

Щиро вдячні Вам за придбання мультиварки Moulinex!

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

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

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

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

У нашій книзі представлені як нескладні щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, покликані показати багатогранні можливості роботи приладу. Додатковим бонусом книги є рецепти азійської кухні. Для кожної страви вказані час приготування, складність, кількість порцій. З часом Ви зможете приготувати власні творіння з використанням ручного режиму.

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

Отже, смачного!



Шестишарова чаша з двошаровим антипригарним покриттям

ЗМІСТ

СНІДАНКИ

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

СУПИ

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

ОСНОВНІ СТРАВИ

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

ГАРНІРИ

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

ВИПІЧКА ТА ДЕСЕРТИ

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

ДІЄТИЧНІ/ДИТЯЧІ СТРАВИ

Вареники з сиром, чорносливом і курагою	с. 67
Картопляний суп з фрикадельками	с. 68
Лосось на пару з гарніром	с. 69
Філе тріски на пару з гарніром	с. 70
Курячий рулет з морквою і сиром	с. 71
Зрази з яловичини з сиром	с. 72

АЗІЙСЬКА КУХНЯ

Ласі (з йогурту)	с. 73
Рис із сиром Тофу й зеленою квасолею	с. 74
Фо бо (в'єтнамський яловичий суп)	с. 75
Том ка гай (з куркою)	с. 76
Локшина Удон з креветками	с. 77
Курка в тайському соусі	с. 78
Свинина з арахісово-апельсиновим соусом	с. 79
Сапсо	с. 80
Кабачки по-корейськи	с. 81
Яловичина Теріякі з овочами	с. 82
Роли з сьомгою й овочами	с. 83
Роли «Каліфорнія»	стр. 84



ВІВСЯНА КАША

Інгредієнти:

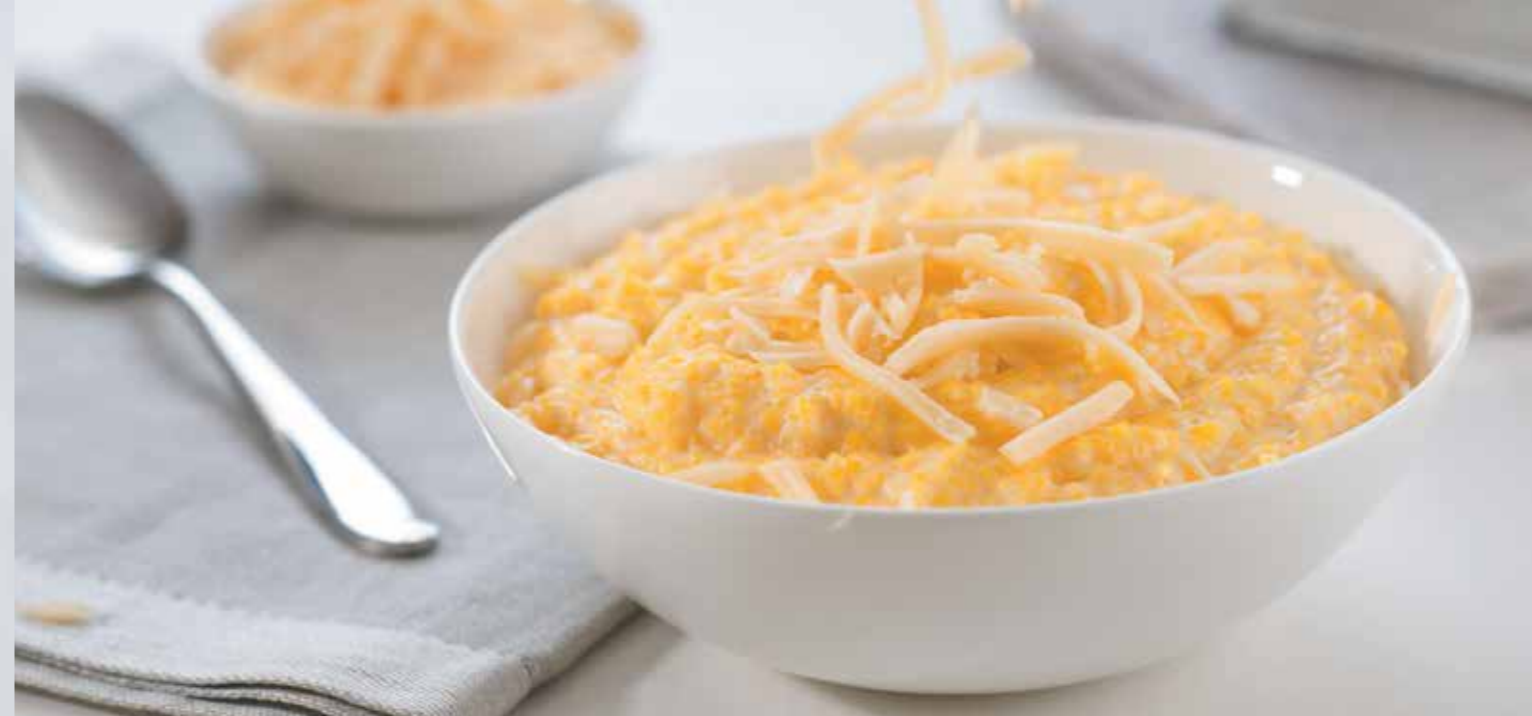
- Вівсяні пластівці – 1 склянка
- Вода – 1 склянка
- Молоко – 1 склянка
- Полуниця – 100 г
- Груша – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



