



экспресс-рецепты

ВКУСНАЯ и ЗДОРОВАЯ ЕДА из мультиварки-скороварки



Экспресс-рецепты

Сборник рецептов

**Вкусная и здоровая еда из
мультиварки-скороварки**

«Питер»

2013

Сборник рецептов

Вкусная и здоровая еда из мультиварки-скороварки / Сборник рецептов — «Питер», 2013 — (Экспресс-рецепты)

Перед вами сто и один рецепт диетических блюд, адаптированных для мультиварки-скороварки! Чудо-кастрюля делает процесс приготовления настоящим развлечением и, самое главное, позволяет угостить близких полезными блюдами! Мультиварка бережно сохраняет естественный вкус и необходимые для здоровья вещества – как русская печка. И никаких лишних хлопот на кухне.

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?	6
Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?	7
Глава 2. Режимы приготовления	8
Глава 3. Чистка и уход	9
Часть 2. Рецепты	10
Глава 1. Супы	10
Рецепты супов, время приготовления которых 7–12 минут	10
Суп овощной с болгарским перцем и куриными фрикадельками	10
Суп крестьянский с перловой крупой	11
Суп с консервированной фасолью	11
Суп «Кудряш»	12
Несколько рецептов супов, время приготовления которых 15–20 минут	12
Овощной суп по-лугански	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Вкусная и здоровая еда из мультиварки-скороварки

Предисловие

В предыдущих книгах¹ мы разобрались, что мультиварка – это медленная варка, а скороварка-мультиварка – быстрая (стремительная). Вот и воспользуемся этой ее возможностью: с одной стороны, экономить время, с другой – готовить полезные диетические блюда.

В этой книге мы предоставим широкий выбор рецептов блюд, приготовить которые можно достаточно легко и быстро. Постараемся обойтись без функции обжаривания. Ведь наши рецепты предназначены для детей, людей, имеющих проблемы с пищеварением, а также тех, кто сидит на диете или строго следит за своим рационом.

Скороварка-мультиварка – настолько совершенный прибор, что

- ◆ одна может заменить все кастрюли и сковородки на кухне;
- ◆ позволяет высвободить ваше время для других полезных дел;
- ◆ сохраняет все запахи продуктов внутри, что дает возможность готовить без вытяжки.

Процесс приготовления занимает гораздо меньше времени за счет того, что пища готовится под давлением, без доступа холодного воздуха.

В скороварке-мультиварке можно готовить блюда из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, вегетарианские блюда, а также варить каши, супы, гарниры и плов.

Замороженные продукты, которые вы планируете использовать, не требуют предварительной разморозки, скороварка размораживает и готовит одновременно.

Продукты, которые вы заложили в скороварку-мультиварку, практически полностью сохраняют вид и состав, а также свои полезные свойства и витамины.

Главные достоинства скороварки-мультиварки:

- ◆ экономия времени как на приготовление, так и на уборку;
- ◆ экономия электроэнергии (как показывают исследования – на 70 %);
- ◆ сохранение питательных свойств и вкусовых качеств продуктов благодаря герметичному сосуду, в котором готовится блюдо;
- ◆ безопасность в использовании (несколько степеней защиты).

Скороварка-мультиварка экономит время, что позволяет высвободить его для занятия спортом и организации во всех отношениях здорового образа жизни.

¹ Готовим в мультиварке. СПб, Питер, 2012; Готовим в скороварке-мультиварке. СПб, Питер, 2013.

Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?



Мультиварка-скороварка – это обычная кастрюля, но с герметично закрывающейся крышкой и паровым клапаном. Очень удобный многофункциональный кухонный прибор.

В чем же секрет скороварки?

Специальная крышка с предохранительным клапаном закрывает скороварку, в результате внутри нее создается повышенное давление, а температура пара достигает 120 °С. Скороварка герметична, и пища готовится без доступа кислорода практически молниеносно, при этом сохраняется естественный вкус продуктов.

Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?

Один из главных вопросов, который нужно решить: какой объем готового продукта удовлетворит потребности вашей семьи. Вы должны помнить: сколько налили жидкости, столько ее и останется. Она не выкипит. Но также надо помнить, что ее (жидкости) не должно быть больше $\frac{2}{3}$ объема, надо оставить место для пара.

