



**GOOD  
HELPER**

**МУЛЬТИВАРКИ**  
**КНИГА РЕЦЕПТОВ**

**ВЫПУСК 2**

**2019**

## **Оглавление:**

<b>Введение.....</b>	<b>2</b>
<b>Гороховая каша.....</b>	<b>3</b>
<b>Плов.....</b>	<b>6</b>
<b>Гречневая каша.....</b>	<b>15</b>
<b>Картошка.....</b>	<b>18</b>
<b>Рис.....</b>	<b>39</b>
<b>Курица.....</b>	<b>46</b>
<b>Куриное филе.....</b>	<b>51</b>
<b>Свинина.....</b>	<b>60</b>
<b>Говядина.....</b>	<b>70</b>
<b>Тушеное мясо.....</b>	<b>72</b>
<b>Рыба.....</b>	<b>85</b>
<b>Капуста тушеная.....</b>	<b>92</b>
<b>Харчо.....</b>	<b>102</b>
<b>Шашлык.....</b>	<b>107</b>
<b>Суп-солянка.....</b>	<b>109</b>
<b>Грибы.....</b>	<b>115</b>

## *Уважаемый покупатель!*

*Мы благодарим Вас за выбор нашей продукции и надеемся, что наша мультиварка будет долго радовать Вас, Ваших близких и друзей вкусными блюдами, приготовленными с ее помощью.*

*Для Вашего удобства мы сделали подборку рецептов для приготовления блюд на мультиварках этого класса. Новый выпуск нашей книги рецептов содержит вдвое больше информации, теперь в нашем сборнике рецептов - рекомендации по ингредиентам и способу приготовления более 250 блюд.*

*Поскольку мультиварки данного класса относятся к “entry level”, при подборе рецептов приготовления блюд мы ориентировались в основном на рецепты горячих блюд из мяса, рыбы, грибов, круп и овощей, так как именно их в подавляющем большинстве готовят пользователи наших мультиварок. Мы постарались собрать максимум интересных кулинарных рецептов и надеемся, что рецепты, подобранные нами, окажутся познавательными и полезными для Вас.*

*Просим обратить внимание, что информация, содержащаяся в данном сборнике рецептов, носит сузубо ознакомительный характер и не является коммерческой информацией.*

*Рецепты приготовления блюд, содержащиеся в данном сборнике предназначены исключительно для приготовления пищи в домашних условиях. Фотографии блюд и их рецепты собраны из открытых источников.*

*Рецепты блюд в нашем сборнике носят исключительно рекомендательный характер. Вы вправе следовать им или изменять рецептуру блюд, пропорции и количество ингредиентов самостоятельно, исходя из собственных вкусовых и кулинарных предпочтений, равно, как и готовить пищу в нашей мультиварке по любым иным рецептам.*

*Поскольку названия одного и того же режима приготовления пищи в разных моделях мультиварок могут отличаться друг от друга, мы в данном сборнике постарались привести все возможные варианты названий режимов мультиварок. Тем не менее, если Ваша модель мультиварки не имеет режима, указанного в том или ином рецепте – Вы можете задать нам вопрос на нашем сайте, указать модель Вашей мультиварки и наши консультанты предоставят Вам все необходимые разъяснения.*

*Все Ваши вопросы и пожелания по дальнейшему улучшению нашей книги рецептов вы также можете оставить на нашем сайте <http://goodhelper.ru/> . Ваши вопросы не останутся без ответа, и все Ваши пожелания будут учтены.*

*С уважением,*

*Ваш GOODHELPER*

# Гороховая каша

Существует несколько вариантов приготовления гороховой каши, от простой, с маслом и солью, до вкуснейшей каши, с копчёностями и овощами. Поэтому сегодня мы предложим вам несколько вариантов, а вы уже выберете самый подходящий. Для начала – несколько рекомендаций.

- Горох для каши замачивать не обязательно. Замоченный горох, конечно, приготовится быстрее, но не замоченный превращается практически в пюре, так что решайте сами, какая каша вам больше по душе;
- Если всё-таки решили замочить горох, добавьте в воду немного соды, а перед приготовлением хорошо его промойте;
- Колотый горох варится быстрее;
- Зелёный горох практически не разваривается, поэтому старайтесь покупать горох жёлтого цвета;
- После приготовления дайте гороховой каше постоять минут 10-15 в режиме «Подогрев». Особенно это касается каши с мясом или копчёностями;
- И, наконец, не жалейте масла, хорошего сливочного масла, т. к. известная поговорка о масле и каше подходит к нашей гороховой каше в мультиварке как нельзя лучше.

## **Базовый рецепт гороховой каши**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан колотого гороха, 1,5-2 стакана воды, 50-70 г сливочного масла, соль – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Засыпьте промытый горох, залейте водой, посолите и установите режим «Тушение» на 2-2,5 часа. Тем, кому по нраву жидкая каша, следует добавить побольше воды. По окончании работы режима положите в чашу кусочек сливочного масла и дайте потомиться в режиме подогрева минут 10. Это, как говорится, классика жанра. Обычная гороховая каша, которая отлично подойдёт в качестве гарнира как к мясным, так и к рыбным блюдам. Этот рецепт можно разнообразить, добавив в кашу овощи по вкусу.

## **Гороховая каша с овощами**



### ***Ингредиенты:***

1 стакан гороха (лучше колотого), 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 стакана воды, соль, специи, чёрный молотый перец – по вкусу, растительное масло – для обжарки овощей.

### ***Приготовление:***

Влейте в чашу мультиварки растительное масло и прогрейте его в режиме «Жарка» или «Выпечка». Тем временем приготовьте овощи: очистите их и нарежьте кубиками. Сложите овощи в чашу с маслом и готовьте в том же режиме минут 15-20, периодически помешивая. Засыпьте в чашу тщательно промытый горох, посолите, добавьте специи и залейте водой. Установите режим «Тушение» (на 1,5-2 часа) или «Гречка». По окончании работы режима положите в чашу кусочек сливочного масла и дайте потомиться в режиме подогрева минут 10. Если вы готовите кашу для постного стола, сливочное масло, разумеется, добавлять не нужно.

## Гороховая каша с фаршем



### **Ингредиенты:**

2 стакана гороха, 300-400 г фарша, 4 стакана воды, 1-2 луковицы, 50-70 г сливочного масла, соль, чёрный молотый перец.

### **Приготовление:**

Включите мультиварку в режим «Выпечка» или «Жарка» и прогрейте. Тем временем нарежьте лук кубиками, влейте в чашу чуть растительного масла или положите кусочек сливочного, прогрейте и добавьте лук. Оставьте его тушиться до прозрачности, затем положите фарш и тушите в том же режиме до готовности. Помешивайте фарш, чтобы протушился равномерно. В чашу засыпьте промытый горох, соль и перец (а также специи по вкусу), влейте воду и установите режим «Каша», «Крупа» или «Тушение» на 1,5-2 часа. После сигнала об окончании работы режима добавьте сливочное масло, перемешайте и дайте постоять в режиме «Подогрев» 10-20 минут. Некоторые добавляют ложку хорошей томатной пасты во время приготовления фарша, это привносит интересную вкусовую нотку в кашу.

Нет фарша? Купите баночку тушёнки.

## Гороховая каша с тушёнкой

### **Ингредиенты:**

1 стакан гороха, 1 банка тушёнки, 500 мл воды, 1-2 луковицы, соль, чёрный молотый перец.



### **Приготовление:**

В чашу мультиварки выверните содержимое банки с тушёнкой вместе с жиром и жидкостью, прогрейте минут 10 в режиме «Выпечка» и добавьте нарезанный лук. Потушите ещё минут 10. Добавьте промытый горох, соль, специи, залейте водой и закройте крышку. Готовьте в режиме «Выпечка» в течение 1 часа, периодически помешивая кашу, чтобы не пригорела. Или установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа и освободите себе руки, пока каша томится под крышкой.

Добавьте в гороховую кашу кусочек мяса. И не считайте калории, просто наслаждайтесь вкусом и ароматом...

## Гороховая каша с мясом



### ***Ингредиенты:***

1 стакан гороха, 500 г мяса (свинина, говядина, телятина), 1 стакан гороха, 2 луковицы,  
1-2 стакана воды или мясного бульона, масло, растительное или лучше топленое, соль, перец, специи, зелень.

### ***Приготовление:***

Нарезанное кубиками мясо обжарьте на масле в чаше мультиварки в режиме «Жарка» до румяной корочки. Добавьте лук и потушите его с мясом до прозрачности или золотистого цвета, как кому нравится. Далее всё обычно: добавьте горох, воду, соль и специи, закройте крышку и установите режим «Крупа» или «Тушение» на 1,5-2 часа. Если по окончании работы режима каша остаётся довольно жидкой, включите режим «Выпечка» или «Жарка» на 10-15 минут и выпарите излишки. Придётся помешивать кашу, иначе неизбежно пригорание ко дну чаши. К луку и моркови в гороховую кашу можно добавить сладкий перец, нарезанный кубиками, и очищенный от кожицы помидор. И ещё: вместо мясной мякоти можно взять мясо на рёбрышках. Это же просто счастье – похрустеть хрящиками!

Курица тоже неплохо сочетается с горохом. Попробуйте приготовить гороховую кашу с курицей, только не переборщите со специями, чтобы не перебить тонкий вкус и аромат куриного мяса.

## Гороховая каша с курицей

### ***Ингредиенты:***

400 г гороха, 400 г куриного мяса (грудка или срезанное с бёдер и голеней, кому как нравится),  
1-2 луковицы, 1 средняя морковь, соль и специи для курицы – по вкусу, растительное масло для жарки.



### ***Приготовление:***

Лук нарежьте кубиками или полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке, сложите овощи в чашу мультиварки, добавьте растительное масло и обжарьте в режиме «Жарка» или «Выпечка» до прозрачности. Затем добавьте куриное мясо, нарезанное кусочками, и обжаривайте минут 15-20, изредка помешивая. Затем всыпьте промытый горох, соль и специи, залейте водой или куриным бульоном так, чтобы она покрывала продукты на два пальца, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа или «Гречка» («Крупа», «Каша»). После приготовления добавьте ложечку сливочного масла по желанию и дайте потомиться в режиме подогрева ещё минут 10. Посыпьте зеленью, и к столу!

Но вот с чем горох сочетается лучше всего, так это копчёности. Гороховая каша в мультиварке с копчёностями – это кулинарная песня. Копчёности для каши можно брать любые (рёбрышки, окорочка, охотничьи колбаски и т. д.), главное, чтобы они были именно копчёные, а не приготовленные в коптильном растворе с «жидким дымом». В общем, выбирайте мясные продукты, как для солянки.

## Гороховая каша с копчёностями



### **Ингредиенты:**

1 стакан гороха, 300-400 г копчёностей (рёбрышки, грудинка, охотничьи колбаски и т. п.), 50-70 г сливочного масла, 1-2 луковицы, соль, перец, специи.

### **Приготовление:**

Хорошо промытый горох сложите в мультиварку, добавьте туда же нарезанный кубиками лук, немного соли (копчёности довольно солёные, поэтому кашу лучше слегка недосолить) и специй, залейте 1-2 стаканами воды или мясного бульона и поставьте мультиварку в режим «Тушение» на 1,5 часа. После сигнала об окончании работы режима добавьте в чашу нарезанные копчёности и сливочное масло, перемешайте и снова установите режим «Тушение» на 20 минут или оставьте блюдо доходить в режиме подогрева. Подайте с зеленью и свежими овощами.

Для постного стола можно приготовить гороховую кашу с грибами. В скоромные дни к ней можно добавить сливочное или топлёное масло.

## Гороховая каша со свежими грибами

### **Ингредиенты:**

2 стакана гороха, 400 г грибов (можно замороженных), 2-3 луковицы, 3-4 столовых ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец, 2 стакана воды (можно чуть больше).



### **Приготовление:**

Нарезанный кубиками лук выложите в чашу мультиварки с растительным маслом, установите режим «Выпечка» или «Жарка» и обжарьте его до прозрачности. Затем добавьте грибы и тушите в том же режиме минут 15-20, помешивая. Засыпьте промытый горох, посолите, добавьте специи по вкусу (не переусердствуйте с этим, чтобы не перебить запах грибов) и установите режим «Тушение» на 2 часа. Подавайте с зеленью.

## Гороховая каша с сушёными грибами

### **Ингредиенты:**

1 стакан гороха, 50-70 г сушёных белых грибов, 1 луковица, соль, чёрный молотый перец, растительное масло.

### **Приготовление:**

Грибы тщательно промойте и замочите вместе с промытым горохом на пару часов в чистой воде. Воду не сливайте. Лук нарежьте мелкими кубиками. В чашу мультиварки выложите горох с грибами, добавьте лук, соль и чёрный перец, добавьте воды так, чтобы она покрывала горох на высоту 2-3 пальца или даже чуть больше, так как грибы при варке увеличиваются в объёме. Закройте крышку и установите режим «Гречка» или «Крупа» (или «Тушение» на 2 часа). После окончания работы режима добавьте в кашу растительное масло, перемешайте и дайте постоять в режиме подогрева минут 10.

# Плов

Плов давно уже превратился из традиционно восточного блюда в наше, российское, всеми любимое, но не всеми, к сожалению, правильно приготовляемое. Ещё в эру обычных кастрюль и сковородок некоторые кулинары ухитрились превратить рассыпчатый ароматный плов в обычную рисовую кашу с мясом. С приходом на наши кухни мультиварок варить плов стало проще, но незнание самых главных правил приготовления плова всё равно позволяет получить на выходе всё ту же рисовую кашу с мясом...

Плов в мультиварке варится по тем же правилам, что и в казане. Режим «Плов» в мультиварке обозначает лишь дополнительное за жаривание продуктов после приготовления, и всё. Вам всё равно придётся правильно резать морковь, правильно варить зирвак и правильно закладывать рис. Поэтому, прежде чем мы начнём готовить с вами плов в мультиварке по нижеприведённым рецептам, выделим основные моменты, которые ни в коем случае нельзя игнорировать.



- Рис для плова можно брать любой, главное, чтобы он не был ломким. Обратите внимание на зерна риса в пакете при покупке: в пакете не должно быть много пыли и обломков крупинок;
- Каждый сорт риса придаёт свой вкус и аромат плову. Например, рис «Здоровье» даёт отчётливый ореховый привкус, а пропаренный шлифованный «Басмати», который при варке удлиняется чуть ли не в два раза, практически нейтрален. Туркмены и узбеки вообще не приемлют сорта с длинными зёрнами, довольствуясь самым обычным краснодарским круглым рисом, говоря, что только с ним плов получается максимально похожим на настоящий;
- Некоторые повара решительно против пропаренного риса, другие же, напротив, настоятельно рекомендуют именно его, так как он не склеивается при варке, и плов получается рассыпчатым. Решать вам.
- О нарезке овощей. Лук можно резать как душе угодно, а вот морковь следует резать строго брусочками или соломкой и желательно вдоль, а не поперёк (на удивление, вкус блюда меняется довольно ощутимо). Ни в коем случае не натирайте морковь на тёрке, даже самой крупной – при варке она очень быстро отдаёт свой сок, раскисает и превращает плов в ту самую кашу с мясом;
- Специи для плова можно брать почти любые, но существует минимум, который просто обязан присутствовать в любом плове. Это зира (семена кумина, желательно брать чёрную зиру), сушёный барбарис, шафран или его более дешёвый аналог куркума (с этими специями аккуратнее, легко переборщить), смесь перцев (чёрный, белый, розовый,

зелёный, душистый), чеснок (целыми головками или зубчиками, не очищаем). Кроме этих специй в плов можно добавить молотую паприку, вяленые или сушёные помидоры, цельный стручок острого перца (перчик должен быть без повреждений, иначе вы получите огнедышащее блюдо!), размолотые семена кориандра, молотый мускатный орех. Зелень в плов не кладут, её подают отдельно;

- Варка зирвака производится в кипящем масле. Порядок закладки продуктов у каждого повара свой, но одно неизменно: каждый продукт следует добавлять в чашу только после закипания масла и его осветления. То есть, если вы кладёте в чашу сначала лук, дождитесь закипания масла, выложите лук и тушите его до прозрачности масла и его кипения, затем выкладывайте морковь, снова потушите до прозрачности и кипения масла, затем аккуратно, по стеночке, выкладывайте мясо, чтобы не снижать резко температуру кипения масла. Мясо считается готовым, когда оно приобрело сероватый цвет, а масло посветлело и стало снова прозрачным. Обратный порядок закладки продуктов происходит по тому же принципу: мясо, дождаемся осветления и кипения масла, лук, морковь. Главное, не закидывать всё сразу, это будет уже не плов;
- Когда мясо и овощи готовы, засыпайте специи, кроме чеснока и стручкового перца, прогрейте их, чтобы они полнее раскрыли свой аромат и вкус, и закладывайте рис;
- Рис следует распределить поверх мяса ровным слоем, ни в коем случае не перемешивая с зирваком. Заливайте рис кипящей водой, по лопатке, чтобы вода не перемешала продукты. И только после всех манипуляций воткните в центр целую головку чеснока, очищенную от верхних чешуек, и стручок перца (если вы любите блюда поострее). Всё! Закрывайте крышку и нажимайте кнопку «Плов».

## Плов с куриным филе



### ***Ингредиенты:***

1 куриное филе без кожи и костей, 2 стакана длиннозернистого риса (или любого, по вашему вкусу),  
1-2 луковицы, 2-3 моркови, 1 небольшая головка чеснока, ½ стакана растительного масла, 4 стакана горячей воды, соль, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Установите режим «Выпечка» и налейте в чашу растительное масло. Когда оно хорошо прогреется, засыпьте в чашу нашинкованный лук, затем, после закипания масла, положите нарезанную брусочками или соломкой морковь, а потом, когда масло осветлится и будет бурно кипеть, добавьте нарезанное кубиками филе. Можно добавить в зирвак половину помидора без кожицы, нарезанного кусочками. Перемешайте и обжаривайте в течение 5-7 минут. Добавьте специи по вкусу. Овощи и мясо в чаше разровняйте, засыпьте промытый в нескольких водах рис, залейте горячей водой, наливая воду по ложке или лопатке, чтобы продукты в чаше не перемешались, и воткните в середину головку чеснока, очищенную от верхних чешуек. Закройте крышку и установите режим «Плов», «Крупа» или «Гречка». После сигнала об окончании работы режима не открывайте крышку, а дайте постоять минут 15-20 в режиме подогрева.

## Плов с куриными сердечками

### **Ингредиенты:**

1 кг куриных сердечек (можно брать утиные, индюшиные), 2-3 луковицы, 2-3 моркови, 2 стакана риса, 4 стакана воды, 100 г сливочного масла, 1 головка чеснока, соль, специи



### **Приготовление:**

Для начала подготовьте сердечки. Очистите их от всего лишнего и разрежьте пополам. В чаше мультиварки растопите и разогрейте сливочное масло в режиме «Выпечка», «Жарка» или «Кекс» и приготовьте зирвак, поочередно обжаривая лук, морковь и сердечки, каждый раз дожидаясь, пока масло не станет прозрачным и не начнёт кипеть. Добавьте специи по вкусу и соль. Рис промойте в нескольких водах, воду слейте и выложите рис поверх зирвака, разровняйте. В центр вставьте головку чеснока или, если головки вам покажется много, разделите её на зубчики и вставьте их в рис по кругу. Влейте горячую воду, закройте крышку и установите режим «Плов», «Каша», «Гречка» или «Тушение» (в этом случае добавьте чуть меньше воды, чтобы рис не разварился в кашу, а остался рассыпчатым). После окончания режима можно перемешать плов и дать постоять в режиме «Подогрев» от 20 минут до часа.

## Плов с говядиной



### **Ингредиенты:**

500 г говядины или телятины, 500 г риса, 500 г лука, 500 г моркови, 100 мл растительного масла, 1 головка чеснока, 1 стручок острого перца (по желанию), соль, специи для плова – по вкусу.

### **Приготовление:**

Подготовьте продукты: мясо нарежьте кубиками 2×2 см, лук нашинкуйте крупными кубиками, морковь порежьте вдоль соломкой или брусочками длиной 4-5 см. Установите режим «Выпечка» или «Жарка», в чаше мультиварки раскалите масло, обжарьте в нём сначала кусочки мяса до тех пор, пока масло не станет прозрачным, затем лук и в последнюю очередь морковь (в этот момент в чашу можно добавить чайную ложечку сахара, он придаст моркови золотистый цвет). Посолите, добавьте все приправы (зиру, барбарис, куркуму, смесь перцев, молотые томаты и паприку – по вкусу и желанию), перемешайте ещё разок и разровняйте. Аккуратно выложите в чашу промытый в нескольких водах рис, разровняйте, не перемешивая с зирваком, вставьте глубоко в центр головку чеснока и стручок перца, залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала слой риса не более чем на сантиметр, и закройте крышку. Установите режим «Плов» («Каша», «Крупа», «Гречка»). После окончания работы режима дайте готовому блюду постоять в режиме подогрева минут 20 или более. Потом удалите чеснок и перец, зубчики чеснока очистите. На широкое блюдо выложите горкой рис, а вокруг обжаренное мясо с овощами. Украсьте зеленью.

## Плов со свининой и черносливом

### **Ингредиенты:**

400 г риса, 400-500 г свинины (можно рёбрышки), 75-100 мл растительного масла, 2-3 моркови, 1-2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 стручок жгучего перца, горсть чернослива, специи для плова (зира, барбарис обязательно!), соль – по вкусу.



### **Приготовление:**

Рис промойте в нескольких водах до полной прозрачности и замочите в кипячёной холодной воде на пару часов. Свинину нарежьте кусочками (рёбрышки нарубите). Лук нарежьте кубиками, морковь брусочками. В чаше мультиварке раскалите растительное масло в режиме «Выпечка» или «Жарка», выложите мясо или рёбрышки, добавьте чайную ложечку сахара и обжарьте, постоянно помешивая, до прозрачности масла и светло-золотистой корочки мяса. Выложите к мясу лук и обжарьте его также до золотистого цвета. Морковь добавьте к мясу и луку, обжарьте до прозрачности масла и положите специи и соль. Готовый зирвак разровняйте ложкой, положите промытый чернослив, поверх засыпьте ровным слоем рис (воду слейте), в рис воткните зубчики чеснока в шелухе, сверху положите перец и залейте кипящей водой на высоту 1-1,5 см., наливая её по ложке, чтобы рис не перемешался с овощами. Закройте крышку, установите режим «Плов» (или другой, подходящий по времени и температуре). После окончания работы режима «Плов» удалите перец, очистите зубчики чеснока, перемешайте плов в чаше, включите режим «Подогрев», если есть такая возможность, на 1,5-2 часа.

## Плов с курицей и имбирём



### **Ингредиенты:**

1 средняя курица (около 1,5 кг),  
2 стакана длиннозернистого риса,  
3 луковицы, 1-2 моркови, 1 головка чеснока, 2 столовые ложки свежего тёртого имбиря, 1,5 столовых ложек сушёного барбариса,  
6 стаканов воды, соль, специи для плова,  
зелень, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Разогрейте растительное масло (примерно 4-5 столовых ложек) в чаше мультиварки на режиме «Выпечка» или «Жарка», выложите нарезанный четвертинками кольца лук и обжарьте его в течение 10-15 минут до золотистого цвета. Крышку не закрывайте. Курицу нарежьте кусочками вместе с мелкими косточками, удалите кожицу, если пожелаете, и выложите к луку в чашу. Обжаривайте, помешивая, ещё 10-15 минут. Добавьте специи и влейте 3 стакана горячей воды. Закройте крышку, установите режим «Тушение» на 20 минут. По прошествии этого времени положите в чашу нарезанную соломкой морковь, соль и предварительно промытый и замоченный рис. Разровняйте, влейте оставшуюся горячую воду (лейте аккуратно, через шумовку, чтобы не перемешались слои) и установите режим «Плов». Примерно за 15 минут до окончания работы режима откройте крышку, воткните в рис голову чеснока, положите барбарис и натёртый имбирь. После сигнала об окончании работы режима оставьте ваш плов в режим «Подогрев» в течение 15-30 минут. Подайте с зеленью.

## Плов с бараниной

Выбирая баранину, обращайте внимание на её цвет: мясо должно быть насыщенного красного цвета, а жирок белым. Если жир желтоватый, мясо старое.



### **Ингредиенты:**

500 г баранины, 2 стакана длиннозернистого риса, 4 головки лука, 3-4 моркови, 50 мл растительного масла, кусочек курдючного жира (желательно, но не обязательно), 1 головка чеснока, 1 помидор (по желанию), 2-3 столовых ложки тёмного изюма, 1 чайная ложка барбариса, 1 чайная ложка зиры, соль, специи для плова – по вкусу.

### **Приготовление:**

Подготовьте продукты: курдючный жир, если Вы решили его использовать, нарежьте небольшими кубиками, мясо брусочками, лук кольцами или полукольцами, морковь нарежьте брусочками или крупной соломкой вдоль корнеплода (длина соломки 3-5 см). Установите в мультиварке режим «Жарка» (или подобный ему), раскалите в чаше растительное масло и положите кусочки курдючного жира. Обжарьте их до светло-коричневого цвета и выньте шумовкой. Положите в чашу лук, обжарьте до золотистого цвета, затем добавьте мясо, перемешайте и готовьте до побеления кусочков. Всыпьте в чашу все специи, перемешайте и обжаривайте всё в течение 10-15 минут. Добавьте морковь и очищенный от кожицы помидор, нарезанный кусочками, потушите ещё минут 5-7 до прозрачности масла. Положите к мясу и овощам изюм, перемешайте, засыпьте хорошо промытый рис, вставьте в центр головку чеснока и аккуратно влейте кипящую воду так, чтобы она покрывала продукты в чаше на высоту 1 см. Закройте крышку, установите режим «Плов» и т. д. После сигнала об окончании работы режима крышку не открывайте, дайте постоять в режиме подогрева минут 20-30. Перед подачей выньте чеснок, очистите зубчики, а плов опрокиньте на широкое блюдо и тотчас же подайте. Бараний жир застывает быстро, поэтому запивайте плов из баранины горячим несладким зелёным чаем или чёрным чаем с лимоном (тоже без сахара, разумеется).

## Плов с курицей

### **Ингредиенты:**

500 г куриного мяса, 200 г лука, 200 г моркови, 3-5 зубчиков чеснока, 2 стакана риса, 4 стакана воды, соль, специи, растительное масло – по вкусу.



### **Приготовление:**

Включите режим «Выпечка» на 30 минут, разогрейте в чаше растительное масло. Кусочки куриного мяса обжарьте на растительном масле, не закрывая крышку мультиварки, в течение 15-20 минут, до золотистого цвета. Затем добавьте нарезанный полукольцами лук и морковь, нарезанную соломкой или натёртую на крупной тёрке для корейских салатов. Обжаривайте мясо и овощи до конца режима, иногда помешивая. Рис промойте, замочите в холодной воде. Когда прозвучит сигнал об окончании работы режима, слейте с риса воду, аккуратно засыпьте его в чашу мультиварки и разровняйте. Воткните в рис неочищенные дольки чеснока, посолите, поперчите и добавьте специи для плова. Влейте горячую воду и закройте крышку. Установите режим «Плов». После сигнала об окончании работы режима оставьте плов с курицей «доходить» в режиме «Подогрев» в течение 15-20 минут. Крышку не открывайте! Затем аккуратно перемешайте слои и подайте плов, посыпав зеленью.

## Плов с куриной грудкой



### **Ингредиенты:**

1 крупная куриная грудка (с кожей или без неё – по вкусу), 2-3 луковицы, 3-4 моркови, 500 г риса, 3-5 столовых ложек растительного масла, 3-5 зубчиков чеснока, соль, перец, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

На режиме «Выпечка» или «Жарка» обжарьте лук и морковь на растительном масле, не закрывая крышки мультиварки. Обжаривайте овощи в течение 10-15 минут до золотистого цвета. Куриную грудку нарежьте кубиками и добавьте в чашу мультиварки. Перемешайте и продолжайте обжаривать ещё минут 15. Добавьте специи и очищенные зубчики чеснока, не разрезая их. Обжарьте в течение 1-2 минут. Всыпьте рис, предварительно промытый и замоченный, разровняйте и залейте водой так, чтобы она покрывала рис примерно на 1,5 см. Закройте крышку и установите режим «Плов». После окончания работы режима перемешайте плов и дайте ему постоять в режиме «Подогрев» под крышкой в течение 10-15 минут.

## Ароматный плов с курицей

### **Ингредиенты:**

500 г куриного мяса без кожи,  
1 луковица,  
1-2 моркови,  
2-3 столовых ложки растительного масла,  
3 стакана риса,  
1 головка чеснока,  
соль, перец, специи для плова – по вкусу.



### **Приготовление:**

Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте соломкой. Установите режим «Выпечка» на 40 минут, раскалите растительное масло в чаше и обжарьте в ней лук в течение 15 минут. После этого добавьте специи, морковь и кусочки куриного мяса, перемешайте и готовьте, не закрывая крышку, до окончания режима. Тем временем промойте рис. После сигнала слейте с риса воду, всыпьте его в чашу мультиварки, разровняйте и воткните в центр головку чеснока. Залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала рис примерно на 1-1,5 см, закройте крышку и установите режим «Плов» или «Гречка» («Крупа»). После сигнала об окончании работы режима откройте крышку, удалите чеснок, а плов перемешайте, снова закройте крышку и выдержите в режиме «Подогрев» 10-15 минут.

## Плов с курицей и бурым (коричневым) рисом



### **Ингредиенты:**

2 куриные грудки,  
1,5 стакана бурого (коричневого) риса,  
½ стакана растительного масла,  
1 луковица, 1-2 моркови,  
1 чайная ложка молотой паприки,  
¼ чайной ложки молотого перца чили,  
½ чайной ложки молотой зиры,  
3 стакана воды, соль, чёрный молотый перец,  
барбарис – по вкусу

### **Приготовление:**

Установите режим «Выпечка» и разогрейте растительное масло в чаше мультиварки. Добавьте в масло специи и куриное мясо, нарезанное кубиками. Обжаривайте до побеления мяса, добавьте измельчённые лук и морковь, перемешайте и обжаривайте до окончания работы режима, периодически помешивая. Крышку не закрывайте. Посолите и поперчите, всыпьте промытый рис и залейте горячей водой. Закройте крышку и установите режим «Плов» или «Гречка». После окончания работы режима дайте плову постоять в режиме «Подогрев» в течение 15-20 минут.

