

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

ВКУСНО, ПРОСТО,
ПОЛЕЗНО

Советы бабушки

Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Овощные блюда в мультиварке.
Вкусно, просто, полезно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 641.55
ББК 36.997

Звонарева А. Т.

Овощные блюда в мультиварке. Вкусно, просто, полезно /
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2016 — (Советы бабушки
Агафьи)

В своей новой кулинарной книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты овощных блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Любые овощи, приготовленные в мультиварке, славятся сочностью и насыщенным вкусом. В них прекрасно сохраняются витамины и микроэлементы. Устройство кухонного прибора позволяет готовить овощи на пару, в фольге, соусе, маринаде или собственном соку – все зависит от ваших предпочтений... Для приготовления блюд в этом чуде техники не требуется масло аз и другой жир, все это очень полезно для взрослых и малышей. Вас ждут соте из кабачков и тыквенно-картофельные клецки, печеночник с капустой и тосты с запеченными овощами, душистые диетические супы и даже пироги! Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

УДК 641.55
ББК 36.997

© Звонарева А. Т., 2016

© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	6
Овощные супы	7
Картофельный суп с тушенкой	7
Овощной суп с тефтелями	8
Солянка грибная сборная	9
Солянка из свежих грибов	10
Рассольник со свежими грибами	11
Рассольник с солеными грибами	12
Суп из квашеной капусты с колбасой	13
Борщ с черносливом	14
Борщ с плавленым сыром	15
Вегетарианский борщ с горохом	16
Зеленый борщ с фасолью	17
Щи из крапивы	18
Ленивые щи	19
Щи из свежей капусты со свежими грибами	20
Овощной отвар-1	21
Овощной отвар-2	22
Легкий овощной суп	23
Легкий суп со шпинатом	24
Суп из томатов с овощами	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Агафья Звонарева

Овощные блюда в мультиварке.

Вкусно, просто, полезно

Предисловие

Вся концепция приготовления блюд в мультиварке построена на приготовлении полезной еды.

Благодаря тому что продукты готовятся в герметично закрытой емкости, максимально сохраняются их полезные свойства. Во многих моделях мультиварок предусмотрен режим приготовления при низкой температуре, что также способствует сохранению витаминов и микроэлементов в готовом блюде.

Мультиварка – источник дополнительного здоровья его обладателя, готовить в ней можно огромное разнообразие блюд, которые неизменно получаются вкусными.

Мультиварка значительно облегчает процесс готовки, она сокращает время нахождения на кухне, а также позволяет не находиться рядом с готовящимся блюдом для перемешивания, открытия-закрытия крышки.

Экономия времени наблюдается и в случае, когда вынуть вовремя пищу не получается – включается автоматический подогрев, который сохраняет еду теплой, поэтому тратить время на повторный ее разогрев не нужно.

Продукты, приготовленные на пару, сохраняют вдвое больше полезных микроэлементов своего состава, а приготовленные на функции «тушение» – до 30 %. Приготовление пищи в мультиварке не требует большого количества масла или других жиров для приготовления, а, следовательно – такая еда намного полезнее и здоровее. В мультиварке можно готовить не только стандартные блюда.

Набор функций включает в себя также и стерилизацию посуды например, детских бутылочек или банок для консервирования, пастеризацию, консервацию и подогрев.

Вероятность получения ожога или другой термической травмы намного меньше, чем при работе с варочной поверхностью или духовым шкафом, поскольку все нагревательные элементы находятся вне досягаемости, а чаша имеет специальные ручки, за которые ее следует вынимать из емкости мультиварки.

Легкость в уходе за прибором несомненна – чашу мультиварки и дополнительные аксессуары очень легко мыть, причем это можно делать как руками, так и в посудомоечной машине.

Особенно полезность приготовления пищи в мультиварке касается овощных блюд. Сохранение витаминов и микроэлементов при принципах готовки в мультиварке имеет решающее значение.

Овощные супы

Картофельный суп с тушенкой

Состав: картофелины – 4 шт., сало – 100 г, мука – 3 ст. ложка, луковица – 1 шт., чеснок – 2 зубка, тушенка – 250 г, соль, специи.

