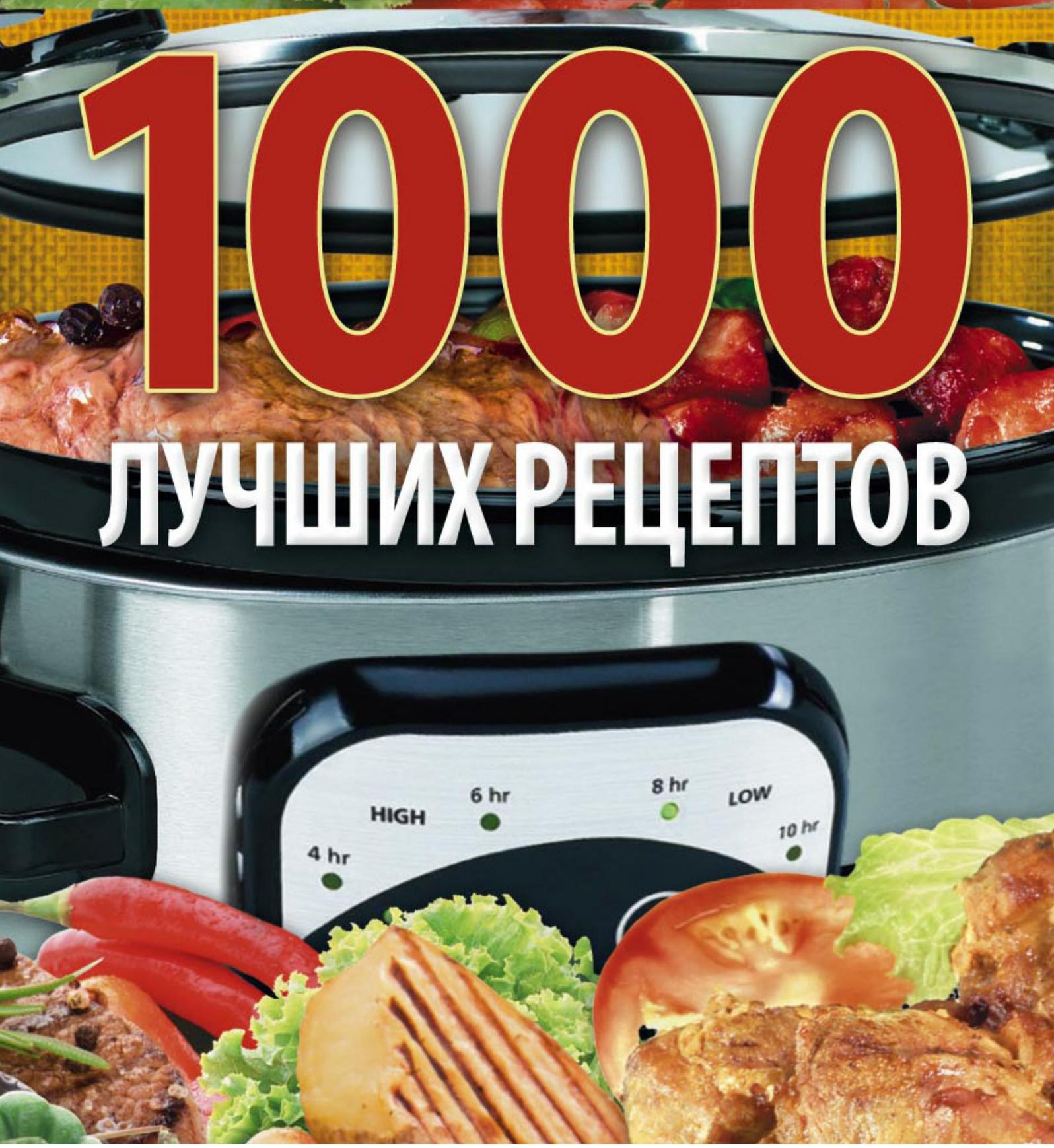


# МУЛЬТИВАРКА

быстро и полезно

# 10000

# ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ



Ирина Вечерская

**Мультиварка. 1000 лучших  
рецептов. Быстро и полезно**

«Центрполиграф»

2014

## **Вечерская И.**

Мультиварка. 1000 лучших рецептов. Быстро и полезно /  
И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но все счастливые обладатели этой чудо-техники поняли, насколько они удобны. «Умная машина» высвобождает время для хозяйки и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. В ней можно делать «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару томится другое блюдо. Вещь, несомненно, очень нужная, но! Перед каждым, купившим это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки. Вот тут-то и пригодится наша книга. Мы предлагаем вашему вниманию огромное количество рецептов предельно простых, вкусных, а главное здоровых блюд. Приятного аппетита!

