

ПЕРВЫЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ

Просто,
быстро,
полезно

Советы бабушки
Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Первые блюда в мультиварке.
Просто, быстро, полезно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 611/642
ББК 36.99

Звонарева А. Т.

Первые блюда в мультиварке. Просто, быстро, полезно /
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2016 — (Советы бабушки
Агафьи)

В своей новой книге наша прогрессивная бабушка Агафья собрала лучшие рецепты первых блюд, которые можно приготовить в мультиварке. Для приготовления супов в этом чуде техники не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы томить. Все это очень полезно для взрослых и малышей. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что вам не придется есть повторно разогретый продукт. «Умная машина» высвобождает ваше время и готовит вкусные и полезные блюда, а вы тем временем можете заняться чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

УДК 611/642

ББК 36.99

© Звонарева А. Т., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	6
Рецепты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Агафья Звонарева
Первые блюда в мультиварке.
Просто, быстро, полезно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Мультиварки получают все большее распространение на наших кухнях. И перед многими хозяйками встает вопрос, как адаптировать рецепты к этим агрегатам. Мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму. Это имеет значение в приготовлении первых блюд, поскольку во многих из них используется обжаривание овощей, а готовый суп можно «настаивать» именно на режиме «Подогрев».

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить.

Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

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

В приготовлении супов чаще всего используются программы «Жарка» или «Выпечка», «Суп» или «Тушение». Первые две – для обжаривания лука, морковки и других продуктов, а вторые – для собственно приготовления супа. При этом на программе «Суп» первое блюдо именно варится, а на программе «Тушение» – больше томится, что делает его вкус более богатым. Очень вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

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

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

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

Рецепты

Заправочный бульон

Состав: 300 г мяса, 1 морковка, 1 корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.

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

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

Овощной отвар

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

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

Из готового отвара овощи вынимают, добавляют перед подачей сливочное масло. Первоначально он был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

Овощной отвар с капустой для супа

Состав: 1 небольшая морковка, 100 г капусты, 1 небольшая картофелина, 500 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрывать крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

Бульон с вермишелью

Состав: 300 г мяса, 1 морковка, 50 г вермишели, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

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

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон. Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Мясной бульон

Состав: 200 г говядины, 1 маленькая или половина морковки, 1 маленькая луковица, корень петрушки, 500 мл воды, соль.

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошо вымыть, очистить, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час.

Бульон можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы для супов. Мясо и овощи после приготовления можно вынуть, измельчить еще больше (можно взбить миксером в пюре) и вернуть в бульон, добавив туда макароны или крупы по желанию.

Мясной суп-пюре

Состав: 200 г говядины или курятины, 500 мл воды, 1 ст. л. муки, соль.

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания варки разболтать муку в небольшом количестве воды и влить в суп. После окончания варки вынуть мясо и измельчить до состояния фарша или пюре, потом вернуть в бульон.

Суп-пюре с мясным фаршем

Состав: 200 г фарша говядины или курятины, 2 стакана овощного или мясного бульона, 1 ст. л. муки, соль.

В чашу мультиварки выложить посоленный мясной фарш, залить бульоном и поставить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца варки добавить разведенную в воде муку.

Мясной суп-пюре с молоком

Состав: 200 г куриного филе, 1 стакан молока, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 маленькая морковка, 1 маленькая луковица, соль.

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковку и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет, разбить его миксером до однородной массы. Только лучше это делать не в чаше мультиварки, потому что ее нельзя царапать.

Суп из говядины

Состав: 300 г говядины, 150 г свежемороженого горошка, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковка, 2 ст. л. масла, соль, лавровый лист, специи по вкусу.

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковку очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и

морковку обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

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

Суп с брюссельской капустой

Состав: 300 г говядины, 10 кочанчиков брюссельской капусты, 2 картофелины, зелень петрушки и укропа, соль.

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

Обычно этот суп подают с зеленью и сметаной.

Суп с цветной капустой

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

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

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

Братиславский суп

Состав: 200 г говядины, 50 г риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, сахар, красный перец, 2 ст. л. сливок, зелень, чеснок и соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать и обжаривать в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» до изменения цвета. Потом добавить к нему муку и мясо, перемешать и жарить 5 минут, после чего добавить томатную пасту, соль, сахар, по желанию – перец и готовить еще минут 5. К поджарке выложить рис, залить все водой и готовить в режиме «Суп» 1 час. В конце в суп добавить толченый чеснок, подавать со взбитыми сливками.