Картофель и лук почистить и нашинковать, сало нарезать кубиками. Если в тушенке есть сало, то можно использовать его. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» выжарить сало, потом добавить лук и обжаривать, помешивая, до изменения цвета, потом всыпать муку и обжаривать, пока она не впитает жир и не разбухнет. Когда это произойдет, туда же заложить картофель, специи, тушенку, залить водой и готовить в режиме «Суп» 30 минут. В конце посолить (тушенка может быть достаточно соленая) и по желанию добавить измельченный чеснок. Дать супу настояться минут 15 в режиме «Подогрев».

Овощной суп с тефтелями

Состав: картофелины – 2 средние, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., любая крупа – 100 г, масло – 2 ст. ложки, вода – 2 л, соль; для тефтелей: мясной фарш – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, соль и специи по вкусу.

Смешать фарш, яйцо, муку (если фарш сухой, то муки достаточно половину порции), соль и специи. Хорошенько перемешать, можно выбить. Сделать шарики. Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрывать крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Солянка грибная сборная

Состав: сушеные грибы – 50 г, соленые грузди и рыжики – по 100 г, луковицы – 4 шт., соленые огурцы – 2 шт., томатная паста – 100 г, сливочное масло – 4 ст. ложки, каперсы, оливки, маслины, перец горошком, лавровый лист, лимон, соль.

Сушеные грибы замочить на несколько часов. При желании эту воду потом процедить и использовать в приготовлении солянки. И сухие, и соленые грибы нарезать. Лук очистить и нашинковать. Огурцы нарезать пластинками или соломкой. Оливки и маслины нарезать колечками. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и на масле обжаривать лук до золотистого цвета при открытой крышке, потом к нему добавить томатную пасту. Минут через 5 туда же выложить грибы, огурцы, каперсы, оливки и маслины, перец горошком, лавровый лист, залить водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. Ломтики лимона добавить при подаче.

Солянка из свежих грибов

***Состав:** грибы – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., луковицы – 3 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки, маслины, каперсы, лимон, соль, перец, лавровый лист.*

Очищенные и промытые свежие грибы нарезать пластинками. Лук очистить и нашинковать, соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, маслины – колечками. В мультиварке включить режим «Жарка» или «Выпечка», распустить масло, обжарить лук до изменения цвета, добавить томатную пасту, перемешать и прогревать еще пару минут. Туда же выложить нарезанные грибы, огурцы, каперсы, лавровый лист, перец, выставить режим «Суп» на 1 час. Солить в конце, когда будет понятен вкус супа, тогда же добавить маслины и ломтики лимона.

Рассольник со свежими грибами

***Состав:** свежие грибы – 200 г, картофелины – 3 шт., морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соленые огурцы – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Грибы промыть и нарезать, очистить и нарезать дольками картофель, лук нашинковать, морковь нарезать брусочками либо натереть на терке. Крупу промыть при необходимости. Огурцы нарезать тонкой соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», выложить морковь, лук и грибы и готовить минут 15, помешивая. Добавить муку и жарить еще минут 5. Потом к поджарке выложить картофель, крупу, огурцы, залить водой и готовить на режиме «Суп» 40 минут. В конце посолить.

Рассольник с солеными грибами

Состав: соленые грибы – 100 г, картофелины – 3 шт., морковка – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., луковица – 1 шт., рис или перловка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Соленые грибы нарезать, огурцы нашинковать соломкой. Почистить и нарезать дольками картофель, лук и морковку нашинковать, морковь можно натереть на терке. Крупу промыть. Обжарить лук и морковку на растительном масле на режиме «Жарка» или «Выпечка» до мягкости, заложить к ним картошку, крупу, огурцы и соленые грибы, залить водой и поставить режим «Суп» на 30–40 минут (зависит от вида риса или перловки). Солить в конце.

Суп из квашеной капусты с колбасой

Состав: квашеная капуста – 200 г, мука – 2 ст. ложка, томатная паста – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, вареная колбаса или сосиски – 100 г, лавровый лист, черный перец, тмин, соль.

Капусту при необходимости промыть в холодной воде (если она кажется резкой на вкус). Колбасу или сосиски нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку, потом положить к ней капусту, нарезанную колбасу, томатную пасту, специи, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Борщ с черносливом

Состав: свекла – 2 шт., помидор – 1 шт., морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., белокочанная капуста – 1 маленький вилок, половина кочана цветной капусты, картофелины – 2 шт., чернослив – 6–8 штук, соль.

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.

