

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО! 100%
МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА

**300
РЕЦЕПТОВ
для всей семьи**



КНИГА ПОД РУКОЙ

Книга под рукой

Мария Жукова

**Мультиварка. 300
рецептов для всей семьи**

«АСТ»

2013

Жукова М.

Мультиварка. 300 рецептов для всей семьи / М. Жукова —
«АСТ», 2013 — (Книга под рукой)

Книга, которую вы держите в руках, откроет мир особой кулинарии, которая приносит лишь удовольствие и радость, не лишая вас при этом времени и сил. Здесь вы найдете проверенные рецепты самых разных блюд для мультиварки: для большого семейного обеда и для маленькой компании, для занятых людей и для гурманов, для дачного отдыха и для праздничных дат, для беззубых карапузов и школьников, которых надо успеть накормить сытным и аппетитным завтраком рано утром.

© Жукова М., 2013

© АСТ, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Что такое мультиварка?	7
Что нужно выяснить при покупке мультиварки	12
Глава 2	14
Каша на любой вкус	15
Классическая гречневая каша с зеленью	16
Гречневая каша с шампиньонами/вешенками	16
Тыквенная каша с изюмом и курагой	17
Перловка с овощами	18
Тыквенная каша	19
Булгур	19
Молочная кукурузная каша	20
Рисовая каша с изюмом и яблоками	21
Рис с цветной капустой	21
Манная каша «Привет из детства»	23
Диетическая каша на воде	24
Молочная овсянка с яблоками и медом	24
Молочная мультикаша	25
Омлеты	27
Творожный омлет	27
Омлет на майонезе	28
Омлет с ветчиной и сыром	29
Грибной омлет	29
Омлет с зеленым луком и цветной капустой	30
Яичная «пицца» с копченой колбаской	31
Запеканки	32
Яблочно-рисовая запеканка	32
Сытная мясная запеканка с капустой	33
Творожная «зебра»	34
Овощная запеканка с фаршем	34
Запеканка с рыбой	35
Запеканка картофельная с сыром	36
Куриная запеканка с начинкой	37
Мясная запеканка с картофелем	38
Запеканка хрустящая	39
Десертная запеканка с тыквой, бананами и яблоками	39
Ванильный творожник со сливами	40
Запеканка «макароны по-флотски особые»	41
Глава 3	43
Первые блюда	44
Суп гречневый с курицей и зеленью	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Мария Жукова

Мультиварка. 300 рецептов для всей семьи

Введение

«Раз-два-три! Горшочек, вари!». Как мультиварка семью объединила

Сегодня моя семья считает меня не просто отличной хозяйкой, а настоящей кулинарной волшебницей. Всем своим близким сумела угодить – и детям, и взрослым. И это – при моей вечной занятости: работаю учительницей, а это означает не только уроки, но и родительские собрания, походы и мероприятия с детворой, тетрадки и другие школьные заботы. Какая уж тут кулинария, если зачастую позавтракать некогда. Детям каждое утро приходилось довольствоваться бутербродами, муж ворчал – ему надоели макароны с колбасой и жареная картошка с яичницей. Племянница, которая жила с нами, никак не могла похудеть на такой «диете», а моей маме после болезни врачи рекомендовали только легкую здоровую пищу. Конечно, по выходным я готовила супы на целую неделю, баловала семью мясными блюдами – без изысков, но вкусными, время от времени что-то пекла. Но вот до холодцов и фаршированных перцев руки не доходили, «дежурство» у плиты для меня было мучительным занятием, съедающим драгоценное время. На даче мы тоже обходились овощами да фруктами – в качестве полезного дополнения к моим «фирменным» макаронам.

Я всегда удивлялась людям, которые все успевают. Моя давняя приятельница – именно такой человек. И рабочий график у нее ненормированный, с утра до ночи, и трое детей, и старенький папа с больным желудком. А на столе – каждый день праздник: супчики, рагу, паровые овощи, мясные шедевры, кексы и шарлотки, пудинги и запеканки. Утром – всегда горячий завтрак: богатые углеводами каши и даже домашний йогурт. Этот йогурт и сразил меня наповал. Как же нужно крутиться-вертеться, чтобы готовить дома не только самые разнообразные блюда, требующие постоянного присутствия на кухне, но и йогурт лучше магазинного? Это же постоянно надо дежурить у плиты, а на работе только и делать, что изучать рецепты. Но приятельница моя – человек ответственный, на хорошем счету у начальства, да и не похожа она на измученную бытом кухонную заложницу. Ухоженная, любит по выходным отдохнуть с семьей на природе или в бассейне, пока я вожусь со сложным воскресным меню. Муж мой не уставал нахваливать подругу, приводил ее в пример постоянно – вот, дескать, всем хозяйкам хозяйка. И тяжело вздыхал, глядя на свой ежедневный «тормозок» – макароны с колбасой, макароны с сардельками, макароны с сосисками, макароны «по-флотски». Шутил: «снова рожки – протянем ножи».

А вот мне было не до шуток. Когда на семейном столе бутерброды, макароны да недельные супы, не располагает такой стол ни к душевным беседам за чашечкой ароматного чая с пирогом, ни к веселым завтракам, которые заряжают домашних бодростью и отличным настроением. А вкусные обеды по выходным не исправляют ситуации, если хозяйка не имеет возможности отдохнуть с семьей, ведь вместо отдыха – тяжелая рабочая смена у плиты: надо успевать следить за молоком, чтобы не сбежало, за супом, чтобы правильно приготовились и мясо, и овощи. А уж если в меню запеканки, плов или выпечка – просто привязан к духовке и сковородкам!

А ведь еда нужна не только телу, но и душе, она наполняет человеческие отношения особым смыслом. Сколько семейных событий можно украсить особыми блюдами: возвращение любимого мужа из командировки, дочкины успехи в учебе, победу на соревнованиях команды старшего сына, рисунок младшего, сброшенный племянницей килограмм, первая прогулка мамы после болезни. Вкусная еда в доме – это повод собрать друзей, устроить посиделки по-

соседски, прекрасно провести время на даче. Сейчас я так и живу – прекрасно готовлю и собираю за семейным столом родных и друзей по всякому поводу. Спасибо приятельнице – поделилась своей главной кулинарной тайной. И тайна эта заключалась в «волшебном горшочке» – чудесной кастрюле, которую называют мультиваркой.

Среди великого множества современных кухонных приборов мультиварка занимает особое место. Это гениальное изобретение почти полностью берет приготовление еды на себя. Причем, молоко не сбежит, каша не слипнется, овощи в борще не разварятся, а мясо не останется сырым. Об этом побеспокоится мультиварка, а еще – о том, чтобы приготовленное блюдо оставалось теплым, если вы будете обедать или ужинать через несколько часов. Я не стою теперь над плитой, когда варю детям кашу на завтрак. Мне вообще не приходится для этого вставать с постели. И на диете с мультиваркой комфортно: при моем минимальном участии она готовит легкие полезные блюда и моей уже похудевшей племяннице, и выздоравливающей маме. Муж забыл о макаронах, на работе ему коллеги завидуют: жена, говорят, стала мастерицей на все руки. А я стала мастерицей потому, что у меня появилась очень надежная и умная помощница – мультиварка. Она и варит, и запекает, и тушит, и что только не готовит! У нас каждый день теперь – и горячие завтраки, и выпечка, и домашний йогурт или свежая ряженка. И праздники теперь в радость, и будни в удовольствие, ведь на столе всегда есть что-нибудь особенное, вкусненькое. А когда я затеваю блюдо по новому рецепту, обязательно приговариваю: «Раз-два-три! Горшочек, вари!». Эти слова из сказки как нельзя лучше подходят мультиварке, ведь и вправду – сказочный горшочек! Я – совершенно свободна, а обед готов. Я иду в школу на уроки, а к вечеру всех моих близких ждет рассыпчатый плов и ореховый пирог. Признаюсь честно, как только я стала заправским «мультиповаром», муж подарил мне вторую мультиварку, – с одной чудо-кастрюлькой моим кулинарным фантазиям стало тесно.

Я настолько увлеклась кулинарией, что «заразила» этим и друзей, и даже родителей своих подопечных школьников. Многие обзавелись «чудо-горшочками» – и не нарадуются. Вот только рецептов, которые прилагаются к мультиваркам, оказалось маловато. Вот и обратилось ко мне наше сообщество любителей вкусной еды с просьбой написать книгу о кулинарии для тех, кто взял в помощницы чудо-варку. Мои родные эту идею горячо поддержали. А муж сказал, что моя книга очень поможет всем несчастным супругам, которые страдают от макаронных и картофельных «диет». Да и вкусных рецептов у меня накопилось несколько сотен. Так и родилась эта книга – сначала в самодельном варианте, для друзей, а потом кто-то из них показал ее большому известному издательству. И случилось чудо – книгу было решено издать. Я этому очень рада – ведь теперь многие семьи станут крепче, больше времени станут проводить вместе, наслаждаясь при этом вкусными и полезными блюдами. «Чудо-горшочек» объединил вокруг семейного стола моих самых родных людей, объединит он и ваши семьи, сделает ваши вечера душевнее, а ваши праздники – счастливее. Готовьте с радостью, ешьте с удовольствием!

