

УДК 641/642
ББК 36.997
М 69

Дизайн серии *А. Мусина*

Фотографии *П. Леяева*

Фотография на обложке: © Marielle // Photocuisine / FOTOLINK

Михайлова И. А.

М 69 Идеальные блюда из мультиварки / Михайлова И.А. — М. : Эксмо, 2015. — 320 с. : ил. — (Лакомка).

ISBN 978-5-699-68581-3

Многие, покупая такой современный многофункциональный кухонный прибор, как мультиварка, мало представляют ее кулинарные возможности. Трудно представить все многообразие полезных и вкусных блюд, которые она готовит, даже изучив прилагаемую к мультиварочному аппарату инструкцию с двумя десятками рецептов.

Перед вами издание, которое содержит более 500 рецептов блюд для мультиварки. Оно поможет вам на личном опыте убедиться в том, что мультиварка — великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий. Даже те сложные рецепты, к которым вы раньше боялись подобраться, с чудом современной техники осваиваются просто и быстро. Кроме того, мультиварка еще и освободит вас от лишних хлопот и нужды следить за процессом приготовления блюд.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-68581-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Много вкуса, пользы и удобно

Стоило ему только сказать: «Горшочек, вари!» — и сварится в нем вкусная, сладкая, пышная каша; а скажи ему только: «Горшочек, перестань!» — и перестанет вариться в нем каша.

Я. Гримм, В. Гримм

Само название этого универсальный кухонного прибора раскрывает его преимущества. Ведь первая часть этого сложного слова — «мульти» — происходит от латинского *multum* — много. И это действительно так. Мультиварка во всей красе показывает свою многофункциональность. Такая универсальная и быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: плиту, духовку, пароварку, микроволновку, хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу, кашеварку, рисоварку... Так что с помощью нее можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать, делать заготовки на зиму. При этом прибор, приготавливает пищу максимально удобным и комфортным способом.

Сплошные плюсы

Этот простой и доступный по цене прибор способен разнообразить меню и намного облегчить жизнь домашнему кулинару. Хозяй-

ки, уже начавшие пользоваться мультиварками, отмечают массу преимуществ. Их стоит перечислить.

После того, как на кухне появляется мультиварочное устройство, отпадает необходимость во время приготовления неотлучно находиться у плиты, следить за температурой приготовления, в это время можно спокойно заниматься другими делами.

Расчет необходимого времени приготовления, управление температурой и вообще практически весь процесс готовки от начала до конца берет на себя умный микропроцессор со встроенными автоматическими программами. При использовании мультиварки такие неприятности, как убежавшая или пригоревшая каша, вам будут неведомы. Даже молоко никуда не «убежит» от вас — специальная конструкция крышки позаботится об этом. Все, что требуется от владельца прибора — это подготовить продукты и правильно выбрать режим.

Таймер позволяет регулировать время приготовления блюд, имеется функция отложенного старта.

Возможность отсрочки приготовления мультиварки позволяет полноценно питаться людям с напряженным графиком работы. Например, покинув дом в 8 часов утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете смело рассчитывать на горячий ужин, заботливо приготовленный к вашему приходу.

Даже если вы задержитесь, после того, как мультиварка закончит готовить, еда в чаше подогревается, оставаясь теплой в течение нескольких часов. Единственное «но» — режим «подогрева» рекомендуется использовать не более 12 часов, поскольку потом еда начинает высыхать.

Мультиварка — верный союзник для семьи с маленькими детьми. С ее помощью можно приготовить по-настоящему полезные диетические блюда для детского питания. Осуществляется это с помощью равномерного нагрева идеальной интенсивности. Важная особенность: большинство блюд мультиварка готовит почти без воды, т. е. в собственном соку, сохраняя больше витаминов и микроэлементов.

Она способна справиться с любым жестким мясом и протушить его до состояния «тает во рту». Кроме того, использовать мультиварку можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.



Мультиварка эргономична и компактна. Ей всегда найдется место даже на самой тесной кухне. Но внешность обманчива: внутренний объем чудо-кастрюльки позволяет приготовить обед на всю семью. Кроме того, в мультиварке возможно одновременно готовить несколько блюд, используя продукты, требующие различного времени тепловой обработки.

