗИЧКИ, ТОМЛЕНІ В СОУСІ

Інгредієнти:

- Язик баранячий – 4 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Олія – 2 ст. л.
- Вода – 2 л
- Сметана – 300 г
- Кавказькі приправи – 1 ч.л.
- Петрушка – 2-3 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити воду не менше 2 літрів, додати баранячі язички і відварити протягом години при температурі 100°C у РУЧНОМУ РЕЖИМІ. Готові язички промити під холодною проточною водою і почистити від грубої шкіри.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти дрібно нарізану кубиком цибулю і моркву.
3. У чашу мультиварки покласти крупно нарізані язички, заправити сметаною, приправити, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО 120С на 10 хвилин. Готувати з відкритою кришкою.
4. Під час подачі посипати дрібно нарізаною петрушкою.



складність



5 хвилин



80 хвилин



4 порцій



РУЧНИЙ РЕЖИМ/
СМАЖЕННЯ/
ТУШКУВАННЯ



ЧАХОХБІЛІ З КУРКИ

Інгредієнти:

- Курячі стегенця – 500 г
- Помідор – 1 шт.
- Морква – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Олія – 2 ст. л.
- Часник – 2 зубчики
- Приправа хмелі-сунелі – 1 ч.л.
- Кінза – 5-6 гілочок
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/КУРКА з ЛОПАТКОЮ при температурі 140С на 30 хвилин, бажано зняти паровий клапан. Додати в чашу мультиварки олію, покласти дрібно нарізану цибулю і моркву.
2. Через 5 хвилин додати часник, курячі стегенця, посолити і поперчити.
3. За 5 хвилин до закінчення програми покласти томати і хмелі-сунелі. Подавати гарячим з рубаною кінзою.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порцій



СМАЖЕННЯ



ХАШЛАМА З БАРАНИНОЮ І КАРТОПЛЕЮ

Інгредієнти:

- Бараняча лопатка - 400 г
- Картопля - 4 шт.
- Цибуля - 2 шт.
- Перець солодкий червоний - 2 шт.
- Вода - 2 л
- Перець гострий стручковий - 1 шт.
- Стручкова квасоля - жменя
- Олія - 2 ст. л.
- Часник - 2 зубчики
- Кінза - 5-6 гілочок
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. У чашу мультиварки налити олії, покласти крупно нарізані шматки баранини, кубики ріпчастої цибулі і дрібно нарізаний часник.
2. М'ясо з цибулею залити холодною питною водою в об'ємі двох літрів, додати стручкову квасолю, половинки картоплі, нарізані великим кубиком солодкий і гострий перець. Посолити, поперчити. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 30 хвилин.
3. Перед подачею заправити дрібно нарізаною кінзою.



ОДЖАХУРІ З КАРТОПЛЕЮ І М'ЯСОМ

Інгредієнти:

- Телятина м'якуш - 400 г
- Картопля - 6 шт.
- Помідор - 1 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Масло вершкове - 2 ст. л.
- Часник - 2 зубчики
- Коріандр мелений - 1 чл.
- Кінза - 5-6 гілочок
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 40 хвилин, бажано зняти паровий клапан. Додати в чашу мультиварки масло, покласти крупно нарізану цибулю і шматки м'яса.
2. Через 20 хвилин додати часник, крупно нарізану картоплю, посолити і поперчити. Увімкнути функцію ПЕРЕМІШУВАННЯ з ЛОПАТКОЮ.
3. За 5 хвилин до закінчення програми засипати томати і коріандр. Подавати в гарячому вигляді з рубленою кінзою.





ПЛОВ ПО – ВІРМЕНСЬКИ

Інгредієнти:

- Баранина - 400 г
- Рис для плову - 150 г
- Морква - 2 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Родзинки - 2 ст.л.
- Алича або курага - жменя
- Чорнослив - жменя
- Барбарис - 2 ст.л.
- Часник - 2 головки
- Олія - 5 ст. л.
- Вода - 300 мл
- Кмин - 2 ст. л.
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати моркву на брусочки, цибулю – півкільцями, баранину – на шматочки.
2. Залити олію в мультиварку, додати цибулю, моркву і м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
3. Додати в чашу мультиварки рис, часник і сухофрукти, залити водою. Приправити і посолити. Виставити режим ПЛОВ (перевірити готовність через 30 хвилин).
4. Після завершення програми плову дати настоятися 5 хвилин.



складність



10 хвилин



45 хвилин



2 порцій



СМАЖЕННЯ/
ПЛОВ



ЛОБІО З БАКЛАЖАНІВ І КВАСОЛІ

Інгредієнти:

- Перець солодкий червоний - 1 шт.
- Перець солодкий зелений - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Морква - 1 шт.
- Цибуля червона - 1 шт.
- Квасоля червона - 300 г
- Томати у власному соку - 200 г
- Часник - 2 зубчики
- Олія - 2 ст. л.
- Кінза - 2-3 гілочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати квасолю, томати у власному соку, крупно нарізані овочі, часник і приправи.
2. Закрити кришку, виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 20 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



СМАЖЕННЯ



Веган



ШУРПА КУРЯЧА З АЛИЧЕЮ

Інгредієнти:

- Бараняча лопатка - 400 г
- Картопля - 4 шт.
- Цибуля - 2 шт.
- Перець солодкий червоний - 2 шт.
- Перець гострий стручковий - 1 шт.
- Стручкова квасоля - жменя
- Вода - 2 л
- Олія - 2 ст. л.
- Часник - 2 зубчики
- Кінза - 5-6 гілочок
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 15 хвилин. У чашу мультиварки налити олію, покласти крупно нарізані шматки баранини, кубики ріпчастої цибулі і дрібно нарізаного часнику.
2. М'ясо з цибулею залити холодною питною водою, додати стручкову квасолю, половинки картоплі, нарізані великим кубиком солодкий і гострий перець. Посолити, поперчити. Виставити режим СУП/М'ЯСО на 30 хвилин.
3. Перед подачею заправити дрібно нарізаною кінзою.



