

*Вкусные блюда
для дома, для семьи*



Пароварка
*самые здоровые
рецепты*

Е. Левашева
Пароварка. Самые
здоровые рецепты
Серия «Вкусные блюда
для дома, для семьи»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6130022

Пароварка. Самые здоровые рецепты: Эксмо; Москва; 2013

ISBN 978-5-699-66192-3

Аннотация

Книга содержит различные рецепты салатов и закусок, супов, основных блюд и даже десертов, которые можно приготовить в пароварке. Также в книге есть советы по работе с пароваркой и полезная информация по подготовке продуктов.

Содержание

Вкусно, полезно, модно	8
Как готовит пар	8
Кому рекомендуются паровые блюда	11
Сплошные плюсы	13
Кому стоит купить пароварку	17
Современная пароварка	20
Правила пароварения	23
Выбор пароварки	25
Правила безопасности	32
Уход за пароваркой	34
Салаты и закуски	36
Салаты из овощей и фруктов	36
Салат из фасоли по-датски	36
Салат из брюссельской капусты	36
Салат из укропа и сельдерея	37
Салат из свеклы и фасоли	38
Салат «Бахар»	39
Немецкий картофельный салат	39
Салат «Гранатовый браслет»	40
Салат «Бомбей»	41
Овощной торт с черносливом	41
«Орешки»	42
Салаты из мяса и курицы	44

Французский мясной салат	44
Салат «Английский»	45
«Имбирный коктейль»	45
Салат «Швейцарский»	46
Салат куриный	47
Салат куриный с сельдереем	48
Салат с индейкой и ананасом	49
Салат с языком	49
Салат из языка с орехами	50
Салат мясной	50
Салат «Строгановф»	51
Салат в кокотницах	52
Салат «Тоскана»	53
Салат «Шапка Мономаха»	53
Салаты из грибов	55
Салат грибной с творогом	55
Салат из шампиньонов	55
Мексиканский салат с кукурузой	56
Шампиньоны в желе	56
Салаты из рыбы	58
Салат из тунца и бобов	58
Салат «Пикник»	59
Салат рыбный	59
Салат «Океан»	60
Закуски из овощей	61
Овощной винегрет	61

Молодой картофель с яйцами	62
Маринованная цветная капуста	62
Цветная капуста с орехами	63
Икра из баклажанов	64
Икра баклажанная с чесноком	64
Чесночная паста	65
Спаржа в тесте	66
Спаржа с омлетом	67
Закуски из мяса и курицы	68
Руллет с брынзой	68
Винегрет овощной с мясом	68
Руллет из свинины	69
Плато мясное холодное	69
Закуска по-мексикански	70
Помидоры, фаршированные мясом и грибами	70
Закуска «Украинская»	71
Мясо отварное холодное	72
Индейка с соусом из грецких орехов	72
Мясные рулетики	73
Свинина с черносливом	74
Руллет из телятины с сыром	74
Язык по-царски	75
Соютма	76
Закуски из грибов	77
Яйца, фаршированные грибами	77

Помидоры, фаршированные грибами	77
Паста с грибами и зеленью укропа	78
Маринованные грибы по-мексикански	79
Грибы фаршированные	79
Закуски из рыбы	81
Селедка «под шубой»	81
Винегрет с селедкой	81
Огурцы, фаршированные рыбой	82
Раки, сваренные в пиве	83
Осетрина заливная	83
Судак под майонезом	84
Закуска «Хазарская»	85
Закуска из кальмаров и яиц	85
Рыбный паштет с шафранным соусом	86
Супы	88
Мясные супы	88
Суп со свиной грудинкой	88
Мясной суп со шпинатом и грибами	89
Суп с печенью	89
Суп гороховый с бараниной	90
Мясной суп с языком и сыром	91
Куриный суп по-китайски	91
Суп из курицы с орехами	92
Бульон с «колдунами»	93
Бульон с рисом и помидорами	94
Бульон из домашней птицы	94

Суп азербайджанский	95
Суп из баранины с овощами	96
Суп с бараниной (бозбаши)	96
Суп-пюре гороховый голландский	97
Суп из баранины с консервированным горошком	98
Суп-харчо	99
Суп-пюре мясной гороховый со сметаной	99
Чанахи	100
Чорба с телятиной и грибами	100
Щи с квашеной капустой	101
Супы рыбные	102
Суп из осетрины	102
Солянка рыбная	102
Суп из мидий	103
Ботвинья	104
Суп из сельди	104
Конец ознакомительного фрагмента.	106

Пароварка. Самые здоровые рецепты

Вкусно, полезно, модно

Как готовит пар

Человеческое тело на 80 % состоит из молекул H_2O . Вода является основным элементом большинства продуктов, употребляемых человеком в пищу. Например, морковь и картофель фактически на 95 % состоят из жидкости без вкуса и цвета. Даже горячо любимый многими бифштекс с овощами на 50 % состоит из воды. Логично предположить, что лучший способ приготовления такой пищи тоже водный. В нем вода используется в качестве главного звена, передающего тепловую энергию.

Пар, как известно из физики, одно из агрегатных состояний воды, а варка на пару – это кулинарный метод, при котором продукты подвергаются воздействию пара, поднимающегося над кипящей жидкостью.

Суть метода в следующем. В любом приспособлении, предназначенном для готовки на пару, создается замкнутое пространство, более или менее герметичное. Оно заполняет-

ся горячим паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируясь на их поверхности и постепенно передавая жар внутрь. При этом пар обладает высокой влажностью и тепловой инерцией.

Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус, которые теперь не могут вытечь вместе с жидкостью. Такая консервация в процессе нагрева оборачивается еще одним интересным свойством – запахи паровых продуктов не смешиваются. Поэтому в пароварках не считается дурным тоном готовить одновременно рыбу и мясо в придачу с десертом.

Это, пожалуй, нежный и деликатный метод термической обработки. Дело в том, что варка с помощью пара, с одной стороны, позволяет использовать все преимущества тепловой обработки продуктов, а с другой – избежать негативных последствий этого процесса.

Диетологи всего мира, обычно спорящие десятилетиями по любому поводу, единодушно советуют потреблять сваренную на пару пищу всем, кто вынужден заботиться о своем здоровье.

Готовить на пару совсем не сложно, особенно если у вас есть пароварка. Но если этого прибора у вас нет, то не стоит отчаиваться. Вставьте в глубокую кастрюлю с водой обычный дуршлаг или сито так, чтобы они находились на несколько сантиметров выше воды. Продукты уложите в дуршлаг,

накройте крышкой и поставьте кастрюлю на огонь.

Можно пойти и другим путем: поставьте сковороду или форму с блюдом в духовку на решетку, а на дно духовки поместите кастрюлю с водой.

Кому рекомендуются паровые блюда

Здоровое питание – это не только правильный выбор высококачественных продуктов, витаминов и минералов. Это также и умение все это правильно приготовить. Приготовить так, чтобы сохранить все самое лучшее и ценное, что есть в продукте. Одним из самых полезных приборов на кухне для достижения данной цели является **пароварка**.

Приготовление пищи на пару жизненно необходимо и даже жизненно важно для людей, страдающих различными заболеваниями.

Блюда, приготовленные на пару, показаны при:

- болезнях желудочно-кишечного тракта: хронических гастрите, холецистите, гастродуодените (заболевании двенадцатиперстной кишки), язвенной болезни желудка;
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Так, при атеросклерозе важно исключить острые и жирные блюда, чтобы понизить уровень холестерина в крови;
- при нарушении обмена веществ и избыточном весе.

Существуют определенные периоды жизни, когда организм человека нуждается в более бережном, чем обычно, отношении. Паровое питание особенно актуально для пожилых людей, беременных женщин и малышей.

Кроме того, пересмотреть свой рацион необходимо всем

(независимо от возраста и физиологического состояния) в тех случаях, когда организм подвергается воздействию неблагоприятных факторов. Диетологи рекомендуют пищу, приготовленную на пару, людям, испытывающим частые стрессы, повышенные физические нагрузки, страдающим от недосыпа – то есть, по сути, всем нам.

Поклонники здорового образа жизни тоже не могут обойтись без пароварки. Возможность готовить низкокалорийную пищу, практически не употреблять специи и соль поможет тем, кто хочет быть в форме. А те, кто уже похудел, смогут с ее помощью избавиться от целлюлита.

Вывод из вышеизложенного – паровая кулинария полезна для всех

Сплошные плюсы

Повышение усвояемости. Основная цель приготовления пищи на пару состоит в максимальном облегчении ее усвоения человеческим организмом, не говоря уже о том, чтобы сделать ее более вкусной.

Многие продукты при тепловой обработке размягчаются, благодаря чему легче разжевываются.

Достигается это сочетанием воздействия тепла и среды (теплоносителя), в которую помещается продукт для нагревания, – пара. Как следствие, при этом они лучше смачиваются пищеварительными ферментами, а в итоге быстрее и полнее усваиваются организмом.

Усвояемость белковых продуктов (мяса, рыбы и пр.) при тепловой обработке повышается по той же причине, при нагревании белки теряют устойчивость против воздействия на них пищеварительных ферментов.

Кроме того, некоторые продукты (яйца, картофель, фасоль и др.) содержат ингибиторы – вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов. Тепловая обработка разрушает их.

Уничтожение болезнетворных агентов. После первичной обработки (холодной) в продуктах остается значительное количество микроорганизмов, среди которых встречаются возбудители опасных заболеваний, а мясо и рыба,

кроме того, могут быть заражены паразитами. Термическая обработка пищи необходима. После нагрева продуктов до температуры выше 50 °С развитие большинства болезнетворных агентов приостанавливается, а при дальнейшем повышении температуры они уничтожаются.

Однако надо учитывать, что спорообразующие микроорганизмы при тепловой обработке устраняются не полностью: к сожалению, их развитие лишь тормозится и в дальнейшем (при благоприятных условиях) может возобновиться.

Разрушение токсических веществ и аллергенов паром. В некоторых сырых продуктах (в фасоли, горохе, позеленевшем картофеле и др.) содержатся естественные яды, которые при тепловой обработке либо разрушаются, либо переходят (скажем, при паровой варке) в воду и удаляются с отваром.

При паровом нагревании также разрушаются некоторые аллергены.

Варка пищи на пару освобождает продукты от термонеустойчивых веществ и моделей, предрасположенных к аллергической реакции, от возможных неприятностей.

Улучшение вкуса и аромата еды. При тепловой обработке продуктов в них (в зависимости от степени тепла и продолжительности его воздействия) образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Поэтому знание законов нагрева, умение управлять паром

крайне важны для овладения кулинарным искусством.

