



RZTK

КНИГА РЕЦЕПТІВ

для мультиварки-скороварки RZTK Cook 1000W

ЗМІСТ

ВСТУП	2	Плов	29
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ	2	Ризото з грибами	30
КАШІ	5	Соте	31
Гречана каша	5	РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ	32
Кус-кус	6	Запечена скумбрія.....	32
Манна каша	7	Лосось у кунжутній пасті	33
Пшенична каша	7	Мідії в білому вині	34
Рис із карі	8	Скумбрія в томаті.....	35
Розсипчастий рис	8	ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ	36
ПЕРШІ СТРАВИ	9	Грушеве пюре для першого прикорму	36
Борщ	9	Овочевий суп-пюре.....	37
Грибний суп	10	Пюре з індички.....	38
Курячий бульйон	11	Парові яловичі зрази	39
Курячий суп	12	ДЕСЕРТИ/ВИПІЧКА	40
Овочевий бульйон.....	13	Бісквіт	40
Овочевий крем-суп	14	Бісквітний торт із полуницею	
Розсольник	15	та шоколадом	41
Сирний суп із лососем	16	Домашній хліб	42
Гороховий суп із бараниною	17	Млинці	43
Харчо.....	18	Пиріг до чаю.....	44
М'ЯСО	19	Піца.....	45
Гірчично-медові свинячі ребра	19	Сирна запіканка.....	46
Курка з вершками	20	Сирне суфле	47
М'ясо по-мексиканськи.....	20	Шоколадно-горіхові оладки.....	48
Лагман.....	21	Яблучний джем	49
Свинина під сиром.....	22	НАПОЇ	50
Смажені котлети	23	Глінтвейн	50
Стейк	24	Сливово-яблучний компот	51
Тушковані курячі шлунки	25		
Холодець.....	26		
ОСНОВНІ СТРАВИ	27		
Овочевий гарнір.....	27		
Паста болоньезе	28		

Актуальну версію книги рецептів можна знайти
й завантажити на сайті rozetka.com.ua у картці товару.

Версія № 0001



ВСТУП

Книга рецептів для мультиварки-скороварки **RZTK Cook 1000W** не є інструкцією з експлуатації. Ця збірка містить рекомендації та поради з приготування страв, подані для зручності користувачів.

Суворе дотримання зазначених у книзі рецептур не обов'язкове. Ви можете змінювати склад і кількість інгредієнтів. Під час приготування орієнтуйтеся на свої смакові вподобання, харчові звички та кулінарні навички.

Зовнішній вигляд приготованих страв може відрізнятися від показаного на фото.

• Якщо в рецепті не вказаний час приготування – залиште час за стандартним налаштуванням.

Вага та міра інгредієнтів (у грамах)

Продукт	Мірна склянка (160 мл)	Гранована склянка (200 мл)	Чашка (250 мл)	Чайна ложка	Столова ложка
Борошно пшеничне	100	130	160	10	30
Ванілін				5	13
Вершки	128	210	250	10	30
Вівсяні пластівці	60	80	100	4	14
Вода	160	200	250	5	18
Гречана крупа	145	160	210	7	25
Дріжджі сухі	130	150	180	7	20
Желатин гранульований				5	15
Какао-порошок	66			9	25
Квасоля	136	160	200	5	18
Кефір	200	250	315	5	18
Кориця мелена				8	20
Крохмаль	130	150	180	10	30
Куркума				6	14
Кус-кус	122	180	225	8	25
Майонез	170	210	250	8	21
Мак (насіння)	115	135	155	5	18
Манна крупа	120	180	200	8	25
Масло вершкове розтоплене	145	185	240	8	20
Мед	195	265	325	12	35
Мигдаль (ядра)	100	130	160	10	30
Молоко	160	200	250		20
Молоко згущене	200	250	300	12	30
Молоко сухе	80	100	120	5	20
Олія	140	180	230	5	17

Продукт	Мірна склянка (160 мл)	Гранована склянка (200 мл)	Чашка (250 мл)	Чайна ложка	Столова ложка
Оцет	160	200	250	4	15
Перець мелений				5	18
Перець чилі мелений				5	15
Пшенична крупа	140	180	230	8	25
Рис	140	180	230	8	25
Родзинки	125	150	190	7	25
Сир кисломолочний					35
Сіль	130	220	320	10	30
Сметана	180	210	250	12	30
Сода харчова				12	28
Томатна паста	180	250	300	10	30
Фундук (ядра)	100	130	170	10	30
Цукрова пудра	110	140	180	9	27
Цукор-пісок	160	180	200	8	25

ПРИМІТКА

Дані в таблиці є орієнтовними та подані для зручності користувача. Пам'ятайте про те, що об'єм ложки, склянки залежить від їх форми та виробника.

КАШІ

Гречана каша

- Гречана крупа – 250 г
 - Масло вершкове – 30 г
 - Вода – 550 мл
 - Сіль – за смаком
1. Промийте крупу.
 2. Змастіть вершковим маслом чашу мультиварки-скороварки, покладіть туди крупу, влийте воду, посоліть і ретельно перемішайте.
 3. Закрийте кришку. Встановіть програму «Каша».
 4. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 5 хвилин.