## Плов с курицей и грибами

### **Ингредиенты:**

500 г куриного филе без кожи,  
7-9 свежих шампиньонов,  
1,5 стакана риса, 1 луковица, 1-2 моркови, 1  
головка чеснока, 2 столовых ложки приправы  
для плова, растительное масло, куркума,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Куриное филе промойте, обсушите и нарежьте кубиками, грибы нарежьте крупными кусочками, лук – полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте соломкой. Тщательно промойте рис в нескольких водах и замочите его на 30-45 минут в холодной воде. Головку чеснока разберите на зубчики и очистите их. В чашу мультиварки налейте растительное масло, раскалите его в режиме «Выпечка» или «Жарка», после чего выложите в чашу куриное филе, целые зубчики чеснока, лук, морковь и грибы. Перемешайте и обжаривайте все продукты при открытой крышке в течение 20-25 минут. С риса слейте воду. После обжаривания аккуратно всыпьте рис в чашу, разровняйте, посыпьте солью, перцем и специями, добавьте щепотку куркумы и закройте крышку. Установите режим «Гречка» или «Рис» (или «Плов»). После сигнала об окончании работы режима выдержите плов под крышкой на режиме «Подогрев» в течение 10-15 минут. Затем перемешайте и подайте, посыпав зеленью.

## Плов с курицей и черносливом



### **Ингредиенты:**

1 куриная грудка,  
2 стакана пропаренного длиннозернистого риса,  
4 стакана воды, 1-2 моркови, 1-2 луковицы,  
1 головка чеснока, 6-7 шт. чернослива,  
1-2 столовых ложки растительного масла,  
специи для плова, соль, чёрный молотый перец  
– по вкусу.

### **Приготовление:**

Установите режим «Выпечка» или «Жарка» на 40 минут и разогрейте в чаше мультиварки растительное масло. Положите нарезанную соломкой морковь и лук полукольцами. Закройте крышку и готовьте минут 10. Тем временем нарежьте куриную грудку кубиками, добавьте к овощам, перемешайте и снова закройте крышку. Пока обжаривается грудка, промойте рис и чернослив, обсушите. Когда прозвучит сигнал об окончании работы режима, засыпьте рис, посолите, поперчите, добавьте специи и чернослив (его можно нарезать кусочками, если он крупноват). В серединку воткните головку чеснока и залейте горячей водой через шумовку, чтобы слои продуктов не перемешались. Закройте крышку и установите режим «Плов» или «Крупа». После окончания работы режима не открывайте крышку, а выдержите плов в режиме «Подогрев» в течение 15-30 минут.

## Плов с курицей и изюмом

### **Ингредиенты:**

2-3 куриных окорочка (или половинка куриной тушки), 3 стакана риса,  
1-2 моркови, 2-3 луковицы,  
100-150 г чернослива,  
2-3 столовых ложки изюма,  
1-2 головки чеснока, щепотка куркумы,  
соль, готовые специи для плова, чёрный молотый перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Рис промойте в нескольких водах до тех пор, пока вода не станет прозрачной, и замочите в холодной воде. Куриное мясо промойте и нарежьте кусочками (косточки тоже можно разрубить). Чернослив и изюм промойте в горячей воде и обсушите. Лук нарежьте кубиками, морковь – соломкой. В чашу мультиварки налейте растительное масло и прогрейте его на режиме «Выпечка» или «Жарка». Выложите в чашу куриное мясо и обжарьте его, помешивая, в течение 10 минут. Затем посолите и добавьте лук. Обжаривайте ещё минут 5-7, затем поверх мяса и лука выложите морковь. Залейте водой (4 стакана) и установите режим «Тушение» («Томление») на 20 минут. С риса слейте воду, выложите его в чашу мультиварки, разровняйте и добавьте чернослив и изюм, очищенные зубчики чеснока, слегка вдавите их в рис и залейте через шумовку горячей водой (2-2,5 стакана). Установите режим «Плов» или «Рис» («Гречка»). После сигнала об окончании работы режима дайте блюду «дойти» в режиме «Подогрев» в течение 10-15 минут под закрытой крышкой, затем аккуратно перемешайте.

## Плов с курицей и сухофруктами



### **Ингредиенты:**

500 г куриного филе, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана риса, 100-150 г смеси сухофруктов (курага, изюм, чернослив), ½ стакана растительного масла, 1-2 столовых ложки готовой смеси специй для плова, соль, чёрный молотый перец, куркума – по вкусу.

### **Приготовление:**

Куриное филе нарежьте кусочками, морковь – соломкой, лук – полукольцами, чернослив и курагу хорошо промойте, обсушите и нарежьте полосками. В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите режим «Выпечка» и прогрейте его в течение 3-5 минут. Обжарьте овощи и мясо в течение 15 минут, помешивая. Затем заложите сухофрукты и специи, перемешайте, разровняйте и засыпьте промытый и замоченный заранее рис. Посолите, поперчите, через шумовку влейте горячую воду (4 стакана) и закройте крышку. Установите режим «Плов». По окончании работы режима дайте блюду «дойти» в режиме «Подогрев» минут 10, после чего откройте крышку и перемешайте все слои. Подайте, посыпав зеленью.

## Шах-плов с курицей (праздничное блюдо)

### **Ингредиенты:**

400 г куриного мяса, 1-2 луковицы, 1-2 моркови, 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 1 головка чеснока, 1-2 столовых ложки готовой смеси специй для плова, щепотка куркумы, горсть изюма, 2 листа тонкого лаваша, соль, чёрный молотый перец, растительное масло – по вкусу, 50-70 г сливочного масла – для смазывания лаваша.



### **Приготовление:**

В чашу мультиварки влейте растительное масло и прогрейте его на режиме «Выпечка». Выложите нарезанное кусочками мясо, измельчённый лук, нарезанную соломкой морковь и потушите в том же режиме минут 15. Затем добавьте промытый изюм, очищенные целые зубчики чеснока, специи, соль и перец, перемешайте и засыпьте промытым рисом. Разровняйте, залейте горячей водой и закройте крышку. Установите режим «Плов». По окончании режима переложите готовый плов в другую посуду. Не пугайтесь, если вам покажется, что рис недоварен, так нужно по рецепту. Вымойте и протрите сухой тряпочкой чашу мультиварки, смажьте её изнутри сливочным маслом и выстелите листами лаваша, причём на дно уложите лаваш в 2-3 слоя. Лаваш должен свисать с краёв чаши. Уложите внутрь готовый плов и закройте свисающими листами лаваша. Поверх смажьте сливочным маслом и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 1 час. Готовый шах-плов получается рассыпчатым, ароматным, в хрустящей корочке из лаваша. Аккуратно выложите шах-плов на плоское блюдо и подайте, разрезав на сегменты.

# Гречневая каша

Гречка продукт, безусловно, полезный, но вот правильно приготовить её удаётся не каждой хозяйке. Всё дело в том, что в головах у нас на генетическом, наверное, уровне заложена идея варить гречку на медленном огне как можно дольше. Это утверждение верно лишь в том случае, если гречневая крупа варится в горшочке в русской печи. Алгоритм приготовления гречки на плите совершенно другой, и, к сожалению, в этом случае крупа не раскрывает весь свой потенциал. Совершенно другое дело, если готовится гречневая каша в мультиварке. Заморские инженеры каким-то чудом угадали с тем режимом, при котором крупа томится при невысокой температуре, не теряя свой аромат и полностью раскрывая великолепный вкус.

Гречневая каша в мультиварке, это отличный гарнир для мясных, рыбных или овощных блюд, а также самостоятельное блюдо. И, конечно же, молочная гречневая каша в мультиварке станет отличным началом дня для маленьких членов вашей семьи.

- Первое, на что нужно обратить внимание при покупке гречневой крупы, это её цвет: чем светлее зёрна, тем меньше крупа подвергалась воздействию температуры, а это значит, что в ней полнее сохранились все полезные вещества;
- Перед приготовлением гречку нужно перебрать. В крупе часто попадаются зёрна других культур (или даже совсем некультурных растений), но гораздо неприятнее, когда на зуб попадают мелкие камушки. Можно и зуб сломать!
- Промывайте крупу на сите, так гречка меньше напитается водой и лучше промоется от пыли и мелкого сора;
- После мытья будет нелишним прокалить гречку на сухой сковороде, чтобы просушить её.

## Гречневая каша

### **Ингредиенты:**

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 50-70 г сливочного масла, 1 чайная ложка соли.

### **Приготовление:**

Данное соотношение гречки и воды – 1:2 – обязательно, так как при этом крупа не разваривается. Чашу мультиварки можно смазать сливочным маслом, а можно положить его и так. Засыпьте подготовленную крупу в чашу, добавьте воду, соль, закройте крышку и установите режим «Гречка», «Крупа» или «Каша». Всё! Для более насыщенного вкуса используйте мясной, грибной или овощной бульон.

## Молочная каша из гречевого продела

### **Ингредиенты:**

1 стакан продела, 1 л молока, щепотка соли, сахар, изюм – по вкусу.



### **Приготовление:**

В чашу сложите все ингредиенты и установите режим «Каша». Если добавляете изюм, не ставьте кашу в режим отложенного старта, молоко прокиснет, готовьте сразу же. Вот такая несложная, но вкусная и полезная гречневая каша в мультиварке.

## Гречневая каша с овощами



### **Ингредиенты:**

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды или бульона, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока (по желанию), 1 толстостенный сладкий перец, 1 чайная ложка соли, щепотка чёрного молотого перца, растительное или сливочное масло – для жарки.

### **Приготовление:**

Морковь нарежьте брусочками, лук кубиками, сладкий перец полосками. Положите в чашу мультиварки овощи вместе с маслом и обжарьте до мягкости в режиме «Выпечка» или «Жарка». Затем засыпьте подготовленную крупу, воду или бульон, посолите и закройте крышку. Установите режим «Каша». К такой гречневой каше можно подать мясное или рыбное блюдо с подливой.

Но мультиварка позволяет приготовить гречневую кашу с добавлением различных продуктов, так сказать, блюдо «2-в-1». И вашему вниманию предлагаются несколько несложных рецептов.

## Гречневая каша с курицей

### **Ингредиенты:**

1 стакан гречневой крупы, 600-700 г куриного мяса, 2 крупных луковицы, 2 крупных моркови, 1 сладкий перец (по желанию), 2 стакана воды, соль, перец по вкусу.



### **Приготовление:**

Для приготовления этого блюда можно использовать куриное мясо, срезанное с костей, или грудку. Мясо и овощи можно обжарить, как в предыдущем рецепте, но, если пропустить этот этап, блюдо получится более лёгким. Итак, положите в чашу нарезанное куриное мясо, овощи, порезанные брусочками, засыпьте гречку, залейте водой, посолите, добавьте специи и установите режим «Гречка» (или аналогичные программы). Если же вам по вкусу слегка обжаренные мясо и овощи, перед закладкой продуктов налейте на дно чаши немного растительного масла и установите режим «Плов».

## Гречневая каша с шампиньонами



### **Ингредиенты:**

2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды или бульона (овощного или грибного), 200-400 г шампиньонов, 1-2 луковицы, соль, чёрный перец, растительное или сливочное масло – для жарки.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками или полукольцами, грибы кусочками. В чашу влейте масло, установите режим «Выпечка» и выложите в неё лук. Обжарьте в течение 10-15 минут, затем добавьте грибы и тушите до конца режима (по умолчанию режим 40 минут). Засыпьте гречку, перебранную и промытую, добавьте соль, перец, залейте водой или бульоном и установите режим «Гречка» или «Рис».

## Гречневая каша с мясом



### **Ингредиенты:**

1 стакан гречки, 2 стакана воды или бульона, 350-400 г любого мяса, 1-2 луковицы, 1-2 средние моркови, 1 чайная ложка соли, чёрный молотый перец, специи – по вкусу, растительное или топленое масло для жарки.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кубиками, брусочками или кусочками, как вам больше нравится. Установите режим «Выпечка» или «Жарка», положите 2-3 столовых ложки масла, прогрейте и положите мясо в чашу. Пока мясо обжаривается, нарежьте лук кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Когда масло, на котором жарится мясо, станет прозрачным, добавьте к нему овощи. Потушите до мягкости, помешивая изредка. Гречневую крупу переберите, хорошо промойте и засыпьте в чашу мультиварки. Посолите, поперчите по вкусу, добавьте специи, залейте водой или бульоном и закройте крышку. Используйте режим «Гречка», «Крупа» или «Каша» (в зависимости от модели мультиварки). Или можно установить режим «Тушение» на 1-1,5 часа. Но в этом случае каша будет не рассыпчатой.

## Гречка с фаршем и овощами

### **Ингредиенты:**

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды или бульона, 300-400 г мясного фарша (свиного, говяжьего или смешанного), 1-2 луковицы, 1-2 моркови, зубчик чеснока, сладкий перец – по желанию, соль, чёрный молотый перец, специи для фарша – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук и морковь измельчите, как вам больше нравится, выложите в чашу мультиварки, влейте немного масла и обжарьте до мягкости в режиме «Выпечка» или «Жарка». Затем добавьте фарш, перемешайте и готовьте в том же режиме минут 15-20, изредка помешивая. После всыпьте подготовленную крупу, положите чеснок (не разрезайте его), соль, перец, закройте крышку и установите режим «Плов». Когда прозвучит сигнал об окончании работы режима, добавьте по вкусу зелень и лавровый лист и подержите в режиме подогрева минут 10-15. Если вы любите сладкий перец, добавляйте его одновременно с луком и морковью. Если так случилось, что никаких мясных продуктов дома не оказалось, сварите гречневую кашу с тушёнкой. Правда, мультиварка в этом случае отвечает только за приготовление каши. Пока гречка томится в мультиварке, обжарьте на сковороде 2-3 крупных луковицы до золотистого цвета, выложите тушёнку вместе с жидкостью (лишний жир можно снять), перемешайте и выложите в готовую кашу в мультиварке. Перемешайте, закройте крышку и подержите в режиме подогрева минут 10-15, чтобы ароматы крупы и тушёнки с луком смешались.

## Гречневая каша с сушёными грибами

### **Ингредиенты:**

1 стакан гречки, 30-50 г сухих грибов, 2-4 луковицы, 1 морковь (по желанию), 1 стакан воды, 1-1,5 стакана грибного настоя, растительное масло, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Сухие грибы промойте и залейте 1,5 стаканами кипячёной воды. Оставьте на ночь. Процедите, воду с грибов не выливайте. Грибы тщательно промойте. Далее всё по уже привычному плану: сначала на растительном масле в чаше мультиварки обжарьте овощи, нарезанные произвольно, до золотистой корочки, затем добавьте грибы и потушите минут 10, помешивая. После всыпьте крупу, специи и залейте водой и грибным настоем. Закройте крышку и установите режим «Гречка» или «Рис».

# Картошка



Картошка в мультиварке под силу даже начинающему кулинару, настолько просты и доступны рецепты картошки в мультиварке и продукты для её приготовления. Единственное, что может огорчать – это время приготовления. Но мультиварка не скоростной кухонный девайс, её преимущество в минимуме затрат на подготовку продуктов и в отсутствии постоянного контроля за процессом приготовления. Предлагаем тем, кто только что приобрёл мультиварку, научиться готовить вкусную картошку в мультиварке, начиная с самых простых рецептов.

## Варёная картошка



Простейшее и при этом вкусное блюдо, проще этого – разве что только варёные яйца! Очистите картошку от кожуры и выложите в чашу мультиварки, залейте водой так, чтобы она была на одном уровне с картошкой, и установите режим «Варка на пару» на 30 минут. Через 10 минут воду можно посолить, а также добавить 1-2 целых зубчика чеснока и пару листочков лаврового листа. Далее поступайте, как обычно: слейте воду, обсушите картошку на режиме «Подогрев» и подайте, полив маслом, сметаной или посыпав зеленью.

## Картошка на пару



Очищенный картофель целиком или разрезанный пополам выложите в корзину пароварки, в чашу налейте 2-3 стакана воды и включите режим «Варка на пару» на 25-30 минут.

## Жареная картошка

Нарежьте картофель крупными ломтиками и выложите в чашу мультиварки вместе со сливочным или топлёным маслом. Посолите, добавьте приправы по вкусу. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40 минут. За это время пару раз перемешайте картошку лопаточкой.

## Печёная картошка



Подберите не слишком крупные картофелины, очистите их от кожуры и выложите в миску с налитым в неё растительным или растопленным сливочным маслом. Встряхните миску несколько раз, чтобы картошка равномерно была покрыта маслом. Посолите и поперчите по вкусу. Можно добавить специальную приправу для картофеля. Переложите картошку в чашу мультиварки и включите режим «Выпечка» на 1 час. В течение этого времени 2-3 раза переверните картошку, чтобы она подрумянилась со всех сторон. Клубни можно разрезать «гармошкой» (ломтиками толщиной 5-7 мм, не разрезая до конца) и вложить в разрезы бекон или кусочки ветчины.

## Картошка в фольге



Крупную картошку очистите от кожуры. Если у Вас ещё молодой картофель с тонкой кожицей, просто тщательно вымойте его при помощи щётки. Наколите клубни вилкой несколько раз. Смажьте каждую картофелину растительным (в идеале – оливковым) маслом и натрите солью, перцем и специями. Заверните клубни в фольгу и выложите в чашу мультиварки в один-два слоя. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 1 час. За это время переверните картошку пару

раз. Готовую картошку разрежьте крест-накрест вместе с фольгой и подайте с зеленью, маслом, сметаной и любимыми соусами.

Вот такие простые гарниры из картофеля можно готовить в мультиварке. В процессе приготовления к жареной или запечённой картошке можно добавить сосиски или сардельки – и быстрый ужин готов. Усложним задачу и добавим к картошке сметану, овощи, грибы или мясо (кусочками или в виде фарша). Режимы «Тушение», «Выпечка» или «Плов» справятся с нею на отлично!

## Тушёная картошка со сметаной



### ***Ингредиенты:***

600-700 г картофеля,  
250 г сметаны,  
100 мл воды,  
2-3 столовых ложки сливочного масла,  
½ чайной ложки молотого мускатного ореха,  
соль, перец, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте картофель кусочками и смешайте с мускатным орехом, солью, перцем и специями. Выложите картошку в чашу мультиварки, смазанную маслом, и залейте сметаной, разведённой водой. Установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

## Картошка с овощами



### ***Ингредиенты:***

700 г картофеля,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1 пучок зелени,  
2-3 столовых ложки майонеза,  
1 стакан нежирной сметаны,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу

### ***Приготовление:***

Очищенные картофель и морковь нарежьте тонкими кружочками, лук – полукольцами. Чашу мультиварки смажьте маслом. Выложите слой моркови, затем слой картофеля, сверху – слой лука. Посыпьте измельчённой зеленью. Для соуса смешайте сметану с майонезом, добавьте соль и перец. Полейте овощи, закройте крышку и включите режим «Тушение» на 1 час. Если овощи молодые, достаточно 30 минут тушения.

## Картошка с фаршем



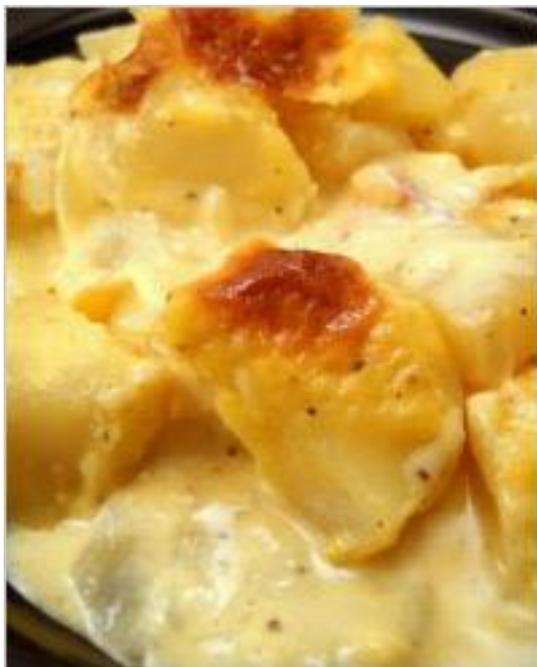
### ***Ингредиенты:***

400 г смешанного фарша,  
6-7 картофелин,  
1 луковица,  
3 столовых ложки майонеза,  
соль, перец, специи – по вкусу

### ***Приготовление:***

Очищенный картофель нарежьте кружочками. Лук нарежьте кубиками. В смазанную маслом чашу мультиварки положите подготовленный фарш, картошку и лук, посолите и поперчите по вкусу, добавьте специи и майонез. Хорошо перемешайте, закройте крышку и включите режим «Выпечка» на 60-70 минут.

## Картошка с сыром



### ***Ингредиенты:***

6-7 картофелин,  
200 мл молока,  
100-150 г сыра,  
2-3 зубчика чеснока,  
½ столовой ложки специй для картофеля,  
соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Очищенный картофель нарежьте тонкими кружочками, перемешайте с солью, перцем и специями. Сыр натрите на крупной тёрке, чеснок мелко изрубите. В чаше мультиварки перемешайте картошку с чесноком и залейте её молоком. Посыпьте сыром, закройте крышку и включите режим «Плов».

## Картошка с мясом, сыром и майонезом «По-французски»



### ***Ингредиенты:***

400 г филе свинины или телятины,  
7-8 картофелин,  
2 луковицы,  
100-150 г твёрдого сыра,  
4-5 столовых ложек майонеза,  
2-3 столовых ложки растительного масла,  
1 пучок зелени, соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте мясо кубиками, картофель – кружочками, лук – полукольцами. Сыр натрите на крупной тёрке, зелень измельчите. Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите половину нарезанного лука, затем слой мяса, посолите и поперчите, посыпьте зеленью. Поверх мяса выложите слой оставшегося лука, затем половину нормы картофеля, посолите и поперчите, посыпьте зеленью и смажьте майонезом. Выложите оставшуюся картошку, смажьте майонезом и посыпьте всё тёртым сыром. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на час.

## Картошка с грибами



### ***Ингредиенты:***

400 г картофеля,  
1 луковица,  
100-150 г свежих грибов,  
1 столовая ложка муки,  
3-4 столовых ложки растительного масла,  
1-2 столовых ложки томатной пасты,  
1 лавровый лист,  
100 мл воды,  
соль, перец, специи, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Грибы отварите, остудите и нарежьте ломтиками. Бульон от грибов не выливайте. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте муку и томатную пасту, перемешайте и прогрейте в течение 4-5 минут. Влейте бульон от грибов и прокипятите. В чашу мультиварки выложите нарезанный кубиками картофель, залейте соусом, добавьте грибы, лавровый лист, соль, перец и специи и установите режим «Тушение» на 1 час.

## Картофельная запеканка с мясным фаршем



### ***Ингредиенты:***

400-500 г картофеля,  
300 г фарша,  
1 луковица,  
2 яйца,  
1 пучок зелени, соль, перец, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Очищенный картофель и лук нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте с солью, перцем, измельченной зеленью и специями по вкусу. В фарш добавьте измельченный лук, соль и перец. Яйца взбейте с майонезом. В чашу мультиварки, смазанную маслом, выложите слой картофеля, сверху фарш и снова слой картофеля. Залейте яичной смесью, закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 30-40 минут.

## Картошка с мясом и плавленным сыром



### ***Ингредиенты:***

1 кг картофеля,  
400 г филе свинины,  
1-2 луковицы,  
1-2 плавленных сырка,  
1-2 зубчика чеснока,  
соль, перец, специи, майонез – по вкусу

### ***Приготовление:***

Очищенный картофель нарежьте ломтиками или кубиками. Добавьте майонез и перемешайте. Лук нарежьте тонкими кольцами. Мясо нарежьте как можно тоньше и отбейте молотком. Посолите, поперчите и натрите специями по вкусу. В смазанную маслом чашу мультиварки выложите слой картошки, затем слой мяса, смажьте его майонезом, поверх мяса выложите слой лука. Плавленный сырок слегка подморозьте в морозильной камере и натрите на крупной тёрке. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-60 минут, в зависимости от мощности вашей мультиварки.

## Картошка с ветчиной и луком



### ***Ингредиенты:***

600-700 г картофеля,  
2 луковицы,  
100-150 г хорошей ветчины,  
2 бульонных кубика (вкус мясного бульона),  
60-70 г сливочного масла,  
лавровый лист, соль, перец – по вкусу

### ***Приготовление:***

Очищенный картофель нарежьте кружочками толщиной 1-1,5 см. Лук нарежьте кольцами толщиной 1 см. Мелко нарежьте ветчину. В чашу мультиварки выложите картошку с кольцами лука, посыпьте ветчиной и положите сверху кусочки сливочного масла. Посолите, поперчите, добавьте 1-2 лавровых листа. В половине стакана горячей воды разведите бульонные кубики и залейте картошку. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 2 часа.

## Картошка с курицей и сыром



### ***Ингредиенты:***

1 кг картофеля,  
500 г куриного мяса,  
150-200 г сыра,  
2 помидора,  
соль, перец, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Промытое куриное мясо нарежьте поперёк волокон кусочками толщиной не более 2 см, перемешайте с солью и перцем и отложите пока в сторону. Картошку нарежьте брусочками, смешайте с солью и перцем и также оставьте. Нарежьте лук полукольцами, сыр натрите на крупной тёрке. Помидоры ошпарьте, положите в холодную воду и снимите кожицу. Нарежьте помидоры ломтиками. В чашу мультиварки влейте 1-2 столовых ложки растительного масла и выложите куриное мясо. Картофель перемешайте с луком и выложите поверх мяса. Сверху уложите ломтики помидоров, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-60 минут. После сигнала об окончании работы режима оставьте блюдо доходить на режиме «Подогрев» в течение 10-15 минут.

## Картошка с фрикадельками



### ***Ингредиенты:***

300-400 г смешанного фарша,  
5-7 картофелин,  
3-4 луковицы,  
2 яйца,  
¼ батона белого хлеба,  
панировочные сухари,  
соль, перец, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Лук измельчите и пассируйте на медленном огне со специями и дайте остыть. Белый хлеб вымочите в молоке или воде, слегка отожмите и смешайте с фаршем, добавьте лук, панировочные сухари и специи. Вымесите и хорошо выбейте фарш. Поставьте его на 1-2 часа в холодильник. Очищенный картофель нарежьте кружочками толщиной 3-5 мм. Из подготовленного фарша скатайте довольно крупные фрикадельки, обваляйте их в панировочных сухарях. На дно чаши мультиварки уложите слой кружочков картофеля, поверх него – мясные шарики, перекладывая их картофельными кружочками, сверху уложите слой картофеля и лука и посыпьте всё специями и солью. Добавьте в чашу половину стакана воды и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

## Картошка с мясом и пивом



### ***Ингредиенты:***

1 кг картофеля,  
200 г говядины,  
500 мл тёмного пива («живого», типа «Портер»),  
2 луковицы,  
2 моркови,  
3-4 стебля сельдерея,  
1 столовая ложка томатной пасты,  
1 столовая ложка сахара,  
50-70 г сливочного масла,  
лавровый лист, соль, чёрный перец горошком,  
молотый чёрный перец, специи – по вкусу

### ***Приготовление:***

В чаше мультиварки на растительном масле обжарьте говядину, нарезанную крупными кубиками, с солью и перцем, до румяной корочки. Залейте говядину пивом, добавьте томатную пасту, сахар, лавровый лист и перец горошком. Крупно нарежьте картофель, морковь, лук и стебли сельдерея, добавьте к мясу и перемешайте. Если нужно, добавьте немного воды, жидкость должна слегка покрывать продукты. Установите режим «Тушение» на 2-2,5 часа.

## Картошка с тушёной



### ***Ингредиенты:***

5 картофелин,  
1 банка говяжьей тушёнки,  
1 луковица,  
3 солёных огурца,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
1 столовая ложка муки,  
1-2 зубчика чеснока,  
1 лавровый лист, соль, перец, зелень – по вкусу

### ***Приготовление:***

Выложите тушёнку в тарелку, жир переложите в чашу мультиварки. Включите режим «Выпечка», добавьте измельчённый лук и закройте крышку. Готовьте минут 5-10. Тем временем нарежьте солёные огурцы соломкой, добавьте к луку и тушите на том же режиме ещё 10 минут. Очищенный картофель нарежьте кубиками, добавьте к луку и огурцам, влейте томатную пасту, разведённую в стакане воды, положите специи и соль. Установите режим «Тушение» на 1 час. После сигнала об окончании работы режима добавьте чеснок, пропущенный через пресс, измельчённую зелень и тушёнку, закройте крышку и включите режим «Подогрев» на 25-30 минут.

## Картошка с шампиньонами



### ***Ингредиенты:***

500 г картофеля,  
300 г шампиньонов,  
1 луковица,  
1-2 столовых ложки сметаны,  
1 стакан воды,  
соль, специи, зелень – по вкусу

### ***Приготовление:***

Нарежьте все продукты кубиками. На режиме «Выпечка» обжарьте лук и грибы до тех пор, пока не выпарится вся жидкость и не появится золотистая корочка. Добавьте картошку, залейте сметаной с водой, посолите и поперчите по вкусу и закройте крышку. Установите режим «Плов» на 1 час.

## Картошка с печенью

### **Ингредиенты:**

500 г печени, 5-6 картофелин, 1 луковица, 3-4 столовых ложки сметаны, 2-3 столовых ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Лук измельчите и выложите в чашу мультиварки. Добавьте масло и установите режим «Выпечка» на 10 минут. Тем временем нарежьте печень кубиками, посолите, поперчите и обваляйте в муке. После сигнала выложите печень к луку, установите режим «Выпечка» на 20 минут и закройте крышку. Затем добавьте сметану, нарезанную кубиками картошку и все специи, перемешайте и установите режим «Плов» или «Тушение» на 1 час.

## Тушёная картошка

### **Ингредиенты:**

5-7 картофелин, 1-2 луковицы, 1 морковь, 2-3 столовых ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Очищенный картофель нарежьте довольно большими кубиками. Лук и морковь нарежьте кубиками помельче. На дно чаши мультиварки налейте растительное масло, выложите овощи, добавьте специи и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час. Вот и всё! К этому базовому рецепту можно добавить любые травы и специи по вкусу. Особенно вкусен картофель с зубчиком чеснока.

Для приготовления блюд в мультиварке (да и не только в ней) не используйте оливковое масло холодного отжима, все полезные вещества при нагреве масла разрушаются.