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

## Содержание

Предисловие	6
Закуски	8
Паштет для бутербродов	9
Куриный паштет	10
Печеночный паштет	11
Винегрет	12
Паштет из куриной печени	13
Закуска из цветной капусты и яиц	14
Первые блюда	15
Заправочный бульон	16
Овощной отвар	17
Бульон с вермишелью	18
Суп из говядины	19
Суп из говяжьей печени	20
Суп с брюссельской капустой	21
Суп с цветной капустой	22
Суп-пюре из курицы	23
Крепкий куриный суп	24
Рыбный бульон с фрикадельками	25
Рыбный суп с рисом и овощами	26
Суп из рыбных консервов	27
Щи свежие	28
Ленивые щи	29
Зеленые щи	30
Вегетарианские щи	31
Борщ	32
Вегетарианский борщ	33
Вегетарианский борщ с горохом	34
Борщ с курицей	35
Борщ летний	36
Постный борщ с черносливом	37
Борщ с фрикадельками	38
Солянка	39
Харчо	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Мультиварка**  
**1000 лучших рецептов**  
**Быстро и полезно**  
**Сост. И. С. Вечерская**

*Оформление художника Е. Ю. Шурлаповой*

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. Мультиварка высвобождает время для женщины и готовит вкусные и полезные блюда. Однако перед женщиной, купившей это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки.

Надо сказать, что мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму.

Кроме того, в мультиварке можно готовить так называемые «блюда-дуэты», когда в кастрюле что-либо варится или тушится, а в это время на решетке для варки на пару готовится другое блюдо. При этом готовить можно с открытой или закрытой крышкой, программы при необходимости можно останавливать вручную, никакого вреда мультиварке это не принесет.

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ – полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

Режим «Гречка» или «Крупа» используется для приготовления гарниров из различных круп: пшена, риса, перловки, гречки. Это могут быть и каши, и гарниры. В этом режиме жидкость впитывается в крупу. Когда вся жидкость впитается, программа автоматически переходит на подогрев. На этом же режиме прекрасно готовятся предварительно замоченные фасоль и горох.

Режим «Плов» имеет такой же принцип работы, как и «Гречка», но в последние 10 минут в нем включается интенсивное поджаривание, чтобы выпарить всю жидкость из плова. Снизу у него получается румяная корочка. Также в этом режиме можно готовить макароны по-флотски, печеный картофель и др. А еще здесь получается отличное жаркое.

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками – молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает – если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан.

В полуавтоматических программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при

невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

Суп в мультиварке можно сварить абсолютно любой на программах «Варка» или «Суп». Даже и «Тушение» подойдет, ведь в этой программе жидкость тоже не выкипает. Особенно вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

Используя режим «Выпечка», можно печь кексы, пироги, запеканки, бисквиты, а также жарить картофель, курицу, котлеты. Выпечка осуществляется при температуре +180 °С. Время по умолчанию на этом режиме – 40 минут.

Режим «Варка на пару» очень удобен для приготовления диетических блюд: рыба на пару, овощи на пару, также в корзинке можно варить любые овощи и яйца. Можно и разогревать пищу в этой же корзинке. Он идеален для детских блюд.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому используются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Хоть мультиварка и проста в использовании, но все же кое-какие вещи про нее лучше знать заранее. Например, чаша мультиварки может иметь либо тефлоновое антипригарное, либо керамическое покрытие. Оба эти покрытия могут повредиться от резких перепадов температуры. Поэтому если нужно помыть мультиварку сразу после приготовления продуктов (чтобы тут же начать готовить другое блюдо), нельзя наливать в нее холодную воду. Либо нужно дать мультиварке остыть, либо мыть теплой (или очень теплой). Если же на дне образовалась корочка или что-то пристало, нельзя скрести и оттирать, нужно залить чашу теплой водой, и минут через двадцать можно отмыть тряпочкой.

