

Не думала, что можно приготовить что-то путное за 15–20 минут. Ну, разве что кашу сварить. А оказывается, можно! И не только кашу, но и суп, и горячее, и даже десерт. С этой книгой все оказалось очень просто. Все получилось, смогла даже удивить маму борщом. А она у меня отличный кулинар. Рекомендую всем, у кого нет времени стоять у плиты. Я раньше не особо любила готовить, а теперь с удовольствием.

**Алиса,
Санкт-Петербург**

Книга понравилась: хорошие рецепты, разнообразные, доступные, каждый этап приготовления выделен отдельно, и для каждого рецепта своя страница. Рецепты разбиты на две части по времени приготовления. Очень удобно по такой книге готовить.

**Надежда,
Н. Новгород**

У меня уже несколько лет мультиварка. Эту книгу взяла почитать, чтобы приготовить что-то новенькое, но нашла и для себя очень много рецептов. Понравилось, что блюда очень простые, вкусные и готовятся в самом деле быстро. Можно и ребенку предложить, и взрослому человеку. И гостям подать не стыдно: всем будет вкусно и полезно. В этой книге у меня уже появилось несколько любимых рецептов.

**Арина Владиславовна,
Саратов**

Очень хорошая книга! Все просто и понятно, без всяких заморочек. Рецепты состоят из продуктов, которые можно приобрести в любом магазине и приготовить по этой книге. И при этом блюда разнообразные, теперь не нужно ломать голову, что приготовить на ужин. Мне понравились советики после рецептов. Очень много узнала нового, интересного. Чувствуется, что автор сама хорошо готовит. У меня по этой книжке все получается.

**Алла,
Тверь**

На день рождения мне подарили мультиварку. Я сначала обрадовалась, а потом поняла, что готовить в ней нужно тоже уметь. Я попробовала, но поняла, что на плите проще и привычнее. Поэтому мультиварка у меня полгода пылилась без дела. А потом в руки попала эта книга. Попробовала. И мне очень понравилось по ней готовить. Во-первых, все понятно, по пунктам. Во-вторых, получается в самом деле вкусно. Ну, а в-третьих, времени совсем не отнимает. Очень рекомендую!

**Екатерина,
Псков**

КНИГА ПОД РУКОЙ

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО! 100%
МАРИЯ ЖУКОВА

МУЛЬТИВАРКА



144 рецепта
10-20 минут – и все!

ПРАЙМ
У

АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Ж85

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Жукова, Мария.

Ж85 Мультиварка. Блиц-рецепты! Самые вкусные! Самые быстрые! / Мария Жукова. — Москва : АСТ, 2015. — 253 с. — (Книга под рукой).

ISBN 978-5-17-094527-6

Приходилось ли вам обедать или ужинать бутербродами, потому что у вас просто не было времени что-то приготовить? Случалось ли покупать дорогую еду в кулинарии, потому что вы ждали гостей, а как быстро приготовить что-то вкусное, вы не знали? «Перехватывают» ли ваши дети печенье и конфеты, потому что мама «опять опоздала с обедом»? Если вы отвечаете «да», то эта книга для вас!

Эта книга наконец-то познакомит вас с чудо-прибором — мультиваркой, которая сделает вашу жизнь намного, намного лучше! Вы обязательно подружитесь с мультиваркой и будете друзьями долго-долго! Потому что друг мультиварка каждый день будет экономить ваше время, избавлять от «грязной» работы и радовать вкуснейшими блюдами! В этой книге вы найдете более 150 рецептов для мультиварки любой модели. И самое главное — это будут не просто рецепты, а рецепты очень быстрых блюд. Приготовление обычного завтрака, обеда или ужина теперь займет не больше 10–15 минут, а что-то очень вкусное можно приготовить всего минут за 20–25!

Автор книги — Мария Жукова, книги которой любят сотни тысяч россиян! В ее книгах всегда только проверенные рецепты, простые и понятные рекомендации и самая необходимая информация по устройству мультиварки и режимам разных мультиварок.

Теперь у вас есть все, чтобы начать готовить в мультиварке!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-094527-6

© Жукова М., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Быстро и вкусно!11

Что именно вам нужно знать о мультиварке14

Глава 1.

Почти моментально!

