

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Первые БЛЮДА

*Не секрет, что мультиварка – это великолепная кухонная помощница. С ней можно приготовить все, что угодно! При этом нет никакой необходимости контролировать процесс приготовления, проводя много часов на кухне. Кроме того, блюда в ней получаются не только необычайно вкусными, но и полезными.*

Супы и бульоны с курицей и грибами, рассольники и крем-супы с бобовыми и овощами, минestrone и уха с рыбой и морепродуктами, разнообразные овощные супы и солянки... Перед ними невозможно устоять! С мультиваркой создавать кулинарные шедевры просто и приятно. Порадуйте себя и близких — просто подготовьте продукты, а приготовление доверьте мультиварке!

*Готовьте без хлопот! Теперь это легко!*

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-3709-9



9 785991 037099

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-1512-2



9 786171 215122

ПЕРВЫЕ БЛЮДА • Готовим в мультиварке



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Первые БЛЮДА

Наваристые супы и бульоны • Густые крем-супы и рассольники • Сытные борщи и уха • Разнообразные овощные супы и солянки



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Первые БЛЮДА

Наваристые супы и бульоны • Густые крем-супы  
и рассольники • Сытные борщи и уха • Разнообразные  
овощные супы и солянки



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2016

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С30



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

Фотографии *В. С. Водяницкого*

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

ISBN 978-966-14-9206-5 (серия)  
ISBN 978-617-12-1512-2 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3709-9 (Россия)

© Nemiо Ltd., издание на русском языке, 2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2016  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досу-  
га"», г. Белгород, 2016



## ВВЕДЕНИЕ

Супы распространены во всем мире. В большинстве стран их принято подавать в качестве первого блюда. Название супа (щи, борщ, рассольник, солянка, уха и др.) зависит от ингредиентов, входящих в его состав. К национальным первым блюдам относятся французский луковый суп, итальянский «Минестроне», турецкий «Тархана», грузинский «Харчо» и др.

Несмотря на быстрый темп современной жизни, полноценное питание сложно представить без супа. Первые блюда хорошо усваиваются организмом, дают энергию и долгое ощущение сытости. Поэтому ежедневное их употребление снижает риск переедания и его негативных последствий. Но готовить суп на плите решается не каждая хозяйка, ведь это, как правило, долгий процесс.

Совсем другое дело — суп в мультиварке. Существует немало рецептов, в которых нужно только выложить подготовленные ингредиенты в чашу, залить водой или бульоном и выбрать подходя-

щий режим. Остальное делает мультиварка. Это позволяет экономить время, что особенно важно, если женщина работает и имеет семью. Простые первые блюда — идеальный выбор начинающей хозяйки, так как они не требуют кулинарного опыта и при этом получаются вкусными. В более сложных рецептах нужно делать поджарку и выкладывать продукты в чашу через определенные промежутки времени. Но и эти супы значительно проще готовить в мультиварке, чем на плите.

Почти у каждой опытной хозяйки есть «фирменное» первое блюдо, которое нравится всем членам семьи. Но со временем хочется чего-то нового. С этой книгой можно смело экспериментировать на кухне, не беспокоясь о результате.

Пошаговый способ приготовления супов упрощает работу, а рекомендации по украшению и подаче блюд помогут сделать их еще более аппетитными.

Но сначала нужно выбрать подходящие ингредиенты. В случае с первыми





блюдами это особенно важно. В процессе приготовления часть веществ, входящих в состав продуктов, переходит в бульон, от качества которого во многом зависят внешний вид и вкус готового супа. Все ингредиенты должны быть свежими, тщательно вымытыми и обсушенными.

Если на продукте имеются дефекты, их нужно удалить. Крупы при необходимости следует перебрать. Рис нужно промыть до прозрачной воды и лишь после этого выкладывать в чашу мультиварки. Бобовые требуют предварительного замачивания на 7—10 часов.