Мультиварка удобный агрегат для эксплуатации и ухода. Отсутствие брызг, жирных подтеков на плите и посуде порадует любую хозяйку, для уборки необходимо лишь помыть крышку и саму чашу, что не доставляет особых хлопот.

Минус, который на самом деле плюс

Скажем прямо: мультиварка — не самый скоростной повар. Время приготовления многих блюд в ней сопоставимо с готовкой их на плите.

Однако это компенсируется меньшим количеством кухонных хлопот и... особенным вкусом многих блюд. Получается, что продукты в ее герметичной емкости не варятся, а томятся.словно их готовят в русской печи. Каши — пышные, супы — ароматные, как будто готовились в керамическом горшочке, мясо — нежное и мягкое, выпечка — пальчики оближешь!

Если еще какой-нибудь кухонный прибор, который готовил бы в традиции русской кухни и с минимальным количеством жиров, соли и прочих «вредностей»?

Конструкция и принцип работы

Конструкция мультиварки достаточно проста. Она состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления (чаши) с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки.

Внутренняя чаша с антипригарным покрытием вставлена в пластиковый или металлический корпус с нагревательными элементами. Все это сооружение венчает герметично закрывающаяся пластиковая крышка.

Это не только надежный страж «убегающих» блюд, но и гарант правильного равномерного нагревания, при котором полезные элементы, содержащиеся в продуктах, максимально сохраняются.

Также данный агрегат обладает паровым клапаном, который отводит лишний пар, и системой, способствующей герметичному закрытию крышки.

Интеллектуальный микропроцессор контролирует температуру внутри прибора, поддерживает определенное давление, объем испаряемой жидкости и может оптимально определить время, необходимое для приготовления еды, в зависимости от массы заложенных в нее продуктов. Продукты нагреваются в мультиварке равномерно с помощью индукционного нагрева.

В комплект поставки, как правило, входит сам прибор, ложка и лопатка, мерный стаканчик, емкость для приготовления пищи на пару, инструкция по эксплуатации,

Также зачастую производители к этому набору прикладывают и кулинарную книгу с рецептами для мультиварки, емкость для жарки во фритюре и пр.

Выбор мультиварки

Если вы решили купить мультиварку, то, прежде чем отправляться в магазин, определитесь с тем, каким требованиям должен отвечать прибор, чтобы им было максимально удобно пользоваться именно вам.

Выбирать мультиварочное устройство следует по следующим основным параметрам и критериям.

Мощность. Показатель мощности данного бытового прибора относится к категории важных характеристик. По нему мультиварки располагаются в диапазоне от 400 до 1300 Вт, но в среднем мощность — 600–800 Вт. Различия по мощности обусловлены размером чаши мультиварки.

Чем выше мощность, тем быстрее готовятся блюда. Но и нагрузка на электросеть больше!

Если мультиварка предназначается для небольшой семьи, то показатель мощности не должен становиться главным критерием в выборе.



Емкость внутренней чаши. Выбор объема чаши для приготовления еды, конечно, зависит от состава семьи. Их емкость варьируется от 2 до 6 литров. Оптимальный вариант для большинства семей, да и самый распространенный — 4–5 литров.

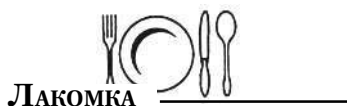
Качество антипригарного покрытия. Помимо объема чаши необходимо обратить внимание на ее покрытие, поскольку это один из определяющих параметров. Покрытие, не позволяющее пище пригорать, есть в каждой модели мультиварки, но одни модели данного бытового прибора обладают обычным антипригарным покрытием, а другие — пятислойным, с наличием мраморного напыления. Качественное покрытие более долговечно. Ухаживать за внутренней чашей будет проще, что тоже немаловажно.

Температура нагрева при тушении. В большинстве моделей температура тушения — от +105°C до +140°C (при таких условиях варятся и тушатся блюда на плите). Если температура тушения ниже — от +76°C до +105°C, время приготовления существенно увеличивается. С другой стороны, томление считается более полезным режимом. Но здесь уже все решают ваши приоритеты. Что вам важнее — польза или быстрота?

Наличие таймера и функции подогрева. Важно также наличие в мультиварке многорежимного таймера (для установки времени приготовления или времени отложенного старта). Также часть моделей данного бытового прибора оснащена режимом, позволяющим автоматически подогревать пищу. Этот режим может проявлять свою активность половину дня, а в некоторых моделях приборов — сутки.

