

ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО! 100%
МАРИЯ КУСОРА

МУЛЬТИВАРКА

**300
РЕЦЕПТОВ**
для всей семьи



КНИГА ПОД РУКОЙ

Мария Жукова
Мультиварка. 300 рецептов для всей семьи
Серия «Книга под рукой»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6253015
Мультиварка. 300 рецептов для всей семьи. / Мария Жукова.: АСТ; Москва; 2013
ISBN 978-5-17-080535-8

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, откроет мир особой кулинарии, которая приносит лишь удовольствие и радость, не лишая вас при этом времени и сил. Здесь вы найдете проверенные рецепты самых разных блюд для мультиварки: для большого семейного обеда и для маленькой компании, для занятых людей и для гурманов, для дачного отдыха и для праздничных дат, для беззубых карапузов и школьников, которых надо успеть накормить сытным и аппетитным завтраком рано утром.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Что такое мультиварка?	6
Что нужно выяснить при покупке мультиварки	13
Глава 2	15
Каши на любой вкус	16
Классическая гречневая каша с зеленью	17
Гречневая каша с шампиньонами/вешенками	17
Тыквенная каша с изюмом и курагой	18
Перловка с овощами	19
Тыквенная каша	20
Булгур	21
Молочная кукурузная каша	22
Рисовая каша с изюмом и яблоками	23
Рис с цветной капустой	23
Манная каша «Привет из детства»	24
Диетическая каша на воде	26
Молочная овсянка с яблоками и медом	26
Молочная мультикаша	27
Омлеты	29
Творожный омлет	29
Омлет на майонезе	30
Омлет с ветчиной и сыром	31
Грибной омлет	32
Омлет с зеленым луком и цветной капустой	32
Яичная «пицца» с копченой колбаской	33
Запеканки	34
Яблочно-рисовая запеканка	34
Сытная мясная запеканка с капустой	35
Творожная «зебра»	36
Овощная запеканка с фаршем	36
Запеканка с рыбой	37
Запеканка картофельная с сыром	38
Куриная запеканка с начинкой	39
Мясная запеканка с картофелем	41
Запеканка хрустящая	42
Десертная запеканка с тыквой, бананами и яблоками	42
Ванильный творожник со сливами	43
Запеканка «макароны по-флотски особые»	44
Глава 3	46
Первые блюда	47
Суп гречневый с курицей и зеленью	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Мария Жукова

Мультиварка. 300 рецептов для всей семьи

Введение

«Раз-два-три! Горшочек, вари!». Как мультиварка семью объединила

Сегодня моя семья считает меня не просто отличной хозяйкой, а настоящей кулинарной волшебницей. Всем своим близким сумела угодить – и детям, и взрослым. И это – при моей вечной занятости: работаю учительницей, а это означает не только уроки, но и родительские собрания, походы и мероприятия с детворой, тетрадки и другие школьные заботы. Какая уж тут кулинария, если зачастую позавтракать некогда. Детям каждое утро приходилось довольствоваться бутербродами, муж ворчал – ему надоели макароны с колбасой и жареная картошка с яичницей. Племянница, которая жила с нами, никак не могла похудеть на такой «диете», а моей маме после болезни врачи рекомендовали только легкую здоровую пищу. Конечно, по выходным я готовила супы на целую неделю, баловала семью мясными блюдами – без изысков, но вкусными, время от времени что-то пекла. Но вот до холодцов и фаршированных перцев руки не доходили, «дежурство» у плиты для меня было мучительным занятием, съедающим драгоценное время. На даче мы тоже обходились овощами да фруктами – в качестве полезного дополнения к моим «фирменным» макаронам.

