

ОТДЫХАЙТЕ — ВКУСНО,
ГОТОВЬТЕ — БЕЗ УСИЛИЙ!

Любимые и незаменимые помощницы хозяек, ценящих свое время, — классическая мультиварка и ее усовершенствованная версия мультипечь. Счастливые обладатели этой чудо-техники поняли, насколько это удобно. Всем известны суперспособности мультиварки варить, тушить, готовить разнообразные блюда на пару.

Мультипечь может еще больше: запекать мясо, которое ничем не уступает приготовленному на углях шашлыку, печь шкарные и пышные пироги, жарить сочную рыбу гриль. И все это без вашего постоянного присутствия. Достаточно просто выбрать понравившийся рецепт из этой книги, настроить подходящий режим работы кухонной машины, положить ингредиенты — и процесс готовки запущен. А вы можете заниматься любимым делом.

Зеленый борщ
Свинная рулька в глазури
Киш с луком
Котлета по-киевски
Пампушки и пончики
Банановый кекс

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8310-7



9 786171 283107

Жарим, тушим, выпекаем

МУЛЬТИВАРКА И МУЛЬТИПЕЧЬ

Основные режимы

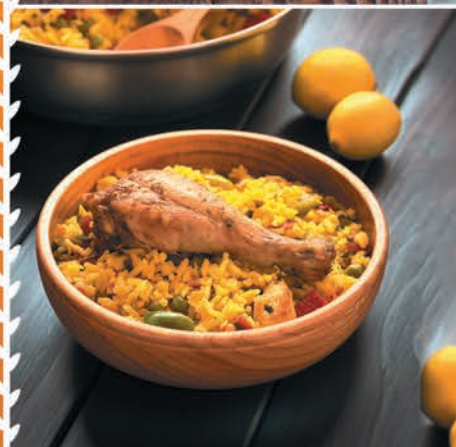
МУЛЬТИВАРКА И МУЛЬТИПЕЧЬ

Жарим, тушим, выпекаем
Основные режимы



МУЛЬТИВАРКА И МУЛЬТИПЕЧЬ

Жарим, тушим, выпекаем
Основные режимы

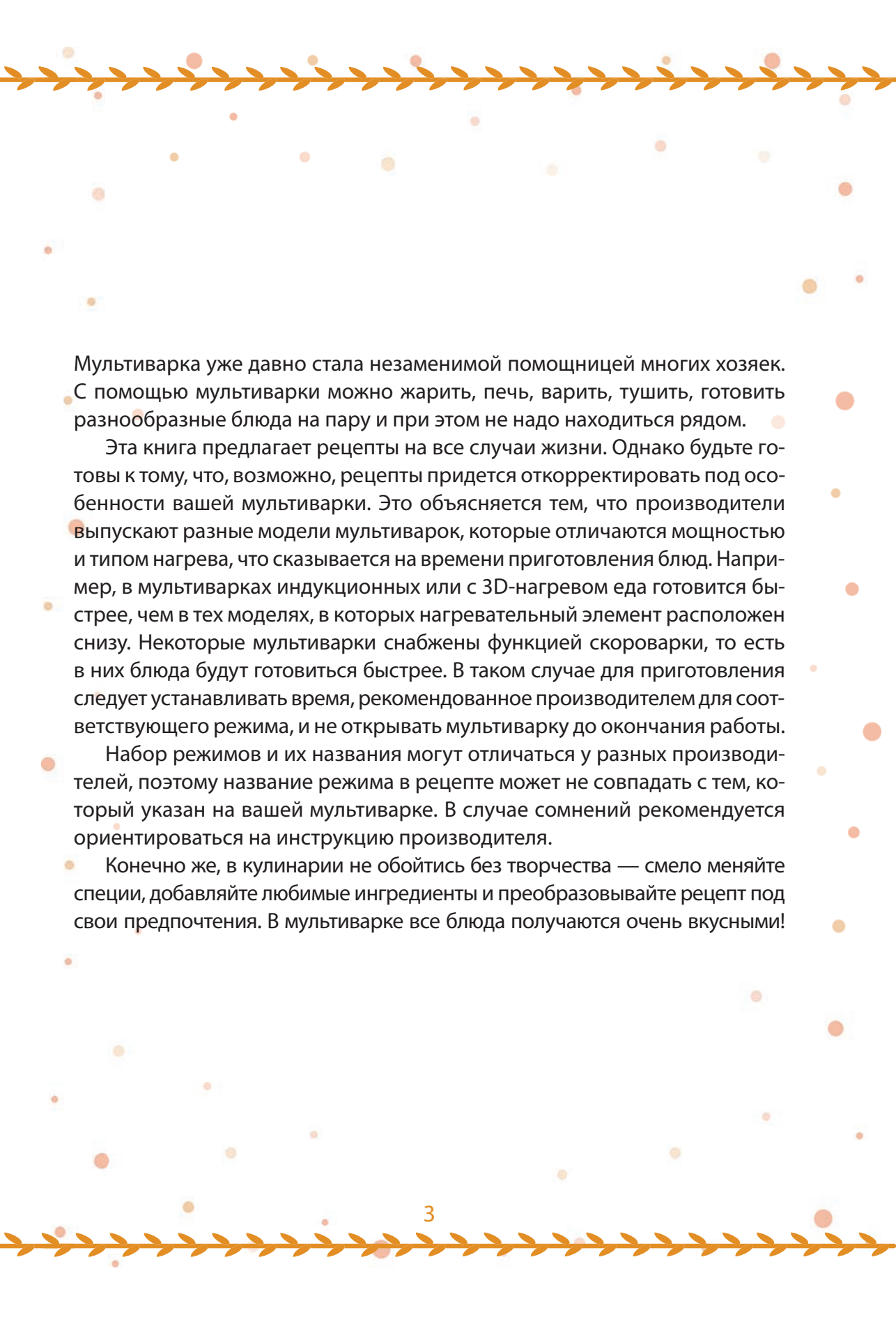


ХАРЬКОВ  КЛУБ
2021  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



МУЛЬТИВАРКА





Мультиварка уже давно стала незаменимой помощницей многих хозяек. С помощью мультиварки можно жарить, печь, варить, тушить, готовить разнообразные блюда на пару и при этом не надо находиться рядом.

Эта книга предлагает рецепты на все случаи жизни. Однако будьте готовы к тому, что, возможно, рецепты придется откорректировать под особенности вашей мультиварки. Это объясняется тем, что производители выпускают разные модели мультиварок, которые отличаются мощностью и типом нагрева, что сказывается на времени приготовления блюд. Например, в мультиварках индукционных или с 3D-нагревом еда готовится быстрее, чем в тех моделях, в которых нагревательный элемент расположен снизу. Некоторые мультиварки снабжены функцией скороварки, то есть в них блюда будут готовиться быстрее. В таком случае для приготовления следует устанавливать время, рекомендованное производителем для соответствующего режима, и не открывать мультиварку до окончания работы.

Набор режимов и их названия могут отличаться у разных производителей, поэтому название режима в рецепте может не совпадать с тем, который указан на вашей мультиварке. В случае сомнений рекомендуется ориентироваться на инструкцию производителя.