Сохранение витаминов. Паровым блюдам неведома также «усушка-утруска», вес продукта не становится меньше, чем до начала тепловой обработки. Пища не подвергается воздействию очень высокой температуры, как при жаренье или запекании. Благодаря этому в продуктах на вашем столе сохраняется намного больше витаминов и других биологически активных веществ.

Для сравнения: после варки содержание фолиевой кислоты в овощах уменьшается на 35 %, а аскорбинки – на 25 %. Например, капуста брокколи, приготовленная в пароварке, содержит на 50 % больше витамина С, чем отварная. Обработка продуктов паром позволяет сохранить практически все минеральные вещества. Так, при обычной варке в воду переходит 20–25 % минеральных веществ, а при варке на пару – 1–3 %.

Без жира и канцерогенов. В паровой среде можно готовить очень легкие, низкокалорийные блюда, поскольку в пароварке готовка происходит без жира и масла, а жир, содержащийся в продукте, выпаривается, как в сауне.

При обработке продуктов паром в них не образуются опасные для здоровья соединения (канцерогены) – как это часто происходит при жаренье или запекании с использованием масел и жиров.

Нет канцерогенов, нет неприятных запахов, нет гари, не надо умирать от жары, производимой тремя одновременно

работающими конфорками, нет необходимости что-то помещивать и переворачивать.

Вкусно и красиво. Помимо всех вышеперечисленных преимуществ, пароварка максимально сохраняет естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральные цвет и форму, в результате чего блюда выглядят ярко и аппетитно.

Еда получается по-настоящему вкусной. Глубочайшее заблуждение считать, что пища, приготовленная на пару, – пресна и безвкусна, хотя для того, чтобы по достоинству оценить подобную кухню, многим, возможно, потребуется некоторое время.

Пища современного человека обычно содержит столько всевозможных усилителей запаха и вкуса, что обонятельные и вкусовые рецепторы человека попросту подавляются.

Увлечшись кулинарными изысками, мы позабыли естественный вкус продуктов. К счастью, буквально 1–2 недели питания паровой пищей – и вы почувствуете, что у каждого продукта есть свой собственный и неповторимый вкус.

Кому стоит купить пароварку

Готовить на пару можно и на плите, используя обычные кастрюли, однако это не очень удобно. Если вы решили перейти на здоровое питание – купите электрическую пароварку.

Этот простой и почти всем доступный по цене прибор значительно упрощает процесс приготовления пищи. Он избавит вас от опасений, что на плите что-нибудь «убежит», подгорит или пересушится. Прибор выключится автоматически, когда истечет установленное время или испарится вся вода, даже если вы забудете выключить пароварку перед уходом из дома.

Очень удобно, что современные модели пароварок многофункциональны.

Например, использовать прибор можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.

В некоторых моделях пароварок можно даже консервировать продукты.

В пароварке возможно одновременно готовить несколько блюд, используя продукты, требующие различного времени тепловой обработки, – просто то, что готовится долго, следует поместить в нижнюю корзину, а быстроварящиеся продукты – в верхнюю.

Все модели пароварок легко мыть, так как пища практически не пристает ко дну и стенкам корзины. При соблюдении правил безопасности паровой процесс приготовления пищи абсолютно безопасен для здоровья.

Есть ряд случаев, когда приобретение пароварки особенно актуально. Например, вдвойне ценен этот прибор, если:

Вы очень занятой человек. Функция отсрочки приготовления пароварки позволяет полноценно питаться людям с напряженным графиком работы. Утром, уходя из дома, вы укладываете продукты в пароварку и включаете таймер на определенное время, через которое прибор начнет готовить.

Например, покинув дом в 8 часов утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете смело рассчитывать на горячий ужин, заботливо приготовленный к вашему приходу.

Даже если вы задержитесь, еда будет теплой – пароварка будет подогревать пищу еще в течение некоторого времени после приготовления.

Вы не умеете или не любите готовить. Вам это и не потребуется, если вы купите пароварку. Чтобы готовить на пару, не нужны особых кулинарных навыков: просто поместите необходимые продукты – и пароварка все приготовит сама. Конечно, не приложив определенных усилий и не овладев минимальными познаниями, нельзя рассчитывать на выдающийся результат, однако вы можете быть уверены в том, что ваш рацион изменится в лучшую сторону без особых из-

менений в образе жизни.

Вы живете в общежитии. Пароварка – идеальный агрегат для приготовления пищи в общежитии, где иметь в комнате опасные электроприборы, как правило, не разрешается из соображений пожарной безопасности.

Пароварка же автоматически отключается при отсутствии воды, так что загореться не может по определению.

Кроме того, немаловажен и тот факт, что пароварки эргономичны и компактны, и при желании можно приобрести такую модель, которая будет занимать мало места.

Вы ждете ребенка. Беременность – серьезное испытание для здоровья любой женщины и ее будущего ребенка.

В это время особенно важно как можно бережнее относиться к своему организму, избегать всех факторов, негативно влияющих на здоровье, а главное – правильно питаться.

Пароварка для будущей матери становится верным союзником: благодаря ей она может готовить диетические блюда, при этом затрачивая на приготовление еды значительно меньше времени и усилий.

Современная пароварка

Существуют пароварки следующих видов:

- встраиваемые;
- настольные;
- комбинированные.

Встраиваемые пароварки в шкаф или в стол подходят для частого использования. Они удобны. Подобно стиральным машинам, сами набирают необходимое количество воды и могут сливать конденсат в канализацию.

Комбинированные приборы – это пароварки, соединенные с духовкой, микроволновой печью, аэрогрилем и термощитом. Такие агрегаты значительно экономят место на кухне.

Наиболее распространены все же **настольные пароварки**; хотя они занимают место на столе или в шкафу, они подходят для частого использования. Поскольку различных моделей пароварок великое множество, описать их общее устройство сложно. Однако оно определяется одинаковым принципом действия. Электрический элемент нагревает налитую в бачок (резервуар) воду до температуры, при которой начинается парообразование.

Выделяющийся пар проходит через отверстия в дне прозрачной паровой кастрюли, изготовленной из термостойкого

го оргстекла (пластмассы), и обтекает уложенные в нее продукты.

Переключатель реле задает время обработки продукта. По прошествии его раздается звуковой сигнал, извещающий о готовности блюда.

Разные модели пароварок отличаются как по вместимости, так и по конструкции. Они могут быть одноярусными (с одной паровой кастрюлей) или двухъярусными (соответственно с двумя), иметь круглую или овальную форму.

По типу управления пароварки бывают двух видов: с механическим или с электронным управлением. Большинство пароварок, представленных на российском рынке, – механические. Это означает, что время работы прибора вы устанавливаете сами при помощи переключателя-таймера. Преимущество в работе с такими пароварками заключается в том, что включение и установка требуемого времени происходят очень быстро, «одним движением».

У моделей с электронным управлением есть кнопочная панель и небольшое табло, на котором отображаются выбранный режим, время приготовления и другие данные. Пользоваться ими немного сложнее, но такие приборы более функциональны. Например, практически у всех электронных пароварок есть опция отсрочки времени приготовления (максимум – на 12 часов). Это очень удобно.

Представьте: теперь не придется заниматься готовкой, придя с работы – пароварка сделает все за вас, ведь эта функ-

ция позволяет начать приготовление блюда непосредственно перед вашим приходом.

Еще одна полезная функция пароварок с электронным управлением – поддержание приготовленной пищи в теплом состоянии.

Правила пароварения

Существует распространенный миф о том, что еда из пароварки невкусная, пресная и исключительно для «трезвенников и язвенников». Он моментально растворяется, как пар из пароварки, после того, как вы приготовите в этом чуде техники красную рыбу или мясо с соусом. Готовить в пароварке вкусные блюда вплоть до десертов абсолютно реально.

Однако процесс обработки пищи в этом кухонном электроприборе имеет свои особенности, без учета которых невозможно приготовить вкусную еду.

● Прежде чем мясо и рыба окажутся в пароварке, их нужно приправить и посолить. Овощи можно посолить после приготовления. Причем соли рекомендуется использовать меньше, так как пропаривание акцентирует внимание на натуральном вкусе продуктов. Нежирные мясо и рыбу можно замариновать в лимонном соке или белом вине.

● Время приготовления зависит от размеров закладываемых продуктов, их качества, количества, расстояния между кусками и вашего вкуса. Первое время при обработке продуктов в пароварке рекомендуется следить за степенью их готовности.

● Для того чтобы достичь наилучших результатов, старайтесь закладывать в пароварку кусочки продуктов одинакового размера. Особенно это касается овощей. Если невоз-

можно подобрать их по величине, то мелкие куски нужно размещать наверху.

● Нельзя укладывать продукты в пароварку плотно – нужно, чтобы пар свободно обтекал их. Оптимальный вариант – один слой на каждый уровень пароварки. Рыбу, мясо или сочные продукты лучше размещать на нижнем уровне, чтобы с них не капала влага на продукты внизу.

● Если вы готовите большое количество продуктов, нужно перемешать их в середине процесса обработки.

● Чтобы продукты не разваривались, нужно сразу после приготовления выложить их из пароварки.

● Морепродукты следует укрывать сверху фольгой, чтобы они остались нежными.

● Рекомендуется использовать сок, стекающий с продуктов в отстойник, для приготовления соусов или для заправки супов. Причем соус получается весьма элегантным – нежирным, без пригоревших кусочков.

Процесс приготовления вкусной и полезной пищи становится для обладателей пароварки простым и приятным делом. Можно не иметь ни времени на приготовление пищи, ни особых кулинарных способностей и при этом полноценно и разнообразно питаться – пароварка в этом поможет.

Выбор пароварки

Если вы решили купить пароварку, то, прежде чем отправляться в магазин, определитесь с тем, каким требованиям должен отвечать прибор, чтобы им было максимально удобно пользоваться именно вам.

Мощность. В большинстве современных пароварок, рассчитанных на приготовление пищи в домашних условиях, она варьируется от 600 до 2000 Вт.

Мощность прибора влияет на скорость варки продуктов, однако прямой зависимости нет, поскольку время, которое уйдет на приготовление пищи, зависит и от других параметров (особенностей конструкции, объема паровых корзин и пр.).

Тип управления. В основной своей массе пароварки, представленные в настоящий момент на российском рынке, имеют механический тип управления. Это значит, что время работы прибора устанавливается с помощью круглого переключателя-таймера, который нужно просто повернуть на соответствующее количество делений.

Основное преимущество механического типа управления заключается в том, что включить пароварку и установить требуемое время приготовления можно очень быстро – буквально одним движением.

Несколько реже продаются пароварки с электронным

управлением. Такие модели имеют кнопочную панель и небольшое табло, на котором отображаются выбранные режимы.

Приборы с электронным типом управления более функциональны (про возможность, например, отсрочки времени приготовления до 12 часов мы уже упоминали).