## Тушёная картошка с овощами



### **Ингредиенты:**

6 картофелин,  
300 г капусты,  
1 морковь,  
1 молодой кабачок,  
1-2 помидора,  
1-2 луковицы,  
соль, специи, зелень – по вкусу,  
растительное масло.

### **Приготовление:**

Надрежьте помидор крест-накрест, опустите на пару минут в кипяток, затем в холодную воду и снимите кожицу. Нарежьте очищенный помидор дольками. Капусту нашинкуйте. Лук нарежьте кубиками. Влейте в чашу растительное масло, прогрейте его в режиме «Выпечка» и обжарьте лук до прозрачности. Выложите в чашу помидоры и капусту, потушите ещё минут 10 в том же режиме и добавьте картофель. Перемешайте, посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу и закройте крышку. Включите режим «Тушение» на 1 час.

В чашу можно добавить немного воды, где-то полстакана, и включить режим «Выпечка» на 40 минут вместо часового режима «Тушение», но в этом случае овощи разварятся сильнее.

## Тушёный картофель с молоком и сыром



### ***Ингредиенты:***

6-7 картофелин,  
1-2 луковицы,  
2 столовых ложки сливочного масла,  
100 г сыра твёрдых сортов,  
1 стакан молока,  
соль, перец, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками, лук порежьте кубиками или полукольцами. Выложите овощи в чашу мультиварки, посолите, поперчите, залейте молоком и поверх разложите кусочки сливочного масла. Установите режим «Тушение» на 1 час. После сигнала об окончании работы режима засыпьте картофель тёртым сыром и оставьте под крышкой в режиме подогрева, чтобы сыр расплавился.

## Картофель, тушёный в сметане

### ***Ингредиенты:***

500 г картофеля, 250 мл жирной сметаны,  
150 мл воды, 30 г сливочного масла,  
щепотка молотого мускатного ореха, соль,  
чёрный молотый перец – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Очищенный картофель нарежьте довольно крупными ломтиками. Смешайте картофель со специями и выложите в чашу. Отдельно смешайте сметану и воду, залейте картофель, сверху положите кусочки сливочного масла и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 40-50 минут, время зависит от сорта картофеля.

## Картофель в томате



### ***Ингредиенты:***

6-7 картофелин, 1 луковица, 250 мл воды, 2-3 столовых ложки томатной пасты, 1 столовая ложка растительного масла, соль, специи, сухие травы – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Лук нарежьте кубиками или полукольцами, картофель очистите и нарежьте крупными ломтиками. Картофель смешайте с солью и перцем. На дно чаши влейте растительное масло, выложите лук ровным слоем, поверх него уложите картофель и залейте смесью воды и томатной пасты. Включите режим «Выпечка» на 40-50 минут. Вместо томатной пасты и воды можно использовать качественный томатный сок. Попробуйте его на вкус – если он солёный, уменьшите количество соли в блюде.

Картофель хорош и сам по себе, но никогда не лишне добавить к нему чего-то более основательного.

## Тушёная картошка с курицей



### **Ингредиенты:**

6-7 клубней картофеля, 500-700 г куриного мяса (крылышки, голени, бёдра), 2 луковицы, 1 крупная морковь, 1 лавровый листик, 1 зубчик чеснока (по вкусу), 1-2 чайных ложки томатной пасты, соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу, растительное масло.

### **Приготовление:**

Нарежьте картофель крупными ломтиками, лук полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте в чаше растительное масло, выложите кусочки курицы и обжарьте в режиме «Выпечка» до румяной корочки. Добавьте морковь и немного потушите, помешивая. Выложите в чашу картофель и лук, посолите и поперчите по вкусу, можно добавить чеснок. Залейте горячей водой так, чтобы она покрывала картофель примерно на 1 см. В небольшом количестве воды размешайте томатную пасту и тоже добавьте в чашу. Положите лавровый лист и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час.

Если вам не нравится кисловатый привкус, не добавляйте томатную пасту.

## Тушёная картошка с мясом

### **Ингредиенты:**

1,5 кг картофеля,  
700-800 г мякоти свинины,  
2 луковицы, 1 морковь,  
2-3 столовых ложки растительного или сливочного масла, соль, смесь перцев, готовая приправа для мяса или картофеля.

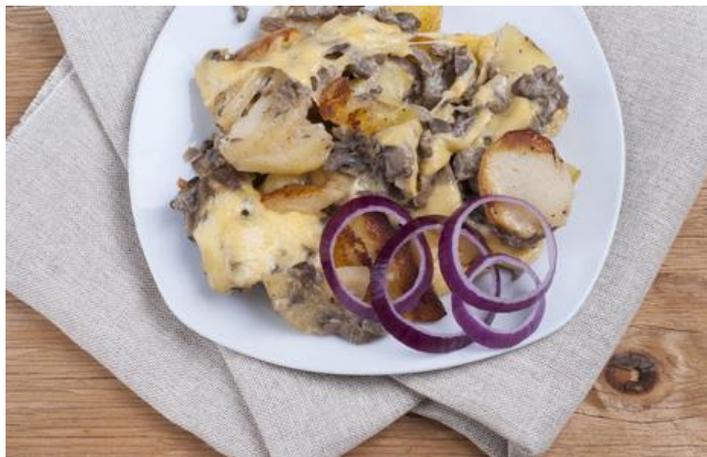


### **Приготовление:**

В чашу мультиварки налейте растительное масло (или положите кусочек сливочного) и включите режим «Выпечка» или «Жарка». Нарежьте мясо средними кубиками и выложите в чашу, пусть обжаривается. Лук и морковь нарежьте соломкой и добавьте к мясу. Потушите, помешивая, до мягкости. Тем временем нарежьте картофель кубиками, выложите в чашу, перемешайте, посолите, поперчите, добавьте приправы по вкусу и залейте горячей водой так, чтобы она покрывала продукты в чаше. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час.

Если при приготовлении вы кладёте лавровый лист, не забудьте вынуть его сразу после того, как блюдо дойдёт до готовности. Если его оставить, можно испортить вкус, так как лавровый лист придаёт горечь.

## Тушёный картофель с рыбой



### **Ингредиенты:**

600 г картофеля,  
500 г рыбного филе,  
1 луковица,  
2-3 столовых ложки сметаны,  
2-3 зубчика чеснока,  
соль, чёрный или белый молотый перец,  
специи – по вкусу,  
растительное масло.

### **Приготовление:**

На дно чаши мультиварки налейте немного растительного масла и выложите картофель, нарезанный кружочками. Засыпьте картофель колечками лука. Поверх всего выложите рыбное филе, нарезанное полосками шириной 2-3 см. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час. Через 40 минут смешайте сметану с солью, специями и чесноком, пропущенным через пресс, залейте продукты в чаше и готовьте ещё минут 10.

## Тушёный картофель с грибами и сметаной

### **Ингредиенты:**

600-700 г картофеля, 500-600 г свежих грибов (любых), 1-2 луковицы, 200-250 мл сметаны, соль, перец, растительное масло.



### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле в режиме «Выпечка» в течение 5-7 минут до прозрачности. Грибы нарежьте не слишком мелко и отправьте в чашу к луку. Обжаривайте в том же режиме ещё минут 10-15. Картофель нарежьте кубиками, выложите в чашу, добавьте соль и специи, перемешайте, залейте сметаной и установите режим «Тушение» на 40 минут. Можно добавить воды, чтобы получилось побольше соуса.

## Картофель фри

### **Ингредиенты:**

6 картофелин, 700 мл растительного масла, соль.

### **Приготовление:**

Нарежьте картофель соломкой, промойте в холодной воде и обсушите. Налейте в чашу мультиварки растительное масло, установите программу «Выпечка» и дождитесь, пока оно разогреется (крышку закройте). Картофель выложите в чашу, перемешайте и готовьте в течение 20 минут при открытой крышке. Перемешайте, прожарьте ещё немного и выложите на бумажные полотенца для удаления излишков масла. Посыпьте солью.

## Картофель фри «Пикантный»



### **Ингредиенты:**

7 картофелин,  
700 мл растительного масла,  
5 г молотой паприки,  
5 г красного молотого перца,  
5 г чёрного молотого перца,  
соль – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте картофель брусочками и обсушите. В миске смешайте специи, соль и немного растительного масла, обваляйте картофель в полученной смеси и дайте немного постоять. Тем временем установите программу «Выпечка» с временем 40 минут. Налейте в чашу мультиварки растительное масло. Выложите картофель в чашу, закройте крышку и готовьте течение 30 минут. Затем перемешайте картофель и готовьте до окончания установленного времени при открытой крышке.

## Картофель фри классический

### **Ингредиенты:**

6 картофелин,  
700-800 мл растительного масла,  
соль – по вкусу.



### **Приготовление:**

Очищенный картофель нарежьте брусочками или соломкой и выложите в холодную подсоленную воду. Выдержите в течение 30 минут, затем поставьте посуду с картофелем на огонь и варите в той же воде в течение 10 минут. Картофель должен быть недоваренным. Слейте воду, дайте картофельной соломке остыть и обсушите её на полотенце. В чашу мультиварки налейте растительное масло, установите режим «Выпечка» и дайте маслу прогреться. Опустите картофель в масло, перемешайте и готовьте до золотистой корочки. Готовый картофель выложите на бумажные полотенца для удаления излишков жира и подайте с любимым соусом.

Картофель фри нежелательно подавать в качестве гарнира к мясным блюдам, так как это само по себе довольно тяжёлое, калорийное блюдо. Картофель фри лучше есть с большим количеством зелени и овощей, а также с различными соусами.

## Картофель с горчицей



### ***Ингредиенты:***

4-6 картофелин,  
3 чайные ложки обычной горчицы,  
2-3 чайные ложки зернистой горчицы,  
2-3 столовые ложки оливкового масла,  
2 чайные ложки смеси сушёных трав,  
1-3 зубчика чеснока, соль, чёрный молотый перец.

### ***Приготовление:***

Картофель очистите и разрежьте на дольки. Мелко нарежьте чеснок, смешайте с горчицей, оливковым маслом, солью и перцем. Залейте полученным маринадом картофель и дайте постоять в течение 40 минут. Выложите картофель в чашу мультиварки, посыпьте сушёными травами и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 40 минут. Пару раз перемешайте.

## Картофель по-американски

### ***Ингредиенты:***

5-6 картофелин,  
1 столовая ложка горчицы,  
1 столовая ложка растительного масла,  
соль, перец, сушёная паприка, гранулы сушёного чеснока – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Тщательно вымойте картофель щёткой и, не очищая от кожуры, разрежьте на 8 долек. Чашу мультиварки смажьте маслом и выложите картофель кожицей вниз. Соедините горчицу и масло, добавьте специи по вкусу, смажьте полученной смесью картофельные дольки и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 20-30 минут.

## Картофель, запечённый с овощами



### ***Ингредиенты:***

1 кг картофеля, 1 морковь, 1 луковица,  
½ стакана замороженной кукурузы,  
½ стакана замороженной стручковой  
фасоли, 2 помидора, 100 г твёрдого сыра,  
2 столовых ложки майонеза,  
1-2 зубчика чеснока, соль, чёрный молотый  
перец, зелень, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Картофель и помидоры нарежьте кружочками или дольками, лук – кубиками, морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте кубиками. Замороженные овощи разморозьте незадолго до начала готовки. В чашу мультиварки налейте растительное масло и разогрейте его в режиме «Выпечка» или «Жарка». Положите в чашу лук и морковь и обжаривайте в течение 5 минут, затем добавьте картофель и готовьте на том же режиме ещё 15 минут. Добавьте в чашу остальные ингредиенты, выдавите в майонез чеснок через пресс, перемешайте с изрубленной зеленью и тоже добавьте к овощам. Перемешайте, посолите и поперчите, посыпьте тёртым сыром и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 40 минут.

## Картофель, жаренный с грибами

### ***Ингредиенты:***

4-5 картофелин,  
200-250 г свежих грибов,  
соль, чёрный или белый молотый перец – по  
вкусу.



### ***Приготовление:***

Картофель очистите и разрежьте на 6-8 частей. Грибы (шампиньоны, вешенки и т. п.) также нарежьте крупными кусочками. Сложите продукты в чашу мультиварки, влейте растительное масло, перемешайте и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 40-50 минут. Через 25-30 минут перемешайте картофель, посолите, поперчите и продолжите готовить в том же режиме.

## Картофель с грибами в молочном соусе



### **Ингредиенты:**

200-250 г любых свежих грибов (шампиньоны, белые, вешенки),  
500 г картофеля, 250 мл молока,  
1 луковица, соль, чёрный молотый перец,  
лавровый лист – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте картофель и лук мелкими кубиками, грибы – кусочками. Установите режим «Выпечка» на 25-30 минут и прогрейте в чаше мультиварки растительное масло. Обжарьте на нём лук до золотистого цвета, добавьте грибы и обжаривайте ещё минут 15. Добавьте в чашу картофель, посолите, поперчите, залейте горячим молоком и установите режим «Тушение» на 1 час. Если молока оказалось маловато, добавьте его или воды так, чтобы жидкость покрывала продукты в чаше. Закройте крышку. После сигнала об окончании работы режима выдержите блюдо в режиме «Подогрев» 10-15 минут.

## Картофель со свиными рёбрышками и грибами

### **Ингредиенты:**

500 г картофеля,  
400 г белых грибов (можно замороженных),  
500-600 г свиных рёбрышек,  
1 луковица,  
1 стакан сметаны,  
соль, перец, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Грибы нарежьте крупно, отварите в течение 20 минут, слейте воду и обжарьте грибы на сковороде, добавив изрубленную луковицу. Затем влейте сметану и потушите до готовности. Рёбрышки разрубите, срежьте жир и нарежьте его кубиками. Установите режим «Выпечка» или «Жарка» на 40 минут. В чаше мультиварки разогрейте сливочное или топленое масло (1-2 столовых ложки), положите кубики сала и обжарьте до румяной корочки. Выложите в чашу рёбрышки и продолжите готовить под крышкой до конца режима. Посолите и поперчите. Тем временем нарежьте картофель тонкими полукруглыми дольками, добавьте к рёбрышкам. Включите режим «Тушение» на 1 час. Примерно за 15 минут до конца работы режима влейте в чашу мультиварки грибы со сметаной, перемешайте, посолите и поперчите, если нужно, и оставьте тушиться до конца работы режима.

## Жаркое из картофеля с фаршем и грибами



### *Ингредиенты:*

5 картофелин, 300 г мясного фарша, 150-200 г свежих или замороженных грибов, 2 столовых ложки сливочного масла, 2 столовых ложки сметаны, 1-2 лавровых листа, соль, перец, зелень – по вкусу.

### *Приготовление:*

Установите режим «Выпечка» на 30 минут, растопите в чаше мультиварки масло и положите в неё мелко нарезанные грибы и лук. Обжарьте, не закрывая крышку, в течение 15 минут, добавьте фарш и продолжите готовить до конца работы режима, помешивая изредка лопаточкой. После сигнала об окончании работы режима выложите в чашу нарезанный картофель, добавьте остальные ингредиенты и специи, перемешайте, влейте немного воды и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час.

## Запеканка картофельная

### *Ингредиенты:*

400 г картофеля, 300 г любого фарша (мясного, куриного, рыбного), 1 луковица, 1 пучок зелени, 2 яйца, 200 г сметаны или майонеза, соль, перец, специи – по вкусу.



### *Приготовление:*

Очищенный картофель натрите на тёрке для корейских салатов, лук нарежьте мелкими кубиками, зелень измельчите. Перемешайте продукты и добавьте соль и специи по вкусу. Теперь приготовьте фарш: добавьте в него мелко нарезанный лук, посолите и поперчите, хорошо перемешайте. Смажьте чашу мультиварки маслом и выложите в неё половину подготовленного картофеля, разровняйте, выложите фарш и поверх него – оставшийся картофель. Залейте запеканку смесью яиц и сметаны и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» или «Жарка» на 40 минут. Подайте, аккуратно перевернув на плоское блюдо.

## Рагу



### ***Ингредиенты:***

600 г картофеля, 400-500 г мяса (свинина, говядина, баранина), 2 луковицы, 1 морковь, 7-10 оливок или маслин (по вкусу), 2-4 зубчика чеснока, 3-4 ломтика лимона, 2-3 лавровых листа, соль, чёрный молотый перец, красный молотый перец, специи (восточные) – по вкусу.

### ***Приготовление:***

В чашу мультиварки налейте растительное масло, положите все специи, кроме лаврового листа и молотого имбиря, измельчённые зубчики чеснока, ломтики моркови и лук полукольцами. Мясо нарежьте кубиками, положите в чашу, добавьте лавровый лист и имбирь и снова полейте маслом. Картофель нарежьте крупными кубиками, уложите его поверх мяса, добавьте оливки, ломтики лимона, соль, перец и влейте немного горячей воды. Закройте крышку и установите режим «Тушение» или «Томление» на 2,5 часа.

## Куриные голени с картофелем в сливках



### ***Ингредиенты:***

4-6 куриных голеней,  
5-6 картофелин,  
100 мл 10% сливок,  
1-2 зубчика чеснока,  
соль, перец, специи для картофеля – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Куриные голени промойте, обсушите и залейте смесью сливок, чеснока, выдавленного через пресс, и специй. Перемешайте и оставьте мариноваться на 1-2 часа (можно на ночь). В чашу мультиварки уложите картофель, нарезанный дольками, подсолите, посыпьте специями для картофеля, поверх него положите голени, залейте сливками и закройте крышку. Установите режим «Плов».

## Суп картофельный обыкновенный

### ***Ингредиенты:***

5-6 картофелин, 300 г любого мяса, 1 луковица, 1 морковь, 100 г замороженного зелёного горошка или стручковой фасоли, соль, специи, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Картофель нарежьте крупными кубиками, лук и морковь – кубиками помельче. Мясо также нарежьте кубиками. Сложите все ингредиенты в чашу мультиварки, добавьте соль и специи, залейте горячей водой и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1,5 часа. При подаче посыпьте зеленью. Этот суп хорош тем, что готовится он без жарки и прекрасно подходит для детского питания.

## Жаркое из картофеля с мясом и черносливом

### **Ингредиенты:**

1 кг картофеля,  
1,5 кг говядины,  
400 г моркови,  
400 г лука,  
150 г чернослива,  
соль, перец, зелень, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Пропорции рассчитаны на мультиварку объемом 5л, уменьшите количество ингредиентов, если у Вас мультиварка меньшего объёма. Нарезьте мясо кубиками и обжарьте его на режиме «Выпечка» или «Жарка» на растительном масле до румяной корочки. Удалите мясо из чаши мультиварки, добавьте ещё немного масла и обжарьте на нём мелко нарезанные морковь и лук до мягкости. После этого сложите в чашу мультиварки мясо, картофель, нарезанный кубиками, промытый и обсушенный чернослив, соль, перец, лавровый лист, специи по вкусу, закройте крышку и установите режим «Тушение» или «Томление» на 1,5 часа.

## Картофель, тушёный по-английски



### **Ингредиенты:**

1,5 кг картофеля,  
1,5 кг мяса (любого),  
500 г сала,  
2-3 луковицы,  
2-3 моркови,  
300 г солёных огурцов,  
1 стручок красного острого перца,  
соль, смесь перцев – по вкусу.

### **Приготовление:**

Мелко нарежьте сало и выложите в чашу мультиварки. На режиме «Выпечка» вытопите жир в течение 5-10 минут, затем добавьте к нему измельчённый лук и потушите до прозрачности. Добавьте нарезанные кубиками мясо и морковь, посолите, добавьте гвоздику, смесь перцев и обжаривайте в том же режиме минут 10, пару раз перемешав лопаточкой при открытой крышке. Переключите мультиварку в режим «Тушение» на 30 минут и закройте крышку. По истечении этого времени положите в чашу целый стручок жгучего перца, нарезанный кубиками картофель, и снова включите режим «Тушение» на 30 минут. После сигнала об окончании работы режима добавьте в чашу мультиварки мелко нарезанные солёные огурцы, немного рассола и лавровый лист, потушите в режиме «Выпечка» 5-10 минут, затем, не открывая крышки, выдержите блюдо в режиме «Подогрев» в течение 10-15 минут.

## **Картофель с мясом и томатной пастой**

### ***Ингредиенты:***

700 г картофеля, 300 г мяса, 1 луковица, 2-3 столовые ложки томатной пасты, 1-2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 2 стакана воды, соль, перец, лавровый лист, специи – по вкусу.



### ***Приготовление:***

На дно чаши мультиварки уложите слоем нарезанный лук, поверх него положите мясо, нарезанное брусочками или кубиками, следующим слоем выложите картофель, также нарезанный брусочками или кубиками. Посолите, поперчите, положите лавровый лист, мелко нарезанный чеснок. Томатную пасту разведите в воде и залейте продукты в чаше. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 50-60 минут.

## **Картофель с куриной грудкой под сыром**

### ***Ингредиенты:***

5 картофелин, 1 куриная грудка с кожей, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка приправы для куриного мяса, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Нарежьте картофель, куриную грудку и лук кубиками. Смешайте в миске все ингредиенты, кроме сыра, добавьте соль, специи, перец, растительное масло и майонез (его можно заменить сметаной). Выдержите в течение 20-30 минут, переложите в чашу мультиварки и посыпьте натёртым сыром. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40 минут.

## **Суп из картофеля**



### ***Ингредиенты:***

500 г картофеля, 150-200 г копчёной грудинки, 2 моркови, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 корень петрушки, 2-3 кусочка копчёной колбасы, соль, перец, специи, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте грудинку и лук кубиками, корень петрушки нарежьте тонкими колечками, выложите в чашу мультиварки и обжарьте на режиме «Выпечка» до золотистого цвета. Выключите мультиварку, в чашу выложите нарезанные кубиками картофель, морковь и колбасу, добавьте соль и специи, влейте 1,5-2 литра горячей воды, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. При подаче посыпьте зелёным луком.

# Рис и рисовая каша

Как Вы варите рис? Большинство народонаселения ответит на это вопрос примерно так: «Промываем рис, засыпаем в кастрюлю с кипящей (как вариант – с холодной) подсоленной водой, варим до готовности, откидываем на дуршлаг, промываем». А Вы знаете, что такой способ варки риса в корне неверен? Любую крупу, и рис в том числе, нужно варить, как гречку, выпаривая воду. Это способ оставляет в рисе все полезные вещества, которые мы сливаем вместе с водой от варки в раковину. А ещё он позволяет приготовить рассыпчатый, слегка клейкий, немного плотный, не переваренный рис – идеальный гарнир к рыбе, морепродуктам, мясу и птице.

1. Для начала определитесь с сортом: круглозёрный рис получится «сочным», слегка клейким, пропаренный длиннозёрный, напротив – суховатым и рассыпчатым. Кроме того, неочищенный или дикий рис варится на порядок дольше обычного шлифованного, поэтому, чтобы не случилось конфуза, внимательно читайте инструкцию на упаковке.
2. Затем тщательно промойте рис в прохладной воде. «Тщательно» означает до тех пор, пока стекающая с риса вода будет абсолютно прозрачной. Крахмал, не до конца вымытый из крупы, склеит зерна риса, как бы вы ни старались. Поэтому рис промывайте так: насыпьте рис в дуршлаг и опустите в широкую кастрюлю с прохладной водой. Промойте рис, аккуратно помешивая, чтобы зерна риса не сломались, затем слейте воду и повторяйте процедуру до тех пор, пока вода не станет прозрачной. С каждой новой порцией заливайте всё более тёплую воду. После этого рис можно замочить, особенно важно это для риса, приготовляемого на пару.
3. Для получения рассыпчатого риса важно правильно подобрать количество воды. Соотношение воды и риса колеблется от 1:1 до 1:2, в зависимости от степени рассыпчатости и сорта риса. Круглый рис разваривается быстро и требует меньшего количества воды, пропаренный и длиннозёрный рис варится в соотношении 1:2 или 3:5, количество же воды для бурого и дикого риса нужно подбирать в строгом соответствии с инструкцией на упаковке.
4. Вода, которой Вы заливаете рис, должна быть обязательно горячей. При выполнении этого условия ваш рис равномерно сварится, не слипнется и будет достаточно сочным.
5. В воду для варки риса можно добавить столовую ложку растительного или сливочного масла.
6. Оптимальным способом варки риса является приготовление на пару. В этом случае рис получится действительно рассыпчатым, сохранив при этом максимум полезных веществ.

Все остальные рекомендации необязательны и могут использоваться по желанию. Например, рис можно ароматизировать: добавить лавровый лист, чеснок, чёрный перец горошком, розмарин, корку лимона или сушёную зелень. Рис в мультиварке можно подкрасить, добавив немного порошка карри или шафрана для золотистого цвета, а также использовать вместо воды разведённый бульонный кубик. В воду для варки риса иногда добавляют молоко – рис становится белоснежным. Если «просто рис» для Вас скучноват, приготовьте рис с овощами – луком, морковью, сладким перцем, зелёным горошком или кукурузой. Но истинные ценители варят рис в «чистом виде», без соли и специй и лишь в тарелке добавляют соль или соевый соус – считается, что именно такой способ позволяет наилучшим способом раскрыть вкус и аромат древнего злака, так любимого практически всем миром.

Мы рекомендуем Вам несколько приёмов, которые позволят вам без труда и с гарантированным результатом приготовить на завтрак или к ужину ароматную, сытную, вкусную кашу. Если Вы впервые готовите в мультиварке, наши советы помогут вам справиться с этой задачей.

- Для рисовой каши следует использовать круглозёрный рис, он лучше разваривается. Длиннозёрный или пропаренный рис хорош для гарнира или рисового супа, когда зерна не склеиваются. Рисовая каша же должна быть «жирной», распаренной;
- Если Вы готовите рисовую кашу на молоке, всегда добавляйте в молоко воду, в соотношении примерно 1: 3. На вкусовых качествах это не скажется, зато молоко не сбежит через клапан;

- Есть ещё один способ предотвратить побег молока из чаши: возьмите кусочек сливочного масла и смажьте стенки чаши;
- Если Вы решили сварить рисовую кашу на отложенном старте (с вечера), заморозьте часть воды или молока и положите в чашу вместе с остальными продуктами. Даже в самую жаркую ночь молоко не прокиснет, проверено!
- Рисовую кашу можно сварить и без молока. В этом случае добавьте в неё фрукты и ягоды (свежие или сухие), овощи или мясо. Заметьте: рисовая каша с мясом – это не плов! Технология приготовления плова, в том числе и в мультиварке, совершенно другая;
- В разных мультиварках режим «Каша», «Молочная каша» или «Крупа» работают по-разному. Чем мощнее прибор, тем меньше времени отведено на приготовление. В мультиварках типа «Панасоник» мощностью 500 Вт режим «Молочная каша» растянут на час, а то и более. Если вы готовите большое количество каши, крупа может остаться слегка недоваренной. Установите режим заново или оставьте кашу в режиме подогрева на час-полтора (разумеется, нужно учитывать это, готовя кашу ко времени, чтобы не остаться без завтрака). Мощные мультиварки легко справятся с любым количеством продуктов;
- Самая вкусная рисовая каша в мультиварке получается на отложенном старте. Проверьте сами!

## **Базовый рецепт**

### ***Ингредиенты:***

2 стакана пропаренного риса, 4 стакана воды, соль – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Рис промойте в нескольких водах, выложите в чашу мультиварки, залейте кипящей водой и добавьте соль. Закройте крышку, установите режим «Гречка», «Рис», «Плов» или «Обычная варка» (на 30 минут). Помните, что режим «Плов» зажаривает рис снизу, поэтому отключите мультиварку минут за 10 до окончания работы режима, если не хотите получить рис «с корочкой».

## **Рисовая каша на топлёном молоке**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан риса, 1 стакан воды, 1-2 стакана топлёного молока (в зависимости от желаемой густоты), изюм и курага – по вкусу, сахар, соль, сливочное масло.

### ***Приготовление:***

Курагу промойте и нарежьте кубиками. Так же промойте рис и изюм. Сложите все ингредиенты в чашу, залейте водой и топлёным молоком и установите режим «Молочная каша» или «Каша». После сигнала об окончании работы режима перемешайте кашу и дайте потомить в режиме «Подогрев» ещё минут 10-15.

## **Золотистая рисовая каша с овощами**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан пропаренного риса, 1 сладкий перец, 1 морковь, 2 луковицы, 2 стакана воды, на кончике ножа куркумы, ½ чайной ложки молотой паприки, соль, растительное масло, зелень.

### ***Приготовление:***

Рис залейте водой. Все овощи нарежьте кубиками. Выложите лук в чашу мультиварки, добавьте растительное масло и обжарьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» до прозрачности, затем добавьте морковь и сладкий перец и потушите под крышкой минут 10. Затем добавьте промытый рис, соль и пряности и перемешайте. Залейте водой и установите режим «Плов», «Рис», «Гречка» или «Крупа». При подаче посыпьте свежей зеленью.

## **Рисовая молочная каша**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан рисовой крупы, 1-2 стакана воды, 2-3 стакана молока, щепотка соли, 1-2 столовых ложки сахара (или по вкусу), 50 г сливочного масла.

### ***Приготовление:***

Рис промойте в нескольких водах до прозрачности. Это важно, так как плохо промытый рис способствует сбеганию каши через клапан, особенно если у Вас маленькая чаша, а это та ещё морока – отмывать мультиварку. Абсолютно чистый рис можно на некоторое время замочить в тёплой воде. Смажьте стенки чаши мультиварки сливочным маслом. Выложите в неё рис, добавьте кипячёную воду (обязательно кипячёную, особенно если вы готовите на отложенном старте) и молоко. Соль и сахар по вкусу. Аккуратно перемешайте и закройте крышку. Далее можно просто выбрать программу «Каша» и нажать кнопку «Старт», либо после выбора программы рассчитать время до того момента, когда вам будет нужна готовая каша (скажем, если вы закладываете продукты в 23-00, а каша требуется к 7-00, время на отложенном старте выбираем 8 часов, мультиварка сама решит, когда начать готовку, сигнал о готовности прозвучит ровно в 7-00). Всё! Стаканы в рецептуре можно заменить обычными стаканами или чашками, главное – соблюдать пропорции. Если каша покажется вам густоватой, в следующий раз добавьте воды или молока.

## **Рис с черносливом или курагой и курицей**

### ***Ингредиенты:***

1 куриная грудка, 2 стакана риса (можно пропаренного), 1 морковь, 1 луковица, 1 головка чеснока, 5-7 шт. чернослива или кураги без косточек, соль, шафран, специи, 1-3 столов. ложки растительного масла, 4 стакана кипятка.

