

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Вкусные ЗАВТРАКИ

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.

Каши и омлеты, оладьи и вареники, рулетики и шницели, гратены и запеканки, салаты и бутерброды... 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

www.bookclub.ua

ISBN 978-5-9910-3513-2



9 785991 035132

ISBN 978-617-12-0462-1



9 786171 1204621



ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ • Готовим в мультиварке



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Вкусные ЗАВТРАКИ

Оригинальные салаты и закуски • Сочные стейки и отбивные • Аппетитные лазанья и запеканки
Воздушные оладьи и вареники



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Вкусные ЗАВТРАКИ

Оригинальные салаты и закуски • Сочные стейки
и отбивные • Аппетитные лазанья и запеканки
Воздушные оладьи и вареники



ХАРЬКОВ КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2016 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*

Дизайнеры обложки *Юлия Демидова, Владислав Прокопив*

ISBN 978-966-14-9206-5 (серия)
ISBN 978-617-12-0462-1 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3513-2 (Россия)

© Nemiго Ltd., издание на русском языке, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016



ВВЕДЕНИЕ

Вследствие недостатка времени многие люди готовят завтрак из полуфабрикатов или вовсе пропускают его. А ведь именно утренний прием пищи дает организму заряд энергии на первую половину дня, а иногда и на весь день. При отсутствии завтрака возникают сложности с концентрацией внимания, и уже через 1,5—2 часа после пробуждения человек чувствует усталость и апатию. Дело в том, что без энергии, которую мы получаем из пищи, невозможна продуктивная работа мозга и всех систем организма.

Пропущенный завтрак компенсируется обедом и ужином, которые нередко состоят из высококалорийных и вредных продуктов. Результат — лишний вес, плохое самочувствие и множество проблем со здоровьем. Всего этого можно избежать, если завести будильник на 1 час раньше, не торопясь, приготовить завтрак и спокойно поесть.

По мнению диетологов, калорийность утреннего приема пищи должна быть меньше энергетической ценности обеда. Исключение из этого правила — случаи, когда нет возможности полноценно поесть после полудня. Тогда лучше отдать предпочтение сытному блюду, например плову, рыбному или мясному стейку с гарниром. Допустимо дополнить такой завтрак овощным салатом. Если есть возможность сытно пообедать, утром лучше приготовить кашу, омлет, запеканку или фаршированный картофель. В выходные можно порадовать себя мясным рулетом, оладьями, зразами или необычными для завтрака блюдами, такими как халим, калдейрада или крем-суп. Большая семья обязательно оценит по достоинству лазанью, тортилью, тальятелле, ньокки, картофельные блины и другие кулинарные новшества.





После приготовления вкусного завтрака нужно привести мультиварку в порядок. Съемная чаша покрыта антипригарным слоем, поэтому средства ухода за ней не должны содержать абразивных частиц. Ее следует мыть только вручную с помощью мягкой губки. Дно мультиварки также требует ухода. Если на него попали частички пищи и влага, их нужно удалить впитывающей салфеткой.

Также необходимо очищать влагосборник и крышку мультиварки. Корпус прибора следует протирать влажной салфеткой по мере загрязнения. Если использовалось паровое отделение или сетка для фритюра, их нужно тщательно вымыть теплой водой с помощью губки и средства для мытья посуды. После мытья все детали мультиварки необходимо вытереть насухо.





САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



САЛАТ «НИСУАЗ»

«Варка на пару»

60 минут

- 250 г неочищенного картофеля
- 150 г консервированных анчоусов
- 100 г помидоров черри
- 100 г сладкого перца
- 100 г листьев салата-латука
- 70 г фиолетового репчатого лука
- 70 г маринованных маслин без косточек
- 25 г столовой горчицы
- 2 яйца
- 750 мл воды
- 30 мл оливкового масла
- 15 мл лимонного сока
- Молотый черный перец и соль по вкусу

- 1** Картофель выложить в чашу мультиварки и залить водой. Сверху поместить паровое отделение с яйцами. Выбрать режим «Варка на пару» и установить таймер на 35 минут. После закипания воды готовить 12 минут. Извлечь паровое отделение из мультиварки и очистить яйца. Картофель готовить в том же режиме до мягкости.
- 2** Помидоры разрезать пополам, яйца — на 4 части. Очищенный картофель нарезать кружочками, сладкий перец — соломкой, лук — полукольцами, анчоусы — кусочками. Листья салата порвать руками.
- 3** Подготовленные ингредиенты выложить в салатник вместе с маслинами. Заправить все смесью лимонного сока, масла, горчицы и соли, поперчить и перемешать.