Следует, однако, иметь в виду, что наряду со множеством преимуществ у пароварок с электронным типом управления есть существенный недостаток: чтобы их включить, требуется больше времени и внимания, поскольку в этом случае нужно не просто повернуть ручку, а несколько раз нажать на разные кнопки, при этом следя за тем, что отображает индикатор.

Если вы собираетесь пользоваться пароваркой часто, а функции отсрочки времени приготовления пищи и поддержания ее в теплом состоянии вам не очень нужны, лучше купить модель с механическим таймером.

Отверстие для долива воды в процессе работы. Чтобы пароварка нормально функционировала, нагревательный элемент должен быть погружен в воду полностью (или по крайней мере наполовину). Если воды станет слишком мало, прибор автоматически выключится.

Чтобы долить воду, нужно предварительно снять чаши для продуктов, а для этого пароварка должна быть выключена. Однако некоторые модели имеют специальное отверстие, через которое можно доливать воду, не снимая чаш (т. е. да-

же тогда, когда прибор работает).

На первый взгляд, наличие отверстия для долива воды очень даже желательно, но без него можно и обойтись. Дело в том, что если перед каждым использованием пароварки доливать воду до необходимого уровня, то в процессе приготовления пищи этого делать не придется.

Если ваша пароварка будет работать настолько долго, что вся вода успеет испариться, то, прежде чем долить новую порцию, надо будет опорожнить поддон, который к этому моменту будет полным.

В итоге вам все равно придется на время отключить пароварку и снять чаши с продуктами.

Индикатор уровня воды. У некоторых моделей пароварок есть внешний индикатор уровня воды. Он удобен тем, что вы всегда можете проверить, достаточно ли в ней воды, и для этого не нужно снимать паровые корзины.

Наличие внешнего индикатора не является острой необходимостью, поскольку можно просто доливать воду перед каждым использованием прибора, однако удобнее, если он все-таки есть.

Количество паровых корзин. Большинство пароварок имеет 2 или 3 основные чаши для продуктов, но есть модели и с одной. Если у вас не очень большая семья, то двух корзин, скорее всего, будет достаточно.

Если вы хотите готовить одновременно несколько блюд, то стоит купить модель с 3 паровыми корзинами.

Однако следует иметь в виду, что в этом случае на приготовление еды будет уходить больше времени, поскольку увеличивается объем, который должен заполняться паром.

Обычно в комплект также входит так называемая чаша для риса (или поддон для круп). Дно такой чаши не имеет отверстий, поэтому в нее можно наливать воду, что необходимо для приготовления сухих продуктов типа зерен злаков, чечевицы или фасоли. Чаша для риса помещается в основную, и продукты готовятся за счет того, что пар нагревает воду, которой залита крупа. Наличие такой чаши желательно.

Объем паровых корзин. Объем одной паровой корзины в разных моделях пароварок колеблется от 1,5 до 3,5 литра, объем чаши для риса (поддона для круп) – от 0,7 до 2 литров.

В принципе, практически все современные пароварки достаточно вместительны для того, чтобы приготовить обед на несколько человек. Однако советуем обратить внимание на объем чаши для круп (риса): она может оказаться слишком маленькой для вашей семьи.

Форма паровой корзины. Если вы покупаете пароварку с 2 или 3 паровыми корзинами, обратите внимание на то, одинаковой они формы или нет. У многих моделей паровые корзины различаются по объему и, соответственно, имеют разный диаметр дна.

Благодаря этому их можно вставлять одна в другую, что удобно при хранении (пароварка занимает меньше места), но неудобно при эксплуатации (нельзя поменять корзины ме-

стами, если вдруг обнаружится, что в нижней продукты почти готовы, а в верхней – еще нет). В принципе менять корзины местами в процессе приготовления требуется не часто, однако при прочих равных характеристиках выбирайте модель с одинаковыми.

Прозрачность паровых корзин. В большинстве приборов они сделаны из прозрачной пластмассы. На первый взгляд, это кажется удобным, поскольку возникает иллюзия, что вы сможете наблюдать за тем, как готовится еда, однако это не так.

В процессе обработки паром стенки паровой корзины сильно запотевают, так что, независимо от того, прозрачные чаши или нет, вы, скорее всего, не увидите, что происходит внутри, не открыв крышку.

Высота поддона. При покупке пароварки обратите особое внимание на высоту поддона, поскольку, если он слишком мелкий, в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат один или несколько раз (в зависимости от того, как долго готовятся продукты).

Если этого не делать, поддон будет переполняться, и его содержимое попадет на нагревательный элемент.

Достаточно вместительный поддон должен иметь в высоту минимум 1,5 см (а желательно 2–2,5 см). В этом случае вы можете быть уверены, что за время, необходимое для приготовления большинства блюд (до 60 минут), он не успеет переполниться.

Наличие у поддона ручек. Очень хорошо, если поддон вашей пароварки имеет ручки, за которые его можно держать, поскольку в противном случае, сливая горячий бульон, легко обжечься.

Особенно важно, чтобы ручки были у не очень глубокого поддона, так как за время приготовления он будет наполняться почти до краев.

Количество поддонов. В большинстве моделей предусмотрен только один поддон, в который стекают сок с продуктов и конденсат пара со всех чаш. Это значит, что, если вы готовите несколько блюд одновременно, продукты, находящиеся в нижней чаше, пропитаются соком продуктов из чаш, расположенных выше.

Кому-то может показаться, что это не очень удобно, однако опыт показывает, что обычно проблем не возникает.

Во-первых, некоторые продукты хорошо сочетаются, и их частичное смешивание даже желательно (например, некоторые любят, чтобы овощи в процессе приготовления пропитывались мясным бульоном). Если же смешивание все же не приветствуется, то продукты в верхней чаше можно поместить в чашу для риса (поддон для круп). Существуют модели и с отдельным поддоном под каждую чашу.

Помимо того что такая конструкция предотвращает смешивание, ее преимущество заключается в следующем: вы можете использовать содержимое разных поддонов для приготовления нескольких соусов (например, на овощном, на

грибном и на мясном бульонах).

Если же подобные кулинарные изыски вас не очень интересуют, можно купить пароварку и с одним поддоном.

Правила безопасности

Перед тем как пользоваться электроприбором, нужно внимательно прочитать инструкцию. Она содержит достаточно информации о мерах безопасности. Желательно сохранять инструкцию весь срок эксплуатации прибора.

Нельзя:

- Устанавливать пароварку вблизи стен, шкафов, которые могут получить повреждения от выходящего пара (например, днище навесных ящиков). Прибор следует располагать на сухой ровной теплостойкой поверхности.

- Использовать удлинитель, если не соблюдены все меры предосторожности. Требования прибора и удлинителя по электрическим характеристикам должны совпадать.

- Погружать шнур, штепсель или основное устройство в воду или другую жидкость.

- Пользоваться неисправным прибором. Ремонт пароварки должен выполняться только персоналом сервисной службы. Неквалифицированно проведенные ремонтные работы могут привести к несчастному случаю или травме.

- Размещать электроприбор на горячей поверхности или над открытым пламенем.

- Прикасаться к пароварке при парообразовании, нужно использовать защитные средства для снятия крышки. Во избежание ожогов крышку следует открывать осторожно, дер-

жать ее внутреннюю поверхность в сторону от себя и выпускать пар постепенно.

- Включать прибор, если в нем нет воды. Следует наливать в бачок лишь чистую воду и только до максимальной отметки.

- Не соблюдать порядок установки двух паровых кастрюль, имеющих разную вместимость (если у вас двухъярусная модель).

- Всегда сливайте воду, оставшуюся после работы пароварки, и наливайте свежую перед очередным использованием. Нужно соблюдать осторожность с горячими жидкостями, находящимися в поддоне (поддонах).

- Разрешать пользоваться пароваркой детям.

- Перемещать прибор, если в нем находятся горячая жидкость или горячие продукты.

- Отключать пароварку сразу после использования при ее перемещении, перед мойкой или техническим использованием.

- Использовать принадлежности, не рекомендованные производителем.

Уход за пароваркой

К сожалению, уход и чистка пароварки – обязательные составляющие процесса ее эксплуатации. Он достаточно упрощается, если выполнять только то, что **нужно**.

● Перед первым использованием пароварки вымыть ее составные части: кастрюли, поддон для круп, крышку, отстойник – в теплой мыльной воде с помощью губки или ткани, а затем сполоснуть и высушить их. Промыть губкой или мягкой салфеткой, намоченной в мыльной воде, бачок и сполоснуть его чистой водой, стараясь не замочить шнур.

● Перед тем как чистить и мыть прибор, отключить его от сети и дождаться, пока он остынет.

● После каждого использования пароварки протирать влажной тряпкой ее основание, мыть с помощью губки или мягкой салфетки кастрюли, поддон для круп, крышку и отстойник в теплой воде со средством для мытья посуды. Бачок промывать водой с мылом. Пластмассовые детали пароварки можно загружать в посудомоечную машину.

● Не погружать основание пароварки в воду.

● Не использовать для мытья пароварки абразивные средства и материалы.

● Регулярно прочищать отверстие для поступления воды с помощью заостренного, но не режущего предмета.

● После того как вы воспользовались пароваркой

несколько раз (в зависимости от жесткости воды в вашей местности), на нагревательном элементе может образоваться слой накипи, который необходимо удалять.

После 7–10-разового использования налейте в резервуар для воды 0,5 л 5 %-ного уксуса и добавьте воды до максимального уровня (таким образом, чтобы уксусный раствор полностью покрывал нагревательный элемент). Затем установите на место поддон, 1 паровую корзину, закройте прибор и включите его на 10 минут. Если по истечении этого времени слой накипи все еще будет виден, установите дополнительное время. После того как пароварка и раствор уксуса в достаточной степени охладятся, слейте уксус и несколько раз прополощите резервуар чистой водой.

Салаты и закуски

Салаты из овощей и фруктов

Салат из фасоли по-датски

1 ч

2 порции

80 г стручковой фасоли, 70 г картофеля, 10 г репчатого лука, 50 г сельди, 30 г майонеза, 3 мл уксуса, 20 г зеленого салата, соль.

1. Стручки фасоли разломать на кусочки, положить в поддон для круп и готовить в пароварке 25–30 мин (в небольшом количестве воды, с добавлением уксуса и соли). Репчатый лук мелко нашинковать. Готовить картофель (в кожуре) в течение 30–40 мин, очистить и нарезать тонкими дольками. Филе сельди измельчить соломкой.

2. Продукты перемешать, выложить в салатник и заправить майонезом. Оформить кушанье зеленым салатом.

Салат из брюссельской капусты

30 мин

3 порции

200 г брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, сок ½ лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 сырой яичный желток, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени, соль.

1. Вымытые кочешки готовить в пароварке 20–25 мин. Затем обсушить их, посолить, полить заправкой и перемешать.