*ЩИ, БОРЩИ,  
РАССОЛЬНИКИ, КОНСОМЕ  
И МИНЕСТРОНЕ*



## ЩИ (ВАРИАНТ 1)

«Варка»

«Тушение»

3 ч 10 мин

- 700 г говядины
- 500 г белокочанной капусты
- 250 г моркови
- 200 г картофеля
- 130 г томатной пасты
- 100 г репчатого лука
- 3,5 л воды
- Сметана, рубленый зеленый лук, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

- 1 Мясо, лавровый лист и черный перец выложить в чашу мультиварки, залить водой и посолить. Готовить в режиме «Тушение» 2 часа 30 минут. Мясо извлечь из чаши и нарезать соломкой.
- 2 Лук измельчить. Картофель нарезать небольшими кубиками. Морковь мелко нарубить. Капусту тонко нашинковать.
- 3 В кипящий бульон положить лук и морковь. Готовить в режиме «Варка» 5 минут. Добавить картофель. Варить 5 минут. Ввести капусту и готовить еще 5 минут.
- 4 Добавить томатную пасту, перемешать и варить 3 минуты. Положить мясо и довести щи до кипения в том же режиме. Подать щи с зеленью укропа, заправив сметаной и посыпав зеленым луком.

### Для подачи

- Зелень укропа





## ЩИ (ВАРИАНТ 2)

«Жарка»

«Суп»

2 ч 5 мин



**1** Картофель нарезать брусочками. Лук и чеснок измельчить. Капусту нарубить. Морковь натереть на терке. Сладкий перец нарезать соломкой, мясо — кусочками.

- 400 г картофеля
- 300 г свинины
- 300 г белокочанной капусты
- 120 г моркови
- 120 г сладкого перца
- 70 г репчатого лука
- 30 г томатной пасты
- 1 зубчик чеснока
- 2 л воды
- 15 мл растительного масла
- Лавровый лист, специи и соль по вкусу

**2** Выбрать на мультиварке режим «Жарка» и время 15 минут. Лук, чеснок и морковь выложить в чашу с маслом. Готовить, помешивая, до мягкости. Добавить томатную пасту. Перемешать и готовить до звукового сигнала.

**3** В чашу положить остальные овощи, мясо, лавровый лист, специи и соль. Готовить, помешивая, в режиме «Жарка» 10 минут. Влить воду и перемешать. Установить режим «Суп» и время 1 час 20 минут.

«Жарка»

«Варка»

«Тушение»

2 ч 20 мин

## ЩИ (ВАРИАНТ 3)

- 350 г говядины
- 300 г квашеной капусты
- 100 г копченого мяса курицы
- 60 г моркови
- 50 г репчатого лука
- 50 г томатного пюре
- 20 г корня петрушки
- 2—3 зубчика чеснока
- 1,6 л воды
- 30 мл растительного масла
- Сметана, толченая смесь перцев и соль по вкусу

- Для украшения**
- Консервированный зеленый горошек

**1** Говядину и корень петрушки выложить в мультиварку и залить водой. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо извлечь из чаши. Бульон процедить.

**2** В чашу с разогретым маслом выложить рубленые лук и морковь. Готовить, помешивая, в режиме «Жарка» 2 минуты. Добавить томатное пюре, отжатую и рубленую капусту. Жарить, помешивая, 10 минут. Положить говядину и мясо курицы,



вливать бульон и посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час.

**3** Говядину нарезать крупными кусками, мясо курицы и чеснок измельчить. Все добавить в щи и довести до кипения в режиме «Варка». Подать щи на стол, заправив сметаной, посыпав смесью перцев и украсив горошком.



## ЩИ (ВАРИАНТ 4)

«Суп»

1 ч 10 мин



- 400 г картофеля
- 250 г белокочанной капусты
- 200 г цукини
- 200 г сладкого перца
- 150 г моркови
- 80 г репчатого лука
- 2 л воды
- Рубленая зелень укропа, специи и соль по вкусу

### Для украшения

- Листики петрушки

### Для подачи

- Ломтики ржаного хлеба

- 1 Морковь и капусту нашинковать. Лук измельчить. Картофель и цукини без кожицы

нарезать кубиками, сладкий перец — соломкой. Выложить овощи в чашу мультиварки, влить воду, добавить соль и специи. Готовить в режиме «Суп» 1 час.

- 2 Щи разложить по порционным тарелкам, посыпать зеленью укропа, украсить листьями петрушки и подать с хлебом.

## ЩИ С МЯСОМ ГУСЯ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

«Суп»

3 ч 10 мин

- 500 г мяса гуся
- 350 г картофеля
- 60 г моркови
- 60 г репчатого лука
- 2 л воды
- Квашеная капуста, сметана, черный

перец горошком, лавровый лист и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1 Мясо гуся нарезать порционными кусками, выложить в чашу мультиварки вместе с перцем и лавровым листом, залить водой, выбрать режим «Суп» и установить таймер на 2 часа.
- 2 Капусту откинуть на дуршлаг, отжать и дать стечь жидкости. Картофель нарезать крупными кусками. Лук мелко нарубить. Морковь натереть на терке.
- 3 Бульон процедить и налить в чашу. Мясо выложить в другую емкость. В бу-



льон добавить картофель, лук, морковь и капусту. Готовить в режиме «Суп» 40 минут. За 10 минут до завершения программы добавить мясо и соль.