### ***Приготовление:***

Лук и морковь нарежьте брусочками. Сухофрукты замочите в тёплой воде на 10-15 минут, отожмите и нарежьте кусочками. Куриную грудку нарежьте кубиками 2 см. На дно чаши влейте растительное масло, включите режим «Выпечка» или «Жарка» и обжарьте лук и морковь до мягкости. Добавьте куриную грудку и специи и потушите ещё минут 10 под крышкой. Выключите режим, распределите продукты по дну чаши, добавьте сухофрукты, засыпьте рис ровным слоем, в центр вложите целую головку чеснока, аккуратно влейте кипяток, чтобы не перемешать продукты, закройте крышку и установите режим «Плов» или «Крупа».

Это лишь базовые рецепты рисовой каши в мультиварке. Вы сами можете внести в каждый из них какие-то изменения (специи, фрукты, новые ингредиенты), которые придадут обычной рисовой каше новое звучание. Попробуйте сварить рис с пшеном в пропорции 1:1. Или добавьте к рису гречку, особенно интересным будет вкус у такой каши с мясом. Смело заменяйте ингредиенты в предложенных рецептах: если нет курицы, добавьте фарш, свежий или обжаренный. Нет свежих грибов? Приготовьте кашу с шампиньонами или вешенками...

## **Рисовая каша с грибами и овощами**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан риса, 300-350 г грибов (свежих или замороженных), 1 луковица, 1 сладкий красный перец, 1 морковь, 1 стакан томатного сока, 1 стакан воды, соль, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Рис промойте до прозрачности. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке, грибы и сладкий перец нарежьте полосками. Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и обжарьте на растительном масле сначала лук до прозрачности, затем добавьте остальные овощи и грибы и потушите в течение 10-15 минут. Выложите в чашу рис, добавьте соль и специи, залейте томатным соком и водой и установите режим «Плов».

## **Рисовая каша с овощами (вариант 1)**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 стакана воды, соль, специи для плова, растительное масло для обжарки.

### ***Приготовление:***

Лук и перец нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкими брусочками. Рис промойте до прозрачной воды и замочите в тёплой воде. Установите режим «Выпечка» или «Жарка» и разогрейте в чаше растительное масло. Выложите в чашу лук и обжарьте его при закрытой крышке 5-7 минут, затем добавьте морковь и обжарьте ещё 5-7 минут, последним в чашу положите перец, перемешайте и потушите все овощи ещё минут 10. Разровняйте овощи по дну мультиварки, выложите поверх них рис, разровняйте и аккуратно через шумовку влейте воду. Посолите, добавьте специи, закройте крышку и установите режим «Гречка», «Крупа» или «Рис».

## **Рисовая каша с изюмом**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан риса (круглозёрного), 2 стакана молока, 1 стакан воды, 50 г светлого изюма, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар, соль – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Тщательно промойте рис и выложите в чашу мультиварки. Изюм промойте в горячей воде и отожмите. Положите его в чашу, добавьте молоко, воду, сливочное масло, сахар и соль по вкусу, перемешайте и закройте крышку. Установите режим «Молочная каша». Вместе с изюмом в кашу можно добавить любые сухофрукты по вкусу.

## **Рисовая каша с овощами (вариант 2)**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан риса, 3-4 соцветия цветной капусты, 3-4 соцветия брокколи, 100 г стручковой фасоли (можно замороженной), 100 г зелёного горошка (свежего или замороженного), 100 г консервированной кукурузы, 1-2 шт. сладкого перца (разноцветного), 1 молоденький кабачок, 3-5 зубчиков чеснока, соль, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Овощи в этом рецепте можно комбинировать по своему вкусу и желанию. Подготовьте овощи: цветную капусту и брокколи разберите на мелкие соцветия, корешки нарежьте кубиками, стручковую фасоль нарежьте кусочками, сладкий перец соломкой, кабачок кубиками. Сложите все овощи в мультиварку, добавьте хорошо промытый рис, соль и специи по вкусу. Можно добавить сливочного масла (свежего или топлёного) или полить хорошим растительным маслом уже готовую кашу. Влейте воду так, чтобы она покрывала смесь риса и овощей на 1 см, закройте крышку и установите режим «Гречка» или «Рис» («Крупа»). Это автоматическая программа, приготовление закончится после полного выпаривания жидкости.

## **Рис с сыром и сливками**

### ***Ингредиенты:***

2 стакана пропаренного риса, 2 стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан жирных сливок, 100 г тёртого сыра, соль.

### ***Приготовление:***

Сложите в чашу рис, соль, сливочное масло, залейте водой и сварите в режиме «Крупа» или «Гречка». Когда режим закончит работу, влейте в чашу подогретые сливки, добавьте сыр, хорошо перемешайте и оставьте под крышкой в режиме «Подогрев» на 5-7 минут.

## **Рисовая каша с тыквой, изюмом и яблоками**

### ***Ингредиенты:***

800 г тыквы, 2 яблока, 50-70 г тёмного изюма, 1 стакан риса (длиннозернистого), 2 стакана воды, соль, сахар, сливочное масло – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Очищенную тыкву нарежьте кубиками, яблоки очистите от кожуры и нарежьте дольками. Рис промойте. Изюм переберите, хорошо промойте и запарьте на пару минут в кипятке. Сложите все ингредиенты в чашу, залейте водой, добавьте соль, сахар и сливочное масло, закройте крышку и установите режим «Плов».

## **Рис с растительным маслом**



### ***Ингредиенты:***

2 стакана пропаренного риса,  
1 столовая ложка растительного масла,  
соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Промытый рис выложите в чашу мультиварки, добавьте масло и специи, разровняйте лопаткой и залейте водой на высоту 1,5 пальца над уровнем риса. Закройте крышку и установите режим «Рис».

## **Рис со сливочным маслом**



### ***Ингредиенты:***

1 стакан пропаренного риса,  
2 стакан воды,  
50 г сливочного масла,  
соль – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Выложите промытый рис в чашу мультиварки, добавьте соль и сливочное масло и установите режим «Каша». Через 30 минут с начала работы режима отключите мультиварку.

## Рис с бульоном



### ***Ингредиенты:***

3 стакана риса,  
5 стаканов воды или бульона,  
соль, сливочное масло – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Промойте рис до прозрачной воды и выложите в чашу мультиварки. В горячей воде разведите кубики бульона по вкусу (или используйте готовый бульон, это полезнее), залейте рис в чаше и добавьте соль, масло и специи по вкусу. Установите режим «Рис».

## Рис на пару

Рис промойте в нескольких водах до полной прозрачности и замочите в чистой воде на 1 час. Это нужно для того, чтобы рис при варке на пару лучше впитал в себя влагу. Корзину пароварки застелите марлей, чтобы рис не проваливался через крупные отверстия, засыпьте в неё рис и разровняйте. В чашу влейте двойное количество горячей воды, закройте крышку и установите режим «Пар» на 30 минут. Для бурого и дикого риса время варки нужно увеличить в 1,5-2 раза. Отдельно стоит сказать о рисе для суши. Для приготовления роллов и суши следует варить довольно клейкий, не рассыпчатый рис, такая консистенция требуется для получения плотных, не разваливающихся кусочков. Можно использовать специальный рис для суши, его зёрнышки мелкие и круглые, но и обычный кубанский круглозёрный рис вполне подойдёт. Рис для суши нужно предварительно замочить в холодной воде минут на 20-30, далее его варят без соли и специй, затем в готовый рис добавляют специальный соус на основе рисового уксуса.

## Рис для суши



### ***Ингредиенты:***

2 стакана риса для суши,  
2,5 стакана воды,  
2 столовых ложки рисового уксуса,  
1 чайная ложка соевого соуса,  
1 чайная ложка сахара.

### ***Приготовление:***

Рис промойте до прозрачной воды и замочите. Выложите в чашу, залейте холодной водой и закройте крышку. Установите режим «Рис» или «Гречка». Можно использовать режим «Выпечка» (10 минут), затем режим «Тушение» (20 минут). Пока варится рис, смешайте ингредиенты для соуса и прогрейте. Соус влейте в готовый рис и перемешайте.

## Рис для суши (способ 2)

### **Ингредиенты:**

2 стакана риса для суши,  
2,5 стакана воды,  
50-60 мл рисового уксуса.



### **Приготовление:**

Промытый рис выложите в чашу мультиварки и залейте водой. Установите режим «Гречка». После сигнала об окончании работы режима понемногу добавляйте уксус, помешивая рис. Не переборщите с уксусом, излишек его сделает рис рассыпчатым.

Попробуйте добавить в рис овощи – у Вас получится яркий и вкусный гарнир!

## Рассыпчатый круглозёрный рис

### **Ингредиенты:**

2 стакана круглозёрного риса, 2 стакана воды.

### **Приготовление:**

Круглый рис промойте очень тщательно и переложите в чашу мультиварки. Залейте горячей водой и включите режим «Рис». Соль, специи, соевый соус, масло добавляйте по вкусу в уже готовый рис.

## Рис с овощами



### **Ингредиенты:**

300 г риса,  
1 луковица,  
1 морковь,  
½ стакана замороженного зелёного горошка,  
2-3 столовых ложки сливочного масла,  
300-350 мл воды,  
соль, чёрный молотый перец, растительное  
масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной тёрке, горошек разморозьте. В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» потушите овощи на растительном масле до мягкости. Тем временем промойте и ненадолго замочите рис. Когда овощи будут готовы, засыпьте рис, разровняйте, посолите и поперчите по вкусу, добавьте сливочное масло и горячую воду и закройте крышку. Перемешивать продукты не нужно. Установите режим «Тушение» со временем приготовления 30-40 минут. Дайте постоять в режиме «Подогрев» 5-10 минут и подайте.

## Рис с овощами и имбирём

### **Ингредиенты:**

300 г риса, 500-550 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, ½ сладкого перца, 1 см корня имбиря, 1 столовая ложка растительного масла.



### **Приготовление:**

Лук, морковь и сладкий перец нарежьте кубиками, имбирь натрите на мелкой тёрке. Сложите овощи в чашу мультиварки, влейте растительное масло и включите режим «Выпечка» на 20 минут. Обжарьте овощи, помешивая, до мягкости. Затем выложите поверх овощей предварительно промытый и замоченный рис, разровняйте, залейте горячей водой, подсолите и закройте крышку. Установите режим «Гречка». После сигнала об окончании работы режима перемешайте, подсолите, если нужно, и подайте.

## Рис с луком

### **Ингредиенты:**

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 луковица, 1 кубик бульона, 2 столовых ложки сливочного масла.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте мелкими кубиками и потушите в режиме «Выпечка» со сливочным маслом до прозрачности. Засыпьте промытый рис, влейте горячую воду, в которой растворён кубик бульона, закройте крышку и установите программу «Рис», «Гречка» или «Плов».

# Курица

## Курица в собственном соку с чесноком



### **Ингредиенты:**

1 курица,  
1 небольшая головка чеснока,  
2 лавровых листа,  
соль, перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Куриную тушку промойте и разделайте на порционные кусочки. В чашу мультиварки равномерным слоем уложите кусочки курицы, добавьте туда же мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, соль и перец. Воду не добавляйте – курочка будет тушиться в собственном соку. Закройте крышку мультиварки и установите режим «Тушение» на 1 час. Готовую курицу подавайте на стол с любым гарниром или овощами.

## Румяная курица с золотистой корочкой

### *Ингредиенты:*

1 небольшая курица,  
20 г растительного масла,  
100 мл майонеза,  
соль, перец – по вкусу.



### *Приготовление:*

Тщательно вымойте куриную тушку, посолите, поперчите и обмажьте майонезом. В чашу мультиварки налейте растительное масло и уложите туда подготовленную курочку спинкой вниз. Включите режим «Выпечка» на 1 час. По истечении времени переверните курочку и включите этот же режим ещё на 20 минут.

## Курица по-французски с сыром

### *Ингредиенты:*

700 г куриного филе,  
200 г твёрдого сыра,  
2 плавящихся сырка,  
2 луковицы,  
4 зубчика чеснока,  
50 мл майонеза,  
растительное масло, соль, специи, зелень – по вкусу.



### *Приготовление:*

Разрезанное на две части куриное филе отбейте слегка с двух сторон кухонным молоточком. Натрите мясо солью, специями и обмажьте растительным маслом. Плавящиеся сырки натрите на крупной тёрке, добавьте к ним измельчённый чеснок, майонез и всё перемешайте. Выложите в чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, нарезанный полукольцами лук, затем куриное филе, далее – смесь из плавящихся сырков с чесноком и майонезом. Сверху все ингредиенты посыпьте натёртым на крупной тёрке твёрдым сыром. Установите программу «Выпечка» на 1 час. Перед самым концом готовки посыпьте блюдо мелко нарубленной зеленью.

## Куриные крылышки, жареные по-астрахански



### ***Ингредиенты:***

700 г куриных крылышек, немного растительного масла, специи для курицы, соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Крылышки вытрите, посолите, поперчите и посыпьте специями для курицы. Дно мультиварки смажьте растительным маслом, положите крылышки и на каждое - по 1 зубчику чеснока. Установите программу «Выпечка» на 30 минут, а когда время закончится, переверните крылышки и готовьте ещё 30 минут.

## Курица в томатно-сырном соусе



### ***Ингредиенты:***

400 г куриного филе,  
200 г сметаны,  
100 г сыра,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
½ стакана воды,  
соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте куриное филе небольшими кусочками. Сметану смешайте с томатной пастой, добавьте соль и перец. Сложите филе в чашу мультиварки, залейте полученным соусом, перемешайте и оставьте мариноваться прямо в закрытой мультиварке 20 минут. Когда выйдет время, добавьте воду и снова перемешайте. Сверху всё посыпьте тёртым сыром. Включите режим «Тушение» на 1 час.

## Курица тушёная с яблоками

### **Ингредиенты:**

600 г курицы,  
2 луковицы,  
2 яблока,  
2 зубчика чеснока,  
1 чайная ложка специй для курицы,  
2 столовых ложки сливочного масла,  
1 пучок зелени,  
1 лавровый лист,  
соль, перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарезанный полукольцами лук обжарьте в режиме «Выпечка» до прозрачности. Затем добавьте курицу и также слегка обжарьте с двух сторон, положите нарезанные кубиками очищенные яблоки, чеснок, зелень, соль, перец, лавровый лист и тушите 40 минут в режиме «Тушение».

## Тушёная курица с кабачком и картофелем



### **Ингредиенты:**

300 г куриного филе,  
2 картофелины,  
1 небольшой кабачок,  
1 морковь,  
1 луковица,  
3 зубчика чеснока,  
1 пучок зелени,  
3 столовых ложки растительного масла,  
1 л воды,  
соль, перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите режим «Выпечка» на 60 минут. Выложите в чашу нарезанный полукольцами лук и обжарьте до золотистого цвета, затем добавьте нарезанное небольшими кубиками куриное филе и обжарьте в течение 5 минут, перемешав с луком. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок и обжаривайте всё, помешивая, ещё 10 минут. Нарезанный тонкой соломкой картофель, кабачок полукольцами и натёртую на крупной тёрке морковь выложите в мультиварку, добавьте специи и перемешайте. Влейте воду, добавьте мелко нарезанную зелень и готовьте блюдо под крышкой до окончания программы.

## Курица, тушёная с баклажанами

### **Ингредиенты:**

1 тушка курицы,  
1 баклажан,  
2 помидора,  
3 зубчика чеснока,  
1 пучок зелени,  
3 столовых ложки растительного масла,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
1 стакан воды,  
соль, перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Вымытую курицу слегка подсушите при помощи бумажного полотенца и разделайте на порционные куски. Выложите их в чашу мультиварки. Нарезанный кубиками баклажан присыпьте солью и оставьте на 15 минут, чтобы вышла горечь, а затем выложите его сверху на кусочки курицы и слегка полейте растительным маслом. На баклажаны уложите нарезанные кружочками помидоры. Пропущенный через пресс чеснок смешайте с томатной пастой и водой. Смесь перемешайте, влейте в чашу, добавьте специи, закройте крышкой и выставьте режим «Тушение» на 1 час. Готовое блюдо посыпьте сверху зеленью.

## Курица с грибами



### **Ингредиенты:**

500 г куриного мяса,  
400 г шампиньонов,  
1 луковица,  
200 мл сливок,  
100 г растительного масла,  
1 столовая ложка муки,  
100 г зелени,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Включите мультиварку, установите режим «Выпечка» на 20 минут. Влейте в чашу растительное масло, добавьте в разогретое масло нарезанный небольшими кубиками лук и немного обжарьте. Хорошо промытую и нарезанную на кубики курицу добавьте к обжаренному луку и перемешайте. Вымытые, очищенные и нарезанные грибы смешайте с мясом и луком и продолжайте обжаривать. Затем добавьте соль, перец, муку и жарьте всё ещё 3 минуты. Влейте сливки, добавьте немного воды, всё перемешайте и доведите до кипения. После чего добавьте ½ стакана воды, закройте крышкой, включите режим «Тушение» на 20 минут. За 5 минут до конца приготовления добавьте зелень.

## Курица с кукурузой

### **Ингредиенты:**

1 кг курицы,  
1 банка консервированной кукурузы,  
300 г сметаны,  
3 зубчика чеснока,  
1 пучок зелени,  
соль, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Разделайте курицу на порционные кусочки, смешайте с солью, добавьте измельчённый чеснок и специи. На дно чаши мультиварки налейте немного растительного масла и уложите курицу. Установите режим «Выпечка» на 20 минут, затем переверните кусочки и установите ещё на 20 минут. Добавьте к курице сметану и воду, чтобы она была полностью покрыта жидкостью, и установите режим «Тушение». Через 15 минут добавьте в блюдо кукурузу и зелень. Продолжите тушение ещё 10 минут, затем выдержите на режиме «Подогрев» 20 минут.

## Курица с болгарским перцем и ананасами



### **Ингредиенты:**

400 г курицы,  
1 банка ананасов,  
1 болгарский перец,  
1 луковица,  
2 столовых ложки соевого соуса,  
2 столовых ложки муки,  
соль, перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте лук полукольцами, сладкий перец – полосками. На дно мультиварки выложите лук и перец, сверху уложите кусочки курицы, посолите и приправьте перцем. Установите режим «Выпечка» и готовьте 20 минут, затем перемешайте и добавьте нарезанные ананасы. В сок, слитый из ананасов, добавьте муку, соевый соус и всё хорошенько перемешайте. Вылейте эту массу к курице, установите режим «Тушение» на 30 минут.

## Куриные грудки в фольге

### **Ингредиенты:**

2 куриные грудки, 2 зубчика чеснока,  
2 столовых ложки майонеза,  
соль и перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Смешайте соль, майонез, перец и обмажьте этой смесью куриные грудки. Затем нашпигуйте их нарезанными вдоль кусочками чеснока, уложите на фольгу, которую заверните конвертом и плотно упакуйте. Уложите конверт вверх швом в чашу мультиварки и готовьте в режиме «Выпечка» 60 минут.

## Чахохбили из курицы



### **Ингредиенты:**

2 кг курицы,  
2 луковицы,  
2 помидора,  
3 зубчика чеснока,  
1 столовая ложка муки,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
сок половинки лимона,  
растительное масло,  
соль перец, петрушка – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте курицу крупными кусками, обжарьте её на растительном масле в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» в течение 40 минут. Когда время выйдет, добавьте в чашу мелко нарезанный лук, посолите, поперчите и тушите в режиме «Тушение» 15 минут. За 5 минут до окончания режима добавьте в чашу мелко нарезанные помидоры, чеснок, томатную пасту, муку, сок лимона, всё перемешайте и оставьте тушиться до готовности. Перед подачей на стол посыпьте готовое блюдо мелко нарезанной зеленью.

## Куриные рулетики

### **Ингредиенты:**

2 куриные грудки, 200 г куриного или говяжьего фарша, 1 луковица, 70 г твёрдого сыра, 1 чайная ложка майонеза, соль, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Куриные грудки уложите на пищевую плёнку, сверху также накройте плёнкой и отбейте до получения тонких пластов. На край каждого пласта уложите слоями фарш, натёртый сыр, посолите, поперчите и сверните рулетом. Получившиеся рулеты уложите в чашу мультиварки, смажьте растительным маслом и обжаривайте в режиме «Выпечка» в течение 5 минут с каждой стороны. После сигнала добавьте немного воды и готовьте в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

## Фаршированные куриные окорочка



### **Ингредиенты:**

4 куриных окорочка,  
2 чайных ложки приправы для курицы,  
3 столовых ложки растительного масла,  
соль, перец – по вкусу.

Для начинки:

150 г маринованных опят, 3 варёных яйца,  
100 г твёрдого сыра, 1 столовая ложка майонеза, 1 луковица.

### **Приготовление:**

Не разрезая сами окорочка, вытащите из них кость. Натрите солью, поперчите, присыпьте приправой и оставьте на 20 минут. Для начинки измельчите в блендере грибы, натрите на тёрке сыр, мелко нарежьте яйца и лук, добавьте майонез и перемешайте. Начините этой смесью окорочка. Включите мультиварку на режим «Жарка» на 40 минут, налейте масло, уложите в чашу начинённые окорочка и закройте крышку. Через 20 минут переверните окорочка. По истечении времени выдержите блюдо на режиме «Подогрев» в течение 10-15 минут.

## Куриные бёдра в собственном соку

### **Ингредиенты:**

1 кг куриных бёдер,  
1 головка чеснока,  
2 луковицы,  
2 лавровых листика.



### **Приготовление:**

Вымойте куриные бёдра, посолите, поперчите и уложите на дно мультиварки, сверху уложите слой лука, нарезанного полукольцами, а затем – снова бёдра. Сверху – измельчённый чеснок и лавровый лист. Установите режим «Тушение» на 90 минут. Приготовленные таким образом бёдра особенно хороши с отварной картошечкой.

## Курица с фасолью в сметанном соусе с гарниром из парового картофеля



### **Ингредиенты:**

1 кг курицы, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 банка красной консервированной фасоли, 5 картофелин, 250 г сметаны, 1 пучок зелени, растительное масло, соль, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

Курицу посолите, смешайте со специями, измельчённым чесноком и оставьте мариноваться на 30 минут. На дно мультиварки налейте немного растительного масла и выложите мелко нарезанный лук и курицу. Выберите режим «Выпечка» и готовьте с каждой стороны по 10 минут. Затем добавьте сметану, воду, столько, чтобы она покрывала мясо, и перемешайте. Нарежьте картофель небольшими кубиками, смешайте с солью и зеленью и выложите в контейнер-пароварку, разместив над курицей. Выберите режим «Тушение» и готовьте 30 минут. Готовую картошку выньте, а к курице добавьте фасоль, зелень и готовьте в том же режиме ещё 10 минут

## **Куриное филе**



Куриное филе в мультиварке можно приготовить десятком способов. В зависимости от степени воздействия на продукт, куриное филе можно приготовить на пару, сварить, потушить, запечь или обжарить до румяной корочки. Удобство мультиварки, кроме этого, заключается в том, что вместе с куриным филе вы одновременно можете приготовить для него гарнир. Известно, что нежелательно подавать жареное мясное (или рыбное) блюдо и жареный же гарнир.

С мультиваркой всё получается как нельзя лучше: скажем, в корзине пароварки томятся на пару овощи, а в чаше покрывается румяной корочкой нежное куриное филе в панировке.

Очень важно использовать охлаждённое филе, так как и без того суховатое мясо, будучи замороженным, теряет все соки и становится жёстким и безвкусным. Не помогают ни соусы, ни маринады, увы. Правильно выбранное, правильно подготовленное и правильно приготовленное куриное филе в мультиварке может стать как повседневным блюдом, так и хитом праздничного стола.

Давайте начнём с самого щадящего способа – варки на пару. При этом способе в курином филе максимально сохраняется сочность, а отсутствие жира и румяной корочки делает куриное филе в мультиварке абсолютно диетическим. Филе на пару можно давать даже маленьким детям.

## Куриное филе на пару

### **Ингредиенты:**

1 филе курицы без кожицы,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Влейте воду в чашу мультиварки, установите решётку пароварки и уложите в неё промытое, обсушенное куриное филе, натёртое смесью соли и перца. Установите режим «Варка на пару» на 15 минут.

Это базовый рецепт, который можно модифицировать до бесконечности. Скажем, в чашу мультиварки положить картофель и другие овощи, залить подсоленной водой и установить режим «Варка» на 30-40 минут. Овощи можно запечь на растительном, а лучше на сливочном масле. Время 40 минут, режим «Выпечка». На режиме «Рис» или «Гречка» можно приготовить любую крупу. В корзине пароварки за это время отлично приготовится филе на пару.

Если проявить немного фантазии и поэкспериментировать с маринадами, соусами, приправами, а также со способами приготовления на пару, обычное куриное филе в мультиварке в этом режиме получится потрясающе вкусным, ароматным и сочным. Скажем, натёртое специями и сбрызнутое лимонным соком филе можно завернуть в фольгу. Филе можно нашпиговать тонкими лепестками чеснока, добавить немного соевого соуса и уложить в рукав для запекания. Полчаса в режиме «Пар» или «Варка на пару», и у Вас получилось нежное мясо с соусом.

В конце концов, можно просто уложить крупно нарезанные овощи вместе с куриным филе в корзину пароварки и установить время 30 минут. Детское или диетическое блюдо готово без особых забот.

Тушение в мультиварке предполагает массу вариантов приготовления одного и того же куриного филе. Это может быть филе кусочками в соусе или с подливой, куриное филе с овощами или крупами или лёгкий супчик.

## Куриное филе, запечённое в фольге



### **Ингредиенты:**

1-2 куриных филе, 1-2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 картофелины, 1 средняя морковь, 150-200 г сыра, приправы для курицы, соль – по вкусу, растительное или сливочное масло, фольга.

### **Приготовление:**

Овощи нарежьте кружочками средней толщины. Куриное филе разрежьте на порции или нарежьте кусочками (не слишком мелко) и замаринуйте в приправах для курицы и соли. Сыр нарежьте пластинами по количеству порций или натрите на крупной тёрке. Возьмите фольгу, можно в два слоя, в центр положите слой картофеля, на него уложите кружочки моркови, поверх неё положите куриное филе, на него уложите лук кольцами и положите пластинку сыра или засыпьте натёртым сыром. Заверните фольгу так, чтобы из неё не вытек сок, плотно зажмите. Так сверните все порции. Уложите на дно чаши, установите режим «Выпечка» на 40-50 минут.

Данный рецепт хорош тем, что в фольгу вместе с куриным филе можно завернуть практически любые овощи, добавить грибы, убрать сыр, поменять маринад – всё по вкусу и желанию, была бы фантазия и продукты.

В том же режиме или в режиме «Плов» можно готовить плов с куриной грудкой, любую крупу с грудкой и овощами, даже макароны. Только выбирайте макаронные изделия из муки твёрдых сортов. Всё просто до безобразия: обжарьте лук, морковь, сладкий перец (по желанию) и кусочки филе в чаше в режиме «Выпечка», добавьте макароны, соль и зелень, влейте воды столько, чтобы она чуть покрывала макароны и включите режим «Плов».

## **Бастурма из куриного филе**

### ***Ингредиенты:***

1-2 куриных филе, соль, специи по вкусу (горчица, чеснок, сушёная зелень, мёд, куркума, карри, соевый соус и т. п.)

### ***Приготовление:***

Куриное филе выложите в глубокую тарелку, залейте кипячёной водой и добавьте пару столовых ложек соли. Поставьте тарелку в холодильник ровно на сутки, не больше, иначе курица будет пересоленной. После обсушите филе, обваляйте в любых специях, какие вам больше по вкусу. Обращайте внимание на состав готовых специй, в них не должно быть соли! Уложите филе на дно чаши мультиварки, включите режим «Выпечка» на 15-20 минут (в зависимости от мощности мультиварки). После сигнала о готовности не открывайте крышку в течение 6-8 часов. Лучше самой дорогой колбасы на бутерброды к завтраку!

## **Куриное филе в сметанном соусе**



### ***Ингредиенты:***

2 куриных филе, 1 морковь,  
1 луковица, 100-150 мл нежирной сметаны,  
250 мл воды, 2 столовых ложки муки,  
соль, чёрный молотый перец, специи – по  
вкусу, растительное масло для жарки.

### ***Приготовление:***

Морковь и лук измельчите и обжарьте в режиме «Выпечка» на растительном масле до прозрачности. Добавьте нарезанное кусочками филе, перемешайте и продолжите готовить в том же режиме ещё минут 10. Муку разведите в небольшом количестве тёплой воды так, чтобы не было комочков, добавьте остальную воду и сметану, соль и специи, залейте филе с овощами, перемешайте, установите режим «Тушение» на 40 минут и закройте крышку.

Сметанный соус можно заменить сливочным. Просто вместо сметаны влейте стакан сливок и положите натёртый плавленый сырок (если есть желание). Если к куриному филе добавить 300-400 г шампиньонов или вешенок, нарезанных кусочками и обжаренных на растительном масле вместе с овощами, получится вкусное и сытное блюдо.

Куриную грудку можно приготовить в томатном соусе, причём сразу с гарниром. Обжарьте нарезанные кубиками филе, картофель, лук и морковь на растительном масле, добавьте пару ложек томатной пасты, лавровый лист, соль и специи, плесните немного воды и установите режим «Тушение» на 40-50 минут. Не нравится кисловатый привкус томата в блюде? Не добавляйте его, просто в смесь овощей, куриного филе и картофеля влейте воды и поставьте тушиться. Чем больше воды, тем ближе к понятию «первое блюдо» получится у Вас результат. А если ничего перед приготовлением не обжаривать, добавить цветной или белокочанной капусты, свежего или замороженного зелёного горошка, зёрен кукурузы и немного сладкого перца, получится отличный разноцветный супчик без единого грамма жира, с прозрачным бульоном.

И, наконец, режим «Выпечка» или «Жарка» позволяет готовить из куриного филе парадно-выходные блюда из разряда «дёшево и сердито». Особенно, если не покупать разделанное филе, а взять целую охлаждённую курочку и отделить нежное мясо самим. Работы на 10 минут, а экономия чуть ли не два раза.

## Чахохбили со сладким перцем



### **Ингредиенты:**

6-7 куриных бёдер,  
4-5 луковиц,  
5-6 сладких перцев,  
5-6 помидоров,  
соль, зелень, специи.