Глава 1

Покупаем мультиварку

Что такое мультиварка?

Если говорить просто, мультиварка – это умная кастрюля, которая умеет варить супы и каши, как рассыпчатые, так и молочные, печь пироги и запеканки, готовить омлеты и десерты, жарить и тушить мясо, рыбу и овощи, приготавливать холодцы и варенья. С помощью мультиварки легко сделать домашнее топленое молоко, домашнюю ряженку, йогурт, сгущенку.

Раньше, до появления мультиварки, чтобы приготовить каши, нам требовалась рисоварка. Еще один кухонный прибор – скороварка – был нужен, чтобы готовить блюда под давлением. Хлебопечку покупали, чтобы выпекать хлеб и булочки. В микроволновке, как правило, разогревали еду или готовили горячие бутерброды. Для хрустящей картошки нужна была фритюрница, а для томленных блюд – вообще русская печка. Большинство же блюд хозяйки, как и я когда-то, варят-парят с помощью плиты, духовки и многочисленной кухонной утвари, которую потом еще и мыть – не перемыть.

Мультиварка объединяет в себе свойства всех этих кухонных помощников. Представляете, эта чудо-кастрюлька позволяет обойтись даже без плиты с духовкой! А самое главное ее преимущество: хозяйке или хозяину совершенно не требуется контролировать, как готовится блюдо, постоянно находясь на кухне. Мультиварка большую часть времени готовит блюдо самостоятельно, освобождая наше время от кухонных забот. И не думайте, что речь идет о коротком времени: можно отправиться в магазин, в кино, почитать книгу или посидеть за компьютером, даже отправиться спать – мультиварка сделает все, что предписано программой и будет держать уже приготовленное блюдо в режиме подогрева, дожидаясь, когда вы вернетесь или проснетесь.

Одинаково легко с мультиваркой готовить и простые блюда, вроде горячих бутербродов, и сложные, вроде холодца или пирога с начинкой. У мультиварки есть автоматические, полуавтоматические и ручные режимы: она может справиться с задачей сама и, в то же время, вы имеете возможность участвовать в процессе, а при желании – и управлять приготовлением кулинарного шедевра, требующего тонкого подхода. В этом состоит отличие мультиварки от скороварки, которая готовит блюда под давлением, что исключает участие в процессе, требует осторожности и сужает горизонты кулинарного творчества. Скороварка – для опытных, мультиварка же – для всех и каждого. Это – ваша умелая и надежная помощница, которая бережет время своих хозяев и позволяет им быть шеф-поварами на собственной кухне.

Принцип работы мультиварки

Чудо-кастрюлька – это, по сути, печка в миниатюре. Она снабжена нагревательными элементами и крышкой, которая герметично закрывается, но в процессе приготовления ее можно открывать для помешивания блюда или добавления продуктов. Точно так, как печка, мультиварка не варит, а томит, именно поэтому картофель в борще не разваривается, а мясо получается нежным и сочным.

Если обычные кастрюли и сковородки на плите нагреваются только внизу, то в мультиварке продукты прогреваются со всех сторон, вот и возникает эффект печки. Хотя у большинства чудо-горшочков нагревательный элемент находится в нижней части корпуса, стенки устроены по принципу термоса – и это обеспечивает равномерный прогрев. Это – очень важ-

ное условие для качественного приготовления блюда. Сразу исключается вероятность, когда снизу наша каша пригорела, а сверху – осталась сырой. Слипшиеся макароны, суп, в котором овощи превратились в месиво – об этом можно забыть.

Я всегда сравниваю мультиварку со стиральной машинкой. Современная стиральная машинка, которая без наших усилий стирает и детские вещи, и курточки, и рабочую одежду, и вещи из деликатных тканей полностью освободила нас от долгих и утомительных замачиваний-отстирываний-полосканий-выжиманий. Такую же революцию, только на кухне, совершила мультиварка: она готовит блюда правильно, поддерживая необходимые влажность, температуру и давление.

Мультиварка сама управляет процессом приготовления. Встроенные датчики сообщают информацию и о температуре, и о влажности, и о давлении. Мультиварка убавляет и добавляет тепло, завершает программу, переходит в режим подогрева.

Как выглядит мультиварка

Во-первых, это пластиковый или металлический контейнер с герметической крышкой, паровым клапаном и микропроцессором. Руководить мультиваркой крайне просто: панель управления расположена прямо на корпусе. На этой панели расположены кнопки режимов приготовления блюд. Они могут быть обычными и сенсорными.

Во-вторых, это чаша или кастрюля мультиварки – металлическая с антипригарным покрытием на основе тефлона или керамики.

В-третьих, это поддон для приготовления блюд на пару.

Ну, и приятные мелочи: мерный стакан или чашка (обычно их называют мультистакан (МС) или мультичашка (МЧ), специальные ложки). Вот и все. Никаких сложных и хитроумных приспособлений, все «мозги» мультиварки – это встроенный в корпус микропроцессор, который управляет нагревательными элементами и читает то, что сообщают встроенные датчики. Нам при этом не нужно разбираться в технике: только уметь включить вилку в розетку и нажимать на кнопки, выбирая ту или иную программу.

Важные режимы мультиварки

ТУШЕНИЕ. При этом режиме, в отличие от тушения на плите, жидкость не выкипает – ингредиенты блюда томятся, как в печи. Этот режим позволяет варить супы, борщи, кулеши, тушить мясо и рыбу, готовить домашнюю буженину, холодцы, молочные продукты, которые нужно долго томить при определенной температуре.

ПЛОВ. Режим основан на выпаривании жидкости. Когда вся жидкость выпарена, программа переключается на жаровку, поэтому все блюда, приготовленные в режиме ПЛОВ, получаются с поджаристой корочкой. Это позволяет готовить не только рис со всевозможными наполнителями, но и макароны, картофель и овощи, даже пельмени из пакета – продукты сначала провариваются, потом впитывают в себя жидкость, а в финале поджариваются до «румянца».

МОЛОЧНАЯ КАША или КАША. Готовит, словно на очень медленном огне. Точно так мы варим каши, чтобы жидкость не убежала и не слишком сильно кипела. В мультиварке это исключено. Готовит каши из всех возможных круп со всеми возможными добавками.

ГРЕЧКА или РИС/КРУПА. Режим очень похож на ПЛОВ, но не жарит. Каши получаются рассыпчатыми. Как и в режиме ПЛОВ, можно готовить и картошку, и крупы, и макароны, и пельмени. Без жареной корочки. Режим отлично справляется с бобовыми.

ВЫПЕЧКА. Режим жарит и печет. Пироги, кексы, картофель, рыбу, овощи, мясо. С помощью этого режима обжаривают мясо, рыбу и овощи перед тем, как их тушить, делают всевозможные за жарки для первых блюд и закусок.

ВАРКА НА ПАРУ. Режим готовит паровые блюда. С помощью этого режима можно готовить сразу два блюда: паровое – на поддоне и еще одно – в чаше мультиварки.

ПОДОГРЕВ или **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА** – поддерживает температуру приготовленных блюд.

РАЗОГРЕВ. Разогревает блюда.

ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ или **ОТСРОЧКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Готовит блюдо к назначенному времени.

ЙОГУРТ. Поддерживает температуру, необходимую для приготовления домашнего йогурта или ряженки, на уровне 40 градусов.

МУЛЬТИПОВАР или **ШЕФ-ПОВАР** или **РУЧНОЙ РЕЖИМ** или **ВАШ ВЫБОР.** Режим, позволяющий самостоятельно устанавливать температуру и время приготовления блюда. Нужен для опытных кулинаров, понимающих, как именно можно улучшить процесс.

Разные модели мультиварок могут иметь дополнительные режимы, например **СУП**, **МАКАРОНЫ**, **ПИЦЦА**, **ДЕСЕРТЫ**, **КОРОЧКА/ПОДЖАРИВАНИЕ**, **ПОПКОРН**, **ВАРКА**, **ТОМЛЕНИЕ** и т. д., но все это – модификации основных программ, которых вполне достаточно, чтобы приготовить блюда, заявленные в дополнительных режимах.

Как выбрать свою мультиварку

Я, прежде чем отправиться в магазин за чудо-кастрюлькой, много читала, что советуют «бывалые», слушала подруг и знакомых. А теперь и сама могу другим советовать.

Прежде всего, определитесь, что вы будете готовить с помощью мультиварки: ежедневные блюда для всей семьи, вкусные завтраки-обеда-ужины для детей или совсем маленького ребенка, сложные блюда, за которые вы прежде не решались взяться, выпечку и десерты, простые и быстрые блюда, кренделя и тортики? Исходя из этого, выбирайте ту модель, которая больше всего соответствует вашим целям.

