

Наталья **ЗВЕЗДА РУНЕТА**
Копыстыринская автор самого популярного сайта
по рецептам для мультиварки

ЛУЧШИЕ ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ



Издательство АСТ
Москва

ОБЗОР МУЛЬТИВАРОК..... 7



**SUPRA
MCS-4511**



DEX DMC 50



**Panasonic
SR-TMH 18**



**Maruchi
RW-FZ 47**



**REDMOND
RMC-M4502**



Таймер

ЗАКУСКИ



**Яичница
на пару**



**Жареные
вешенки**



**Кабачковая
икра**



**Паштет
из печени**



**Печеночный
пирог**



**Винегрет
с квашеной
капустой**



**Готовим
оливье**



**Запеканка
из кабачков
с сыром**

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Борщ



Зеленый борщ



**Гороховый суп
с курицей**



**Щи из квашеной
капусты**



42

Щи из свежей
капусты



44

Куриный суп
с клецками



46

Суп
с фрикадельками



48

Суп из сушеных
грибов

ВТОРЫЕ БЛЮДА



52

Солянка капустная
с рисом



54

Рис с курицей



56

Плов



58

Жаркое с мясом
и грибами



60

Картофельная за-
пеканка с фаршем



62

Мясная запеканка
с вермишелью



64

Паровой рулет
с мясом



66

Картофель
со свиными
ребрышками



68

Запеканка из
цветной капусты



70

Картофель
с капустой



72

Тушеная капуста
с мясом

БЛЮДА ИЗ МЯСА



76

Котлеты



78

Холодец



80

Тефтели



82

Тушеные кури-
ные сердечки



84

Мясное суфле

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



88

Ряженка



90

Какао



92

Ватрушка
«Ярмарка»



94

Воздушная
запеканка



96

Творожный
чизкейк



98

Баница
с творогом



100

Топленое
молоко

КАШИ



104

Молочная каша
из овсяных
хлопьев



105

Молочный
рисовый суп



106

Пшеничная
каша
на воде



107

Пшеничная
молочная
каша



108

Кукурузная
каша



110

Гречневая каша
с мясным
фаршем



112

Кутья
из пшеницы



113

Гороховое пюре

ВЫПЕЧКА



116

Хлеб
с ржаной мукой



118

Чайный
кекс



120

Пирог
«Лимонник»



122

Бисквит
на лимонаде



124

Бисквит
из кукурузной
муки



126

Шарлотка
с яблоками



128

Белый хлеб



130

«Шоколад
на кипятке»

Содержание



132

**Дрожжевой
пирог
с капустой**



134

**Дрожжевой
рулет
с вареньем**



136

**Кекс
«Дачный»**



138

**Кекс
на фруктовом
йогурте**



140

**Кекс
с вареньем**



142

**Кулич
с изюмом**



144

**Кулич
творожный**



146

**Лимонный
кекс**



148

**Мраморный
бисквит**



150

**Рождественский
калач**



152

**Яблочный
торт**



154

**Торт с кокосовым
кремом**

Мультиварка –

это небольшой, компактный прибор с огромными возможностями.

В мультиварке можно варить, тушить, печь и готовить на пару. В ней реализованы все способы приготовления пищи, используемые в здоровом питании.

Привычные и традиционные, они не требуют никаких дополнительных знаний и навыков. Шесть автоматических программ позволяют готовить любые тушеные и паровые блюда, выпечку, каши из гречки, риса и других круп, различные пловы. Мультиварка помогает занятым людям готовить здоровую и вкусную еду, что обычно требует массу времени и постоянного внимания. Вместо долгих часов у плиты – секунда на нажатие кнопки!

Клапан специальной запатентованной конструкции гарантирует, что еда «не убежит». Уход за мультиваркой отнимет у вас 2–3 мин., антипригарное покрытие кастрюли очень легко моется.

Рассыпчатые каши с грибами и мясом, различные пловы, молочные каши, запеканки, шарлотки, кексы, разнообразные тушёные блюда, паровые овощи, мясное суфле... перечислять можно бесконечно. Но стоит ли?..

Что может мультиварка?