Особое внимание уделите прокладке кастрюли. Она бывает резиновой и силиконовой, последняя более надежна и долговечна.

При выборе скороварки посмотрите на клапан. Струя горячего воздуха должна выходить в стороны, а не вверх. Тогда вы избежите ожогов.

Еще одна важная деталь – механизм открывания должен быть удобным и безопасным.

Аксессуары скороварки (мерные стаканчики, ложки) облегчают процесс приготовления. Также упрощает его наличие шкалы для отмеривания жидкости.

Глава 2. Режимы приготовления

Обратите внимание на то, что похожие режимы есть и в обычных мультиварках, а значит, все рецепты из этой книги также подойдут и для простой мультиварки, только готовиться блюда будут дольше. Например борщ и рассольник – 1–1,5 часа, щи – 2 часа, ленивые голубцы – 1,5 часа, тушеное мясо с картофелем – 2 часа.

С режимами скороварки-мультиварки дело обстоит похоже: основных два – «Низкое давление» и «Высокое давление». Вспомогательные режимы: «Тушение», «Сохранение блюда горячим» «Поджаривание», «Обжаривание овощей» (в большинстве рецептов мы постараемся обойтись без двух последних).

Основные характеристики режимов скороварки-мультиварки

Режим приготовления	Характеристики	Рецепты	Комментарии
Режим «Низкое давление»	Позволяет сэкономить больше витаминов, чем при приготовлении в режиме «Высокое давление». Идеально подходит для блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей. Время приготовления при этом немного увеличивается по сравнению с режимом «Высокое давление»	Супы и овощные блюда, тушеные блюда из мяса и курицы, гарниры рис, греча	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Высокое давление»	Позволяет за короткое время приготовить мясо, птицу и замороженные продукты. Кроме того, в этом режиме можно сварить овощи плотной консистенции, например картофель и свеклу	Рагу овощное, рататуй, свиная лопатка, курица по-китайски, бигус с грибами	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Тушение»	Позволяет готовить при низкой температуре, при этом продукты томятся. Чаще всего данный режим используется для добавления ингредиентов в конце приготовления или для придания блюду изюминки	Рыбная бурида по-сардински, горбуша, тушеная с овощами, рыба под маринадом, напичка из курицы	Всегда готовьте только при открытой крышке
Режим «Сохранение блюда горячим»	Включается автоматически сразу же после завершения приготовления блюда. Таким образом, продукты могут оставаться теплыми 12 часов. По завершении приготовления прибор подает звуковой сигнал, загорается световой индикатор этого режима	Все рецепты	Не рекомендуется использовать этот режим на протяжении более чем одного часа. В особенности это касается продуктов, консистенция которых может меняться (например, рис и продукты нежной консистенции)

Глава 3. Чистка и уход

Самое главное – никогда не наливайте воду внутрь корпуса. Аккуратно мойте после каждого использования уплотнительное кольцо. Оно всегда должно быть чистым и сухим (если возникли какие-то проблемы – трещины, заломы, – меняйте его незамедлительно).

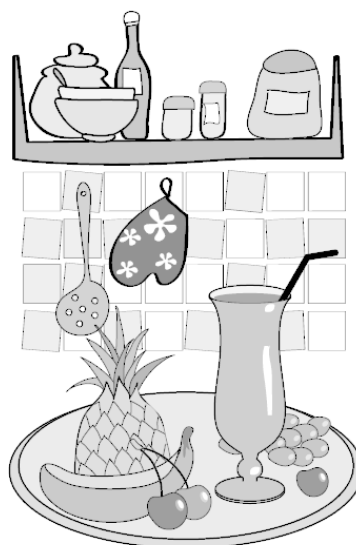
Прочищайте клапан. Помните, есть несколько блюд, которые нежелательно готовить в скороварке. Это брусничные и яблочные компоты, дробленый горох, овсянка, макаронные изделия.

Они образуют сильную пену и брызги, что засоряет внутренний клапан.

Не мойте антипригарное покрытие абразивными губками и не перемешивайте продукты никакими острыми предметами (ножи, вилки, ложки). Пользуйтесь деревянными или пластмассовыми лопатками.