Я всегда удивлялась людям, которые все успевают. Моя давняя приятельница – именно такой человек. И рабочий график у нее ненормированный, с утра до ночи, и трое детей, и старенький папа с больным желудком. А на столе – каждый день праздник: супчики, рагу, паровые овощи, мясные шедевры, кексы и шарлотки, пудинги и запеканки. Утром – всегда горячий завтрак: богатые углеводами каши и даже домашний йогурт. Этот йогурт и сразил меня наповал. Как же нужно крутиться-вертеться, чтобы готовить дома не только самые разнообразные блюда, требующие постоянного присутствия на кухне, но и йогурт лучше магазинного? Это же постоянно надо дежурить у плиты, а на работе только и делать, что изучать рецепты. Но приятельница моя – человек ответственный, на хорошем счету у начальства, да и не похожа она на измученную бытом кухонную заложницу. Ухоженная, любит по выходным отдохнуть с семьей на природе или в бассейне, пока я вожусь со сложным воскресным меню. Муж мой не уставал нахваливать подругу, приводил ее в пример постоянно – вот, дескать, всем хозяйкам хозяйка. И тяжело вздыхал, глядя на свой ежедневный «тормозок» – макароны с колбасой, макароны с сардельками, макароны с сосисками, макароны «по-флотски». Шутил: «снова рожки – протянем ножки».

А вот мне было не до шуток. Когда на семейном столе бутерброды, макароны да недельные супы, не располагает такой стол ни к задушевным беседам за чашечкой ароматного чая с пирогом, ни к веселым завтракам, которые заряжают домашних бодростью и отличным настроением. А вкусные обеды по выходным не исправляют ситуации, если хозяйка не имеет возможности отдохнуть с семьей, ведь вместо отдыха – тяжелая рабочая смена у плиты: надо успевать следить за молоком, чтобы не сбежало, за супом, чтобы правильно приготовить и мясо, и овощи. А уж если в меню запеканки, плов или выпечка – просто привязан к духовке и сковородкам!

А ведь еда нужна не только телу, но и душе, она наполняет человеческие отношения особым смыслом. Сколько семейных событий можно украсить особыми блюдами: возвращение любимого мужа из командировки, дочкины успехи в учебе, победу на соревнованиях

команды старшего сына, рисунок младшего, сброшенный племянницей килограмм, первая прогулка мамы после болезни. Вкусная еда в доме—это повод собрать друзей, устроить посиделки по-соседски, прекрасно провести время на даче. Сейчас я так и живу—прекрасно готовлю и собираю за семейным столом родных и друзей по всякому поводу. Спасибо приятельнице—поделилась своей главной кулинарной тайной. И тайна эта заключалась в «волшебном горшочке»—чудесной кастрюле, которую называют мультиваркой.

Среди великого множества современных кухонных приборов мультиварка занимает особое место. Это гениальное изобретение почти полностью берет приготовление еды на себя. Причем, молоко не сбежит, каша не слипнется, овощи в борще не разварятся, а мясо не останется сырым. Об этом побеспокоится мультиварка, а еще —о том, чтобы приготовленное блюдо оставалось теплым, если вы будете обедать или ужинать через несколько часов. Я не стою теперь над плитой, когда варю детям кашу на завтрак. Мне вообще не приходится для этого вставать с постели. И на диете с мультиваркой комфортно: при моем минимальном участии она готовит легкие полезные блюда и моей уже похудевшей племяннице, и выздоравливающей маме. Муж забыл о макаронах, на работе ему коллеги завидуют: жена, говорят, стала мастерицей на все руки. А я стала мастерицей потому, что у меня появилась очень надежная и умная помощница—мультиварка. Она и варит, и запекает, и тушит, и что только не готовит! У нас каждый день теперь—и горячие завтраки, и выпечка, и домашний йогурт или свежая ряженка. И праздники теперь в радость, и будни в удовольствие, ведь на столе всегда есть что-нибудь особенное, вкусненькое. А когда я затеваю блюдо по новому рецепту, обязательно приговариваю: «Раз-два-три! Горшочек, вари!». Эти слова из сказки как нельзя лучше подходят мультиварке, ведь и вправду—сказочный горшочек! Я —совершенно свободна, а обед готов. Я иду в школу на уроки, а к вечеру всех моих близких ждет рассыпчатый плов и ореховый пирог. Признаюсь честно, как только я стала заправским «мультиповаром», муж подарил мне вторую мультиварку,—с одной чудо-кастрюлькой моим кулинарным фантазиям стало тесно.

