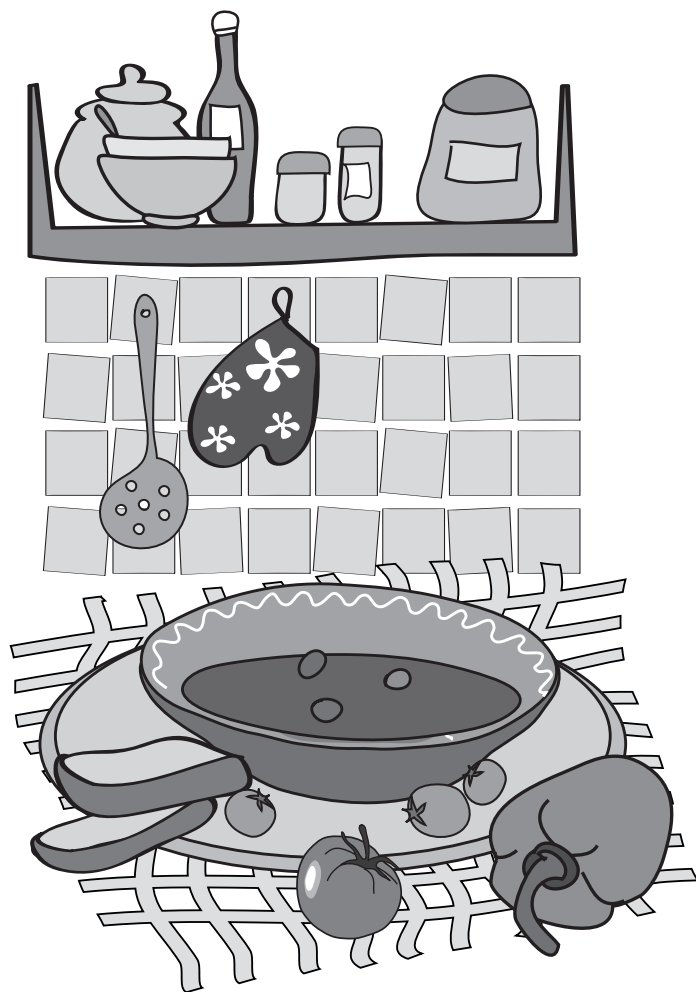


Часть 2

Мультирецепты на все случаи жизни



Что можно готовить в мультиварке? Практически все! Супы, каши, гарниры, плов, мясо и рыбу, а уж от разнообразия возможностей для выпечки просто захватывает дух!

При этом, несмотря на различие программ, режимов и функций в разных моделях, «переводить» рецепты для той или иной модели достаточно просто. Привычные и любимые блюда, как и рецепты из кулинарных книг, «перевести» для приготовления в мультиварке тоже не составит труда.

Вообще рецепты блюд для мультиварки достаточно универсальны, а разные программы и функции различных моделей позволяют так или иначе упростить процесс приготовления. Например, в мультиварке модели Panasonic есть режим выпекания, а в мультиварке модели Vitonte специально предназначенного для этого режима нет, но можно выпекать на режиме «плов», будет различаться только время приготовления.

Так что выбор возможных рецептов огромный и зависит только от ваших предпочтений и кулинарной фантазии! Здесь же представлена лишь малая часть рецептов, в основном самых простых в приготовлении и распространенных блюд. А также авторские рецепты с форума сайта «Хорошая кухня» (<http://www.good-cook.ru/>), проверенные личным опытом форумчан!

Для удобства будут применяться названия программ и режимов, характерные для мультиварки модели Panasonic. «Перевести» эти рецепты для своей модели вы легко сможете самостоятельно. Объем стакана в рецептах равен 170 мл (это мерный стакан мультиварки модели Panasonic).

Глава 1. Супы

Супы в мультиварке получаются очень вкусными, томлеными, как из русской печи! Секрет — в режиме медленного приготовления (в некоторых моделях он называется «тушение», в других — «томление»), который, кстати, позволяет сохранить все полезные вещества. Приготовленные в мультиварке супы очень ароматные: аромат не уходит с паром, а остается внутри емкости. А овощи сохраняют свой цвет и форму, не остаются сырыми и не перевариваются.

Сам процесс приготовления супа в мультиварке очень прост. И в любом случае требует меньше внимания, чем при приготовлении в обычной

кастрюле на плите. Например, не нужно следить, чтобы суп не убежал. Опять же можно запрограммировать приготовление супа к определенному времени и не беспокоиться, что он остынет: умная мультиварка автоматически переведет его в режим подогрева после приготовления.

Самый простой рецепт универсален, так можно приготовить практически любой суп. Поместите необходимые продукты в кастрюльку, залейте водой, добавьте специи и соль, установите время приготовления в режиме «тушение» на час — готово! Можете заниматься делами, мультиварка сама сварит супчик. И даже если вы не успеете вернуться вовремя, к вашему приходу суп будет горячим.