Все остальное – как при уходе за любыми другими приборами. Аккуратно мойте детали, просушивайте их и ставьте на место. И тогда скороварка-мультиварка будет служить вам долгие годы верой и правдой.

Часть 2. Рецепты



Глава 1. Супы

Принцип приготовления супа в мультиварке отличается от классического способа его варки. Все или почти все ингредиенты закладываются сразу. Можно сказать, что мы их готовим, как любое тушеное блюдо, только в большем количестве воды.

Рецепты рассчитаны на пятилитровую емкость скороварки-мультиварки.

Вместо свежих овощей (болгарский перец, цветная капуста, шампиньоны, стручковая фасоль) можно использовать замороженные.

Использовать бульонные кубики для приготовления диетических блюд, тем более блюд для детей, не рекомендуется.

Рецепты супов, время приготовления которых 7–12 минут

Суп овощной с болгарским перцем и куриными фрикадельками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 300 г куриного фарша;
- ✓ 1 яйцо;
- ✓ 300 г перца болгарского;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка соли;
- ✓ $\frac{1}{2}$ стакана риса;

- ✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой. Мясной фарш посолите, добавьте яйцо. Тщательно перемешайте и сформируйте маленькие шарики (фрикадельки). Рис помойте и, пока вы готовите овощи и мясо, оставьте в воде.

2. Налейте воду и опустите в нее все подготовленные овощи: лук, картофель, морковь, болгарский перец, добавьте растительное масло. Посолите, накройте крышкой и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

3. Откройте крышку, положите рис (предварительно слив с него воду) и фрикадельки, снова закройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сметану.

Суп крестьянский с перловой крупой

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- ✓ 250 г филе индейки;
- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 1–2 небольших помидора;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка соли;
- ✓ 3–4 горошин черного перца;
- ✓ $\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы.

Приготовление

1. Несколько раз промойте перловку в холодной воде.

2. Пока она набухает, подготовьте овощи: очистите и нарежьте лук, картофель и помидоры кубиками, морковь соломкой.

3. Филе индейки нарежьте кубиками.

4. Налейте воду, положите филе индейки и все овощи, влейте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

5. Откройте крышку, добавьте перловку (предварительно слив с нее воду) и снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 4 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Суп с консервированной фасолью

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- ✓ 300 г куриного филе;
- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 1 банка консервированной фасоли (белой);
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 2–3 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;

- ✓ 1/2 ст. ложки соли;
- ✓ 3–4 горошины черного перца;
- ✓ 1 ст. ложка зелени.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.
2. Нарежьте куриное филе кубиками.
3. Налейте воду, опустите в нее куриное филе, репчатый лук, картофель, морковь, консервированную фасоль, соль, перец, влейте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.
4. Перед подачей на стол добавьте зелень.

Суп «Кудряш»

Время приготовления 12 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- ✓ 300 г говяжьего фарша;
- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 2–3 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 3 яйца;
- ✓ 2 ст. ложка соли;
- ✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.
2. В фарш добавьте соль и перемешайте.
3. Налейте воду, положите подготовленные сырые овощи: репчатый лук, морковь и картофель, влейте растительное масло и готовьте в течение 7 минут в режиме «Высокое давление».
4. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, и введите фарш (просто мясную массу, не делайте фрикадельки). Перемешайте. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.
5. Откройте крышку и введите в суп взбитые сырые яйца.
6. Включите режим «Сохранение блюда горячим» на 10 минут.
7. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Несколько рецептов супов, время приготовления которых 15–20 минут

Овощной суп по-лугански

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- ✓ 300 г говяжьего фарша;
- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 1 небольшой кабачок цукини;
- ✓ 1 кг зеленой фасоли;

- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1 кочан цветной капусты;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 1 ст. ложка сыра (любого твердого сорта);
- ✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка соли;
- ✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук, картофель и кабачок кубиками, морковь соломкой. Капусту разберите на соцветия.

2. Влейте половину воды и растительное масло, положите говяжий фарш, репчатый лук, картофель, морковь, цукини, зеленую фасоль, цветную капусту и тушите в режиме «Тушение» 7 минут. Откройте крышку, сбросив предварительно давление. Добавьте соль и перец.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.