КУКУРУДЗЯНА КАША ІЗ СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



ПШОНЯНА КАША З СИРОМ І РОДЗИНКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ І КОРИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції каша



ГРЕЧАНА МОЛОЧНА КАША

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4 порції каша



СОСИСКИ В ЛАВАШІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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

Для приготування пюре: покласти в чашу мультиварки обчищену картоплю і залити так, щоб вона була повністю покрита водою. Закрити кришку, виставити режим СУП/ОВОЧІ на 25 хвилин.



складність 5 хвилин 10 хвилин 4 порції запікання/овочі



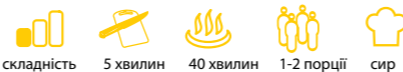
СИР З ЧАСНИКОМ І КРОПОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 1-2 порції сир



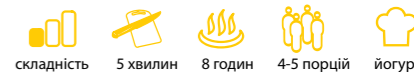
ЙОГУРТ З КАКАО Й КОКОСОВОЮ СТРУЖКОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

- Для приготування потрібні склянки для йогурту місткістю 100 мл.
1. Йогурт, молоко, какао-порошок, кокосову стружку перемішати й розлити у невеликі склянки.
 2. У чашу мультиварки встановити паровий кошик, поставити в нього склянки, закрити кришку і виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
 3. Готовий йогурт остудити в холодильнику.



складність 5 хвилин 8 годин 4-5 порцій йогурт



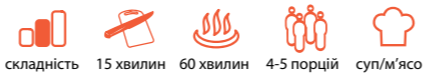
РОЗСОЛЬНИК

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 60 хвилин 4-5 порцій суп/м'ясо



БОРЩ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій суп/м'ясо смаження/овочі суп/овочі



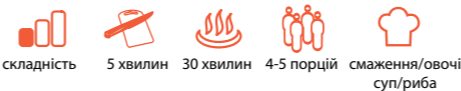
УХА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4-5 порцій смаження/овочі суп/риба



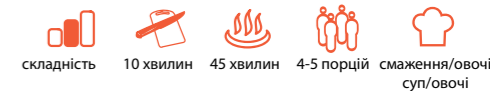
СУП З БІЛИХ ГРИБІВ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 45 хвилин 4-5 порцій смаження/овочі суп/овочі



ХОЛОДНИК

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій мультишеф



ШОТЛАНДСЬКИЙ СУП З КУРКОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4-5 порцій суп/курка



ГОРОХОВИЙ СУП

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



70 хвилин



4 порції

смаження/овочі
суп/м'ясо

КРЕМ-СУП ІЗ БРОКОЛІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



10 хвилин



33 хвилини



4 порції

смаження/овочі
суп/овочі
мультишеф



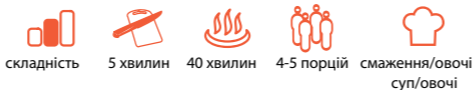
СИРНИЙ КРЕМ-СУП

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ТОМАТНИЙ СУП

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





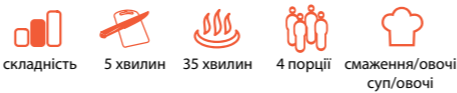
МІНЕСТРОНЕ З ЛАЙМОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



