

# ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



Узнайте, как использовать возможности мультиварки на все 100%! Этот универсальный кухонный прибор имеет огромное количество функций. В мультиварке можно жарить, варить, тушить, запекать, готовить на пару — и все это при минимальном вашем участии! В книге приведены рецепты блюд на все случаи жизни, от самых простых до умеренно сложных и праздничных. Не бойтесь экспериментировать, мультиварка все сделает за вас! Супы, борщи, всевозможные закуски и салаты, омлеты и запеканки, разнообразная выпечка и восхитительные десерты... Благодаря подробным пошаговым описаниям и великолепным фотографиям процесс создания блюд будет простым и понятным, а результат порадует всю семью. Для этого вам нужно лишь определиться с рецептом, подготовить необходимые продукты, выбрать подходящую программу — и нажать кнопку!



Все режимы



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



# ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ Все режимы



**ЖАРИМ**

курицу, свинину, говядину

**ВАРИМ**

супы, борщи, компоты

**ТУШИМ**

грибы, овощи, рыбу

**ВЫПЕКАЕМ**

блины, булочки, пироги

**ГОТОВИМ НА ПАРУ**

каши, сырники, котлеты

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



# ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

## Все режимы

### ЖАРИМ

курицу, свинину, говядину

### ВАРИМ

супы, борщи, компоты

### ТУШИМ

грибы, овощи, рыбу

### ВЫПЕКАЕМ

блины, булочки, пироги

### ГОТОВИМ НА ПАРУ

каши, сырники, котлеты

ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2015

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 64  
ББК 37.279  
Г73



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

Фотограф *В. С. Водяницкий*

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

### Готуємо в мультиварці. Усі режими

*(російською мовою)*

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *О. М. Біркина*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. М. Ляцева*

Підписано до друку 13.02.2015.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 12,9.  
Наклад 20 000 пр. Зам. №

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

Віддруковано у ВАТ  
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

### Готовим в мультиварке. Все режимы

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*  
Корректор *О. Н. Ляцева*

Подписано в печать 13.02.2015.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 12,9.  
Тираж 20 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано в ОАО  
«Харьковская книжная фабрика "Глобус"»  
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11  
Свидетельство ДК № 2891 от 04.07.2007 г.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-966-14-8760-3 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3213-1 (Россия)

© Hemiro Ltd., издание на русском языке, 2014  
© DepositPhotos.com / mtoome, обложка, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художе-  
ственное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»,  
г. Белгород, 2015

# Введение

Еще в 1937 году японская императорская армия была снабжена примитивными рисоварками, которые представляли собой прямоугольный короб с двумя электродами. Рис засыпался в ящик, туда же наливалась вода, по электродам подавался ток. Данное изобретение облегчило процесс приготовления пищи, однако было довольно опасным, поскольку велика была вероятность получить удар током.

В 1945 году корпорация «Mitsubishi» выпустила первую электрическую рисоварку, предназначенную для бытового использования. Она представляла собой алюминиевую кастрюлю, внутри которой размещалась нагревающая спираль. У приспособления отсутствовало автоматическое выключение, а потому за ним требовалось постоянное наблюдение.



В 1956 году корпорация «Toshiba» выпустила первые автоматические электрические рисоварки, которые стали популярны среди населения. В приспособлении использовались двухкамерные емкости. Одна из них находилась в другой. Во внутреннюю емкость закладывался рис, в наружную заливалась вода. После выкипания воды во внешней емкости резко увеличивалась температура, на которую реагировал биметаллический термостат. В итоге прибор выключался. Уже через 4 года после появления

изобретения в продаже автоматической рисоваркой пользовалась каждая вторая японская семья.

Однако такие приборы тратили много электроэнергии, а процесс приготовления в них риса был достаточно длительным. Тем не менее рисоварки этой модели используются и по сей день, претерпев минимальные изменения.

В 80-х годах прошлого века в рисоварках для контроля приготовления начали использовать микропроцессоры. Стало возможным программировать время го-



товки. В 90-х годах усовершенствования позволили выбирать различные режимы приготовления риса.

Дальнейшие усовершенствования рисоварок привели к появлению мультиварок. В итоге был изобретен прибор, объе-

динивший в себе возможности рисоварки, хлебопечки, скороварки, кашеварки и пароварки.

