



# РЕЦЕПТЫ

.....

## для мультиварки



# Сборник рецептов

## Рецепты для мультиварки

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6059469](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6059469)*

*Рецепты для мультиварки.: Питер; Санкт-Петербург; 2013*

*ISBN 978-5-496-00212-7*

### Аннотация

Мультиварка – это многофункциональное устройство, позволяющее готовить пищу практически всеми известными способами. С ее помощью можно варить суп, кашу, тушить овощи, жарить мясо, печь пироги и т. п. Мультиварка бережно сохраняет естественный вкус продуктов и необходимые для здоровья питательные вещества – как русская печка. Это великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий. Мы предлагаем вам сто и один рецепт вкусных и полезных блюд, адаптированных для мультиварки. Большинство из них проверено на личном опыте форумчан сайта «У Саечки» (<http://www.saechka.ru/>). Творите, создавайте свои собственные рецепты. Приятного аппетита!

# Содержание

Предисловие. Выбор и возможности мультиварки	4
Глава 1. Первые блюда	10
Грибной суп	10
Рыбный суп	11
Солянка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Рецепты для мультиварки

## Предисловие. Выбор и возможности мультиварки

Мультиварка – это новый вид кухонной техники, который появился на отечественном рынке совсем недавно, но быстро и уверенно завоевывает популярность среди хозяек. Вместе с тем очень многие по незнанию ошибочно считают этот агрегат чем-то вроде пароварки или скороварки, поэтому относятся к нему скептически. Что же это за устройство и в чем его преимущества? Давайте разбираться.

Мультиварка – это незаменимый помощник на кухне, «умный горшочек», способный разгрузить хозяйку, отправить ее заниматься другими делами, в то время как вкусные многокомпонентные блюда будут готовиться совершенно самостоятельно. В мультиварке можно варить суп, печь пироги, готовить на пару любые блюда (что особенно важно в детском и диетическом питании), тушить самое разное мясо до 12 ч (!), сделать удивительно вкусную молочную кашу, рассыпчатый плов, воздушную запеканку и многое-многое другое.

Данное устройство имеет несколько режимов, которые могут различаться у разных производителей. Одни из этих

режимов не предусматривают никакого участия хозяйки: нужно просто положить в чашу все ингредиенты и нажать кнопку – прибор сам отключится, когда блюдо будет готово, при этом не допускается даже открывать крышку. Другие режимы «более демократичны»: вы можете принимать участие в готовке, пробуя, помешивая блюдо в процессе.

Как правило, все режимы (программы) приготовления сводятся к следующим основным видам обработки продуктов: тушение, выпекание, жарение и варение. А производители на свое усмотрение объединяют или разделяют эти режимы, давая им разные названия. Так, в мультиварке Panasonic имеется шесть режимов: «Гречка», «Плов», «Молочная каша» (это автоматические режимы, которые при работе не допускают вмешательства хозяйки; ваша задача – загрузить продукты и нажать кнопку старта), а также «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» (здесь вы можете полностью контролировать процесс и по необходимости изменять его течение).

Шесть перечисленных режимов отнюдь не означают, что в этой мультиварке можно готовить только ограниченное количество блюд. Так, супы обычно готовят в режиме «Тушение» – он обеспечивает легчайшее кипение, томление блюда на протяжении нескольких часов. Для ускорения процесса можно на время перейти на режим «Варка на пару» – так кипение станет более интенсивным.

Программа «Выпечка» позволяет не только выпекать

вкуснейшие пироги и запеканки (хотя именно это, казалось бы, следует из ее названия). Используя данный режим, вы можете пожарить нежные отбивные (напомним, что эта программа в данном типе мультиварки позволяет поднимать крышку и участвовать в процессе готовки), а также спассеровать лук и морковь для супа. Такой же принцип и у других программ: в режиме «Гречка» и «Плов» не обязательно готовить соответственно только гречку и плов.

Мультиварка Supra среди прочих имеет такие режимы, как обычный, медленный и быстрый, – их выбор обусловлен в том числе тем, какое количество порций блюда вы собираетесь приготовить. Кроме того, в этом устройстве имеется функция разогрева.

Мультиварка Multicooker имеет четыре режима работы, среди которых есть «Суп/пароварка» и «Плов/гречка». Как видите, производитель объединил четыре популярных режима в два.

Производитель мультиварки ВВК предусмотрел восемь программ приготовления, среди которых можно выделить специально адаптированный под вкусы россиян набор «Русская кухня». Он включает режимы «Курица/утка», «Говядина/баранина» и «Свинина/котлеты».

Одним из ведущих производителей мультиварок является компания Redmond. Модели данного производителя имеют многоуровневую систему защиты, обеспечивающую максимальную безопасность работы, а также обладают технологи-

ей трехмерного (3D) нагрева. Это означает, что кроме нижнего здесь также имеется верхний нагревательный элемент, что делает возможным более равномерное прогревание продуктов.