Чтобы готовить каждый день вам нужно

1. Большой объем – 4–5 л.
2. Наличие режимов:
 - **ТУШЕНИЕ**,
 - **ПЛОВ**
 - **МОЛОЧНАЯ КАША**,
 - **ГРЕЧКА** или **РИС/КРУПА**,
 - **ВЫПЕЧКА**,
 - **ВАРКА НА ПАРУ**,
 - **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА**,
 - **ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ**.

Обратите внимание!

Удобно, когда на всех режимах или хотя бы на режиме **ГРЕЧКА**, **ПЛОВ**, **МОЛОЧНАЯ КАША** есть отложенный старт, то есть возможность заложить продукты вечером и выставить время, к которому должен быть готов завтрак, обед или ужин.

Не обязателен режим **ЖАРКА**, его заменяет режим **ВЫПЕЧКА**.

Не обязателен режим СУП, его заменяет режим ВАРКА НА ПАРУ или ТУШЕНИЕ.

Чтобы готовить только для ребенка

1. Подойдет объем чаши 2,5–3 л.
2. Желательно, в дополнение к основным режимам, режимы:

- ЙОГУРТ
- ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА

Но по опыту многих своих знакомых скажу, – если в семье появляется первая мультиварка маленького объема, то очень скоро вслед за ней появляется большая, 5-литровая. И обе чудо-кастрюльки всегда в работе!

Таблица соответствия режимов разных мультиварок

Марка мультиварки	Гречка, Рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Atlanta	Гречка	Плов	Каша	Выпечка
Brand	Крупа стандарт	Крупа плов	Молочная каша	Выпечка
Redmond	Рис-крупа, Экспресс	Плов, Обычный	Каша, Молочная каша	Выпечка
Polaris	Крупа	Крупа, Корочка	Молочная каша	Выпечка
Stadler	Рис, Экспресс-рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Panasonic	Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Philips	Рис или Рис/ Гречка	Рис/Каша	Каша	Печь/Выпечка
Vitek	Крупа, Экспресс-режим	Крупа, Экспресс-режим	Каша	Выпечка
Vitess	Рис, Приготовление	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша/ Каша	Выпечка**
Marta	Рис/Плов, Экспресс	Рис/Плов	Каша	Выпечка/Хлеб
Centek	Рис/Плов	Рис/Плов	Каша	Выпечка
Kraft	Рис	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша	Выпечка
Lacucina	Варка	Варка/Корочка	Тушение/ Суп	Выпечка
Maruchi	Норма	Быстро	Суп/Каша	Пирог
Moulinex	Рис, Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Yummy	Рис/Каша	Плов	Суп или Рис/Каша	Выпечка
Viconte	Гречка, Рис-Крупы	Плов	Каша/Суп/ Выпечка или Молочная каша	Каша/Суп/ Выпечка или Выпечка
Supra	Рис/Крупы	Плов	Молочная каша или Молочная каша/Суп	Выпечка или Выпечка/жарка
Scarlett	Крупа	Экспресс	Молочная каша	

Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Выпечка	Тушение или Пароварка
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	На пару, Варка на пару, Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару		Выпечка	Тушение или варка на пару
Тушить/ Рагу/ Тушение	Готовить на пару/ Пароварка		Жарить	Варить
Тушение	Варка на пару		Поджаривание	Суп
Тушение**	Пароварка**	Йогурт**	Жарка**/ Выпечка**/ Румяная** корочка	Тушение**/ Суп**
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Рагу	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушить	Турбо	Йогурт	Жарить	Суп
Тушение/Суп	Пароварка		Выпечка	Тушение/Суп
Тушение	Паровые блюда		Выпечка	Суп или Тушение
Тушение	Варка на пару		Выпечка или Жарка	Каша/Суп/ Выпечка или Суп
Суп/Тушение	Приготовление на пару	Йогурт	Гриль/ Жарка	Суп/Тушение
Тушение/ Варка на пару	Тушение/ Варка на пару		Тушение	Суп

* Режим ЙОГУРТ, СУП и ЖАРКА есть не у всех моделей каждого бренда. Но обязательно в линейке есть модель с этими режимами.

** Есть не у всех моделей Vitess.

Чтобы готовить сложные блюда

В этом случае, кроме стандартных режимов, вам необходим режим МУЛЬТИПОВАР, который может называться и по-другому: ШЕФ-ПОВАР, ВАШ ВЫБОР, РУЧНОЙ РЕЖИМ. Но дело не в названии, а в возможностях – этот режим должен иметь, во-первых, широкий диапазон температур, с нижним значением 35–40 градусов, чтобы можно было готовить йогуртовые блюда, растаивать тесто, и, во-вторых, удобный диапазон времени, то есть возможность наиболее точно задавать мультиварке время приготовления блюда.

Чтобы готовить блюда очень быстро

Среди режимов обязательно должен быть режим ВАРКА НА ПАРУ.

Плюсом станет большая мощность.

Можно купить вместо обычной мультиварки – мультиварку-скороварку. Такая мультиварка готовит под давлением, а значит, требует в два раза меньше времени на приготовления блюда.

Чтобы печь пироги, торты

Вам не обойтись без режима ВЫПЕЧКА. Причем, с этим режимом мультиварка заменяет и духовку, и хлебопечку. Хоть каждый день выпекайте домашний хлеб и сдобу! Еще лучше, если у мультиварки будет режим ЙОГУРТ – он очень удобен для расстойки теста.

Что нужно выяснить при покупке мультиварки

1. Отложенный старт и режимы. Подробно расспросите о режимах мультиварки и о возможности ОТЛОЖЕННОГО СТАРТА на каждом из режимов.

2. Длительность. Узнайте о длительности каждой программы. Чем мощнее мультиварка, тем быстрее она будет готовить. С другой стороны, менее мощные модели потребляют меньше электроэнергии. Хотя по сравнению с электроплитой даже достаточно мощная мультиварка экономит электричество: при мощности в 700 Вт ей нужно столько же электроэнергии, сколько одной конфорке плиты! Тот, кто не верит, может заглянуть в инструкцию к собственной электрической плите – и убедиться. А потом посчитать число конфорок и прибавить мощность духовки. Получится, что одна плита съедает электричества больше, чем 5 мультиварок средней мощности. Но, в то же время, сэкономить на электроэнергии не очень-то получится, поскольку мультиварка любую хозяйку (или хозяина) превращает в шеф-повара, готовить – одно удовольствие, значит, работает чудо-кастрюлька куда интенсивнее плиты, обеспечивая семью вкуснятиной.

3. Оптимальная мощность мультиварки, которая позволит успешно готовить еду по рецептам из этой книжки, включая выпечку и обжаривание – 650–900 Вт.

4. Временной и температурный режимы. Узнайте о температуре приготовления блюд в каждом из режимов мультиварки. Это важно, ведь вы еще до покупки должны понимать, как будет готовиться блюдо, закипит ли жидкость в режиме ТУШЕНИЕ, достаточна ли температура режима ВЫПЕЧКА для того, чтобы ваши пироги не нужно было допекать, увеличивая время программы. Обязательно выясните, каково стандартное время приготовления блюда в каждом режиме и можно ли его менять вручную. Скорее всего, ваша мультиварка имеет несколько автоматических программ, которые не позволяют уменьшать или увеличивать время приготовления блюда.

5. Функция поддержания тепла. Поинтересуйтесь функциями ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ/ТЕПЛА, РАЗОГРЕВ. Важно знать, сколько времени мультиварка поддерживает готовое блюдо теплым: если в семье кто-то работает посуточно, то ищите модель, сохраняющую температуру пищи до 24 часов.

6. Режим мультиповар. Если вам важен режим МУЛЬТИПОВАР, как можно подробнее расспросите о его возможностях: диапазоны температуры и времени должны быть широкими.

7. Объем чаши. Помните: в большой мультиварке сварить чашку каши можно всегда, но в маленькой целую курицу не потушишь. С другой стороны, слишком большая мультиварка не нужна, если вы будете готовить только для себя или для ребенка или в семье – 2 человека.

8. Покрытие чаши. Тефлоновое требует осторожного ухода, чтобы оно не царапалось, керамическое же отличается хрупкостью. В последнее время появились мультиварки с особым покрытием чаш, которые выдерживают и посудомоечную машину, и даже духовку. Знайте, что не все чаши можно мыть в посудомойке, некоторые модели не выдерживают и одной такой «стирки».

9. Возможность замены чаши. Узнайте, можно ли приобрести дополнительную чашу и выясните, какие модели взаимозаменяемы. Если вы повредите чашу мультиварки, это может стать проблемой и вы должны знать сразу, как ее решать.

Спросите, есть ли у чаши ручки – это удобно.

10. Простота управления. Если вы покупаете мультиварку для пожилых родителей, побеспокойтесь о том, чтобы панель управления выглядела просто, а буквы хорошо читались. Расспросите о похожих моделях мультиварок. Сравните их.