Готовим за 10–20 минут23

Каши

Быстрая гречка26

Овсянка с яблоками и медом28

Ячневая каша30

Салаты, закуски и бутерброды

Бутерброды с парусом33

Бутерброды-закуска34

Горячие бутерброды35

Пицца на лаваше36

Сырная закуска в чипсах38

Блюда из яиц

Традиционная яичница с ветчиной40

Паровая яичница с сосисками41

Яичное «солнышко» с йогуртом для маленьких.42

«Гнезда» на лаваше43



Первые блюда

Суп из плавленого сырка	45
Постный витаминный борщ	46
Гречневый суп	48
Ароматный бульон с сухариками	49
Вишневый суп с рисом и изюмом	50
Быстрый «шоколадный» суп	51

Вторые блюда

Запеченные пельмени с сыром	53
Картофельные биточки с колбасой	54
Сосиски с «завитушками»	55
Курица в чесночном соусе	56
Фаршированные помидоры	57
Манты с тыквой	58
Вареники с вишнями	60
Капустные шницели	62

Гарниры

Картофельное пюре с зеленью	63
Пикантные кабачки с брынзой	64
Картофель с хрустящей корочкой	66
Паровая цветная капуста	67
Быстрая капуста	68

Блюда из рыбы и морепродуктов

Сытный салат за 5 минут	70
Запеченные креветки с грибами	71
Судак с сырной «шапкой»	72
Скумбрия в соку	74
Королевские креветки	76
Разноцветный салат с консервами	78



Выпечка, десерты и напитки

Яблоки, запеченные с творогом и черносливом.	79
Тыква под «снегом»	81
Хрустящие яблоки в кляре	82
Горячий шоколад с орехами	84
Какао-крем.	86
Клюквенный морс.	87

Глава 2.

Очень быстро!

Готовим за 20–30 минут.	89
-------------------------------------	-----------

Каша

Пшеничная каша	91
Манная каша «Привет из детства»	92
Молочная кукурузная каша	94
Каша из хлопьев «5 злаков»	96
Пшенная каша	96
Булгур	97
Гречневая каша с зеленью	98
Диетическая каша на воде	100

Салаты, закуски и бутерброды

Ветчина в помидорно-горчичной подливке	101
Горячий салат с фасолью	102
Закуска из баклажанов	104
Баклажаны-«лодочки»	106
Винегрет с оливками	108
Горячие бутерброды из лаваша с сыром	110



Блюда из яиц

Яичница на баклажанной основе	111
Творожный омлет	112
Омлет на майонезе.	114
Яичная «пицца» с копченой колбасой	115
Грибной омлет	116
Омлет с колбасой и сыром	118
Омлет с зеленым луком и цветной капустой.	119

Первые блюда

Быстрый суп с томатом	121
Рисовый суп на свиных ребрышках	122
Борщ с баклажанами	124
Овощной бульон с яйцом	126
Быстрая уха	128
Окрошка и жаркое «в горшочке» «Два в одном»	130
Сладкий вегетарианский суп с яблоками.	132
Сырный суп с грибами и креветками	134
Суп на кефире	135

Вторые блюда

Фасоль с тушенкой	136
Сардельки с томатом	137
Свиные отбивные	138
Отбивные по-венски	140
Куриная грудка с помидорами под сыром	141
Диетический паштет.	142
Паровые котлеты.	144
Румяные пельмени	146
Пельмени на пару.	148
Спагетти с грибами и сыром.	149
Грибная чечевица	150
Гречка с сосисками.	152
Гречка с сардельками и соусом	154
Гречневая каша с грибами	156
Жюльен	157



Мясные рулетики с картофелем.	158
Обжаренная говядина	160
Солянка из свинины с кислой капустой.	162
Макаронные трубочки с фаршем	164
Грибные каннелони	166
Макароны с индейкой и фасолью.	168
Быстрые голубцы с грибами.	170
Вегетарианский плов с чечевицей	172
Пикантная каша-маша	174
Плов с черносливом.	176
Вареники с картофелем.	178
Быстрый фруктовый плов	180

Гарниры

Макароны с сыром	181
Цветная капуста в кляре	182
Кабачковые «слои».	184
Нежная кукуруза	186
Жареная картошка	187
Гороховая каша с овощами.	188

Блюда из рыбы

Кальмары в сметанном соусе.	191
Пангасиус с овощами на пару	192
Паровая рыба по-пекински	194
Пикантная рыба с овощами, медом и специями	196
Рыба в имбирно-анисовом кляре	198
Речная рыба с овощами	200
Красная рыба в омлете	202
Нежные стейки с гарниром.	204

Выпечка, десерты и напитки

Тыква с яблоками	207
Картофельная запеканка с сыром.	208
Рыбная запеканка с овощами	210



Пицца «Гости на пороге»	212
Творожный пудинг с фруктами	214
Фруктовые творожники	215
Сладкие творожники – «божья коровки» для малышей	216
Творожная запеканка с тыквой и фруктами	218
Яблочная запеканка с изюмом	220
Яблоки с ореховой начинкой	222
Грушевый десерт «Лепестки ромашки»	224
Кофейный крем	226
Горячий шоколад с фундуком	228
Сливочный крем	230

Приложение.

Дополнительная информация, которая поможет вам купить мультиварку и научиться готовить в ней	231
--	-----

Быстро и вкусно!

Знакомо?

