

Мультиварка — незаменимый предмет на кухне, ведь с ней возможно приготовить сразу два блюда. Используя чашу и емкость для варки на пару, вы можете сделать и гарнир, и основное блюдо: кашу и сочные котлеты, нежное пюре и курицу, тушеную рыбу с отварным картофелем...

Несколько основных режимов — «Варка на пару», «Тушение», «Суп», «Жарка» — помогут легко и быстро подготовиться не только к домашнему обеду, но и к праздничному застолью. Согласитесь, потрясающая экономия времени и сил! В то же время приготовленная в мультиварке еда сохраняет максимум полезных свойств и невероятно вкусна. Блюда-дуэты — идеальное решение для женщин, которые ценят время и хотят побаловать себя и родных восхитительными угощениями.

- Украинский борщ и свекольный салат с чесноком
- Куриные отбивные с рожками
- Рыбные паровые котлеты и картофельное пюре
- Шурпа с машем и мясной хлебец
- Шарлотка и печеные яблоки с орехами и изюмом
- Рисовая каша с сухофруктами и морковное суфле

Мария Жукова

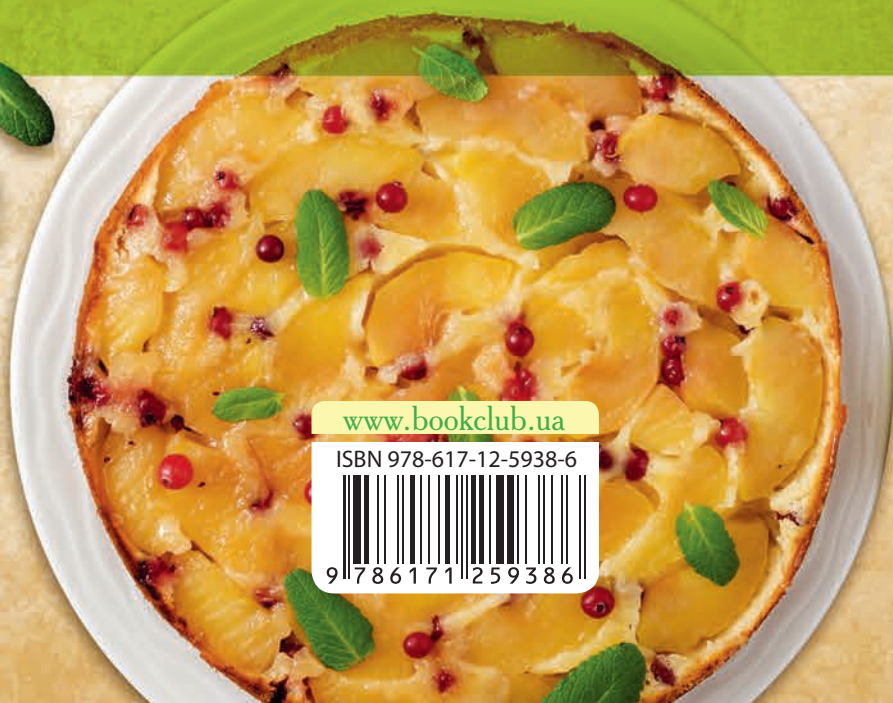
МУЛЬТИВАРКА • БЛЮДА-ДУЭТЫ



Мария Жукова

МУЛЬТИВАРКА

БЛЮДА-ДУЭТЫ



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5938-6



9 786171 259386





Мария Жукова

МУЛЬТИВАРКА

БЛЮДА-ДУЭТЫ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
Ж86



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Видання для дозвілля

Издание для организации досуга

ЖУКОВА Марія
Мультиварка. Страви-дуети
(російською мовою)

ЖУКОВА Мария
Мультиварка. Блюда-дуэты

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. Г. Фадєєва*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. М. Зінченко*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Н. Зинченко*

Підписано до друку 29.01.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 4500 пр. Зам. №

Подписано в печать 29.01.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 4500 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-5938-6

- © DepositPhotos.com / Iuliia, lenyavsha, belchonock, Pink-Ruebio, обложка, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019



Мультиварка — замечательный прибор, который в последнее время появился на многих кухнях. Не секрет, что женщине много времени приходится проводить у плиты, чтобы вкусно и разнообразно накормить своих домочадцев. А мультиварка способна во многом облегчить жизнь хозяйки. И такая помощница, которая умеет практически все, становится незаменимой.

Мультиварка умеет варить прекрасные рассыпчатые каши на гарнир, готовить великолепные пловы. Этот прибор может выпекать пышнейшие бисквиты и шарлотки, запеканки и омлеты, варить супы с прозрачным бульоном. В ней удобно готовить полезную пищу на пару. А самое главное, без забот и хлопот.