САЛАТ «ХОРТА»

«Варка»

30 минут



- 550 г травы зохи
- 150 г шпината
- 1,5 л воды
- 50 мл лимонного сока
- Оливковое масло, молотый черный перец и соль по вкусу

Для украшения

- Лимоны

- 1 Тщательно промытую траву зохи выложить в чашу мультиварки с кипящей подсоленной водой и готовить в режиме «Варка» 10 минут. Добавить шпинат. Готовить в том же режиме еще 5 минут. Откинуть зелень на дуршлаг, дать стечь жидкости и охладить при комнатной температуре.
- 2 Посыпать зелень черным перцем, заправить смесью лимонного сока и масла и перемешать. Салат разложить по порционным тарелкам и украсить половинками лимонов.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЗЕЛЕННЫХ ЯБЛОК

«Варка на пару»

70 минут

- 600 г неочищенного красного картофеля
- 250 г зеленых яблок
- 50 мл оливкового масла
- 40 мл винного уксуса
- 25 г майонеза
- 25 г столовой горчицы
- 1,6 л воды
- Зеленый лук, толченый черный перец и соль по вкусу

Для украшения

- Зелень петрушки

Для подачи

- Свежеотжатый апельсиновый сок



- 1 Воду довести до кипения в режиме «Варка на пару». Добавить соль и картофель. Варить 30 минут. Картофель извлечь из чаши, охладить до комнатной температуры и нарезать небольшими кубиками вместе с яблоками.
- 2 Уксус, масло, майонез и горчицу перемешать. К картофелю и яблокам добавить мелко нарубленный зеленый лук и заправку.
- 3 Салат перемешать, разложить по порционным тарелкам, посыпать толченым перцем, украсить зеленью петрушки и подать с апельсиновым соком.



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ



«Варка на пару»

«Жарка»

70 минут

- 600 г картофеля
 - 450 г куриной печени
 - 350 г маринованных корнишонов
 - 60 г репчатого лука
 - 10 г коричневого сахара
 - 1,3 л воды
 - 30 мл растительного масла
 - 45 мл соевого соуса
 - 15 мл коньяка
 - Майонез, молотый черный перец и соль по вкусу
- Для украшения**
- Салат мицзуна
 - Ломтики лимона

- 1 Печень нарезать, полить смесью соевого соуса, коньяка и сахара и оставить на 30 минут.
- 2 Картофель выложить в чашу мультиварки и залить подсоленной водой. Выбрать режим «Варка на пару» и установить таймер на 30 минут. Готовый картофель нарезать кусочками. Рубленый лук выложить

в чашу с растительным маслом (15 мл) и готовить в режиме «Жарка» до прозрачности. Печень выложить в чистую чашу с растительным маслом (15 мл). Готовить в режиме «Жарка» 7 минут. Корнишоны нарезать кружочками. Все ингредиенты соединить, поперчить и перемешать.

- 3 Подать блюдо с ломтиками лимона и майонезом, украсив листьями салата мицзуна.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУКУРУЗЫ

«Варка»

70 минут

- 600 г картофеля
 - 1 початок молодой кукурузы
 - 100 г сливок
 - 50 г мякоти авокадо
 - 10 г жидкого меда
 - 5 г карри
 - 5 мл лимонного сока
 - Паприка и соль по вкусу
- Для украшения**
- Салатная зелень
 - Зелень петрушки
- Для подачи**
- Сухое красное вино

- 1 Картофель выложить в чашу мультиварки, залить водой и готовить в режиме «Варка» 30—35 минут, затем извлечь из чаши, охладить и нарезать. Острым ножом срезать зерна с кукурузы.



