

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



мультиварка  
блюда для детей от 0 до 7

**Сергей Павлович Кашин**  
**Мультиварка. Блюда**  
**для детей от 0 до 7 лет**  
Серия «Еще вкуснее и проще»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8083078](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8083078)*

*Мультиварка. Блюда для детей от 0 до 7 лет / [сост. С. П. Кашин].:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-386-07338-1*

### **Аннотация**

В этой книге собраны кулинарные рецепты для детского меню, блюда по которым можно приготовить в мультиварке. Для малышей подойдут молочные блюда и продукты домашнего изготовления, супы-пюре, мясные и рыбные паровые блюда. Детям постарше по предложенным рецептам вы сможете приготовить первые и вторые блюда, гарниры, овощи, фруктовые десерты, выпечку и напитки.

# Содержание

Супы-пюре	4
Суп-пюре с говядиной и овощами	4
Молочный суп-пюре с курицей	6
Куриный суп-пюре	7
Яично-сливочный суп-пюре	8
Суп-пюре со спаржей	9
Суп-пюре с морковью и шпинатом	11
Овощной суп-пюре	12
Овощной суп-пюре со стручковой фасолью	13
Овощной суп-пюре с курицей	14
Морковный суп-пюре	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Мультиварка. Блюда для детей от 0 до 7 лет Составитель Сергей Павлович Кашин

## Супы-пюре

### Суп-пюре с говядиной и овощами

*Ингредиенты:* 200 г говядины, 100 г сметаны, 4 клубня картофеля, по 1 томату, головке репчатого лука, моркови, по 2 столовые ложки пшеничной муки, растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль, вода.

*Способ приготовления:* Вымойте и очистите овощи, нарежьте их кубиками.

Налейте в мультиварку растительное масло и пассеруйте лук с морковью. В конце обжаривания добавьте мелко нарезанный томат. Используйте для этого режим «Выпечка» в течение 10 мин. Выложите в мультиварку картофель и нарезанное на кусочки мясо, залейте водой, посолите. Включите прибор в режиме «Выпечка» на 1 час, затем все перемешайте

и включите режим «Тушение» тоже на 1 час. Смешайте муку со сметаной. Измельчите содержимое мультиварки блендером и добавьте в готовый суп-пюре сметану, перемешайте.

# Молочный суп-пюре с курицей

*Ингредиенты:* 400 г куриного филе, 200 мл молока, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 3 чайные ложки пшеничной муки, соль, 800 мл воды.

*Способ приготовления:* Лук очистите, на 1 ч залейте холодной водой и мелко нарежьте. Куриное филе нарежьте кусочками и вместе с луком выложите в мультиварку. Смешайте молоко и водой и, помешивая, всыпьте пшеничную муку.

Полученную смесь перелейте в мультиварку, добавьте соль и перемешайте. Включите прибор в режиме «Суп» на 1 ч. Готовый суп измельчите с помощью блендера.

# Куриный суп-пюре

*Ингредиенты:* 500 г куриного филе, 4 клубня картофеля, 2 стебля сельдерея, 1 головка репчатого лука, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* Вымойте и очистите овощи. Нарежьте картофель и сельдерей средними кубиками. Лук мелко нарежьте и пассеруйте на сливочном масле. Куриное филе отварите в кастрюле в соленой воде. Поместите овощи в мультиварку залейте полученным куриным бульоном и включите режим «Суп» или «Варка» на 30 мин. Все подготовленные компоненты блюда, а также сливки и соль смешайте и измельчите в блендере. Промойте и измельчите петрушку, украсьте ею суп-пюре.

# Яично-сливочный суп-пюре

*Ингредиенты:* 3 клубня картофеля, 2 морковки, 1 яичный желток, 100 мл сливок средней жирности, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, зелень укропа или петрушки, соль, вода.

*Способ приготовления:* Вымойте и очистите овощи, нарежьте кубиками. Зелень промойте и мелко порубите. В мультиварку налейте немного воды, в корзину для варки на пару выложите картофель и морковь. Включите мультиварку в режиме «Варка на пару» на 30 мин.

Поместите в блендер картофель и морковь, добавьте сливки, пшеничную муку, яичный желток, сливочное масло и соль и все взбейте. Готовый суп-пюре посыпьте мелко рубленой зеленью.

# Суп-пюре со спаржей

*Ингредиенты:* 250 г белой спаржи, по 1 клубню картофеля, стеблю лука-порея, 400 мл куриного бульона, 50 мл жирных сливок, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, тимьян, соль.

*Способ приготовления:* Овощи вымойте и очистите. У спаржи удалите кожицу и срежьте нижнюю часть. Стебли свяжите и отваривайте в кипящей соленой воде в течение 7 мин. Периодически переворачивайте спаржу. Достаньте ее из кипятка и погрузите в холодную воду. Свяжите нитками зеленые листья лука-порея, веточки петрушки и тимьяна. Верхушки спаржи отрежьте и пока отложите в сторону. Белую часть лука-порея и стебли спаржи нарежьте кружочками, картофель – крупными ломтиками.