В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 10 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Борщ с плавленым сыром

Состав: свекла – 4 средних, капуста – 1 маленький вилок, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль, плавленый сырок – 1 шт., томатная паста – 1 ст. ложка.

Свеклу, морковь, капусту и лук нарезать соломкой, в мультиварку выложить сливочное масло, все овощи, добавить томатную пасту и готовить на режиме «Тушение» 20 минут. Потом все залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа), добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, соль и проварить на этой же программе еще 10 минут.

Вегетарианский борщ с горохом

Состав: свекла – 1 шт., морковка – 1 шт., луковицы – 2 шт., картофелины – 2 шт., лущеный горох – половина стакана, капуста – 1 маленький вилок, помидор – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, соль.

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Зеленый борщ с фасолью

Состав: свекла – 1 шт., картофелины – 2 шт., морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., щавель – 100 г, шпинат – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, фасоль – 1/2 стакана, соль.

Щавель и шпинат промыть и нарезать, картофель нарезать дольками, свеклу, лук и морковь нашинковать, морковь можно натереть на терке. В мультиварке на растительном масле обжарить свеклу, лук и морковь на режиме «Выпечка» или «Жарка» до мягкости, потом положить картофель и фасоль, посолить, влить воду и готовить на режиме «Суп» 1 час, за 10 минут до конца программы добавить шпинат и щавель, по желанию – уксус и сахар. При подаче положить кусочки вареного яйца и заправить сметаной и укропом.

Щи из крапивы

Состав: молодая крапива – 300 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., соль, сок лимона, зелень.

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Распустить масло в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка», положить крапиву и готовить 15 минут. Добавить в нее мелко нарезанный репчатый лук и натертую морковь, обжаривать еще 15 минут, помешивая при необходимости. Потом влить воду или бульон и в том же режиме готовить еще 15 минут. В конце посолить, вбить и разболтать яйцо, при желании добавить сок лимона.

Обычно такие щи подают с кусочками сваренного вкрутую яйца, зеленым луком и сметаной. Иногда уже в тарелку добавляют вареное мясо.

Ленивые щи

Состав: сушеные грибы – 100 г, квашеная капуста – 300 г, морковка – 1 шт., луковица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана, зелень, специи.

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить. Очистить и нашинковать лук и морковь, морковку можно также натереть на терке. Если капуста резкая, ее можно промыть в воде. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании до золотистого цвета, добавить лук и морковь и обжаривать минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарке грибы, капусту, специи, залить грибной водой, при необходимости добавить еще воды и выставить режим «Суп» на 40 минут. Солить в конце, поскольку из-за капусты есть опасность пересолить.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

***Состав:** свежие грибы – 200 г, капуста – половина среднего вилка, мука – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, соль.*

Нашинковать капусту, промыть, почистить и нарезать грибы. В мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» распустить масло и обжарить в нем муку при помешивании, потом заложить грибы и капусту, влить воду (количество зависит от объема мультиварки и желаемой густоты супа), сразу добавить лавровый лист и соль, закрыть крышку, выставить режим «Суп» на 1 час.

Овощной отвар-1

Состав: морковка – 1 шт., брюква – 1 шт., картофелина – 1 шт., половина стакана гороха, соль.

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Овощной отвар-2

Состав: морковка – 1 небольшая, капуста – 100 г, картофеля – 1 небольшая, вода – 500 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар.

Легкий овощной суп

Состав: картофелины – 4 шт., брокколи – 200 г, цветная капуста – 200 г, морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., вода – 1 л, соль.

Картофель, лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия. Все овощи выложить в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 40 минут. При желании готовый суп можно взбить блендером, превратив в суп-пюре.

Легкий суп со шпинатом

Состав: замороженный шпинат – 200 г, картофелины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахар – 2 ч. ложки, вареные яйца – 2 шт., зелень укропа, сметана, соль.

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Суп из томатов с овощами

Состав: морковка – 1 шт., репа – 1 шт., луковица – 1 шт., помидор – 1 шт., саго – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, соль.

Овощи очистить, нарезать (морковь и репу можно натереть на терке), выложить в мультиварку, сразу же добавить саго, залить холодной водой и поставить вариться на режиме «Суп» или «Тушение» на 1 час. Готовый суп посолить и влить молоко. Можно поставить на режим «Подогрев» на 10 минут или просто дать настояться.

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.