- 2 Мякоть авокадо размять, добавить сливки, мед, лимонный сок и карри. Взбить до образования однородной массы.
- 3 Картофель соединить с зернами кукурузы, посолить, добавить заправку и перемешать. Разложить салат по порционным тарелкам, выставленным зеленью, посыпать паприкой и украсить петрушкой.





САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ЯИЦ И ОГУРЦОВ



- 500 г картофеля
- 200 г огурцов
- 4 яйца
- 1,2 л воды
- Майонез и соль по вкусу

Для украшения

- Рубленая зелень укропа
- Листья петрушки

«Варка на пару»

70 минут

паровое отделение с яйцами. Все готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Ингредиенты охладить.

- Картофель, яйца и огурцы нарезать небольшими кусочками и в указанном порядке разложить по круглым формам для салата, которые предварительно поместить на порционные тарелки. Каждый слой слегка прижать ложкой. Сверху поместить немного майонеза.
- Аккуратно убрать формы. Салат украсить листьями петрушки и зеленью укропа.

- Крупный картофель разрезать пополам, средний и мелкий оставить целым. Выложить его в чашу мультиварки и залить подсоленной водой. Сверху поместить

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МАЙОНЕЗОМ

«Варка на пару»

60 минут

- 500 г неочищенного картофеля
- 300 г репчатого лука
- 1 л воды
- Майонез, молотый белый перец и соль по вкусу

Для украшения

- Шнитт-лук
- Зелень петрушки
- Рубленая зелень укропа



- Картофель выложить в чашу мультиварки и залить водой. Готовить в режиме «Варка на пару» до мягкости.
- Лук нарезать полукольцами. Извлечь картофель из чаши, охладить при комнатной температуре, очистить, нарезать кружочками, соединить с луком, заправить майонезом, посолить, поперчить и перемешать.

- Салат подать на порционных тарелках, украсив шнитт-луком, зеленью петрушки и укропа.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	Стейки из говядины с кровью	25
● ● ● САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ● ● ●		Стейки из говядины с картофельным пюре	26
Салат «Нисуаз»	6	Стейки из говядины с банановым соусом.....	27
Салат «Хорта»	7	Свинина с картофелем	28
Салат из картофеля и зеленых яблок ...	7	Свинина с кабачками	29
Салат из картофеля и куриной печени ..	8	Свинина с овощами	29
Салат из картофеля и кукурузы	8	Отбивные из свинины	30
Салат из картофеля, яиц и огурцов	9	Отбивные из свинины с картофелем ...	31
Салат из картофеля с майонезом.....	9	Шницели из свинины с овощами	32
Салат из картофеля и стручковой фасоли	10	Мясо кролика с картофелем.....	33
Салат из картофеля и овощей с ветчиной	11	Мясо индейки по-американски.....	34
Салат из картофеля по-немецки.....	11	Мясо курицы с лапшой по-тайски	35
Закуска из морепродуктов и овощей ...	12	Цыпленок с гарниром из чечевицы ...	36
Бутерброды с грибами и омлетом	13	Голени куриные с овощами.....	37
Сосиски в картофельном тесте.....	14	Филе утки с овощами	38
Солонина с овощами	14	Котлеты из мяса курицы	38
Рулет из куриного филе с клюквой ...	15	Котлеты по-турецки	39
Рулет из куриного филе с овощами.....	16	Зразы из индейки и курицы	40
Рулетики из свинины с грибами.....	17	Зразы с начинкой из свинины	41
Рулетики из свинины с картофелем ...	18	Фрикадельки с гарниром из кускуса.....	42
Рулетики из филе индейки со шпинатом.....	19	Гуляш из говядины с овощами.....	43
Холодец с гарниром из овощей	20	Карри из свинины	43
Картофель, фаршированный беконом	21	Карри из мяса курицы	44
Картофель, фаршированный брокколи	21	Рагу из куриного филе с кускусом.....	44
Картофель, фаршированный овощами	22	Рагу из куриного филе с грибами	45
Картофель хассельбек	22	Нут с овощами и мясом.....	45
● ● ● БЛЮДА ИЗ МЯСА ● ● ●		Плов по-узбекски.....	46
И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ		Каша рисовая с курицей	47
Говядина с фасолью	24	Каша рисовая с куриным филе.....	47
Говядина с овощами	24	Каша перловая с бараниной и овощами	48
		Запеканка из риса с куриной печенью	49
		Запеканка из овощей с мясом	50
		Гратен из картофеля с колбасой	50
		Гратен из тыквы и пасты с говядиной.....	51