Самый лучший способ покупки хорошей мультиварки, которая не разочарует вас: заранее почитайте о популярных моделях, найдите ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать в магазине, и целенаправленно ищите мультиварку, соответствующую вашим требованиям, ритму жизни и бюджету вашей семьи. И скорей принимайтесь за кулинарное творчество!

Глава 2

Завтраки с мультиваркой

Одно из самых главных преимуществ мультиварки – способность чудо-кастрюльки готовить в отложенном режиме. Это означает, что не нужно вставать с постели на час-два раньше, чтобы приготовить сытные и полезные завтраки для домашних. Речь при этом не идет о вчерашней каше из холодильника или о «сухоятке» в виде бутербродов. Блюдо свеженькое, что называется, с пылу, с жару. Все довольны, а больше всех довольна я – вместо того, чтобы караулить молоко, чтобы не «сбежало», и кашу, чтобы не пригорела, не говоря уже о более сложных утренних блюдах, можно спокойно встать за полчаса до завтрака. Разбудить детвору, накрыть на стол и встретить утро прекрасным настроением, улыбкой и приятными разговорами. Никакой спешки, никакого всклоченного вида, никакого раздражения. Такое начало дня – мечта любой хозяйки. Мультиварка эту мечту легко исполняет. Причем, каждый день по-разному, ведь завтраки с чудо-кастрюлькой радуют своим разнообразием. Тут тебе и сытные каши, и тающие во рту запеканки. А если хочется приготовить пышный омлет – мультиварка охотно это сделает с утра, причем, почти полностью – самостоятельно.

Каша на любой вкус

Чтобы зарядиться энергией на долгое время и при этом не нагружать желудок задачей переваривания тяжелой пищи, хорошо начинать утро с каш. Каша – идеальный вариант для завтрака.

Каждая крупа требует к себе отдельного внимания и особого отношения. И хотя общий рецепт приготовления каш с виду прост – крупа плюс молоко или вода, почему-то тарелка каши в одном случае получается несъедобной, а в другом – пальчики оближешь. А все потому, что у каждой каши есть свой персональный секрет, а у всех – один общий: каша должна быть свежей.

Нельзя готовить двойную или тройную норму в расчете растянуть завтрак на два-три дня. Именно «вчерашние каши» – слипшиеся в комочки и впопыхах разогретые на сковородке – отбивают у детей аппетит и, как следствие, желание видеть тарелку каши на столе. Отсюда – все «не буду!» и «не хочу!». Да и взрослые люди доедают вчера или позавчера приготовленную кашу только из чувства долга – жалко выбрасывать, надо съесть. Такая еда не приносит ни удовольствия, ни радости – только тяжесть в желудке, изжогу и стойкую нелюбовь к кашам.

Мультиварка позволяет сделать утренние каши любимыми блюдами в семье – ведь каждый день можно выбирать разную крупу или смесь круп, фантазировать с добавками и национальными акцентами и при этом не жертвовать сном и отдыхом.

Приготовление рассыпчатых и молочных каш позволит вам протестировать автоматические режимы мультиварки РИС/КРУПА, ГРЕЧКА, МОЛОЧНАЯ КАША или КАША, ПЛОВ. Некоторые модели изобилуют модификациями режимов РИС, ведь мультиварка – это очень усовершенствованная рисоварка, поэтому не удивляйтесь, если ваша чудо-варка имеет режимы РИС ДЛЯ СУШИ, РИС-ЭКСПРЕСС, КОРИЧНЕВЫЙ РИС. Это только плюс, позволяющий вам готовить разные блюда на основе риса и даже суши!

Протестировать режимы лучше всего с помощью самых распространенных круп: гречневой и рисовой. Для начала сварите классическую гречку в режиме ГРЕЧКА (если такого режима нет, то РИС или КРУПА), рис в том же режиме и в режимах МОЛОЧНАЯ КАША/КАША и ПЛОВ. Заодно протестируйте режимы ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА и ПОДОГРЕВ/РАЗОГРЕВ. А дальше смело приступайте к рецептам – они проверены жизнью.

Внимание!

В книге названия режимов часто пишутся так ГРЕЧКА/РИС/КРУПА. Производители мультиварок сделали их разными и по числу режимов, и по их названиям. Вам поможет моя подсказка – черточка/, которая заменяет слово ИЛИ. То есть режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА означает, что готовить нужно в режиме ГРЕЧКА или в режиме РИС или – КРУПА.

Обратите внимание! В каждом рецепте указано время приготовления блюда в мультиварке, без учета подготовительного периода, когда вы моете-чистите-режете продукты.



Классическая гречневая каша с зеленью



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



40 минут



5 порций

Продукты

Гречневая крупа: 1½ стакана.

Вода: 3 стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, листья салата).

Соль: ⅓ ч. л.

Как готовить

1. Хорошо промыть крупу.
2. Высыпать гречку в кастрюлю мультиварки.
3. Добавить воду и соль.
4. Включить режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА
5. Через 10 минут после начала программы добавить сливочное масло.
6. Посыпать мелко нарезанной зеленью перед подачей на стол.

Гречневая каша с шампиньонами/вешенками



ВЫПЕЧКА 10 + ПЛОВ



40 минут



4–6 порций

Продукты

Гречневая крупа: 1 стакан.

Вода: 3 стакана.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Грибы: 300 г.

Лук репчатый: 1 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Соль: ⅓ ч. л.

Как готовить

1. Хорошо промыть крупу.
2. Промыть в дуршлаге грибы.
3. Обдать грибы кипятком и ополоснуть водой.
4. Выложить в чашу мультиварки 1 ст. л. масла.
5. Добавить мелко нарезанные лук и грибы.
6. Включить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут.
7. По окончании программы все перемешать.

8. Добавить гречку и остаток масла.
9. Добавить воду.
10. Добавить соль, специи.
11. Варить кашу в режиме ПЛОВ.
12. Добавить мелко нарезанную зелень.



Тыквенная каша с изюмом и курагой



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



до 50 минут



4–5 порций

Продукты

Тыква: 1 кг. *Курага*: ½ стакана.

Изюм: ½ стакана. *Молоко*: 2 стакана.

Пшено: ½ стакана. *Сливочное масло*: 2 ст. л.

Мед: 3 ст. л. *Соль*: ¼ ч. л.

Как готовить

1. Очистить тыкву и нарезать мякоть на кубики.
2. нарезать мелкими кубиками промытую курагу.
3. Промыть изюм.
4. Хорошо промыть пшено.
5. Выложить пшено в кастрюлю мультиварки.
6. Добавить молоко.
7. Добавить тыкву, курагу, изюм и масло.
8. Добавить мед и соль.
9. Варить кашу в режиме ГРЕЧКА/РИС/КРУПА
10. Протомить кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.
11. Полить медом.

Перловка с овощами



ГРЕЧКА/РИС/КРУПА+ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



50 минут



4–5 порций

Продукты

Перловая крупа: 1 стакан.

Болгарский перец: 2 шт.

Вода: 3 л.

Растительное масло рафинированное: 3 ст. л.

Лук репчатый: 1 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Перец сладкий: 1 шт.

Чеснок: 1–2 зубчика.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Как готовить

Хорошо промыть перловку. Замочить на ночь в 1 л воды.

Слить лишнюю воду.

Выложить перловку в кастрюлю мультиварки.

Добавить 2 л воды, соль и специи.

Добавить мелко нарезанный чеснок.

Включить режим ГРЕЧКА/РИС/КРУПА.

Мелко нарезать лук.

Натереть морковь на средней терке

Натереть сладкий перец на средней терке

В отдельной сковороде пожарить на растительном масле лук и морковь.

Добавить в сковороду перец.

За 10 минут до окончания программы высыпать обжаренные лук, морковь и перец в кастрюлю мультиварки.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Все перемешать.

Продолжить готовить перловую кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Как сэкономить время

Вместо свежей зелени можно использовать готовые травяные смеси.

Полезные советы

Очень вкусное блюдо – перловка с большим количеством моркови: на 1 стакан крупы нужно взять 2 стакана тертой на крупной терке сочной моркови.

Можно приготовить перловую кашу с кусочками куриного филе и грибами. Для этого предварительно нужно обжарить кусочки филе и нарезанные грибы в режиме ВЫПЕЧКА 10–15 минут.

Тыквенная каша



ВЫПЕЧКА 30 + ТУШЕНИЕ 60



1,5 часа



4–6 порций

Продукты

Тыква: 1–1,5 кг.

Молоко: 3 стакана.

Пшено: ½ стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: ¼ ч. л.

Сахар: 1 ч. л.

Как готовить

Очистить тыкву и нарезать мякоть на кубики.

Хорошо промыть пшено и ошпарить его. Можно проварить в кипятке 5 минут.

Выложить подготовленную тыкву в кастрюлю мультиварки.

Добавить 1 стакан молока.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 30 минут. Можно помешивать.

Через 20 минут после начала программы добавить пшено.

Влить оставшееся молоко.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

За 10 минут до окончания программы добавить в кашу сахар, соль и сливочное масло.

