



Мультиварка

Простые и быстрые рецепты



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

МУЛЬТИВАРКА	1
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	4
МИНТАЙ С ЛИМОНОМ НА ПАРУ	7
ЛАЗАНЬЯ.....	8
ЖУЛЬЕН	11
БОЛОНЬЕЗЕ.....	12
ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ	15
ОВСЯНАЯ КАША	16
РИС С ОВОЩАМИ	19
ГРЕЧКА С ГРИБАМИ.....	20
ТУШЕНАЯ КАПУСТА	23
БОРЩ.....	24
ЩИ	27
ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ	28
КАРТОШКА С МЯСОМ	31
ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКОМ	32
СУП С КЛЕЦКАМИ	35
ПЛОВ.....	36
БЕФСТРОГАНОВ.....	39
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	40
ШАРЛОТКА.....	43
ФРИКАДЕЛЬКИ В ГРИБНОМ СОУСЕ	44
РАТАТУЙ.....	47
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ.....	48
КРЫЛЫШКИ С КАРТОШКОЙ	51
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	52
ПАШТЕТ	55
ПИРОГ «ЗЕБРА».....	56
КЕКСЫ С ЯГОДАМИ.....	59
ДОМАШНИЙ ХЛЕБ	60
ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ С РИСОМ.....	63

Мультиварка давно стала одним из главных и самых востребованных гаджетов на современной кухне: она экономит время, упрощает ежедневную готовку и помогает получать стабильно вкусные блюда без постоянного контроля. Этот универсальный прибор подходит и для быстрого завтрака, и для семейного ужина, и для заготовок на несколько дней. Основные режимы мультиварки:

- **Варка / суп** – для приготовления первых блюд, бульонов, а также замороженных полуфабрикатов (пельмени, вареники и т.д.)
- **Тушение** – подходит для рагу, мяса, птицы, рыбы, овощей и блюд с соусом.
- **Жарка** – позволяет обжарить овощи и мясо перед основным приготовлением, а также приготовить блюда с аппетитной румяной корочкой.
- **Выпечка** – используется для соленых и сладких пирогов, кексов, бисквитов, запеканок, хлеба.
- **На пару** – идеальный выбор для овощей, рыбы, котлет, вареников и диетических блюд; в комплекте обычно прилагается контейнер.
- **Крупы / каша / рис** – помогает приготовить крупы на гарнир, а также кашу без постоянного помешивания.
- **Плов** – программа с автоматически подобранными этапами нагрева для приготовления риса с мясом, овощами и специями.
- **Йогурт** – поддерживает невысокую стабильную температуру, необходимую для приготовления домашнего йогурта, кефира или других кисломолочных продуктов.
- **Томление** – позволяет готовить блюда медленно и бережно: например, насыщенные бульоны, топленое молоко, мясо или овощи с глубоким вкусом.

В этой книге собрано 30 рецептов для мультиварки, которые помогут составить полноценное, сбалансированное и бюджетное меню на каждый день. Все рецепты созданы из доступных продуктов, не требуют сложных кулинарных навыков и позволяют готовить быстро, просто и с удовольствием.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Минтай – 700 г
- Вода – 150 мл
- Морковь – 3–4 шт. (средних)
- Лук репчатый – 2–3 шт. (средних)
- Лавровый лист – 2 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Масло растительное – 2 ст. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Молотый перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Рыбу очищаем, нарезаем порционными кусочками, солим и слегка перчим.
- Морковь натираем на крупной терке, лук нарезаем полукольцами или небольшими кубиками.
- В чашу мультиварки наливаем растительное масло, выкладываем лук и морковь. Включаем режим «Жарка» и после нагрева готовим 10–12 минут, периодически перемешиваем.
- Добавляем томатную пасту, сахар, воду, лавровый лист, оставшуюся соль и перец. Перемешиваем и готовим еще 2–3 минуты.
- Половину овощного маринада перекладываем в отдельную миску.
- На дно чаши выкладываем кусочки рыбы в один слой, сверху распределяем оставшийся маринад.
- Включаем режим «Тушение» и готовим 35–40 минут.
- После окончания программы оставляем блюдо на подогреве 10–15 минут, чтобы рыба лучше пропитывалась овощным маринадом.