Помыть, почистить, нарезать,
пожарить, **ПОМЫТЬ сковородку,**
потушить, переложить, помешивать
следить, чтобы не выкипело,
не убежало, не пригорело,
ПОМЫТЬ кастрюлю, плиту, пол
(потому что пока жарили и тушили —
уже убежало, пригорело и присохло!)

Так или примерно так проходит приготовление завтрака, обеда, ужина у обычной плиты. Долго, затратно и утомительно...

А теперь другая картинка.

Помыть, почистить, нарезать,
сложить всё в мультиварку,
ОТДЫХАТЬ, идти на работу,
заниматься любимым делом,
играть с детьми, **гулять,**
общаться с родными и близкими.

Так готовят еду счастливые обладатели мультиварок.



Потому что мультиварка никогда не потребует, чтобы вы:

- стояли рядом с ней, пока она готовит,
- мыли кучу посуды, которая остается после приготовления,
- ели что попало, потому что нет сил ждать, когда приготовится ужин или завтрак,
- напрягались по части поварских премудростей: когда, как и каким образом нужно закладывать и обрабатывать продукты,
- ели что-то недоваренное, пережаренное, пересушенное,
- питались дошираками, потому что вам лень и просто некогда готовить.

Мультиварка — это очень простой прибор, научиться готовить в котором может абсолютно любой человек. Да и учиться особенно нечему, потому что вам нужно лишь сложить продукты в мультиварку и нажать на кнопку, а приготовит она все сама, и к тому времени, какому вы сами пожелаете.

* * *

В этой книге вы найдете **всю самую необходимую информацию** о том:

- Как выбрать мультиварку
- Как устроена мультиварка
- По какому принципу работает мультиварка
- Как ухаживать за мультиваркой

И конечно, массу идей и рецептов — как приготовить вкусно и быстро блюда на завтрак, обед



и ужин. Когда нужно скоренько перекусить, а на полуфабрикаты уже смотреть тошно. Когда собралась небольшая компания и совсем неохота стоять у плиты, потому что вы вместе не ради кулинарных изысков (хотя это тоже не помешает!), а чтобы пообщаться, интересно и весело провести время...

В книге собрано более 200 лучших рецептов быстрых блюд.

Это еда:

- на каждый день,
- в праздник,
- на даче,
- в дороге, в походе, когда все изнемогли от голода, которую можно приготовить за 20—30 минут.

Когда:

- гости уже на пороге и стучатся в дверь,
- муж стучит кулаком по столу,
- малыш плачет от голода.

Рецепты для:

- молодых и вечно занятых мам,
- творческих, ленивых и куда-то спешащих,
- семейных и одиноких,
- встающих с рассветом «жаворонков» и доживающих до темных сумерек «сов»,
- экономных и тех, кто придерживается диеты,
- тех, у кого в распоряжении только пятьдесят минут, и промедление «голодной смерти» подобно,



А также множество полезных советов, которые помогут вам сэкономить время и при этом приготовить что-то особенно вкусное из простых и доступных продуктов, из тех, что у вас есть в холодильнике.

А готовить по этой книге очень просто.

Все, что от вас требуется:

1. Найти рецепт.
2. Купить продукты.
3. Четко следовать инструкции.

Вот и все!

Что именно вам нужно знать о мультиварке

Что такое режим

Мультиварка состоит из чаши и нагревательного элемента. Очень просто. Но чтобы кастрюлька с нагревом превратилась в мультиварку нужны разные режимы нагрева. Режим — это температура и время нагрева. Есть режимы при которых мультиварка разогревается до 180 градусов — это режимы выпечки, есть сложные режимы, когда нагрев чередуется с поддержанием тепла. Есть режимы автоматические, когда мультиварка выключится сама через нужное время (не спрашивайте: «откуда она знает»), есть с выставлением времени. Но вам в этом разбираться



не нужно. В книге мы укажем, какой режим выбрать и на какое время.

Сколько режимов нужно вашей мультиварке для полного счастья?

Если вы не собираетесь посвятить себя кулинарии и готовить сложные блюда, которые требуют разных режимов, то вам хватит и минимального количества режимов — 4–6.

Желательно, чтобы в вашей мультиварке были основные режимы:

- **Гречка,**
- **Выпечка,**
- **Молочная каша,**
- **Пароварка,**
- **Тушение.**

Именно они позволят вам использовать разные по типу приемы приготовления пищи — и медленное тушение на небольшой температуре, и варка, и запекание на самой высокой температуре.

Большинство моделей также оснащены автоматическим режимом **Подогрев**. Мультиварка переключается в этот режим после завершения приготовления блюда и держит его горячим, пока вы ее не отключите.

Не путайте с режимом **Разогрев** — он есть не во всех моделях. Этот режим позволяет разогреть готовое блюдо. Как правило, он автоматический, то есть мультиварка выключится сама, как только начнется кипение.

В таблице 1 вы найдете описание самых востребованных режимов мультиварок.