

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РЕЦЕПТОВ В МУЛЬТИВАРКЕ

ПРОСТО И БЫСТРО

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Э68

Энциклопедия рецептов в мультиварке. Просто и быстро. — Москва :
Эксмо, 2026. — 120 с. : цв. ил. — (Кулинария. Всегда под рукой. Энциклопедии на каждый день).

В этом сборнике представлены разнообразные блюда для завтраков, обедов и ужинов: каши, супы, гарниры, мясные и рыбные блюда, овощи, выпечка и десерты.

Понятные пошаговые инструкции помогут сэкономить время и без лишних хлопот приготовить вкусную домашнюю еду.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-252069-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВСЕГДА ПОД РУКОЙ
 ЭНЦИКЛОПЕДИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РЕЦЕПТОВ В МУЛЬТИВАРКЕ

Просто и быстро

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*Руководитель направления *Т. Сова*Зам. руководителя направления *А. Братушева*Ответственный редактор *Н. Никифорова*Координатор проекта *В. Жутина*Художественный редактор *Е. Пуговкина*Технический редактор *М. Печковская*Компьютерная верстка *О. Розанова*Корректоры *О. Башлакова, Л. Малышева*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы фотографии:

New Africa, Pixel-Shot / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Anna Shepulova, Anna Pustynnikova, BearFotos, Candice Bell,

Cesarz, ChrisStock82, Civil, Elena Veselova, Evgeny Karandaev,

Iren Rudnevskaia, Irina Rostokina, Leigh Loftus, Magrig,

MariaKovaleva, minadezhda, Natalia Hanin, New Africa, Nickola_

Che, olepeshkina, OlgaBombologna, Pablo Morales Food,

Sergii Koval, sri widyowati, StockImageFactory.com, Svetlana

Monyakova / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісші: «Издательство «Эксмо» ЖШК

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ruИнтернет-магазин: www.book24.kzИнтернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kzСведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/certificationТехникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сайкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>Произведено в Российской Федерации
 Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 09.10.2026

Формат 70х90 1/16. Гарнитура FuturaLight

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,75

Тираж экз. Заказ



eksmo.ru

Официальный
 интернет-магазин
 издательства «Эксмо»Хочешь стать
 автором «Эксмо»?

хлеб*соль
 КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-252069-3



9 785042 520693 >

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9
Что лучше — мультиварка или аэрогриль?.....	10
Что в этой книге?.....	11
Советы по приготовлению в разных режимах.....	13

РЕЦЕПТЫ

КАШИ И БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА.....	16
Овсяная каша с курагой	17
Рисовая каша на кокосовом молоке.....	18
Кукурузная каша с медом.....	19
Фриттата с брокколи и сладким перцем.....	20
Омлет с ветчиной и грибами	21
Рисовая запеканка с изюмом	22
Рисовый пудинг с ягодами	23
Ленивые вареники	24
Домашний йогурт.....	25
Пшениная каша с тыквой.....	26
Творожная запеканка с изюмом.....	27
Ячневая каша с яблоком и корицей.....	28
 ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	 29
«Неправильная» аджика.....	30
Мутабаль.....	31
Холодец с говядиной	32
Рийет из свинины	33

Картофельный салат с жареным беконом	34
Салат с маринованными грибами	35
Салат из печеных овощей.....	36
Теплый салат с печеной тыквой	37
Теплый салат с уткой и апельсином.....	38
Паштет из куриной печени	40
Свекольная икра с яблоком	41

СУПЫ 42

Мясной бульон	43
Фо бо.....	44
Щи из квашеной капусты	46
Сборная солянка	47
Домашний куриный суп.....	48
Фасолевый суп с копченостями.....	49
Скандинавский суп с лососем	50
Чечевичный суп в тайском стиле	52
Суп-пюре из цветной капусты.....	53
Суп-пюре из тыквы	54
Свекольник.....	56
Борщ с говядиной.....	57
Грибной суп с перловкой	58
Гороховый суп с копчеными ребрышками	59

БЛЮДА ИЗ МЯСА.....60

Бефстроганов.....	61
Солянка по-грузински	62
Говядина, тушенная с черносливом.....	63
Свинные отбивные с брюссельской капустой.....	64
Чили кон карне	65
Мульгикапсад.....	66
Плов.....	67
Долма.....	68
Ленивые голубцы	70
Запеченные трубочки из лаваша с фаршем	71