- 4 Щи разложить по порционным тарелкам, заправить сметаной и подать с зеленью петрушки. В это блюдо также можно добавить моченые яблоки.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	Суп с копченым мясом курицы.....	30
		Суп с куриным рулетом и лапшой.....	30
		Суп с куриными крылышками.....	31
		Суп с жареными куриными голеньями.....	32
		Суп с клецками.....	32
		Суп с говядиной и овощами (вариант 1).....	33
		Суп с говядиной и овощами (вариант 2).....	33
		Суп с говядиной и овощами (вариант 3).....	34
		Суп с говядиной, щавелем и яйцами.....	34
		Суп с говядиной и фасолью.....	35
		Суп с говядиной, лапшой и грибами.....	36
		Суп с говядиной и рисом по-восточному.....	36
		Суп с говядиной и орехами по-восточному.....	37
		Суп с говяжьим рубцом по-болгарски.....	37
		Суп с говяжьим хвостом (вариант 1).....	38
		Суп с говяжьим хвостом (вариант 2).....	39
		Суп «Солянка».....	39
		Суп рождественский по-испански.....	40
		Суп холодный с говяжьим языком.....	41
		Суп со свинными ребрышками по-китайски.....	42
		Суп с копченой грудинкой и овощами.....	43
		Суп с копченой грудинкой и рисом.....	43
		Суп с беконом, сосисками и картофелем.....	44
		Суп с хамоном и стручковой фасолью.....	44
		Суп с фрикадельками и овощами.....	45
		Суп с фрикадельками.....	45
		Суп «Тархана».....	46
		Суп молочный с пастой и овощами.....	46
		Суп сливочный по-фински.....	47
		Суп сливочный с фрикадельками.....	48
		Суп с овощами.....	49
		Суп с овощами и фасолью.....	49
<p style="text-align: center;">● ● ● <b>ЩИ, БОРЩИ,</b> ● ● ●</p> <p style="text-align: center;"><b>РАССОЛЬНИКИ, КОНСОМЕ</b> <b>И МИНЕСТРОНЕ</b></p>			
Щи (вариант 1).....	6		
Щи (вариант 2).....	7		
Щи (вариант 3).....	7		
Щи (вариант 4).....	8		
Щи с мясом гуся и квашеной капустой.....	8		
Борщ.....	9		
Борщ по-украински (вариант 1).....	10		
Борщ по-украински (вариант 2).....	11		
Рассольник с фрикадельками из свинины.....	12		
Рассольник с куриным филе.....	13		
Консоме с овощами.....	13		
Минестроне с овощами (вариант 1).....	14		
Минестроне с овощами (вариант 2).....	15		
Минестроне с овощами и пастой.....	16		
Минестроне с овощами и рисом.....	17		
Минестроне с белой фасолью.....	18		
<p style="text-align: center;">● ● ● <b>СУПЫ</b> ● ● ●</p>			
Суп с мясом курицы и макаронами.....	20		
Суп с мясом курицы (вариант 1).....	20		
Суп с мясом курицы (вариант 2).....	21		
Суп с мясом курицы и домашней лапшой.....	22		
Суп с мясом курицы, лапшой и овощами.....	23		
Суп с мясом курицы и вермишелью.....	23		
Суп с мясом курицы и фасолью.....	24		
Суп с мясом курицы и овощами.....	24		
Суп с мясом курицы и кабачками.....	25		
Суп с мясом курицы и грибами.....	26		
Суп с мясом курицы и цукини.....	26		
Суп с мясом курицы по-грузински.....	27		
Суп с мясом курицы по-мексикански.....	28		
Суп с мясом курицы по-американски.....	29		