Мультиварка может все, что необходимо на кухне: варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Выбор рецептов ничем не ограничен. В мультиварке можно готовить привычные и любимые вами блюда. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. В мультиварке можно приготовить все — выпечь бисквит или кекс, сварить суп или любую кашу, молочное блюдо для ребенка, рис для суши, сделать домашнюю буженину или тушенку, запечь свиную голяшку, курицу целиком или приготовить ее же, но диетическую в собственном соку, приготовить овощи, любой гарнир, сделать домашнюю ряженку. Вы сможете готовить все, что любите и еще очень многое, что не могли приготовить без мультиварки!

Как мультиварка работает?

Мультиварка имеет встроенный микропроцессор, который управляет приготовлением в зависимости от выбранной вами программы. Встроенный датчик обеспечивает процессор информацией о параметрах приготовления — ничто больше не подгорит и молоко не убежит. Специальный паровой клапан и система герметичного закрытия крышки обеспечивают идеальные условия для приготовления пищи, не позволяя улетучиваться ароматическим веществам, кроме того — больше никаких брызг, капель жира и тому подобного. Мультиварка имеет собственную емкость (кастрюлю) для приготовления с современным антипригарным покрытием. В результате ценные витамины, аминокислоты и аромат остаются в приготовленном блюде — вкусно и полезно! Кроме того, мультиварка позволяет готовить комплексные блюда, когда, например, мясо готовится на пару от картофеля. Кладутся в мультиварку и достигают готовности они одновременно... и полноценный обед готов!

Как ухаживать за мультиваркой?

Во время работы мультиварка практически не загрязняется и абсолютно не загрязняет окружающую поверхность. Содержать ее в чистоте очень легко. Уход за ней займет

Обзор мультиварок

две минуты. Мультиварка имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открытии. Проверьте, если сборник наполнился — вылейте и верните сборник на место. Сборник снимается очень легко. Протрите влажной губкой внутреннюю поверхность крышки. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно. Вот и все! Две минуты для того, чтобы содержать вашу кухню в чистоте! С газовой или электроплиты, которая с приобретением мультиварки будет использоваться все реже и реже, нужно будет просто протереть пыль, как и с микроволновки, потому что в мультиварке готовить так легко, что вы забудете о разогретой еде и будете кушать только свежеприготовленную из мультиварки!

Как управлять?

Мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ — полностью автоматические и автоматические управляемые. Полностью автоматические программы действуют в одно нажатие — положите ингредиенты, нажмите кнопку — остальное управление мультиварка берет на себя. По окончании приготовления прозвучит звуковой сигнал. Управляемые программы, такие как «Выпечка», «Тушение», «Варка на пару» имеют возможность установки времени приготовления по вашему желанию. Остальные параметры контролирует процессор.

Пароварка, медленноварка, аэрогриль или мультиварка?

Пароварка — это набор сетчатых поддонов с парогенератором внизу. В мультиварке есть функция приготовления на пару, поддон идет в комплекте, мультиварка в отличие от обыкновенной пароварки готовит на пару в закрытом пространстве, а не на холодном воздухе. Более того, мультиварка позволяет готовить блюда в собственном соку (на пару из содержащейся в продукте собственной влаги), что вкуснее и полезнее, чем в обыкновенной пароварке. Медленноварка — это прибор с керамической кастрюлей и обычной крышкой для медленного приготовления (тушения) продуктов. В мультиварке есть функция тушения. Более того, мультиварка в отличие от медленноварки, имеет систему герметичного закрытия крышки с паровым клапаном и предотвращает избыточное испарение воды из продукта, который тушится, что позволяет получить более насыщенный и естественный вкус. Аэрогриль — это стеклянная емкость с теплоventильатором для выпечки. В мультиварке есть функция выпечки. Более того, микрокомпьютер мультиварки не позволит подгореть выпекаемому продукту, позволит вытопить из мяса лишний жир, а паровой клапан — сохранить естественную влагу продукта. Мультиварка не только полностью заменит все эти три прибора, но и имеет множество других полезных программ и функций, что позволит полностью автоматизировать приготовление огромного количества блюд.

Если никого нет дома?

Если вы положили продукты в мультиварку и ушли из дома — ничего страшного, по окончании программы мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева, и ваше блюдо дождет вас горячим. Кроме того, мультиварка имеет функцию таймера, что позволяет отложить процесс приготовления по вашему желанию.

Мультиварка не громоздкая?

Мультиварка очень компактна по габаритам. Например, Мультиварка LACUCINA YBD50-9 имеет габариты 32×34×36. Она займет немного места на вашем столе, но взамен подарит много свободного времени и значительно улучшит ваше питание!