2. **Приготовить заправку:** масло смешать с соком лимона, сахаром, взбитым желтком, солью и рубленой зеленью укропа или петрушки.

Салат из укропа и сельдерея

40 мин

5 порций

400 г корневого сельдерея, 3 пучка укропа, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухих приправ, соль и перец по вкусу.

1. Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 мин.

2. В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

Салат из свеклы и фасоли

1 ч 20 мин

6 порций

500 г свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 ст. ложки фундука, 2 небольшие луковички, 1 груша, 100 г консервированной фасоли.

Для заправки: 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла.

1. Разогреть духовку до 200 °С и поджарить фундук в течение 6–8 мин (до золотистого цвета). Затем орехи слегка охладить и измельчить.

2. Свеклу готовить в пароварке в течение 55–60 мин, а зеленую фасоль – 25–30 мин. Затем нарезать ее кубиками и сложить в большую миску. Фасоль промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Вымыть лук-порей и измельчить его тонкими кольцами. Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками.

3. В миску со свеклой сложить фасоль, лук, консервированную фасоль и ломтики груши.

4. **Приготовить заправку:** хорошо растереть укроп, чеснок, уксус и оливковое масло.

5. Заправить салат и оставить на 1 час. Затем украсить блюдо орехами и подавать.

Салат «Бахар»

40 мин

4 порции

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 свежих помидора, 1 свежий огурец, 4–6 редисок, 100 г сметаны, перец, петрушка, кинза, укроп, соль по вкусу.

1. Картофель готовить в пароварке в течение 20–25 мин, а яйцо – 15–20 мин. Клубни очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник выложить слоями: картофель – огурцы – помидоры – редиску. Посыпать верхний солью, перцем, полить сметаной (ее можно подать и отдельно).

2. Сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить кушанье зеленью.

Немецкий картофельный салат

50 мин

5 порции

1 кг картофеля, 6 мелко нарезанных перьев зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки натурального йогурта, лук-резанец, соль и перец по вкусу.

1. В пароварке приготовить картофель «в мундире» (в течение 30–40 мин). Клубни слегка остудить, почистить и дать

остыть полностью.

2. После этого нарезать картофель, положить в миску, посыпать луком, заправить солью и перцем.

3. **Приготовить соус:** смешать майонез и йогурт. Полить им салат.

4. Перед подачей переложить кушанье на блюдо и украсить луком-резанцем.

Салат «Гранатовый браслет»

1 ч

5 порций

500 г свеклы, ½ стакана гранатовых зерен, 2 репчатые луковицы, 3 яйца, 6 яичных желтков, 1 стакан сахарного песка, 1 л гранатового сока, 200 мл сливок, 1 ст. ложка муки, зелень по вкусу.

1. Свеклу готовить в пароварке вместе с кожицей в течение 55–60 мин. Затем остудить ее, почистить, натереть на крупной терке и влить половину гранатового сока. Добавить в эту смесь мелко нарубленные лук и зелень, немного посолить и перемешать.

2. **Приготовить соус:** растереть желтки, пока они не побелеют, добавить яйца, сахар и муку. Влить в эту смесь оставшийся сок, поставить на слабый огонь и готовить, непрерывно помешивая, до загустения.

3. Затем снять массу с огня, перелить в стеклянную (или

керамическую) миску и перемешивать до тех пор, пока она не остынет. После этого ввести в соус взбитые в крутую пену сливки.

4. Этим соусом залить салат и украсить его зернами граната.

Салат «Бомбей»

50 мин

2 порции

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 1 ч. ложка оливкового масла, 1/2 ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль по вкусу.

1. Листья салата нарезать в виде лапши, сладкий стручковый перец нашинковать. Рис готовить в пароварке в течение 35–40 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и охладить.

2. Салат и сладкий перец смешать с рисом, посыпать перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Овощной торт с черносливом

1 ч

6 порций

2 свеклы, по 100 г чернослива, сметаны и майонеза, 2 сырые моркови, 2 яблока, 1/3 стакана ядер грецких орехов, 2 зуб-

чика чеснока, зелень по вкусу.

1. Свеклу готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Очищенную свеклу, сырую морковь и яблоки натереть на средней терке. Выложить продукты слоями на большую плоскую тарелку (или блюдо) в следующей последовательности: свекла – пропущенный через пресс чеснок с майонезом – измельченный чернослив (предварительно залить кипятком, обсушить и мелко нарезать) – смесь сметаны и майонеза – орехи – морковь – тертые яблоки (без сока) – смесь сметаны и майонеза – орехи.

2. Слои можно чередовать несколько раз: это зависит от исходного количества продуктов и желаемой высоты торта. Сверху посыпать торт зеленью и поставить в холодильник на 3–4 ч.

«Орешки»

1 ч 10 мин

2 порции

80 г сушеного гороха, ¼ стакана измельченных ядер грецких орехов, ¼ стакана сушеного кишмиша, 1 ст. ложка настоя шафрана, кардамон по вкусу.

1. Горох замочить на несколько часов, затем переложить в чашу для риса, залить водой и готовить в пароварке в течение 50–55 мин (до готовности). Настоять щепотку шафрана в примерно 50 мл воды.

2. Отварной горох пропустить через мясорубку. Добавить грецкие орехи, очищенный от стебельков изюм, кардамон и настой шафрана.

3. Все хорошо перемешать. Скатать из полученной массы шарики величиной с грецкий орех или придать форму паштета.

Салаты из мяса и курицы

Французский мясной салат

1 ч

4 порции

250 г говядины (лопаточная часть), 200 г картофеля, 250 г помидоров, 1 яйцо, перец, зелень и соль.

Для заправки: 1 яичный желток, 2 г сухой горчицы, 5 г репчатого лука, 2 г укропа, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, перец и соль.

1. Картофель «в мундире» и мясо готовить на двух ярусах пароварки в течение 40–45 мин. Отварное мясо, очищенный картофель и помидоры нарезать тонкими ломтиками.

2. В салатник уложить слой помидоров, посыпать их солью и перцем. Сверху разложить мясо, на него – картофель и тоже посыпать солью и перцем. Салат полить заправкой, украсить ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

3. **Приготовить заправку:** яичный желток протереть через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем, мелко нарезанным репчатым луком и укропом.

4. Уксус и растительное масло тщательно перемешать и влить в приготовленную смесь.

Салат «Английский»

1 ч 20 мин

6 порций

1 курица (весом 1,2 кг), 500 г корня сельдерея, 500 г шампиньонов, 130 г соленых огурцов, 300 г майонеза, 50 г горчицы, соль.

1. Курицу положить на нижний ярус пароварки, а грибы – на верхний. Курицу готовить 45–50, а грибы – 15–20 мин. Курятину охладить, мякоть отделить от костей и нарезать ломтиками. Отваренные грибы и очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Сельдерей вымыть, очистить и измельчить соломкой.

2. Все продукты перемешать, заправить майонезом с горчицей и посолить.

«Имбирный коктейль»

45 мин

4 порции

300 г куриного филе, 2 яблока, 100 г ананаса (можно консервированного), 1 апельсин, по 50 мл яблочного, апельсинового и ананасового сока, ½ лимона, ½ стакана орехов кешию (можно заменить грецкими), молотый сушеный имбирь и мускатный орех на кончике ножа.

1. Филе курицы готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Курятину нарезать кубиками, свежие яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананас и апельсин – кусочками.
2. Положить ингредиенты слоями в широкие бокалы, чередуя филе с фруктами. Залить соусом из сока тех же фруктов, растертого с орехами и заправленного мускатным орехом и имбирем.
3. Украсить кушанье ломтиками лимона.

Салат «Швейцарский»

30 мин

5 порций

200 г швейцарского сыра, 200 г постной ветчины, 200 г вишни, 2 стебля сельдерея, 250 г макаронных изделий, 2 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г ядер грецких орехов, соль и перец по вкусу.

1. Сыр и ветчину нарезать острым ножом небольшими кубиками. Вишню тщательно промыть и удалить косточки. Стебли сельдерея тоже промыть и нашинковать небольшими кусочками (толщиной примерно 1 см).

2. Макароны изделия (например, «рожки» или «ракушки») положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке 20–25 мин.

3. Положить все в глубокую салатницу, добавить отва-

ренные макаронные изделия. Уксус смешать с растительным маслом, яичным желтком, посолить и поперчить по вкусу. Готовым соусом полить салат перед подачей на стол.

4. Это блюдо будет выглядеть особенно эффектно, если украсить его заранее оставленными ягодами вишни и измельченными грецкими орехами и свежей зеленью: петрушкой или укропом.

5. «Швейцарский» салат можно подавать на стол как в качестве закуски, так и гарнира к отварному мясу (или рыбе).

Салат куриный

40 мин

3 порции

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль и специи.

1. Сельдерей и яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой. Приготовить в пароварке куриное мясо в течение 25–30 мин, затем мелко нарезать. Миндаль очистить и измельчить.

2. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить салат в порционные емкости, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок.

3. Украсить миндалем, дольками яблок и зеленью.

Салат куриный с сельдереем

50 мин

5 порций

500 г куриной грудки, 800 г черешкового сельдерея, 2 моркови, 500 мл говяжьего бульона.

Для соуса: 1 яйцо, 1 помидор, 1 ст. ложка черных маслин, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла.

1. Почистить сельдерей (черешки), промыть и нарезать на кусочки длиной около 7 см. Морковь нарезать кружочками. Сельдерей, морковь и куриное мясо готовить в пароварке в бульоне (в чаше для риса) 30 мин и оставить охлаждаться, не вынимая оттуда.

2. **Приготовить соус:** сваренное вкрутую яйцо, помидор и очищенные от косточек маслины мелко нарезать. Смешать их с петрушкой и залить смесью уксуса с оливковым маслом.

3. Курицу вытащить, нарезать кусками и выложить на блюдо.

4. Влить соус в бульон с овощами, перемешать и выложить на курицу.

СОВЕТ: Если чернослив имеет коричневатый или кофейный оттенок, значит, он подвергся ошпариванию кипятком. При таком способе производства сухофрукты теряют многие свои полезные

качества, а на вкус становятся горьковатыми.

«Правильные» сухофрукты отличаются насыщенным сладким вкусом, с легкой кислинкой. Цвет – ровный черный, с незначительным блеском.

Салат с индейкой и ананасом

40 мин

3 порции

200 г филе индейки, 160 г ананаса (можно консервированного), 120 г майонеза, 80 г чернослива, 4 листика зеленого салата, зелень и соль.

1. Филе индейки готовить в пароварке в течение 25–30 мин и тонко нарезать. Чернослив ошпарить и вынуть косточки. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать кружочками (или взять готовые, из банки).

2. Все продукты выложить на блюдо на листья салата, полить их майонезом и украсить зеленью.