Приготовление различных блюд в мультиварке очень удобно, продукты не подгорают, можно использовать минимум масла. За счет плотно закрытой крышки блюда имеют более насыщенный вкус, они готовятся без потери питательных свойств.

В мультиварке можно готовить не только отдельные блюда, но одновременно и основное блюдо, и гарнир к нему. Например, классическое сочетание крупяной каши и паровых котлет — что может быть проще! Пока варится гречка или рис, в контейнере-пароварке томятся сочные котлеты или фрикадельки. И такие блюда-дуэты можно готовить в мультиварке практически из любых продуктов. Причем вовсе не обязательно, чтобы мясное блюдо и гарнир занимали определенное место внутри мультиварки. В контейнере-пароварку можно положить картофель, а в чаше мультиварки в это время будет запекаться курица или рыба.

Для приготовления блюд-дуэтов в мультиварке нужно знать примерное время готовности тех или иных продуктов и умело сочетать их в одном блюде. Если время и режим приготовления двух блюд не совпадают, то контейнер-пароварку с продуктом, который готовится быстрее, стоит устанавливать в мультиварку не в начале готовки, а позже или завернуть этот продукт в фольгу или рукав для запекания.

Особенно удобно такое приготовление двух блюд в мультиварке для занятых хозяек: наличие таймера позволяет заложить все продукты с вечера (чтобы получить свежий завтрак) или с утра (чтобы ужин ждал вас по приходе с работы). В мультиварку можно заранее положить замороженные продукты. И когда подойдет время приготовления, они как раз разморозятся и будут пригодны для варки на пару. Так можно приготовить пельмени или манты с овощами в качестве гарнира. Тесто не разваривается, пельмени остаются сочными и ароматными, главное, полить их маслом, чтобы не склеились.



УХА ИЗ ЩУКИ И САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Для супа:

- 500 г щучьих голов
- 500 г филе щуки
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 500 г картофеля
- свежая зелень, лавровый лист, душистый перец (горошком), соль, молотый черный перец по вкусу

Для салата:

- 240 г крабовых палочек
- 340 г консервированной кукурузы (1 банка)
- 1 огурец
- 400 г пекинской капусты
- 3 яйца
- 150 г майонеза





- 1** Удалить из голов жабры и глаза. Положить их в чашу мультиварки, налить 3 л воды, добавить лук и лавровый лист.
- 2** Установить мультиварку в режим «Тушение» на 60 минут. После закипания проварить уху 10 минут, процедить бульон, вынуть головы и положить в чашу нарезанное кусочками филе.
- 3** Картофель, морковь очистить и нарезать. Добавить в чашу за 30 минут до окончания режима вместе с душистым перцем.
- 4** В контейнер-пароварку положить яйца и за 20 минут до окончания режима поставить в мультиварку.
- 5** После окончания готовки приправить уху солью, перцем и дать настояться 10—15 минут. Подавать, обильно посыпав зеленью.
- 6** Яйца остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками.
- 7** Нарезать размороженные крабовые палочки и огурец соломкой.
- 8** Измельчить пекинскую капусту.
- 9** Все ингредиенты смешать в небольшой миске, всыпать кукурузу и полить майонезом.

ДЕРЕВЕНСКИЙ ГРИБНОЙ СУП И ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ГРИБАМИ

Для фаршированного перца:

- 1 луковица
- 0,5 моркови
- 100 г грибов
- 50 мл воды
- 250 г отварного риса
- 3 сладких перца
- соль, молотая смесь перцев
- растительное масло
- зелень для подачи

1 Лук, морковь и грибы очистить. Мелко нарезать.

2 Приготовить начинку для перцев. На растительном масле обжарить лук и морковь, добавить грибы, готовить пока не испарится лишняя жидкость. Влить воду и тушить еще минут 10, пока не выпарится вода.

Для супа:

- 300 г белых грибов
- 500 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 50 мл растительного масла
- 1 л воды
- соль, молотый черный перец, петрушка и укроп по вкусу

3 Добавить отваренный рис, перемешать, посолить, поперчить. Потушить еще 2 минуты и снять с огня. Начинка готова.

4 Подготовить перцы. Срезать верхушку, удалить семечки.