### **Приготовление:**

Нарежьте кусочками курицу и обсушите. Включите мультиварку в режим «Выпечка» или «Жарка», прогрейте и обжарьте курицу до румяной корочки. Затем добавьте нарезанный полукольцами лук, обжарьте минут 5. Положите в чашу мультиварки сладкий перец, нарезанный полосками, и обжарьте в течение 10 минут. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и измельчите в пюре. Если свежих помидоров нет, возьмите консервированные в собственном соку или томатную пасту (2-3 столовых ложки), положите в чашу мультиварки, далее влейте примерно 1,5 л горячей кипячёной воды или куриного бульона, посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу и установите режим «Тушение» на 40-50 минут. За несколько минут до окончания добавьте в чашу нарезанную зелень (кинзу, базилик, укроп и т. п.)

## Чахохбили в мультиварке с вином

### **Ингредиенты:**

1,5 курицы, 4 луковицы,  
4 помидора, 1 острый перчик,  
4-5 зубчиков чеснока,  
100 мл красного полусладкого вина,  
1 столовая ложка хмели-сунели,  
зелень, соль – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте курицу кусочками. Помидоры ошпарьте, снимите с них кожицу и нарежьте мелкими кубиками. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите ножом, перец нарежьте полосками. Зелень помойте, обсушите и измельчите. Обжарьте курицу на режиме «Выпечка» до румяной корочки, положите в чашу мультиварки все ингредиенты и установите режим «Тушение» на 1 час.

## Чахохбили с картофелем



### **Ингредиенты:**

½ курицы или 4 куриных бедра,  
5 клубней картофеля,  
1-2 луковицы,  
3-4 зубчика чеснока,  
зелень, соль, специи.

### **Приготовление:**

Кусочки курицы обжарьте на режиме «Выпечка» или «Жарка» до золотистого цвета. Добавьте нарезанный лук, обжарьте до прозрачности. Положите в чашу мультиварки нарезанный кубиками картофель и обжарьте, помешивая. С помидоров снимите кожицу, нарежьте кубиками и добавьте в чашу. Переключите мультиварку в режим «Тушение» на 1 час. За 15 минут до окончания приготовления добавьте нарезанную зелень. После сигнала об окончании работы режима добавьте к чахохбили измельчённый чеснок, закройте крышку и дайте постоять в режиме «Подогрев» минут 10-15.

## Чахохбили с натуральным йогуртом в мультиварке

### **Ингредиенты:**

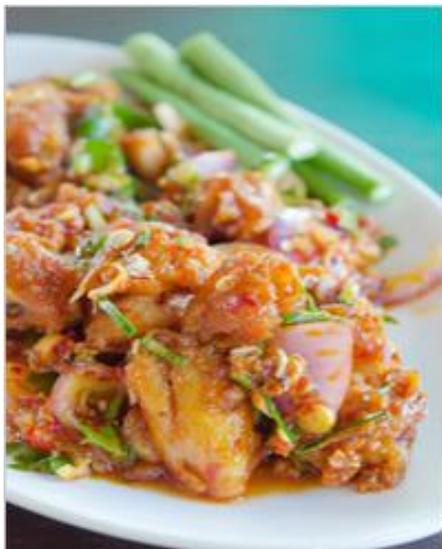
1 курица, 2-3 луковицы,  
4-5 помидоров, 3-4 зубчика чеснока,  
½ стакана томатной пасты,  
1 стакан натурального йогурта,  
1 пучок зелени,  
соль, перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Обжарьте нарезанную курицу до золотистого цвета в чаше мультиварки на режиме «Жарка» или «Выпечка». Нарежьте лук полукольцами. Помидоры – дольками, чеснок и зелень измельчите. Смешайте томатную пасту с йогуртом. Сложите все продукты в чашу мультиварки, залейте томатно-йогуртовым соусом, посолите, поперчите и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1,5 часа.

## Чахохбили с лимоном



### **Ингредиенты:**

1 курица, 500 г помидоров,  
2 моркови, 3 луковицы,  
3 столовых ложки томатной пасты,  
200 мл красного полусладкого вина,  
1 лимон, зелень, соль, специи (лавровый лист, красный перец, кориандр, хмели-сунели) – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте курицу порционными кусочками и обжарьте в режиме «Выпечка», не добавляя масло, до румяной корочки. Тем временем нарежьте овощи довольно крупно и добавьте к курице. Перемешайте и обжаривайте минут 10. Добавьте вино, томатную пасту, специи и соль, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. Подайте, обильно посыпав зеленью, и положите в каждую тарелку тонкий ломтик лимона.

## Чахохбили со стручковой фасолью

### **Ингредиенты:**

600 г куриного мяса (голени, бёдра),  
600 г томатного пюре,  
400 г лука,  
200 г сладкого перца,  
200 г зелёной стручковой фасоли,  
3-4 зубчика чеснока,  
соль, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте лук кубиками, перец – полосками, чеснок изрубите ножом. Курицу нарежьте крупными кусками и обжарьте в режиме «Выпечка» или «Жарка» до золотистого цвета. Добавьте нарезанные овощи и стручковую фасоль, немного обжарьте и залейте томатным пюре, посолите и добавьте специи по вкусу. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час. Подайте с зеленью.

# Свинина

## Просто свинина

### **Ингредиенты:**

600-700 г мякоти свинины, 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 3-5 столовых ложек майонеза, соль, чёрный молотый перец.

### **Приготовление:**

Нарежьте мясо крупными кубиками и смешайте его с луком, нарезанным полукольцами. Хорошо помните руками, чтобы лук дал сок. Добавьте чеснок, выдавленный через пресс, соль, перец и майонез, выложите в чашу мультиварки и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. Противники майонеза могут смело опустить этот ингредиент, заменив его соевым соусом или томатной пастой.

## Свинина с сухофруктами

### **Ингредиенты:**

700-800 г мякоти свинины, 1 крупная морковь, 1 сладкий перец, 200 г чернослива или кураги, 3 стакана воды, 3 столовых ложки соевого соуса, 2 столовых ложки растительного масла, соль.

### **Приготовление:**

Нарежьте мясо кусочками, сухофрукты – на половинки, лук и сладкий перец – полосками. Натрите морковь на крупной тёрке. В мисочке смешайте воду, соль и соевый соус. На дно чаши налейте масло и уложите продукты слоями: мясо, лук, морковь, перец, сухофрукты. Залейте маринадом и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. Перед подачей перемешайте.

## Мясо с овощами



### **Ингредиенты:**

500-600 г свинины, 1 маленький кочан капусты, 2 луковицы, 1-2 моркови, 2 помидора, 1 баклажан (по желанию), 2-3 зубчика чеснока, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 столовая ложка муки, 1 пучок петрушки, растительное масло, соль, перец.

### **Приготовление:**

Баклажан нарежьте и положите в подсоленную воду. Включите режим «Выпечка» и обжарьте на растительном масле лук и морковь в течение 2-3 минут, затем добавьте нарезанное кусочками мясо и тушите, помешивая, 10-15 минут. Выложите в чашу мультиварки остальные овощи, предварительно нарезанные, измельчённую зелень, посолите, поперчите. Отдельно смешайте муку с томатной пастой и половиной стакана воды (воды можно взять больше), влейте в чашу, перемешайте и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1,5 часа. Капусту в этом рецепте можно заменить картофелем, будет сытнее.

## Свинина «по-французски»



### **Ингредиенты:**

500-600 г мякоти свинины,  
2 помидора,  
150-200 г сыра,  
3-5 столовых ложек майонеза,  
соль, чёрный молотый перец.

### **Приготовление:**

Говорят, французы к этому рецепту не имеют никакого отношения, однако популярность блюда остается стабильно постоянной! Замените майонез натуральным йогуртом и продолжайте радовать домашних чудесным блюдом, адаптированным под мультиварку. Нарезьте мясо кусочками, перемешайте с солью, перцем и майонезом и выложите в смазанную маслом чашу мультиварки. Разровняйте, уложите слой помидоров, нарезанных кружочками, и засыпьте сыром. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40 минут. Это блюдо можно приготовить чуть иначе: нарежьте мясо порционными кусочками, слегка отбейте и обжарьте с одной стороны до румяной корочки на растительном масле в режиме «Выпечка» или «Жарка», переверните, выложите на мясо немного обжаренного лука, по кружочку помидора, закройте крышку и продолжите готовить в том же режиме минут 15-20. За 2-3 минуты до окончания работы режима посыпьте мясо сыром.

## Свинина в ананасах

### **Ингредиенты:**

500-600 г мякоти свинины,  
2 крупные луковицы,  
½ свежего ананаса,  
30-50 г сливочного масла,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте мясо тонкими пластами и отбейте, только аккуратно, чтобы не разорвать. Посолите, поперчите. Ананас очистите, удалите сердцевину и нарежьте кусочками. Лук нарежьте полукольцами. Смажьте дно чаши половиной нормы сливочного масла, уложите лук, мясо и ананасы слоями, чередуя их. Поверх продуктов положите кусочки масла, закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-50 минут.

## Свинина с консервированным ананасом



### **Ингредиенты:**

2-4 кусочка свинины без косточек (в зависимости от величины чаши),  
2-3 кружочка консервированного ананаса,  
100-150 г тёртого твёрдого сыра,  
½ столовой ложки горчицы,  
½ стакана воды, соль, перец.

### **Приготовление:**

Мясо слегка отбейте, замочите в сиропе от ананаса и положите под груз в холодильник на 30-45 минут. Уложите на дно мультиварки, посолите, поперчите, на каждый кусочек мяса уложите по колечку ананаса и посыпьте сыром. Разведите в воде горчицу и залейте мясо. Установите режим «Тушение» на 1 час или «Выпечка» на 25 минут.

## «Свинка в апельсинках»

### **Ингредиенты:**

1,5-2 кг свинины,  
2 апельсина,  
150 мл белого сухого вина,  
3 столовых ложки крахмала,  
соль, перец, гвоздика – по вкусу.



### **Приготовление:**

Ошпарьте апельсины кипятком и насухо вытрите салфеткой. Натрите цедру с одного апельсина, выжмите из апельсинов сок, смешайте с цедрой и вином и поставьте на огонь. Уварите до желаемой густоты и добавьте лимонного сока, если соус окажется слишком сладким. Крахмал разведите в небольшом количестве вина и добавьте к соусу, постоянно помешивая. Соус готов. Нарезьте свинину кусками, обжарьте мясо в режиме «Выпечка» или «Жарка» на топленом масле или жире до румяной корочки. Залейте соусом, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 30 минут.

## Детские котлеты



### **Ингредиенты:**

300-350 г нежирной свинины,  
3 зубчика чеснока,  
1 яблоко,  
1 яйцо,  
1 столовая ложка сливок,  
соль, перец.

### **Приготовление:**

Изрубите мясо при помощи двух сечек или больших ножей. Яблоки и чеснок нарежьте как можно мельче или натрите на крупной тёрке. Соедините все ингредиенты для фарша, вымесите и отбейте. При помощи ложки выкладывайте в чашу мультиварки с прогретым топлёным маслом или растительным маслом. Обжарьте по 6-7 минут с каждой стороны на режиме «Жарка» или «Выпечка», затем сложите все котлеты в чашу, влейте пару ложек воды и дайте потомиться в режиме «Тушение» в течение 10-15 минут.

## Котлеты из свинины с овощами

### **Ингредиенты:**

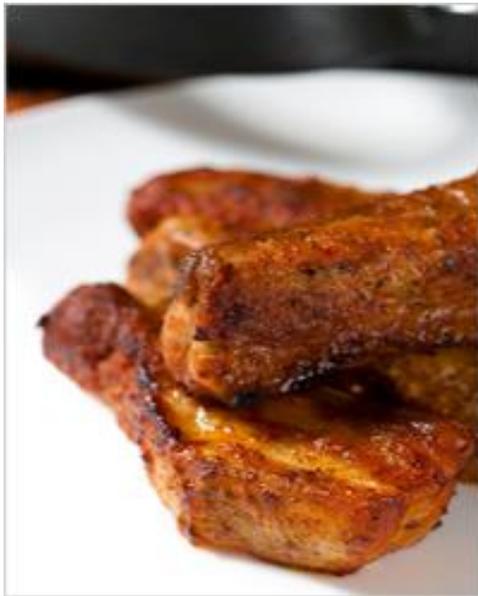
200 г свинины,  
3-4 картофелины,  
100-150 г капусты,  
3-4 ломтика белого хлеба,  
1-2 яйца,  
соль, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Замочите сухой белый хлеб в молоке или сливках, затем отожмите. Пропустите через мясорубку все мясо, овощи и хлеб, добавьте яйца и специи и выбейте фарш. Запанируйте в сухарях и обжарьте на масле в режиме «Выпечка» или «Жарка», затем сложите в чашу, добавьте немного воды и потушите под крышкой, установив режим «Тушение».

## Свинные рёбрышки в медовой обжарке с яблоками



### **Ингредиенты:**

1,5 кг свиных рёбрышек,  
2-3 луковицы,  
2-3 кислых яблока,  
1-2 столовых ложки мёда,  
1 столовая ложка растительного масла,  
1-2 столовых ложки муки,  
соль, чёрный молотый перец.

### **Приготовление:**

Нарубите промытые и обсушенные рёбрышки кусочками. В чашу мультиварки влейте масло, установите режим «Выпечка» на 15-20 минут, разогрейте его и добавьте в чашу мёд. Когда мёд закипит, положите в чашу рёбрышки и обжарьте их со всех сторон. Затем влейте воды столько, сколько хотите получить подливы, и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. Через час работы режима добавьте измельчённые лук и яблоки (кожицу снимите), посолите и поперчите. В конце приготовления, примерно за 10 минут до окончания работы режима, разведите муку в небольшом количестве воды и влейте, помешивая, в чашу.

## Свинина с грибами

### **Ингредиенты:**

1 кг мякоти свинины,  
400 г шампиньонов,  
2 луковицы,  
300 мл сливок,  
100-150 г тёртого твёрдого сыра,  
соль, чёрный молотый перец, зелень – по вкусу.



### **Приготовление:**

Лук и грибы измельчите и обжарьте на масле (сливочном или растительном) в течение 10 минут на режиме «Выпечка», добавьте мясо и специи, перемешайте и залейте сливками. Установите режим «Тушение» на 1,5 часа. После сигнала об окончании работы режима посыпьте продукты в чаше сыром и зеленью и потомите под крышкой в режиме «Подогрев» в течение 30 минут.

## Свинина в винно-томатном соусе



### **Ингредиенты:**

500 г филе свинины,  
1 луковица,  
1 морковь,  
250 мл пюре из помидоров или томатного сока,  
100 мл красного сухого вина,  
соль, перец.

### **Приготовление:**

Нарежьте свинину кусочками, посолите, поперчите, выложите в чашу мультиварки, добавьте измельчённые лук и морковь. Влейте вино и томатное пюре, перемешайте, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час. Если вы хотите приготовить паровые овощи в качестве гарнира, через 30 минут установите чашу пароварки с любыми овощами в мультиварку и продолжите приготовление.

## Свинина в горчичном соусе

### **Ингредиенты:**

700-800 г мякоти свинины,  
2 луковицы,  
2-4 зубчика чеснока,  
1 столовая ложка горчичного порошка,  
3 столовых ложки муки,  
2 стакана воды,  
соль, лавровый лист, перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте лук полукольцами, мясо – кусочками, положите в чашу мультиварки и обжарьте на растительном масле в течение 20 минут на режиме «Выпечка» или «Жарка», не закрывая крышку. Затем добавьте соль, нарезанный чеснок, горчицу, лавровый лист и специи по вкусу, посыпьте мукой и перемешайте. Обжаривайте в том же режиме минут 5, залейте водой и переключите мультиварку в режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

## «Копчёный» окорок

### **Ингредиенты:**

2-3 кг свиного окорока без кости, 200-300 г соли (лучше морской), 1 головка чеснока, 20 горошин перца, 4-5 горошин душистого перца, 3 лавровых листочка, 3 бутона гвоздики, 1 чайная ложка молотого кориандра, ½ чайной ложки молотого красного острого перца, ½ чайной ложки молотой паприки, луковая шелуха (как можно больше).



### **Приготовление:**

В 1 л воды растворите соль. В чашу мультиварки положите перец, лавровый лист, кориандр и гвоздику, засыпьте луковую шелуху и уложите обсушенное мясо. Залейте раствором соли, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 3-4 часа. После сигнала об окончании работы режима выньте мясо, натрите чесноком, пропущенным через пресс, смесью красных перцев, уложите под пресс и остудите в холодильнике в течение суток.

## Свинина в рукаве

### **Ингредиенты:**

1 кг мякоти свинины, 1 столовая ложка соли, 2 чайных ложки молотой паприки, 1 чайная ложка горчицы в зёрнах, 1 чайная ложка куркумы, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка хмели-сунели, 1 чайная ложка сушёного чеснока, ½ чайной ложки чёрного молотого перца.



### **Приготовление:**

Кусок свинины вымойте и хорошо обсушите полотенцем. Смешайте специи и соль, натрите мясо, уложите его в рукав для запекания и оставьте в холодильнике на 2-3 часа (или лучше на ночь). Затем завяжите пакет, проколите в нескольких местах и уложите в чашу. Установите режим «Выпечка» на 1 час.

## Буженина



### **Ингредиенты:**

1 кг свиной шейки, ½ чайной ложки чёрного молотого перца, ½ чайной ложки молотой паприки, ½ чайной ложки куркумы, ½ чайной ложки зёрен горчицы, ¼ чайной ложки острого красного перца, 4-5 зубчиков чеснока, 1-2 столовых ложки растительного масла.

### **Приготовление:**

Приготовьте рассол из расчёта 2 столовых ложки соли на 1 л воды, залейте им мясо и поставьте его в холодильник на 2 дня. После мясо обсушите и обмажьте смесью специй, пропущенного через пресс чеснока и растительного масла. Положите в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике ещё на 4-5 часов. Чашу мультиварки смажьте маслом и выложите в неё мясо. Установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа, выньте из мультиварки, заверните в фольгу, остудите и поставьте на ночь в холодильник.

## Свинина по-польски

### **Ингредиенты:**

700-800 г мякоти свинины, 150 мл красного сухого вина, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1-2 крупных моркови, 3-4 черешка сельдерея, 1 столовая ложка прованских трав, 500 мл воды или бульона, 1 столовая ложка муки, 2 столовых ложки сливового джема (или варенья из слив), 1 чайная ложка сладкой паприки, 1 чайная ложка тмина, горсть сухих грибов, соль, растительное масло для жарки.



### **Приготовление:**

Сухие грибы предварительно замочите. Нарежьте мясо кубиками, смешайте с солью, прованскими травами и специями, дайте немного постоять. Овощи и корнеплоды нарежьте крупными кубиками, чеснок пластинками. В чаше мультиварки обжарьте овощи на растительном масле в режиме «Выпечка» (для ускорения процесса можно сделать это на сковороде). В том же режиме обжарьте на растительном масле мясо, добавьте к нему овощи, отжатые и промытые грибы, тмин и горячий бульон или воду. Установите режим «Тушение» на 90 минут. Затем добавьте вино, сливовый джем (можно взбить в блендере обычное сливовое варенье), муку, разбавленную тёплой водой, и добавьте ещё 20 минут в том же режиме.

## Свинные котлеты на пару



### **Ингредиенты:**

500-600 г мякоти свинины, 1 луковица, 1 сладкий перец (по желанию), 1 яйцо, 1-2 зубчика чеснока, 50-70 г сливочного масла, 2-4 ломтика белого хлеба (сухого), зелень петрушки, соль, чёрный молотый перец – по вкусу, молоко для замачивания хлеба.

### **Приготовление:**

Свинину нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку вместе с луком и чесноком. Сухой хлеб замочите в молоке. Перец нарежьте мелкими кубиками. Если вы не любите овощи в котлетах, пропустите этот шаг, а если наоборот – можете добавить немного кукурузы и зелёного горошка, котлеты получатся не только вкусными, но и красивыми. Добавьте яйцо, измельчённую зелень и отжатый вымоченный хлеб. Тщательно выместите фарш до нужной консистенции (чем дольше, тем лучше). Разделите фарш на одинаковые кусочки, сделайте лепёшки, в центр каждой положите по кусочку холодного сливочного масла и скатайте котлетки круглой формы. Уложите их в корзину пароварки, в чашу влейте горячую воду (примерно 700 мл), установите режим «Варка на пару» на 35 минут.

## Свинина по-немецки



### **Ингредиенты:**

1 кг свинины, 2 луковицы, 2 моркови, 1 лавровый лист, 500 мл светлого пива, 3 столовых ложки муки, растительное или топленое масло – для жарки, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Для ускорения процесса обжарьте крупно нарезанные лук и морковь отдельно на сковороде. Выложите овощи в чашу. На сковороде обжарьте нарезанное кусочками мясо до золотистой корочки, присыпьте мукой, ещё немного обжарьте и тоже выложите к овощам. Добавьте соль и перец, лавровый лист, залейте пивом и установите режим «Тушение» на 90 минут.

## «Мясной орех» в сетке

### **Ингредиенты:**

700-800 г свиной шейки, 4 столовых ложки специй для мяса (любых, по желанию, главное – без соли), 2-3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, аптечный эластичный бинт-сетка №3.



### **Приготовление:**

Разотрите чеснок с солью и обмажьте кусок свинины, промытый и обсушенный. Положите в пакет и оставьте в холодильнике на сутки. Маринованное мясо обсыпьте специями втирая их. Возьмите эластичный бинт, промойте с мылом, завяжите один конец и вложите мясо в сетку. Хорошо утрамбуйте, завяжите второй конец и упакуйте орех в 2-3 пакета для запекания, завязывая каждый. Уложите в чашу, залейте кипятком так, чтобы вода полностью покрывала мясо, и установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа. Готовое мясо остудите в пакетах, положите на ночь в холодильник, не разворачивая.

## Свинина по-испански



### **Ингредиенты:**

800-900 г свинины без жира, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 стакан жирных сливок, 1 стакан красного сухого вина, 1 столовая ложка молотого тмина, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка молотой сладкой паприки, растительное масло – для жарки, соль, перец.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте некрупными длинными брусочками. Налейте в чашу растительное масло, прогрейте его в режиме «Выпечка» и обжарьте мясо до румяной корочки, помешивая. Отдельно смешайте сливки, томатную пасту, соль и специи и залейте получившимся соусом мясо в чаше. Включите режим «Тушение» на 1 час. Через 30-40 минут с начала работы режима влейте в чашу вино, перемешайте и оставьте до конца режима.

## Свинные хрящики с чесноком



### **Ингредиенты:**

600-700 г свиных хрящиков,  
1 морковь,  
1 луковица,  
2-4 зубчика чеснока,  
200 мл воды,  
соль, перец, специи, зелень – по вкусу.

### **Приготовление:**

На режиме «Выпечка» или «Жарка» пассируйте измельчённые лук и морковь, затем добавьте нарезанные хрящики и продолжайте готовить на том же режиме 20-25 минут под крышкой. Затем влейте воду, посолите, поперчите, добавьте зелень и специи, установите режим «Тушение» на 2 часа.

## Рулет из свиной рульки



### **Ингредиенты:**

1,4-1,6 кг рульки, 2 луковицы,  
2-4 зубчика чеснока, 3 лаврового листа,  
соль, чёрный молотый перец,  
луковая шелуха (пара горстей).

### **Приготовление:**

Рульку замочите на 30-40 минут в воде, поскоблите хорошо и промойте. Надрежьте вдоль и удалите кость. Разверните полученный пласт, немного отбейте, посыпьте специями, намажьте пропущенным через пресс чесноком. Туго сверните в рулет и свяжите прочной нитью. В чашу мультиварки положите луковую шелуху, лавровый лист, луковицы и соль. Уложите рулет, влейте столько воды, чтобы она покрывала его полностью, и установите режим «Тушение» на 2 часа. Готовый рулет выньте из чаши, остудите, положите на ночь в холодильник и только потом снимите нитки.

## Буженина с коньяком

### **Ингредиенты:**

600-700 г свинины, 4 чайных ложки коричневого сахара, 2 чайных ложки сухой заварки чёрного чая, 30 мл коньяка, 3-4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка соевого соуса, 4 лавровых листа, ½ чайной ложки чёрного молотого перца, ½ чайной ложки соли, 250-300 мл горячей воды.

### **Приготовление:**

Свинину натрите смесью соевого соуса, пропущенного через пресс чеснока, соли и перца и оставьте на 1 час на столе. Чай пережгите на сухой сковороде до появления запаха дыма, пересыпьте в чашку, добавьте лавровый лист и залейте кипящей водой. Остудите, добавьте сахар и половину коньяка. Установите режим «Выпечка» и обжарьте кусок свинины со всех сторон до румяной корочки, полейте оставшимся коньяком. Затем влейте чай со специями и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. После окончания работы режима оставьте мясо в чаше до остывания. Готовую буженину выньте, соус процедите и перелейте в кастрюльку. Слегка загустите его ложечкой крахмала, прогрейте до кипения и подайте к буженине в соуснике.

# Говядина

## Говядина с солёными огурцами



### **Ингредиенты:**

500-700 г мякоти говядины,  
2 луковицы,  
3-5 солёных огурца (именно солёных!),  
1-2 столовых ложки растительного масла,  
2-3 зубчика чеснока,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кубиками и обжарьте в режиме «Выпечка» до золотистой корочки, помешивая. Лук нарежьте кубиками, добавьте к мясу и обжарьте до мягкости. Посолите, поперчите, влейте воды столько, чтобы она покрывала мясо, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1-2 часа (по желанию, чем дольше тушится мясо, тем оно вкуснее). Огурцы нарежьте кубиками, кожицу можно снять, если она жёсткая. Чеснок мелко изрубите. Добавьте огурцы и чеснок в чашу после сигнала об окончании работы режима, установите время тушения ещё на 20-30 минут, а после сигнала подержите минут 10 на подогреве.

В этот рецепт можно добавить морковь и томатную пасту или соус (можно даже просто заменить часть воды томатным соком). А если в корзине пароварки сварить очищенный картофель, то на выходе вы получите сразу же и гарнир. Или сделайте так: положите в чашу мультиварки к говядине 1 стакан хорошо промытого риса и добавьте побольше воды.

## Говядина с овощами



### **Ингредиенты:**

600-700 г мякоти говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 1 сладкий перец, 2 помидора, 2-3 зубчика чеснока, соль, молотый перец, специи для мяса – по вкусу.

### **Приготовление:**

Мясо, нарезанное кубиками, обжарьте в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» или «Жарка» без добавления масла. Помешивайте, пока мясо не поменяет цвет. Влейте горячей воды (количество по желанию), добавьте соль и специи и установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа. Овощи нарежьте крупно. Можно «для красоты» нарезать морковь волнистыми кружочками. У помидор вырежьте место плодоножки, сделайте крестообразный надрез и ошпарьте кипятком. Снимите кожицу и разрежьте помидоры на 6-8 долек. Сладкий перец нарежьте квадратиками. Чеснок измельчите ножом и отложите пока в сторонку. После сигнала об окончании работы режима выложите овощи поверх мяса, не перемешивая, добавьте чуть соли и перца и снова установите режим «Тушение» на 30 минут. После завершения работы режима добавьте в чашу чеснок, перемешайте и дайте блюду постоять в режиме подогрева ещё минут 10-15.

Состав овощей можно менять и добавлять практически любые ингредиенты. Картофель, молодые кабачки, баклажаны, даже тыкву. Принцип приготовления одинаков для любого набора ингредиентов.

## Говядина с черносливом



### **Ингредиенты:**

800-900 г говядины, 5-7 луковиц, 1-2 мясистых помидоров или 2-3 столовых ложки томатной пасты (можно использовать томаты в собственном соку), 200-250 г чернослива, 250-300 мл воды или бульона, 3-5 столовых ложки растительного масла, 1-2 лавровых листа, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте мясо ломтями и обжарьте в режиме «Выпечка» на растительном масле до изменения цвета. Добавьте нарезанный лук и потушите до мягкости минут 5. С помидоров снимите кожицу, нарежьте мелко и добавьте в чашу. Помидоры в собственном соку разомните вилкой. Тушите ещё минут 10. Влейте горячую воду или бульон, добавьте лавровый лист, соль и перец, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час. После сигнала положите в чашу промытый чернослив и установите время тушения 30 минут. Удалите лавровый лист и выдержите блюдо минут 10 на режиме подогрева.

## Говядина тушёная



### **Ингредиенты:**

1 кг филе говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 1 чайная ложка соли, ½ чайной ложки молотого чёрного перца, 1 чайная ложка сушёной зелени (по вкусу), 3-4 столовая ложка растительного масла (или топлёного), 1-1,2 л воды.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке или порежьте тонкими брусочками, если есть желание. Морковь, нарезанная брусочками, почему-то вкуснее. Попробуйте сами и сравните. Только режьте её не поперёк, а вдоль – сначала разрежьте морковь поперёк на кусочки нужной длины, а затем нарежьте их вдоль на брусочки. Особо утончённые гурманы выбрасывают сердцевину, полагая, что она портит вкус блюда. Впрочем, вернёмся к нашей говядине. Промойте её, обсушите и нарежьте кубиками со стороной 3-4 см. В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» или «Жарка» хорошо разогрейте растительное, а лучше топлёное масло, выложите в чашу кусочки мяса и обжарьте их, помешивая, чтобы они со всех сторон покрылись румяной корочкой. Далее можно поступить двумя способами. Первый самый простой: сложите нарезанные лук и морковь в чашу, немного обжарьте в том же режиме, затем добавьте все специи и приправы и залейте горячей водой так, чтобы мясо было покрыто полностью. Воды можно добавить больше, если хотите получить что-то вроде подливы. Режим «Тушение» на 2,5-3 часа, и закройте крышку. Второй способ отличается тем, что овощи кладутся в чашу не сразу, а через пару часов от начала тушения. Это делается только для того, чтобы сохранить их вид.

Этот рецепт можно слегка изменить, добавив в воду для тушения сметану или сливки. Для того чтобы получить густой соус-подливу, размешайте в части тёплой воды муку (примерно 1 столовую ложку) и влейте в чашу. Если вы хотите получить говядину в томатном соусе, после обжаривания мяса добавьте в чашу мультиварки 50-100 мл томатной пасты или томатного пюре (его можно взять побольше) и обжарьте вместе с луком и мясом. Далее всё по схеме: добавьте воду (хорошо перемешайте, чтобы не было комочков), положите специи и установите режим «Тушение» на пару часов. Морковь в говядину в томатном соусе можно не добавлять.

