

ГОТОВИМ В АВТОКЛАВЕ

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	----------

МЯСО, РЫБА

• КУРИНОЕ ФИЛЕ В СОУСЕ.....	12
• СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ (В ВИДЕ КОНСЕРВЫ).....	14
• ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В СОБСТВЕННОМ СОКУ.....	16
• СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.....	18
• КУРИЦА С ГРИБАМИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ.....	20

ОВОЩИ

• МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ.....	22
• ТОМАТНЫЙ СОУС.....	24
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ.....	26
• СОЛЕНАЯ КАПУСТА.....	28
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ.....	30
• КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК.....	32
• КОНСЕРВИРОВАННАЯ МОРКОВЬ.....	34
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ.....	36
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ.....	38
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНые ПОМИДОРЫ.....	40
• КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ.....	42
• КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА.....	44

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, СЛАДОСТИ

- ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ..... 46
- ВАРЕНЬЕ ИЗ СМОРОДИНЫ..... 48
- ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ 50
- ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ 52
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ВИШНИ В СИРОПЕ 54
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ В СИРОПЕ..... 56
- КОНСЕРВИРОВАННАЯ КЛЮКВА С САХАРОМ 58
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ..... 60

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень
сложности

Количество
порций

Время
приготовления

ВВЕДЕНИЕ

Консервирование — один из самых надежных и удобных способов сохранить вкус и пользу домашних продуктов на долгое время. В современном мире, где качество и натуральность пищи становятся все более важными, автоклав открывает новые возможности для домашнего кулинара. Использование автоклава позволяет не только сохранить продукты, но и значительно расширить ассортимент домашних заготовок: от овощей и фруктов до мясных и рыбных блюд.

В этой книге собраны проверенные рецепты, рассчитанные на две порции с точными граммовками и подробными инструкциями по приготовлению и стерилизации. Автоклав обеспечивает глубокую и равномерную термическую обработку, что гарантирует безопасность и длительный срок хранения ваших домашних консервов.

Вы найдете здесь рецепты классических и необычных блюд, которые легко приготовить самостоятельно. Благодаря этому сборнику вы сможете не только разнообразить свой рацион, но и сэкономить время и деньги, а также радовать близких вкусными и натуральными продуктами круглый год.

Плюсы готовки в автоклаве

1. Максимальная безопасность

Автоклав работает при высоком давлении и температуре (обычно около 120°C), что позволяет уничтожать все виды бактерий, включая спорообразующие (например, *Clostridium botulinum*). Это обеспечивает надежную стерилизацию и предотвращает риск пищевых отравлений.

2. Длительный срок хранения

Благодаря высокой температуре и герметичной упаковке продукты, приготовленные в автоклаве, могут храниться без



OVEN • FOUR

BAKE
CUIRE

True Temp



HOT CHAUF

холодильника до нескольких лет, сохраняя при этом вкус и питательные свойства.

3. Сохранение питательных веществ

Автоклав позволяет быстро и равномерно прогревать продукты, минимизируя потерю витаминов и микроэлементов по сравнению с длительной термической обработкой на открытом огне.

4. Разнообразие блюд

В автоклаве можно готовить и консервировать не только овощи и фрукты, но и мясные, рыбные блюда, супы, соусы, варенья и даже десерты. Это значительно расширяет возможности домашнего консервирования.

5. Экономия времени и сил

Автоклав сокращает время стерилизации по сравнению с традиционными методами, например, водяной баней, что позволяет быстрее готовить большие объемы заготовок.

6. Удобство и простота

Современные автоклавы оснащены автоматическими режимами и таймерами, что упрощает процесс приготовления и минимизирует риск ошибок.

7. Экологичность и натуральность

Приготовление в автоклаве позволяет отказаться от использования искусственных добавок, сохраняя натуральный вкус и пользу продуктов.

8. Экономия пространства

Готовые консервы компактно хранятся, освобождая место в холодильнике, и позволяют иметь под рукой разнообразные продукты круглый год.

9. Возможность экспериментировать

Автоклав открывает возможности для творческого подхода к приготовлению блюд, позволяя пробовать новые рецепты и комбинации ингредиентов.