



**экспресс-рецепты**

# ГОТОВИМ В СКОРОВАРКЕ- МУЛЬТИВАРКЕ



Экспресс-рецепты

Елена Товкун

**Готовим в скороварке-  
мультиварке**

«Питер»

2013

**Товкун Е.**

Готовим в скороварке-мультиварке / Е. Товкун — «Питер»,  
2013 — (Экспресс-рецепты)

Представьте себе, что у вас есть всего тридцать минут на приготовление обеда. Да-да, приготовление, а не просто разогреть и поставить на стол. Справитесь? Полагаю, большинство хозяек скажут: «Это нереально». И только счастливые обладатели мультиварки-скороварки с улыбкой ответят: «Легко!» И это действительно так. На приготовление простого супа уйдет не более десяти минут, а борщ вы сможете сварить за полчаса. Несложные вторые блюда готовятся двадцать минут. Пока мультиварка-скороварка сама все варит, можно накрыть на стол, нарезать салатик и позвать всех на обед. Приятного аппетита!

© Товкун Е., 2013

© Питер, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?	7
Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?	8
Глава 2. Режимы приготовления	9
Глава 3. Чистка и уход	10
Часть 2. Рецепты	11
Глава 1. Супы	11
Несколько вариантов супов, время приготовления которых 7–8 минут	11
Суп-пюре из шпината и грибов	11
Щи грибные	12
Суп «Министроне»	13
Суп овощной с болгарским перцем и фрикадельками	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Елена Товкун

## Готовим в скороварке-мультиварке

### Предисловие

Представьте: у вас есть 30 минут на то, чтобы приготовить обед. Да-да, именно приготовить, а не просто разогреть и поставить на стол. Справитесь? Полагаю, большинство хозяек скажет: «Это нереально». И только счастливые обладатели мультиварки-скороварки с улыбкой ответят: «Легко!»

На приготовление простого супа уйдет не более 7 минут, борща – только вдумайтесь! – всего 25 минут, несложных вторых блюд с мясом – от 15 до 30 минут. А пока мультиварка-скороварка все делает, вы можете накрыть на стол и нарезать салатик. Да мало ли что можно успеть сделать в то время, когда волшебный горшочек сам варит!

Достижения науки и техники не только внедряются в космические проекты, но и находят применение в быту, у нас на кухне.

Мультиварка (сказочный горшочек, который медленно и верно готовит любое блюдо) появилась недавно. И тотчас же ее «скрестили» со стремительной подругой – скороваркой, у которой тоже есть свой секрет (клапан давления). Вдвоем они стали показывать просто космические результаты по скорости приготовления блюд.

Сама по себе мультиварка – прекрасный прибор. Забросил все продукты, налил воды, выставил время и на полтора часа спокойно пошел гулять с ребенком.

Со скороваркой все немного по-другому. Забросил продукты, выставил время (10–15 минут) – и все готово. Но тут есть еще один плюс. После приготовления скороварка сама переключается в режим поддержания блюда горячим. Опять же можете идти гулять с ребенком. А когда вернетесь с прогулки, у вас на столе будет прекрасное горячее настоявшееся (томленое, как в русской печке) блюдо. Это может быть суп или мясо. О кашах вообще отдельный разговор – они рассыпчатые, более насыщенного вкуса, чем приготовленные в ковшике.

Итак, мы с вами разобрались: мультиварка – это медленная варка, а скороварка-мультиварка – быстрая (стремительная).

Скороварка-мультиварка настолько совершенный прибор, что:

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

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

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

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

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

Главные достоинства скороварки-мультиварки:

1. Экономия времени как на приготовление, так и на уборку.
2. Экономия электроэнергии (как показывают исследования – на 70 %).
3. Сохранение питательных свойств и вкусовых качеств продуктов благодаря герметичному сосуду, в котором готовится блюдо.

#### 4. Безопасность в использовании (несколько степеней защиты).

Посудомоечные машины упростили жизнь хозяек – и в будни, и особенно в праздники. Сейчас с трудом можно себе представить, что именинница целый час моет посуду после ухода гостей. (К сожалению, по разным причинам вопрос наличия в каждой семье домработницы, которая бы всю эту работу делала, пока окончательно не решен). Так и скороварки-мультиварки делают процесс приготовления и приема гостей более легким, высвобождая массу времени для общения с семьей или друзьями.

## Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?



Это обычная кастрюля, но с герметично закрывающейся крышкой и паровым клапаном. Очень удобный многофункциональный кухонный прибор.

В чем же секрет скороварки?