Булгур



ВЫПЕЧКА 10 + ТУШЕНИЕ 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



1 час



4–5 порций

Продукты

Крупа булгура: 1½ стакана

Вода: 3½ стакана

Сливочное масло: 3–4 ст. л.

Соль: ¼ ч. л.

Орехи: ½ стакана.

Как готовить

Растопить сливочное масло в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Добавить, помешивая, булгур.

Добавить кипящую воду и соль.

Включить режим ТУШЕНИЕ 20 минут.

Добавить измельченные орехи.

Протомить в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Полезные советы

Кашу можно приготовить в режимах ГРЕЧКА/РИС/КРУПА. Для этого нужно растопить сливочное масло, добавить булгур. Все перемешать. Добавить воду и соль и варить до окончания режима. Важно, чтобы крупа пропиталась сливочным маслом при перемешивании.

Вместо сливочного масла можно взять оливковое.

Орехи перед режимом ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА можно не добавлять, а вместо этого поджарить $\frac{1}{2}$ стакана миндаля и посыпать им булгур перед подачей на стол.

Булгур можно приготовить с грибами и телятиной или куриным филе.

Хорош булгур со смесью мороженных овощей. Их нужно добавить к булгуру не размораживая, перед включением режима ТУШЕНИЕ.



Молочная кукурузная каша



МОЛОЧНАЯ КАША 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



50 минут



4–6 порций

Продукты

Кукурузная крупа: 1 стакан. *Молоко*: 2 стакана.

Сливочное масло: 2 ст. л. *Вода*: 1–2 стакана.

Курага: 1 стакан. *Сахар*: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Как готовить

Кукурузную крупу просеять через частый дуршлаг и промыть.
Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.
Добавить молоко, разведенное водой.
Добавить нарезанную курагу.
Добавить сахар, соль и сливочное масло.
Все перемешать.
Включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 30 минут.
После окончания программы кашу перемешать.
Продолжить готовить кашу в режиме ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20 минут.

Полезные советы

Вместо сахара можно положить в кашу мед, заправить ее сливками.

Густую кукурузную кашу можно развести йогуртом.

Рисовая каша с изюмом и яблоками



МОЛОЧНАЯ КАША 30 или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



30 минут



3–4 порции

Продукты

Рисовая крупа: $\frac{2}{3}$ стакана. *Молоко*: 2 стакана.

Сливочное масло: 3 ст. л. *Изюм*: стакана.

Яблоки кисло-сладкие: 2–3 шт. *Сахар*: 2 ст. л.

Соль: по вкусу.

Как готовить

Хорошо промыть рис.

Нарезать яблоки крупными кубиками.

Выложить рис в кастрюлю мультиварки.

Добавить молоко, сахар, соль и масло.

Все перемешать.

Добавить промытый изюм и яблоки.

Вновь все перемешать.

Включить режим МОЛОЧНАЯ КАША на 30 минут.

Полезные советы

Каша, приготовленная с помощью режима ГРЕЧКА/РИС/КРУПА, получится более рассыпчатой, на МОЛОЧНОЙ КАШЕ ее консистенция будет более вязкой.

Рис с цветной капустой



ПЛОВ



40 минут



2–3 порции

Продукты

Рисовая крупа: $\frac{2}{3}$ стакана.

Цветная капуста: 100 г.

Морковь 1 шт.

Помидор: 1 шт.

Растительное масло рафинированное: 1 ст.л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Вода: $1\frac{1}{2}$ стакана.

Специи (лавровый лист, молотый черный перец).

Соль: по вкусу.

Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Промыть рис.

Промыть и нарезать на соцветия капусту.

Натереть на крупной на терке морковь.

Нарезать кубиками помидор.

Налить в кастрюлю мультиварки растительное масло.

Выложить подготовленные морковь, цветную капусту и помидоры.

Добавить воду, соль и специи.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Варить кашу в режиме ПЛОВ 40 минут.

Отдельно подать к блюду сметану или сметанный соус.

Полезные советы

Для приготовления каши подойдет не только цветная капуста, но и брокколи, и брюссельская. Брокколи также нужно нарезать на мелкие соцветия, а кочанчики брюссельской капусты просто разрезать пополам.

Для того чтобы приготовить сметанный соус, возьмите $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 ст. л. без горки пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу. Смешайте ингредиенты и проварите соус 3–4 минуты на медленном огне, постоянно помешивая. В готовый соус можно добавить паприку или измельченную зелень.



Манная каша «Привет из детства»



ВАРКА НА ПАРУ 10 + ПОДОГРЕВ 15



25 минут



2–3 порции

Продукты

Манная крупа: ½ стакана.

Молоко: 2 стакана.

Изюм: ½ стакан.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Сахар: 3 ст. л.

Соль: ¼ ч. л.

Как готовить

Залить молоко в кастрюлю мультиварки.

Включить режим ВАРКА НА ПАРУ 10 минут.

В момент кипения молока (до окончания программы!) высыпать тонкой струйкой, помешивая, манную крупу.

Все перемешать.

Добавить в кашу пропаренный изюм.

Добавить соль, сахар и 1 ст. л. масла.

Вновь все перемешать.

Варить кашу в режиме ПОДОГРЕВ 15 минут.

В приготовленную кашу добавить оставшееся сливочное масло.

Как экономить время

Манную кашу можно сварить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША. В этом случае в кастрюлю мультиварки нужно высыпать манную крупу, изюм, сахар, соль. Залить содержимое холодным молоком и добавить сливочное масло. Все тщательно перемешать. Кашу нужно варить, постоянно помешивая ее, чтобы не образовались комочки.

Полезные советы

Чтобы манная крупа не бралась комками, нужно смешать сухую манку и сахар и только тогда соединять их с молоком, делая это очень быстро, хорошо размешивая.

Мой собственный секрет приготовления манной каши без комков: ложка для помешивания, – она больше, чем обычные ложки и с длинной ручкой.

Если манная каша все же получилась с комочками, протрите ее через сито или процедите через дуршлаг.

В зависимости от желаемой густоты каши количество молока можно варьировать от 4 до 6 стаканов.



Диетическая каша на воде



МОЛОЧНАЯ КАША 30 или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА



30 минут



3–5 порций

Продукты

Крупа (ячневая, гречка, рис, булгур): 1½ стакана.

Вода: 3½ стакана.

Как готовить

Хорошо промыть крупу.

Высыпать крупу в кастрюлю мультиварки.

Добавить воду.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 30 минут или ГРЕЧКА/РИС/КРУПА.

Приготовленную кашу хорошо перемешать.

Полезные советы

Воду можно заменить молоком или грибным/овощным бульоном.

За 10 минут до окончания программы можно добавить 1 ст. л. сливочного или растительного масла. Также можно добавить масло перед подачей на стол.

Перед подачей на стол можно добавить в кашу измельченные орехи и мед.

Молочная овсянка с яблоками и медом



МОЛОЧНАЯ КАША 60 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 20



1 ч 20 мин или с вечера на утро



2–4 порции

Продукты

Овсяная крупа: $\frac{2}{3}$ стакана. *Соль*: по вкусу.

Яблоки кисло-сладкие: 2 шт. *Мед*: 2 ст. л.

Сливочное масло: 50 г. *Сахар*: $\frac{1}{2}$ ст. л.

Молоко пастеризованное: 3 стакана.

Как готовить

Зерна овсянки хорошо промыть.

Засыпать крупу в кастрюлю мультиварки.

Добавить сахар и соль.

Все перемешать.

Добавить молоко.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 60 минут. Если режим автоматический, включить его два раза подряд.

Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло.

Приготовленную кашу хорошо перемешать.

Очистить яблоко и нарезать кубиками. Посыпать кашу и полить медом.

Молочная мультикаша



МОЛОЧНАЯ КАША 30 + ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА 30



1 час



4–6 порций

Продукты

Крупа кукурузная: $\frac{1}{2}$ стакана.

Крупа рисовая: $\frac{1}{2}$ стакана.

Крупа гречневая: $\frac{1}{2}$ стакана.

Крупа пшеничная: $\frac{1}{2}$ стакана.

Молоко: 5–6 стаканов.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Смешать хорошо промытые крупы.

Выложить их в кастрюлю мультиварки.

Добавить молоко.

Все перемешать.

Варить кашу в режиме МОЛОЧНАЯ КАША.

Через 15 минут после начала программы добавить сливочное масло и соль.

Протомить кашу в режиме ПОДОГРЕВ 30 минут.

Полезные советы

Крупы для мультикаши можно выбирать по своему усмотрению – лучше всего таким образом, чтобы они сочетались по количеству жидкости. Мультикашу можно варить из 2–5 видов круп.

Мультикашу можно заправить медом с орехами, очищенными и нарезанными кубиками кисло-сладкими яблоками, сезонными ягодами.

Если у вашей мультиварки нет режима МОЛОЧНАЯ КАША, готовьте мультикашу в режимах ГРЕЧКА/РИС/КРУПА. Она выйдет более рассыпчатой. В этом случае советую молоко смешать с водой в пропорции 1:1. То есть взять не 5–6 стаканов молока, а 2½–3 стакана молока и столько же воды. Ну, или совсем не жирное молоко.

