

Только проверенные рецепты

2 в 1

ГОТОВИМ
в мультиварке
Полезный завтрак
Сытный обед
Вкусный ужин



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ | ГОТОВИМ В ПАРОВАРКЕ



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Только проверенные рецепты

2 в 1

ГОТОВИМ
в пароварке
Полезный
завтрак
Сытный обед
Вкусный ужин







**ГОТОВИМ
в пароварке**

**Полезный
завтрак
Сытный обед
Вкусный ужин**

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2014 ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
Д23



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

Дизайнер обложки Владислав Прокопич

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**2 книги в 1! Готуємо в пароварці.
Корисний сніданок. Ситний обід.
Смачна вечеря + Готуємо
в мультиварці. Корисний сніданок.
Ситний обід. Смачна вечеря**

(російською мовою)

**2 книги в 1! Готовим в пароварке.
Полезный завтрак. Сытный обед.
Вкусный ужин + Готовим
в мультиварке. Полезный завтрак.
Сытный обед. Вкусный ужин**

Укладач
КАЯНОВИЧ Людмила Леонідівна

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Л. Г. Фадеєва
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Г. С. Тетельман

Підписано до друку 21.01.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 21,84
Наклад 40 000 пр. Зам. №

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

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

Составитель
КАЯНОВИЧ Людмила Леонидовна

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Л. Г. Фадеева
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор А. С. Тетельман

Підписано в печать 21.01.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнітура «Minion Pro». Усл. печ. л. 21,84
Тираж 40 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

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

ISBN 978-966-14-6798-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2834-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Nordroden, simply, tere-saterra, silent47, angorius, leelakajonkij, gbh007, diament24, brookefuller, robynmac, yelena-yemchuk, trexec, eugena-klykova, olinchuk, BestPhotoStudio, Natalyka, Hannamariah, alexraths, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014



**ГОТОВИМ
в пароварке**




Как выбрать пароварку

Пароварка — универсальное устройство, с помощью которого можно приготовить практически любые продукты: овощи, рыбу, мясо, а также блюда из круп и десерты. Кроме всего прочего, в пароварке можно стерилизовать детские бутылочки для молока, разогревать приготовленные блюда или освежить черствый хлеб. Пароварку можно использовать также при консервировании и размораживании продуктов.

Принцип работы пароварки довольно прост: вода в специальной емкости нагревается до температуры кипения и испаряется, пар попадает в отсеки для продуктов, равномерно прогревая их. Продукты, приготовленные на пару, сохраняют прежний вес и объем и не теряют витамины и полезные вещества (как, например, при жаренье или варке). Таким образом, в пище сохраняется до 70 % витаминов и минералов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Прежде чем остановить свой выбор на той или иной пароварке, вы должны определить, как часто будете ею пользоваться. Существуют, например, встраиваемые пароварки, которые предполагают частое использование. Хотя, конечно, самым

распространенным и практичным видом пароварок являются настольные — они не занимают много места, их удобно хранить в кухонном шкафу.





При выборе модели в первую очередь нужно обращать внимание на объем емкостей для варки и мощность. Так, если у вас большая семья или вы собираетесь готовить на пару большие порции пищи, следует выбирать пароварку с большим количеством емкостей достаточного объема. Мощность пароварки должна быть не менее 1 кВт.

Емкости, используемые в пароварках, бывают различной формы. Наиболее удобны для хранения те, которые вкладываются друг в друга, — они занимают меньше места на кухне. Но при установке в пароварку вы не сможете расположить их в произвольном порядке.

Советуем выбрать те модели пароварок, которые оснащены несколькими достаточно глубокими поддонами для сбора конденсата. Если поддон один, то при одновременной варке продуктов на нескольких уровнях конденсат с верхних будет стекать на нижние, изменяя тем самым вкус пищи.

Обязательно должна быть предусмотрена функция автоматического отключения пароварки в случае недостаточного количества воды. Удобно, если в пароварке есть отверстие для подлива воды во время приготовления пищи.