Какой объем мультиварки выбрать?

Оптимальный объем мультиварки 4—5 л. Этого объема достаточно, чтобы полноценно кормить семью из 2—4 человек. Такая емкость позволяет приготовить, например, курицу весом до 2,5 кг целиком. Этот полезный объем не обязательно должен быть загружен полностью. Если вы хотите сварить всего лишь стакан риса, например, — пожалуйста! Мультиварка объемом 2,5—3 л оптимальна для одного человека, она незаменима для полноценного обеспечения питания грудному ребенку. Тем не менее такого объема хватает для того, чтобы приготовить курицу весом до 1,5 кг целиком.

Как мультиварка обеспечивает здоровое питание?

Мультиварка позволяет приготовить пищу в режимах, рекомендуемых диетологами, вместе с максимальным сохранением витаминов и микроэлементов. Более того, пища из мультиварки не только полезна, но по своим вкусовым качествам превосходит приготовленную обычным способом. Естественная влага, содержащаяся в продуктах, во время приготовления в мультиварке не испаряется, не уносит с собой в вытяжку все витамины и натуральные ароматы продукта, а создает идеальную среду для приготовления. Образующееся при этом за счет парового клапана небольшое избыточное давление внутри мультиварки позволяет продукту готовиться равномернее и сохраняя полезные вещества, идеальную консистенцию и аппетитный внешний вид. Микрокомпьютер мультиварки постоянно следит за процессом готовки и регулирует температуру, не давая блюду пригореть, предохраняя пищу от образования канцерогенных веществ. С мультиваркой больше не нужно отказываться от любимых блюд! Для их приготовления больше нет необходимости в добавлении излишних жиров и чрезмерной температурной обработке. Ваши любимые блюда теперь будут не только полезными, но и еще более вкусными. А свободное время вместо стояния у кухонной плиты (пока мультиварка сама за вас занимается готовкой) можно провести с еще большей пользой для здоровья и настроения, занимаясь активным отдыхом!

Чего нельзя делать?

Не прикасайтесь к паровому клапану во время работы — пар очень горячий. Остальные поверхности мультиварки не нагреваются во время работы. Не рекомендуется открывать крышку мультиварки в процессе полностью автоматических программ — «Гречка», «Плов», «Молочная каша» — в этих программах процессор сам определяет время приготовления и может остановить программу. В остальных программах — открывайте крышку на здоровье! Не кипятите жидкости в режиме «Выпечка». Не ставьте в мультиварку грязную или мокрую снаружи кастрюлю. Не мойте емкость (кастрюлю) мультиварки в посудомойке — абразивные вещества негативно влияют на антипригарное покрытие. По этой же причине не пользуйтесь металлическими ложками внутри кастрюли. Не погружайте прибор в воду — там сложные электронные компоненты — просто протрите влажной губкой.

Обзор мультиварок



Panasonic SR-TMH 18

Объём чаши этой модели составляет 4,5 л (Модель Panasonic SR-TMH 10 с чашей на 2,5 л). Относительно компактный прибор с простым управлением. Готовит абсолютно всё! Функция «таймер» позволяет отведать готовое блюдо в назначенное время. Есть возможность готовить молочные каши, не боясь, что они пригорят или «убегут» (особенно это актуально для тех, у кого есть маленькие дети).

Экономит кучу времени и сил. Практически заменяет плиту.

Большое количество рецептов (в Интернете).

Мощность прибора составляет 670 Вт.

Стоимость этой модели 5500–7300 рублей.

Maruchi RW-FZ 47

Объём чаши этой модели составляет 4 л. Это мультиварка с широким функционалом. В ней можно готовить не только кашу и суп, но и жарить, тушить, ускорять процесс приготовления, разогревать. В прибор заложены программы приготовления пасты, пирогов, блюд с корочкой, йогуртов, пропаренной крупы. Когда блюдо приготовится, мультиварка переходит в режим поддержания тепла (эта функция присутствует практически у всех моделей мультиварок).

Режим разогрева основан на современной 3D-технологии: тепло подаётся сразу с трёх сторон, что обеспечивает равномерный разогрев пищи. Мультиварка также позволяет выбрать тип продукта. Она оборудована таймером, часами, LED-дисплеем. В комплект к прибору входят мерный стакан, ложка для риса, ложка для супа, кулинарная книга.