Растопите в мультиварке сливочное масло и обжарьте в нем лук-порей, затем добавьте нарезанную спаржу и все залейте подогретым куриным бульоном. Доведите содержимое мультиварки до кипения, добавьте туда картофель и опустите связанную в пучок зелень, посолите и перемешайте. Включите мультиварку на 45 мин. в режиме «Суп». Достаньте из супа связанную зелень, а остальное перелейте в блендер и приготовьте пюре. Влейте в него сливки, перемешайте и перелейте в мультиварку. Затем доведите до кипения и добавьте верхушки спаржи, варите суп-пюре в том же режиме

еще 2 мин.

# Суп-пюре с морковью и шпинатом

*Ингредиенты:* 4 моркови, 50 г шпината, 40 г сливочного масла, 1 яичный желток, 100 мл молока, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль, вода.

*Способ приготовления:* Морковь вымойте, очистите и натрите на терке. Поместите морковь в мультиварку и залейте небольшим количеством воды. Включите режим «Тушение» на 15 мин. Промойте и мелко нарежьте шпинат, выложите к моркови. Муку разведите в 70 мл молока и вместе со сливочным маслом добавьте в мультиварку. Все тушите под крышкой еще 10 мин. Готовые продукты измельчите в блендере, чтобы получилось пюре. Потом добавьте при необходимости кипяченую воду или овощной отвар, посолите и доведите до кипения. Вареный яичный желток разотрите с оставшимся молоком и добавьте в основную массу.

## Овощной суп-пюре

*Ингредиенты:* По 1 кочану цветной капусты, кабачку, моркови, головке репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 200 мл сливок, 1 столовая ложка растительного масла, соль, вода.

*Способ приготовления:* Овощи вымойте и очистите. Морковь и лук мелко нарежьте. Налейте в мультиварку растительное масло и обжаривайте их в режиме «Выпечка» в течение 15 мин. Нарезанные кубиками кабачки и соцветия цветной капусты заложите в мультиварку, добавьте соль и измельченный чеснок. Залейте овощи в мультиварке кипятком до поверхности. Включите режим «Тушение» на 20 мин. Переложите содержимое мультиварки в блендер и приготовьте пюре. Добавьте в него сливки. Массу переложите в мультиварку и включите режим «Тушение» еще на 10 мин.

# Овощной суп-пюре со стручковой фасолью

*Ингредиенты:* По 400 г замороженных стручковой фасоли, цветной капусты, 3 клубня картофеля, 2 зубчика чеснока, по 1 морковке, головке репчатого лука, пучку кинзы, 1 столовая ложка растительного масла, соль, 1,5 л воды.

*Способ приготовления:* Вымойте и очистите овощи. Мелко нарежьте лук и морковь. Налейте в мультиварку растительное масло и пассеруйте овощи в режиме «Выпечка» в течение 10 мин. Добавьте к овощам нарезанный кубиками картофель, цветную капусту и фасоль, соль и перемешайте. Залейте все водой и включите мультиварку в режиме «Тушение» на 40 мин. Добавьте к овощам измельченный чеснок, мелко порубленную зелень и все перемешайте. Включите мультиварку в том же режиме еще на 15 мин. Готовые овощи переложите в блендер и измельчите до пюреобразного состояния, влейте овощной отвар для получения необходимой консистенции.

# Овощной суп-пюре с курицей

*Ингредиенты:* 500 г куриного филе, 100 г капусты белокочанной, 50 г зеленого горошка, 4 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, по 1 кабачку, сладкому перцу, головке репчатого лука, черешку сельдерея, 100 мл молока, соль, вода.

*Способ приготовления:* Нарезьте куриное филе крупными кусками и отварите. Вымойте и очистите овощи, нарежьте крупными кусочками. Поместите овощи в мультиварку, залейте водой выше поверхности. Включите мультиварку в режиме «Суп» на 1 ч. Овощной отвар перелейте в отдельную посуду, а вареные овощи и курятину измельчите в блендере до образования пюре. Добавьте в него теплое молоко и соль, перемешайте. При необходимости влейте в суп-пюре овощной отвар.

# Морковный суп-пюре

*Ингредиенты:* 5 морковок, 2 головки репчатого лука, по 1 зубчику чеснока, пучку петрушки, по 100 г мясного фарша, хлеба, 30 г растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль.

*Способ приготовления:* Овощи вымойте и очистите. Лук и петрушку нарежьте мелко, а морковь натрите на терке. Влейте в мультиварку растительное масло, добавьте мясной фарш, лук, морковь, зелень и включите режим «Тушение» на 30 мин. Измельчите хлеб, чеснок и добавьте к остальным продуктам. Посолите и перемешайте суп, затем приготовьте из него в блендере пюре. В суп-пюре положите сливочное масло и варите его в мультиварке еще 2 мин. Перед подачей на стол заправьте блюдо сметаной.

# 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.