Я настолько увлеклась кулинарией, что «заразила» этим и друзей, и даже родителей своих подопечных школьников. Многие обзавелись «чудо-горшочками»—и не нарадуются. Вот только рецептов, которые прилагаются к мультиваркам, оказалось маловато. Вот и обратилось ко мне наше сообщество любителей вкусной еды с просьбой написать книгу о кулинарии для тех, кто взял в помощницы чудо-варку. Мои родные эту идею горячо поддержали. А муж сказал, что моя книга очень поможет всем несчастным супругам, которые страдают от макаронных и картофельных «диет». Да и вкусных рецептов у меня накопилось несколько сотен. Так и родилась эта книга—сначала в самодельном варианте, для друзей, а потом кто-то из них показал ее большому известному издательству. И случилось чудо—книгу было решено издать. Я этому очень рада—ведь теперь многие семьи станут крепче, больше времени станут проводить вместе, наслаждаясь при этом вкусными и полезными блюдами. «Чудо-горшочек» объединил вокруг семейного стола моих самых родных людей, объединит он и ваши семьи, сделает ваши вечера душевнее, а ваши праздники—счастливее. Готовьте с радостью, ешьте с удовольствием!

Глава 1

Покупаем мультиварку

Что такое мультиварка?

Если говорить просто, мультиварка—это умная кастрюля, которая умеет варить супы и каши, как рассыпчатые, так и молочные, печь пироги и запеканки, готовить омлеты и десерты, жарить и тушить мясо, рыбу и овощи, приготавливать холодцы и варенья. С помощью мультиварки легко сделать домашнее топленое молоко, домашнюю ряженку, йогурт, сгущенку.

Раньше, до появления мультиварки, чтобы приготовить каши, нам требовалась рисоварка. Еще один кухонный прибор—скороварка—был нужен, чтобы готовить блюда под давлением. Хлебопечку покупали, чтобы выпекать хлеб и булочки. В микроволновке, как правило, разогревали еду или готовили горячие бутерброды. Для хрустящей картошки нужна была фритюрница, а для томленных блюд—вообще русская печка. Большинство же блюд хозяйки, как и я когда-то, варят-парят с помощью плиты, духовки и многочисленной кухонной утвари, которую потом еще и мыть—не перемыть.

Мультиварка объединяет в себе свойства всех этих кухонных помощников. Представьте, эта чудо-кастрюлька позволяет обойтись даже без плиты с духовкой! А самое главное ее преимущество: хозяйке или хозяину совершенно не требуется контролировать, как готовится блюдо, постоянно находясь на кухне. Мультиварка большую часть времени готовит блюдо самостоятельно, освобождая наше время от кухонных забот. И не думайте, что речь идет о коротком времени: можно отправиться в магазин, в кино, почитать книгу или посидеть за компьютером, даже отправиться спать—мультиварка сделает все, что предписано программой и будет держать уже приготовленное блюдо в режиме подогрева, дожидаясь, когда вы вернетесь или проснетесь.

Одинаково легко с мультиваркой готовить и простые блюда, вроде горячих бутербродов, и сложные, вроде холодца или пирога с начинкой. У мультиварки есть автоматические, полуавтоматические и ручные режимы: она может справиться с задачей сама и, в то же время, вы имеете возможность участвовать в процессе, а при желании—и управлять приготовлением кулинарного шедевра, требующего тонкого подхода. В этом состоит отличие мультиварки от скороварки, которая готовит блюда под давлением, что исключает участие в процессе, требует осторожности и сужает горизонты кулинарного творчества. Скороварка—для опытных, мультиварка же—для всех и каждого. Это—ваша умелая и надежная помощница, которая бережет время своих хозяев и позволяет им быть шеф-поварами на собственной кухне.

Принцип работы мультиварки

Чудо-кастрюлька—это, по сути, печка в миниатюре. Она снабжена нагревательными элементами и крышкой, которая герметично закрывается, но в процессе приготовления ее можно открывать для помешивания блюда или добавления продуктов. Точно так, как печка, мультиварка не варит, а томит, именно поэтому картофель в борще не разваривается, а мясо получается нежным и сочным.