Любителям несладких каш можно варить мультикашу на воде, вместе с замороженными овощами или заправлять зеленью, протертую с солью.

Можно также добавить кусочки копченостей или нарезанные кружками сосиски/сардельки. Еще одна интересная добавка – подсолнечные и тыквенные семечки, кунжут.



Омлеты

Яйца на завтрак – привычное блюдо, но мультиварка позволяет за короткое время создавать кулинарные шедевры из яиц. Омлеты получаются совсем не такими, как на сковородке, ведь она жарит, а мультиварка выпекает. Прекрасный воздушный омлет с хрустящей корочкой – это так вкусно, что часто приходится готовить это блюдо в двойном объеме, ведь с тарелки омлет из мультиварки исчезает мгновенно.

Несомненные преимущества яичниц и омлетов – эти блюда готовятся очень быстро и очень просто, разнообразить их можно многими продуктами, получая в каждом случае новый вкус. На моем утреннем столе яичные завтраки бьют рекорды по популярности, я их готовлю и основными блюдами, и дополнительно к кашам, и в качестве горячих бутербродов, когда на поджаристом тосте или ароматном домашнем хлебushке красуется кусочек омлета или яичной пиццы. Очень вкусно и питательно, ведь в яйцах содержится лецитин, который необходим для деятельности мозга. Вот мы вместе с мультиваркой и стараемся, чтобы и в школе, и в институте, и на работе нашим близким помогали полезные яичные завтраки.

Омлеты для счастливых владельцев мультиварки – отличная возможность протестировать один из самых важных режимов мультиварки – **ВЫПЕЧКА**. Советую начать тест с того, чтобы приготовить самый простой омлет: яйцо, взбитое с 1 ч. л. сметаны или майонеза. Мощная мультиварка справится с задачей быстрее, «тихоня» будет выпекать омлет дольше.

Творожный омлет



ВЫПЕЧКА 20



20 минут



2 порции

Продукты

Яйцо: 2–3 шт.

Творог средней жирности: 150 г.

Морковь: 1–2 шт.

Молоко: ½ стакана.

Сливочное масло: 1 ст. л.

Как готовить

Натереть на средней терке морковь.

Яйца взбить с молоком, смешать с творогом и морковью.

Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.

Выложить приготовленную смесь.

Готовить омлет в режиме **ВЫПЕЧКА 20 минут**. Подавать его перевернутым румяной корочкой вверх. К омлету можно подать сметану, растертую с сахаром.

Полезные советы

Выложив омлет в чашу мультиварки, нужно выровнять смесь. Тогда омлет пропечется равномерно.

Омлет на майонезе



ВЫПЕЧКА 25



25 минут



2–4 порции

Продукты

Яйцо: 4 шт. *Молоко*: $\frac{2}{3}$ стакана.

Майонез: 1 ст. л. *Мука*: 2 ст. л.

Сливочное масло: 1 ст. л. *Соль*: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Молотый черный перец или паприка.

Зелень: 3–4 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Как готовить

Взбить венчиком яйца с мукой и молоком, добавив майонез, перец/паприку и соль.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Влить приготовленную смесь.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Перед подачей на стол обильно посыпать омлет зеленью и полить растопленным сливочным маслом.

Как экономить время

Если вы хотите приготовить омлет без поджаристой корочки, режим ВЫПЕЧКА можно сократить до 20 минут.

Полезные советы

Приготовление в мультиварке омлетов и другой выпечки имеет важную особенность: покрывается румяной корочкой только нижняя поверхность блюд. Учтите это, выкладывая омлет на тарелки: если хотите, чтобы хрустящая корочка была сверху, переверните готовый омлет – и нижняя запеченная поверхность окажется сверху.

Для того, чтобы перевернуть омлет (и другую выпечку) нужно после приготовления блюда вставить в чашу мультиварки поддон для варки на пару и перевернуть чашу. Омлет выпадет на нее. Лучше это делать, когда омлет чуть остынет.

Чтобы легко достать приготовленный омлет из чаши, можно воспользоваться пергаментной бумагой, смазанной маслом, которой нужно застелить кастрюлю перед приготовлением.

Омлеты и другие подобные блюда можно выпекать в силиконовых формах.



Омлет с ветчиной и сыром



ВЫПЕЧКА 35



35 минут



2 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт. *Ветчина*: 100 г.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана. *Майонез*: 1 ст. л.

Мука: 2 ст. л. *Сыр*: 100 г.

Растительное масло рафинированное: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (молотый черный перец, паприка, смесь перцев).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Нарезать кубиками ветчину.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить ветчину в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Взбить яйца с мукой и молоком, добавив майонез, перец и соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Натереть на крупной терке сыр (хорошо, если он будет солоноватым).

Перед подачей омлета на стол перевернуть его румяной корочкой вверх, посыпать сыром и зеленью.

Грибной омлет



ВЫПЕЧКА 40



40 минут



2–3 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт. *Грибы*: 150–200 г.

Помидоры: 1–2 шт. *Сыр*: 100 г.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана. *Соль*: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Сладкий красный перец: 1 шт. *Мука*: 1 ст. л.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, зеленый лук).

Как готовить

Нарезать соломкой перец.

Промыть грибы.

Порубить грибы на кусочки, смешав их с нарезанными помидорами.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить перец в режиме ВЫПЕЧКА 15 минут.

Через 5 минут после начала программы добавить грибы с помидорами.

Взбить яйца с мукой и молоком, добавив соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме ВЫПЕЧКА 25 минут.

Натереть на крупной терке сыр, нарезать зелень.

Посыпать готовый омлет сыром с зеленью.

Омлет с зеленым луком и цветной капустой



ВАРКА НА ПАРУ 5 + ВЫПЕЧКА 25



35 минут



2–4 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт.

Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана.

Цветная капуста: 400 г.

Лук зеленый: 100 г.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Сметана: $\frac{1}{2}$ стакана.

Как готовить

Нарезать капусту на соцветия, промыть.

Отварить капусту в режиме ВАРКА НА ПАРУ 5 минут.

Мелко нарезать зеленый лук.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Обжарить капусту, лук и нарезанную зелень в режиме ВЫПЕЧКА 10 минут.

Взбить яйца с молоком, добавив соль.

Влить приготовленную смесь в мультиварку.

Готовить омлет в режиме **ВЫПЕЧКА** до 15 минут.
К омлету подать сметану.

Яичная «пицца» с копченой колбаской



ВЫПЕЧКА 25



25 минут



2–4 порции

Продукты

Яйцо: 4–5 шт. Молоко: $\frac{2}{3}$ стакана.

Майонез: 2 ст. л. Мука: 2 ст. л.

Помидоры: 2 шт. Сыр: 100 г.

Оливки темные: 10–12 шт. Паприка: по вкусу.

Копченая колбаса: 100 г Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Как готовить

Взбить яйца с молоком и майонезом, добавив муку, соль, паприку.

Мелко нарезать зелень.

Нарезать копченую колбасу полосками.

Нарезать кубиками помидоры.

Нарезать оливки колечками или дольками.

Налить в чашу мультиварки растительное масло.

Добавить помидоры, оливки и колбасу.

Включить режим **ВЫПЕЧКА** 25 минут.

Через 5 минут после начала программы влить яично-молочную смесь в мультиварку.

Натереть сыр, нарезать зелень.

Перевернуть омлет корочкой вверх, обильно посыпать сыром и зеленью.

Запеканки

Блюда с участием яиц – запеканки – отличаются от омлетов тем, что яйца здесь не основной элемент, а необходимое звено, связывающее разные продукты в единое целое. Запеканок на завтрак можно придумать сколько угодно, здесь все зависит от наполнения холодильника и желания придумывать кулинарные шедевры. Мультиварка очень хорошо готовит запеканки – равномерное прогревание придает им мягкость, сочность и воздушность, а особенности режимов **ВЫПЕЧКА**, **ПЛОВ** обеспечивают поджаристую хрустящую корочку. У некоторых моделей мультиварок есть дополнительные режимы **ДУХОВКА**, **ЗАПЕКАНИЕ** – их тоже можно и нужно протестировать на запеканках.

Сытную запеканку можно приготовить из свежих или замороженных продуктов и даже из уже приготовленных. Даже остатки вчерашнего ужина, заправленные яйцами и зеленью, в мультиварке становятся вкусным завтраком.

Хороши запеканки еще и тем, что вкусны они и в горячем, и в холодном виде – на работе можно отлично перекусить, в походе или в поезде. Я, как любитель запеканок, могу посоветовать новичкам на кухне: как только начнете осваивать свою мультиварку, приготовьте какую-нибудь запеканочку по моему рецепту на завтрак, – вы приятно удивите своих домашних и сразу увидите, насколько хорошо и надежно работает ваша умная помощница в режимах **ВЫПЕЧКА**, **ПЛОВ**.