Суп «Картофельные брусочки»

Состав: 500 г говядины, 5 картофелин, лук-порей, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 ч. л. тмина, соль.

Мясо вымыть, нарезать на произвольные кусочки, положить в мультиварку, залить водой, посолить и готовить 30 минут в режиме «Суп» или «Тушение». За это время нарезать луковичку, лук-порей и корень сельдерея, почистить и нарезать ломтиками картошку. Все это добавить в бульон и готовить еще 30 минут в том же режиме. В конце всыпать в суп тмин и дать ему постоять 15 минут в режиме «Подогрев».

Суп-гуляш

Состав: 250 г говядины без костей, 50 г свиного сала или сливочного масла, 1 луковичка, 1 картофелина, 1 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, щепотка майорана, щепотка толченого тмина, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить, сало нарезать кубиками. Очистить и нарезать картофель. Измельчить чеснок. Сало обжарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» или же растопить масло, выложить лук, обжаривать до изменения цвета, потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, далее заложить мясо и обжаривать, помешивая, минут 15. Выложить картофель к поджарке, добавить тмин, майоран, чеснок, посолить, залить водой (количество зависит от желаемой густоты супа) и готовить 1 час в режиме «Суп» или «Тушение».

Капустник

Состав: 300 г копченого мяса или свиных ребрышек, 3 ст. л. поломанных сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 1 луковичка, соль, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Грибы заранее замочить. Квашеную капусту мелко порубить. Луковичку почистить и нашинковать, обжаривать на масле на режиме «Жарка» или «Выпечка», минут через 5 добавить муку, перемешать, жарить еще минут 5. Потом к поджарке положить нарезанное мясо или ребрышки, нарезанные или поломанные грибы, капусту, перемешать, посолить, залить водой и готовить в режиме «Тушение» 1 час. Можно использовать процеженную воду от замачивания грибов.

Суп из телятины с рисом и лимоном

Состав: 500 г телятины, 1/2 стакана риса, 1 лимон, 2 корня сельдерея, 2 морковки, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. л. масла, соль.

Нарезать корни сельдерея и морковь, промыть и произвольно нарезать мясо. Положить мясо с корнями в мультиварку, добавить промытый рис, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Следует иметь в виду, что круглый рис варится быстрее, длиннозерный медленнее, кроме того, время зависит от размера кусочков мяса. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп в самом конце, размешать, через пару минут добавить сметану, растертую с желтками, тоже хорошенько размешать и оставить на 10 минут в режиме «Подогрев», чтобы суп настоялся и вкусы смешались. В тарелки при подаче положить ломтики лимона.

Суп рисовый с мясом

Состав: 200 г говядины, 1/3 стакана риса, 1 луковичка, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла, чеснок, соль.

Мясо промыть и нарезать, рис промыть до чистой воды. Лук очистить и нашинковать, обжарить его в мультиварке на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка», добавить томатную пасту, готовить еще минут 5, потом заложить мясо и рис, влить воду и выставить режим «Суп» на 1 час. Готовый суп заправить чесноком, растертым с солью.

Легкий рисовый суп

Состав: 200 г мяса, половина стакана риса, 1 морковь, 1 репа, соль, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

Мясо промыть и нарезать кусочками. Морковку и репу вымыть, очистить, натереть на терке. Рис промыть так, чтобы вода была прозрачной. Мясо выложить в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 30 минут и обжаривать мясо 15 минут. Потом к нему добавить морковь и репу и жарить до конца программы. Далее к мясу с овощами высыпать рис, посолить, залить 2 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час (рис может свариться и раньше, круглозерному хватает 40 минут). В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп с бобовыми

Состав: 200 г копченой грудинки, 1 стакан фасоли, или луценого гороха, или чечевицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, 2 ст. л. томатной пасты или 2 зубчика чеснока.

Фасоль залить холодной водой и замочить на ночь. Горох и чечевицу можно не замачивать. Лук, морковку и корень сельдерея нашинковать, нарезать грудинку. Овощи и грудинку обжаривать с томатной пастой на масле в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 15. Если грудинка жирная, то можно обойтись без масла. Потом к поджарке выложить бобовые, посолить, залить водой и варить на режиме «Суп» 1 час.

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.