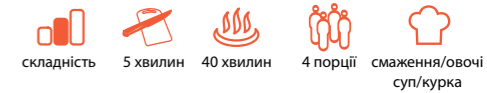
КУРЯЧИЙ СУП З КВАСОЛЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





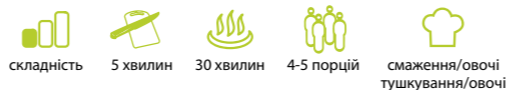
ТУШКОВАНА КАПУСТА ІЗ СОСІСКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 30 хвилин 4-5 порцій смаження/овочі тушкування/овочі



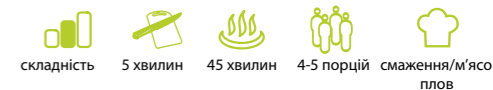
ПЛОВ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 45 хвилин 4-5 порцій смаження/м'ясо плов



ІНДИЧКА КАРІ З РИСОМ ТА ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції плов



ФІЛЕ-МІНЬЙОН З ЯЛОВИЧНИНИ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Яловичину нарізати медальйонами завтовшки близько 4 см. Виставити режим СМАЖЕННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти медальйони й обсмажити з двох боків до золотистого кольору. Посолити, поперчити. Готову яловичину вийняти з мультиварки.
2. Баклажан нарізати кружечками, болгарський перець великими шматками, яблука – скибочками. Виставити режим СМАЖЕННЯ/ОВОЧІ на 15 хвилин. У чашу мультиварки покласти баклажан, зверху перець, посолити, поперчити. За 5 хвилин до готовності покласти зверху яблука і подрібнений часник.
3. Перед подачею посипати нарізаною петрушкою.



складність 5 хвилин 35 хвилин 4 порції смаження/м'ясо смаження/овочі



ГУЛЯШ ПО-УГОРСЬКИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції

смаження/м'ясо
тушкування/м'ясо

ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА, ТУШКОВАНА У СМЕТАНІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



50 хвилин



4 порції

смаження/м'ясо
тушкування/м'ясо



КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ У ЛИМОННІЙ ГЛАЗУРІ Й КУНЖУТІ



Інгредієнти:

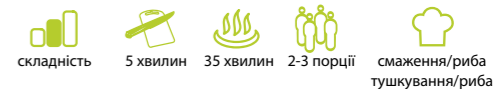
- Крильця курячі – 1 кг
- Лимон – 1 шт.
- Цукор – 1 ст. ложка
- Мед – 1 ст. ложка
- Крохмаль – 1 ч. ложки
- Соус Теріякі – 2 ст. ложки
- Соус Табаско – 1 ч. ложка
- Кунжут – 2 ч. ложки
- Цибуля зелена – 50 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

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



ЗАПЕЧЕНА РИБА В МАРИНАДІ



Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



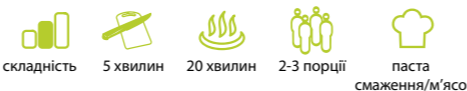
СПАГЕТТИ КАРБОНАРА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



АНАНАС, ФАРШИРОВАНИЙ КУРЯЧИМ ФІЛЕ Й СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





КУРЯЧА ПЕЧІНКА ФЛАМБЕ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



БУЖЕНИНА У МЕДОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





КАЧИНА ГРУДИНКА В АПЕЛЬСИНОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Гарнір:

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

Спосіб приготування:

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



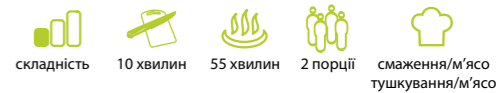
ПЕЧЕНЯ ІЗ КВАШЕНИМИ ОГІРКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





КРЕВЕТКИ З СИРОМ ФЕТА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції смаження/риба



ПАЛТУС, ТУШКОВАНИЙ У БІЛОМУ ВИНІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 3 порції тушкування/риба



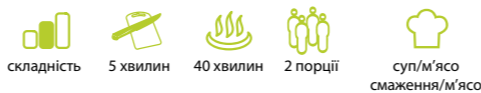
КРОЛИК У ВЕРШКОВО-ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 2 порції суп/м'ясо смаження/м'ясо



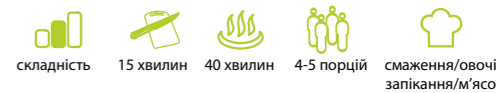
ПЕЧІНКОВИЙ ПИРІГ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій смаження/овочі запікання/м'ясо