складність



10 хвилин



45 хвилин



6 порцій



СМАЖЕННЯ/
СУП



ЧАНАХИ – ТУШКОВАНА СТРАВА З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

- Бараняча лопатка - 350 г
- Перець солодкий червоний - 2 шт.
- Перець солодкий зелений - 1 шт.
- Баклажан - 1 шт.
- Помідори - 2 шт.
- Цибуля червона - 1 шт.
- Часник - 2 зубчики
- Масло вершкове - 2 ст. л.
- Кінза - 2-3 гілочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати крупно нарізані шматки баранини і овочів, часник і приправи.
2. Закрити кришку, виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО з ЛОПАТКОЮ на 30 хвилин.
3. Перед подачею прикрасити зеленню.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порцій



СМАЖЕННЯ



СОУС САЦІВІ ДЛЯ КУРКИ

Інгредієнти:

- Курча середнього розміру - 600 г
- Цибуля - 1 шт.
- Волоський горіх - 1 склянка
- Гострий стручковий перець - 2 шт.
- Приправа хмелі-сунелі - 1 стл.
- Коріандр мелений - 1 стл.
- Часник - 3 зубчики
- Олія - 2 ст. л.
- Кінза - 2-3 гілочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. Порубати курча на великі шматки і відварити в РУЧНОМУ РЕЖИМІ протягом 15 хвилин при температурі 120С.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 25 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти крупно нарізану цибулю, часник, перець і коріандр.
3. Через 10 хвилин додати відварене курча, приправити спеціями, посолити і поперчити.
4. Перекласти ароматну суміш овочів в іншу ємність, додати кінзу і волоські горіхи. Перекрутити через м'ясорубку, використовуючи найдрібнішу решітку. Подавати холодним або гарячим вигляді зі шматочками курчати.



ЧАРОХ – ЯБЛУЧНО-ГОРІХОВЕ ПЕЧИВО

Інгредієнти:

- Яблука зелені - 2 шт.
- Масло вершкове - 1 стл.
- Цукор - 2 стл.
- Волоські горіхи - 60 г
- Кориця мелена - 1 чл.
- Для тіста:
- Масло вершкове - 1 стл.
- Яйце куряче - 1 шт.
- Молоко - 50 мл
- Борошно - 250 г
- Цукор - 70 г
- Розпушувач тіста - 1/2 чл.
- Ванільний цукор - 1/2 чл.
- Сіль - за смаком

Спосіб приготування:

1. Для тіста: збити масло з цукром, додати яйце, молоко, борошно і розпушувач, посолити. Загорнути тісто в плівку і прибрати в прохолодне місце.
2. У чашу мультиварки покласти масло, додати очищені і нарізані кубиком яблука, засипати цукром і корицею, закрити кришку і виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ з ЛОПАТКОЮ на 10 хвилин.
3. Розкачати тісто і нарізати на трикутники, зробити по два надрізи з бічних сторін, розкласти готову начинку столовою ложкою, загорнути печиво у вигляді рулетика і скласти на деко. Запекати в розігрітій духовці протягом 15 хвилин при температурі 180С.
4. Подавати теплим, посипавши цукровою пудрою.





СОУС ТКЕМАЛІ

Інгредієнти:

- Сливи сорту Ткемалі - 300 г
- Ожина - 120 г
- Часник - 2 зубчики
- Гострий стручковий перець - 2 шт.
- Олія - 2 ст. л.
- Кінза - 2-3 гілочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати олію, сливу без кісточки, ожину, перець і часник.
2. Закрити кришку, виставити режим **ВАРЕННЯ** з **ЛОПАТКОЮ** на 20 хвилин.
3. Перед подачею довести до смаку сіллю і, за бажанням цукром, прикрасити зеленню.



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порцій **ВАРЕННЯ** Веган



АДЖИКА

Інгредієнти:

- Помідори стиглі - 4 шт.
- Перець солодкий червоний - 2 шт.
- Цибуля - 1 шт.
- Часник - 2 зубчики
- Гострий стручковий перець - 2 шт.
- Олія - 2 ст. л.
- Зелень - 2-3 гілочки
- Сіль - за смаком
- Перець - за смаком

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки додати олію, крупно нарізані помідори і перець, порубані цибулю і часник.
2. Закрити кришку, виставити режим **ВАРЕННЯ** з **ЛОПАТКОЮ** на 30 хвилин.
3. Перекласти томатну суміш в іншу ємність і збити в блендері до однорідної консистенції. Перед подачею довести до смаку сіллю і за бажанням цукром, прикрасити зеленню.



складність 5 хвилин 30 хвилин 2 порцій **ВАРЕННЯ** Веган

9100026178-02