Если обычные кастрюли и сковородки на плите нагреваются только внизу, то в мультиварке продукты прогреваются со всех сторон, вот и возникает эффект печки. Хотя у

большинства чудо-горшочков нагревательный элемент находится в нижней части корпуса, стенки устроены по принципу термоса—и это обеспечивает равномерный прогрев. Это—очень важное условие для качественного приготовления блюда. Сразу исключается вероятность, когда снизу наша каша пригорела, а сверху—осталась сырой. Слипшиеся макароны, суп, в котором овощи превратились в месиво—об этом можно забыть.

Я всегда сравниваю мультиварку со стиральной машинкой. Современная стиральная машинка, которая без наших усилий стирает и детские вещи, и курточки, и рабочую одежду, и вещи из деликатных тканей полностью освободила нас от долгих и утомительных замачиваний-отстирываний-полосканий-выжиманий. Такую же революцию, только на кухне, совершила мультиварка: она готовит блюда правильно, поддерживая необходимые влажность, температуру и давление.

Мультиварка сама управляет процессом приготовления. Встроенные датчики сообщают информацию и о температуре, и о влажности, и о давлении. Мультиварка убавляет и добавляет тепло, завершает программу, переходит в режим подогрева.

Как выглядит мультиварка

Во-первых, это пластиковый или металлический контейнер с герметической крышкой, паровым клапаном и микропроцессором. Руководить мультиваркой крайне просто: панель управления расположена прямо на корпусе. На этой панели расположены кнопки режимов приготовления блюд. Они могут быть обычными и сенсорными.

Во-вторых, это чаша или кастрюля мультиварки—металлическая с антипригарным покрытием на основе тефлона или керамики.

В-третьих, это поддон для приготовления блюд на пару.

Ну, и приятные мелочи: мерный стакан или чашка (обычно их называют мультистакан (МС) или мультичашка (МЧ), специальные ложки). Вот и все. Никаких сложных и хитроумных приспособлений, все «мозги» мультиварки—это встроенный в корпус микропроцессор, который управляет нагревательными элементами и читает то, что сообщают встроенные датчики. Нам при этом не нужно разбираться в технике: только уметь включить вилку в розетку и нажимать на кнопки, выбирая ту или иную программу.

Важные режимы мультиварки

ТУШЕНИЕ. При этом режиме, в отличие от тушения на плите, жидкость не выкипает—ингредиенты блюда томятся, как в печи. Этот режим позволяет варить супы, борщи, кулеши, тушить мясо и рыбу, готовить домашнюю буженину, холодцы, молочные продукты, которые нужно долго томить при определенной температуре.

ПЛОВ. Режим основан на выпаривании жидкости. Когда вся жидкость выпарена, программа переключается на зажаривание, поэтому все блюда, приготовленные в режиме ПЛОВ, получаются с поджаристой корочкой. Это позволяет готовить не только рис со всевозможными наполнителями, но и макароны, картофель и овощи, даже пельмени из пакета—продукты сначала провариваются, потом впитывают в себя жидкость, а в финале поджариваются до «румянца».

МОЛОЧНАЯ КАША или **КАША.** Готовит, словно на очень медленном огне. Точно так мы варим каши, чтобы жидкость не убежала и не слишком сильно кипела. В мультиварке это исключено. Готовит каши из всех возможных круп со всеми возможными добавками.

ГРЕЧКА или **РИСКРУПА.** Режим очень похож на ПЛОВ, но не зажаривает. Каши получаются рассыпчатыми. Как и в режиме ПЛОВ, можно готовить и картошку, и крупы, и макароны, и пельмени. Без зажаренной корочки. Режим отлично справляется с бобовыми.

ВЫПЕЧКА. Режим жарит и печет. Пирог, кексы, картофель, рыбу, овощи, мясо. С помощью этого режима обжаривают мясо, рыбу и овощи перед тем, как их тушить, делают всевозможные заправки для первых блюд и закусок.

ВАРКА НА ПАРУ. Режим готовит паровые блюда. С помощью этого режима можно готовить сразу два блюда: паровое—на поддоне и еще одно—в чаше мультиварки.

ПОДОГРЕВ или **ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕПЛА**—поддерживает температуру приготовленных блюд.

РАЗОГРЕВ. Разогревает блюда.

ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ или **ОТСРОЧКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ.** Готовит блюдо к назначенному времени.