Пригорать может выпечка, и чтобы этого избежать, можно стелить на дно мультиварки промасленную бумагу или класть силиконовый коврик. Также в каждом рецепте написано «смазать дно мультиварки маслом», при этом мазать лучше не только дно, но и бока кастрюли на высоту выпечки.

При этом иногда хочется, например, поджарить картофель, чтобы с хрустящей корочкой. Таковую картошку можно сделать в режиме «Выпечка» при открытой крышке с добавлением растительного масла, но при этом картофель нужно регулярно помешивать силиконовой лопаткой.

Часто бывает, что при варке убегают молочная каша. Против этой неприятности есть несколько способов. Во-первых, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочек сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5 %. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она – электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрой поверхности, на которой она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты (если там уже что-то готовится), вытереть ее, а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода по возможности вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой – к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

## Закуски



## Паштет для бутербродов

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,*

*1 большая луковица,*

*соль.*

### **Приготовление**

Мясо вымыть, очистить. Можно положить куском, залить водой вровень с мясом и поставить режим «Варка» или «Тушение» на 1 час. Второй вариант: мясо на пару. Мясо нарезать на куски, чтобы быстрее приготовилось, положить на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции и поставить режим «Варка на пару» от 40 минут до 1 часа в зависимости от качества мяса (молодое или старое). Готовое мясо вынуть, в мультиварке обжарить лук на масле в режиме «Жарка» 5 минут. Жарить при открытой крышке, помешивая. Готовое мясо и лук пропустить через мясорубку или взбить блендером, посолить.

## Куриный паштет

### **Ингредиенты**

*300 г куриного филе,*

*2 яйца,*

*50 г сливочного масла,*

*соль.*

### **Приготовление**

Куриное мясо приготовить так же, как описано выше, сварить яйца в режиме «Варка на пару» 15 минут (вкрутую). Мясо и яйца взбить блендером или пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, соль и перемешать.

## **Печеночный паштет**

### **Ингредиенты**

*300 г любой печени,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1 яйцо,  
50 г сливочного масла,  
соль.*

### **Приготовление**

Печенку промыть, нарезать на кусочки, очистить от жил. Морковь очистить и нарезать на несколько кусков. Готовить продукты лучше на пару. Для этого сложить печень и куски моркови на решетку, на решетку же положить хорошо вымытое яйцо, в мультиварку налить воду по инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 20 минут. Далее все вынуть, а в мультиварке обжарить на масле нарезанный лук в режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Жарить при открытой крышке, помешивая. Готовую печень, морковь, лук и очищенное яйцо прокрутить в мясорубке или взбить блендером в однородную массу, добавить сливочное масло, посолить и хорошо размешать.

## Винегрет

### **Ингредиенты**

*2 картофелины, 1 луковица,  
1 морковь,  
2 соленых огурца,  
1 свекла,  
2 ст. л. квашеной капусты,  
растительное масло,  
соль.*

### **Приготовление**

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Картофель, морковь, свеклу вымыть; если они большие, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду, сколько указано в инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Готовые овощи вынуть, очистить, нарезать кубиками. Также нарезать соленые огурцы. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## Паштет из куриной печени

### Ингредиенты

*250 г куриной печени,*

*1 морковь,*

*1 луковица,*

*50 г сливочного масла,*

*50 г сыра,*

*соль и специи по вкусу.*

### Приготовление

Морковь и лук очистить и нарезать крупными кусочками. Печень промыть, очистить от протоков, можно порезать на 2–3 части. В мультиварку положить масло, включить программу «Выпечка» на 40 минут, положить печень, лук и морковь и обжаривать под закрытой крышкой, иногда помешивая. Ближе к концу обжарки массу посолить и добавить специи по вкусу.

Готовую поджарку выложить в миску, дать остыть и миксером или блендером размолоть в пюре. Если масса получилась очень густая, то можно добавить немного сливок или молока. Однако паштет не должен быть жидким.