По способу управления пароварки бывают механические и электронные. Выбирать следует в соот-



Содержание

Как выбрать пароварку	7
Советы по приготовлению блюд в пароварке	9
ЗАВТРАКИ	12
Салаты и закуски	12
Бутерброд с яйцом	12
Салат из корня сельдерея с орехами	12
Колбаса куриная с овощами	13
Печеночный паштет	14
Икра из баклажанов	14
Салат из отварных овощей	15
Тыква по-японски	16
Салат из спаржи и апельсинов	16
Салат из цветной капусты	17
Спаржа с сухариками	18
Брокколи с зеленым горошком	18
Стручковая фасоль с грецкими орехами	19
Стручковый горошек с мятой	19
Теплый салат из капусты с сыром	20
Салат из свеклы со шпинатом	21
Винегрет	21
Омлеты	22
Омлет	22
Омлет на бульоне	22
Яичница-глазунья с карри и зеленым луком	23
Яичница фигурная	23

Омлет с курицей и шампиньонами.....	24
Омлет по-японски	24
Слоеный омлет с мясом	25
Омлет с овощами	26
Омлет по-болгарски	26
Омлет с макаронами и ветчиной.....	26
Омлет «Греческий»	27
Омлет с кукурузой.....	28
Омлет с кабачками.....	28
Омлет с морковью	29
Омлет с баклажанами.....	29
Омлет с брокколи	30
Омлет с цветной капустой и морковью	30
Омлет с картофелем	31
Сладкий омлет	31
Омлет с картофелем и зеленым горошком	32
Сладкий омлет с сухариками	32
Омлет с яблоками	33
Яйца по-королевски	33
Омлет с изюмом.....	34
Каши	34
Рис оригинальный.....	34
Изысканный рис	35
Рис с сыром	36
Рис с земляникой.....	36
Рисовая каша на молоке.....	37
Рис «Праздничный»	37
Рисовая каша с тыквой.....	38
Рис с фруктами.....	38
Рис с сельдереем.....	39
Пудинг с изюмом и орехами	39
Маннй пудинг	40

Содержание

Творожно-рисовый пудинг	41
Рисовый пудинг	41
Кукурузная каша с баклажанным соусом	42
Манная каша	43
Гречневая каша с мясом	43
Кукурузная каша	44
Пшеничная каша с морковью	44
Пшеничная каша с творогом	44
Пшеничная каша с тыквой	45
Пшеничная каша с черносливом и грецкими орехами	45
Пшеничная каша с тыквой по-казахски	46
Ячневая каша с мясом и грибами	46
Изделия из теста	47
Вареники с ягодой	47
Ленивые вареники	48
Ленивые вареники с клубникой	48
Пудинг «Венский»	49
Морковно-яблочный пудинг с пряностями	49
Творожная запеканка с орехами	50
Выпечка	51
Пирожки с картофелем и мясом	51
Пирожки с мясом и морковью по-корейски	52
Пирожки с капустой и мясом	53
Китайские булочки	54
Китайские булочки со свининой	55
Медовые пряники с грецкими орехами	56
ОБЕДЫ	58
Салаты и закуски	58
Закуска из кальмаров и яиц	58
Паштет из телятины	59


Руллет из говядины с брынзой	59
Руллет из свинины.	60
Шампиньоны по-итальянски	61
Салат из сельдерея с курицей	61
Салат мясной.	62
Салат из индейки с персиками и черносливом	63
Картофельный салат с копченым лососем	63
Салат с рыбой	64
Винегрет с мясом	65
Первые блюда	65
Овощной суп со шпинатом	65
Гороховый суп.	66
Фасолевый суп на курином бульоне	67
Овощной суп с гренками	67
Овощной суп с рисом и имбирем	68
Овощной суп с макаронами	69
Бульон из курицы и овощей	70
Куриный суп с цветной капустой и сливками	70
Суп-пюре с мясом цыпленка	71
Суп с куриными потрохами и вермишелью	72
Мясной суп со шпинатом и грибами	72
Суп с копченой свиной грудинкой	73
Гороховый суп с мясом.	74
Рыбный суп с фрикадельками	74
Уха из карасей.	75
Грибной борщ	76
Холодный свекольник с рыбой	77
Овощной суп с грибами и сыром	77
Грибной крем-суп	78
Бульон из сушеных грибов	79
Молочный суп-пюре из тыквы.	79
Вторые блюда	80