ЙОГУРТ. Поддерживает температуру, необходимую для приготовления домашнего йогурта или ряженки, на уровне 40 градусов.

МУЛЬТИПОВАР или **ШЕФ-ПОВАР** или **РУЧНОЙ РЕЖИМ** или **ВАШ ВЫБОР.** Режим, позволяющий самостоятельно устанавливать температуру и время приготовления блюда. Нужен для опытных кулинаров, понимающих, как именно можно улучшить процесс.

Разные модели мультиварок могут иметь дополнительные режимы, например **СУП**, **МАКАРОНЫ**, **ПИЦЦА**, **ДЕСЕРТЫ**, **КОРОЧКА**, **ПОДЖАРИВАНИЕ**, **ПОПКОРН**, **ВАРКА**, **ТОМЛЕНИЕ** и т. д., но все это—модификации основных программ, которых вполне достаточно, чтобы приготовить блюда, заявленные в дополнительных режимах.

Как выбрать свою мультиварку

Я, прежде чем отправиться в магазин за чудо-кастрюлькой, много читала, что советуют «бывалые», слушала подруг и знакомых. А теперь и сама могу другим советовать.

Прежде всего, определитесь, что вы будете готовить с помощью мультиварки: ежедневные блюда для всей семьи, вкусные завтраки-обеда-ужины для детей или совсем маленького ребенка, сложные блюда, за которые вы прежде не решались взяться, выпечку и десерты, простые и быстрые блюда, кренделя и тортики? Исходя из этого, выбирайте ту модель, которая больше всего соответствует вашим целям.

Чтобы готовить каждый день вам нужно

1. Большой объем—4–5 л.
2. Наличие режимов:
 - ТУШЕНИЕ,
 - ПЛОВ
 - МОЛОЧНАЯ КАША,
 - ГРЕЧКА или РИСКРУПА,
 - ВЫПЕЧКА,
 - ВАРКА НА ПАРУ,
 - ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕПЛА,
 - ОТЛОЖЕННЫЙ СТАРТ.

Обратите внимание!

Удобно, когда на всех режимах или хотя бы на режиме **ГРЕЧКА**, **ПЛОВ**, **МОЛОЧНАЯ КАША** есть отложенный старт, то есть возможность заложить продукты вечером и выставить время, к которому должен быть готов завтрак, обед или ужин.

Не обязателен режим **ЖАРКА**, его заменяет режим **ВЫПЕЧКА**.

Не обязателен режим СУП, его заменяет режим ВАРКА НА ПАРУ или ТУШЕНИЕ.

Чтобы готовить только для ребенка

1. Подойдет объем чаши 2,5–3 л.

2. Желательно, в дополнение к основным режимам, режимы:

• ЙОГУРТ

• ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫТЕПЛА

Но по опыту многих своих знакомых скажу, – если в семье появляется первая мультиварка маленького объема, то очень скоро вслед за ней появляется большая, 5-литровая. И обе чудо-кастрюльки всегда в работе!

Таблица соответствия режимов разных мультиварок

Марка мульти-варки	Гречка, Рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Atlanta	Гречка	Плов	Каша	Выпечка
Brand	Крупа стандарт	Крупа плов	Молочная каша	Выпечка
Redmond	Рис-крупа, Экспресс	Плов, Обычный	Каша, Молочная каша	Выпечка
Polaris	Крупа	Крупа, Корочка	Молочная каша	Выпечка
Stadler	Рис, Экспресс рис	Плов	Молочная каша	Выпечка
Panasonic	Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Philips	Рис или Рис/ Гречка	Рис/Каша	Каша	Печь/ Выпечка
Vitek	Крупа, Экспресс-режим	Крупа, Экспресс-режим	Каша	Выпечка
Vitess	Рис, Приготовление	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша/ Каша	Выпечка**
Marta	Рис/Плов, Экспресс	Рис/Плов	Каша	Выпечка/Хлеб
Centek	Рис/Плов	Рис/Плов	Каша	Выпечка
Kraft	Рис	Рис, Быстрое приготовление	Молочная каша	Выпечка
Lacucina	Варка	Варка/Корочка	Тушение/ Суп	Выпечка
Maruchi	Норма	Быстро	Суп/Каша	Пирог
Moulinex	Рис, Гречка	Плов	Молочная каша	Выпечка
Yummy	Рис/Каша	Плов	Суп или Рис/Каша	Выпечка
Viconte	Гречка, Рис-Крупы	Плов	Каша/Суп/ Выпечка или Молочная каша	Каша/Суп/ Выпечка или Выпечка
Supra	Рис/Крупы	Плов	Молочная каша или Молочная каша/Суп	Выпечка или Выпечка/жарка
Scarlett	Крупа	Экспресс	Молочная каша	

Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Выпечка	Тушение или Пароварка
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	На пару, Варка на пару, Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка		Жарка	Суп
Тушение	Варка на пару		Выпечка	Тушение или варка на пару
Тушить/ Рагу/ Тушение	Готовить на пару/ Пароварка		Жарить	Варить
Тушение	Варка на пару		Поджаривание	Суп
Тушение**	Пароварка**	Йогурт**	Жарка**/ Выпечка**/ Румяная** корочка	Тушение**/ Суп**
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Рагу	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пар	Йогурт	Жарка	Суп
Тушение	Пароварка	Йогурт	Жарка	Суп
Тушить	Турбо	Йогурт	Жарить	Суп
Тушение/Суп	Пароварка		Выпечка	Тушение/Суп
Тушение	Паровые блюда		Выпечка	Суп или Тушение
Тушение	Варка на пару		Выпечка или Жарка	Каша/Суп/ Выпечка или Суп
Суп/Тушение	Приготовление на пару	Йогурт	Гриль/ Жарка	Суп/Тушение
Тушение/ Варка на пару	Тушение/ Варка на пару		Тушение	Суп

* Режим ЙОГУРТ, СУП и ЖАРКА есть не у всех моделей каждого бренда. Но обязательно в линейке есть модель с этими режимами.

** Есть не у всех моделей Vites.

Чтобы готовить сложные блюда

В этом случае, кроме стандартных режимов, вам необходим режим МУЛЬТИПОВАР, который может называться и по-другому: ШЕФ-ПОВАР, ВАШ ВЫБОР, РУЧНОЙ РЕЖИМ. Но дело не в названии, а в возможностях—этот режим должен иметь, во-первых, широкий диапазон температур, с нижним значением 35–40 градусов, чтобы можно было готовить йогуртовые блюда, растаивать тесто, и, во-вторых, удобный диапазон времени, то есть возможность наиболее точно задавать мультиварке время приготовления блюда.

Чтобы готовить блюда очень быстро

Среди режимов обязательно должен быть режим ВАРКА НА ПАРУ.

Плюсом станет большая мощность.

Можно купить вместо обычной мультиварки—мультиварку-скороварку. Такая мультиварка готовит под давлением, а значит, требует в два раза меньше времени на приготовления блюда.

Чтобы печь пироги, торты

Вам не обойтись без режима ВЫПЕЧКА. Причем, с этим режимом мультиварка заменяет и духовку, и хлебопечку. Хоть каждый день выпекайте домашний хлеб и сдобу! Еще лучше, если у мультиварки будет режим ЙОГУРТ—он очень удобен для расстойки теста.

Что нужно выяснить при покупке мультиварки

1. Отложенный старт и режимы. Подробно расспросите о режимах мультиварки и о возможности ОТЛОЖЕННОГО СТАРТА на каждом из режимов.

2. Длительность. Узнайте о длительности каждой программы. Чем мощнее мультиварка, тем быстрее она будет готовить. С другой стороны, менее мощные модели потребляют меньше электроэнергии. Хотя по сравнению с электроплитой даже достаточно мощная мультиварка экономит электричество: при мощности в 700 Вт ей нужно столько же электроэнергии, сколько одной конфорке плиты! Тот, кто не верит, может заглянуть в инструкцию к собственной электрической плите—и убедиться. А потом посчитать число конфорок и прибавить мощность духовки. Получится, что одна плита съедает электричества больше, чем 5 мультиварок средней мощности. Но, в то же время, сэкономить на электроэнергии не очень-то получится, поскольку мультиварка любую хозяйку (или хозяина) превращает в шеф-повара, готовить—одно удовольствие, значит, работает чудо-кастрюлька куда интенсивнее плиты, обеспечивая семью вкуснятиной.