Салат с языком

1 ч

2 порции

80 г говяжьего языка, 30 г моркови, 35 г картофеля, 15 г сельдерея, 25 г соленых огурцов, 5 мл уксуса, 15 мл растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

1. Язык готовить на первом ярусе пароварки в течение 50–55 мин и нарезать соломкой. Морковь и картофель довести до готовности на втором ярусе (30–35 мин), очистить и нарезать средними кубиками. Так же измельчить корень сельдерея и очищенные от кожицы соленые огурцы. Продукты смешать, добавить перец, соль, уксус. Заправить смесь растительным маслом.

2. Перед подачей на стол кушанье посолить. Украсить кушочками языка, огурцами и зеленью петрушки.

Салат из языка с орехами

1 ч

3 порции

1 говяжий язык, 1–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки грецких орехов, соль и перец по вкусу.

1. Язык промыть, готовить в пароварке в течение 55–60 мин (до готовности), обдать холодной водой и аккуратно (еще с горячего) снять пленку. Мелко нарезать мясо, смешать с давленным чесноком, затем прибавить орехи.

2. Все ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат мясной

1 ч

2 порции

*180 г холодной жареной телятины (лопаточная или та-
зобедренная часть), 70 г картофеля, 30 г яблок, 25 г огур-
цов, 40 г консервированного горошка, 10 г горчицы, 2 г соли,
5 мл уксуса, 50 г майонеза, 2 яйца, 4 г зелени петрушки.*

1. Промытый картофель положить на первый ярус пароварки и готовить 30–40 мин, а яйца поместить на второй ярус и готовить 15–20 мин. Клубни охладить и очистить. Телятину, картофель, огурцы, очищенные яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками. Добавить зеленый горошек, майонез, соль, сахар, уксус, горчицу и осторожно перемешать.

2. Заправленную смесь уложить горкой в салатник, залить майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

3. Украсить кушанье листьями салата и другими овощами — в зависимости от сезона.

Салат «Строгановф»

1 ч

5 порций

400 г постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата для украшения.

Для сметанной приправы: ¼ стакана густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец.

1. Мясо готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Затем нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем.

2. **Приготовить приправу**, влить ее в салат и осторожно перемешать.

3. Украсить блюдо, в котором будет подаваться кушанье, листьями зеленого салата.

Салат в кокотницах

1 ч 15 мин

4 порции

400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, ½ стакана зеленого горошка, ½ стакана майонеза, 1 луковица, 2 ломтика ветчины, 2 ст. ложки масла, соль, сахар.

1. Зеленый горошек положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 30–40 мин. Подготовленную брюссельскую и цветную капусту разделить на кочешки, положить на второй ярус и готовить 20–25 мин, затем мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и спассеровать. Компоненты соединить, добавить мелко нарезанную ветчину. Все тщательно перемешать, заправить специями и майонезом и вновь перемешать.

2. Полученную массу ложкой разложить в кокотницы и поставить их в хорошо разогретый духовой шкаф. Запекать 15–20 мин.

СОВЕТ: Время приготовления может варьироваться в зависимости от размера кусочков продуктов, свободного места в паровой емкости, свежести продуктов и т. д.

Салат «Тоскана»

40 мин

3 порции

150 г филе цыпленка, 150 г свежих (или консервированных) грибов, 100 г петрушки и укропа, 2 свежих помидора, 1 маринованный огурец, 150 г корневого сельдерея, 100 г твердого сыра (например, пармезан), 150 г майонеза, соль.

1. Филе цыпленка, грибы и сельдерей готовить в пароварке в течение 25–30 мин. Все ингредиенты, кроме сыра и 1 помидора, нарезать мелкими кусочками. Посыпать все тертым сыром, перемешать и посолить по вкусу.

2. Салат залить майонезом и украсить тонкими кольцами оставшегося помидора.

Салат «Шапка Мономаха»

1 ч

4 порции

250–300 г мяса, 3 крупные картофелины, 3 яйца, 150 г моркови, 1 стакан грецких орехов, 150 г сыра, 1 гранат, май-

онез по вкусу.

1. Мясо положить на нижний ярус пароварки и готовить 45–50 мин. Картофель и яйца готовить на верхнем ярусе в течение 25–30 мин. Сыр, картофель и яйца по отдельности натереть на крупной терке, морковь – на мелкой. Грецкие орехи слегка измельчить, мясо – мелко нарезать. Картофель и морковь немного посолить.

2. На широком блюде выложить слоями: картофель – мясо – яйца – грецкие орехи – морковь – сыр. Между слоями и в качестве последнего – майонез.

3. Оставить кушанье пропитываться не менее чем на 2 ч. Гранат разделить на зернышки и украсить ими поверхность салата.

Салаты из грибов

Салат грибной с творогом

25 мин

2 порции

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица.

1. К рубленным и отваренным 15–20 мин в пароварке грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук.
2. Подавать салат к картофелю «в мундире».

Салат из шампиньонов

30 мин

3 порции

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты, соль.

1. У шампиньонов почистить ножки, а со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и готовить до готовности в пароварке (в чаше для риса).
2. Репчатый лук нарезать полукольцами, отваренные шам-

пиньоны – ломтиками. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

3. Подготовленную массу горкой выложить в салатник. Украсить дольками яиц.

Мексиканский салат с кукурузой

1 ч 10 мин

6 порций

500 г свежей (или замороженной) кукурузы, по 1 красному и зеленому сладкому перцу, 1 луковица, 200 г маринованных грибов, 3 соленых огурца, лимонный сок и специи по вкусу.

1. Кукурузу (кроме консервированной) готовить в пароварке в течение 55–60 мин, часто переворачивая. Мелкими кубиками нарезать репчатый лук, соленые огурцы и перец. Укроп измельчить.

2. Смешать овощи с кукурузой, добавить нарезанные маринованные грибы (можно шампиньоны).

3. Заправить салат растительным маслом, лимонным соком, солью и белым перцем.

Шампиньоны в желе

35 мин

2 порции

375 г шампиньонов, 30 мл растительного масла, 20 мл

уксуса, 5 г сахара, 1 г желатина, перец, соль.

1. Шампиньоны промыть, готовить до готовности в пароварке (в течение 20–25 мин), охладить и нарезать ломтиками.

2. Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить соус. Он должен быть густым. Грибы смешать с соусом.

Салаты из рыбы

Салат из тунца и бобов

40 мин

7 порций

180 г французских зеленых бобов, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 400 г консервированной фасоли (без жидкости), 200 г консервированного тунца (без жидкости), 3 ст. ложки обезжиренного натурального йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, нарезанный на куски салат и измельченная петрушка (по желанию).

1. Нарезать стручки бобов кусочками длиной 2,5 см, положить их в пароварку и готовить 25–35 мин (до мягкости). После этого сполоснуть бобы под струей холодной воды (до полного охлаждения).

2. Положить в миску бобы, лук, фасоль и тунец и перемешать так, чтобы рыба распалась на кусочки.

3. **Приготовить заправку:** смешать йогурт, лимонный сок и масло, добавить соль и перец. Заправить этой смесью салат.

4. При желании можно подать кушанье на листьях зеленого салата, украсив нарезанной петрушкой.

Салат «Пикник»

50 мин

6 порций

6 корзиночек из теста (тарталеток), 1 яблоко, 200 г крабовых палочек, 1 яйцо, 100 г риса, 1 небольшой свежий огурец, 1 луковица, несколько веточек петрушки и укропа, соль и перец по вкусу, сметана (или майонез) для заправки.

1. Рис положить в поддон для круп, залить горячей водой и готовить в пароварке в течение 35–40 мин. Яйцо готовить в течение 15–20 мин. Все ингредиенты мелко нарезать и смешать с рисом. Заправить смесь сметаной и разложить по корзиночкам с горкой.

2. Украсить кушанье зеленью и ломтиками овощей.

Салат рыбный

30 мин

2 порции

200 г рыбы (толстолобик, карп, минтай), 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного или оливкового масла.

1. Рыбу готовить в пароварке в течение 15–20 мин. Вынуть из рыбы кости и нарезать ее небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек

и растительное масло.

2. Все перемешать и заправить маслом.

Салат «Океан»

45 мин

7 порций

500 г кальмаров, 200 г маринованной морской капусты, 2 сладких зеленых перца, 100 г крабовых палочек, 1 стакан риса, 300 г консервированной кукурузы, 250 г оливкового майонеза, соль, перец по вкусу.

1. На нижнем ярусе пароварки в чаше для риса приготовить рис в течение 35–40 мин, а на верхнем ярусе – кальмары (в течение 20–25 мин). Мелко нарезать перец, кальмары и крабовые палочки.

2. Перемешать все ингредиенты в салатнице. Заправить их майонезом, солью и перцем.

СОВЕТ: В основном рыба и морепродукты готовятся быстро. Готовьте небольшими порциями.

Закуски из овощей

Овощной винегрет

1 ч

4 порции

1 свекла, 3–4 картофелины, 2 моркови, ½ стакана квашеной капусты, 1 луковица (или зеленый лук), 1 большой соленый огурец, соль, перец, зелень.

Для заправки: 50 мл уксуса, 100 мл растительного масла, сахар, соль, перец.

1. Свеклу, морковь и картофель помыть, положить в пароварку и держать 50–55 мин (до готовности). Охлажденные корнеплоды очистить и нарезать тонкими пластинками или мелкими кубиками.

2. Лук почистить и мелко нашинковать. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Если они имеют грубую кожицу и крупные семена, то предварительно очистить их, удалить семена и нарезать дольками.

3. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Чтобы свекла не окрасила все остальные овощи, ее отдельно заправить растительным маслом. Затем все овощи соединить, полить заправкой и, если надо, посолить.

4. **Приготовить заправку:** в уксус положить сахар, соль

и перец. Добавить растительное масло и тщательно перемешать.

5. Готовый винегрет выложить в салатник или на блюдо. Украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

6. Винегреты можно заправлять и майонезом.

Молодой картофель с яйцами

40 мин

6 порций

6 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Картофель очистить и слегка обжарить целиком с нарезанным луком в масле на сковороде. Сложить все в пароварку и готовить 15–20 мин (до готовности картофеля).

2. Положить в поддон для круп картофель с луком, посыпать овощи нашинкованными яйцами и зеленью, посолить и поперчить. Залить все сметаной и прогреть в пароварке в течение 3–5 мин.

Маринованная цветная капуста

20 мин

3 порции

700 г цветной капусты, 2 крупных спелых авокадо, 100 г лука, 2 сладких перца, 2 ст. ложки рисового уксуса без приправ, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл свежего сока лайма, 1 ч. ложка соли.

1. Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. В нее положить капусту, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить 10–12 мин или пока капуста не станет чуть мягкой. Охладить капусту под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся воду. Поместить капусту в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, масла и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

2. Разрезать авокадо пополам и удалить косточки. Выложить мякоть авокадо в другую чашу и размять вилкой. Добавить мелко нарубленные лук и перец, сок лайма и оставшиеся $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Хорошо перемешать и подать с капустой.

Цветная капуста с орехами

30 мин

3 порции

1 небольшой кочан цветной капусты с листьями, 8–10 грецких орехов, 400 мл воды, 3–4 ст. ложки сметаны, соль.

1. Листья и кочан цветной капусты разобрать, измельчить и приготовить в пароварке (в течение 20–25 мин), оставив часть соцветий сырыми.

2. Выложить капусту на блюдо, посыпать измельченными

ми сырыми соцветиями. В отвар добавить нарубленные ядра орехов, сметану и полить получившимся соусом капусту.

Икра из баклажанов

40 мин

6 порции

500 г баклажанов, 3 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка грецких орехов, соль по вкусу.

1. Баклажаны положить в пароварку и готовить 25–30 мин. Снять с баклажанов кожицу, мякоть порубить. Добавить помидоры, пропущенные через сито, грецкие орехи, измельченный чеснок и мелко нарезанный лук.

2. Влить масло, посолить и все тщательно перемешать.

Икра баклажанная с чесноком

40 мин

6 порции

2 баклажана, 1 натертый зубчик чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, пита, измельченные соломкой сырые овощи, соль, перец.

1. Баклажаны готовить в пароварке в течение 20–25 мин, или до тех пор, пока они не станут мягкими. Когда овощи

остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и чайной ложкой вынуть мякоть, очищая до кожицы. Остудить.

2. При помощи кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Затем заправить смесь солью и перцем.

3. Переложить баклажанную икру на сервировочное блюдо и охладить в течение 1 ч. Украсить петрушкой и подавать с pitой и нарезанными сырыми овощами.

Чесночная паста

35 мин

3 порции

24 больших неочищенных зубчика чеснока, 4–5 ст. ложек оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

1. Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубчика чеснока, не снимая тонкую наружную пленку. Влить в резервуар 1 ½ стакана воды.

2. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее зубчики чеснока, накрыть крышкой и варить 20–25 мин, или пока чеснок не станет очень мягким.

3. Вынуть чеснок и снять кожицу. Очищенные зубчики положить в маленькую чашу и размять вилкой или обратной стороной ложки. Постепенно добавлять оливковое мас-

ло, пока смесь не станет густой и однородной.

4. Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

Спаржа в тесте

50 мин

2 порции

200 г спаржи, масло для жарки.

Для теста: 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

1. Спаржу очистить от кожицы так, чтобы не повредить головки. Затем промыть, уложить головками в одну сторону, связать в пучки, посолить, положить в пароварку и готовить в течение 30–35 мин. После этого охладить и разрезать поперек на части длиной 3–4 см.

2. **Приготовить тесто** (как для оладий). Пучки спаржи погрузить в тесто, обжарить в большом количестве растительного масла и остудить.

СОВЕТЫ:

● Некоторые овощи нужно готовить в чаше для риса и накрывать алюминиевой фольгой.

● Замороженную пищу нужно разделить или перемешать через 10–12 мин. Используйте для этого вилку или ложку с длинной ручкой.

Спаржа с омлетом

1 ч 15 мин

3 порции

300 г спаржи, 300 мл молока, 2 яйца, соль.

1. Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2–3 см и посолить. Затем приготовить ее в пароварке (в течение 30–40 мин) и переложить в чашу для риса.

2. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Готовить в пароварке 25–30 мин.

Закуски из мяса и курицы

Рулет с брынзой

1 ч

3 порции

300 г говяжьей вырезки, 50 г брынзы, 25 г маслин, 15 мл оливкового масла, соль, перец.

1. Надрезать говяжью вырезку и расправить ее. Отбить мясо ножом, посолить и поперчить. Нарезать брынзу.

2. Уложить брынзу, маслины и зелень на мясо. Свернуть его рулетом, положить в пароварку и готовить в течение 50–55 мин.

Винегрет овощной с мясом

1 ч

4 порции

200 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г моркови, 2 соленых огурца, 300 г жареного мяса, 1 средняя луковица, растительное масло, уксус, соль, перец, сахар.

1. Овощи приготовить в пароварке (в течение 50–55 мин), почистить и нарезать. Добавить очищенный и измельченный репчатый лук. Заправить растительным маслом с уксусом.

2. Винегрет можно украсить ломтиками вареного яйца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленым горошком.

Рулет из свинины

1 ч

6 порций

1,5 кг свинины, 2 вареных яйца, 70 г шпика, 1 морковь, 4 дольки чеснока, соль.

1. Мясо в виде большого пласта толщиной примерно 2 см выровнять, равномерно уложить на нем мелко нарезанные шпик, морковь, чеснок и измельченные яйца.

2. Свернуть свинину в виде рулета, перевязать, готовить в пароварке (в течение 55 мин) и охладить под прессом.

Плато мясное холодное

1 ч

4 порции

300 г говядины, 300 г свинины, 100 г маринованного сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль, перец молотый черный и красный.

1. Мясо готовить в пароварке в течение 45–50 мин. Затем говядину и свинину, нарезанные небольшими кубиками, а сладкий перец – маленькими квадратиками, смешать, доба-

вить кольца лука и измельченную петрушку.

2. Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец. Полученный соус смешать с салатом и посыпать красным молотым перцем.

Закуска по-мексикански

30 мин

2 порции

50 г мяса, 50 г ветчины, 50 г сладкого маринованного перца, 30 г лука, 3 г зелени петрушки, 10 мл растительного масла, 5 мл уксуса, соль.

1. Мясо готовить в пароварке в течение 20–25 мин. Мелко нарезанные мясо и ветчину перемешать с перцем и нарезанным кольцами луком, посыпать измельченной зеленью петрушки.

2. Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью. Залить смесью салат и хорошо перемешать.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

40 мин

2 порции

200 г помидоров, 40 г мяса птицы, 60 г шампиньонов, 20 г майонеза, 5 мл уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

1. У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости.

2. Мясо птицы положить на первый ярус пароварки и готовить в течение 25–30 мин, а грибы готовить на втором ярусе (20–25 мин). Мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и измельченными грибами.

3. Затем помидоры наполнить фаршем и выложить на блюдо. На каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

СОВЕТ: Количество, качество, свежесть и размер или однородность, температура замороженной пищи могут повлиять на время приготовления. Отрегулируйте количество воды и время приготовления на свое усмотрение.

Закуска «Украинская»

1 ч 10 мин

2 порции

20 г свеклы, 25 г свежей белокочанной капусты, 10 г свежих яблок, 10 г майонеза, 20 г ветчины, 85 г филе жареного гуся, 10 г свежих огурцов, 20 г помидоров, 1 яйцо, 5 г зелени петрушки, лимонная кислота, соль.

1. Свеклу готовить в пароварке в течение 55–60 мин. Очищенную свеклу, свежую белокочанную капусту и яблоки на-

резать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой, заправить майонезом и лимонной кислотой.

2. Салат украсить кусочками ветчины, гусяного филе, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки (или листьями зеленого салата).

Мясо отварное холодное

1 ч 15 мин

2 порции

200 г говядины (или баранины), 70 г репы, 70 г моркови, 10 г зелени, соль, специи.

1. Мясо положить в чашу для риса и готовить в пароварке в течение 45–50 мин (до готовности) с добавлением соли, специй и зелени. Затем вынуть его из бульона и охладить. Нарезать говядину тонкими ломтиками, выложить на середину блюда, а вокруг него разложить отваренные в мясном бульоне и нарезанные ломтиками репу и морковь.

2. При подаче посыпать кушанье рубленой зеленью.

СОВЕТ: Рекомендуется нежное мясо, содержащее немного жира.

Индейка с соусом из грецких орехов

45 мин

4 порции

500 г индейки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 20 г хлеба, ½ стакана куриного бульона, ½ стакана грецких орехов, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо индейки уложить в пароварку и готовить 25–30 мин.

2. Лук нарезать и обжарить на сковороде в масле до золотистого цвета. Жареный лук и замоченный в бульоне хлеб пропустить через мясорубку и перемешать. Добавить грецкие орехи, соль и перец. Соус должен по консистенции напоминать майонез. Если он окажется гуще, разбавить бульоном.

3. Охлажденную индейку нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить соусом.

СОВЕТ: Не закладывайте в пароварку замороженные мясо, дичь, морепродукты. Сначала их разморозьте.

Мясные рулетики

1 ч

4 порции

500 г говядины, 100 г куриного филе, 20 г хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

1. Говядину нарезать поперек волокон на порционные

куски, очень хорошо отбить, посолить и поперчить. Куриное мясо и замоченный в молоке и хорошо отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, перец и соль. Тщательно все перемешать.

2. На каждый кусок говядины положить куриный фарш, по кусочку масла, свернуть рулетики и связать их ниткой. Уложить рулетики в пароварку и готовить их 40–45 мин.

Свинина с черносливом

1 ч

2 порции

150 г свинины (вырезка), 3–4 шт. чернослива, 1 небольшая морковь, горчица, хрен.

1. Сделать в мякоти свинины надрезы и нашпиговать черносливом и морковью. Натереть кусок горчицей, посолить и готовить в пароварке в течение 40–45 мин. Затем поставить на холод на 3–4 ч.

2. Нарезать мясо ломтиками и подавать на стол с пикантным гарниром: солеными огурчиками, маринованным луком, перцем и хреном.

Рулет из телятины с сыром

1 ч 20 мин

7 порций

750 г телятины, 2–3 ломтика белого хлеба, 3 моркови, 80 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, зелень (укроп и петрушка), соль и черный молотый перец по вкусу.

1. Телятину пропустить через мясорубку. Добавить предварительно замоченный в молоке и отжатый хлеб, натертый на мелкой терке лук, 2 сырых яйца, мелко рубленную зелень, перец и соль.

2. Тщательно все перемешать и выложить массу пластом на влажной доске. На одну половину положить нарезанные мелкими кубиками морковь и 2 вареных яйца, свернуть в виде рулета и уложить в пароварку. Сверху полить жиром, посыпать тертым сыром и готовить в течение 55–60 мин.

3. Остывший рулет нарезать ломтиками и красиво выложить их на блюдо.

Язык по-царски

1 ч 20 мин

6 порции

1 говяжий язык (700–900 г), 2 средние моркови, 2 маленьких маринованных огурца, 4–5 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, приправы и соль по вкусу.

1. Язык хорошо промыть и поскоблить, затем ножом сделать в нем глубокое отверстие. Морковь очистить и разрезать вдоль на 3–4 части (один конец заострить). То же сделать и с маринованными огурчиками.