Содержание



Макароны с овощами	80
Фаршированный перец	81
Баклажаны, фаршированные грибами.	81
Фаршированные кабачки.	82
Биточки картофельные с грибами.	83
Тыквенные котлеты.	83
Овощные котлеты	84
Голубцы с овощами в соусе	85
Голубцы с овощами и грибами	86
Голубцы с шампиньонами и рисом	87
Рулетки из капусты с телятиной	87
Тушеная квашеная капуста с мясными рулетами	88
Рисовые зразы с куриным мясом	89
Курица в ароматном соусе.	90
Куриные грудки с грибами	91
Куриные грудки с виноградом и мятой	91
Курица с грибами и имбирем	92
Курица с овощами	93
Рулетки из индейки со шпинатом.	94
Отбивные из индейки с грибами	95
Телятина в вине	95
Говядина с черносливом и корицей	96
Телятина с овощами	97
Ростбиф с соусом из портвейна	98
Свинина с черносливом	99
Свинина с овощами.	100
Тушеная свинина с клюквой.	101
Свинные отбивные с апельсиновым соусом.	101
Свинные карманы с овощами.	102
Жаркое из баранины с мятой	103
Плов с бараниной	103
Котлеты	104




Котлеты из телятины с белым соусом	105
Куриные котлеты с сыром	105
Куриные котлеты с яблоком	106
Котлеты из говядины с соей	107
Котлеты с брынзой	107
Котлеты диетические	108
Котлеты из индейки с рисом	108
Биточки из телятины	109
Мясные шарики с острой пастой карри	110
Манты с говядиной, имбирем и мятой	111
Хинкали по-грузински	112
Вареники с мясом и салом	112
Вареники с печенкой и картофелем	113
Картофельные клецки с грибами	114
УЖИНЫ	116
Салаты и закуски	116
Картофельный салат со спаржей	116
Сельдерей с анчоусовым соусом	116
Салат из картофеля с корнем сельдерея	117
Острый салат из капусты с курицей	118
Баклажаны в остром соусе	119
Салат из овощей с курицей	120
Салат с курицей и авокадо	120
Салат из индейки с фруктами и карри	121
Салат из индейки с черносливом	122
Салат «Итальянский»	123
Салат из говядины с грибами и луком	123
Салат с осетриной, семгой и икрой	124
Винегрет с рыбой	125
Салат с крабовыми палочками в тарталетках	125
Кабачковая икра	126



Содержание






Артишоки с маслом и чесноком.	127
Брокколи с имбирем.	127
Артишоки с перепелиными яйцами.	128
Брокколи с морковью.	128
Отварная кольраби.	129
Брюссельская капуста с орехами.	129
Лобio с помидорами и орехами.	130
Шпинат со сметаной и чесноком.	130
Овощи, тушенные в сметане.	131
Баклажаны, фаршированные грибами.	131
Овощи с кедровыми орешками.	132
Пудинг из куриного мяса.	133
Голубцы с колбасным фаршем.	134
Закуска из курицы с грибами.	134
Суфле из курицы с вялеными помидорами и базиликом.	135
Суфле из курицы.	136
Рулетики из свинины с овощной начинкой.	136
Рулет из утиного мяса.	137
Пудинг из мяса с рисом.	138
Буженина из телятины.	139
Колбаски из баранины.	139
Оромо.	140
Лосось с огуречным соусом.	140
Суфле из трески.	141
Запеканки.	142
Овощная запеканка с сыром.	142
Запеканка из цветной капусты с сыром.	142
Картофельная запеканка с брынзой.	143
Лазанья с грибами.	144
Картофельная запеканка с капустой.	145
Лазанья со шпинатом и курицей.	146





Готовим в пароварке

Запеканка из макарон с курицей	147
Картофельная запеканка с мясом	147
Куриная запеканка с зеленым горошком.	148
Рыбная запеканка	149
Рисовая запеканка с яблоками	149
Творожно-манная запеканка с бананами	150
Творожная запеканка	151
Творожная запеканка с макаронами.	151
Творожная запеканка с цукатами	152
Десерты.	153
Бисквит «Чайный».	153
Яблочная шарлотка	153
Бисквит «Зебра».	154
Тыквенный чизкейк	155
Желейный чизкейк	155
Манник.	157
Банановый манник	157
Пудинг пряный.	158
Творожное суфле с вишневым соусом	159