- 5 Заполнить перцы начинкой, выложить в контейнер-пароварку.
- 6 Картофель очистить и нарезать ломтиками.
- 7 На дно чаши мультиварки налить масло и прогреть в режиме «Жарка». Обжарить измельченные лук и морковь до легкой прозрачности лука. Добавить грибы и готовить еще 5 минут.
- 8 К поджаренным луку, моркови и грибам добавить картофель и перемешать.
- 9 Налить в кастрюлю воду. Включить режим «Суп» на 60 минут.
- 10 За 30 минут до окончания режима вставить контейнер-пароварку с фаршированными перцами. Закрывать крышку и продолжить готовку.
- 11 После сигнала открыть крышку мультиварки, добавить соль, специи и измельченную зелень.
- 12 Подавать горячим.

КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ И ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ

Для супа с лапшой:

- 600 г курицы
- 400 г лапши
- 1 луковица
- 300 г моркови
- 300 г помидоров
- 200 г болгарского перца
- 2 л воды
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, молотый черный перец и зелень по вкусу

Для вареников с картошкой:

Начинка:

- 500 г картофеля
- 4 луковицы
- 100 г сливочного масла
- 100 г молока
- соль, перец по вкусу

Тесто:

- 3,5 стакана муки
- 3 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан теплой воды
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. пищевой соды
- 1 яйцо

1 Курицу разрезать на крупные кусочки, залить крутым кипятком, дать постоять несколько минут и затем слить воду.

2 Морковь и лук нарезать. Помидоры нарезать кубиками, перец очистить и нашинковать.





- 3 В чашу мультиварки налить растительное масло, включить программу «Жарка» на 15 минут и обжарить морковь и лук.
- 4 Добавить курицу, помидоры и перец и обжарить еще 10 минут. Добавить черный перец.
- 5 Залить воду, посолить и включить программу «Суп» на 40 минут.
- 6 Приготовить картофельное пюре. Добавить обжаренный лук.
- 7 Замесить тесто. Слепить вареники.
- 8 Смазать контейнер-пароварку маслом и уложить в него вареники.
- 9 Поставить в мультиварку, закрыть крышку и продолжить готовку в режиме «Варка на пару» 20 минут.
- 10 После сигнала достать вареники.
- 11 Засыпать лапшу и нарезанную зелень в чашу мультиварки и продолжить готовить еще 5 минут.
- 12 После сигнала дать настояться на подогреве около 10 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Уха из щуки и салат с крабовыми палочками	4
Деревенский грибной суп и перец, фаршированный рисом и грибами	6
Куриный суп с лапшой и вареники с картошкой.	8
Украинский борщ и свекольный салат с чесноком.	10
Суп с фрикадельками и салат с курицей и огурцом	12
Рисовый суп с тыквой и куриные рулетики с тыквой.	14
Суп-пюре по-итальянски и весенний салат с сыром.	16
Шурпа с машем и мясной хлебец.	18
Суп с грибами и салат с курицей и ананасом	20
Томатный суп с чечевицей и суфле из куриной печени	22
Хашлама из баранины и фаршированный перец	24
Мясо под шубой и салат с морковью	26
Спагетти с фрикадельками в томатном соусе	28
Куриная запеканка из макарон и котлеты из тыквы	30
Зразы из говядины и гречневая каша	32
Говядина с черносливом и картофельное пюре	34
Курица с овощным гарниром	36

Ханум с курицей и овощами и плов с зеленым горошком	38
Рис и куриные котлеты с капустой	40
Спаржа со сметанным соусом и паста фарфалле с колбасками	42
Картошка-гармошка и котлеты с добавлением овощей	44
Тефтели с рисом и картофельный салат	46
Свинные фрикадельки и весенний салат со шпинатом	48
Тушеная говядина с брокколи и рисом	50
Гречка с телятиной по-селянски и винегрет	52
Кролик в сметане с капустой брокколи	54
Котлеты с сырной начинкой и рагу из молодых кабачков	56
Запеканка из риса и овощей и суфле из курицы с грибами.	58
Корейка под сыром и овощное ассорти	60
Куриные отбивные с рожками	62
Тилапия с молодым картофелем и спаржей.	64
Треска с овощами в фольге и запеченный молодой картофель	66
Рыбные паровые котлеты и картофельное пюре	68
Овощная запеканка и суфле из копченой пикши с сыром.	70
Рыба с рисом и овощами	72
Нототения с картофелем	74
Луковый пирог с сыром и салат из моркови, брокколи и фасоли	76
Слоеный пирог с цукини и куриное суфле.	78

Овощное рагу с баклажанами и суфле из цветной капусты	80
Лимонный пирог и запеканка из творога	82
Компот из сухофруктов и шоколадный кекс	84
Рисовый пудинг с малиной и компот из слив и яблок	86
Хлебный пудинг и запеченные абрикосы с орехами	88
Рисовая каша с сухофруктами и морковное суфле	90
Шарлотка (яблочный пирог) и печеные яблоки с орехами и изюмом	92