В мультиварках предусмотрена возможность отсроченного режима приготовления блюда. Это значит, что, положив с вечера в чашу необходимые продукты и поставив таймер с отсрочкой, скажем, на 6 ч, с утра вы получите вкусный горячий завтрак для всей семьи. Точно так же мультиварка может приготовить отличный ужин к моменту вашего возвращения с работы. Вам даже не нужно ничего разогревать, так как по окончании времени приготовления прибор автоматически переключается в режим подогрева. Разве это не мечта любой хозяйки?

В целом все мультиварки подразделяются на два типа: готовящие под давлением и без давления. Устройства первого типа – более дорогостоящие, их чаша – более прочная, многослойная, имеет индукционный нагреватель, специальный процессор для управления температурой, давлением, выпуском пара. Их возможности шире, чем у мультиварок, которые готовят без давления, в частности, они позволяют приготовить пищу без использования воды, в собственном соку. Запомните: крышку мультиварки, если она готовит под давлением, нельзя открывать!

Существуют, как уже упоминалось, мультиварки с функцией 3D-нагрева. Чаша, в которой устройство готовит свои

блюда, имеет антипригарное (чаще всего тефлоновое) или многослойное с керамическим напылением покрытие и жаропрочные стенки. В связи с этим блюда редко подгорают (при правильно выбранном режиме работы это вообще исключено). В комплект с мультиваркой обычно входят специальные лопатки. Если в упаковке с устройством, которое вы приобрели, их нет, обязательно дополнительно купите их: пользоваться обычными металлическими приборами и приспособлениями при работе с мультиваркой запрещено, так как можно легко повредить покрытие. В связи с этим и при уходе за ней нельзя использовать вещества, которые нарушают целостность покрытия.

Кроме специальных лопаток в комплект поставки мультиварки производители часто включают также мерный стакан и пластмассовую емкость-вставку для приготовления блюд на пару.

Мультиварки имеют разный объем чаши – от 2 до 6 л. Таким образом, вы можете выбрать прибор «специально для себя»: если у вас большая семья или вы часто принимаете гостей, то вам подойдет устройство с большим объемом, и наоборот.

Мультиварка потребляет меньше энергии, чем стандартная электроплита. Так, мультиварка компании Panasonic объемом 4,5 л имеет мощность всего 670 Вт. Устройства, работающие под давлением, как правило, имеют большую мощность – около 1000 Вт и более.

В этой книге вы найдете рецепты блюд для приготовления в мультиварке, многие из которых опробованы и одобрены посетителями сайта «У Саечки» (<http://saechka.ru>)

Обращаем ваше внимание на то, что количество ингредиентов и используемые режимы, описанные в приведенных рецептах, в первую очередь ориентированы на мультиварку Panasonic SR-TMH18 объемом 4,5 л. Но поскольку, как мы с вами уже увидели, режимы приготовления в устройствах разных производителей в принципе идентичны, различаются только названием, то вам не составит труда выбрать в своей мультиварке нужную программу. Единственный нюанс – необходимо рассчитать количество продуктов исходя из объема вашего агрегата.

Пробуйте, наслаждайтесь и создавайте свои собственные рецепты. Приятного аппетита!

# Глава 1. Первые блюда

## Грибной суп

### **Ингредиенты:**

- ✓ 250 г свежих грибов;
- ✓ 1 средняя луковица;
- ✓ 1 средняя морковь;
- ✓ 3 средние картофелины;
- ✓ 2 ст. л. растительного масла;
- ✓ вода;
- ✓ соль по вкусу.

### **Подготовка продуктов.**

Грибы помыть и отварить. Овощи помыть и почистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать брусочками.

### **Способ приготовления.**

Включить режим «Выпечка» и на очень небольшом количестве масла обжарить лук и морковь.

Перевести мультиварку в режим «Тушение», добавить мелко нарезанные грибы. Залить водой и добавить нарезанный картофель, посолить и оставить готовиться на 1 ч.

# Рыбный суп

## Ингредиенты:

- ✓ 3 средние картофелины;
- ✓ 1 средняя луковица;
- ✓ 1 средняя морковь;
- ✓ 1 средняя скумбрия;
- ✓ 75 г зелени укропа и петрушки;
- ✓ вода;
- ✓ соль, специи, лавровый лист по вкусу.

## Подготовка продуктов.

Овощи помыть и почистить. Картофель нарезать соломкой, морковь – кружочками, лук – мелкими кубиками. Скумбрию нарезать на мелкие кусочки.

## Способ приготовления.

Положить овощи в чашу мультиварки. Сверху поместить скумбрию, посолить, добавить специи и залить водой.

Готовить в режиме «Тушение» 2 ч. В конце добавить зелень петрушки и укропа.

# Солянка

## Ингредиенты:

- ✓ 2 говяжьих языка;
- ✓ 1 говяжье сердце;
- ✓ 1 средняя луковица;
- ✓ 1 средняя морковь;
- ✓ 200 г вареной колбасы;
- ✓ 100 г свежей белокочанной капусты;
- ✓ 2 средних помидора;
- ✓ 50 г оливок;
- ✓ сметана по вкусу;
- ✓ лимон (несколько ломтиков);
- ✓ 50 г зелени.

## Подготовка продуктов.

Язык и сердце помыть, лук, колбасу, помидоры порезать мелкими

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.