Рисовая запеканка с ветчиной	220
Рисовая запеканка с печенкой	220
Рыбная запеканка с творогом	221
Запеканка из макарон с сыром	221
Творожная запеканка с яблоками	222
Запеканка из макарон с тушенкой	223
Запеканка из макарон	223
Манная запеканка	224
Творожная запеканка с ягодами	224
Низкокалорийная творожная запеканка	225
Творожная запеканка «Зебра»	226
Творожно-тыквенная запеканка	227
Творожная запеканка с макаронами	227
Морковно-творожная запеканка	228
Творожная запеканка с хурмой	228
Запеканка из творога со ступненным молоком	229
Десерты	230
Пирог «Равани»	230
Пирог с тыквой	231
Пирог с тыквой и орехами	231
Ананасовый пирог	232
Слушное молоко	233
Пирог с ягодами	233
Апельсиновый пирог	234
Кукуррузный пирог	234
Ягодный пирог	235
Шоколадный пирог-торт	236
Быстрый сладкий пирог	236
Пирог с маком в шоколадной глазури	237

Икра из баклажанов	200
Ленивые голубцы	201
Квашеная капуста с фасолью	201
Фаршированный перец	202
Картофель по-гречески	203
Чили из фасоли	203
Лобио	204
Баклажаны в сметане	205
Свинина с картофелем	205
Картофель с сыром	206
Картофель жареный	206
Жареный картофель с грибами	207
Жареные баклажаны	207
Азу	208
Жаркое из картофеля с грибами и фаршем	209
Рагу из картофеля с тушенкой	209
Картофель с печенкой	210
Картофель по-шведски	211
Картофель с грибами	211
Картофель с курицей	212
Тушеная капуста	212
Тушеная квашеная капуста	213
с копчеными колбасками	213
Тушеная капуста с картофелем	214
Индика с кабачками	214
Запеканки	215
Запеканка из цветной капусты	215
Запеканка со шпинатом	216
Запеканка из кабачков	216
Запеканка из картофеля с грибами и мясом	217
Запеканка из картофеля с рыбой	218
Рисовая запеканка с мясом	218
Рисовый пудинг с мясом	219

Форель под сливочным соусом	177
Рыба с консервированным нутом в томате	178
Тушеная рыба	179
Запеканка из картофеля с рыбой	179
Макаронны с консервированной рыбой	180
Минтай со шпинатом в сметане	181
Минтай с цветной капустой	181
Лосось с ананасами	182
Семга с картофелем	183
Семга с рисом	183
Рыбное карри	184
Треска по-итальянски	185
Пикша, тушенная с овощами	185
Зубатка, тушенная по-датски	186
Выпечка	187
Пирог с рисом и яйцом	187
Осетинский пирог	188
Пирог с семгой	189
Пирог из лаваша с фаршем	190
Творожный пирог с рыбой	191
Пирог с лососем и шпинатом	192
Пирог из кабачков с брынзой	193
Быстрые рыбные пироги	193
Пирог с квашеной капустой	194
Пирог с капустой	195
Мясной пирог с яйцами	196
УЖИНЫ	197
Закуски	197
Яйца «а-ля Кокот»	197
Пирог из лаваша с куррицей	197
Кабачковая икра	198
Кабачковая икра с острым перцем	199

Запеченная говядина.....	157
Грузинская солянка.....	157
Рулетики из говядины с беконом.....	158
Бефстроганов.....	159
Бефстроганов с грибами.....	160
Говяжья печенка в сметане.....	160
Свинина шашлычная.....	161
Свинные отбивные с сыром.....	161
Тушеная свинина с соусом барбекю.....	162
Свинина по-французски.....	162
Свинина с овощами.....	163
Свинина с картофелем.....	163
Свинина со стручковой фасолью.....	164
Картофельная запеканка с мясом.....	164
Свинина с картофелем под сыром.....	165
Свинные ребрышки с грибами в пиве.....	166
Свинина с яблоками.....	166
Свинная рулька с квашеной капустой.....	167
Макароны по-флотски со свиной.....	167
Буженина.....	168
Настоящая лазанья.....	169
Тефтели с рисом в томатном соусе.....	170
Котлеты.....	170
Котлеты с помидорами и сыром.....	171
Баранина в винном соусе.....	172
Чанахи.....	172
Баранина с баклажанами.....	173
Плов с бараниной.....	174
Гречневая каша с рыбой.....	175
Гречневая каша с консервированной рыбой.....	175
Пантасиус с гречневой кашей.....	176
Рыба с луком в сметане.....	176
Рыба с сыром.....	177