Суп с овощами и яйцами . . . . .	50
Суп с овощами и сливками . . . . .	51
Суп с овощами, яйцами и цукини . . . . .	51
Суп с овощами на рыбном бульоне . . . . .	52
Суп с овощами на курином бульоне . . . . .	52
Суп с овощами и рисом . . . . .	53
Суп с овощами и пельменями . . . . .	53
Суп «Рататуй» . . . . .	54
Суп гороховый (вариант 1) . . . . .	55
Суп гороховый (вариант 2) . . . . .	56
Суп гороховый (вариант 3) . . . . .	57
Суп чечевичный с сельдереем . . . . .	57
Суп с бобами мунг и овощами . . . . .	58
Суп с зеленым горошком . . . . .	58
Суп с белой фасолью . . . . .	59
Суп томатный с бараниной и маслинами . . . . .	59
Суп томатный с фрикадельками (вариант 1) . . . . .	60
Суп томатный с фрикадельками (вариант 2) . . . . .	61
Суп томатный со сладким перцем . . . . .	62
Суп томатный с рисом . . . . .	62
Суп томатный с пастой . . . . .	63
Суп томатный по-итальянски . . . . .	63
Суп луковый по-французски . . . . .	64
Суп с картофелем и сладким перцем . . . . .	64
Суп с картофелем и сыром . . . . .	65
Суп со шпинатом и яйцами . . . . .	65
Суп со щавелем и яйцами . . . . .	66
Суп с хлебом по-кастильски . . . . .	66
Суп с грибами и горькими дынями . . . . .	67
Суп с грибами шиитаке и луком-пореем . . . . .	68
Суп с лесными грибами . . . . .	68
Суп с шампиньонами и картофелем . . . . .	69
Суп рыбный с сыром . . . . .	69
Суп с филе минтая . . . . .	70
Суп с филе белой рыбы и овощами . . . . .	70
Суп с филе горбуши и картофелем . . . . .	71

Суп с филе семги и овощами . . . . .	71
Суп с осетриной и картофелем . . . . .	72
Суп с белой рыбой и овощами . . . . .	73
Суп с рыбными стейками . . . . .	73
Суп с тунцом и зеленым горошком . . . . .	74
Уха с палтусом . . . . .	75
Суп с морепродуктами . . . . .	75
Суп с морепродуктами и луком-пореем . . . . .	76
Суп с морепродуктами и филе горбуши . . . . .	77
Суп с морепродуктами по-тайски . . . . .	78

• • • СУПЫ-ПЮРЕ • • •  
**И КРЕМ-СУПЫ**

Суп-пюре из тыквы и кукурузы . . . . .	80
Суп-пюре из брюссельской капусты . . . . .	81
Суп-пюре из цветной капусты . . . . .	82
Суп-пюре из зеленого горошка и картофеля . . . . .	82
Суп-пюре с беконом . . . . .	83
Крем-суп томатный . . . . .	84
Крем-суп из брокколи . . . . .	85
Крем-суп из брокколи с сыром чеддер . . . . .	86
Крем-суп из тыквы (вариант 1) . . . . .	86
Крем-суп из тыквы (вариант 2) . . . . .	87
Крем-суп из тыквы (вариант 3) . . . . .	88
Крем-суп из спаржи и зеленого горошка . . . . .	88
Крем-суп из моркови с картофелем . . . . .	89
Крем-суп из цветной капусты с сыром . . . . .	89
Крем-суп из свеклы . . . . .	90
Крем-суп из чечевицы и овощей . . . . .	90
Крем-суп из нута и ячменя . . . . .	91
Крем-суп из шпината . . . . .	91
Крем-суп из грибов и картофеля . . . . .	92
Крем-суп из шампиньонов и моркови . . . . .	92
Крем-суп из цукини и картофеля . . . . .	93
Крем-суп с креветками и филе семги . . . . .	93



**УКРАИНА**

- по телефонам справочной службы  
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)  
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: **www.bookclub.ua**
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Высылается бесплатный каталог

**Для оптовых клиентов**

**Харьков**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
www.trade.bookclub.ua

**Киев**

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: kyiv@bookclub.ua

**Одесса**

тел./факс +38(067)572-44-28  
e-mail: odessa@bookclub.ua

**Приглашаем к сотрудничеству  
авторов, художников, переводчиков и редакторов**

e-mail: publish@bookclub.ua

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

Серія «Все буде дуже смачно!»

Серия «Все будет очень вкусно!»

СЕМЕНОВА Світлана Володимирівна

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна

**Перші страви.**

**Первые блюда.**

**Готуємо в мультиварці**

**Готовим в мультиварке**

*(російською мовою)*

Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремей*  
Редактор *О. М. Біркіна*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректори *О. Є. Іванова, Л. Г. Фадєєва*

Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Е. Н. Биркина*  
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректоры *О. Е. Иванова, Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 25.07.2016.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 6.  
Наклад 14 300 пр. Зам. №

Подписано в печать 25.07.2016.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 6.  
Тираж 14300 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 з готових діапозитивів  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57