2. Нашпиговать язык морковью, огурцами, чесноком, натереть измельченными приправами, солью и лавровым листом и готовить в пароварке в течение 60 мин.

3. Готовый язык остудить и снять верхнюю пленку (кожу). Нарезать язык ломтиками, положить на листья салата и подавать к столу.

Соютма

1 ч

7 порций

1 кг баранины (одним куском), 1 луковица, 3–4 помидора, 100 г сметаны, 1–2 лавровых листа, перец горошком и соль по вкусу.

1. Мясо положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке целым куском (вместе со специями) в течение 55–60 мин. Затем вынуть из бульона и охладить.

2. При подаче холодную баранину нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм и разложить их на тарелке.

3. Гарнировать помидорами, нарезанными кружочками, соломкой из лука и залить их сметаной.

Закуски из грибов

Яйца, фаршированные грибами

40 мин

6 порций

6 яиц, 200 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны.

1. Яйца положить в пароварку и готовить 18–20 мин. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки.

2. Грибы замочить на 2 ч в воде, а затем тоже готовить в пароварке 15–18 мин, порубить и обжарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде. Лук нашинковать и поджарить в масле (1 ст. ложка) на сковороде до золотистого цвета.

3. Смешать грибы, лук и желтки. Наполнить этой массой половинки белков.

4. Соединить майонез, томатный соус, сметану и перемешать. Залить этим соусом фаршированные яйца.

Помидоры, фаршированные грибами

30 мин

5 порций

5 помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г грибов, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сухарей, 10 г чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Из помидоров, срезав верхушку, удалить семена и часть мякоти. На сковороде спассеровать нарезанный лук, добавить мелко нарезанные грибы, томатную пасту, измельченный чеснок и петрушку. Когда грибы подрумянятся, посыпать их молотыми сухарями, заправить перцем и солью.

2. Помидоры наполнить полученным фаршем, посыпать сыром, положить в пароварку и держать 5–10 мин. Подавать в горячем виде.

Паста с грибами и зеленью укропа

30 мин

2 порции

2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки пастеризованного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. ложка рубленого укропа, 3 ст. ложки грибного отвара.

1. Грибы замочить, готовить в пароварке (в течение 20–25 мин) и мелко нарубить. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром и зеленью укропа.

2. Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

Маринованные грибы по-мексикански

20 мин

5 порций

24 гриба среднего размера (около 0,5 кг), 1 маринованный острый зеленый перец, 1 луковица среднего размера, ½ стакана рисового уксуса без приправ, 2 ч. ложки сушеного мексиканского орегано, 4 больших зубчика чеснока, соль по вкусу.

1. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее грибы ножкой вниз. Сверху разложить лук, нарезанный полукольцами, и чеснок, разрезанный вдоль на 4 части. Варить 8–10 мин.

2. Переложить грибы, лук и чеснок в среднюю чашу. К еще горячим грибам добавить нарезанный полосками перец, уксус, орегано и ¼ стакана воды. Посолить по вкусу.

3. Накрыть чашу и охлаждать 6 ч, если необходимо хранить грибы более длительное время, переложить в стеклянную банку с крышкой и охладить.

4. Подавать вместе с луком, чесноком и небольшим количеством маринада.

Грибы фаршированные

40 мин

5 порций

500 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Ножки шампиньонов, отрезав от шляпок, измельчить, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать, поджарить на сковороде в масле (25 г), соединить с измельченным яйцом, зеленью и подготовленными грибами. Все тщательно перемешать.

2. Шляпки грибов заполнить приготовленным фаршем, уложить в пароварку и посыпать сыром. На каждую шляпку положить кусочек масла.

3. Готовить шампиньоны 15–20 мин.

Закуски из рыбы

Селедка «под шубой»

1 ч

6 порций

1–2 соленые сельди, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2–3 яйца, 1 морковь, 2 свеклы, 4 ст. ложки майонеза.

1. Сельдь очистить от внутренностей и кожи и разделить на филе. Нарезать его мелкими кусочками.

2. В пароварке в течение 40–45 мин приготовить картофель, морковь, свеклу, а также яйца (15–20 мин). Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке.

3. На дно селедочницы положить слоями лук – картофель – сельдь – яйца – морковь – свеклу. Слой свеклы разровнять и залить майонезом.

4. Поставить в холодильник на 2–3 ч.

СОВЕТ: Картофель «в мундире» лучше отваривать в пароварке, добавив в воду пряные травы и соль.

Винегрет с селедкой

50 мин

4 порции

300 г соленой сельди, 4 картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, зелень, перец.

1. Картофель готовить в пароварке (в течение 30–40 мин) и нарезать тонкими ломтиками. Селедку почистить и мелко нарезать, лук измельчить кубиками.

2. Картофель, селедку и лук смешать. Заправить винегрет маслом, смешанным с горчицей, перцем и уксусом, посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные рыбой

30 мин

2 порции

200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.

1. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, готовить в пароварке (в течение 15–20 мин) до мягкости и охладить.

2. Сливочное масло перетереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью.

3. После этого залить их майонезом и посыпать мелко на-

резанной петрушкой. Украсить блюдо ломтиками лимона.

Раки, сваренные в пиве

20 мин

5 порции

10 живых раков, 1 л воды, 40 г зелени петрушки (или 20 г укропа), 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 40 г соли, 1 бутылка пива.

1. Промытых и обработанных раков положить в чашу для риса добавить стебли петрушки или укропа, лавровый лист и душистый перец. Залить все это пивом.

2. Готовить раков в пароварке 8–12 мин, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

3. При подаче на стол раков выложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко нарубленные травы, майонез и сметана).

Осетрина заливная

45 мин

8 порций

1 осетр, 200 мл бульона (или воды), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, 4 горошины черного перца, маслины, соль.

1. Очищенную и промытую рыбу свернуть кольцом, скрепив голову и хвост. Положить ее в чашу для риса, залить водой (или рыбным бульоном) так, чтобы жидкость покрыла рыбу. Добавить лук, морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист, соль и готовить в пароварке 30–35 мин.

2. Готовую рыбу выложить на блюдо. Украсить кружочками яиц и лимона, маслинами и залить рыбным желе.

СОВЕТ: Вы можете готовить филе рыбы в чаше для риса, можно добавить масло, маргарин, лимон или соус.

Судак под майонезом

20 мин

7 порций

500 г филе рыбы, 200 г майонеза, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г чернослива, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа.

1. Рыбу поместить в пароварку и готовить 9–15 мин. Затем остудить филе и выложить его на мелкую тарелку в 1 слой. Положить на него слой нарезанного лука и залить майонезом.

2. Посыпать мелко порубленными яйцами и зеленью. Украсить припущенным и очищенным от косточек черносливом.

Закуска «Хазарская»

30 мин

4 порции

350 г осетрины, 50 г малосоленой семги, 30 г зернистой икры, 2 картофелины, 3 небольших свежих огурца, 150 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, 1 лимон, 50 г свежего эстрагона, перец и соль по вкусу.

1. Рыбу готовить в пароварке 15–20 мин, удалить кожу и хрящи. Нарезанные овощи заправить сметаной и уложить горкой на блюдо.

2. Украсить их длинными ломтиками отваренной рыбы, листьями салата, эстрагоном и ломтиками семги, свернутыми в кулечки и фаршированными зернистой икрой.

Закуска из кальмаров и яиц

15 мин

5 порций

200 г кальмаров, 5 яиц, 50 г майонеза, 1 пучок свежей зелени, 1 морковь, 1 небольшая луковица, листья китайской (пекинской) капусты для украшения, молотый черный перец и соль по вкусу.

1. Яйца готовить вкрутую и залить холодной водой. Потом почистить их, разрезать пополам (вдоль) и аккуратно достать

желток.

2. Подготовленные тушки (или филе) кальмара тщательно промыть водой (несколько раз), обязательно удалить внутренности. Положить их в пароварку и готовить 3–5 мин.

3. Затем кальмары промыть еще раз, дать им остыть и нарезать тонкой соломкой (или мелкими кубиками). Заправить их майонезом, посолить и поперчить по вкусу. При желании можно сбрызнуть лимонным соком.

4. Ошпарить и мелко нашинковать лук, смешать его с кальмарами. Смесь положить в углубления половинок яйца.

5. Большое блюдо выстелить листьями китайской капусты, сверху разложить яйца, фаршированные кальмарами.

6. Перед подачей на стол украсить кушанье свежей зеленью и тонко нарезанными ломтиками молодой моркови.

Рыбный паштет с шафранным соусом

30 мин

4 порции

500 г филе мерлана, 400 мл сливок, соль, черный перец, 1 ст. ложка измельченного лука-скорода.

1. Нарезать филе на куски, положить их в миксер, добавить 200 мл сливок, соль, перец и лук.

2. Перемешать все в миксере в течение 2 мин (на большой скорости).

3. Приготовленный фарш разложить по 4 термостойким

кастрюлькам, смазанным маслом, накрыть листом алюминиевой фольги и готовить в пароварке в течение 15 мин.

4. Довести до кипения оставшиеся сливки, добавив туда шафран, соль и перец.

5. Разложить приготовленный паштет по тарелкам, приправить шафранным соусом.

6. К столу подавать в горячем виде.

Супы

Мясные супы

Суп со свиной грудинкой

1 ч 20 мин

5 порций

300 г копченой свиной грудинки, несколько средних картофелин, 1 морковь, 1 небольшая репка, 1 головка репчатого лука, 200 г фасоли, $\frac{1}{3}$ стакана зеленого горошка (в стручках), $\frac{1}{2}$ кочана среднего размера белокочанной капусты, специи по вкусу, вода.

1. Картофель почистить и нарезать ломтиками. Морковь, репу и лук измельчить так же. Прибавить фасоль, кусочки грудинки и соединить все с картофелем.

2. Овощи с мясом положить в поддон для круп и залить водой (так, чтобы она покрывала продукты на 5–10 см). Готовить в пароварке 55–60 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

3. За 30 мин до подачи добавить в суп зеленый горошек, а за 5 мин – порубленную капусту. В этом случае овощи будут мягкими, но не разваренными.

4. К столу подавать в глубоких глиняных мисках или в горшочках.

Мясной суп со шпинатом и грибами

45 мин

4 порции

300 г постной свинины, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль и молотый черный перец по вкусу.

1. Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь и слегка все поджарить.

2. Переложить все в поддон для круп, влить кипящую воду, посолить и готовить в пароварке 20 мин. Затем добавить мелко нарезанный шпинат и готовить суп еще 10 мин.

3. Подавать, положив в каждую тарелку по 2 кружочка крутого яйца, сметану и зелень.