БЕФСТРОГАНОВ З ГРИБАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4 порції смаження/м'ясо



М'ЯСО В КИСЛО-СОЛОДКОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 40 хвилин 4 порції смаження/м'ясо



ГРЕЧКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 4 порції тушкування/овочі



ЦВІТНА КАПУСТА З ПОМІДОРАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 3 порції тушкування/овочі



КАБАЧКИ, СМАЖЕНІ З ЧАСНИКОМ І РОДЗИНКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



МАСЛЮКИ, МАРИНОВАНІ НА ЗИМУ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





ОВОЧІ ПО-МОНАСТІРСЬКИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження/овочі
запікання/овочі

ОВОЧЕВЕ РАГУ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції



тушкування/овочі





БУЛГУР З ГАРБУЗОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



ГРАТЕН ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





СОЧЕВИЦЯ З ЦИБУЛЕЮ І ПРЯНОЦЬМАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



КУКУРУДЗА У ВЕРШКОВОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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





ШАРЛОТКА З ОЖИНОЮ ТА ЖУРАВЛИНОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 50 хвилин 4 порції десерт



СИРНА ЗАПІКАНКА

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 30 хвилин 4 порції десерт



ШОКОЛАДНИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

Тісто:

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

Крем:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 6 порцій десерт



ПИРИГ З ЧОРНИЦЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 70 хвилин 4 порції тісто десерт



ЙОГУРТОВИЙ ПИРІГ ЗІ СМОРОДИНОЮ

Інгредієнти:

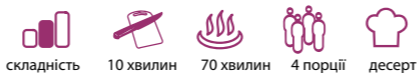
- Тісто:
- Борошно – 150 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Пластівці вівсяні – 7 ст. ложок
 - Цукор – 100 г
 - Масло вершкове – 100 г

Начинка:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 70 хвилин 4 порції десерт



ГОРІХОВИЙ ПИРІГ З КАРАМЕЛЬНО-ВЕРШКОВИМ СИРОПОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 40 хвилин 4 порції десерт



ПИРИГ «МАННИК»

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Манну крупу залити кефіром і дати настоятись 10-15 хвилин.
2. Яйця збити з цукром, додати борошно, сир, ванілін, розпушувач тіста, перемішати з настояною манкою. Маракуйю розрізати навпіл, м'якуш перекласти ложкою в тісто, перемішати.
3. Чашу мультиварки змастити маслом, викласти готове тісто і виставити режим ДЕСЕРТ 140°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 понад 5 мм. Горіхи подрібнити у блендері, додати до них мед, ретельно перемішати. Отриманою начинкою наповнити яблука.
2. В чашу мультиварки покласти яблука й виставити режим ЗАПІКАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин.



складність 15 хвилин 30 хвилин 3 порції запікання/овочі



МЛИНЦЕВИЙ ТОРТ

Інгредієнти:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Млинці: | Крем: |
| • Борошно – 200 г | • Цукор – 100 г |
| • Яйце – 2 шт. | • Жовтки – 6 шт. |
| • Цукор – 3 ст. ложки | • Сметана – 100 мл |
| • Кефір – 400 мл | • Сир Рикота – 200 г |
| • Олія рослинна – 4 ст. ложки | • Фундук смажений – 150 г |
| • Сіль – за смаком | • Масло вершкове – 50 г |
| | • Карамельний соус – 100 мл |

Спосіб приготування:

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



складність 30 хвилин 30 хвилин 5-6 порцій десерт



ВАРЕННЯ З ФЕЙХОА З КАРАМБОЛОЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій десерт



КИСІЛЬ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти малину, полуницю, нарізане яблуко, цукор, влити воду і виставити режим ДЕСЕРТ 160°C на 40 хвилин. Готувати за відкритої кришки.
2. За 10 хвилин до закінчення приготування додати розведений у невеликій кількості холодної води крохмаль, постійно помішуючи. Після приготування охудити.