Яблочно-рисовая запеканка



ВЫПЕЧКА 50 минут



50 минут



3–4 порции

Продукты

Рис, отваренный до полуготовности: 1½ стакана.

Сметана: 1 стакан. *Яйцо*: 3 шт.

Изюм: ⅓ стакана. *Яблоко*: 3–4 шт.

Сахар: 5 ст. л. *Соль*: по вкусу.

Корица: ¼ ч. л.

Сливочное масло: 2 ст. л. без горки.

Как готовить

Отварить рис до полуготовности (можно по рецепту рисовой каши на воде).

Приготовить смесь из риса и яиц.

Добавить сметану, изюм и 3 ст. л. сахара.

Все перемешать.

Нарезать яблоки кубиками.

Смешать яблоки с корицей и остатком сахара.

Смазать дно мультиварки сливочным маслом.

Выложить слоями: подготовленный рис, затем яблоки, сверху оставшийся рис.

Полить растопленным сливочным маслом.

Готовить в режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.

К запеканке подать мед.

Сытная мясная запеканка с капустой



ВЫПЕЧКА 60



1 час



3–4 порции

Продукты

Фарш (телятина, говядина + свинина): 600 г.

Капуста: один некрупный кочан.

Яйца: 4–5 шт.

Лук репчатый: 5 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец, кориандр).

Как готовить

Нашинковать капусту. Мелко нарезать лук.

В отдельной сковороде слегка обжарить капусту и половину лука на растительном масле.

Посолить и поперчить.

Выложить капусту в другую емкость, добавить к ней яйца.

Все хорошо перемешать.

Обжарить фарш с половиной лука на растительном масле.

Добавить соль, специи.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить слоями, выравнивая каждый слой: капуста, фарш, капуста.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Перед подачей на стол посыпать запеканку измельченной зеленью.

Можно к запеканке подать сметану или сметанный соус.

Полезные советы

Чтобы запеканка не раскрошилась, после приготовления ее нужно 15–20 минут подержать в мультиварке до остывания.



Творожная «зебра»



ВЫПЕЧКА 65



1 час 5 минут



4–6 порций

Продукты

Творог: 800 г. *Яйца*: 5–6 шт.

Сахар: $\frac{1}{2}$ стакана. *Крахмал*: $3\frac{1}{2}$ ст. л.

Сливки или жирное молоко: $\frac{1}{2}$ стакана.

Шоколад черный: плитка 100–150 г.

Сливочное масло: $\frac{1}{2}$ ч. л.

Как готовить

Смешать яйца, творог и сахар, добавить крахмал.

На слабом огне растопить шоколад в молоке/ сливках.

Половину творожной массы смешать с растопленным шоколадом.

Смазать дно мультиварки сливочным маслом.

Творожную массу выкладывать полосками или слоями, чередуя белую и шоколадную. Хорошо разровнять.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 65 минут.

Приготовленную запеканку вынимать из мультикастрюли минут через 20 после окончания программы.

Готовую запеканку (не горячую!) присыпать сахарной пудрой или тертым шоколадом.

Овощная запеканка с фаршем



ВЫПЕЧКА 60



1 час



2–4 порции

Продукты

Фарш куриный: 400 г. *Яйца*: 4–5 шт.

Лук репчатый: 2 шт. *Томатный соус*: 3 ст. л.

Кабачки средних размеров: 5 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Сладкий красный перец: 2 шт.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Специи (молотые черный и красный перец).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Как готовить

Тщательно смешать яйца с томатным соусом, добавить соль.

Очищенные от кожицы кабачки натереть на крупной терке. Мелко нарезать лук.

Перец нарезать узкими полосками или прямоугольниками.

Подготовленные кабачки смешать с луком и перцем, добавить фарш и яйца с соусом. Поперчить по вкусу и тщательно перемешать.
Смазать чашу мультиварки растительным маслом.
Выложить запеканку в мультиварку.
Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Запеканка с рыбой



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



4–6 порций

Продукты

Картофель некрупный отварной: 6 шт.

Рыбное филе отварное: 350–400 г.

Морковь: 1–2 шт.

Яйца: 2–3 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Сыр: 150 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Мука: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец, майоран).

Как готовить

Размять картофель в пюре.

Мелко нарезать лук.

Морковь натереть на средней терке.

Обжарить лук и морковь на растительном масле.

Нарезать мелко рыбное филе, добавив немного соли и специй.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и посыпать мукой.

Выложить слоями в мультиварку: картофельное пюре, обжаренный лук и морковь, рыбное филе. Хорошо разровнять каждый слой.

Залить запеканку яйцами, взбитыми с солью и специями.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

Перед подачей на стол посыпать тертым сыром и зеленью.

Полезные советы

Для приготовления запеканки можно взять жареную рыбу. Филе рыбы пропустить через мясорубку или размолоть в блендере.

Такую запеканку можно приготовить из остатков «вчерашнего ужина» – вполне подойдет оставшаяся с вечера картошка, которую нужно размять в пюре, добавив теплого молока. Рыбу можно заменить мясом курицы, мелко нарезанным или пропущенным через мясорубку.

Для приготовления запеканки можно взять сырые продукты, картофель нарезать тонкими кружками, рыбу – небольшими кусочками. Готовить в режиме ВЫПЕЧКА до 1 часа (зависит от сорта рыбы и картофеля).



Запеканка картофельная с сыром



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



2–3 порции

Продукты

Вареный картофель: 6 шт.

Сметана: $\frac{3}{4}$ стакана.

Яйца: 2–3 шт.

Сыр солоноватый: 100 г.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Мука: 2 ст. л.

Чеснок: 1 зубчик (или гранулированный – по вкусу).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотый черный перец/паприка).

Как готовить

Вареный картофель натереть на терке.

Взбить яйца.

Добавить в яйца сметану, специи и еще раз взбить.

Натереть на мелкой терке сыр.

Добавить к яичной смеси муку и картофель.

Посолить и размешать до однородного состояния.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом и посыпать мукой.

Выложить в чашу мультиварки большую часть подготовленной массы.

Добавить сыр и мелко протертый чеснок.

Добавить оставшуюся часть картофельного фарша.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 30–40 минут.

К запеканке подать сметанный соус или сметану.

Полезные советы

«Изыюминка» картофельно-сырной запеканки в том, что внутри ее – слой расплавившегося сыра. **Важно:** картофель не должен быть слишком водянистым.

Вместо отварного картофеля можно использовать пюре. Если картофель для запеканки из остатков вчерашнего ужина, тереть его не нужно – лучше потолочь, добавив теплого молока, довести до состояния плотного пюре.



Куриная запеканка с начинкой



ВЫПЕЧКА 60-80



60–80 минут



4–6 порций

Продукты

Картофель: 6 шт.

Свежее куриное филе: 600 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Сметана средней жирности: 1 стакан.

Яйца: 4–5 шт.

Мука: 2 ст. л.

Сода: $\frac{1}{4}$ ч. л.

Лимонный сок: 1 ч. л.

Сыр: 150 г.

Консервированный горошек: 1 банка.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Смесь перцев по вкусу.

Зелень.

Как готовить

Нарезать соломкой очищенный картофель.

Нарезать кольцами лук.

Натереть на мелкой терке сыр.

Мелко нарезать куриное филе.

Разделить картофель на две части.

В смазанную чашу мультиварки выложить половину приготовленного картофеля.

Выложить на картофель слоями: лук, зеленый горошек, куриное филе, оставшийся картофель.

Смешать яйца, сметану, муку и специи и слегка взбить.

Погасить лимонным соком соду, добавить в яично-сметанную смесь.

Полученной массой равномерно залить запеканку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60–80 минут.

Перед подачей на стол посыпать запеканку тертым сыром и зеленью.

Полезные советы

Вместо сметаны для запеканки можно использовать $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, которые нужно слегка развести молоком.



Мясная запеканка с картофелем



ТУШЕНИЕ 60 + ВЫПЕЧКА 60



2 часа



3–4 порции

Продукты

Фарш куриный или сборный (говядина+свинина): 400 г.

Картофель: 5 шт.

Яйца: 4 шт.

Лук репчатый: 2–3 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: $\frac{1}{3}$ ч. л.

Специи (молотые черный и красный перец).

Как готовить

Смешать фарш, соль, специи и 2 яйца.

Хорошо размешать массу.

Очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с 2 взбитыми яйцами.

Лук нарезать тонкими кольцами.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить в чашу половину нарезанного лука.

Выложить слоями: фарш, картофель, фарш.

Добавить остаток лука.

Готовить в режиме ТУШЕНИЕ 60 минут.

После включить режим ВЫПЕЧКА на 60 минут.

Подержать запеканку в мультиварке еще 10–20 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

К запеканке можно подать сметану, сметанный соус, кетчуп.

Полезный совет

Любителям румяных корочек: можно подержать уже готовую запеканку 10 минут в духовке, разогретой до 180 градусов.