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

## **Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?**

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

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

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

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

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



## Глава 2. Режимы приготовления

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

Как в природе есть два противоположных времени года – зима и лето, так и в кулинарии есть два основных вида тепловой обработки – варка и жарка. Все остальные – припускание, тушение, пассерование, бланширование и прочие – их производные.

С режимами скороварки-мультиварки дело обстоит похоже: основных два – «Низкое давление» и «Высокое давление». Вспомогательные режимы: «Поджаривание», «Обжаривание овощей», «Тушение», «Сохранение блюда горячим» (см. таблицу).

**Таблица. Основные характеристики режимов скороварки-мультиварки**

Режим приготовления	Характеристики	Рецепты	Комментарии
Режим «Низкое давление»	Позволяет сберечь больше витаминов, чем при приготовлении в режиме «Высокое давление». Идеально подходит для блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей. Время приготовления при этом немного увеличивается по сравнению с режимом «Высокое давление»	Супы и овощные блюда, тушеные блюда из мяса и курицы, гарниры: рис, греча	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Высокое давление»	Позволяет за короткое время приготовить мясо, птицу и замороженные продукты. Кроме того, в этом режиме можно сварить овощи плотной консистенции, например картофель и свеклу	Рагу овощное, рататуй, свинина любительская, курица по-китайски, битус с грибами	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Поджаривание»	Используется для обжаривания продуктов в небольшом количестве жира перед дальнейшим приготовлением	Мясное и овощное рагу, курица по-испански, говядина, тушенная с черносливом	Всегда готовьте при открытой крышке. Перед приготовлением под давлением необходимо обжарить ингредиенты. Для этого режима установлена температура 180 °C
Режим «Обжаривание овощей»	Используется для придания продуктам перед приготовлением более нежной консистенции. Разрешается небольшое количество жира или жидкости	Рататуй, битус с грибами, овощное рагу	Всегда готовьте при открытой крышке. Для приготовления в этом режиме установлена температура 140 °C
Режим «Тушение»	Позволяет готовить при низкой температуре, при этом продукты томятся. Чаще всего данный режим используется для добавления ингредиентов в конце приготовления или для придания блюду «изюминки»	Рыбная бурида по-сардински, горбуша, тушенная с овощами, рыба под маринадом, паприкаш из курицы	Всегда готовьте только при открытой крышке
Режим «Сохранение блюда горячим»	Включается автоматически сразу же после завершения приготовления блюда. Таким образом, продукты могут оставаться теплыми 12 часов. По завершении приготовления прибор подает звуковой сигнал, загорается световой индикатор этого режима	Все рецепты	Не рекомендуется использовать этот режим на протяжении более чем одного часа. В особенности это касается продуктов, консистенция которых может меняться (например, рис и продукты нежной консистенции)

### **Глава 3. Чистка и уход**

Самое главное – никогда не наливайте воду внутрь корпуса.

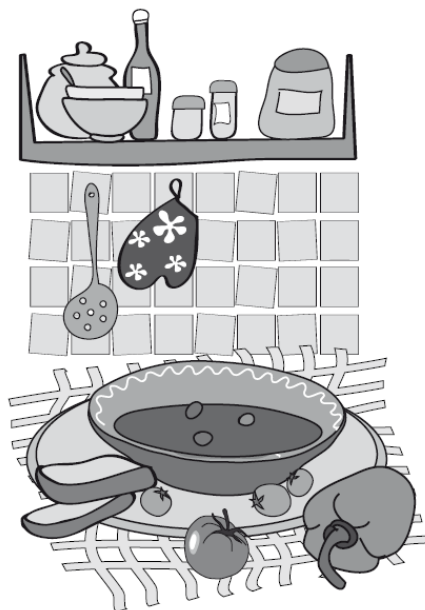
Аккуратно мойте после каждого использования уплотнительное кольцо. Оно всегда должно быть чистым и сухим (если возникли какие-то проблемы – трещины, заломы, – меняйте его незамедлительно).

Прочищайте клапан. Помните, есть несколько блюд, которые нежелательно готовить в скороварке. Это брусничные и яблочные компоты, дробленый горох, овсянка, макаронные изделия. Они образуют сильную пену и брызги, что засоряет внутренний клапан.