# Тушёное мясо

Тушёное мясо в мультиварке готовится просто. Было бы мясо. И немного других ингредиентов, которые лишь подчеркнут вкус, добавляют аромата и сыграют важную роль, но это роль второго плана. Чтобы тушёное мясо в мультиварке получилось действительно сочным, нежным и ароматным, нужно сделать три правильных вещи: правильно подобрать мясо, правильно подобрать дополняющие ингредиенты и правильно подобрать режим приготовления.



Мясо для тушения лучше брать без косточек. Хотя, свиные рёбрышки в этом плане великолепны. Если же вы предпочитаете мякоть без костей, выбирайте шейку или вырезку с окорока или лопатки.

Специи, приправы, овощи, фрукты и сухофрукты, лук, чеснок, сметана или натуральный йогурт, томатная паста или кетчуп – все эти ингредиенты добавляются по вкусу и желанию, и каждый привносит свою, особенную нотку и делает ваше блюдо уникальным.

Предварительное обжаривание перед тушением желательно, но не обязательно. В частности, для детского или диетического стола обжаривание можно пропустить. Обжаривать мясо и овощи, если вы решили всё же обжаривать, можно как в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» или «Жарка» или на плите в сковороде. Мясо можно потушить в собственном соку, а можно долить жидкости (бульон, сметану, йогурт, томатный сок, пиво или вино или обойтись обычной чистой водой) и получить на выходе мясо с чудесной подливой.

## Свинина тушёная в сметане



### **Ингредиенты:**

500-600 г свинины, 2 луковицы,  
1 морковь, 200 мл сметаны,  
1 столовая ложка муки, вода, растительное  
масло, соль, чёрный молотый перец.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кубиками, лук полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Установите режим «Выпечка» или «Жарка», влейте в чашу немного растительного масла, разогрейте его и выложите свинину. Обжарьте до побеления, помешивая, в течение 10 минут, затем добавьте лук и морковь. Обжаривайте до мягкости, помешивая, в течение минут 5-7, затем всыпьте муку, перемешайте, чтобы не было комков и все продукты равномерно были покрыты мукой, обжарьте ещё пару минут и влейте горячую воду (примерно 1 стакан). Размешайте тщательно. Включите режим «Тушение» на 1 час (можно больше, по желанию), влейте в чашу сметану, добавьте по вкусу соль и перец, перемешайте и закройте крышку.

## Тушёное мясо «По-мужски» с овощами



### **Ингредиенты:**

400-600 г говяжьей вырезки,  
2-3 моркови, 3 луковицы, 2 сладких перца,  
3-5 зубчиков чеснока, 2-3 столовых ложки  
кисло-сладкого кетчупа, ½ стакана  
растительного масла, соль, чёрный молотый  
перец.

### **Приготовление:**

Нарежьте вырезку тонкими широкими ломтями (поперёк волокон). Чеснок пропустите через пресс, разотрите с солью и перцем, смешайте с маслом и залейте полученным маринадом мясо, хорошо его перемешав. Оставьте на полчаса. Разогрейте сковороду или чашу мультиварки в режиме «Выпечка» и обжарьте куски мяса с обеих сторон до румяной корочки. Масло не добавляйте, достаточно будет маринада с мяса. Лук нарежьте кольцами или полукольцами, морковь разрежьте поперёк на 3-4 части и каждую нарежьте крупными брусочками вдоль сердцевины, сладкий перец очистите и нарежьте соломкой. На дно чаши уложите слой мяса, на него выложите половину лука, все овощи, затем на овощи уложите оставшееся мясо, засыпьте луком, добавьте кетчуп и залейте продукты водой. Сколько добавлять воды, решайте сами, но не меньше стакана. Чуть присолите, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа.

Данный рецепт подходит и для свинины. Её можно нарезать кубиками, а из маринада убрать чеснок или уменьшить его количество. В состав овощей для тушения можно добавить баклажаны, кабачки, соцветия цветной капусты или помидоры. Поверх продуктов можно уложить кусочек сливочного масла, грамм на 100. Получится сытно.

Если из рецепта убрать все овощи, оставив только лук, чеснок (1 головка), парочку помидор без кожицы и сладкий перец, которого надо взять в количестве, равном по весу мясу, то получится блюдо, подобное дунганскому цхе. Алгоритм приготовления тот же: мясо, нарезанное кусочками, обжариваем, лук режем кубиками, чеснок пластинками, помидоры крупными дольками, перец соломкой. Режим «Тушение» 1-1,5 часа.

Подобным образом готовится мясо в томатном соусе. Добавьте побольше помидоров, только обязательно снимите с них кожицу. Помидоры можно нарезать или измельчить в пюре. Соль, перец, можно насыпать чуток порошка карри.

**Варёное мясо**, поданное холодным, может стать великолепной альтернативой магазинным мясным деликатесам. Главное – выбрать подходящий кусок и не промахнуться с солью и ароматными кореньями. Для варки нужно выбрать вырезку с минимальным количеством жира и прожилок. Чтобы мясо при варке не отдало все соки в бульон, мясо нужно запечатать кипятком. Алгоритм такой: промойте и просушите бумажными полотенцами мясо, воду отдельно вскипятите (в чайнике или на плите, в мультиварке это будет гораздо дольше), подсолите её и перелейте в чашу. Включите режим «Тушение» или «Суп» опустите в чашу мясо и закройте крышку. Через час снимите пену дырчатой ложкой (если останется немного – не переживайте, она вся осядет), добавьте в чашу целую луковицу, корень петрушки, морковь и кусочек корня сельдерея – с ним аккуратнее, не всем он по вкусу. Закройте крышку и включите тот же режим ещё на пару часов. Если не хотите возиться с запечатыванием мяса в кипятке, просто сложите все ингредиенты в чашу и залейте чистой холодной водой. Включите режим «Тушение» на 3 часа. Бульон от варёного мяса можно использовать в качестве основы для соуса или супа. Мясо же, остудив и охладив в холодильнике, подают, нарезав поперёк волокон ломтями толщиной 1 см, с различными соусами, или просто на бутербродах.

Та же говядина, с которой никто не хочет возиться на плите, получается особенно нежной и душистой, если её приготовить с овощами в том же режиме «Тушение», но уже без добавления воды, практически в собственном соку.

## Гуляш по-чешски

### **Ингредиенты:**

600-700 г свинины или телятины, 2-3 луковицы, 2 сладких перца, 2 столовых ложки муки, 1 столовая ложка сметаны, 2 столовых ложки томатной пасты, 2-4 зубчика чеснока, 500 мл тёмного пива, свиной жир для жарки, бульон или горячая вода, соль, перец чили, тмин, паприка – по вкусу.



### **Приготовление:**

В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» разогрейте свиной жир и обжарьте на нём нарезанное крупными кубиками мясо. Добавьте нарезанный лук, чеснок, перец чили по вкусу, соль, паприку и тмин. Перемешайте и слегка обжарьте. Положите в чашу томатную пасту, влейте пиво, перемешайте и установите режим «Тушение» на 2 часа. Долейте воды или бульона, если хотите побольше соуса. По окончании работы режима добавьте сметану, смешанную с мукой, и добавьте ещё 20-25 минут в том же режиме. Или, если уже донельзя хочется есть, вскипятите блюдо в режиме «Выпечка» и подержите 5 минут в режиме подогрева.

## Свинина, тушёная в томатном соке



### **Ингредиенты:**

1 кг свиной вырезки,  
1-2 стакана томатного сока,  
2-3 зубчика чеснока,  
1-3 луковицы,  
соль, чёрный молотый перец, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте тонкими полукольцами и пассируйте его на небольшом количестве растительного масла в режиме «Выпечка» до прозрачности. Мясо нарежьте кусочками средней величины, добавьте в чашу, залейте томатным соком, добавьте специи, установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

Если добавить к этому рецепту картофель, получится почти гуляш.

Режим «Выпечка» или «Жарка» позволяет получить аппетитную румяную корочку на мясе. Посмотрите только, сколько интересных блюд можно приготовить, используя этот режим!

Для любителей мяса по-французски мультиварка просто незаменима. Только в ней мясо никогда не пересохнет и всегда дойдёт до готовности, оставаясь сочным и нежным. Особенно вкусной получается свинина.

## Говядина с черносливом, луком и бородинским хлебом



### **Ингредиенты:**

1 кг мякоти говядины, 5-7 головок репчатого лука, 20-22 шт. чернослива, 4 столовых ложки хорошей томатной пасты, ½ буханки бородинского хлеба, 2 столовых ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец, лавровый лист – по вкусу.

### **Приготовление:**

Промытую говядину нарежьте крупными кусками и обжарьте в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» или «Жарка», посыпав половиной чайной ложки сахара. Помешивайте постоянно, чтобы сахар, смешиваясь с выделяющимися соками, образовал золотистую корочку на мясе. Когда мясо зарумянится, влейте растительное масло, и, когда оно прогреется, положите нарезанный полукольцами лук. Готовьте в том же режиме 5-7 минут. Затем положите промытый чернослив, томатную пасту, немного воды, включите режим «Тушение» на 1 час. Через полчаса с начала тушения добавьте в чашу мякиш бородинского хлеба, перемешайте. Солить и добавлять специи в это блюдо лучше всего в конце, когда прозвучит сигнал об окончании работы режима. После этого дайте постоять готовому блюду в течение 10-15 минут в режиме подогрева.

Сахар в этом рецепте работает не только в качестве колера, но и размягчает мясо.

## Индейка «А-ля мясо по-французски»

### **Ингредиенты:**

600-700 г филе индейки,  
3-4 луковицы, 2 помидора,  
100 г сыра твёрдых сортов,  
майонез, соль, чёрный молотый перец,  
растительное масло, зелень – по вкусу.



### **Приготовление:**

Филе индейки нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» с одной стороны. Когда кусочки зарумянятся, переверните их, смажьте майонезом, выложите слой из нарезанного кольцами лука, поверх него уложите кружочки помидоров, засыпьте натёртым сыром, закройте крышку и оставьте готовиться в том же режиме в течение 50 минут.

## Маринованное мясо, жареное в мультиварке

### **Ингредиенты:**

1 кг свиной вырезки или нежной телятины, 2-3 спелых киви, 2 сладких мясистых перца, 3-4 луковицы, соль, чёрный молотый перец, молотый кориандр – по вкусу и желанию.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте порционными кусками (не слишком мелко) и выложите в миску. Киви измельчите в пюре, очистив его от кожицы. Лук и сладкий перец нарежьте полукольцами. Добавьте в миску к мясу киви, лук и перец, посолите, поперчите, перемешайте и оставьте мариноваться в течение 2-3 часов в холодильнике. Затем выложите всё в чашу, установите режим «Выпечка» на 40-45 минут. Один раз переверните (минут через 20 после начала работы режима).

Запомните рецепт этого маринада – он вам пригодится на летних выездах на шашлыки!

## **Буженина из свинины**



### ***Ингредиенты:***

1 кг свинины с небольшим слоем жира,  
5-6 зубчиков чеснока,  
1 чайная ложка молотого кориандра,  
1 чайная ложка ароматных сушёных трав,  
1 чайная ложка смеси перцев (горошком),  
1,5 чайных ложки соли.

### ***Приготовление:***

Мясо промойте и обсушите. Чеснок нарежьте пластинками. Острым узким ножом сделайте в мясе глубокие проколы и нашпигуйте их чесноком. Пластинки чеснока можно обвалить в ароматных травах. Смешайте соль и специи, натрите этой смесью мясо, выложите его на фольгу и обложите оставшимся чесноком со всех сторон. Плотно закрутите фольгу, можно в несколько слоёв, и поставьте мясо на пару часов в холодильник. Затем выложите мясо в чашу, установите режим «Выпечка» на 75 минут, а после сигнала оставьте на 15 минут в режиме подогрева.

Мясо для маринования можно натереть смесью горчицы, растительного масла и специй для мяса и нашпиговать вместо чеснока полосками моркови.

## **Гуляш из желудочков**

### ***Ингредиенты:***

1 кг куриных желудочков, 1-2 луковицы, 1 морковь, 300-400 мл воды, 1 столовая ложка муки, 2 столовых ложки томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, растительное масло – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Лук и морковь измельчите и обжарьте в чаше мультиварки в режиме «Выпечка» на растительном масле. Добавьте нарезанные желудочки, присыпьте мукой, слегка обжарьте и положите остальные ингредиенты. Перемешайте, влейте горячую воду, можно добавить сметану или жирные сливки. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

Гуляш в мультиварке – это не только мясо и субпродукты. Это блюдо можно приготовить даже из рыбы, и получится очень вкусно. Попробуйте!

## Тушёное мясо с грибами

### **Ингредиенты:**

500 г мяса, 200 г свежих грибов (шампиньоны, вешенки или лесные), 1 луковица, 1 зубчик чеснока (можно и без него), 1 морковь, 100 г чернослива, 50-70 мл красного сухого вина, растительное масло, соль, перец.



### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кусочками. Чернослив хорошо промойте и замочите в тёплой воде. Лук нарежьте кубиками или полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. В чаше разогрейте растительное масло в режиме «Выпечка», выложите мясо и обжарьте, помешивая, до румяной корочки. Затем выложите к мясу лук, через 5 минут морковь и продолжите жарить ещё минут 5. Чернослив нарежьте мелкими кубиками, грибы пластинками. Выложите всё в чашу мультиварки, залейте вином, можно добавить немного воды, посолите, поперчите, можно добавить лавровый лист. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1 час.

Грибы из рецепта можно убрать, оставив только чернослив, будет так же вкусно. А можно добавить к черносливу другие сухофрукты. Попробуйте!

Тушёное мясо в мультиварке можно приготовить с любыми овощами. Добавьте к мясу картофель, и получите сытное второе блюдо. Положите вместо картофеля капусту – выйдет блюдо, которое можно есть и так, а можно подать к нему гарнир (рис, например).

## Гуляш по-венгерски (с картофелем)



### **Ингредиенты:**

700-800 г мякоти говядины (телятины или свинины), 2-3 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 4 сладких перца (разноцветных), 3 помидора, 2 столовых ложки томатной пасты, 3-4 зубчика чеснока, соль, чёрный молотый перец, специи, зелень – по вкусу, растительное масло для жарки.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кубиками, лук полукольцами, морковь нарежьте крупными кусочками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте мелкими кусочками или измельчите при помощи блендера. Картофель нарежьте кубиками не очень мелко. В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» прогрейте немного растительного масла и выложите мясо. Обжаривайте в течение 20 минут, помешивая, затем добавьте лук и морковь и готовьте, помешивая, до окончания работы режима. Добавьте помидоры, томатную пасту, картофель, залейте литром горячей воды и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час. После сигнала добавьте крупно порезанный сладкий перец, соль и специи и снова установите режим «тушение» на 30 минут.

## Гуляш по-мужски (то есть делаем, не напрягаясь)



### **Ингредиенты:**

800-900 г свинины,  
2-3 луковицы,  
200 г обычного кетчупа,  
1 столовая ложка муки,  
соль, специи (паприка обязательно!),  
растительное масло для жарки.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле в режиме «Выпечка» до прозрачности. Свинину нарежьте кубиками, добавьте к луку, перемешайте, обжарьте до побеления и всыпьте муку. Перемешайте, чтобы не было комочков, и обжарьте минуты 3-4, помешивая. Добавьте кетчуп, соль и специи, перемешайте и установите режим «Тушение» на 1 час. Чтобы соус был не таким густым, можно добавить немного воды.

## Гуляш по-венгерски с паприкой

### **Ингредиенты:**

700-800 г телятины, 2 сладких перца (зелёный и красный), 2-3 луковицы, 1 морковь, 3 картофелины, 2 помидора (свежих или в собственном соку), 2-3 зубчика чеснока, 50-70 г свиного сала, 3-4 столовых ложки венгерской паприки (сорт любой, по вкусу), 1 чайная ложка тмина, соль.



### **Приготовление:**

В чаше мультиварки в режиме «Выпечка» вытопите нарезанное мелкими кубиками сало до шкварок. Добавьте нарезанный лук, обжарьте до прозрачности и всыпьте примерно  $\frac{3}{4}$  части паприки. Мясо нарежьте не слишком мелкими кубиками, положите в чашу, готовьте в том же режиме минут 5-10. Тем временем нарежьте помидоры дольками (можно снять кожуру), морковь и сладкий перец кубиками. Добавьте в чашу сначала помидоры, потушите минут 5, затем положите морковь, перец и слегка растёртый тмин. Залейте горячей водой так, чтобы она почти покрывала содержимое чаши, включите режим «тушение» на 2 часа и закройте крышку. После сигнала добавьте картофель, нарезанный кубиками, оставшуюся паприку и зубчики чеснока. Установите режим «Тушение» ещё на 1 час.

## Рыбный гуляш



### **Ингредиенты:**

300-500 г любого рыбного филе,  
2-3 луковицы,  
1-2 помидора,  
1-2 сладких перца,  
100 г томатной пасты,  
2-3 зубчика чеснока,  
1 стакан воды (можно больше, по желанию),  
соль, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

Все продукты нарежьте кубиками (рыбное филе покрупнее, овощи помельче). Сложите всё в чашу. Томатную пасту разведите водой, добавьте соль и специи и залейте продукты в чаше. Установите режим «Тушение» на 1 час. Если хотите соус погуще, добавьте 1 столовую ложку муки в томатную пасту с водой. А для более нежного вкуса в соус можно добавить сметану (до 1 стакана).

## Жаркое из говядины



### **Ингредиенты:**

600 г молодой говядины или телятины,  
800 г картофеля,  
1 крупная луковица,  
2 средние моркови,  
40-50 г сливочного или топленого масла,  
3-5 зубчиков чеснока,  
1 чайная ложка (без горки) соли,  
1/3 чайной ложки чёрного молотого перца,  
1/2 чайной ложки молотой паприки,  
2 столовых ложки измельчённой зелени,  
лавровый лист.

### **Приготовление:**

Включите режим «Выпечка» или «Жарка» и растопите в чаше мультиварки масло. Нарежьте лук крупными полукольцами, выложите в чашу и обжарьте в течение 10 минут, помешивая. Нарежьте мясо некрупными кусочками и выложите к луку. Перемешайте и обжаривайте ещё 20 минут, помешивая. Тем временем очистите картофель, нарежьте крупными кусочками и выложите в чашу, посыпьте зеленью, добавьте морковь, нарезанную крупными кусочками, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанный чеснок и залейте водой или бульоном так, чтобы жидкость покрыла продукты. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. За несколько минут до окончания режима добавьте в чашу мультиварки лавровый лист.

## **Жаркое из мяса и грибов с овощами**

### ***Ингредиенты:***

500 г мяса, 500 г грибов, 1 кг картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий красный перец, 2 стакана смеси сметаны, сливок и воды, соль, чёрный молотый перец, растительное масло, зелень – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Нарежьте мясо кубиками, грибы – ломтиками, картофель – крупными кусочками или кубиками, лук и морковь – мелкими кубиками. Сложите все продукты, кроме картофеля, в чашу мультиварки и обжарьте на режиме «Выпечка» в течение 20 минут. Затем добавьте картофель, посолите и поперчите, залейте смесью сметаны, сливок и воды, установите режим «Тушение» на 2 часа.

## **Жаркое со свининой и грибами**

### ***Ингредиенты:***

500 г свинины,  
400 г шампиньонов,  
10 картофелин,  
2-3 зубчика чеснока,  
1 сладкий красный перец,  
150 г зелёного консервированного горошка,  
3 лавровых листа,  
соль, перец, специи, зелень – по вкусу



### ***Приготовление:***

Нарежьте мясо, лук, морковь, сладкий перец и картофель кубиками, чеснок измельчите, грибы нарежьте дольками. На дно чаши мультиварки налейте немного растительного масла и обжарьте мясо на режиме «Выпечка» в течение 10 минут до золотистой корочки. Добавьте чеснок, чуть обжарьте вместе с мясом, затем выложите перец и морковь, перемешайте и обжарьте в течение 5-7 минут. В последнюю очередь добавьте грибы. Хорошо перемешайте, обжарьте в течение 5 минут и выключите режим. Добавьте картофель, горошек (можно с жидкостью из банки), посолите, поперчите, добавьте специи и приправы по вкусу, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа.

## Жаркое из мяса с грибами в сливочном соусе



### ***Ингредиенты:***

500 г мяса,  
500 г грибов,  
1 кг картофеля,  
1 луковица,  
100 мл сметаны,  
100 мл сливок,  
200 мл воды,  
соль, специи, молотый перец, лавровый лист – по вкусу,  
растительное масло – для обжаривания.

### ***Приготовление:***

На режиме «Выпечка» обжарьте кусочки мяса на растительном масле в течение 20 минут, затем добавьте грибы и обжаривайте на том же режиме в течение ещё 15-20 минут. Добавьте нарезанный крупными кубиками картофель, посолите, поперчите, добавьте специи и приправы по вкусу, залейте смесью сметаны, сливок и воды. Продолжайте готовить на режиме «Выпечка» в течение 50 минут, изредка помешивая. Подайте, посыпав зеленью.

## Жаркое из свинины с сыром



### ***Ингредиенты:***

1 кг свинины,  
2 луковицы,  
2 моркови,  
4-5 картофелин,  
3 помидора,  
1 сладкий перец,  
150 мл сметаны,  
200 г твёрдого сыра,  
соль, перец, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте мясо некрупными кусочками и обжарьте на небольшом количестве растительного масла на режиме «Выпечка» в течение 20 минут. Лук, морковь, сладкий перец и картофель нарежьте кубиками, помидоры – дольками. На мясо выложите лук, поверх него морковь, далее положите слой картофеля, посыпав его специями, затем помидоры и сладкий перец. Каждый слой посолите и поперчите. Влейте столько воды, чтобы она лишь покрывала овощи, полейте сметаной и посыпьте натёртым на крупной тёрке сыром. Установите режим «Выпечка» на 30 минут, затем режим «Тушение» на 1 час.

## Жаркое с мясом и грибами

### **Ингредиенты:**

500 г грибов,  
1 кг картофеля,  
450-500 г мяса,  
1 луковица,  
1 морковь,  
2 стакана воды,  
лавровый лист, соль, перец, зелень – по вкусу, растительное масло – для жарки.



### **Приготовление:**

Нарежьте все продукты кусочками средних размеров. Налейте растительное масло в чашу мультиварки, установите режим «Выпечка» на 65 минут. Обжарьте мясо в течение 20 минут, затем добавьте грибы, морковь, лук и картофель, влейте горячую воду и закройте крышку. Во время приготовления перемешайте блюдо пару раз. Подайте с зеленью.

## Жаркое из баранины



### **Ингредиенты:**

1 кг баранины,  
1 кг картофеля,  
1 крупная луковица,  
1-2 моркови,  
соль, чёрный молотый перец, розмарин,  
базилик – по вкусу.

### **Приготовление:**

Баранину нарежьте на кусочки вместе с косточками и обжарьте на режиме «Выпечка» в течение 20-25 минут до золотистого цвета. Выложите в чашу мультиварки остальные продукты, нарезанные крупными кусочками, посолите, поперчите, залейте 1 стакан воды и установите режим «Тушение» на 2 часа.

## Жаркое из баранины по-ирландски

### **Ингредиенты:**

800 г баранины на косточке, 1 крупная луковица, 5-6 картофелин, 1-2 моркови, 2-3 стебля сельдерея, 200 г зелёной стручковой фасоли, 2-3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла для жарки, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

Соус: 2 столовых ложки сливочного масла, 2 столовых ложки крахмала, 100 мл воды, 50 мл красного вина, 50 мл молока.



### **Приготовление:**

На режиме «Выпечка» растопите масло и обжарьте кусочки мяса, помешивая. Добавьте нарезанную фасоль, картофель, луковицу, нарезанную полукольцами, посолите, поперчите и долейте воды столько, чтобы она лишь покрыла продукты. Установите режим «Тушение» на 1,5-2 часа, в зависимости от жёсткости мяса. Ближе к концу приготовления в отдельной кастрюльке растопите масло, добавьте крахмал, чуть прожарьте, помешивая, и влейте при постоянном помешивании смесь из воды, вина и молока. Перелейте соус в чашу мультиварки, добавьте специи и нарезанный чеснок и потомите ещё минут 10.

## Жаркое с куриными окорочками и картофелем



### **Ингредиенты:**

4-5 куриных окорочков,  
1 кг картофеля,  
1 луковица,  
2 моркови,  
5-6 зубчиков чеснока,  
50 мл растительного масла,  
соль, перец, зелень – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нарежьте промытые окорочка кусочками, оставив косточки. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте курицу на режиме «Выпечка» в течение 10-15 минут, добавив в чашу растительное масло, затем положите лук, морковь и обжарьте ещё минут 5-7, помешивая. Добавьте картофель, нарезанный крупными кубиками, посолите и поперчите, залейте горячей водой так, чтобы она чуть покрывала продукты, и выставите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. После окончания режима добавьте зелень, специи и нарезанный чеснок и выдержите ещё 10-15 минут на режиме «Подогрев».

## **Жаркое из курицы с помидорами**

### ***Ингредиенты:***

1 средняя курица,  
3-4 луковицы,  
3-4 помидора,  
500 г картофеля,  
растительное масло, соль, чёрный молотый  
перец - по вкусу.



### ***Приготовление:***

Разрежьте курицу на порционные кусочки, посолите и обжарьте на режиме «Выпечка» до золотистой корочки. Добавьте лук полукольцами и нарезанные помидоры, обжарьте в течение 5-7 минут, потом положите картофель, нарезанный крупными кусочками, залейте горячей водой так, чтобы она покрывала продукты, и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. Подайте, посыпав чёрным молотым перцем и зеленью.

## **Жаркое из курицы с грибами**



### ***Ингредиенты:***

1 куриная грудка с кожей,  
3-4 картофелины,  
1 морковь,  
1 луковица,  
100 г шампиньонов,  
2 столовых ложки жирной сметаны,  
соль, чёрный молотый перец, приправа  
карри, зелень – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Обжарьте кусочки куриной грудки в чаше мультиварки на режиме «Выпечка» в течение 10-15 минут, затем добавьте грибы и готовьте ещё минут 10. Добавьте лук и морковь, обжарьте в течение 10 минут, затем выложите картофель, посолите, поперчите, залейте горячей водой, смешанной со сметаной, и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. За 5 минут до окончания режима положите в чашу мультиварки лавровый лист. При подаче посыпьте зеленью.

## Жаркое из курицы с овощами

### **Ингредиенты:**

1 куриная грудка,  
1 луковица,  
5-6 картофелин,  
1 морковь,  
100 г грибов,  
1 баклажан,  
3-4 зубчика чеснока,  
1 лавровый лист,  
соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Баклажан разрежьте пополам, посолите и положите под пресс на 30 минут. Затем промойте и нарежьте кубиками. Курицу нарежьте кубиками, лук – полукольцами, картофель – ломтиками, морковь – мелкими кубиками. Крупные грибы нарежьте дольками, мелкие – пополам. Соедините все ингредиенты в чаше мультиварки, добавьте чеснок, нарезанный дольками, немного растительного масла и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 2 часа. Перед окончанием режима положите в чашу лавровый лист. Подайте с зеленью, предварительно удалив лавровый лист.

## **Рыба**

Как приготовить рыбу в мультиварке? На самом деле, очень просто! Самый лёгкий и полезный способ – варка на пару. Для этого достаточно просто выложить рыбу в корзину пароварки и установить время приготовления 20-25 минут, в зависимости от толщины куска. В идеале рыбу на пару нужно готовить без соли и только потом посыпать морской солью или полить соевым соусом. Перед приготовлением на пару рыбу можно полить соком лимона или смазать сметаной.

Рыбу в мультиварке можно также припустить, потушить или запечь – всё зависит от степени нагрева и количества влаги. Добавьте в рыбу, которую решили припустить с небольшим количеством воды или бульона, сметану или томатную пасту – вот вам и соус. Положите в чашу с рыбой овощи – получится полноценное блюдо с полезными овощами, приготовленными в щадящем режиме «Тушение». Пока готовится рыба в чаше мультиварки, в корзине пароварки могут свариться на пару любые овощи (цветная капуста, брокколи, картофель, кабачки и т. п.) или крупы (рис, булгур или кус-кус) – это классическое блюдо-дуэт. В мультиварке идеально получаются запеканки: выложите рыбу, овощи или крупы по вкусу и залейте яичной смесью. Отличная идея для сытного завтрака или лёгкого ужина!

## Филе форели или сёмги с яблоками и сладким перцем

### **Ингредиенты:**

4 порционных куска форели (сёмги), 2 кисло-сладких яблока, 3 сладких перца, 1 лимон (сок), соль, чёрный молотый перец, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Замаринуйте филе в лимонном соке на 1 час, затем посолите и поперчите. Яблоки натрите на крупной тёрке, сладкий перец нарежьте тонкими полукольцами и посыпьте щепоткой имбиря, мускатного ореха и корицы. На дно чаши мультиварки, смазанной маслом, выложите слой сладкого перца, затем слой яблок, поверх выложите рыбу и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 30 минут.

## Филе хека с овощами



### **Ингредиенты:**

1 кг филе хека,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1-2 яйца,  
4-5 столовых ложек сметаны,  
соль, зелень, чёрный молотый перец,  
растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Рыбу нарежьте, морковь и лук измельчите (морковь можно нарезать брусочками), яйца и сметану смешайте. Дно чаши мультиварки смажьте растительным маслом, уложите рыбу, посолите, поперчите, засыпьте овощи и залейте яичной смесью. Установите режим «Выпечка» на 25-30 минут.

## Тушёная рыба с цветной капустой

### **Ингредиенты:**

1 кг филе любой рыбы,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1 сладкий перец,  
½ кочана цветной капусты,  
соль, чёрный молотый перец, сливочное масло – по вкусу.



### **Приготовление:**

Крупно нарежьте овощи, капусту разберите на соцветия. На сливочном масле в чаше мультиварке потушите лук в режиме «Выпечка» в течение 10 минут, добавьте рыбу и остальные овощи. Посолите, поперчите и добавьте немного воды. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 40-50 минут.

## **Рыбная запеканка с цветной капустой**



### ***Ингредиенты:***

500-600 г филе любой рыбы, 500-600 г цветной капусты, 3 яйца, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, 2-3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сушёной паприки, соль, красный и чёрный молотый перец, зелень, растительное масло – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Разберите капусту на соцветия и отварите на пару в течение 8-10 минут. Тем временем нарежьте лук полукольцами, рыбу – кусочками. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом, выложите лук, поверх него положите кусочки рыбы, посыпьте её солью и перцем. На рыбу уложите соцветия капусты. Смешайте в миске яйца, сметану, зелень, паприку, соль и перец и залейте полученной смесью продукты в чаше. Посыпьте тёртым сыром, закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-45 минут. Вместо цветной капусты можно использовать брокколи или соединить оба вида.