Герметичность и безопасность. Крышка мультиварки должна закрываться герметично, без щелей. Приготовление пищи под давлением предполагает наличие особенной системы защиты. Если давление или температура в мультиварке становятся избыточными, система должна останавливать работу, включая датчик блокировки крышки. Кроме того, крышка должна быть оборудована специальным паровым клапаном, который предохраняет от ожога паром. Большинство моделей имеют систему мягкого выхода пара, когда по завершению приготовления пищи давление в мультиварке постепенно снижается, и накопившийся пар постепенно исчезает.

На степень безопасности оказывает влияние и электрический провод, который может отсоединиться от прибора, либо нет. Мультиварка, обладающая отсоединяющимся проводом более удобна в хранении, но она имеет меньшую степень безопасности, поскольку



на место соединения провода с бытовым прибором, может попасть жидкость, что вызовет короткое замыкание.

Считается, что модели мультиварок с ручками более удобны в эксплуатации.

Что можно приготовить в мультиварке

Практически все! Современный прибор способен готовить не только каши, макароны и супы, но и разнообразные мясные и рыбные блюда, выпечку, йогурты, джемы, напитки, а уж от разнообразия выпечки просто захватывает дух! Мультиварка достаточно хорошо используется для приготовления заготовок — это джемы, варенье, кабачковая икра, соусы, домашняя томатная паста и многое другое.

Привычные и любимые блюда, как и рецепты из кулинарных книг, «перевести» для приготовления в мультиварке тоже не составляет особого труда. Конечно, кулинарные процессы в мультиварке отличаются от традиционных.

Для сравнения, обычная кастрюля с приоткрытой крышкой — свободно пропускает воздух, а значит в ней происходит процесс окисления продуктов, а приготовляемая пища неизбежно теряет свои вкусовые качества, становится менее питательной. В мультиварке же есть клапан, который не позволяет воздуху проникать внутрь прибора, а процессор чередует низкое и высокое давление, выбирая оптимальную температуру.

В результате создается так называемый «щадящий режим» — в этом состоянии не возникает избыточной температуры, и еда во время готовки не теряет полезных и вкусовых качеств. А результат — превосходный вкус, максимально сохраненные полезные вещества при минимуме затраченного времени.

Режимы мультиварки

Конструкция мультиварки предусматривает электронное управление: есть возможность самому задать с помощью сенсорной панели параметры приготовления: выбрать режим, установить время. Благодаря продуманным режимам приготовления, пища не пригорает, датчики «умной кастрюли» следят за процессом готовки.



Количество автоматических программ и режимов в различных моделях разнится от 4 до 16. Такого разнообразия не стоит бояться. Поскольку мультиварочные устройства всех производителей имеют одинаковый принцип действия, то разобраться в режимах не сложно, стоит только прочитать инструкцию. При этом, несмотря на различие программ, режимов и функций в разных моделях, «переводить» рецепты для той или иной модели достаточно просто.

Чаще всего встречаются три основных режима: «Тушение», «Варка», «Выпечка» и три программы для приготовления круп: «Гречка», «Плов» и «Молочная каша». Последние чаще всего полностью автоматические: мультиварка определяет не только температуру, но и время приготовления блюд. Они очень подходят начинающим «мультиварам»: остается только положить в мультиварку нужные продукты и включить соответствующий режим.

Следует учесть только, что во время приготовления в автоматических программах крышку мультиварки лучше не открывать, иначе программе придется увеличивать время приготовления.

После освоения автоматических программ можно поэкспериментировать с разными режимами, которые есть в вашей модели мультиварки. Здесь уже открывать крышку можно: что-то добавить, перемешать, наконец, просто из любопытства заглянуть...

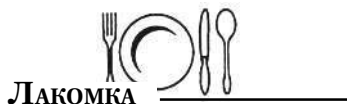
В любом случае каждый режим предоставляет гораздо больше возможностей и функций, чем следует из его названия. Для примера можно рассмотреть основные программы и режимы мультиварки модели Panasonic.

«ГРЕЧКА»

Режим предназначен для приготовления гарниров из круп — пшена, гречки, риса, перловки, а также из бобовых (гороха, фасоли — только необходимо заранее их замочить). Принцип работы режима заключается в испарении жидкости. После того как вода впитывается в продукт, программа переходит на подогрев. Благодаря этому количеством жидкости можно регулировать рассыпчатость и плотность получаемого блюда.