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

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

## Часть 2. Рецепты



### Глава 1. Супы

Покупать скороварку-мультиварку, чтобы варить прозрачные бульоны, не совсем целесообразно. Ведь один из существенных плюсов ее применения – экономия времени. А готовить бульон, а потом еще и суп обычным способом в скороварке-мультиварке долго. Можно, конечно, сделать прозрачный бульон в режиме «Обжаривание» при открытой крышке и снять с него пенку. Но тогда уж проще сварить его в обычной кастрюле, заморозить в небольших контейнерах и использовать по необходимости.

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

И если уж совсем нет времени, можно использовать бульонные кубики (обычно достаточно 2 штук).

Рецепты рассчитаны на пятилитровую емкость скороварки-мультиварки.

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

Ниже представлены рецепты супов с олимпийскими результатами. Время приготовления просто фантастическое – например, 25 минут для варки борща, который получается просто изумительным благодаря эффекту «русской печки».

### **Несколько вариантов супов, время приготовления которых 7–8 минут**

#### **Суп-пюре из шпината и грибов**

Время приготовления 7 минут.

*Ингредиенты на 8 порций*

- ✓ 2 л воды;
- ✓ 0,5 л сливок (22 %);
- ✓ 400 г шампиньонов;
- ✓ 200 г шпината;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓  $\frac{1}{4}$  ч. ложки мускатного ореха (тертого);
- ✓  $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- ✓ 3 ст. ложки сыра (любого твердого сорта);
- ✓ 1–2 пластинки грудинки (нарезанной).

*Приготовление*

1. Поместите в емкость шампиньоны, очищенные и нарезанные кубиками лук, картофель, морковь и шпинат, залейте водой. Посолите и накройте крышкой. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
2. Откройте крышку и перемешайте в отдельной емкости блендером до однородной массы.
3. Перелейте суп в емкость скороварки и включите режим «Сохранение блюда горячим». Добавьте сливки, тертый сыр и мускатный орех. Дайте супу немного настояться.
4. Перед подачей добавьте несколько тонких ломтиков обжаренной грудинки и молотый перец.

## **Щи грибные**

Время приготовления 7 минут.

*Ингредиенты на 8 порций*

- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 400 г шампиньонов;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓  $\frac{1}{2}$  ст. ложки соли;
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓  $\frac{1}{4}$  кочана белокочанной капусты;
- ✓ 4–5 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка зелени;
- ✓ 1–2 ст. ложки сметаны;
- ✓ 1–2 зубчика чеснока (мелко нарубленного);
- ✓ перец по вкусу.

*Приготовление*

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель и морковь, капусту нашинкуйте соломкой.
2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель, морковь в течение 3 минут, затем положите шампиньоны, белокочанную капусту и обжаривайте еще 2–3 минуты. Добавьте соль, перец и томатную пасту.

3. В полученную смесь влейте воду. Накройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте зелень, чеснок и сметану.

### **Суп «Министроне»**

Время приготовления 8 минут.

#### *Ингредиенты на 8 порций*

- ✓ 200 г полукопченой колбасы;
- ✓ 1 кг ветчины;
- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 1 средний кабачок;
- ✓ 1 болгарский перец;
- ✓ 1 головка репчатого лука;
- ✓ 1/2 банки зеленого горошка;
- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 2 ст. ложка сыра (любого твердого сорта);
- ✓ 1 ст. ложка укропа;
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка соли;
- ✓ 3–4 горошины черного перца;
- ✓ 1–2 зубчика чеснока;
- ✓ 1/2 стакана риса;
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты.

#### *Приготовление*

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель, болгарский перец и кабачок, морковь натрите на крупной терке соломкой.

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте колбасу, ветчину, репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте болгарский перец, кабачок и зеленый горошек, налейте воды. Положите соль, перец и томатную пасту. Накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

4. Откройте крышку, положите рис (предварительно промытый) и снова закройте. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленный чеснок, зелень и сыр.

### **Суп овощной с болгарским перцем и фрикадельками**

Время приготовления 8 минут.

#### *Ингредиенты на 8 порций*

- ✓ 2,5 л воды;
- ✓ 300 г говяжьего фарша;
- ✓ 1 яйцо;
- ✓ 300 г перца болгарского;
- ✓ 1 головка репчатого лука;

- ✓ 1–2 средние картофелины;
- ✓ 1 небольшая морковь;
- ✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
- ✓ 6 ст. ложек растительного масла;
- ✓ 1 ст. ложка соли;
- ✓ 2–3 горошины черного перца;
- ✓  $\frac{1}{2}$  стакана риса;
- ✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

#### *Приготовление*

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

2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.

3. В полученную смесь добавьте болгарский перец и фрикадельки, налейте воды. Положите соль и перец, накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

## **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.