На доску положить пищевую пленку или фольгу, на нее выложить паштетную массу, разравнивая ее плоскостью ножа. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им паштет. Потом аккуратно свернуть рулет и прямо в пленке или фольге положить в холодильник, чтобы он схватился.

## Закуска из цветной капусты и яиц

### **Ингредиенты**

*500 г цветной капусты,*

*4 яйца,*

*1 пучок зеленого лука,*

*100 г майонеза,*

*соль по вкусу.*

### **Приготовление**

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Яйца хорошо вымыть. Сложить капусту и яйца на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15–20 минут.

Готовые яйца охладить. Очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту перемешать с яйцами и луком, посолить.

## Первые блюда



## Заправочный бульон

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,*

*1 морковь,*

*1 корень петрушки,*

*соль,*

*репчатый лук и лук-порей,*

*зелень петрушки.*

### **Приготовление**

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на куски. Положить в мультиварку, залить водой, чтобы она почти покрывала мясо, выставить режим «Суп» на 1 час. Добавить в бульон очищенный и нарезанный на 2 или 4 части лук, кусочки очищенной моркови, корень петрушки и поставить вариться еще 30 минут.

Такой бульон используется как основа для легких супов. Его заправляют мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно потушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л. на стакан бульона.

## Овощной отвар

### **Ингредиенты**

*1 морковь,*  
*1 брюква,*  
*1 картофелина,*  
*половина стакана гороха,*  
*соль.*

### **Приготовление**

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, а время приготовления можно уменьшить.

Из готового отвара овощи вынимают, добавляют перед подачей сливочное масло.

Первоначально овощной отвар был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

## Бульон с вермишелью

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,*

*1 морковь,*

*50 г вермишели,*

*1 ст. л. сливочного масла,*

*соль.*

### **Приготовление**

Мясо промыть, очистить, при желании нарезать на куски, положить в мультиварку, залить водой и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 1 час. Морковь помыть, очистить, натереть на терке или нарезать колечками, через час положить в бульон вместе с вермишелью и варить еще 15–20 минут (в зависимости от вида макарон). Посолить суп.

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон.

Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

## Суп из говядины

### **Ингредиенты**

*300 г говядины,  
150 г свежемороженого горошка,  
2 картофелины,  
2 луковицы,  
соль,  
лавровый лист,  
специи по вкусу.*

### **Приготовление**

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковь очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковь обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

## Суп из говяжьей печени

### **Ингредиенты**

*100 г печени (говяжьей, телячьей),*

*2 ломтя батона,*

*100 мл молока,*

*1 сырой желток,*

*1 л овощного или мясного бульона,*

*2 ч. л. сливочного масла.*

### **Приготовление**

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить блендером. Готовый бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и проварить еще 10 минут.

Этот суп можно давать детям до года.

## Суп с брюссельской капустой

### **Ингредиенты**

*300 г говядины,*

*10 кочанчиков брюссельской капусты,*

*2 картофелины,*

*зелень петрушки и укропа,*

*соль.*

### **Приготовление**

Промыть мясо, положить в мультиварку, залить водой, чтобы мясо было ей покрыто, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Мясо можно нарезать на несколько кусков, тогда оно сварится быстрее. Кочанчики брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Очистить и нарезать на дольки картофель. Через час положить овощи в бульон, суп посолить и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Обычно этот суп подают с зеленью и сметаной.

## Суп с цветной капустой

### **Ингредиенты**

*300 г говядины,  
1 кочан цветной капусты,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1 ст. л. сливочного масла,  
зелень петрушки и укропа,  
соль.*

### **Приготовление**

Очистить и нашинковать лук и морковь, обжарить на небольшом количества масла в мультиварке в режиме «Жарка», «Выпечка», «Подогрев» или подобном. Жарить можно с открытой крышкой 5 минут или больше, в зависимости от желаемой степени за жарки, помешивая. Поджарку вынуть, заложить туда промытое и нарезанное на куски мясо, залить водой (1,5–2 л в зависимости от желаемой крепости бульона), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон кочанчики промытой цветной капусты, посолить и поставить вариться еще на 30 минут. Минут за 5–10 до конца варки добавить в суп поджарку.