Бульон

Вам понадобится:

- мясо (любое) или курица;
- вода (необходимый объем в зависимости от количества мяса и размера мультиварки);
- 1 луковица;
- 1 морковь;
- соль, лавровый лист, специи (по вкусу).

Способ приготовления: тщательно промойте мясо, положите в кастрюлю мультиварки и залейте холодной водой. Доведите до кипения (режим «варка на пару»), снимите пену, положите целую луковицу, морковь, соль и специи (по вкусу) и варите 1–1,5 часа (режим «тушение»). Бульон получится прозрачный и наваристый.

Ши

Вам понадобится:

- 2–3 л мясного бульона (или воды, по желанию);
- 3 картофелины;
- четверть небольшого кочана капусты (можно добавить также квашеной капусты по вкусу);
- 1 средняя морковь;
- 2 маленькие луковицы;
- 1 помидор;
- зелень (по вкусу);
- соль, перец, лавровый лист (по вкусу).

Способ приготовления: процедите бульон, отделите мясо от костей, нарежьте мясо и картофель кубиками, нашинкуйте капусту, измельчите

лук, морковь натрите на терке (при желании овощи можно обжарить), все залейте бульоном (так, чтобы покрыть все содержимое кастрюльки), добавьте соль и специи (по вкусу) и включите режим «тушение» на 1,5–2 часа. Если хотите «суточные» щи, настаивайте их в режиме подогрева еще несколько часов.

Борш

Вам понадобится:

- 2–3 л мясного бульона (или воды, по желанию);
- 3 картофелины;
- четверть небольшого кочана капусты;
- 1 средняя свекла;
- 1 средняя морковь;
- 2 маленькие луковицы;
- 1 помидор;
- 1 долька чеснока;
- зелень (по вкусу);
- сок лимона и сахар (по вкусу);
- соль, перец, лавровый лист (по вкусу).

Способ приготовления: процедите бульон, отделите мясо от костей, нарежьте мясо, помидор и картофель, нашинкуйте капусту, измельчите лук и чеснок, морковь и свеклу натрите на терке (при желании овощи можно обжарить), все залейте бульоном (так, чтобы покрыть содержимое кастрюльки), добавьте соль и специи (по вкусу, по желанию — сок лимона и немного сахарного песка). Включите режим «тушение» на 1–1,5 часа. Хорошо еще немного настоять борщ в режиме подогрева. Борщ нужно подавать, посыпав зеленью и мелко нарезанным чесноком.

Рассольник

Вам понадобится:

- 2–3 л мясного бульона (или воды, по желанию);
- 3 картофелины;
- 1 средняя морковь;
- 2 маленькие луковицы;
- 2–3 соленых огурца;
- 1 помидор;

- 1 долька чеснока;
- 2–3 ст. ложки перловки;
- соль, перец, лавровый лист (по вкусу).

Способ приготовления: промойте перловку, процедите бульон, отделите мясо от костей, нарежьте мясо, огурцы, помидор и картофель, измельчите лук, морковь натрите на терке (при желании овощи можно обжарить), все залейте бульоном (так, чтобы покрыть содержимое кастрюльки), добавьте соль и специи (по вкусу) и включите режим «тушение» на 1–1,5 часа. Перед готовностью положите лавровый лист, укроп и чеснок.

Тыквенный суп

Вам понадобится:

- 300–500 г мяса;
- 3 картофелины;
- 1 средняя морковь;
- 2 маленькие луковицы;
- половина небольшой тыквы;
- 1 сладкий болгарский перец;
- долька чеснока;
- зелень;
- соль, перец, специи (по вкусу).

Способ приготовления: нарежьте мясо (небольшими кусочками), картофель (кубиками), морковь (кружочками), лук, тыкву и сладкий перец (мелкими кусочками). Сложите все в кастрюлю мультиварки, залейте холодной водой, добавьте специи (по вкусу) и включите режим «тушение» на 1,5–2 часа. В самом конце варки положите нарезанную зелень с измельченным чесноком.

Гороховый суп

Вам понадобится:

- 200 г бекона;
- 1–2 л мясного бульона и вареное мясо (лучше всего ребрышки);
- 1 стакан гороха;
- 2 картофелины;
- 1 средняя луковица;
- 1 небольшая морковь;

- 0,5 ст. ложки томатной пасты;
- 1 долька чеснока;
- зелень;
- соль, перец, специи (по вкусу).

Способ приготовления: промойте горох, нарежьте мясо, бекон, овощи. Лук, морковь и бекон обжарьте. Положите все в кастрюльку мультиварки, залейте бульоном (так, чтобы покрыть содержимое кастрюльки), добавьте томатную пасту, чеснок, специи (по вкусу) и включите режим «тушение» на 2–2,5 часа. Подавать гороховый суп лучше всего с гренками и зеленью.