Конечно же, в кулинарии не обойтись без творчества — смело меняйте специи, добавляйте любимые ингредиенты и преобразовывайте рецепт под свои предпочтения. В мультиварке все блюда получаются очень вкусными!

МЯСНАЯ СОЛЯНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1,5 л воды или бульона; | 2 ст. л. томатной пасты; |
| 200—250 г отварного куриного
или говяжьего филе; | 2 ст. л. растительного масла; |
| 300 г копченостей (например,
курица, колбаски); | 50—100 мл огуречного рассола; |
| морковь; | 50 г оливок или маслин; |
| головка репчатого лука; | лавровый лист; |
| 1—2 соленых огурца; | 5 горошин черного перца; |
| | ½—1 ч. л. сахара; |
| | соль по вкусу |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы, лук и морковь очистить. Нарезать морковь и мясное филе соломкой, копчености — кубиками, лук — четвертькольцами. В чашу мультиварки влить растительное масло и включить режим «Жарка». Выложить лук и морковь. Жарить пару минут, чтобы овощи стали мягкими, но не зажаривать. Добавить томатную пасту, огурцы, сахар, влить рассол. Обжарить еще пару минут. Всыпать мясо и копчености, перемешать. Влить воду. Включить режим «Суп» или «Варка» на 25 минут. Добавить оливки или маслины, разрезанные на половинки, лавровый лист и черный перец. Готовить еще 5 минут. При необходимости досолить. Выключить мультиварку. Дать солянке постоять 10 минут.

Подавать с ломтиком лимона и сметаной.





ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2—2,5 л воды;
- 350 г курицы или свинины;
- головка репчатого лука;
- морковь;
- 4—5 картофелин;
- большой пучок щавеля;
- 1 ст. л. растительного масла;
- 4—5 горошин черного перца;
- лавровый лист;
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать лук небольшими кубиками, морковь — соломкой, щавель — полосками, картофель — средними кубиками, мясо — крупными кусочками. В чашу мультиварки влить растительное масло, включить режим «Жарка». Выложить лук и морковь, жарить, помешивая, до золотистого цвета. Добавить мясо. Обжарить еще пару минут. Выложить картофель. Влить горячую воду. Включить режим «Варка» или «Суп» на 25 минут. Через 20 минут посолить, добавить щавель, перец горошком и лавровый лист. Готовить еще 5 минут, при необходимости досолить. Выключить мультиварку. Перед подачей дать постоять 10 минут.

Подавать с четвертинкой или половинкой вареного яйца и ложкой сметаны.