«ПЛОВ»

Режим предназначен для приготовления риса и любых вариантов плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами. Прин-



цип его работы такой же, как у режима «Гречка». Однако есть один нюанс: в последние 5–10 минут готовки срабатывает функция интенсивного за жаривания. Сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом слегка за жаривает нижний слой, например из мяса и лука.

С помощью этого режима можно приготовить не только пловы из риса и его заменителей (пшеницы, лапши, гречки), но и печеный картофель, и макароны по-флотски, и жареные пельмени. Одним словом, множество разнообразных блюд, в приготовлении которых сочетаются варка и запекание (поджаривание).

«МОЛОЧНАЯ КАША»

Один из самых удобных и востребованных режимов. Он позволяет вечером положить в мультиварку крупу, налить молоко и назначить время завтрака с помощью таймера. На следующее утро в назначенное время вас будет ждать горячая, ароматная и вкусная каша. Благодаря этому режиму вы сможете готовить каши, в принципе, из любых круп, добавляя к ним всевозможные добавки.

«ВАРКА НА ПАРУ»

Весьма удобный режим для приготовления диетических паровых блюд. Принцип работы режима заключается том, что герметичное замкнутое пространство заполняется паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируется на их поверхности и постепенно передает жар внутрь. Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус. Такая консервация в процессе нагрева оборачивается еще одним плюсом: запахи паровых продуктов не смешиваются. Поэтому при помощи специальной чаши для приготовления продуктов на пару можно одновременно готовить несколько блюд. Например, в кастрюльке готовится суп, а в чаше — паровые котлетки на второе или овощи для винегрета...

Идеально подходит этот режим для приготовления изделий из муки: пельменей, ravioli, вареников. Так же его можно использовать для разогрева «вчерашних» блюд. Очень удобно с помощью его кипятить молоко. В этом режиме можно устанавливать время приготовления от одной минуты до часа. Далее идут программы, в которых нужно самостоятельно выставлять время приготовления блюд.



«ВЫПЕЧКА»

В этом режиме можно приготовить практически любую выпечку: кексы, бисквиты, пироги, запеканки и так далее. Выпечка замечательно поднимается и получается удивительно вкусной! Кроме того, этот же режим можно использовать для обычной жарки: курицы, котлет, картофеля и других продуктов. Также предусмотрена жарка с открытой крышкой, причем не следует бояться — ничего не будет разбрызгиваться.

«ТУШЕНИЕ»

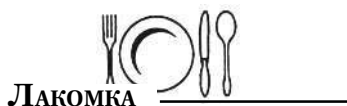
В этом режиме можно приготовить, наверное, все, что угодно. Он специально сделан для тушения всех видов продуктов. Режим предусматривает длительное томление продуктов при температуре чуть выше 100°C. Блюда на этом режиме можно готовить без масла, в собственном соку, что вполне подходит для диетического и лечебного питания. Он хорошо подходит для варки супов и борщей. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса до состояния нежнейшей буженины, он даже позволяет сварить прозрачный холодец, не прилагая, в принципе, никаких усилий, только положив продукты. Также в этом режиме можно готовить топленое молоко и еще массу всего. Режим «Тушение» идеально подходит для продуктов с длительным сроком приготовления (от 1 до 12 часов), также режим позаботится о том, чтобы продукты одновременно приходили в готовность. На этой программе также можно разогревать приготовленные ранее блюда.

Уход за мультиваркой

Содержать мультиварку в чистоте просто. Во время работы она практически не загрязняется сама и абсолютно не пачкает окружающие поверхности. Но периодически нужно делать следующее «техобслуживание»:

Мыть внутреннюю чашу. Поскольку она имеет антипригарное тефлоновое покрытие, а тефлон не любит резких перепадов температуры, нужно дать ей остыть перед мытьем.

Делать надо это осторожно: при помощи лишь теплой воды, средством для мытья посуды и губки. Затем нужно вытереть насухо внешнюю поверхность чаши. Нельзя использовать щелочные средства,



чистящие порошки и металлические мочалки. При подобающем уходе и соблюдении рекомендаций изготовителя чаша прослужит долго.