Гуляш из говядины.....	72
Фаршированные перцы.....	73
Кролик в сметане с овощами	74

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ.....75

Чахохбили	76
Паприкаш	77
Рагу с индейкой	78
Куриные рулетики в беконе.....	79
Конвертики с индейкой по-мексикански.....	80
Куриное филе по-азиатски.....	81
Фрикадельки с овощным гарниром.....	82
Шарики из индейки в томатном соусе	83
Куриные котлеты с овощами	84
Куриная печень в сливках	85
Курица в медово-горчичном соусе.....	86
Куриные тефтели в сливочном соусе	87
Индейка с баклажанами и сыром.....	88

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 89

Треска «нежная».....	90
Лосось с овощами.....	91
Рыбные котлеты на пару.....	92
Рис с морепродуктами.....	93
Креветки на пару с лимоном и укропом.....	94
Кальмары в томатном соусе	95
Форель на пару с лимоном.....	96
Рыбная запеканка с картофелем.....	97
Скумбрия с овощами	98

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГАРНИРЫ 99

Пюре из батата и тыквы.....	100
Цветная капуста под йогуртово-горчичным соусом	101

Тушеная капуста с шампиньонами.....	102
Цукини, фаршированные сыром.....	103
Овощное рагу с нутом и капустой кале	104
Пряный булгур с овощами	105
Гречка с лесными грибами.....	106
Кокосовый рис	107
Вегетарианское карри.....	108
Шампиньоны в сметане	109
Перловка с овощами.....	110

ВЫПЕЧКА 111

Тыквенный кекс	112
Банановый кекс	113
Вишневый пирог.....	114
Шарлотка с яблоками.....	115
Дрожжевые булочки с ореховой начинкой.....	116
Слоеные пирожки с мармеладом	118
Манник на кефире	119
Морковный пирог с орехами	120

ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь мечтали, чтобы кухня была наполнена не суетой, а удовольствием? Чтобы можно было заложить продукты, нажать кнопку и через час получить ароматное полноценное блюдо, будто приготовленное заботливыми руками. Мультиварка справляется с этим на ура: она берет на себя рутину, оставляя вам время на главное — на радость от еды и общения с близкими.

Мультиварка появилась на наших кухнях сравнительно недавно, но успела завоевать сердца огромного количества людей, и это неудивительно. Прибор, по сути, представляет собой «умную кастрюлю» с электронным управлением и герметичной чашей. Внутри прибора находится нагревательный элемент, а электроника точно контролирует температуру и время. Вы выбираете режим, и прибор сам поддерживает нужные параметры — томит, жарит, тушит, варит на пару или печет. Датчики следят, чтобы температура не выходила за положенные рамки, а после завершения многие программы автоматически переключаются на подогрев, сохраняя блюдо теплым.

Главные плюсы мультиварки — это минимум участия, стабильный результат, сохранение вкуса и пользы, многофункциональность, безопасность и удобство планирования. Многие блюда можно готовить, просто сложив ингредиенты в чашу и включив режим. Температура и время строго контролируются, поэтому вы не столкнетесь с тем, что что-то подгорело или недоварилось. В одной и той же чаше можно не только варить и тушить, но также печь и жарить. Работающая мультиварка безопасна, так как нет ни огня, ни от-

крытых горячих поверхностей, что особенно ценно в семьях с маленькими детьми. Большинство моделей поддерживают отложенный старт, то есть можно запрограммировать таймер, чтобы блюдо было готово к нужному времени.

ЧТО ЛУЧШЕ — МУЛЬТИВАРКА ИЛИ АЭРОГРИЛЬ?

Некоторые встают перед таким выбором, особенно если на кухне маловато места для обоих приборов. Выбирать вам, исходя из того, что вы чаще готовите. Но в целом для ежедневного семейного стола мультиварка практичнее. Давайте разберемся почему.

Мультиварка заменяет сразу несколько приборов: кастрюлю, сковороду, пароварку, духовку. Аэрогриль — в первую очередь это конвекционная печь, он отлично запекает и подрумянивает, но не дает возможности тушить, томить и варить. Режимы «Тушение», «Крупы», «Плов», «Рис» дают ту самую мягкость, когда мясо буквально распадается на волокна, а крупы становятся идеально рассыпчатыми. В аэрогриле добиться подобного эффекта невозможно. В мультиварке удобно готовить супы, рагу, каши — любые блюда, в состав которых входит влага. Аэрогриль же рассчитан на сухую или полусухую тепловую обработку. Чаша мультиварки прогревается равномерно и удерживает тепло, поэтому она расходует меньше энергии на длительные процессы, чем аэрогриль. Чашу мультиварки удобно мыть, а в аэрогриле приходится отдельно очищать решетку, поддон и стенки от загрязнений, особенно от приставших брызг жира.