ШУРПА

ИНГРЕДИЕНТЫ

2—2,5 л воды;	50 г нута (по желанию);
0,8—1 кг говядины или баранины на кости;	1 ч. л. зиры;
крупная головка репчатого лука;	½ ч. л. молотого острого перца (по желанию);
крупная морковь;	½ ч. л. молотого черного перца;
3 картофелины;	соль по вкусу;
2 помидора;	пучок зелени (кинза, петрушка)
2 сладких перца;	

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нут замочить на 3—4 часа. Мясо нарезать порционными кусками, лук и сладкий перец — полукольцами, остальные овощи — крупными кусками. Зелень измельчить. В чашу мультиварки выложить мясо, посыпать специями, посолить. По желанию обжарить пару минут до румяной корочки в режиме «Жарка». На мясо выложить лук, морковь, перец, помидоры, картофель, нут. Посолить. Влить воду. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При необходимости досолить, всыпать рубленую зелень. Готовить еще 5 минут в режиме «Тушение» или «Варка». Выключить мультиварку и дать шурпе постоять 10—15 минут перед подачей.



ЖАРЕНАЯ РЫБА БЕЗ БРЫЗГ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Около 500 г мелкой рыбы (килька, хамса);
- 2 ст. л. растительного масла;
- 3—4 ст. л. кукурузной или пшеничной муки;
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли;
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца или специй для рыбы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить рыбу от чешуи, удалить голову и внутренности. Посолить, поперчить, натереть специями и обвалить в муке. Подготовить два листа пергаментной бумаги. На одном листе начертить круг, равный диаметру дна чаши мультиварки. На этот лист выложить подготовленную рыбу одним слоем по кругу, хвостиками внутрь, полить растительным маслом. Накрыть рыбу вторым листом. Завернуть края бумаги, чтобы получился бумажный диск с рыбой внутри. В чашу мультиварки положить две длинные полосы пергаментной бумаги крест-накрест, чтобы их края свисали за чашу. На полосы сверху выложить пакет с рыбой. Включить режим «Жарка». Жарить 7—10 минут, в зависимости от размера рыбы и мощности мультиварки. Для проверки готовности рыбы осторожно приподнять край пакета с помощью лопатки. Достать с помощью полос пакет с рыбой и перевернуть его, используя тарелку. Вернуть пакет в мультиварку и обжарить другую сторону рыбы в течение 7—10 минут. Выключить мультиварку, переложить пакет на тарелку и распаковать рыбу. Подавать рыбу с ломтиком лимона.



БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

ИНГРЕДИНТЫ

1 крупный или 2 мелких банана;
1 ст. л. лимонного сока;

½ ч. л. корицы или молотый мускатный орех по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Банан нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать специями. Банановые ломтики выложить в корзину мультипечи. Готовить при 185 °С 7—10 минут или при 90 °С 40—50 минут. Время приготовления зависит от толщины ломтиков и желаемой степени сушки. По такому же рецепту можно приготовить чипсы из яблок, груш и других фруктов.



СОДЕРЖАНИЕ

МУЛЬТИВАРКА	2	МУЛЬТИПЕЧЬ	50
Мясная солянка.....	4	Закуска из запеченных овощей	52
Зеленый борщ	6	Стейк из цветной капусты.....	54
Шурпа.....	8	Запеченный картофель с сыром	56
Жареная рыба без брызг.....	10	Фаршированные патиссоны	58
Рыба, тушенная с овощами и оливками	12	Фаршированные грибы.....	60
Рыба в пергаменте	14	Сырные палочки	62
Рататуй.....	16	Куриные нагетсы.....	64
Запеченный картофель с травами ...	18	Куриная запеканка с овощами	66
Куриный рулет со шпинатом и вялеными помидорами	20	Куриные крылышки в маринаде	68
Курица с грибами в сметане.....	22	Котлета по-киевски	70
Куриный карри	24	Запеченная скумбрия.....	72
Рис с курицей и овощами	26	Бургер	74
Перловая каша с мясом.....	28	Японская отбивная «Тонкацу».....	76
Тушеный картофель со свининой ...	30	Свинина с хрустящей корочкой по-китайски.....	78
Бланкет из телятины	32	Запеченная свинина со специями... ..	80
Оссобуко.....	34	Улитки из слоеного теста.....	82
Свинья рулька в глазури	36	Пампушки.....	84
Картофельная запеканка.....	38	Сконы с сыром.....	86
Киш с луком.....	40	Мафины с сухофруктами	88
Лепешки с творожной начинкой	42	Банановый кекс.....	90
Безе.....	44	Пончики	92
Тыквенно-творожная запеканка	46	Банановые чипсы	94
Греческий постный пирог.....	48		

УДК 641.5
М90



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Мультиварка та мультипіч

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *М. Г. Бєднік*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Підписано до друку 09.11.2020.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 4000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано
згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Мультиварка и мультипеч

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *М. Г. Бедник*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Т. А. Иванченко*

Подписано в печать 09.11.2020.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 4000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано
согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-8310-7

- © Depositphotos.com / enra ; kontur-vid ; liudmilachernetska@gmail.com; Soekaphoto; ildi_papp; iuliia_n; duskababe; Kate_Smirnova; lenyvavsha; Odelinde; nata_vkusidey, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021