Стоит такой прибор в пределах 4999–6999 рублей.



SUPRA MCS-4511

Такой прибор может накормить семью из трёх-четырёх человек. Ёмкость чаши составляет 5 л.

В мультиварке можно готовить не только привычные для нас блюда, но и тушить, печь пироги и делать суши.

В этом приборе предусмотрено восемь программ автоматического приготовления: для большого количества разных продуктов «Обычная», для среднего и малого объёмов — «Быстрая», «Суп», «Пирог», «Каша», «Пароварка», для приготовления коричневого риса «Коричневый», «Подогрев». Когда блюдо приготовлено, мультиварка автоматически переходит в режим «Поддержание тепла». Но это не относится к приготовлению супов и каш.

У мультиварки электронная система управления, есть дисплей, многозадачный таймер, часы. Мощность прибора составляет 670 Вт.

Стоит такой прибор в пределах 2700–3800 рублей.



DEX DMC 50

Объём чаши 4 литра. Мощность 980 Вт. Количество программ — 11.

Кастрюля толщиной 2,5мм имеет специальное антипригарное покрытие, позволяющее избежать пригорания блюд.

Мультиварка DEX быстро и вкусно приготовит спагетти, рис, кашу, плов, суп, борщ, выпечку и другие кулинарные шедевры.

Программы — спагетти, рис, спагетти экспресс, рис экспресс, кипячение, приготовление на пару, жарка, выпечка, тушение, томление, подогрев.

Стоимость этой модели составляет 2500–2900 рублей.

Обзор мультиварок

REDMOND RMC-M4502

Многофункциональное устройство нового поколения для приготовления пищи, в котором новейшие разработки в области бытовой техники совмещены с идеей о здоровом питании. Автоматизированный процесс приготовления позволяет готовить в мультиварке блюда из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также вегетарианские блюда, варить каши, супы, гарниры, макароны и плов, жарить во фритюре, делать йогурты, готовить выпечку, десерты и напитки.

34 программы приготовления блюд.

Максимальный объем чаши 5 литров. Мощность 860 Вт.

Стоимость этой модели составляет 8590–10 000 рублей.



ТАЙМЕР

Кнопка «Таймер» используется для установки времени приготовления на программах «Гречка», «Плов», «Молочная каша».

Если вам необходимо выставить таймер, то делается это следующим образом: например, сейчас 22.00, а утренняя каша нужна в 6.30 утра.

Отсчитываем, через сколько часов, начиная от данного момента, каша должна просигнализировать о готовности.

Получается, что через 8.30 ч, нам нужен готовый завтрак. Закладываем ингредиенты в кастрюльку мультиварки, затем ставим кастрюльку в саму мультиварку.

Далее с помощью кнопки «Меню» выбираем программу «Молочная



каша» (необходимо нажимать на кнопку «Меню» до тех пор, пока стрелочка на дисплее не установится напротив нужной нам программы «Молочная каша»), после этого нажимаем на кнопку «Таймер» и продолжаем на неё нажимать, пока не увидим на дисплее цифру 8.5.

(Каждое нажатие кнопки «Таймер» прибавляет 30 минут.) Т.е. мы выбираем время от момента программирования до момента получения готовой каши.

Выставив нужную цифру, нажимаем кнопку «Старт», чтобы запустить отсчет времени.

Из наблюдений многих пользователей мультиварки, чтобы каша получалась более насыщенная, её готовность можно программировать на час раньше, чем собираетесь завтракать.

Простояв часок на «Подогреве» после отключения программы, каша томится, как в печи...

КАК ВЫНУТЬ ВЫПЕЧКУ ИЗ МУЛЬТИВАРКИ?

В комплекте к мультиварке есть контейнер-пароварка. На него будем выкладывать теплый пирог, т.е. вставляем наш контейнер в чашу мультиварки и переворачиваем ее вместе с ним. Чашу вынимаем, а пирог, аккуратный и красивый, остается у нас на контейнере.





16
Яичница на пару



17
Жареные вешенки



18
Кабачковая икра



20
Паштет из печени



22
Печеночный пирог



26
Винегрет с квашеной
капустой



28
Готовим оливье



30
Запеканка из кабачков
с сыром



ЗАКУСКИ