## **Форель «под шубой»**

### ***Ингредиенты:***

2 стейка форели,  
200 мл сметаны,  
50-70 г твёрдого сыра,  
1 сладкий перец,  
1 спелый помидор,  
соль, перец (белый или чёрный), зелень – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Включите мультиварку в режим «Выпечка» на 10 минут и обжарьте стейки форели по 5 минут с каждой стороны. Тем временем смешайте половину нормы тёртого сыра со сметаной и измельчённой зеленью, перец нарежьте кольцами, с помидора снимите кожицу и нарежьте кружочками. После сигнала об окончании работы режима выложите половину сырno-сметанной смеси на стейки, уложите нарезанные овощи, подсолите, вылейте оставшийся соус и засыпьте сыром. Включите режим «Выпечка» на 30 минут.

## Запеканка из хека и картофеля



### ***Ингредиенты:***

1-2 тушки хека,  
4-6 картофелин,  
1 луковица,  
чёрный и белый молотый перец, соль,  
майонез – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте рыбу кусочками, лук полукольцами, картофель – тонкими ломтиками. На дно чаши мультиварки, смазанной растительным маслом, уложите рыбу, посолите, поперчите и смажьте майонезом. Картофель уложите поверх рыбы, также посолите, посыпьте перцем и приправой для картофеля, сделайте сеточку из майонеза и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 50 минут.

## Рыба в мультиварке с грибами в вине

### ***Ингредиенты:***

1 кг г филе рыбы, 200 г шампиньонов,  
2 сладких перца, 2 столовых ложки  
растительного масла, 1 стакан белого вина,  
10 горошин белого перца, ½ лимона,  
1 чайная ложка соли, ароматные травы  
(базилик, тимьян) – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Для маринада смешайте вино с травами и лимонным соком. Замаринуйте рыбное филе в винной смеси на 30 минут. Тем временем нарежьте грибы пластинками, перец – небольшими кубиками. Застелите чашу мультиварки фольгой так, чтобы края её заходили на стенки чаши. Выложите в чашу продукты слоями: рыба, грибы, перец – и так до тех пор, пока не закончатся продукты. Залейте маринадом и заверните края фольги над рыбой, оставляя отверстия для выхода пара. Закройте крышку, уберите клапан и установите режим «Выпечка» на 40 минут.

## Филе хека с грибами и зеленью



### ***Ингредиенты:***

2 тушки хека, 1 луковица, 200 г шампиньонов, соль, перец, зелень, сливочное масло – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нарежьте очищенную рыбу кусочками и уложите на дно чаши мультиварки, смазанной сливочным маслом. Грибы нарежьте пластинками, лук и зелень измельчите и засыпьте в мультиварку поверх рыбы. Подсолите, посыпьте свежемолотым перцем и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 25-30 минут. Через 15 минут после начала работы режима переверните рыбу.

## Тушёная рыба в соусе в мультиварке

### ***Ингредиенты:***

500 г филе любой рыбы,  
1-2 луковицы, 1 морковь,  
1-2 столовых ложки томатной пасты,  
2-3 столовых ложки сметаны,  
1 лавровый лист, соль, чёрный молотый перец.



### ***Приготовление:***

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. В чаше мультиварки на режиме «Выпечка» потушите овощи до полуготовности, иногда помешивая. Можно добавить растительное масло. Когда овощи обжарятся, положите рыбу, нарезанную кусочками. В стакане горячей воды размешайте сметану и томатную пасту, добавьте соль и перец и залейте продукты в чаше. Если будет слишком густо, добавьте воды. Положите лавровый листик и установите режим «Тушение» на 1 час.

## Филе пангасиуса в сладкой заливке в мультиварке

### ***Ингредиенты:***

1 кг филе пангасиуса, 1 морковь, 70-80 г томатной пасты, 1 чайная ложка сахара, ¼ чайной ложки чёрного молотого перца.

### ***Приготовление:***

Морковь натрите на мелкой тёрке, соедините с сахаром, томатной пастой и перцем. Филе пангасиуса слегка разморозьте, нарежьте кусочками шириной 2 см и уложите в смазанную маслом чашу мультиварки. Поверх рыбы вылейте томатную массу и включите режим «Тушение» на 30-35 минут.

## Рыба в мультиварке в томатном маринаде

### **Ингредиенты:**

700-800 г филе белой рыбы,  
1 морковь, 1-2 луковицы, 3 помидора,  
1 чайная ложка. сахара, соль, несколько  
горошин душистого перца, чёрный молотый  
перец, растительное масло.



### **Приготовление:**

Морковь и лук измельчите, рыбу нарежьте кусочками. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом и выложите продукты слоями, посыпая солью и перцем каждый слой: овощи, рыба, овощи. Помидоры очистите от кожицы и измельчите в блендере, добавьте соль, сахар и душистый перец и вылейте полученную заливку в чашу. Установите режим «Тушение» на 1,5 часа.

## Форель в молоке



### **Ингредиенты:**

600-700 г филе форели, молоко – по вкусу,  
соль, имбирь, корица, мускатный орех – по  
щепотке.

### **Приготовление:**

Нарежьте форель порционными кусками и выложите в чашу мультиварки. Залейте молоком так, чтобы оно почти полностью покрыло рыбу, добавьте специи и пряности и закройте крышку. В режиме «Выпечка» или «Варка на пару» доведите молоко до кипения, затем переведите мультиварку в режим «Тушение» на 20 минут.

## Рыба в томатном соусе + паровой картофель

### **Ингредиенты:**

300-400 г белой рыбы, 1-2 луковицы, 500 г картофеля, 1 стакан томатного сока,  
соль, чёрный или белый молотый перец, лавровый лист, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Установите режим «Выпечка» на 40-45 минут, налейте в чашу растительное масло и выложите нарезанные кусочки рыбы. Через 10 минут переверните, добавьте нарезанный лук, потушите минут 10 и залейте томатным соком. Добавьте соль, перец и лавровый лист, установите корзину пароварки и выложите в неё нарезанный крупными кубиками картофель. Закройте крышку и готовьте до сигнала об окончании работы режима.

## Рыбная солянка в мультиварке



### **Ингредиенты:**

500 г рыбы,  
2-3 картофелины,  
1 морковь,  
2 спелых помидора,  
1 луковица,  
1-2 солёных огурца,  
10-12 оливок или маслин,  
соль, зелень, перец, сметана – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук и морковь нарежьте кубиками, с помидоров снимите кожицу и нарежьте дольками, огурцы очистите от кожицы и натрите на тёрке. В чашу мультиварки влейте немного растительного масла, выложите лук, морковь и помидоры и обжарьте в режиме «Выпечка» до мягкости, затем добавьте огурцы и потушите в том же режиме минут 10. Добавьте нарезанные кубиками рыбу и картофель, оливки, нарезанные колечками, долейте воды до желаемой густоты и посолите по вкусу. Можно всыпать чайную ложечку сахара. Установите режим «Тушение» на 1 час. После сигнала об окончании работы режима положите в чашу перец, измельчённую зелень и оставьте в режиме подогрева на 10-15 минут.

## Рыбный суп с оливками

### **Ингредиенты:**

400-500 г сёмги,  
2-3 картофелины,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1 помидор,  
10-12 оливок,  
2 см свежего корня имбиря,  
растительное масло, соль, перец – по вкусу.



### **Приготовление:**

Для рыбного супа можно использовать хвостики сёмги. Картофель, лук и морковь нарежьте кубиками, помидоры очистите от кожицы и нарежьте дольками, оливки – кружочками. Сёмгу нарежьте кусочками, а если используете хвостики, очистите их. В режиме «Выпечка» обжарьте на растительном масле лук в течение 10 минут, затем добавьте помидоры и потушите ещё минут 10-15. Затем положите остальные продукты, залейте водой до желаемой густоты, посолите и поперчите, и установите режим «Тушение» на 1 час 30 минут. За 10 минут до окончания работы режима добавьте измельчённый имбирь и зелень.

## Рыба в мультиварке с картошкой (быстрый ужин)

### **Ингредиенты:**

1 кг картофеля, 1 кг любой рыбы, 1-2 луковицы, 100-150 г твёрдого сыра, 3-4 столовых ложки майонеза или сметаны, соль, чёрный молотый перец, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

Картофель нарежьте соломкой, лук – полукольцами, сыр натрите на тёрке, рыбу разделите на порционные куски. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом, выложите, посыпая солью и перцем, картофель, затем рыбу, засыпьте луком, разровняйте, смажьте майонезом или сметаной и засыпьте сыром. Установите режим «Выпечка» на 40-45 минут.

## Рыбный плов в мультиварке

### **Ингредиенты:**

500 г филе любой рыбы, 2 стакана пропаренного риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, чёрный молотый перец, зелень, растительное масло – по вкусу.

### **Приготовление:**

В чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, сложите подготовленные продукты слоями, посыпая солью и перцем каждый слой: кусочки рыбы, лук, морковь, промытый и замоченный рис. Залейте горячей водой (4 стакана) и установите режим «Плов».

## Сёмга на рисе в мультиварке

### **Ингредиенты:**

350-400 г сёмги, 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 2-3 столовых ложки сливочного масла, соль, чёрный молотый перец, зелень – по вкусу.

### **Приготовление:**

Растопите сливочное масло и вылейте в чашу мультиварки, добавьте промытый и замоченный на пару часов рис, влейте воду, разровняйте рис и уложите поверх него сёмгу. Посолите, поперчите, полейте лимонным соком (при желании), можно смазать рыбу тонким слоем сметаны. Посыпьте измельчённой зеленью и закройте крышку. Установите режим «Плов». После сигнала об окончании работы режима выньте рыбу и перемешайте рис.

# Капуста

Ещё Пифагор в своё время говорил про капусту: «Этот овощ поддерживает бодрость духа и весёлое настроение». Вот уж, действительно, правдивые слова, и с ними до сих пор не поспоришь. Капуста на самом деле невероятно полезный и вкусный овощ, наполняющий наш организм бодростью и здоровьем. Именно поэтому этот ценный овощ у нас на столах и не переводится. Уж мы из него борщи и щи варим, голубцы, солянки и запеканки готовим, салатики с ним строгаем, в пирожки да пироги кладём, жарим, тушим, ещё и на зиму заготавливаем. Капуста – главный гость на столе.



Конечно, сырая капуста намного полезней, но вот как отказаться от капусты тушёной в мультиварке, когда один её запах сводит с ума. Попробуйте, как говорится, убить двух зайцев сразу: и вкусную тушеную капусту приготовить в мультиварке, и витамины в блюде по максимуму сохранить. Мультиварка с двумя этими задачами справляется легко, к тому же быстрее и качественнее, чем плита, а готовое блюдо получается не только насыщенным, ароматным и вкусным, но ещё и полезным – настоящее спасение от весеннего авитаминоза! Плюс ко всему сказанному, оно ещё и универсальное: капуста тушеная в мультиварке, может быть и отдельным блюдом, и гарниром, и, если хотите, начинкой для пирожков.

Капусту в мультиварке можно тушить не только с другими видами овощей: картофелем, морковкой, баклажанами, кабачками, тыквой, стручковой фасолью, но и с любыми сортами мяса, грибами, рисом, добавляя по вкусу разные приправы и специи. При этом каждое блюдо будет абсолютно индивидуальным по своим вкусовым качествам и благодаря герметичности мультиварки сохранит максимум полезных свойств. Нехитрый процесс приготовления тушёной капусты способен освоить даже начинающий кулинар.

Самый простой рецепт тушёной в мультиварке капусты выглядит так: чашу мультиварки смажьте растительным маслом, капусту нашинкуйте любым удобным для Вас способом, переложите в чашу, посолите, добавьте специи по вкусу и добавьте половину мерного стакана воды. Выставьте режим «Тушение» на 45 минут. Перед окончанием тушения добавьте томатную пасту и перемешайте. Готовое блюдо получается очень нежным, его можно подавать в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам, по желанию добавляя зелень и свежие овощи. Если же вы решили проявить фантазию и приготовить более оригинальное блюдо, добавив к капусте другие овощи, мясо или грибы, подготовьте все ингредиенты, которые вы будете использовать, а затем просто следуйте выбранному рецепту, который подскажет вам, как надо действовать дальше.

### **Капуста, тушёная с мясом и овощами**



#### ***Ингредиенты:***

½ кочана капусты,  
800 г мякоти свинины,  
1 луковица,  
1 морковь,  
2-3 помидора,  
1 стакан холодной воды,  
свежая зелень, соль, перец – по вкусу.

#### ***Приготовление:***

Нашинкуйте капусту, мясо нарежьте небольшими кусочками. Выложите кусочки мяса в чашу мультиварки, поверх выложите капусту. Помидоры нарежьте кубиками и уложите их поверх капусты. Следующим слоем выложите нарезанный полукольцами лук, затем натёртую на крупной тёрке морковь. Затем влейте воду, положите соль, перец, можно добавить любые специи, которые вам нравятся. Закройте крышку мультиварки и выставьте режим «Тушение» на 1,5 часа. Через час после начала приготовления откройте крышку и аккуратно перемешайте овощи и мясо.

## Капуста, тушёная с куриным филе



### **Ингредиенты:**

1 кг белокочанной капусты,  
400 г куриного филе,  
1 луковица,  
1 морковь, 1 болгарский перец,  
100 мл томатного сока,  
2 столовых ложки растительного масла,  
соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Влейте в чашу мультиварки растительное масло, положите тонко нарезанный лук, натёртую на крупной тёрке морковь и нарезанное кубиками куриное филе. Туда же всыпьте тонко нашинкованную капусту. Ничего не перемешивая, включите режим «Выпечка» на 40 минут. Затем добавьте в блюдо томатный сок, соль, перец и любые другие приправы по вкусу. Перемешайте содержимое мультиварки и включите режим «Тушение» на 1 час.

## Капуста, тушёная со свиной и рисом



### **Ингредиенты:**

1 кочан капусты среднего размера,  
1 луковица,  
400 г нежирной свинины,  
1 стакан риса,  
1,5 стакана воды,  
4 столовых ложки растительного масла,  
соль, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

Влейте в чашу мультиварки растительное масло, положите нарезанную небольшими кусочками свинину и готовьте её в режиме «Выпечка» в течение 30 минут. Через полчаса добавьте к мясу нарезанный тонкими полукольцами лук, натёртую на крупной тёрке морковь и продолжайте готовить в режиме «Выпечка» 15 минут, после чего добавьте тонко нашинкованную капусту, рис, специи и воду. Тщательно перемешайте содержимое мультиварки и включите режим «Плов» на 30 минут.

## Капуста, тушёная со сметаной и грибами



### ***Ингредиенты:***

700 г белокочанной капусты,  
500 г шампиньонов,  
2 луковицы,  
2 морковки,  
3 столовых ложки сметаны,  
1 столовая ложка растительного масла,  
1 столовая ложка томатной пасты,  
соль, сахар, чёрный молотый перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нашинкуйте капусту, нарежьте грибы тонкими пластинками, лук – кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Установите режим «Жарить». Добавьте в чашу мультиварки растительное масло, лук, морковь, грибы и обжарьте всё в течение 5 минут. Затем выложите капусту, влейте  $\frac{1}{2}$  стакана воды, посолите, добавьте сахар и включите режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до готовности добавьте смешанную с томатом сметану.

## Капуста, тушёная с куриными сердечками



### ***Ингредиенты:***

400 г белокочанной капусты,  
500 г куриных сердечек,  
1 луковица,  
1 помидор,  
соль, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Куриные сердечки очистите от плёнок и хорошенько промойте их. Капусту нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами, очищенный от шкурки помидор – небольшими кубиками. В отдельной посуде смешайте все эти ингредиенты, добавьте соль, специи и совсем немного растительного масла, перемешайте и выложите эту смесь в чашу мультиварки. Выставьте режим «Тушение» на 2 часа.

## Капуста, тушёная с фасолью



### ***Ингредиенты:***

½ кочана капусты,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1 банка консервированной белой фасоли,  
1 столовая ложка томатной пасты,  
растительное масло, соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нашинкуйте капусту, морковь натрите на крупной тёрке, измельчите лук. Выложите лук и морковь в чашу мультиварки и, выставив режим «Выпечка» или «Жарка», обжарьте в течение 5 минут. Затем добавьте капусту, фасоль, томатную пасту, всё перемешайте и установите режим «Тушение» на 50 минут.

## Капуста, тушёная со свиными рёбрышками и сосисками



### ***Ингредиенты:***

1 кг белокочанной капусты,  
600 г свиных рёбрышек,  
5 сосисок (можно подкопченных),  
1 луковица,  
2 столовых ложки растительного масла,  
соль, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Капусту нашинкуйте, сосиски нарежьте кружочками, лук – полукольцами, рёбрышки порубите небольшими кусочками. Залейте в чашу мультиварки растительное масло, установите режим «Жарка» на 30 минут, выложите в чашу лук и свиные рёбрышки и обжарьте их в течение 10 минут. После чего добавьте капусту и сосиски и, время от времени помешивая, ожидайте сигнала. После него установите режим «Тушение» на 50 минут, а когда время выйдет, оставьте мультиварку включённой в режиме подогрева ещё минут на 10.

## Капуста, тушёная с картофелем



### **Ингредиенты:**

1 кг белокочанной капусты,  
5 картофелин,  
1 луковица,  
1 морковь,  
5 помидора,  
1 стакан горячей воды,  
соль, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

Натёртую на тёрке морковь и измельчённый лук выложите в чашу мультиварки. Туда же отправьте нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. В последнюю очередь выложите нарезанные небольшими кубиками помидоры, посолите, добавьте специи, влейте воду и включите режим «Выпечка» на 1 час.

## «Ленивые голубцы»



### **Ингредиенты:**

500 г капусты, 500 г свино-говяжьего фарша,  
1 стакан риса, 1 луковица,  
1 морковь, 250 г сметаны,  
150 г томатной пасты,  
1 лавровый лист, растительное масло, соль,  
сахар, специи – по вкусу.

### **Приготовление:**

Очищая капусту, оставьте несколько листиков целыми, чтобы потом уложить их на дно мультиварки. Остальную капусту мелко нашинкуйте. Измельчённый лук и натёртую на крупной тёрке морковь добавьте в фарш. Туда же – промытый рис, соль и чёрный молотый перец – по вкусу. В чашу мультиварки налейте немного растительного масла, уложите капустные листья, дальше – слой нашинкованной капусты, лавровый лист и несколько горошин перца. Следующий слой – фарш. В такой последовательности выложите продукты 2 раза. Приготовьте заливку для капусты. В отдельной ёмкости смешайте 150 мл воды, сметану и томатный соус, добавьте немного соли и сахара по вкусу (заливки должно быть столько, чтобы она полностью сверху покрывала капусту). Можно приготовить заливку и без сметаны. Для этого просто смешайте томатную пасту с таким же количеством воды или бульона, добавьте немного соли, сахара и перца. Вылейте приготовленную заливку в капусту и сделайте в ней дырочки, чтобы заливка распределилась равномерно. Включите режим «Плов».

## Капуста, тушёная с мясным фаршем и апельсинами



### ***Ингредиенты:***

1 кг капусты,  
500 г любого фарша,  
400 г апельсинов,  
200 г лука,  
2 зубчика чеснока,  
растительное масло, соль, перец – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Нашинкуйте капусту, измельчите лук и чеснок, апельсины нарежьте кружками и выдавите мякоть, чтобы не осталось плёнок. Налейте немного растительного масла в чашу мультиварки. Выставьте режим «Жарка» или «Выпечка» обжарьте лук и чеснок в течение 5 минут. Добавьте фарш, посолите, поперчите и обжарьте 10 минут на том же режиме. Затем добавьте капусту, мякоть апельсина и установите режим «Тушение» на 40 минут.

## Капуста трёх видов, тушёная с баклажанами



### ***Ингредиенты:***

500 г кольраби,  
500 г пекинской капусты,  
500 г брокколи,  
500 г баклажанов,  
300 г моркови,  
300 г репчатого лука,  
300 г пюре из помидоров,  
300 г зелени,  
4-5 зубчиков чеснока,  
растительное масло, соль – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Влейте в чашу мультиварки немного растительного масла. Кольраби и морковь натрите на крупной тёрке, пекинскую капусту нарежьте соломкой, баклажаны – кубиками, брокколи разберите на соцветия, зелень и лук измельчите. Смешайте овощи в отдельной посуде, посолите, чтобы выделился сок, и, переложив в чашу мультиварки, влейте чуть-чуть воды, томатную массу и включите режим «Выпечка» на 40 минут.

## Капуста, тушёная с яблоками и имбирём



### **Ингредиенты:**

1 средний кочан капусты, 2 яблока, 2 луковицы, ½ стакана изюма, 10 г мускатного ореха, 10 г корня имбиря, 1 чайная ложка куркумы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса яблочного, 1 столовая ложка томатной пасты, соль – по вкусу.

### **Приготовление:**

Нашинкуйте лук и обжарьте его в режиме «Выпечка» до прозрачности. Добавьте изюм, мускат, куркуму, натёртый имбирь и сахар и хорошо перемешайте. Капусту мелко нашинкуйте, сбрызните яблочным уксусом и перетрите руками. Яблоки очистите, нарежьте на кубики, добавьте в чашу, посолите и перемешайте. Установите режим «Тушение» на 30 минут. Когда капуста будет готова, добавьте томатную пасту и выдержите в режиме подогрева 5-10 минут. Такая капуста с яблоками и имбирём, тушёная в мультиварке, послужит отличным гарниром к окороку.

## Тушеная капуста с мясом

### **Ингредиенты:**

1 кг капусты, 1 морковь, 1 луковица, 600-700 г свинины, 3-4 столовых ложки растительного масла, 1 столовая ложка соли, перец чёрный молотый – по вкусу, 1 стакан горячей воды.



### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке, мясо нарежьте кусочками примерно 2 см. На сковороде с раскалённым растительным маслом обжарьте морковь до мягкости, добавьте лук и готовьте овощи до золотистого цвета, постоянно помешивая. Выложите поджарку в чашу, а на сковороде снова раскалите растительное масло и обжарьте на максимальном огне кусочки мяса, постоянно мешая, чтобы они покрылись золотистой корочкой. Выложите мясо в чашу, добавьте нашинкованную капусту, соль, перец по вкусу и влейте стакан кипятка. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 2 часа.

В данном рецепте можно использовать свиные рёбрышки – порубите их и обжарьте перед тем, как положить в мультиварку. А если рёбрышки копчёные, жарить их не нужно.

Не хотите жарить на сковороде – готовьте сразу в мультиварке: поочерёдно закладывайте лук и морковь, каждый раз обжаривая их по 5-10 минут в режиме «Выпечка» или «Жарка», затем положите мясо и готовьте под крышкой в том же режиме минут 10-15 (если это свинина) или минут 20-25 (если это говядина). Далее действуйте по описанному рецепту.

## Тушеная капуста с мясом и сладким перцем



### **Ингредиенты:**

700-800 г капусты, 400-500 г мякоти свинины или говядины, 1 морковь, 1-2 луковицы, 1-2 сладких красных перца, 1 стакан воды, соль, перец, растительное масло.

### **Приготовление:**

Нарежьте лук полукольцами, перец соломкой, морковь натрите на тёрке. Мясо нарежьте кубиками 2 см или кусочками. Обжарьте на растительном масле сначала мясо до золотистой корочки, затем добавьте к нему нарезанные овощи и тоже обжарьте. Жарить можно как на сковороде (так получится быстрее), так и в чаше мультиварки (под закрытой крышкой, в общей сложности минут 30-40). Затем положите в чашу нашинкованную капусту, добавьте соль и перец, можно сыпнуть любимых специй вроде хмели-сунели или прованских трав. Только не переборщите. Влейте воду, закройте крышку и переведите мультиварку в режим «Тушение» на 2-2,5 часа.

Чем жёстче мясо, тем дольше придётся тушить. А вот тушеная капуста с курицей будет готова уже через час-полтора. Курицу можно и не обжаривать, кстати. Если вместо курицы вы решили потушить филе индейки, её лучше всё-таки обжарить, так как у неё мясо чуть плотнее.

Тушеная квашеная капуста – это определённо зимнее блюдо. Кисловатый вкус согревает. Наилучшими партнёрами в дуэте с квашеной капустой будут копчёности или жирная свинина.

## Тушеная капуста с мясом и грибами

### **Ингредиенты:**

1 кг капусты, 1 кг мякоти свинины, 500 г свежих грибов (шампиньоны, вешенки, лесные в сезон), 2 луковицы, 2 моркови, соль, чёрный молотый перец, зелень, растительное масло – по вкусу.



### **Приготовление:**

Грибы тщательно промойте и нарежьте кусочками, мясо порежьте кубиками. Раскалите сковороду с растительным маслом и обжарьте на ней сначала грибы, помешивая, пока не выпарится жидкость, затем мясо до румяной корочки. Добавьте измельчённый лук и морковь, влейте немного воды и потушите до мягкости. Переложите продукты в чашу, положите нашинкованную капусту, зелень, посолите и поперчите по вкусу. Закройте крышку мультиварки и установите режим «Тушение» на 1 час.

При приготовлении этого блюда исключительно в мультиварке, без сковородок, обжаривайте грибы с открытой крышкой мультиварки, пока не выпарится вся жидкость, а затем только добавьте в чашу мясо, перемешайте и готовьте под крышкой до золотистой корочки.

Очень вкусной получается капуста с грибами и курицей. Берите куриные бёдра и голени, они чудесно развариваются в режиме «Тушение».

## Тушеная капуста с мясом и томатом



### **Ингредиенты:**

1 кг капусты, 500-600 г мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 помидора или 2 столовых ложки томатной пасты, ½ стакана воды, соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу, растительное масло для жарки.

### **Приготовление:**

Установите режим мультиварки «Выпечка», налейте в чашу растительное масло (2-3 столовые ложки) и дайте хорошо прогреться. Тем временем нарежьте мясо кубиками и выложите в чашу. Обжаривайте мясо в чаше в течение 30 минут под крышкой, пару раз перемешав. Пока мясо жарится, нарежьте лук кубиками, морковь натрите на крупной тёрке, с помидор снимите кожицу и нарежьте их ломтиками (или просто возьмите томатную пасту). По истечении времени добавьте в чашу овощи, перемешайте и продолжайте готовить в том же режиме ещё минут 15. Затем добавьте капусту, соль и специи, влейте горячую воду, закройте крышку и увеличьте время приготовления в режиме «Выпечка» до 40 минут.

Этот режим довольно активный, поэтому не забывайте поглядывать, как там чувствует себя ваша тушеная капуста с мясом в мультиварке, и помешивайте продукты. Если вода выкипела, добавьте ещё кипятка.

## Тушеная кислая капуста с сосисками (почти по-немецки)

### **Ингредиенты:**

500 г квашеной капусты, 250-300 г сосисок, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 2-3 столовых ложки растительного масла для жарки, ½ чайной ложки семян тмина (по желанию), соль, чёрный перец, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте сосиски кружочками. Сосиски можно взять любые, как молочные, так и купаты, сардельки, колбаски с жиром и т. п. Обжарьте их на сковороде с раскалённым растительным маслом до румяной корочки. Добавьте нарезанный кубиками лук и натёртую морковь, перемешайте и обжаривайте до мягкости, примерно 10 минут, помешивая. Переложите продукты в чашу мультиварки, включите режим «Выпечка». Капусту, если она слишком кислая, промойте, отожмите и добавьте в чашу. Туда же отправьте томатную пасту, тмин, перец и перемешайте продукты в чаше, пробуя на соль. Не спешите солить, так как сосиски и капуста обладают достаточным количеством соли. Влейте немного воды, закройте крышку и оставьте тушиться до окончания работы режима (40 минут).

## Тушеная квашеная капуста со свиной и рисом



### **Ингредиенты:**

1 кг квашеной капусты, 400-500 г свинины, 1 стакан промытого риса (лучше замочить его на пару часов), 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 сладкий перец, соль, чёрный молотый перец, растительное масло – для жарки.

### **Приготовление:**

В чашу мультиварки влейте немного растительного масла и дайте ему прогреться в режиме «Выпечка». Положите в чашу нарезанное кубиками мясо и обжаривайте под крышкой в течение 30 минут. Тем временем нарежьте перец соломкой, лук кубиками или полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке, сложите овощи в чашу после того, как мясо обжарилось, и тушите в том же режиме ещё минут 10-15. Капусту отожмите, а если она слишком кислая, промойте её и добавьте в чашу, посолите и поперчите, тушите под крышкой ещё 10 минут. Рис хорошо промойте, выложите в чашу, перемешайте продукты в чаше, закройте крышку и включите режим «Плов».

Если вместо свинины вы возьмёте копчёное мясо, рёбрышки или колбаски, обжаривать их не нужно. Рис в этом блюде – ингредиент не обязательный, его можно и не добавлять. Или заменить его варёной фасолью (1/2 стакана).

## Солянка из квашеной капусты



### **Ингредиенты:**

1 кг квашеной капусты,  
500-600 г мякоти свинины,  
400-500 г сосисок или сарделек,  
2 луковицы, 500 г картофеля,  
2-3 столовых ложки томатной пасты,  
1-2 стакана воды, соль, чёрный молотый перец – по вкусу

### **Приготовление:**

Лук нарежьте кубиками, картофель крупными ломтиками, сосиски нарежьте кружочками, мясо – небольшими кусочками. Выложите мясо в чашу мультиварки и обжарьте в режиме «Выпечка» в течение 10-15 минут, затем добавьте сосиски и лук, перемешайте и продолжите готовить ещё 15 минут. Выложите в чашу капусту и картофель, посолите, если нужно, поперчите. Томатную пасту разведите в воде и влейте в чашу, перемешайте, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. Если времени совсем мало, не стоит возиться с обжариванием продуктов, просто выложите в чашу слоями свинину, сосиски, лук, картофель и капусту, залейте томатной пастой, разведённой в воде, и установите режим «Тушение» на 1,5 часа. После сигнала об окончании работы режима перемешайте продукты.

