

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Фаршированные

# 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.

Фаршированные блюда – идеальное решение, когда хочется приготовить что-то особенное. Они хороши на каждый день и для праздничного застолья. Если нет времени и желания долго стоять у плиты, на помощь придет мультиварка. Баклажаны, фаршированные говядиной, перец с грибами, голубцы с куриным филе, рулеты из индейки и фаршированная рыба... 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 978-5-9910-3374-9



9 785991 033749

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

ISBN 978-966-14-9381-9



9 789661 493819

ФАРШИРОВАННЫЕ БЛЮДА • Готовим в мультиварке



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Фаршированные

# БЛЮДА

Сытные мясные и рыбные рулеты • Сочные зразы и аппетитные голубцы • Фаршированные перец, помидоры и картофель



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Фаршированные

БЛЮДА

Сытные мясные и рыбные рулеты • Сочные зразы и аппетитные голубцы • Фаршированные перец, помидоры и картофель



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2015

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 978-966-14-9381-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3374-9 (Россия)

© Nemiго Ltd., издание на русском языке, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015



## ВВЕДЕНИЕ

Фаршированные блюда — это идеальное решение, когда хочется приготовить что-то особенное. Они хороши на каждый день и для праздничного застолья. Если нет времени готовить на плите или в духовке, на помощь придет мультиварка. В ней можно варить, тушить, запекать и готовить на пару. Широкий выбор способов кулинарной обработки продуктов позволяет создавать не только очень вкусные, но и полезные блюда. Контролировать процесс приготовления нужно только тогда, когда требуется обжаривание и помешивание ингредиентов. Во всех остальных случаях можно заниматься другими делами, а мультиварка выключится автоматически.

Особенно вкусные фаршированные блюда получаются в режиме «Тушение». В данном случае кулинарная обработка осуществляется чуть дольше, чем на плите, но

при более низкой температуре. В результате происходит томление блюда, раскрывающее все оттенки его вкуса. Режим «Тушение» также позволяет готовить различные соусы для фаршированных блюд.

Немаловажным достоинством мультиварки является возможность обжаривать ингредиенты для начинки, сохраняя чистоту на кухне. Никаких капель масла вокруг прибора, а чаша легко отмывается теплой водой даже без специальных моющих средств. Если вы отдаете предпочтение диетическому питанию, то можно жарить и запекать в мультиварке, не используя жир. Специальное покрытие чаши не позволяет продуктам пригорать.

Если у вас небольшой опыт в кулинарии, начните знакомство с мультиваркой с простых режимов. После этого можно осваивать программу «Мультиповар», которая позволяет самостоятельно выбирать





температуру и время кулинарной обработки. В данном режиме можно приготовить практически все.

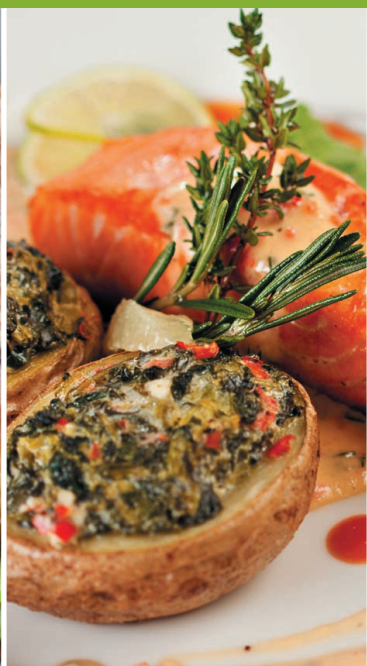
Необходимо помнить о правильном уходе за мультиваркой. Для очищения крышки и корпуса рекомендуется использовать влажную кухонную салфетку. Из моющих средств лучше отдать предпочтение гелям, так как абразивные частицы порошков могут оставить царапины на поверхности мультиварки. Наносите гели

в минимальном количестве и тщательно удаляйте остатки пены, иначе в процессе работы прибора появится неприятный запах. Не следует подвергать чашу мультиварки резким перепадам температуры. Сразу после приготовления пищи чаше нужно дать остыть и лишь после этого заливать водой или мыть. Прежде чем поместить чистую чашу в прибор, ее необходимо насухо вытереть мягкой салфеткой.





# ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ



## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГОВЯДИНОЙ

«Жарка» «Варка» «Выпечка» 80 минут



- 1 У картофеля срезать боковую часть и удалить мякоть из середины, клубни выложить в чашу мультиварки с кипящей подсоленной водой и готовить в режиме «Варка» 5 минут.
- 2 В чашу с маслом (15 мл) выложить измельченный лук и готовить в режиме

- 8 клубней картофеля
- 400 г фарша из говядины
- 80 г репчатого лука
- 1,5 л воды
- 45 мл растительного масла
- Паприка и соль по вкусу
- Для гарнира**
- Отварной рис

- 3 Клубни покрыть маслом (15 мл), натереть паприкой и наполнить начинкой, оставив немного фарша для украшения. Поместить их в смазанную маслом (15 мл) чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 35—40 минут. Картофель подать с рисом, украсив оставшимся фаршем.

## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СВИНИНОЙ

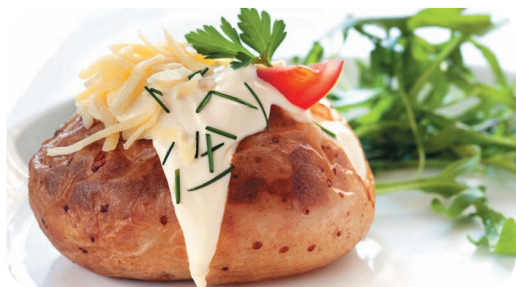
«Жарка» «Варка» «Выпечка» 80 минут

- 4 клубня картофеля
- 250 г свинины
- 80 г сметаны
- 60 г репчатого лука
- 850 мл воды
- 25 мл растительного масла
- Молотый черный перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Сыр твердых сортов
- Помидоры
- Руккола
- Розмарин
- Зелень петрушки

- 1 Свинину пропустить через мясорубку. Лук нарубить. Выложить все в чашу с разогретым маслом, готовить, помешивая, в режиме «Жарка» 7 минут, посолить и поперчить.
- 2 Картофель, не очищая, залить водой и готовить в режиме «Варка» 20 минут. Сделать на клубнях V-образный надрез, наполнить фаршем и поместить в выст-



ленную фольгой чашу мультиварки. Готовить в режиме «Выпечка» 30 минут. Разложить картофель по тарелкам и полить сметаной. Украсить тертым сыром, зеленью и ломтиками помидоров.

## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧИЛИ КОН КАРНЕ



- 5 клубней неочищенного картофеля
- 600 г говядины
- 330 г красной фасоли (консервированной в томатном соусе)
- 150 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 100 г кукурузы (консервированной)
- 1 л воды
- 35 мл растительного масла
- Молотый кайенский перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1 Нарезанный небольшими кубиками лук выложить в чашу мультиварки с разогретым маслом и готовить в режиме «Жарка» до тех пор, пока он не станет прозрачным. Добавить пропущенную через мясорубку говядину, мелко нарубленный сладкий перец, воду и соль. Перевести мультиварку в режим «Тушение» и установить таймер на 40—45 минут.
- 2 Кукурузу откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости, затем выложить ее в чашу. Добавить фасоль вместе с томатным соусом. Поперчить, перемешать и готовить в режиме «Тушение» 8 минут.
- 3 Картофель разрезать пополам вдоль и выложить в вымытую и выстеленную фольгой чашу мультиварки. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Из каждой половинки удалить часть мякоти и наполнить чили кон карне.
- 4 Готовить картофель в режиме «Выпечка» 30 минут, затем выложить его на тарелку и украсить зеленью петрушки.

«Жарка» «Тушение» «Выпечка» 110 минут



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Цукини, фаршированные овощами	25
<b>● ● ● ФАРШИРОВАННЫЕ ● ● ●</b>		Патиссоны, фаршированные	
<b>ОВОЩИ</b>		говядиной	26
Картофель, фаршированный говядиной	6	Баклажаны, фаршированные	
Картофель, фаршированный свиной	6	говядиной	27
Картофель, фаршированный чили		Баклажаны, фаршированные	
кон карне	7	картофелем	27
Картофель, фаршированный брокколи	8	Баклажаны, фаршированные	
Картофель, фаршированный филе		рисом	28
индейки	8	Баклажаны, фаршированные	
Картофель, фаршированный куриным		булгуром	30
филе	9	Свекла, фаршированная	
Картофель, фаршированный орехами	9	рисом	30
Картофель, фаршированный грибами	10	Морковь, фаршированная	
Картофель, фаршированный		грибами	31
креветками	11	Лук, фаршированный	
Картофель, фаршированный с сыром	12	розовым	
Картофель, фаршированный беконом	12	рисом	31
Картофель, фаршированный		Кольраби, фаршированная	
шпинатом	13	овощами	32
Картофель, фаршированный овощами	14	Перец, фаршированный	
Картофель, фаршированный		свиной	33
помидорами	14	Перец, фаршированный	
Батат, фаршированный		свиной	34
шампиньонами	15	и рисом	34
Кабачки, фаршированные говядиной	15	Перец, фаршированный	
Кабачки, фаршированные свиной	16	говядиной	35
Кабачки, фаршированные овощами	16	Перец, фаршированный	
Кабачки, фаршированные пшеном	17	бараниной	36
Кабачки, фаршированные рисом	17	Перец, фаршированный	
Кабачки, фаршированные курицей	18	мясом	
Цукини, фаршированный свиной	18	индейки	37
Цукини, фаршированные свиной		Перец, фаршированный	
и рисом	19	куриным	
Цукини, фаршированные мясом	20	филе	38
Цукини, фаршированные говядиной	20	Перец, фаршированный	
Цукини, фаршированные куриным		куриной	
филе	21	печенью	39
Цукини, фаршированные тунцом	22	Перец, фаршированный	
Цукини, фаршированные		тунцом	40
морепродуктами	22	Перец, фаршированный	
Цукини, фаршированный грибами	23	анчоусами	40
Цукини, фаршированный пюре	23	Перец, фаршированный	
Цукини, фаршированные рисом	24	каперсами	41
		Перец, фаршированный	
		грибами	42
		Перец, фаршированный	
		рисом	43
		Перец, фаршированный	
		картофелем	44
		Халапеньо, фаршированный	
		сыром	44
		Помидоры, фаршированные	
		говядиной	45
		Помидоры, фаршированные	
		куриным	
		филе	46
		Помидоры, фаршированные	
		тунцом	46
		Помидоры фаршированные	
		с рулетками	47
		Помидоры, фаршированные	
		сыром	48
		Тыква, фаршированная	
		говядиной	48
		Тыква, фаршированная	
		говядиной	
		и цукини	49