С помощью мультиварки можно не только отваривать, но и жарить, тушить, запекать продукты, а также готовить их на пару. При этом в них сохраняется максимум полезных веществ.

Следует также помнить о том, что современная мультиварка потребляет гораздо меньше электроэнергии, нежели электрическая плита. Приспособление совершенно безопасно при правильном использовании.

В настоящее время существует огромный выбор моделей мультиварок, которые разнятся не только объемом приготовляемой пищи, но и набором функций. Так, например, при желании можно выбрать модель с функцией повышенного давления или индукционного нагрева.

Практически любая модель мультиварки предусматривает наличие чаши с антипригарным покрытием, которое не дает пище сильно зажариваться, тем самым предотвращая образование канцерогенных веществ.

Режим «Варка на пару» делает возможным приготовление диетических блюд и кушаний для маленьких детей.



# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



# Салаты

## МИМОЗА

- ❖ 250 г консервированной в масле рыбы
- ❖ 200 г моркови
- ❖ 50 г репчатого лука
- ❖ 4 яйца
- ❖ 100 г майонеза
- ❖ Соль по вкусу

### РЕЖИМ

1. «Варка на пару»

**1** Морковь очистить, выложить в паровую корзину. Яйца поместить в чашу мультиварки, влить воду, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 30 минут.

**2** Готовую морковь охладить и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Белки вареных яиц отделить от желтков и измельчить их по отдельности. С консервированной рыбы слить масло, размять ее вилкой или пюрировать с помощью блендера.

**3** В салатник выложить слоями, смазывая каждый майонезом, немного яичных белков, часть моркови, лук, рыбу, оставшуюся морковь, белки и желтки.





# САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ

РЕЖИМ

1. «Варка на  
пару»

- ❖ 500 г свеклы
- ❖ 50 г очищенных грецких орехов
- ❖ 150 г чернослива
- ❖ 100 г майонеза
- ❖ Соль по вкусу

**1** Чернослив промыть и залить горячей водой на 30 минут.

**2** Свеклу очистить, выложить в паровую корзину, влить в чашу мультиварки 500 мл воды, выбрать режим «Варка на пару» и выставить таймер на 30 минут.

**3** После сигнала о готовности свеклу охладить, натереть на крупной терке, смешать с измельченными грецкими орехами и мелко нарезанным черносливом, добавить соль и заправить салат майонезом.



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3	Рыбные палочки .....	36
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ .....	5	Холодец .....	38
Салаты .....	6	Сладкий перец, фаршированный мясом и сыром .....	40
Мимоза .....	6	ПЕРВЫЕ БЛЮДА .....	41
Салат свекольный .....	7	Бульоны .....	42
Винегрет .....	8	Бульон из индейки .....	42
Сельдь под шубой .....	10	Бульон из курицы .....	43
Оливье .....	11	Бульон из говядины .....	44
Салат из печени .....	12	Борщи и щи .....	45
Горячие салаты .....	14	Борщ со свининой .....	45
Горячий салат с беконом .....	14	Борщ постный грибной .....	46
Горячий салат с брокколи и нутом .....	16	Борщ из говядины с тмином .....	48
Горячий салат с брюссельской капустой .....	17	Щи .....	50
Горячий салат с грибами .....	18	Щи из говядины с грибами .....	51
Горячий салат с отварной ягнатиной .....	20	Щи с телятиной .....	52
Горячий салат с пастой .....	21	Супы .....	54
Горячий салат с цукини и сыром .....	22	Суп-гуляш со сладким перцем .....	54
Закуски .....	24	Суп из курицы .....	56
Баклажаны, фаршированные гречневой кашей .....	24	Суп из грибов .....	57
Баклажаны, фаршированные мясом и овощами .....	25	Суп из нута .....	58
Бутерброды с запеченным мясом и сыром .....	26	Суп из рыбы .....	60
Бутерброды с сосисками и зеленью .....	28	Суп из чечевицы .....	61
Бутерброды с яйцами и сыром .....	29	Суп с зеленым горошком .....	62
Кальмары, жаренные во фритюре .....	30	Суп с креветками и помидорами .....	64
Креветки в кляре .....	32	Суп с мидиями .....	66
Паштет из куриной печени .....	33	Суп с морепродуктами и картофелем .....	67
Помидоры, фаршированные курицей и овощами .....	34	Суп с фрикадельками .....	68
		Уха .....	70
		Суп харчо .....	71
		Супы-пюре .....	72
		Суп-пюре из шпината .....	72
		Суп-пюре из брокколи .....	74
		Суп-пюре из гороха .....	75
		Суп-пюре из грибов .....	76