Перед подачей на стол уже в тарелки положить сливочное масло и посыпать суп нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## Суп-пюре из курицы

### **Ингредиенты**

*400 г куриного мяса,  
1,5–2 л воды,  
1 корень петрушки,  
1 яйцо,  
1 ст. л. муки,  
50 мл молока,  
1 ст. л. сливочного масла,  
соль.*

### **Приготовление**

Куски курицы промыть, положить в мультиварку, туда же положить нарезанный корень петрушки, залить водой, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Курицу вынуть, если это не филе, то освободить от костей, мясо перевернуть через мясорубку, или мелко-мелко порезать, или взбить блендером в пюре.

Далее либо вылить бульон в другую посуду, либо сделать поджарку на сковороде. На сливочном масле поджарить муку, постоянно помешивая. В мультиварке это делается в режиме «Жарка» или «Выпечка», взбить яйцо в молоке, вылить в муку, постоянно размешивая, пока не получится однородная масса, потом туда выложить куриное пюре, перемешать, посолить и залить куриным бульоном. Количеством добавленного бульона можно регулировать густоту супа.

Такой суп можно варить детям до года.

## Крепкий куриный суп

### **Ингредиенты**

*400 г куриного мяса (можно с костями),*

*6 стаканов воды,*

*1 корень петрушки,*

*вермишель или рис для заправки,*

*соль.*

### **Приготовление**

Курицу разрезать на куски, выложить в мультиварку, туда же положить корень петрушки, залить водой, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Если есть необходимость соблюдать диету и следить за уровнем холестерина, то с курицы снимают кожу и вырезают весь жир. В готовый бульон добавить макароны или рис, промытый в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Из готового супа можно вынуть курицу, освободить ее от костей, мясо мелко нарезать и вернуть в суп.

Такой суп дают детям младшего возраста или больным во время выздоровления как диетическое питание.

## **Рыбный бульон с фрикадельками**

### **Ингредиенты**

*200 г рыбного филе,  
1 корень петрушки или сельдерея,  
1 луковица,  
соль.*

### **Для фрикаделек**

*200 г рыбного филе,  
2 кусочка булки,  
1 ст. л. сливочного масла,  
1 яйцо,  
соль.*

### **Приготовление**

Филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей) порезать на кусочки, положить в мультиварку, залить горячей водой из расчета на 100 г рыбы – 1 стакан воды, добавить нарезанный корень петрушки, лук, соль. Поставить режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут.

Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при режиме «Варка» или «Тушение» 10–15 минут.

## **Рыбный суп с рисом и овощами**

### **Ингредиенты**

*300 г рыбного филе,  
2 болгарских перца,  
2 помидора,  
1 луковица,  
50 г риса,  
2 ст. л. растительного масла,  
долька лимона или 1 ст. л. лимонного сока,  
зелень укропа, петрушки и зеленый лук,  
соль.*

### **Приготовление**

Очистить перцы от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками. Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить в мультиварке до прозрачности на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды, всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, еще 5–7 минут, посолить, затем влить 1–1,5 л горячей воды, крышку закрыть, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать небольшими кусочками или полосками, добавить в суп и варить еще на том же режиме 15 минут. Можно оставить настаиваться под закрытой крышкой. Зелень мелко нарезать, добавить в суп перед подачей или добавлять в тарелки.

## Суп из рыбных консервов

### **Ингредиенты**

*1 банка любых рыбных консервов (семга, горбуша, сайра и др.),*

*4 картофелины,*

*1 луковица,*

*1 морковка,*

*3 ст. л. риса,*

*3 ст. л. подсолнечного масла,*

*соль,*

*специи по желанию,*

*1,5 л воды.*

### **Приготовление**

Лук и морковь помыть и очистить. Лук шинковать, морковку натереть. Обжарить их в мультиварке в режиме «Выпечка» 10 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачности воды, очистить картошку и нарезать кубиками. Когда лук и морковка обжарятся, заложить в мультиварку рис и картошку, посолить, добавить специи по вкусу и рыбные консервы вместе с соком. Можно их размять, а можно положить кусочками. Налить горячую воду, закрыть крышку, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 45 минут.