Не лишним будет протереть влажной губкой внутреннюю поверхность крышки. Если крышка не отмывается, можно налить во внутреннюю кастрюльку мультиварки воду и вскипятить ее в режиме «Варка на пару». Чтобы избавиться от сильного запаха, например рыбы, нужно добавить в кипящую воду несколько капель лимонного сока. После того, как крышка остынет, аккуратно протереть ее губкой или тряпочкой.

Время от времени нужно проверять отверстия в мультиварке, куда вставляется паровой клапан. Если клапан или отверстия засорятся, начнут убежать молоко и каши! Для того чтобы его промыть, следует снять клапан с корпуса мультиварки и раскрутить его справа налево (резиновую прокладку не снимать!). Промыв водой, протереть сухой тканью. Прежде чем установить его на место необходимо протереть внутри гнезда влажной тряпкой.

Проверить сборник конденсата (он предназначен для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании): если сборник наполнился, снять его, слить воду и поставить сборник на место.

При необходимости (если запыхлилась, например) протереть корпус мультиварки влажной тряпочкой.

Возможности мультиварки можно перечислять очень долго, как и описывать все многообразие полезных и вкусных блюд, которые она готовит! Но лучше всего убедиться в этом, что мультиварка — великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий, на своем личном опыте. Творите, создавайте свои собственные уникальные рецепты.

Приятного аппетита!

Салаты и закуски

*Тупой-тупой закусит и говорит: «Закуска у нас сегодня – блеск! Закуска типа «я вас умоляю!».
А умный-умный жует и говорит:
«Да-а-а... Транс-цен-ден-тально!..»*

Венедикт Ерофеев

Меня никто не убедит, что в гениальной симфонии больше содержания, чем в гениальном салате. Если мы ставим памятник Моцарту, мы обязаны поставить памятник и господину Оливье.

А. Мариенгоф

Главное назначение закусок — возбуждение аппетита. В наш век массовой борьбы с лишними килограммами еда с аппетитом многим кажется, чуть ли не преступлением. Между тем без аппетита не может быть нормального усвоения пищи.

Однако термин «закуска» обладает двумя смыслами. Во-первых, это время и вид подачи блюд к столу. Обычно закуски подают перед обедом как увертюру к горячим блюдам. Эти блюда также предназначены заедания алкогольных напитков, которые подают в качестве аперитива. Они не должны быть сытными, а острый вкус многих из них и привлекательный вид всех их без исключения настраивают на обед. Во-вторых, так обозначают характер и форму блюда, подаваемого для еды самостоятельно либо в составе обеда.

Закуски принято делить на холодные и горячие. Холодные закуски — это увертюра к празднику. Чаще всего их ставят на стол еще до

прихода гостей. Их аппетитный вид призван поднять настроение и возбудить аппетит. Кроме того, замечательно идут под первую рюмку холодные мясные закуски: отварная телятина с хреном, охлажденное сало и практически любые копчености. К холодным блюдам гарнир обычно не подают, зато украшают обильно и красочно.

К горячим закускам относятся запеканки, фаршированные овощи, пельмени, жареные и запеченные мозги, почки, печенка, а также яичница или омлеты с различными наполнителями. Наиболее популярная горячая закуска — жульен (блюдо из мелко нарезанных продуктов, запеченных порционно в соусе — чаще всего сметанном или другом белом). Классик (М. Булгаков) утверждал, что водку следует закусывать только горячим блюдом. И был совершенно прав, на то он и классик. Утреннее состояние потребителя крепких спиртных напитков в огромной степени зависит от качества внедренной накануне в организм еды.

Закуски украсят и повседневный и праздничный стол. Одно предупреждение: не надо делать из стола выставку, а из желудка - помойку, Лучше подать одну, но классную закуску, приготовленную с душой.

Мультиварка «выручает» и в будни, и в праздники, всегда, когда нужно быстро приготовить салат. Особенно, если он состоит из многих ингредиентов. К примеру, в режиме «Варка на пару» ней можно одновременно отварить овощи, сварить яйца и припустить рыбу и морепродукты. Если для салата необходимы вареные овощи, варить на пару их необходимо неочищенными.

Нежирный белый соус к салату за 5 минут можно также приготовить в мультиварке (режим «Молочная каша») из молока и кукурузного крахмала.