При этом оба прибора могут отлично дополнять друг друга: аэрогриль — для хрустящей корочки, мультиварка — для сочных, влажных блюд. Но если нужно одно устройство на каждый день, мультиварка все-таки выигрывает по широте возможностей.

ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ?

Перед вами сборник рецептов, который превращает мультиварку в вашего главного помощника на кухне. Здесь собраны блюда на любой случай: от уютного завтрака до великолепного ужина.

Каши и блюда для завтрака — идеальное начало дня. Каша «Дружба», овсянка с курагой, рисовая каша на кокосовом молоке, кукурузная каша с медом — каждое утро может быть разным. Любителям сытных завтраков понравятся фриттата с брокколи и сладким перцем, омлет с ветчиной и грибами, рисовая запеканка с изюмом, рисовый пудинг с ягодами и ленивые вареники. А домашний йогурт намного полезнее покупного!

Закуски и салаты для тех, кто любит удивлять. Кабачковая икра, «неправильная», но очень аппетитная аджика, мутабаль — яркие вкусы, которые хочется пробовать снова и снова. Холодец с говядиной и рийет из свинины станут украшением праздничного стола, а салаты, от картофельного с жареным беконом до теплого с уткой и апельсином, покажут, как по-новому можно взглянуть на привычные продукты.

Супы — сердце домашней кухни. Здесь и русская классика вроде щей из квашеной капусты и сборной солянки, и классика азиатской кухни — фо бо, и интересные национальные варианты — скандинавский суп с лососем, чечевичный суп в тайском стиле. Особого внимания заслуживают бульоны, мясной и куриный в стиле zero waste — отличный способ использовать продукты без потерь и получить максимально насыщенный вкус. Супы-пюре из цветной капусты и тыквы согреют в холода, а свекольник станет любимым летним блюдом.

Блюда из мяса для сытных обедов и ужинов. Тушеная баранина, бефстроганов, говядина с черносливом, плов и долма. Каждое блюдо раскрывается в мультиварке по-особенному, мясо становится нежным, а специи — яркими. Любителям пикантных вкусов понравятся солянка по-грузински, чили кон карне и мультикапсад, а для семейного ужина идеально по-

дойдут ленивые голубцы и запеченные трубочки из лаваша с фаршем.

Блюда из птицы легкие, но насыщенные по вкусу. Чахохбили, паприкаш, куриные рулетики в беконе и филе в кокосовом молоке наверняка прочно обоснуются в вашем семейном меню. Рагу с индейкой, конвертики по-мексикански и фрикадельки с овощным гарниром станут отличным вариантом для обеда, а куриные котлеты с овощами и печень в сливках подойдут для уютного ужина.

Блюда из рыбы и морепродуктов для ценителей тонкого вкуса. Белая рыба в сметанно-луковом соусе, нежная треска, лосось с овощами и рыбные котлеты на пару — варианты, которые сохраняют великолепную текстуру рыбы. Рис с морепродуктами и креветки на пару с лимоном и укропом добавят в меню морскую нотку, а кальмары в томатном соусе станут ярким акцентом.

Блюда из овощей и гарниры для баланса и разнообразия. Картофельный гратен, пюре из батата и тыквы, цветная капуста под йогуртово-горчичным соусом — гарниры, которые сами по себе могут стать главным блюдом. Тушеная капуста с шампиньонами, цукини, фаршированные сыром, и овощное рагу с нут и капустой кале подойдут тем, кто любит насыщенные овощные вкусы, а пряный булгур, гречка с лесными грибами и кокосовый рис станут оригинальными гарнирами для белковых блюд.

Выпечку любят все! На страницах книги самые разные ее варианты: ленивая ачма, тыквенный и банановый кексы, вишневый пирог и шарлотка с яблоками — все это легко приготовить в мультиварке. А дрожжевые булочки с начинкой из орехов и вареной сгущенки и слоеные пирожки с мармеладом станут любимыми лакомствами для всей семьи.

Каждый рецепт адаптирован специально для мультиварки, он содержит понятные шаги и подсказки по режимам. Никаких расплывчатых «мультистаканов» — только четкие меры в граммах и миллилитрах.