Картофель с курицей	132
Телятина по-мароккански	132
Плов с говядиной	133
Телятина с лисичками	134
Латган с орzechами	135
Макароны с мясом	135
Хашлама из говядины	136
Битос с мясом	137
Говядина с овощами	138
Говядина с морковью	138
Чахохбили из говядины	139
Говядина с шампиньонами в томате	140
Говядина с маринованными шампиньонами	140
Говядина с шампиньонами в красном вине	141
Говядина с картофелем и сельдереем	142
Говядина, тушенная с медом и горчицей	143
Говядина с картофелем и паприкой	144
Говядина с картофелем по-французски	144
Аргентинское рагу	145
Рагу с говядиной в печеной тыкве	146
Тушенная говядина по-болонски	147
Говядина с шампиньонами и фасолью	148
Говядина с фасолью	149
Гуляш из говядины	149
Говядина по-бургундски	150
Венгерский гуляш	151
Говядина, тушенная в красном вине	151
Говядина, тушенная в пиве	152
Говядина с фасолью в красном вине	153
Говядина по-трещески	154
Говядина по-тожскански	154
Тушенная говядина по-тожскански	154
Говядина с черносливом	155
Тушенная говядина по-немецки	156

Голубцы	111
Кабачки, фаршированные мясом и рисом	112
Макароны с брокколи	113
Макароны с ветчиной и сыром	113
Пельмени со сметаной и сыром	114
Пельмени	114
Ленивые манты	115
Пряневая каша с мясом	116
Пряневая каша с рубленым мясом	116
Пряневая каша с курицей в томатном соусе	117
Пряневая каша с курицей и черносливом	118
Пряневая каша с куриной печенью	118
Плов с курицей	119
Плов из коричневого риса с курицей	119
Плов с курицей и сухофруктами	120
Рис с курицей и имбирем	121
Рис терьяки с курицей	121
Макароны с куриными грудками	122
Спагетти с курицей и брюссельской капустой	123
Макароны с куриным филе и овощами	123
Курица с ананасами	124
Курица с яблоками	125
Куриные ножки в сметане	125
Куриные окорочка в томатном соусе	126
Куриные ножки в сырном соусе	126
Куриные бедрышки в пряном соусе	127
Куриные крылышки	128
Курочка с шампиньонами и маслинами	128
Курица с овощами	129
Курица с грибами по-охотничьи	129
Овощное рагу с курицей	130
Тушеная курица	131
Куриное филе с картофелем под сыром	131

Суп из баклажанов с грибами.....	89
Рассольник с грибами.....	90
Трибной суп.....	91
Постная солянка с рисом.....	92
Пречневый суп.....	92
Менестроне.....	93
Куринный бульон.....	94
Гороховый суп с беконом.....	94
Фасолевый суп с грюдинкой.....	95
Гороховый суп с мясом.....	96
Гороховый суп с копчеными ребрышками.....	96
Тыквенный суп с говядиной и маком.....	97
Суп харчо.....	97
Солянка мясная.....	98
Щи с кислой капустой.....	99
Щи с тушенкой.....	99
Украинский борщ.....	100
Свекольник с мясом.....	101
Рассольник с перловой крупой.....	102
Вермишелевый суп с мясом.....	102
Суп с фрикадельками.....	103
Рыбный суп.....	104
Суп из рыбных консервов с гречневой крупой.....	104
Суп с креветками.....	105
Суп-пюре из белой фасоли с розмарином.....	106
Тыквенный суп-пюре.....	107
Трибной суп-пюре.....	107
Суп-пюре из шампиньонов.....	108
Холодный свекольник.....	109
Овощной молочный суп.....	109
Молочный суп с вермишелью.....	110
Вторые блюда.....	111
Кабачки с мясом.....	111