3. Оптимальная мощность мультиварки, которая позволит успешно готовить еду по рецептам из этой книжки, включая выпечку и обжаривание—650–900 Вт.

4. Временной и температурный режимы. Узнайте о температуре приготовления блюд в каждом из режимов мультиварки. Это важно, ведь вы еще до покупки должны понимать, как будет готовиться блюдо, закипит ли жидкость в режиме ТУШЕНИЕ, достаточно ли температура режима ВЫПЕЧКА для того, чтобы ваши пироги не нужно было допекать, увеличивая время программы. Обязательно выясните, каково стандартное время приготовления блюда в каждом режиме и можно ли его менять вручную. Скорее всего, ваша мультиварка имеет несколько автоматических программ, которые не позволяют уменьшать или увеличивать время приготовления блюда.

5. Функция поддержания тепла. Поинтересуйтесь функциями ПОДДЕРЖАНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫТЕПЛА, РАЗОГРЕВ. Важно знать, сколько времени мультиварка поддерживает готовое блюдо теплым: если в семье кто-то работает посуточно, то ищите модель, сохраняющую температуру пищи до 24 часов.

6. Режим мультиповар. Если вам важен режим МУЛЬТИПОВАР, как можно подробнее расспросите о его возможностях: диапазоны температуры и времени должны быть широкими.

7. Объем чаши. Помните: в большой мультиварке сварить чашку каши можно всегда, но в маленькой целую курицу не потушишь. С другой стороны, слишком большая мультиварка не нужна, если вы будете готовить только для себя или для ребенка или в семье—2 человека.

8. Покрытие чаши. Тефлоновое требует осторожного ухода, чтобы оно не царапалось, керамическое же отличается хрупкостью. В последнее время появились мультиварки с особым покрытием чаш, которые выдерживают и посудомоечную машину, и даже духовку. Знайте, что не все чаши можно мыть в посудомойке, некоторые модели не выдерживают и одной такой «стирки».

9. Возможность замены чаши. Узнайте, можно ли приобрести дополнительную чашу и выясните, какие модели взаимозаменяемы. Если вы повредите чашу мультиварки, это может стать проблемой и вы должны знать сразу, как ее решать.

Спросите, есть ли у чаши ручки—это удобно.

10. Простота управления . Если вы покупаете мультиварку для пожилых родителей, побеспокойтесь о том, чтобы панель управления выглядела просто, а буквы хорошо читались.

Расспросите о похожих моделях мультиварок. Сравните их.

Самый лучший способ покупки хорошей мультиварки, которая не разочарует вас: заранее почитайте о популярных моделях, найдите ответы на вопросы, которые вы собираетесь задать в магазине, и целенаправленно ищите мультиварку, соответствующую вашим требованиям, ритму жизни и бюджету вашей семьи. И скорей принимайтесь за кулинарное творчество!

Глава 2

Завтраки с мультиваркой

Одно из самых главных преимуществ мультиварки—способность чудо-кастрюльки готовить в отложенном режиме. Это означает, что не нужно вставать с постели на час-два раньше, чтобы приготовить сытные и полезные завтраки для домашних. Речь при этом не идет о вчерашней каше из холодильника или о «сухомятке» в виде бутербродов. Блюдо свеженькое, что называется, с пылу, с жару. Все довольны, а больше всех довольна я—вместо того, чтобы караулить молоко, чтобы не «сбежало», и кашу, чтобы не пригорела, не говоря уже о более сложных утренних блюдах, можно спокойно встать за полчаса до завтрака. Разбудить детвору, накрыть на стол и встретить утро прекрасным настроением, улыбкой и приятными разговорами. Никакой спешки, никакого всклокоченного вида, никакого раздражения. Такое начало дня—мечта любой хозяйки. Мультиварка эту мечту легко исполняет. Причем, каждый день по-разному, ведь завтраки с чудо-кастрюлькой радуют своим разнообразием. Тут тебе и сытные каши, и тающие во рту запеканки. А если хочется приготовить пышный омлет—мультиварка охотно это сделает с утра, причем, почти полностью—самостоятельно.