Суп-пюре из зеленого горошка . . . . .	78	Курица с картофелем . . . . .	123
Суп-пюре из кабачков . . . . .	79	Отбивные из курицы . . . . .	124
Суп-пюре из картофеля		Фрикадельки из курицы . . . . .	125
с сухариками . . . . .	80	Печень куриная с овощами . . . . .	126
Суп-пюре из спаржи . . . . .	82	Жареные куриные крылышки . . . . .	128
Суп-пюре из тыквы . . . . .	84	Запеченная курица . . . . .	129
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>85</b>	Котлеты из индейки . . . . .	130
<b>Блюда из мяса и рыбы . . . . .</b>	<b>86</b>	<b>Блюда из круп и бобовых . . . . .</b>	<b>131</b>
Гуляш из говядины . . . . .	86	Плов со свиной . . . . .	131
Бефстроганов . . . . .	88	Плов с курицей . . . . .	132
Говядина, тушенная с нутом		Каша из тыквы с перловой крупой . . .	134
и картофелем . . . . .	90	<b>Блюда из овощей . . . . .</b>	<b>136</b>
Говядина, тушенная с овощами . . . . .	92	Сладкий перец, фаршированный	
Говядина с айвой и тыквой . . . . .	94	грибами . . . . .	136
Говядина, тушенная		Брокколи с кальмарами . . . . .	138
с черносливом . . . . .	95	<b>Блюда из яиц . . . . .</b>	<b>139</b>
Отбивные из свинины . . . . .	96	Омлет с брокколи . . . . .	139
Свинина со стручковой фасолью . . . . .	98	Омлет с ветчиной и сладким	
Свинина на косточке . . . . .	99	перцем . . . . .	140
Тефтели . . . . .	100	<b>Блюда из пасты . . . . .</b>	<b>142</b>
Тефтели с рисом . . . . .	101	Спагетти с томатным соусом . . . . .	142
Тефтели с овощным гарниром . . . . .	102	Паста с сыром . . . . .	144
Свинина с пастой . . . . .	104	<b>ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ . . . . .</b>	<b>145</b>
Рагу из свинины с картофелем . . . . .	105	<b>Пироги . . . . .</b>	<b>146</b>
Голубцы . . . . .	106	Пирог с миндалем и изюмом . . . . .	146
Котлеты с грибами . . . . .	108	Пирог с кабачком . . . . .	148
Кролик тушеный . . . . .	109	Штрудель с орехами . . . . .	149
Телятина, тушенная с картофелем . . .	110	Шарлотка с яблоками . . . . .	150
Баранина с картофелем		<b>Запеканки и пудинги . . . . .</b>	<b>151</b>
и грибами . . . . .	111	Запеканка из творога . . . . .	151
Жареная баранина с овощным		Пудинг из риса . . . . .	152
ризотто . . . . .	112	Пудинг с изюмом . . . . .	153
Печень говяжья со сметаной . . . . .	114	<b>Фруктовые десерты . . . . .</b>	<b>154</b>
Рыба, жаренная с чесноком . . . . .	116	Мусс банановый . . . . .	154
Рыба в томате . . . . .	118	Яблоки, фаршированные орехами	
<b>Блюда из птицы . . . . .</b>	<b>120</b>	и медом . . . . .	155
Рагу из курицы с овощами . . . . .	120	Яблоки, фаршированные рисом	
Курица в томатном соусе . . . . .	122	и изюмом . . . . .	156

**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*

*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*

*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*

**Одесский филиал**

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

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: *odessa@bookclub.ua*

---

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: *support@bookclub.ua*

Интернет-магазин: *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*

Интернет-магазин: *www.ksdbook.ru*

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

---

**Готовим** в мультиварке. Все режимы / сост. Семенова  
Г73 Светлана Владимировна. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб  
Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб  
семейного досуга”», 2015. — 160 с. : цв. ил.

ISBN 978-966-14-8760-3 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3213-1 (Россия)

**УДК 64**  
**ББК 37.279**