Шарлотка с черникой	66
Шарлотка с вишней	66
Шоколадная шарлотка с клубникой	67
Слоеный пирог с творогом	68
Яблочная шарлотка без яиц	69
Малиновый чизкейк	70
Сухой пирог с яблоками	70
Пирог с яблоками из слоеного теста	71
Сметанник	72
Творожно-шоколадный пирог	73
Кофейный пирог	73
Пирог с замороженными ягодами	74
ОБЕДЫ	76
Закуски	76
Руллет из лаваша	76
Заливное из курицы	77
Печеночный торт	77
Руллет с фаршем	78
Тако	79
Жюльен из морепродуктов	79
Жюльен с курицей	80
Жюльен грибной	81
Аджика	82
Лечо	82
Баклажаны в кисло-сладком соусе	83
Фаршированные баклажаны	84
Мусака с баклажанами	84
Баклажаны с чесноком	86
Баклажаны с мясным фаршем под «шубой»	87
Соте из баклажанов	88
Первые блюда	89
Суп с чечевичей	89

Ризотто со шпинатом и креветками	43
Ризотто с морепродуктами	44
Трешневая каша с грибами	45
Трешневая каша с мясом	45
Трешневая каша с баклажанами	46
Трешневая каша с грибами и баклажанами	46
Молочная гречневая каша	47
Пшеничная каша на молоке	48
Перловая каша с грибами	48
Пшеничная каша с тыквой	49
Перловая каша с капустой и мясом	49
Каша из чечевицы с ветчиной	50
Кукрузная каша на молоке	50
Гороховая каша	51
Выпечка	51
Яблочные оладьи	51
Сырники	52
Ванильные пай	53
Воздушные булочки	54
Творожно-манная запеканка	54
Сайки в сахаре	55
Банановый пирог	56
Пирог с клюквой	57
Бисквит	58
Творожный кекс	59
Кекс на ступенном молоке	59
Медовая коврижка	60
Яблочный пирог	60
Манник	61
Тертый пирог с джемом	62
Рулэт с повидлом	63
Бисквитный пирог с изюмом	64
Песочный пирог с грушами и смородиной	64

Картофель с беконом и фасолью	25
Кабачки с мясом	25
Кабачки фаршированные	26
Кабачки с фасолью и мясом	27
Жаркое	28
Овощное рагу с курицей	28
Омлеты	29
Классический омлет	29
Омлет со шпинатом и творогом	29
Омлет с кабачками	30
Омлет с сыром	31
Омлет с тыквой и грибами	31
Омлет с грибами	32
Омлет с помидорами и колбасой	32
Омлет с колбасой и сыром	33
Омлет с ветчиной	33
Омлет с беконом	34
Омлет с копченым лососем	34
Каши	35
Рис с изюмом и орехами на кокосовом молоке	35
Манная каша	36
Овсяная каша	36
Овсяная каша на молоке	37
Молочная рисовая каша	37
Сладкий плов	38
Рис с тыквой	38
Рис с овощами	39
Чесночный рис с курицей	39
Ризотто с грибами	40
Плов с курицей и грибами	41
Плов с рубленым мясом	41
Рис с креветками	42
Рис с кальмарами	43

Содержание

Как выбрать мультиварку5

ЗАВТРАКИ

Салаты и закуски11

Горячие бутерброды с сыром11

Горячие бутерброды с колбасой11

Горячие бутерброды с ветчиной и горчицей12

Горячие бутерброды с сосисками и помидорами12

Горячие бутерброды с колбасой

и листьями салата13

Картофельный салат13

Винегрет14

Салат из яблок с мятой14

Салат «Гранатовый браслет»15

Салат «Нежные»16

Салат «Столичныи»17

Теплый салат17

Кабачковая икра с майонезом18

Салат с курницей19

Тышная капуста19

Стручковая фасоль в томатном соусе20

Ваклажаны с помидорами и сыром21

Оладьи из кабачков21

Кабачки с фасолью22

Кабачки в сливочном соусе23

Тышная капуста с картофелем и ветчиной23

Капуста с колбасой24

670 Вт. Оптимальный вариант для небольшой семьи — 670 Вт.

Еще один немаловажный показатель — объем чаши. Он может колебаться в пределах от 2,5 до 6 л (самый распространенный объем — 3,5—4,5 л). В чаше объемом 4,5 л можно приготовить блюдо примерно на 10 порций.

Кроме этого, нужно обратить внимание на качество антипригарного покрытия чаши. В некоторых моделях это обычное антипригарное покрытие, в других — многослойное с различным наполнением.