В мультиварке можно приготовить изумительные мясные закуски, которые готовятся методом длительного томления: всевозможные рулеты, буженина, солонина, отварные рубцы, паштеты и студни (в народе их еще называют холодцами). Конечно, процесс их приготовления довольно длительный, но конечный результат того стоит. Мясные изделия

получаются сочные с нежным вкусом и ароматом, которые по зубам даже детям и пожилым людям.



Ролл с угрем и сыром «Филадельфия»



- 1 стакан круглозерного риса
- 1 1/2 стакана воды
- 1 ст. ложка уксуса для суши (или рисового уксуса)
- 80 г филе копченого угря
- 1 огурец
- 2 листа нори
- 40 г сыра филадельфия
- 20 г пасты васаби
- 40 г маринованного имбиря
- 50 мл соевого соуса

Рис промывать холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса и готовить в режиме «Гречка» до сигнала.

Готовый рис выложить в широкую посуду, быстро остудить до теплого состояния, влить уксус для суши, перемешать.

Филе угря нарезать длинными узкими брусочками. Так же нарезать очищенный огурец.

Выложить лист нори на циновку, на него — еще теплый рис. Разровнять рис смоченной в воде рукой, оставив около 2 см до дальнего края, слегка утрамбовать его. В середину слоя риса выложить полоской сыр фила-

дельфия, на него — ломтики рыбы и огурца. С помощью циновки скрутить ролл.

Оставленный пустым край листа нори слегка смочить водой и прокатить ролл дальше вперед, чтобы этот край пристал к роллу.

Выложить ролл на доску, очень острым ножом, смоченным в холодной воде, разрезать его сначала пополам, затем — на 6–8 частей.

Выложить на прямоугольные тарелки, дополнить васаби и имбирем, в небольших мисочках подать соевого соуса.

Роллы с копченой семгой



- 120 г копченой семги
- 320 г риса
- 450 мл воды
- 200 г сыра маскароне
- 100 г морской капусты
- 40 г огурца
- 40 г авокадо
- 2 ч. ложки 9%-ного уксуса
- соль
- сахар

Засыпать в чашу мультиварки промытый холодной водой рис, залить водой и приготовить в режиме «Гречка».

Приготовить уксус для суши, смешав 2 ст. ложки 9%-ного уксуса с $1/2$ ст. ложкой сахара и 1 ч. ложкой соли (смесь можно нагреть для лучшего растворения).

После охлаждения добавить уксус для суши, сыр маскарпоне и хорошо перемешать.

Нарезать соломкой огурцы, авокадо (очищенное от кожуры) и копченую семгу.

Разложить пластины морской капусты. Смочить поверхность водой и тонким слоем выложить подготовленную рисовую смесь, оставив верхний край в 1 см без риса.

Разложить одной полосой, отступив от нижнего края 2–3 см, огурцы, авокадо и семгу.

Плотно свернуть в рулет снизу вверх. Поместить в холодильник на 15 минут.

Разрезать рулет на роллы (примерно 2,5–3 см высотой).

Подать роллы с копченой семгой на стол с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Суши с креветками и угрем



- 1 стакан круглозерного риса
- $1\frac{1}{2}$ стакана воды
- $1/2$ ст. ложка уксуса для суши (или рисового уксуса)

- 8 тигровых креветок
- 20 г пасты васаби
- $1/4$ листа нори
- 8 ломтиков копченого угря
- 40 г маринованного имбиря
- 50 мл соевого соуса

Рис промывать холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться чистой. Выложить рис в чашу мультиварки, залить водой на 1 см выше уровня риса, готовить в режиме «Гречка» до сигнала.

Готовый рис выложить в широкую посуду, быстро остудить до теплого состояния, влить уксус для суши, перемешать.

Креветки очистить от панцирей и голов, оставляя хвостики. Удалить кишечную вену. Разрезать каждую креветку с внутренней стороны вдоль, не прорезая до конца.

Распластать спинкой вверх, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить дном сотейника, чтобы креветка стала плоской.

Выложить креветки во вкладку для варки на пару, палить в чашу мультиварки стакан воды и готовить в режиме «Варка на пару» в течение 8–10 минут. Остудить креветки.

Руками, смоченными в холодной воде, сформировать из риса удлиненные колобки, прижимая пальцами по бокам. Слегка сма-