Тыква, фаршированная куриным филе .....	50
Тыква баттернат, фаршированная ризотто .....	51
Тыква баттернат, фаршированная киноа .....	52
Тыква баттернат, фаршированная грибами .....	52
Тыква баттернат, фаршированная шпинатом .....	53
Артишоки, фаршированные рисом .....	54
Долма с рисом и луком .....	55
Долма с фаршем .....	56
Листья капусты, фаршированные рисом .....	56
Голубцы со свининой .....	57
Голубцы с говядиной .....	57
Голубцы со смешанным фаршем .....	58
Голубцы с куриным филе и овощами .....	59
Голубцы с мясом индейки .....	60
Голубцы с луком, рисом и каштанами .....	61
Салатный цикорий, фаршированный тунцом .....	62
Салатный цикорий, фаршированный сыром .....	62
Зразы из картофеля с куриной печенью .....	63
Крокеты с говядиной .....	64

● ● ● **ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ** ● ● ●

Шампиньоны фаршированные .....	66
Шампиньоны, фаршированные яйцами .....	66
Шампиньоны, фаршированные орехами .....	67
Шампиньоны, фаршированные овощами .....	68
Шампиньоны, фаршированные зеленью .....	69
Шампиньоны, фаршированные чечевицей .....	69
Грибы, фаршированные овощами .....	70

● ● ● **ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ** ● ● ●

Форель, фаршированная цукини .....	72
Филе форели, фаршированное рисом .....	73
Скумбрия, фаршированная овощами .....	74
Дорадо, фаршированная овощами .....	75
Дорадо, фаршированная шпинатом .....	75
Щука, фаршированная грибами .....	76
Рыба, фаршированная грибами .....	77
Рыба, фаршированная рисом и овощами .....	78
Гефилте фиш .....	79
Руллет из горбуши с зеленью и сыром .....	80
Кальмары, фаршированные грибами .....	81
Кальмары, фаршированные овощами .....	82

● ● ● **ФАРШИРОВАННОЕ МЯСО** ● ● ●

Руллет из говядины и свинины с яйцами .....	84
Руллет из говядины и свинины с капустой .....	84
Руллет из филе индейки с зеленью .....	85
Руллет из куриного филе с курагой .....	85
Руллет из куриного филе с грушами .....	86
Рулетики из куриного филе с морковью .....	86
Зразы из куриного фарша с грибами .....	87
Зразы из куриного фарша с сыром .....	87
Кармашки из куриного филе с брокколи .....	88
Грудка индейки, фаршированная овощами .....	88

● ● ● **ФАРШИРОВАННЫЕ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ФРУКТЫ** ● ● ●

Булочки, фаршированные говядиной .....	90
Булочки, фаршированные грибами .....	90
Булочки, фаршированные овощами .....	91
Хлеб, фаршированный грибами .....	91
Яблоки, фаршированные куриной печенью .....	92
Яблоки, фаршированные творогом .....	92
Яблоки, фаршированные клюквой .....	93
Папая, фаршированная говядиной .....	93



**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)

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

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб**

**«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)

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

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)

Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)

Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Все буде дуже смачно!»

Серия «Все будет очень вкусно!»

СЕМЕНОВА Світлана Володимирівна

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна

**Фаршировані страви.**

**Фаршированные блюда.**

**Готуємо в мультиварці**

**Готовим в мультиварке**

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*

Завідувач редакції *К. В. Новак*

Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*

Редактор *О. М. Біркіна*

Художній редактор *С. В. Місяк*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректори *О. М. Ляцева, М. В. Бедина*

Главный редактор *С. С. Скляр*

Заведующий редакцией *Е. В. Новак*

Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*

Редактор *Е. Н. Биркина*

Художественный редактор *С. В. Мисяк*

Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Корректоры *О. Н. Ляцева, М. В. Бедина*

Підписано до друку 05.08.2015.

Формат 60x90/16. Друк офсетний.

Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 6.

Наклад 14 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 05.08.2015.

Формат 60x90/16. Печать офсетная.

Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 6.

Тираж 14 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а

E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:

308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

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