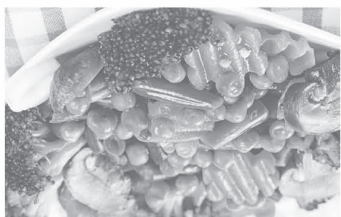
Обычно мультиварки имеют шесть стандартных программ (режимов) приготовления, но при желании можно найти мультиварку и с большим количеством программ — около 10. Управление мультиваркой и выбор необходимой программы осуществляется с помощью сенсорного дисплея. Можно настроить мультиварку на приготовление в автоматическом режиме или управлять процессом вручную. В автоматических программах уже задано определенное время приготовления и необходимая температура — хозяйке остается лишь по очереди закладывать продукты для блюда. При ручном управлении можно регулировать режим температуры и время приготовления. К основным программам, которые имеются практически во всех мультиварках, относятся режимы «Лущение», «Каша», «Выпечка», «Барка на пару», «Подогрев».

На какие характеристики стоит обратить внимание при выборе мультиварки? Первое, что следует учитывать, — это мощность. Чем больше мощность прибора, тем быстрее можно приготовить в нем еду. Большинство современных моделей имеют одну из трех рабочих мощностей: 140, 490 или

пароварки, скороварки, рисоварки и т. п. различия функции других приборов — крышки. По сути, мультиварка объединяет в себе функцию пара и система герметичного закрытия. Также в ней есть паровая клапан для отвода паров для управления режимом приготовления. Каждая мультиварка оснащена встроенным микропроцессором для приготовления пищи. На корпус установлена емкость с анти-пригарным покрытием для приготовления пищи. Мультиварка работает от электричества, поэтому ее основа — корпус с нагревательным элементом. На корпус установлена емкость с анти-пригарным покрытием для приготовления пищи. Каждая мультиварка оснащена встроенным микропроцессором для управления режимом приготовления. Также в ней есть паровая клапан для отвода паров и система герметичного закрытия крышки. По сути, мультиварка объединяет в себе различные функции других приборов — пароварки, скороварки, рисоварки и т. п.

Мультиварка — это поистине универсальная помощница на кухне. В ней можно жарить, варить, тушить, запекать продукты и даже готовить на пару. При этом все, что требуется от вас, — просто выложить подготовленные продукты и выбрать нужную программу.

Как выбрать мультиварку





**ГОТОВИМ
В МУЛЬТИВАРКЕ**

УДК 641/642
ББК 36,991
123



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

Дизайнер обложки Владислав Прокопчук

Видання для організації новизни

Издание для новизны

**2 книги в 1! Готємо в пароварі.
Корисний сніданок. Ситний обід.
Смачна вечеря + Готємо
в мультиварці. Корисний сніданок.
Ситний обід. Смачна вечеря**
(російською мовою)

**2 книги в 1! Готовим в пароварке.
Полезный завтрак. Ситный обед.
Вкусный ужин + Готовим
в мультиварке. Полезный завтрак.
Сытный обед. Вкусный ужин**

Україна
КАВЯНОВИЧ Людмила Леонівна

Составитель
КАВЯНОВИЧ Людмила Леонидовна

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. І. Вереміч
Редактор Л. І. Фадеева
Художній редактор С. В. Мисяк
Технічний редактор В. І. Єнахов
Коректор І. С. Тетельман

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией К. В. Новак
Ответственный за выпуск И. И. Веремич
Редактор Л. И. Фадеева
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. И. Енахов
Корректор А. С. Тетельман

Прийнято до друку 21.01.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Мілон Про». Укр. друк. арк. 21,84
Наклад 40 000 пр. зам. № .

Получено в печать 21.01.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Милон Про». Усл. печ. л. 21,84
Тираж 40 000 экз. Зак. № .

Книжковий клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № 1К65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга»
308025, г. Белгород, ул. Сукская, 168

Видруковано «Фактор-Друк»

Отпечатано

61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-6798-8 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2834-9 (Россия)

- © DepositPhotoz.com / Nordtoden, simry, lere-saetta, silet47, angotts, lckakajomkjl, gbh007, diamant4, brookefaller, govymas, yelena-alextrah, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014

ХАРКОВ
БЕЛГОРОДИ
2014
КЛУБ
ОСЕМІНОГО
ДОСУГА

**ГОТОВИМ
В МУЛЬТИВАРКЕ
ПОЛЕЗНІЙ ЗАВТРАК
СЫТНІЙ ОБІД
ВКУСНІЙ УЖИН**