Суп с печенью

40 мин

4 порции

1,5 л воды, 400 г говяжьей печени, 100 г копченого сала, 1 морковь, 3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла,

1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

1. С печени снять пленку и нарезать кусочками. Сало измельчить и обжарить в кастрюле. Добавить запанированную в муке печень, натертую стружкой морковь и обжарить.

2. Переложить массу в поддон для круп, влить горячую воду, положить нарезанный кубиками картофель, посолить и готовить в пароварке 20 мин (до готовности).

3. Суп приправить тертым мускатным орехом и посолить. Подавать с маслом, сметаной и зеленью.

Суп гороховый с бараниной

1 ч

5 порций

450 г баранины, 200 г гороха, 2 репчатые луковицы, 60 г сала, 2 л воды, перец молотый красный и соль по вкусу.

1. Мясо нарубить (по 2–3 кусочка с косточкой на порцию), положить в поддон для круп, залить водой и готовить в пароварке (вместе с предварительно вымоченным сухим горохом и перцем) 60 мин.

2. Лук мелко нарезать, спассеровать и положить в суп за 15–20 мин до готовности.

СОВЕТ: Если отмечается прекращение парообразования или его заметное уменьшение, следует долить в бачок 2 чашки воды. С целью сократить время

варки можно в бачок наливать горячую воду, однако время, указанное в рецептах по приготовлению блюд, рассчитано для использования холодной воды.

Мясной суп с языком и сыром

30 мин

4 порции

1 л мясного бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка (или колбасы), 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 ст. ложка столовой горчицы, мускатный орех и соль.

1. Луквицу измельчить и обжарить в кипящем масле. Затем всыпать муку и, помешивая, прогреть. Переложить мас-су в поддон для круп, влить бульон и готовить в пароварке 10 мин. Добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр.

2. Готовить все вместе 15 мин, затем добавить соль, тер-тый мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

3. Отдельно подать пирог с овощной начинкой.

Куриный суп по-китайски

1 ч

5 порций

1 курица средних размеров, 400 г сладкой консервирован-

ной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 л воды, молотый черный перец, карри, соль по вкусу.

1. Курицу готовить в пароварке (в поддоне для круп) в течение 50 мин. Затем снять с нее кожу, разделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в поддон и высыпать туда же кукурузу.

2. Разбить яйца, вылить их в слегка остывший бульон, образовавшийся после варки курицы, и быстро размешать, чтобы не образовывались комки. Нашинковать зелень и высыпать в кастрюлю. Добавить приправы по вкусу.

Суп из курицы с орехами

1 ч

2 порции

140 г курицы, вода, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, корица, соль.

1. В пароварке, в чаше для риса, готовить куриный бульон в течение 40 мин. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и готовить 20 мин.

2. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Бульон с «колдунами»

1 ч

5 порций

Для бульона: 400 г мяса (с костью), 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, соль.

Для «колдунов»: ½ стакана муки, 100 мл воды, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, ½ луковицы, черный молотый перец, соль.

1. В пароварке, в чаше для риса, приготовить мясной бульон (в течение 60 мин). Готовый бульон процедить.

2. **Приготовить «колдуны»:** мясо (лучше говядину пополам со свиной) вместе с луком 2 раза пропустить через мясорубку. Добавить немного воды, соль, перец и перемешать.

3. В муку влить воду, посолить и ввести сырое яйцо. Все перемешать, замесить крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

4. Приготовленные «колдуны» погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и готовить 5–8 мин.

Бульон с рисом и помидорами

1 ч

1 порция

100 г мяса, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Мясо положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой. Рис также залить водой и поставить на 2-й ярус. Все готовить в течение 60 мин.

2. Помидоры пробланшировать, очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать кусочками. После этого положить в бульон. Рис откинуть на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

3. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Бульон из домашней птицы

1 ч

4 порции

400 г курицы или 1,5 кг куриных костей, вода, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.

1. Курятину положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30–40 мин. Затем добавить ароматические корни, соль и готовить до готов-

ности мяса. Она определяется с помощью поварской иглы (она должна свободно входить в мясо).

2. Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

СОВЕТ: Не следует солить сырое мясо задолго до его тепловой обработки – это вызывает преждевременное выделение сока, что ухудшает вкусовые качества и снижает питательность продукта.

Суп азербайджанский

1 ч 30 мин

2 порции

170 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г риса, 20 г репчатого лука, 20 г свежей алычи (или 10 г сушеной), 60 г кинзы и укропа, перец, соль.

1. Баранью лопатку, грудинку или куски тазобедренной части нарубить, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке 60 мин (до готовности). Затем мясо вынуть, отделить от костей, а бульон процедить.

2. В горячий бульон положить промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и готовить дальше. Затем добавить перец, соль, нашинкованные кинзу и укроп и довести до готовности.

3. Перед подачей положить баранину и довести до кипения.

Суп из баранины с овощами

1 ч 30 мин

4 порции

1,5 л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, кинза, чеснок, соль.

1. Баранину (жирную) положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 60 мин до готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном.

2. Лук (кольцами) обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

3. В горячий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп с бараниной (бозбаши)

1 чн

5 порций

2 л воды, 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка риса, кинза, петрушка, соль, перец.

1. Баранину нарезать, положить в чашу для риса, залить холодной водой и готовить в пароварке в течение 30 мин (вместе с кинзой и мелко нарезанным салом). Добавить нарезанный лук и растолченный рис и готовить до полной готовности мяса (30 мин).

2. Перед тем как снять кушанье с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перец по вкусу.

Суп-пюре гороховый голландский

2 ч 10 мин

4 порции

250 г желтого дробленого гороха (замоченного на несколько часов), лавровый лист, пряности, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 измельченных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нашинкованных стебля сельдерея, 150 г кубиков острой (чесночной) колбасы, 2 ст. ложки петрушки, соль, перец.

1. Слить с гороха воду, положить его в чашу для риса и вместе с пряностями и лавровым листом залить водой. Готовить в пароварке 60 мин.

2. Добавить бекон и овощи и готовить еще 60 мин. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить его обратно, добавить соль, перец и колбасу.

3. Подогреть суп вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

Суп из баранины с консервированным горошком

1 ч

2 порции

125 г баранины (лопаточная часть, грудинка), вода, 120 г консервированного горошка, 15 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, соль.

1. В пароварке в чаше для риса приготовить бульон из баранины в течение 45 мин. Добавить картофель, зеленый горошек. Затем заправить суп пассерованным луком, томатным пюре и довести до готовности. Перед окончанием варки положить чеснок.

2. При подаче посыпать кушанье мелко нарубленным зеленым луком.

СОВЕТ: По прошествии половины времени, установленного на таймере, вы можете сдвинуть крышку и перемешивать еду при помощи кухонного приспособления с длинной ручкой.

Суп-харчо

1 ч

3 порции

300 г мяса (говядины или баранины), 120 г риса, 40 г жира, 120 г лука, 2 дольки чеснока, 40 г томатной пасты, 40 г соуса «Ткемали» или 20 мл винного уксуса, зелень.

1. Грудинку нарезать на куски (2–3 на порцию) и готовить в пароварке, в чаше для риса, 40 мин (до полуготовности).

2. Затем положить в бульон рис, сырой рубленый лук, спассерованную томатную пасту, толченый чеснок и готовить еще 20 мин. За 5 мин до окончания варки добавить острый соус из слив («Ткемали») или винный уксус.

3. Подавать кушанье с кусочками мяса и зеленью петрушки, мятой или кинзой.

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

1 ч

4 порции

1,5 л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, соль.

1. Горох очистить от стручков, положить в чашу для риса, залить бульоном и готовить в пароварке 60 мин.

2. Растолочь горох в пюре, посолить, поперчить и перемешать.

3. Подавать со сметаной и гренками.

СОВЕТ: При варке мяса его заливают кипящей подсоленной водой: ароматические экстрактивные вещества остаются в мясе. Если мясо залить холодной водой, они переходят в бульон.

Чанахи

1 ч

2 порции

250 г баранины, 200 мл воды, 300 г картофеля, 2 баклажана, 50 г курдючного сала, черный перец, соль.

1. Нарезанный дольками картофель посыпать солью и положить в чашу для риса. Добавить кружочки баклажанов с курдючным салом, солью и молотым перцем. Поверх положить цельный кусок посыпанной солью баранины.

2. Залить все водой и поставить в пароварку. Готовить в течение 60 мин.

3. Подавать кушанье в той же посуде.

Чорба с телятиной и грибами

1 ч 30 мин

4 порции

300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень.

1. В пароварке на 1-м ярусе приготовить из мяса и воды мясной бульон (в течение 60 мин), грибной бульон – на 2-м ярусе за 25 мин, процедить.

2. Соединить их, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, готовить еще 30 мин и добавить вермишель.

3. Готовый суп посыпать зеленью.

Щи с квашеной капустой

1 ч 10 мин

2 порции

400 мл мясного бульона, 150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина, 50 мл сливок, соль, перец.

1. Мелко нарезанное сало поджарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и пассеровать. Добавить хорошо отжатую капусту (если она слишком кислая, промыть ее в холодной воде).

2. Переложить все в чашу для риса, добавить брусочки картофеля и залить бульоном. Посолить, поперчить. Готовить в пароварке 60 мин.

3. Подавать, заправив сливками.

Супы рыбные

Суп из осетрины

40 мин

6 порций

3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

1. Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 мин.
2. Всыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и готовить до готовности.
3. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Солянка рыбная

1 ч 15 мин

8 порций

600 г белуги (700 г осетрины или стерляди или 850 г судака), 400 г головизны, вода, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томатного пюре, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки.

1. В пароварке приготовить рыбный бульон из мелкой рыбы (в течение 30–35 мин). В чашу для риса налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2–3 куска сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренные и промытые.

2. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород и каперсы.

3. После этого готовить все вместе в пароварке 30–35 мин. Можно добавить немного маслин без косточек.

4. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

Суп из мидий

40 мин

3 порции

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, вода, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.

1. Положить мидии в чашу для риса и залить водой. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу и зелень. Положить нарезанную капусту. Готовить суп в пароварке 25–30 мин.

2. Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

Ботвинья

30 мин

4 порции

1,5 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы (осетр, судак), 1 лимон, укроп, хрен, соль.

1. Шпинат и щавель перебрать, промыть, положить в чашу для риса и готовить в пароварке 15–20 мин. Затем все протереть через сито.

2. Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

3. При подаче на стол посыпать ботвинью измельченным укропом, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы и мелко нарезанные огурцы.

СОВЕТ: Моллюски, устрицы и мидии могут открыться в разное время. Проверяйте раковины, чтобы не переварить их.

Суп из сельди

45 мин

4 порции

1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 мор-

ковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

1. Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать в течение 10–12 ч. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке в течение 20–25 мин.

2. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь.

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.