## Щи свежие

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,  
3 картофелины,  
1 брюква,  
1 большая морковь,  
2 луковицы,  
1 маленький вилок капусты,  
1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты,  
соль.*

### **Приготовление**

Помыть и почистить овощи. Лук нарезать, морковь натереть на терке или нарезать брусочками, брюкву тоже натереть. Картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

В мультиварку налить немного растительного масла, включить режим «Выпечка» на 30 минут. Сначала заложить кусочки мяса и обжаривать минут 10, пару раз перемешав. Потом туда же добавить лук, морковь и брюкву и оставить тушиться еще на 15 минут, а потом добавить размятый помидор или томатную пасту и тушить до конца программы (еще 5 минут). За это время шинковать капусту. Когда программа закончится, добавить в мультиварку картофель и капусту, посолить, добавить другие специи по желанию, налить воды до верхней метки и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

## Ленивые щи

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,  
300 г квашеной капусты,  
2 морковки,  
2 луковицы,  
3 картофелины,  
2 ст. л. томатной пасты,  
лавровый лист,  
соль.*

### **Приготовление**

Помыть, очистить и нарезать овощи. Лук шинковать, морковку натереть, картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить мясо в мультиварку, выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 15 минут мясо перемешать, добавить к нему лук и морковь и обжаривать до конца программы.

Если квашеная капуста резкая, то промыть ее в холодной воде и отжать. Добавить ее в мультиварку по окончании обжаривания овощей и мяса, туда же положить томатную пасту и потушить на режиме «Выпечка» еще 15 минут, поскольку часто бывает, что капуста не успевает приготовиться, если заложить ее вместе с картофелем.

Далее добавить нарезанный картофель, посолить при необходимости, добавить специи по желанию, налить воды до верхней метки (или меньше, в зависимости от желаемой густоты супа) и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

## Зеленые щи

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,*

*500 г шпината,*

*3 картофелины,*

*3 сырых яичных желтка,*

*50 мл сметаны,*

*соль.*

### **Приготовление**

Шпинат перебрать, промыть в нескольких водах, картофель очистить и нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить его в мультиварку, залить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон картошку, посолить, добавить специи по желанию и выставить тот же режим еще на 10 минут. После этого в суп добавить шпинат и варить еще 15 минут. Готовый суп заправить растертыми со сметаной яичными желтками, влив смесь в кипящий суп, чтобы желтки заварились.

## **Вегетарианские щи**

### **Ингредиенты**

*1 маленький вилок капусты,  
2 картофелины,  
2 луковицы,  
2 морковки,  
2 ст. л. томатной пасты,  
соль.*

### **Приготовление**

Помыть и очистить овощи. Нашинковать капусту и лук, натереть морковку на терке, картофель нарезать дольками. Все сложить в мультиварку, добавить томатную пасту, посолить, налить 2 л воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут.

## Борщ

### **Ингредиенты**

*300 г мяса,  
1 луковица,  
1 морковка,  
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,  
1 болгарский перец,  
3 картофелины,  
1 свекла,  
1 маленький вилок капусты,  
приправы по вкусу,  
соль.*

### **Приготовление**

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть, свеклу и морковь натереть, помидоры и картофель нарезать дольками, капусту и лук нашинковать, перец порезать на кусочки или соломкой. Мясо выложить в мультиварку (можно налить немного растительного масла, если мясо постное) и обжаривать в режиме «Выпечка» 20 минут. Потом добавить к мясу лук и морковь и жарить еще 15 минут, иногда помешивая. Добавить болгарский перец и свеклу, жарить еще 15 минут. Положить в поджарку помидоры или томатную пасту и оставить еще на 10 минут. В последнюю очередь положить приправы, капусту и картофель, посолить, залить воду до верхней метки, все перемешать и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

## Вегетарианский борщ

### **Ингредиенты**

*2 картофелины,  
2 морковки,  
2 луковицы,  
1 большая или 2 маленькие свеклы,  
1 маленький вилок капусты,  
2 ст. л. томатной пасты,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль.*