## Солянка из капусты и маринованных грибов



### **Ингредиенты:**

400 г свежей капусты, 400 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1-2 луковицы, 200 г маринованных грибов, 3-4 маринованных огурца, 4-5 столовых ложек томатной пасты, 2-3 лавровых листа, маслины, зелень, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Измельчите свежую капусту, квашеную капусту отожмите. Лук и морковь измельчите, огурцы нарежьте кубиками. В режиме «Выпечка» обжарьте лук в течение 10 минут, добавьте капусту (оба вида), морковь и огурцы и тушите на том же режиме минут 20. Затем положите нарезанные грибы, маслины, влейте разведённую томатную пасту, добавьте перец горошком и лавровый лист, посолите и добавьте сахар по вкусу. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 40-50 минут. Подайте с зеленью.

## Харчо

Некоторые блюда в мультиварке получаются намного лучше, чем на плите. Секрет – в умении мультиварки работать в режиме томления, когда температура остаётся не слишком высокой, продукты не перевариваются и в то же время приобретают необычайно насыщенный глубокий вкус. Специи для харчо лучше всего подбирать и смешивать самим. Можно пойти простым путём и купить готовую смесь типа хмели-сунели, но разные производители, как и хозяйки, имеют свой взгляд на состав этой приправы, поэтому обращайте внимание на её состав. Никаких усилителей вкуса быть не должно! Лучше всего купить на рынке молотый кориандр, острый красный перец, семена укропа, а также сушёные ароматные травы (базилик, петрушка, сельдерей, лавровый лист, чабер, майоран) и шафран и смешать приправу по своему вкусу.

Кроме вышеперечисленных продуктов, в харчо добавляются чеснок, сладкий и острый перец, свежие помидоры, лук, морковь и даже картофель – налицо влияние европейского взгляда на суп. Как бы то ни было, харчо должен быть густым, ароматным и насыщенным. Чеснок и ароматные травы кладут уже после приготовления. Готовый суп обязательно должен какое-то время настояться под плотно закрытой крышкой. Подавать суп харчо принято с большим количеством зелени и лепёшками лаваша.

## Суп харчо (вариант 1)



### **Ингредиенты:**

500 г баранины или говядины,  
2 луковицы,  
2 моркови,  
2 сладких перца,  
2 крупных помидора,  
1 стакан риса,  
3 картофелины,  
соль, чеснок, лавровый лист, зелень, специи  
– по вкусу.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук, картофель, сладкий перец и помидоры нарежьте кубиками, морковь натрите на тёрке. Установите режим «Выпечка» на 40 минут, выложите в чашу мясо и обжарьте на растительном масле в течение 20 минут. Затем поочередно, с интервалом в 5 минут, добавьте лук, морковь, перец, помидоры. Готовьте до сигнала об окончании режима. В чашу мультиварки добавьте рис, картофель, соль, перец и специи по вкусу и залейте водой до верхней риски. Установите режим «Тушение» на 1-1,5 часа. После сигнала об окончании работы режима положите в чашу лавровый лист, чеснок, пропущенный через пресс, измельчённую зелень и оставьте на 10-15 минут в режиме «Подогрев».

## Суп харчо (вариант 2)

### **Ингредиенты:**

600 г филе говядины,  
250 г риса,  
100 г грецких орехов,  
150 г соуса сацебели или ткемали,  
1 луковица,  
3-4 зубчика чеснока,  
2 чайных ложки хмели-сунели,  
1 чайная ложка красного молотого перца,  
чёрный перец горошком, соль, зелень.



### **Приготовление:**

Установите режим «Тушение» или «Суп» на 1 час. Нарежьте мясо небольшими кусочками, выложите в чашу, залейте водой и закройте крышку. Процедите бульон. Тем временем в чашу мультиварки положите нарезанный лук и обжарьте его с растительным маслом на режиме «Выпечка» в течение 5 минут, залейте бульоном с мясом и переключите на режим «Тушение». Добавьте в чашу рис, размолотые грецкие орехи, соус, специи, перец и соль. Через 20 минут положите в чашу чеснок, пропущенный через пресс, переключите в режим «Подогрев» и дайте настояться в течение 10 минут.

## Суп харчо с бараниной



### **Ингредиенты:**

500 г не очень жирной баранины,  
1-1,5 стакана риса,  
½ стакана грецких орехов,  
1 луковица, 1 морковь,  
1-2 столовых ложки томатной пасты,  
3-4 зубчика чеснока,  
зелень, специи для харчо, лавровый лист.  
Чёрный перец горошком, соль – по вкусу.

### **Приготовление:**

На режиме «Выпечка» обжарьте срезанный с мяса жир, дайте вытопиться салу и положите в чашу нарезанный лук и тёртую морковь. Пассеруйте при открытой крышке до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту, перемешайте, чуть обжарьте и выложите в чашу нарезанное мясо. Аккуратно перемешивая, обжарьте в течение 10-15 минут. Затем добавьте в чашу мультиварки промытый рис, молотые грецкие орехи, специи, обжарьте всё вместе в течение 2-3 минут, залейте воду до верхней риски и переключитесь в режим «Тушение» на 1 час. После перехода мультиварки в режим «Подогрев» положите в чашу рубленую зелень и растёртый чеснок и дайте постоять под плотно закрытой крышкой 15-20 минут.

## Суп харчо с томатной пастой

### **Ингредиенты:**

500 г мякоти говядины,  
1 луковица,  
1 морковь,  
2 сладких перца,  
1 стакан риса,  
3 столовых ложки томатной пасты,  
3 зубчика чеснока,  
зелень, соль, чёрный молотый перец.



### **Приготовление:**

На режиме «Выпечка» обжарьте нарезанное мясо с растительным маслом в течение 10-15 минут, затем добавьте натёртую морковь и сладкий перец, нарезанный соломкой, потушите ещё минут 5, потом положите в чашу нарезанный лук и томатную пасту и готовьте ещё 5 минут. Переключите в режим «Тушение» на 1,5 часа, засыпьте рис, долейте воды и готовьте под закрытой крышкой. После сигнала об окончании режима добавьте измельчённый чеснок и оставьте на режиме «Подогрев» на 10-15 минут.

## Суп харчо из свинины



### ***Ингредиенты:***

800 г свиной лопатки,  
1 луковица, 1 морковь,  
50 г зелени кинзы,  
1-2 картофелины,  
100 г лечо,  
1 столовая ложка сахара,  
1 стакан риса, соль, чёрный молотый перец,  
специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Мясо нарежьте кусочками, лук – четвертинками кольца, морковь и картофель – мелкими кубиками, зелень кинзы нарубите. На режиме «Выпечка» или «Жарка» пассируйте лук и морковь с растительным маслом до золотистого цвета. Добавьте кусочки мяса и готовьте, помешивая, ещё минут 7. Положите в чашу мультиварки лечо, рис, сахар, соль и перец со специями, налейте воду до верхней риски и переключите в режим «Тушение» на 1 час. После сигнала об окончании работы режима добавьте в чашу кинзу и чеснок и оставьте в режиме «Подогрев» на 15 минут под крышкой.

## Суп харчо с соусом ткемали

### ***Ингредиенты:***

500 г мякоти говядины,  
3-4 столовых ложки растительного масла,  
2 луковицы,  
1 стакан риса,  
½ стакана соуса ткемали,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
3-4 зубчика чеснока,  
1 чайная ложка хмели-сунели,  
соль, перец, лавровый лист – по вкусу.



### ***Приготовление:***

Нарежьте мясо кусочками, лук – кубиками. Сложите в чашу мультиварки, включите режим «Выпечка» или «Жарка» и обжарьте на растительном масле в течение 10 минут. Добавьте в чашу рис и соус ткемали, залейте водой почти до верхней риски и переключитесь в режим «Тушение» на 2 часа. После сигнала об окончании работы режима добавьте специи и приправы, измельчённый чеснок, томатную пасту и лавровый лист и дайте постоять в режиме «Подогрев» минут 10-15. Перед подачей посолите, поперчите по вкусу и посыпьте зеленью. В харчо можно также добавить свежие помидоры и молотые грецкие орехи.

## Суп харчо с гранатовым соком



### **Ингредиенты:**

1 кг говяжьей грудинки, ½ стакана риса,  
3 луковицы, 1 корень петрушки,  
2 столовых ложки зелени петрушки,  
1 лавровый лист, 1 столовая ложка муки,  
½ стакана размолотых грецких орехов,  
½ стакана натурального гранатового сока,  
1 пучок кинзы, 1 острый перец,  
1 чайная ложка хмели-сунели, 4-5 зубчиков  
чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты,  
2 столовых ложки растительного масла,  
соль, чёрный перец горошком – по вкусу.

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кусочками, лук – мелкими кубиками, корень петрушки натрите на тёрке, острый перец нарежьте тонкими колечками, грецкие орехи, чеснок и перец горошком истолките в ступке. Включите режим «Выпечка» и обжарьте лук и корень петрушки на растительном масле в течение 6-7 минут, затем положите мясо и обжаривайте ещё 10 минут, помешивая. Муку разведите в небольшом количестве холодной воды, добавьте в чашу и потушите ещё 1 минуту. Влейте воду (около 2 л) и гранатовый сок. Добавьте орехи, перец, томатную пасту, соль, лавровый лист и хмели-сунели, закройте крышку и переключитесь в режим «Тушение» на 1,5 часа. В готовый суп положите растёртый чеснок и зелень и дайте настояться под крышкой 10-15 минут.

# Шашлык

## Шашлык в томатно-сметанном маринаде

### **Ингредиенты:**

1 кг свинины, 3 помидора, 1 стакан 15% сметаны, 3 луковицы, 3-5 зубчиков чеснока, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Ошпарьте помидоры и снимите с них кожицу, затем нарежьте мелкими кубиками. Лук нарежьте кольцами и смешайте с солью, хорошо перемешайте, чтобы лук дал сок. Чеснок выдавите через пресс, смешайте со сметаной. Соедините томатную массу и лук, добавьте сметану и смешайте с мясом. Оставьте мариноваться на 3-4 часа, затем приготовьте в режиме «Выпечка» в течение 40 мин.

## Шашлык на пиве

### **Ингредиенты:**

500 г свинины, 250 мл «живого» пива, 3 луковицы, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 чайная ложка сушёных трав, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук нарежьте кольцами, перетрите с солью, смешайте с мясом и залейте пивом. Перед приготовлением удалите лук. Готовьте на режиме «Выпечка» 40 минут.

## **Мясо с киви**

### ***Ингредиенты:***

1 кг телятины, 2 спелых киви, 2 сладких перца, 4 луковицы, соль, чёрный молотый перец, специи по вкусу.

### ***Приготовление:***

Киви, очищенные от шкурки, и две луковицы измельчите в пюре при помощи блендера. Сладкий перец и оставшийся лук нарежьте кольцами. Мясо нарежьте кусочками, посолите и поперчите по вкусу, добавьте специи, залейте соусом из киви и лука и добавьте овощи кольцами. Оставьте в прохладном месте на 2-3 часа, затем выложите в чашу мультиварки вместе с маринадом и установите режим «Выпечка» на 40-50 минут.

## **Шашлык из курицы с мёдом**

### ***Ингредиенты:***

500 г куриного филе, 50 мл оливкового масла, 50 г жидкого мёда, 50 мл соевого соуса, 1-3 зубчика чеснока, соль, специи, ароматные травы – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Разотрите оливковое масло с остальными ингредиентами до получения однородной массы и перемешайте с кусочками курицы. Оставьте в прохладном месте на 1-3 часа. Нанижите куриное филе на деревянные шпажки и уложите их в чашу мультиварки. Установите режим «Выпечка» на 40-50 минут. За время приготовления 1-2 раза переверните мясо на шпажках, чтобы оно равномерно зарумянилось. Такие шашлычки можно приготовить с различными овощами – баклажанами, сладким перцем, луком, картофелем, молодыми кабачками и грибами, нанизав их поочередно на шпажки. Шпажки непременно должны быть деревянные, иначе покрытие чаши мультиварки поцарапается.

По желанию можно добавить в чашу мультиварки несколько капель «жидкого дыма» для придания блюду аромата костра.

## **Шашлык свиной с яблочным уксусом**

### ***Ингредиенты:***

1 кг свинины, 500 г лука, 750 мл яблочного уксуса, соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Лук нарежьте крупными кольцами, смешайте с мясом, посолите и поперчите по вкусу и залейте яблочным уксусом (желательно, домашним). Оставьте на 3 часа. Промаринованное мясо очистите от лука и выложите в чашу мультиварки. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-50 минут. Шашлык в мультиварке можно периодически поливать маринадом, получится мясо в соусе.

## **Шашлык из свинины с яблочным соком**

### ***Ингредиенты:***

1 кг свинины, 50 мл яблочного сока, 2 столовых ложки яблочного уксуса, 2 кислых яблока, 4 столовых ложки сладкой горчицы, соль, чёрный перец, лавровый лист – по вкусу.

### ***Приготовление:***

Соедините яблочный сок, яблочный уксус, горчицу, соль и перец, добавьте лавровый лист и кусочки яблока. Добавьте в смесь кусочки свинины и оставьте мариноваться в течение 4-5 часов. Готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут. Кусочки яблок в чашу не кладите, сделайте из них соус, прогрев с маринадом на среднем огне до кипения и протерев через сито.

## Шашлык из баранины

### **Ингредиенты:**

1 кг мяса, 1 стакан натурального йогурта или кефира, 1-3 зубчика чеснока, несколько зёрен кардамона и тмина.

### **Приготовление:**

Зёрна кардамона раздавите, чеснок нарежьте пластинками и раздавите широкой стороной ножа. Кусочки баранины залейте йогуртом и добавьте все специи. Перемешайте и оставьте на 2 часа. Готовьте как обычно.

## Шашлык из телятины с вином

### **Ингредиенты:**

1 кг свинины, 250 мл красного сухого вина, 1 столовая ложка острого томатного соуса, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка томатного сока, 1 столовая ложка розмарина, 1 зубчик чеснока.

### **Приготовление:**

Чеснок измельчите и смешайте с остальными ингредиентами. Замаринуйте в полученной смеси кусочки телятины на 1-3 часа. Готовьте в режиме «Выпечка» в течение 40-50 минут.

## Шашлык из курицы

### **Ингредиенты:**

1 кг филе курицы, 2 столовых ложки аджики (настоящей, грузинской), 2 столовых ложки кетчупа, 4 столовых ложки соевого соуса, 3 столовых ложки растительного масла.

### **Приготовление:**

Куриное мясо нарежьте кусочками и перемешайте с ингредиентами для маринада. Солить не нужно! Оставьте мариноваться на 5-6 часов, можно на ночь. Приготовьте мясо в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

# Суп-солянка

## Сборная солянка с копчёностями



### **Ингредиенты:**

300 г варёной говядины, 300 г копчёностей, 3 солёных огурца, 1 луковица, 100 г маслин или оливок, 1 лимон, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка томатной пасты, соль, перец, зелень, сметана – по вкусу.

### **Приготовление:**

Отварное мясо нарежьте соломкой, копчёности – кубиками. Огурцы очистите от кожицы, если она жёсткая, и нарежьте кубиками. В режиме «Выпечка» или «Жарка» обжарьте на растительном масле лук до прозрачности, копчёности и мясо, затем добавьте огурцы и томатную пасту и потушите в течение 20-25 минут. Влейте в чашу горячую воду или крепкий бульон, посолите и поперчите по вкусу, положите лавровый лист и маслины, нарезанные колечками, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 40-50 минут. Подайте с кружочками лимона, зеленью и сметаной.

## Солянка с копчёной курицей

### **Ингредиенты:**

200 г мякоти говядины,  
200 г мякоти свинины,  
200 г копчёной куриной грудки,  
2 луковицы, 2 моркови,  
3-4 столовых ложки томатной пасты,  
2 маринованных или солёных огурца,  
1 лимон, 1 банка оливок,  
200 мл огуречного рассола,  
оливковое масло, соль, перец, специи,  
зелень – по вкусу.



### **Приготовление:**

Промытое и обсушенное мясо нарежьте кубиками, куриную грудку тоже нарежьте кубиками помельче. Морковь натрите на крупной тёрке, лук нарежьте кубиками. Огурцы натрите на тёрке, лимон нарежьте тонкими ломтиками. В чашу влейте оливковое масло, прогрейте его в режиме «Выпечка» в течение 2-3 минут и выложите в чашу лук. Обжарьте его до прозрачности, добавьте морковь и обжаривайте ещё 3 минуты. Затем положите нарезанную свинину и говядину, перемешайте и обжаривайте минут 10-15, помешивая. Добавьте в чашу куриную грудку, огурцы, лимон, оливки, влейте рассол с размешанной в нём томатной пастой и долейте воды или бульона до желаемой густоты. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте специи, лавровый лист, перемешайте и закройте крышку. Установите режим «Тушение» или «Суп» на 1 час. По окончании работы режима выдержите солянку в режиме подогрева минут 10.

## Сборная солянка с маринованными грибами



### **Ингредиенты:**

400 г говядины с косточкой,  
400 г копчёной куриной грудки,  
200 г охотничьих колбасок,  
100 г маринованных грибов,  
100 г маслин, 100 г каперсов (опция),  
4 маринованных огурца,  
1 луковица, 1 морковь,  
2 столовых ложки томатной пасты,  
1 чайная ложка сахара,  
2 лавровых листа, соль, чёрный молотый перец, зелень – по вкусу.

### **Приготовление:**

Залейте мясо холодной водой и сварите крепкий бульон в режиме «Тушение» или «Суп» в течение 1,5-2 часов. Варёное мясо достаньте из бульона и остудите, а бульон процедите. Чашу вымойте, установите режим «Выпечка» на 40 минут и обжарьте на растительном масле лук и морковь до золотистого цвета. Добавьте огурцы и тушите минут 5, затем положите колбаски, нарезанные кружочками, куриную грудку, нарезанную соломкой, тушите, помешивая, 10 минут. Томатную пасту смешайте с сахаром и положите в мультиварку, добавьте грибы, потушите ещё пару минут и влейте горячий бульон. Положите отварное мясо, нарезанное соломкой, каперсы и маслины, посолите, поперчите. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 30 минут. За 5 минут до окончания работы режима положите в чашу лавровый лист и измельчённую зелень.

## Солянка польская

### **Ингредиенты:**

400 г говяжьих костей, 400 г свинины, ½ курицы, 100 г сосисок, 100 г квашеной капусты, 4-5 корнишенов, 50 г маринованных грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1-2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 1 столовая ложка муки, 2 столовых ложки сметаны, соль, перец, специи, зелень – по вкусу.



### **Приготовление:**

Сварите крепкий бульон из курицы и костей. Свинину нарежьте кубиками, обжарьте на свином жире или топленом масле и потушите немного под крышкой. Бульон процедите, снимите мясо с костей и мелко нарежьте. В чашу мультиварки положите квашеную капусту и потушите на растительном масле до мягкости на режиме «Выпечка». Добавьте нарезанные корнишоны, грибы, томатную пасту и потушите в течение 15 минут. Влейте горячий бульон с мясом и сосисками. Муку размешайте в сметане. Добавьте сок половины лимона. Положите всё в чашу мультиварки и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час. Подайте с зеленью и сметаной, добавив в тарелку ломтик лимона.

## Солянка с почками



### **Ингредиенты:**

250 г мясных костей, 200 г мясной мякоти, 2-3 почки, 3-4 сосиски. 50 г копчёной колбасы, 10 маслин, 10 оливок, 2 солёных огурца, 1 луковица, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, чёрный перец горошком, зелень, соль – по вкусу.

### **Приготовление:**

Сварите крепкий бульон из мяса и костей в режиме «Тушение» в течение 3-4 часов (бульон можно сварить заранее). Мясо выньте, бульон процедите. Отдельно вымочите в течение ночи почки и отварите их в подсоленной воде. В режиме «Выпечка» обжарьте на сливочном масле нарезанный лук до прозрачности, добавьте томатную пасту, потушите минут 5 и положите нарезанные или натёртые на крупной тёрке огурцы. Тушите, помешивая, 5-7 минут, затем влейте бульон, положите нарезанное мясо, почки, сосиски и копчёную колбасу, добавьте оливки и маслины, нарезанные кружочками, посолите и поперчите по вкусу, добавьте специи и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час. Подайте с зеленью и сметаной.

## Ленивая солянка с колбасными изделиями

### **Ингредиенты:**

200 г грудинки, 200 г ветчины,  
5-6 сосисок, 5-6 копчёных свиных рёбрышек,  
2-3 охотничьих колбаски, 4-6 солёных  
огурца, 1-2 луковицы, 1 банка маслин,  
3-4 столовых ложки томатной пасты,  
1 лимон, соль, перец, сметана, зелень – по  
вкусу.



### **Приготовление:**

В режиме «Выпечка» обжарьте лук с растительным маслом до прозрачности, затем положите в чашу мультиварки нарезанные соломкой огурцы и потушите 7-10 минут. Добавьте томатную пасту, потушите ещё 5 минут. Добавьте в чашу нарезанные колбасные изделия, маслины, залейте горячей водой, посолите и поперчите по вкусу. Положите лавровый лист и перец горошком, закройте крышкой и установите режим «Тушение» на 40-50 минут. Подайте с лимоном и зеленью, добавив по вкусу сметану.

## Солянка рыбная



### **Ингредиенты:**

500 г свежей рыбы, ½ стакана маринованных  
грибов, 2 солёных огурца,  
1 луковица, 1 столовая ложка томатной  
пасты, 5-10 маслин, 5-10 оливок,  
лавровый лист, соль, перец, зелень – по  
вкусу.

### **Приготовление:**

Рыбу очистите, разделайте на филе и нарежьте. Кости и головы не выбрасывайте – сварите из них бульон-основу для солянки. Лук нарежьте и пассируйте на растительном масле, добавьте нарезанные огурцы и потушите минут 5 в режиме «Выпечка». Добавьте горячий процеженный бульон, грибы, маслины и оливки, нарезанные кружочками, рыбу и листик лавра, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 30 минут. После сигнала об окончании работы режима дайте солянке настояться в режиме подогрева минут 10-15. Подайте с зеленью и лимоном.

## Солянка с солёной рыбой и овощами

### **Ингредиенты:**

500 г слабосолёной рыбы,  
2 картофелины,  
1 морковь,  
1 луковица,  
1-2 солёных огурца,  
5-10 оливок,  
соль, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Нарежьте все овощи соломкой, рыбу – кусочками. В режиме «Выпечка» на растительном масле пассируйте лук, морковь и помидоры в течение 10 минут. Затем добавьте огурцы, натёртые на крупной тёрке, и тушите ещё 10 минут. Положите в чашу мультиварки рыбу, картофель, соль и перец, влейте воду до желаемой густоты, перемешайте и закройте крышку. Включите режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания работы режима добавьте нарезанные колечками оливки и рассол из-под них по вкусу. После окончания работы режима оставьте солянку настаиваться на режиме подогрева минут 10-15.

## Солянка из консервированных грибов



### **Ингредиенты:**

300 г маринованных грибов,  
50-70 г солёных грибов, 2 солёных огурца,  
1 луковица, 1 столовая ложка каперсов или оливок, 1 столовая ложка томатной пасты,  
2 столовых ложки растительного масла,  
1 лавровый лист, ½ лимона,  
1 стакан воды, 3-5 горошин чёрного перца,  
соль, зелень – по вкусу.

### **Приготовление:**

Лук измельчите и пассируйте на растительном масле в режиме «Выпечка», затем добавьте томатную пасту и потушите ещё 3-5 минут. Огурцы нарежьте кубиками и положите в чашу, добавьте грибы и оливки, залейте горячей водой и досолите по вкусу. Положите специи, закройте крышку и установите режим «Тушение» на 30 минут. Подайте с ломтиками лимона и зеленью.

## Солянка с шампиньонами

### **Ингредиенты:**

300 г свежих шампиньонов, 150 г копчёной колбасы, 150 г ветчины, 2-3 солёных огурца, 1 морковь, 1 луковица, 4 картофелины, 1-2 столовых ложки томатной пасты, 1 банка оливок или маслин, 1 лимон, соль, перец, сметана, зелень – по вкусу.



### **Приготовление:**

Грибы промойте и нарежьте ломтиками. В чашу мультиварки налейте растительное масло, прогрейте на режиме «Выпечка» и потушите измельчённый лук до золотистого цвета, добавьте нарезанную кубиками морковь и грибы и пассеруйте до мягкости. Перемешайте с томатной пастой и потушите ещё немного. В чашу мультиварки выложите картофель, нарезанный кубиками, нарезанные мясные продукты, влейте горячую воду и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 1 час. Через 20 минут с начала работы режима добавьте огурцы, нарезанные кубиками, оливки или маслины, нарезанные колечками, посолите и поперчите по вкусу, добавьте рассол от огурцов или оливок и снова закройте крышку до окончания работы режима. Подайте с зеленью и сметаной, положив в тарелку по ломтику лимона.

## Грибы

Грибы в мультиварке хорошо сочетаются с любыми крупами, овощами, сметаной, сыром. Лучшая приправа к грибам – чёрный молотый перец. Больше ничего и не надо, грибы вполне самостоятельны.

## Тушёные шампиньоны



### **Ингредиенты:**

1 кг шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 200-250 г сметаны, 2 столовых ложки муки, 2 столовых ложки растительного масла, соль, чёрный молотый перец – по вкусу.

### **Приготовление:**

Грибы почистите, нарежьте кусочками и выложите в чашу мультиварки с растительным маслом. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 50 минут. Через 10 минут с начала тушения добавьте измельчённые лук и морковь, перемешайте. Тем временем смешайте муку со сметаной и солью. Ещё через 15 минут влейте полученную смесь в чашу, перемешайте. Когда режим приготовления подойдёт к концу, попробуйте на соль, добавьте по вкусу перец и можно подавать. На гарнир идеально подойдёт варёная картошечка.

## Перловая каша с грибами

### **Ингредиенты:**

1 стакан перловой крупы, 500-600 г шампиньонов, 1 луковица, 3,5 стакана воды, соль, перец, растительное масло (можно сливочное или топленое),

### **Приготовление:**

Перловку очень хорошо промойте и залейте холодной водой на 6-8 часов. Когда крупа набухнет, снова хорошенько промойте её в нескольких водах, выложите в чашу и залейте 3,5 стаканами свежей холодной воды. На отдельной сковороде обжарьте лук на растительном масле. Грибы нарежьте не слишком мелко и добавьте к луку. Жарьте, помешивая, до полного испарения жидкости. Готовые грибы с луком выложите в чашу к перловке, перемешайте, добавьте соль, перец, закройте крышку и установите режим «Плов».

## Русские кислые щи с грибами



### **Ингредиенты:**

500 г квашеной капусты,  
500 г картофеля,  
1 морковь,  
1 луковица,  
600 г мякоти свинины или телятины,  
80 г сухих белых грибов или 500 г замороженных,  
соль, перец, сушёная зелень.

### **Приготовление:**

Грибы, если у Вас сушёные, заранее замочите, после слейте аккуратно воду (не выливайте, в ней весь аромат!), грибы промойте. Если грибы замороженные, просто разморозьте. Мясо нарежьте кусочками. Капусту отожмите, промойте, если она слишком кислая. Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук полукольцами. Сложите все продукты в чашу, залейте водой (добавьте воду из-под сушёных грибов), посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Закройте крышку и установите режим «Тушение» или «Суп» на 1,5 часа. Подавайте, посыпав зеленью. Если щи готовятся в пост, исключите мясо, будет всё равно вкусно.

## Грибы в сливочно-сырном соусе

### **Ингредиенты:**

500-600 г шампиньонов, 5-6 столовых ложек сметаны, 1-2 луковицы, 1 столовых ложки муки, 1 стакан воды, 100-150 г твёрдого сыра, 2 столовых ложки сливочного масла, соль, зелень, специи – по вкусу.



### **Приготовление:**

Грибы хорошо почистите и обсушите. Лук измельчите и выложите в чашу мультиварки. Добавьте кусочек масла и установите режим «Выпечка» или «Жарка». Обжарьте до золотистого цвета. Грибы нарежьте и добавьте к луку. Готовьте до испарения жидкости, помешивая. Всыпьте муку, перемешайте. Смешайте сметану с водой, добавьте соль, влейте полученную смесь в чашу. Готовьте ещё минут 5, добавьте натёртый сыр. Готовьте до расплавления сыра, перемешайте и готово.

## Жареные грибы со свинойной



### ***Ингредиенты:***

500 г мякоти свинойной, 200-250 г шампиньонов, 3 луковицы, 100-150 мл сметаны, 1 стакан газированной минеральной воды, соль, чёрный молотый перец, специи – по вкусу, мука, сливочное масло.

### ***Приготовление:***

Лук нарежьте полукольцами. Грибы измельчите. Включите режим «Выпечка», на дно чаши положите кусочек сливочного масла (можно топленого), погодите, пока растает и выложите грибы с луком в чашу. Обжаривайте, помешивая, в течение 20 минут. Мясо нарежьте тонкими брусочками поперёк волокон, перемешайте с солью и специями, обваляйте в муке. Выложите мясо к грибам, перемешайте и готовьте до конца режима (по умолчанию 40 минут). Когда время выйдет, добавьте в чашу минеральную воду и сметану, перемешайте, положите лавровый лист, попробуйте на соль и закройте крышку. Установите режим «Тушение» на 30-40 минут.

## Пирог-перевертыш с грибами

### ***Ингредиенты:***

Тесто:

1,5 стакана кефира, 1,5 стакана муки, 2 яйца, ½ чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахара, 1 пакетик разрыхлителя.

Начинка:

2-3 картофелины, 300 г свежих или замороженных грибов, 1-2 луковицы, 100 г плавленого сыра.

Для смазки:

2 столовых ложки растительного масла, 1 чайная ложка сливочного масла.



### ***Приготовление:***

Лук нарежьте кубиками и обжарьте на сковороде на растительном масле. Добавьте нарезанные грибы (любые) и потушите до испарения жидкости. Тем временем приготовьте тесто: Взбейте яйца с кефиром, солью и сахаром, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и хорошо перемешайте до получения теста как на оладьи. В грибы на сковороде добавьте разломанный на кусочки плавленый сырок и тушите до его расплавления. Картофель очистите и нарежьте на очень тонкие кружочки. В чашу, смазанную маслом, влейте половину теста, прямо на него аккуратно выложите половину кружочков картофеля, стараясь не класть его к краям чаши. Подсолите. Поверх картофеля выложите грибную начинку, осторожно, чайной ложкой, так как начинка быстро застывает и становится вязкой. Сверху уложите оставшийся картофель, подсолите его. Залейте тестом. Закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 65 минут. Готовый пирог в чаше накройте плоским блюдом и переверните.