Лазанья с говядиной	52
Лазанья с фаршем и колбасой	53
Лазанья с фаршем и шпинатом	54
Лазанья с куриным филе	55
Лазанья с куриным филе и тыквой	56
Тортеллини со свиной и овощами	57
Тортеллини со свиной в бульоне	58
Тальятелле с соусом болоньезе	59
Картофель, запеченный с луком	60
Картофель в беконе	60
Картофель с беконом и сыром	61
Картофель с кабачками и свиной	61
Капуста с говядиной (вариант 1)	62
Капуста с говядиной (вариант 2)	62
Капуста со свиной	63
Капуста брюссельская с фаршем	64
Фасоль стручковая с говядиной	64
Спаржа с голландским соусом	65
Пюре из картофеля с грибами	66

● ● ● **РЫБНЫЕ БЛЮДА** ● ● ●

Сельдь по-шведски	68
Хек с овощами	68
Хек в томатном соусе с картофелем	69
Лосось с картофельным пюре	70
Лосось с картофелем и фенхелем	71
Филе лосося с картофелем на пару	71
Филе лосося с картофелем фри	72
Филе лосося, тушенное со спаржей	73
Филе лосося, запеченное со спаржей	73
Филе кумжи на овощной подушке	74
Филе трески с картофелем	75
Филе тилапии со спаржей	75
Филе речной рыбы с картофельным пюре	76
Филе белой рыбы в темпурном кляре	77
Филе белой рыбы с овощами (вариант 1)	78

Филе белой рыбы с овощами (вариант 2)	79
Стейки из лосося с соусом сальса	79
Паста с тунцом и зеленым горошком	80
Пюре из картофеля с красной рыбой	80

● ● ● **ОВОЩНЫЕ, МУЧНЫЕ
И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА** ● ● ●

Котлеты из картофеля и капусты	82
Котлеты из цветной капусты	82
Котлеты из овощей с пряными травками	83
Драники	83
Оладьи из картофеля с брусничным соусом	84
Оладьи из картофеля с грибной поджаркой	84
Оладьи из батата в темпурной панировке	85
Оладьи из зелени	85
Каша перловая с сыром	86
Каша пшеничная с тыквой	86
Каша овсяная с яблоком	87
Запеканка из цветной капусты и брокколи	87
Запеканка из творога с тыквой и яблоками	88
Вареники с картофелем	88
Вареники с картофелем и грибами	89
Паста с грибами и сыром	90
Картофель с грибами	90
Картофель с сыром и розовым соусом	91
Батат с зеленью и специями	91
Яичница на подушке из картофеля	92
Омлет с брокколи	92
Омлет со сладким перцем и помидорами	93
Омлет со шпинатом и орехами пинии	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 дозволяла

Издание для досуга

Серія «Все буде дуже смачно!»

Серия «Все будет очень вкусно!»

СЕМЕНОВА Світлана Володимирівна

СЕМЕНОВА Светлана Владимировна

Смачні сніданки.

Вкусные завтраки.

Готуємо в мультиварці

Готовим в мультиварке

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремей*
Редактор *О. М. Біркіна*
Художній редактор *Ю. А. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректори *О. М. Ляцева, О. В. Супронюк*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *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. Н. Ляцева, О. В. Супронюк*

Підписано до друку 13.01.2016.
Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 6.
Наклад 17 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 13.01.2016.
Формат 60x90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 6.
Тираж 17 000 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