Запеканка хрустящая

ВЫПЕЧКА 60

1 час 2–3 порции

Продукты

Крупная морковь: 2–3 шт.

Манная крупа: 2–3 ст. л.

Яйцо: 2 шт.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Молоко: 3–5 ст. л.

Сода: ¼ ч. л.

Сахар: 2 ст. л.

Лимонный сок: ½ ч. л.

Как готовить

Натереть на средней терке морковь.

Яйца, манную крупу, сахар взбить с молоком.

Добавить тертую морковь.

Соду погасить лимонным соком и добавить в смесь.

Смазать чашу мультиварки растительным маслом.

Выложить и разровнять подготовленную смесь.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60 минут.

Перед подачей на стол можно посыпать запеканку орехами или подать к ней мед.

Десертная запеканка с тыквой, бананами и яблоками



ВЫПЕЧКА 30-40



30–40 минут



3–5 порций

Продукты

Тыква: 500 г мякоти.

Бананы: 3 шт.

Яблоки кисло-сладкие: 3 шт.

Яйца: 4 шт.

Творог: 300 г.

Сливочное масло: 3 ст. л.

Как готовить

Растопить сливочное масло.

Очищенную мякоть тыквы натереть на терке.

Добавить к тыкве мелко нарезанные яблоки и бананы.

Добавить яйца, основную часть масла и творог.

Все тщательно перемешать.

Смазать дно мультиварки маслом.

Выложить массу в мультиварку.

Готовить в режиме **ВЫПЕЧКА** 30–40 минут.

Готовую запеканку перед подачей на стол можно присыпать молотыми орехами, сахарной пудрой или тертым белым шоколадом.

Ванильный творожник со сливами



ВЫПЕЧКА 60-80



60–80 минут



3–5 порций

Продукты

Творог: 300 г.

Яйца: 5 шт.

Молоко: $\frac{3}{4}$ стакана.

Сахар: 3 ст. л.

Ванильный сахар: 1 пакетик.

Манная крупа: 3 ст. л.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Рафинированное растительное масло: 2 ст. л.

Сливы твердых сортов: 200 г.

Сахарная пудра: 1 ч. л.

Как готовить

Замочить манную крупу в теплой воде на 10–20 минут

Мелко нарезать сливы

Яичные белки взбить.

Желтки яиц растереть с ванильным сахаром.

Смешать творог с молоком и сахаром.

Добавить к творожной массе разбухшую манную крупу и сливы.

Все перемешать.

Осторожно выложить взбитые белки.

Все вновь перемешать.

Смазать дно мультиварки растительным маслом.

Выложить приготовленную массу в мультиварку.

Готовить в режиме ВЫПЕЧКА 60–80 минут.

Перед подачей на стол присыпать запеканку сахарной пудрой.

Как сэкономить время

Можно не взбивать яичные белки. Однако тогда запеканка не будет такой пышной и воздушной.

Полезные советы

Сливы можно заменить абрикосами, персиками, нектаринами – нужно только выбрать твердые сладкие плоды.

Зимой запеканку можно делать с черносливом, курагой, изюмом, замороженными сливами.



Запеканка «макароны по-флотски особые»



ВЫПЕЧКА 30 + ПЛОВ



1 час



4–6 порций

Продукты

Макароны: 250 г.

Фарш куриный: 400 г.

Лук репчатый: 2 шт.

Растительное масло рафинированное: 2 ст. л.

Сливочное масло: 2 ст. л.

Грибной отвар: 1–2 стакана.

Яйца: 4 шт.

Молоко: ¼ стакана.

Мука пшеничная: 1 ст. л.

Зелень: 1–2 ст. л. (петрушка, укроп, базилик).

Соль: ⅓ ч. л.

Черный перец молотый: по вкусу.

Как готовить

Нарезать полукольцами лук.

Налить растительное масло на дно мультиварки.

Выложить лук.

Добавить фарш.

Включить режим ВЫПЕЧКА на 20 минут.

Обжаренные лук и фарш перемешать.

Добавить соль и специи.

Вновь все перемешать.

Залить содержимое грибным отваром.

Добавить макароны.

Готовить в режиме ПЛОВ.

По окончании программы добавить сливочное масло.

Взбить яйца с молоком и мукой, посолить по вкусу.

Залить яичной смесью макароны, включить режим ВЫПЕЧКА на 10 минут.

Подать запеканку, посыпанной измельченной зеленью.

Как экономить время

Запеканку «макароны по-флотски» можно приготовить по-другому.

Отварив макароны, их можно обжарить в мультиварке на растительном масле со смесью лука и фарша в режиме ВЫПЕЧКА 30 минут. Через 20 минут после начала программы залить яичной смесью.

Грибной отвар можно заменить водой, тогда макароны получатся классическими.

Полезные советы

При приготовлении объем жидкости в мультикастрюле должен быть таким, чтобы она была выше макарон примерно на 1 см.

Если остановиться после режима ПЛОВ, получится не запеканка, а макароны по-флотски, слегка поджаренные снизу – тоже вкусное и сытное блюдо для завтрака.

Глава 3

Обеды с мультиваркой

Готовить обеды с помощницей-мультиваркой – сплошное удовольствие. Вот где можно разгуляться! Полноценный обед подразумевает умение запекать и тушить мясо, овощи, рыбу, жарить на сковородке, варить на пару и в кастрюле. Тут не обойтись омлетом или кашей, даже если эти блюда мультиварка приготовила очень вкусно. Обеды – это особое таинство, подразумевающее, что тот, кто умеет готовить первые и вторые блюда, с кулинарией на «ты». Но с появлением на вашей кухне мультиварки отличный обед под силу каждой хозяйке или хозяину. Мультиварка варит всевозможные супы, борщи, кулеши. Вторые блюда, приготовленные в мультиварке, удивляют качеством и вкусом, ведь чудо-кастрюлька работает таким образом, что одновременно может тушить мясо и овощи, пока мы отдыхаем у телевизора. Можно даже в кино сходить или в гости, пока готовится воскресный обед! А в будни я с утра закладываю в мультиварку подготовленные продукты для борща, супа или второго блюда, нажимаю кнопку – и отправляюсь на работу. Знаю, что детей после школы обед уже ждет. И ведь даже разогревать его не придется – мультиварка сама подумает об этом, перейдя после приготовления блюда в режим ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕПЛА.

Я настолько люблю готовить в мультиварке обеды, что не отказываю себе в желании порадовать своих близких и первым, и вторым блюдами каждый день. А ведь при этом работаю в школе! Просто у меня давно уже две мультиварки: одна занимается первым блюдом, а другая – вторым, пока я веду уроки. Вся семья сыта и довольна!

Первые блюда

Супы в мультиварке получаются очень вкусными! Они словно томятся в русской печи, при этом мясо и овощи, загруженные в кастрюлю одновременно, оказываются правильно приготовленными. В это просто не верится, пока не попробуешь самостоятельно сварить суп или борщ: картофель остается целым, а мясо полностью проваренным, мягким и сочным.

Практически ни одна семья не может обойтись без первых блюд на обед. Это и традиция, и жизненная необходимость – жидкие блюда легко и быстро усваиваются, питая наш организм энергией. В холодном климате очень важно быстро согреться, поэтому в промозглую погоду осенью или весной, в зимние морозы ничего не может быть лучше тарелки горячего сытного супа. И одной тарелки, как правило, оказывается мало, если суп этот приготовлен мультиваркой. Ах, какой насыщенный бульон, какое нежное мясо, какие вкусные добавки, будь то овощи, крупы или обычные макароны! А уха, приготовленная в мультиварке так вкусна, что каждая жена рыбака будет с нетерпением ждать мужа с рыбалки, а муж почувствует себя настоящим добытчиком, кормильцем семьи в самом прямом смысле.

Приготовление вашего первого супа не должно быть основано на сложном рецепте. Сварите легкий куриный супчик, протестируйте самый важный «суповой режим» – ТУШЕНИЕ. Режим ВЫПЕЧКА вам понадобится для зажарок. В продвинутых мультиварках есть дополнительный режим ЖАРКА/ОБЖАРИВАНИЕ, позволяющий обжаривать овощи и мясо для супов. Ну, а знающие домашние кулинары смогут провести и сложный тест, выбрав ручной режим МУЛЬТИПОВАР, при котором самостоятельно определяется время и температура приготовления блюда.

Почти все рецепты супов в этой книге основаны на стандартных режимах – ТУШЕНИЕ и ВЫПЕЧКА, которые есть практически у всех моделей мультиварок.

Суп гречневый с курицей и зеленью



ТУШЕНИЕ 90



1,5 часа



5–6 порций

Продукты

Куриные грудки или бедра: 400 г.

Картофель некрупный: 5 шт.

Морковь: 1–2 шт.

Крупа гречневая: 1 стакан.

Вода: 2,5–3 л.

Зеленый лук: 3–4 шт.

Зелень петрушки измельченная: 1 ч. л. на порцию.

Соль: 1/3–1/2 ч. л.

Как готовить

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.