складність 10 хвилин 40 хвилин 6-7 порцій десерт



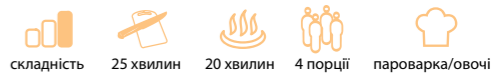
ВАРЕНИКИ З СИРОМ, ЧОРНОСЛИВОМ І КУРАГОЮ

Інгредієнти:

- Тісто:
- Яйця – 2 шт.
 - Боршно – 450 г
 - Олія рослинна – 1 ст. ложка
 - Вода – 160 мл
 - Сіль – 0,5 ч. ложки
- Начинка:
- Сир – 500 г
 - Чорнослив – 100 г
 - Курага – 100 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Цукор – за смаком
 - Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

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



складність 25 хвилин 20 хвилин 4 порції пароварка/овочі



КАРТОПЛЯНИЙ СУП З ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій суп/м'ясо



ЛОСОСЬ НА ПАРУ З ГАРНІРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 5 хвилин 20 хвилин 2 порції пароварка/риба



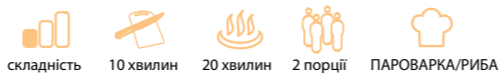
ФІЛЕ ТРІСКИ НА ПАРУ З ГАРНІРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 2 порції ПАРОВАРКА/РИБА



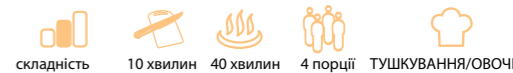
КУРЯЧИЙ РУЛЕТ З МОРКВОЮ І СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4 порції ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ ПАРОВАРКА/КУРКА



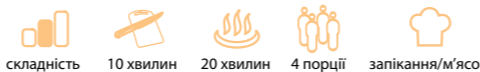
ЗРАЗИ З ЯЛОВИЧНИНІ З СИРОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції запікання/м'ясо



ЛАСІ (З ЙОГУРТУ)

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 3-4 порції йогурт



РИС ІЗ СИРОМ ТОФУ Й ЗЕЛЕНОЮ КВАСОЛЕЮ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин авто 4 порції рис



ФО-БО (В'ЄТНАМСЬКИЙ ЯЛОВИЧИЙ СУП)

Інгредієнти:

- Яловичина мрамурова – 400 г
- Тонка пласка локшина Фо свіжа – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Цибуля зелена – 50 г
- Корінь імбиру – 2 см
- Лайм – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Проростки бобів – 100 г
- Базилік свіжий – 50 г
- Коріандр (стебла) – 50 г
- Перець чилі – 2 шт.
- Соус рибний – 5 ст. ложок
- Цукор нерафінований кусковий – 30 г
- Сіль – за смаком

Спеції для бульйону:

- Сушена шкірочка імбиру – 1 шт.
- Зірочки бодяну – 4 шт.
- Кардамон чорний – 4 шт.
- Коріандр – 1 ч. ложка
- Фенхель – 1 ч. ложка
- Гвоздика – 5 шт.

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 4 порції суп/овочі



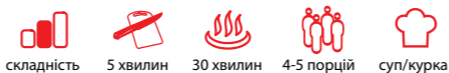
ТОМ КА ГАЙ (З КУРКОЮ)

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки покласти нарізану курку і квасолю, додати воду й кокосове молоко. Лимонне сорго, листя лайма, корінь калгану, перець чилі і 100 г кінзи загорнути в марлю й перев'язати, додати в чашу мультиварки, виставити режим СУП/КУРКА на 30 хвилин.
2. По закінченню приготування з супу можна видалити листя лайма, сорго, корінь калгану й перець чилі. З лайма вичавити сік і додати в суп.
3. Перед подачею посипати подрібненою кінзою.



складність 5 хвилин 30 хвилин 4-5 порцій суп/курка



ЛОКШИНА УДОН З КРЕВЕТКАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 28 хвилин 1-2 порції смаження/риба паста



КУРКА В ТАЙСЬКОМУ СОУСІ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 2-3 порції смаження/курка



СВИНИНА З АРАХІСОВО-АПЕЛЬСИНОВИМ СОУСОМ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 20 хвилин 2-3 порції смаження/м'ясо



САПСО

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 40 хвилин 4-5 порцій тушкування/м'ясо суп/м'ясо



КАБАЧКИ ПО-КОРЕЙСЬКИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 15 хвилин 20 хвилин 4 порції тушкування/овочі



ЯЛОВИЧИНА ТЕРІЯКІ З ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин 30 хвилин 4 порції смаження/м'ясо



РОЛИ З СЬОМГОЮ Й ОВОЧАМИ

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



складність 10 хвилин авто 2-3 порції смаження плов



РОЛИ «КАЛІФОРНІЯ» .

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

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



Для нотаток:

