

повар и поваренок



# рецепты для мультиварки



повар и поваренок



# рецепты для мультиварки



Москва



ЭКСМО

2012

## Опытный Повар и его помощник поваренок,

как всегда, рады вам помочь и сделать ваше времяпрепровождение на кухне комфортным и интересным и для удобства дают опознавательные знаки возле каждого рецепта.



Этим значком обозначается степень сложности. Такое блюдо может приготовить новичок, оно легкое и незатейливое.



Тут придется потратить немного времени и приложить чуть больше усилий.



Блюдо требует внимания и терпения, а также некоторого опыта.



Это, скорее всего, трудоемкий рецепт, приготовление которого потребует от вас как времени, так и мастерства. Но не стоит бояться! Нет такого рецепта, который вы не смогли бы приготовить!



Это количество порций, которое вы сможете приготовить из данных ингредиентов.



Этим значком мы обозначили для вас вегетарианские блюда.

50 мин

Такое время необходимо для приготовления блюда.

450 ккал

Столько калорий содержится в блюде.



# СОДЕРЖАНИЕ

4. Аджика
5. Овощное рагу
6. Омлет с ветчиной и грибами
7. Солянка белая
8. Рассольник
9. Суп с фасолью и копченостями
10. Борщ
11. Куриный суп-лапша
12. Ньокки из тыквы и картофеля с сырным соусом
13. Грибы жареные
14. Фасоль с луком и карри
15. Баклажаны, фаршированные овощами
16. Куриная печень в сливочном соусе
17. Буженина
18. Тушенка домашняя
19. Голубцы с савойской капустой
20. Фаршированный перец
21. Картофельная запеканка с мясом
22. Морская рыба с овощами и сметаной
23. Креветки с яблочным чатни
24. Гречка по-селянски
25. Овсяная каша с изюмом
26. Ризотто с грибами и ветчиной
27. Плов с бараниной
28. Сырный пирог с грибами
29. Творожная запеканка с изюмом
30. Яблочный пирог с корицей
31. Шарлотка с вишней и шоколадом





## АДЖИКА

1 кг сладкого красного перца  
700 г помидоров  
2 шт. красного перца чили  
6–7 зубчиков чеснока

1 ст. л. соли  
2 ст. л. сахара  
2 ст. л. 10%-ного уксуса



630 ккал 3 часа

Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жесткую сердцевину. Сладкий перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Выложить помидоры и перец в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

Отдельно пропустить через мясорубку перец чили и очищенные зубчики чеснока.

Добавить в чашу мультиварки перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус.

Перемешать и включить режим «Выпечка» на 30–40 минут (чтобы аджика немного загустела). Разлить аджику по простерилизованным банкам и закрутить крышками.



Если аджика получилась, на ваш взгляд, слишком жидкой, уварите ее в режиме «Выпечка» с открытой крышкой, иногда помешивая, до нужной густоты.

# ОВОЩНОЕ РАГУ

2 шт. сладкого перца  
2 луковицы  
2 шт. моркови  
4 шт. помидоров  
2 шт. молодых кабачков

3 ст. л. растительного масла  
3 шт. лаврового листа  
2 ст. л. томатной пасты  
соль, перец



1070 ккал 1,5 часа

Сладкий перец освободить от семян и перегородок, лук и морковь очистить. Нарезать все овощи примерно равными по размеру кубиками.

Выложить лук в чашу мультиварки с растительным маслом, готовить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут. Затем добавить к луку морковь, перемешать и готовить в том же режиме 7–8 минут. Выключить мультиварку, положить в чашу все овощи, посолить и поперчить, добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Из готового рагу удалить лавровый лист, добавить томатную пасту и перемешать.

Подавать к столу рагу можно как в горячем, так и в холодном виде.





## ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

50 г ветчины

100 г шампиньонов

0,5 ст. л. топленого масла

4 шт. яиц

0,5 стакана молока

соль, специи



• • •



640 ккал 25 мин

Ветчину и шампиньоны нарезать кубиками. Смазать чашу мультиварки топленым маслом, выложить ветчину и грибы, готовить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут. Тем временем приготовить смесь для омлета. Разбить в стакан яйца, замерить объем. Перелить яйца в миску, а в стакан налить ровно половину объема, который занимали яйца (для идеального результата важно соблюсти эту пропорцию строго). Перелить молоко в миску с яйцами. Посолить и поперчить по вкусу, затем аккуратно перемешать вилкой или венчиком до однородности, не взбивая смесь.

Влить омлетную смесь в чашу мультиварки, аккуратно перемешать лопаткой и готовить в режиме «Выпечка» 15 минут. По окончании процесса проверить готовность омлета лопаткой в центре – если он не застыл до конца, готовить еще 5 минут.

Готовый омлет аккуратно вытряхнуть на тарелку, при желании посыпать зеленью и подавать к столу.



Если вы готовите омлет без добавок, то предварительно прогрейте чашу мультиварки с маслом, а уже потом вливайте в нее смесь.



# СОЛЯНКА БЕЛАЯ

450 г говядины с косточкой  
1 корень петрушки  
1 морковь  
3 луковицы  
3 лавровых листа  
5–6 горошин черного перца  
2 л воды  
20 г сливочного масла  
200 г соленых огурцов

70 г сосисок  
70 г ветчины  
2 охотничьи колбаски  
1 ст. л. каперсов  
30 г маслин без косточки  
0,5 лимона  
сметана для подачи  
соль



2105 ккал

2,5 часа

Выложить говядину, корень петрушки, морковь, одну луковицу, лавровый лист и перец горошком в чашу мультиварки, залить водой и варить в режиме «Тушение» 2 часа. Затем бульон процедить, корни выбросить. Перелить бульон в очищенную чашу мультиварки. Тем временем на сковороде со сливочным маслом обжарить оставшийся нарезанный тонкой соломкой лук до светло-золотистого оттенка, развести небольшим количеством бульона.

На отдельной сковороде потушить нарезанные соломкой соленые огурцы, добавив немного воды, в течение 15–20 минут.

Положить в процеженный бульон лук и огурцы, добавить нарезанные соломкой или небольшими ломтиками сосиски, ветчину и колбаски. Варить в режиме «Тушение» 30 минут. За 5 минут до готовности положить в солянку каперсы и маслины. В конце досолить по вкусу.



Готовую солянку подать, добавив в тарелки по ломтику лимона, со сметаной, при желании посыпав зеленью.







## РАССОЛЬНИК



1,5 л воды  
400 г говядины  
1 стакан перловой крупы  
1 луковица  
1 морковка

2 ст. л. растительного масла  
3–4 картофелины  
3 соленых огурца  
сметана для подачи  
соль, перец



2500 ккал

2 часа

Влить в чашу мультиварки доведенную до кипения воду, положить мясо, посолить и поперчить по вкусу, поставить в режим «Тушение» на 1 час.

Перловую крупу промыть и замочить в воде.

Лук и морковь почистить, лук мелко нарубить, морковь натереть на терке. Поджарить лук с морковью на сковороде с растительным маслом.

Когда мясо будет готово, поместить в мультиварку перловую крупу, жаренку из лука и моркови, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой соленые огурцы. Готовить в режиме «Тушение» еще 1 час.

Готовый рассольник при необходимости досолить, поперчить. Подавать со сметаной.



# СУП С ФАСОЛЬЮ И КОПЧЕНОСТЯМИ

1 луковича  
2 морковки  
2 картофелины  
250 г копченостей (колбаски, ветчина, грудка и т. п.)  
1 банка красной консервированной фасоли  
20 мл растительного масла  
1 ст. л. томатной пасты  
1 ч. л. сушеного базилика

рубленая зелень для подачи  
соль

## Для бульона:

400 г говядины  
1,5 л воды  
1 корень петрушки  
1 морковка  
3 лавровых листа  
5–6 горошин черного перца  
соль



2930 ккал

3 часа

Сварить мясной бульон в режиме «Тушение» (см. рецепт солянки на с. 18). Процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки, посолив по вкусу.

Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой (морковь можно натереть). Картофель нарезать кубиками. Копчености нарезать небольшими ломтиками или соломкой.

С фасоли слить жидкость.

Спассеровать лук и морковь на растительном масле до мягкости.

Положить в чашу с бульоном за жарку, картофель, копчености и фасоль, добавить томатную пасту и сушеный базилик. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. В конце варки досолить по вкусу.

При подаче посыпать зеленью.





## БОРЩ



350 г говядины с костью  
1,5 л воды  
2 морковки  
2 луковицы  
1 средняя свекла  
50 мл растительного масла  
2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. сахара  
1 ч. л. столового уксуса  
80 г белокочанной капусты  
3 лавровых листа  
сметана для подачи  
2–3 веточки укропа  
соль, перец



1570 ккал

3,5 часа

Положить в чашу мультиварки кусок мяса с косточкой, залить водой, добавить крупно нарезанные морковку и луковицу. Сварить бульон в режиме «Тушение» в течение 1,5 часа.

Достать мясо, бульон процедить и вернуть в очищенную чашу мультиварки.

Свеклу нарезать соломкой и слегка обжарить на половине растительного масла с томатной пастой. Влить в сковороду немного бульона, добавить сахар и уксус, потушить около 30 минут. Положить свеклу в бульон.

Натертую на терке или тонко нарезанную морковку и мелко нарезанную луковицу спассеровать на растительном масле, положить в бульон.

Нашинковать капусту, положить в бульон. Посолить по вкусу, добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

При подаче положить в борщ снятое с кости и нарезанное отварное мясо, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа.

# КУРИНЫЙ СУП-ЛАПША

500 г курицы

1 л воды

1 средняя морковь

1 луковица

100 г корневого сельдерея

1 картофелина

1 лавровый лист

50 г лапши

зелень петрушки или укропа

для подачи

соль, перец



1500 ккал 2 часа



Курицу разрезать на небольшие кусочки и положить в чашу мультиварки. Влить воду и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Нарезать очищенные морковь, лук, корень сельдерея и картофель, добавить в бульон с курицей. Положить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Продолжать готовить в режиме «Тушение» 1 час.

За 12–15 минут до готовности всыпать в чашу мультиварки лапшу. При подаче посыпать суп рубленой зеленью.





## НЬОККИ ИЗ ТЫКВЫ И КАРТОФЕЛЯ С СЫРНЫМ СОУСОМ

400 г картофеля  
250 г очищенной тыквы  
3 ст. л. тертого пармезана  
2 яичных желтка  
1 щепотка тертого мускатного  
ореха

1 стакан муки  
соль

### Для соуса

50 г сыра дор блю  
0,5 стакана 10%-ных сливок



1700 ккал 45 мин

Очищенный картофель и тыкву нарезать одинаковыми крупными кубиками. Положить в корзинку для варки на пару, влить 1,5 стакана воды и варить 20 минут в режиме «Варка на пару». Готовые овощи горячими размять в пюре. Остудить.

Тем временем приготовить соус: взбить в блендере сыр дор блю со сливками. Соус получится густым.

Тертый пармезан смешать с желтками, солью и мускатным орехом, добавить в овощное пюре, перемешать. Положить муку и вымесить тесто (если оно получается липким, добавить еще немного муки). Присыпав кусочек теста мукой, сформировать из него длинную колбаску толщиной с мизинец. Сделать несколько таких колбасок, нарезать их на кусочки длиной около 2 см. Слегка покатайте их в руках, чтобы придать кончикам аккуратную форму.

В чаше мультиварки довести воду до кипения в режиме «Варка на пару». Отварить ньокки в течение 4–5 минут (до всплытия). Выложить в тарелки, дополнить соусом.



Если вам не нравится специфический вкус сыра с голубой плесенью, вы можете приготовить другой простой соус для ньокки: обжарьте на оливковом масле пару разрезанных зубчиков чеснока и 2–3 веточки тимьяна, чуть посолите и полейте ароматным чесночным маслом блюдо при подаче.

# ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ

500 г грибов (лесные,  
шампиньоны, вешенки)  
1 луковица

2 ст. л. растительного масла  
100 г сметаны  
соль



580 ккал 45 мин

Грибы и лук очистить и нарезать. В чашу мультиварки влить немного растительного масла, положить грибы, установить режим «Выпечка» на 40 минут.

Спустя 20 минут положить к грибам лук, перемешать и продолжать готовить в том же режиме.

Еще через 10 минут положить сметану, перемешать и готовить до сигнала, не закрывая крышку мультиварки и иногда помешивая грибы, чтобы испарилась лишняя жидкость.





## ФАСОЛЬ С ЛУКОМ И КАРРИ

350–400 г красной или пестрой фасоли  
1–1,5 стакана воды  
4–5 луковиц

50 мл растительного масла  
1 ч. л. порошка карри  
соль



2900 ккал 40 мин

Фасоль замочить в воде на ночь (чтобы вода покрыла фасоль полностью), утром воду слить (не выливать).

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в чаше мультиварки на растительном масле в режиме «Выпечка» до светло-золотистого цвета (около 12 минут). Смешать с карри, посолить, переложить в миску.

Выложить в чашу мультиварки с оставшимся от жарки лука маслом половину фасоли, на нее – лук с карри, затем снова фасоль. Посолить по вкусу, залить водой, которая осталась от замачивания фасоли. Готовить в режиме «Гречка» до сигнала.



Это блюдо можно подавать как теплым, так и холодным. Готовую фасоль, когда она остынет, можно заправить майонезом – получится сытная холодная закуска.

# БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

1 баклажан  
0,5 луковицы  
1 морковь  
100 г сладкого перца разных  
цветов

50 мл растительного масла  
1 ст. л. томатной пасты  
30 г твердого сыра  
соль, перец



670 ккал 1 час

Баклажан разрезать пополам вдоль, вырезать середину, чтобы получились «лодочки». Присыпать половинки баклажанов солью и оставить на 10–15 минут, чтобы вышел горький сок, после чего промыть и обсушить. Извлеченную мякоть мелко нарубить.

Мелко нарезать лук, морковь натереть на терке. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать сначала соломкой, затем – мелкими кубиками.

На части растительного масла спассеровать лук, затем добавить к нему морковь, мякоть баклажана и сладкий перец. Обжарить все вместе, в конце посолить и поперчить по вкусу и добавить томатную пасту.

Начинить «лодочки» из баклажана приготовленной овощной массой. Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом. Готовить в режиме «Выпечка»

40 минут. За 5 минут до готовности присыпать баклажаны тертым сыром.







## КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



Лук 1 шт.  
30 г сливочного масла  
600 г куриной печени  
1 стакан сливок

0,5 ч. л. кукурмы  
3–4 веточки тимьяна  
соль



1995 ккал 2 часа

Лук очистить и мелко нарубить, выложить в чашу мультиварки с растопленным сливочным маслом. Положить куриную печень и включить режим «Выпечка» на 40 минут, крышку не закрывать. Обжаривать печень с луком, изредка открывая крышку и помешивая.

После сигнала об окончании режима добавить в чашу мультиварки сливки, кукурму, соль по вкусу, листочки тимьяна. Закрывать мультиварку, готовить печень в соусе в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

Подать печень теплой, с соусом, в котором она готовилась.



# БУЖЕНИНА

1 кг свиной шейки  
2 морковки  
4–5 зубчиков чеснока  
2 ст. л. горчицы

1 луковица  
2 ст. л. растительного масла  
горчица и хрен для подачи  
соль, перец



3300 ккал

4 часа



Шейку одним куском промыть и хорошо обсушить. Одну морковь и весь чеснок очистить и нарезать: морковь – длинными тонкими брусочками, чеснок – тонкими клинышками. С помощью узкого ножа с острым кончиком или шпиговальной иглы прорезать в мясе отверстия вдоль волокон и нашпиговать морковью и чесноком.

Перевязать кулинарной нитью с шагом 3–4 см, чтобы мясо при готовке не потеряло форму и осталось плотным. Обсыпать солью (ее должно быть довольно много), обмазать смесью горчицы и растительного масла, поперчить. Завернуть в фольгу или пищевую пленку, убрать в холодильник минимум на ночь, а лучше на сутки и даже более.

Включить мультиварку в режим «Выпечка», обжарить мясо со всех сторон по 3–4 минуты. Очистить луковицу и разрезать на четыре части, очистить морковь и нарезать крупно. Положить овощи в чашу мультиварки к мясу, добавить лавровый лист.

Готовить мясо в режиме «Тушение» 3 часа, затем оставить в режиме подогрева на 20 минут. Готовую буженину завернуть в фольгу и дать полностью остыть, овощи выбросить.

Нарезать буженину поперек волокон тонкими ломтиками. Подать к столу с горчицей и хреном.





## ТУШЕНКА ДОМАШНЯЯ

300 г говядины (грудинка,  
голяшка)  
300 г свинины  
1 индейка (окорочок)  
0,5 суповой курицы  
1 крупная луковица

6 лавровых листьев  
10–12 горошин черного перца  
4–5 горошин душистого перца  
8–10 ягод можжевельника  
соль



5800 ккал 6 часов

Все мясо промыть, обсушить, нарезать кусками без костей, выложить в чашу мультиварки. Добавить очищенную луковицу, разрезанную на 4 части. Готовить в режиме «Тушение» 5 часов.

Добавить к мясу все специи и соль по вкусу. Готовить в режиме «Тушение» еще 1 час.

Стеклянные банки простерилизовать, разложить в них готовую тушенку и закатать стерилизованными крышками.



Если вы не планируете хранить тушенку слишком долго, ее можно не закатывать, а положить в пластиковые контейнеры и хранить в морозилке.

# ГОЛУБЦЫ С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ



1 кочан савойской капусты  
0,5 стакана риса  
400 г домашнего фарша  
(говядина + свинина)  
1 луковица  
сметана для подачи  
соль, перец

## Для соуса:

1,5 стакана воды или бульона  
1 морковь  
1 луковица  
1 помидор  
1 ст. л. томатной пасты  
соль, перец, специи



1710 ккал 1 час

С кочана капусты аккуратно срезать несколько крупных листьев. Бланшировать их в большой кастрюле с кипящей водой в течение 3–4 минут, достать и оставить остывать.

Соединить предварительно отваренный до полуготовности рис, мясной фарш и мелко нарубленный лук. Посолить и поперчить, при желании добавить специи для мяса.

**Приготовить соус.** Влить в чашу мультиварки воду или бульон, добавить натертую морковь, мелко нарезанный лук, нарезанный помидор, томатную пасту и специи. Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. По окончании перелить соус в миску.

Тем временем сделать голубцы. У остывших листьев капусты срезать или отбить толстые прожилки. Выложить на капустные листья фарш и сформировать голубцы.

Выложить голубцы в чашу мультиварки, чтобы они плотно прилегали друг к другу. Залить приготовленным соусом. Готовить в режиме «Тушение» 40 минут. При подаче полить голубцы соусом, в котором они варились, а также отдельно подать сметану.





## ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

6 шт. сладкого перца разных цветов  
2 луковицы  
0,5 стакана риса  
500 г домашнего фарша (говядина + свинина)  
0,5 ч. л. специй для фарша

1 яйцо.  
1 бульонный кубик (овощной или говяжий)  
1,5–2 стакана воды  
20 г укропа и петрушки  
сметана для подачи  
соль, перец



3300 ккал  
4 часа

Перец помыть, срезать верхушки, удалить перегородки и семена. Мякоть срезанных крышечек мелко нарезать. Лук мелко нарубить.

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, чтобы слить воду. Дать остыть. Фарш смешать с рисом, половиной рубленого лука, добавить специи, яйцо, посолить по вкусу. Наполнить фаршем подготовленные перцы.

Помидоры мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Выложить на дно чаши мультиварки помидоры, морковь, нарезанный сладкий перец и оставшийся лук. Посыпать раскрошенным бульонным кубиком.

Поверх овощей выложить фаршированный перец. Влить воду, закрыть мультиварку и готовить в режиме «Тушение» 1,5 часа.



Готовый перец посыпать рубленой зеленью и подать со сметаной.



# КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

1 кг картофеля  
600 г фарша из говядины и  
свинины  
1 луковица

2 ст. л. муки  
2 яйца  
соль, перец



2700 ккал  
1,5 часа

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости, размять в пюре.

В еще горячее пюре добавить яйца, соль, перец и муку, вымесить до однородности.

Мясной фарш и мелко нарезанный лук обжарить в мультиварке в режиме «Выпечка» до готовности (около 15 минут), добавив соль и перец по вкусу. Переложить обжаренный фарш в миску, чашу мультиварки не мыть.

Выложить на дно чаши половину картофельного пюре, на него – весь фарш, сверху – оставшееся картофельное пюре. Готовить в режиме «Выпечка» 50 минут.

Достать чашу с запеканкой из мультиварки, накрыть сверху плоским блюдом, аккуратно перевернуть чашу с блюдом, чтобы вытряхнуть запеканку. Нарезать и подавать горячей.



Если в центре запеканка не вполне готова, можно с помощью тарелки перевернуть запеканку, положить ее обратно в чашу вверх дном и готовить в том же режиме еще 10 минут.





## МОРСКАЯ РЫБА С ОВОЩАМИ И СМЕТАНОЙ

3 ст. л. растительного масла  
1 луковица  
2 морковки  
150 г сладкого перца разных  
цветов

300 г филе морской рыбы  
0,5 ч. л. приправы для рыбы  
150 г сметаны  
30 г маслин без косточек  
соль



1135 ккал 50 мин

На дно чаши мультиварки налить растительное масло, выложить нарезанный тонкими полукольцами лук и натертую на крупной терке морковь.

Поверх моркови уложить разрезанное на небольшие ломтики рыбное филе, сверху посыпать оставшейся тертой морковью и нарезанным тонкими полосками сладким перцем.

Присыпать овощи с рыбой приправой, посолить по вкусу, залить сметаной. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. За 5 минут до готовности всыпать маслины. Перемешать и подавать к столу.



Ломтики рыбного филе перед приготовлением тщательно освободите от косточек.

# КРЕВЕТКИ С ЯБЛОЧНЫМ ЧАТНИ

300 г тигровых креветок  
2 зубчика чеснока  
50 мл оливкового масла  
1 щепотка красного молотого перца  
5–6 звездочек бадьяна  
2 лавровых листа  
соль морская

## Для чатни:

1 кисло-сладкое яблоко  
1 ч. л. лимонного сока  
1 ч. л. порошка карри  
0,5 лайма (сок и цедра)  
соль



835 ккал 50 мин

Креветки разморозить, очистить, надрезать по спинке, удалить кишечную вену. Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Влить в чашу мультиварки оливковое масло, выложить чеснок и обжарить в режиме «Выпечка» в течение 5 минут. Добавить в чашу креветки, посыпать красным перцем и морской солью, положить звездочки бадьяна и лавровый лист, перемешать и готовить в том же режиме 15 минут.

Готовые креветки выложить шумовкой на бумажные полотенца, чтобы избавиться от излишков масла.

Пока готовятся креветки, сделать яблочный чатни. Для этого яблоко очистить от кожуры и семян, сбрызнуть лимонным соком и измельчить с помощью блендера в пюре (или натереть на мелкой терке). Добавить карри, сок лайма и немного соли, перемешать.

Готовые креветки посыпать цедрой лайма и подать с яблочным чатни в отдельной посуде.







## ГРЕЧКА ПО-СЕЛЯНСКИ

80 г сливочного масла

1 луковица

200 г шампиньонов или лесных грибов

2 стакана куриного бульона

1 стакан гречневой крупы (ядрица)

100 г сметаны

соль



1885 ккал 1 час



Чтобы приготовить блюдо было проще, вместо бульона можно использовать бульонный кубик и воду.

В чашу мультиварки влить растопленное сливочное масло (или растопить его в режиме «Выпечка» в течение 3 минут).

Лук мелко на рубить, грибы нарезать не слишком крупно. Гречневую крупу промыть. Смешать в чаше мультиварки крупу, грибы и лук, залить бульоном и посолить по вкусу.

Готовить в режиме «Гречка» до сигнала.

Перемешать, подать блюдо горячим, со сметаной в отдельной посуде.

# ОВСЯНАЯ КАША С ИЗЮМОМ

1 стакан овсяных хлопьев  
2 ст. л. изюма без косточек  
3 стакана молока или воды

0,5 ч. л. соли  
сахар  
20 г сливочного масла



1420 ккал 40 мин

Засыпать в чашу мультиварки непромытые овсяные хлопья и промытый изюм, добавить воду или молоко, посолить, добавить сахар по вкусу.

Готовить в режиме «Молочная каша» до сигнала. Готовую кашу перемешать, добавив сливочное масло.



В овсяную кашу можно положить любые ягоды или фрукты (в этом случае добавляется сахар), а можно приготовить по классическому рецепту – без добавок, тогда сахар класть не нужно.





## РИЗОТТО С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

2 стакана риса арборио  
100 г ветчины  
1 луковица  
100 г шампиньонов  
50 мл оливкового масла

2 стакана куриного бульона  
1 щепотка шафрана  
томатный соус для подачи  
пармезан для подачи  
соль, перец



2475 ккал

1 час



Промывать рис в проточной холодной воде до тех пор, пока она не будет оставаться чистой. Ветчину, лук и грибы мелко нарубить. Лук спассеровать на оливковом масле.

Положить в чашу мультиварки обжаренный лук с маслом из сковороды, ветчину, грибы и рис, хорошо перемешать. Влить куриный бульон, добавить шафран, посолить и поперчить по вкусу.

Готовить ризотто в режиме «Плов». Подать с томатным соусом и натертым пармезаном.

Режим «Гречка» приспособлен для того, чтобы готовить крупы до полного выкипания жидкости, а классическое ризотто все-таки должно быть довольно влажным. Поэтому рекомендуется присматривать за мультиваркой, когда готовится ризотто, и отключить ее сразу, как только на экране появится обратный отсчет оставшихся минут приготовления, — необходимая часть жидкости сохранится. Впрочем, если отследить этот момент не получится, результат все равно будет отличным, только ризотто приобретет чуть большее сходство с пловом по своей консистенции.

# ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

300 г баранины (мякоть)

2 луковицы

2 морковки

50 г растительного масла

4–5 зубчиков чеснока

вода

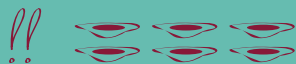
1 красный перец чили

1,5 стакана длиннозерного риса

0,5 ч. л. зиры

1 ч. л. барбариса

соль



2190 ккал

1,5 часа

Баранину нарезать не слишком крупными кусками. Лук нарезать полукольцами, морковь – тонкой соломкой. В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь. Обжаривать в режиме «Выпечка» 10 минут. Добавить к овощам мясо и обжаривать, иногда помешивая, еще 20 минут.

Влить в мультиварку немного воды, положить разобранный на зубчики, но не очищенный чеснок и целый перчик чили. Сверху выложить промытый до чистой воды рис, добавить зиру, барбарис и соль. Влить воды столько, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см. Готовить в режиме «Плов» до сигнала.

Готовый плов аккуратно перемешать, выложить на большое блюдо, украсить выбранными из плова зубчиками чеснока и перчиком чили.



По этому рецепту можно готовить плов с любым другим мясом: говядиной, курицей или индейкой.





## СЫРНЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ



1,5 стакана муки  
1 пакетик разрыхлителя  
2 яйца  
60 мл растительного масла  
125 мл молока  
100 г твердого сыра

300 г шампиньонов  
1 зубчик чеснока  
10 г зелени петрушки  
растительное масло для жарки  
соль, перец



2430 ккал  
1,5 часа

Муку смешать с разрыхлителем, вбить яйца, взбить венчиком. В процессе взбивания постепенно ввести в тесто масло, подогретое молоко, тертый сыр, соль и перец.

Нарезать шампиньоны довольно крупно, поджарить на растительном масле. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко нарубить. Нарезать петрушку. Добавить все в тесто, перемешать.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 60 минут.

Готовый пирог оставить в выключенной мультиварке минут на 10–15, после чего вытряхнуть его на блюдо и нарезать.



# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

500 г творога  
100–120 г сахара  
2 яйца  
100 г сметаны  
1 пакетик разрыхлителя  
0,5 стакана манной крупы

1 щепотка ванилина  
1 щепотка соли  
0,5 стакана изюма  
50 г сливочного масла  
200 г сметаны

!!! 🍌 🍳 🍳 🍳 3450 ккал  
... 🍌 🍳 🍳 🍳 2,5 часа

Растереть творог с сахаром, добавить яйца, сметану, разрыхлитель, манную крупу, ванилин и соль, тщательно размешать, чтобы не было комочков. Оставить в закрытой посуде на 1 час, чтобы разбухла манная крупа. Затем добавить в творожную массу промытый изюм.

Чашу мультиварки равномерно смазать сливочным маслом. Выложить в нее творожную массу и разровнять. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 60 минут. По окончании режима мультиварку отключить, а запеканку оставить в чаше под закрытой крышкой минут на 10.

Готовую запеканку аккуратно перевернуть на блюдо и разрезать на порционные куски. К запеканке отдельно подать сметану.



Вместо сметаны или вместе с ней к запеканке можно подать любое варенье, джем, сироп или сгущенное молоко.





## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КОРИЦЕЙ

120 г сливочного масла  
1 стакан муки  
3 ст. л. сахара  
1 ч. л. молотой корицы  
1 щепотка соли  
сливочное масло  
для смазывания

сахарная пудра  
для посыпки

### Для начинки:

500 г кисло-сладких яблок  
2–3 ст. л. сахара  
1 ч. л. лимонного сока



2400 ккал  
1,5 часа



Для этого пирога  
выбирайте  
не слишком  
сочные яблоки,  
иначе они дадут  
много пара и тесто  
не пропечется.

Растереть руками до состояния крошки масло с мукой и сахаром, добавив в конце корицу и соль.

Приготовить начинку: яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, уложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, присыпать сверху сахаром и сбрызнуть лимонным соком.

На начинку высыпать приготовленную крошку, слегка утрамбовать рукой. Готовить 40 минут в режиме «Выпечка». Открыть крышку мультиварки и дать пирогу немного остыть. Аккуратно вытряхнуть пирог на большую тарелку и поместить обратно в чашу мультиварки тестом вниз. Выпекать еще 40 минут.

Готовый пирог остудить, выложить на блюдо яблочной начинкой вверх и посыпать сахарной пудрой.

# ШАРЛОТКА С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ

2 яйца  
2/3 стакана сахара  
2/3 стакана муки  
2/3 стакана замороженной  
вишни

25 г темного шоколада  
40 г сливочного масла

**Для глазури:**  
70 г темного шоколада  
1 ст. л. 33%-ных сливок

!!! 🍎 🍪 🍪 🍪 2120 ккал  
1,5 часа

Яйца, сахар и муку смешать блендером, венчиком или миксером до однородной пышной массы. С вишни слить сок. Шоколад натереть на крупной терке.

Соединить тесто с ягодами и натертым шоколадом, осторожно перемешать.

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить в чашу тесто и готовить 60 минут в режиме «Выпечка».

После сигнала выключить мультиварку, открыть крышку и оставить шарлотку на 10–15 минут остывать. Затем вынуть, перевернув чашу.

Приготовить шоколадную глазурь, растопив на водяной бане шоколад и смешав его со сливками. Полить шарлотку глазурью и дать остыть перед подачей.



Вместо натертого шоколада в тесто лучше добавить специальный шоколад для выпечки, сформованный в маленькие драже, – при выпечке он не тает, и шарлотка будет эффектнее смотреться на срезе.





Р 45 **Рецепты** для мультиварки. – М. : Эксмо, 2012. – 32 с. : ил. – (Повар и поваренок).

Мультиварка – один из самых полезных приборов на вашей кухне. С ее помощью можно варить, жарить и даже выпекать ваши любимые блюда! Каши, приготовленные в мультиварке, – рассыпчатые, супы – наваристые, а запеканки – сочные и ароматные. В этой книге Повар и его помощник поваренок научат вас готовить в мультиварке солянку, ньочки из тыквы и картофеля, сырный пирог с грибами и даже буженину! Эти и другие блюда вы сможете приготовить легко и быстро к нужному вам времени, ведь всю основную работу за вас будет делать мультиварка.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-57430-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Издание для досуга

ПОВАР И ПОВАРЕНОК

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

Фото П. Леляева

Ответственный редактор А. Братушева

Редактор О. Ивенская

Художественный редактор Н. Кудря

Технический редактор М. Печковская

Компьютерная верстка В. Шибяев

Корректор М. Мазалова

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**

E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact

Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

[international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-6А-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы**

**и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

Подписано в печать 06.06.2012.

Формат 60×100  $\frac{1}{16}$ . Гарнитура «FranklinGothicBook».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,22.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-699-57430-8



9 785699 574308 >



# рецепты для мультиварки

Обаятельные Повар и поваренок станут для вас верными помощниками на кухне. Они непременно научат вас кулинарным премудростям и секретам, поделятся полезными рекомендациями и советами, а самое главное – рецептами простых, доступных и очень вкусных блюд.



ISBN 978-5-699-57430-8



9 785699 574308 >