Грибной суп на мясном бульоне с перловкой (рецепт Светланы Приходько)

Вам понадобится:

- 2–3 л мясного бульона (или воды, по желанию);
- 1 стакан сухих грибов (грибы замочить на ночь);
- 2–3 ст. ложки перловки;
- 3 картофелины;
- 1 средняя морковь;
- 2 маленькие луковицы;
- зонтик укропа (по вкусу).

Способ приготовления: процедите бульон, отделите мясо от костей и мелко нарежьте, картофель нарежьте кубиками, грибы — соломкой, лук измельчите, морковь натрите на терке, перловку промойте. Все это погрузите в кастрюльку мультиварки, залейте бульоном, добавьте специи (по вкусу), положите зонтик укропа. Включите режим «тушение» на 3 часа. После приготовления суп можно еще немного подержать в режиме подогрева.

Уха из семги (рецепт Александры Андроповой)

Вам понадобится:

- 1 кг семги;
- 2–3 картофелины;
- 2–3 ст. ложки пшена;
- 2 луковицы;
- 1 морковь;

- зелень (по вкусу);
- лавровый лист, перец горошком, соль (по вкусу).

Способ приготовления: тщательно промойте рыбу, положите в кастрюлю мультиварки и залейте холодной водой до верхней риски. Доведите до кипения (режим «варка на пару»), снимите пену, положите целую луковицу, лавровый лист, перец горошком, посолите и варите 1 час (режим «тушение»).

Вытащите рыбу из кастрюли, освободите ее от костей. В бульон добавьте нарезанные морковь, лук репчатый, зелень, картошку, поставьте вариться еще на час (режим «тушение»). Когда картошка будет еще полусырая, можно закинуть промытое пшено (по вкусу). Когда пшено будет уже почти готово, положите рыбу, дайте покипеть минут пять и выключайте.

Уха должна настояться 20–30 минут в режиме подогрева. Подавать ее лучше, посыпав зеленью.

Солянка

(рецепт Галины Свищёвой)

Вам понадобится:

- 200–400 г мяса;
- 200–400 г мясных изделий (колбаса, ветчина и т. д.);
- 2–3 картофелины;
- 1 луковица;
- 1 морковь;
- 2–3 соленых огурца;
- 1 помидор;
- лавровый лист, соль, перец (по вкусу).

Способ приготовления: репчатый лук очистите, нарежьте полукольцами и положите в кастрюлю мультиварки. Зажаривайте на режиме «выпечка» (вся жарка занимает около часа). Периодически помешивайте и закладывайте по очереди, по мере нарезания: натертую морковь, мелко нарезанное мясо, соленые огурцы, томат.

Далее включите мультиварку в режим «тушение» (на 1,5–2 часа). Добавьте воду и рассол от огурцов (по вкусу), а также нарезанную маленькими кубиками картошку. За 5–10 минут до готовности можно добавить лавровый лист (по желанию). В тарелку с солянкой нужно добавить нарезанные оливки, лимончик, добавить сметану.

Рыбная солянка

Вам понадобится:

- рыба (любая, как свежая, так и соленая);
- 2 картофелины;
- 1 морковь;
- 2 помидора;
- 1 луковица;
- 1–2 соленых огурца;
- сметана;
- зелень;
- оливки;
- соль, специи (по вкусу).

Способ приготовления: нарежьте овощи соломкой, рыбу — кусочками. В кастрюльку мультиварки налейте немного масла, включите режим «выпечка» на 20 минут. Сначала положите морковь и помидоры, через 10 минут добавьте огурцы. По окончании режима положите в кастрюлю рыбу, картофель, налейте воды, посолите, поперчите и включите режим «тушение» на 1 час. За 10 минут до готовности положите оливки. Готовую солянку можно оставить томиться в режиме подогрева еще минут на 10–15. Подавать с зеленью и сметаной.

Фасолевый суп

(рецепт Галины Мхитарян)

Вам понадобится:

- 0,5 кг свиных ребрышек;
- 4–5 картофелин;
- 2 банки (200 г) консервированной фасоли в собственном соку;
- 1 луковица;
- 1 морковь;
- 1 ст. ложка зелени;
- лавровый лист, соль, перец (по вкусу).

Способ приготовления: сварите мясо и картофель (режим «тушение», 2 часа), не забудьте посолить и поперчить. Обжарьте нарезанный лук и натертую морковь, за 15 минут до окончания программы добавьте их в суп вместе с фасолью (предварительно слейте воду из банки!) и специями (на вкус, я кладу итальянские травы и лавровый лист). В тарелку с супом положите нарезанную зелень.