### **Приготовление**

Овощи промыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, как и свеклу, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, заложить туда свеклу, поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 10–15 минут тушения свеклы добавить к ней лук и морковь и продолжать обжаривать. Когда полчаса пройдут, добавить к овощам картошку, капусту, томатную пасту, посолить, добавить разные специи по желанию, влить 2 л (или до верхней метки) горячей воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

## Вегетарианский борщ с горохом

### Ингредиенты

*1 свекла,  
1 морковь,  
2 луковицы,  
2 картофелины,  
половина стакана луценого гороха,  
1 маленький вилок капусты,  
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,  
2 ст. л. масла,  
соль.*

### Приготовление

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, пару раз перемешав. 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.

## Борщ с курицей

### **Ингредиенты**

*500 г курицы,  
1 луковица,  
1 морковь,  
3 картофелины,  
1 большая свекла,  
1 маленький вилок капусты,  
200 г стручковой или консервированной фасоли,  
соль, специи.*

### **Приготовление**

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Капусту и лук шинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль. Посолить, добавить специи по вкусу и лавровый лист. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару».

## Борщ летний

### Ингредиенты

*1 пучок молодой свеклы с ботвой,  
2 картофелины,  
2 луковицы,  
2 морковки,  
1 небольшой кабачок,  
2 помидора,  
2 ст. л. сливочного масла,  
2 вареных яйца,  
сметана,  
соль.*

### Приготовление

Свеклу вместе с ботвой хорошенько промыть, свеклу очистить и натереть на терке, ботву нашинковать. Также очистить морковь и лук, морковку натереть, лук нашинковать. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать дольками.

В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут и положить свеклу и морковку, обжаривать 15 минут, можно пару раз перемешать. Потом туда же добавить лук на оставшееся время. После окончания программы выложить в мультиварку свекольную ботву, нарезанные кабачок и картофель, размятые помидоры, посолить, налить воду до верхней метки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый борщ перед подачей положить дольки вареного яйца. Обычно такой борщ подают со сметаной.

## Постный борщ с черносливом

### Ингредиенты

*2 свеклы,  
1 помидор,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1 маленький вилок белокочанной капусты,  
половина кочана цветной капусты,  
2 картофелины,  
6–8 штук чернослива,  
соль.*

### Приготовление

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 нарезанный произвольно чернослив и дать борщу настояться 20 минут в режиме «Подогрев».

## Борщ с фрикадельками

### **Ингредиенты**

*300 г мясного фарша,  
3 кусочка булки,  
2 луковицы,  
2 морковки, 1 брюква,  
1 свекла,  
2 картофелины,  
1 маленький вилок капусты,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль.*

### **Приготовление**

В мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымесить. Разделать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Вымыть и очистить овощи. Натереть на терке свеклу, брюкву и морковку, нашинковать лук и капусту, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, поставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут, потом добавить морковку, брюкву и лук и жарить до окончания программы. Далее туда же положить картофель и капусту, фрикадельки, посолить, залить горячей водой до верхней отметки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

## Солянка

### **Ингредиенты**

*500 г копченостей (сосиски, колбаса, окорок, грудинка и др.),*

*2 соленых огурца,*

*50 г черных маслин,*

*50 г томатной пасты,*

*половина лимона,*

*1 луковица,*

*1 морковь,*

*2 ст. л. растительного масла,*

*соль, перец, лавровый лист, черный перец горошком.*

### **Приготовление**

Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В мультиварку налить пару ложек масла и обжаривать лук и морковь 10 минут в режиме «Выпечка». Потом добавить томатную пасту и жарить еще 10 минут, время от времени помешивая. Соленые огурцы нарезать кубиками и добавить в поджарку. По желанию можно влить туда же огуречный рассол (добавляет остроты). Количество зависит от вкуса и резкости рассола. Все тушить на том же режиме еще 5 минут.

Нарезать мясные продукты небольшими кубиками и выложить к овощам. Маслины без косточек порезать на колечки, лимон – дольками. Тоже добавить в суп. Залить все водой до верхней отметки. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

## **Харчо**

### **Ингредиенты**

*500 г мяса,*

## **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.