ПРИМІТКА

Ви можете регулювати час приготування, аби досягнути консистенції каші за своїми вподобаннями.



Кус-кус



- Кус-кус – 1 мірна склянка
- Вода – 1,5 мірної склянки
- Масло вершкове – 20 г
- Сіль – за смаком

1. Покладіть кус-кус у чашу мультиварки-скороварки.
2. Залийте холодною водою, додайте сіль.
3. Після цього покладіть вершкове масло.
4. Встановіть програму «Каша» та час 8 хвилин.

ПРИМІТКА

За бажанням в готову кашу можна додати тушковані овочі, бобові, зелень.

Манна каша

- Манна крупа – 0,5 мірної склянки
- Молоко – 4 мірні склянки
- Цукор – 1–2 ст. л.
- Сіль – 1 ч. л.

1. Влийте холодне молоко у чашу мультиварки-скороварки, додайте крупу, цукор, сіль і ретельно перемішайте.
2. Закрийте кришку. Встановіть програму «Каша» та час 8 хвилин.

Пшенична каша



- Пшенична крупа – 200 г
- Вода – 400 мл
- Масло вершкове – 50 г
- Сіль – 1 ч. л.

1. Промийте крупу, покладіть її в чашу мультиварки-скороварки, залийте водою, посоліть.
2. Закрийте кришку. Встановіть програму «Каша» та час 8 хвилин.
3. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 5 хвилин. Додайте вершкове масло.

Рис із карі

- Рис довгозернистий – 1 мірна склянка
- Карі/куркума – 1 ч. л.
- Вода – 2 мірні склянки
- Олія – 20 г
- Сіль, спеції – за смаком

1. Промийте рис водою.
2. Залийте у чашу мультиварки-скороварки 2 склянки води, додайте рис, карі, налейте олію.
3. Закрийте кришку. Встановіть програму «Каша» і час 10 хвилин.

Розсипчастий рис

- Рис довгозернистий – 2 мірні склянки
- Вода – 3 мірні склянки
- Масло вершкове – 20 г
- Сіль – за смаком

1. Промийте рис водою, покладіть його в чашу мультиварки-скороварки.
2. Залийте водою, посоліть.
3. Закрийте кришку. Встановіть програму «Каша» і час 8 хвилин.



ПЕРШІ СТРАВИ

Борщ



- Яловичина – 300 г
- Цибуля ріпчаста – 100 г
- Буряк – 150 г
- Морква – 70 г
- Капуста білокачанна – 200 г
- Картопля – 350 г
- Томатна паста – 2 ст. л.
- Вода – 1,5 л
- Олія оливкова – 3 ст. л.
- Сіль, спеції, зелень – за смаком

1. Промийте й обсушіть м'ясо, наріжте кубиками. Промийте овочі. Подрібніть цибулю, наріжте соломкою буряк, моркву, капусту і картоплю.
2. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою та час 20 хвилин. Обсмажте цибулю та моркву.
3. Решту інгредієнтів викладіть у чашу мультиварки.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».
5. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 5 хвилин. Додайте порізану зелень.

Грибний суп

- Картопля – 3 шт
- Морква – 1 шт
- Цибуля ріпчаста – 1 шт
- Печериці – 300–400 г
- Вода – 1,8 л
- Вермішель (дрібна) – 1,5 мірної склянки
- Олія – 2 ст. л.
- Сіль, лавровий лист, зелень – за смаком

1. Овочі промийте. Наріжте кубиками картоплю, моркву. Цибулину та печериці наріжте скибочками. У чашу мультиварки-скороварки налейте олію, викладіть нарізані моркву, печериці та цибулю.
2. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою. Обсмажте.
3. Залийте теплу воду в чашу мультиварки-скороварки, додайте картоплю, вермішель, сіль, лавровий лист.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».



Курячий бульйон



- Курятина – 800 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Лавровий лист – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Сіль, спеції – за смаком

1. Промийте курку у воді.
2. Видаліть жир і шкірку з курки, якщо бажаєте, щоб бульйон вийшов менш жирним. Покладіть м'ясо в чашу мультиварки-скороварки, залийте воду.
3. Очистіть моркву та цибулю, промийте їх та покладіть не нарізаючи в чашу.
4. Додайте лаврові листи, спеції та сіль.
5. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».

Курячий суп

- Курятина – 230–300 г
- Перець болгарський – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Картопля – 4 шт.
- Помідор – 2 шт.
- Вода – 800 мл
- Олія – 2 ст. л.
- Сіль, лавровий лист – за смаком

1. Промийте й обсушіть м'ясо та овочі. Наріжте кубиками перець і моркву, подрібніть цибулю. Покладіть їх у чашу мультиварки-скороварки, додайте олію.
2. Не закривайте кришку, встановіть програму «Смаження» та час 15 хвилин.
3. Після того як овочі просмажаться, влийте в чашу мультиварки-скороварки теплу воду, додайте нарізану кубиками картоплю, лавровий лист, сіль.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».



Овочевий бульйон



- Морква – 1 шт
- Цибуля ріпчаста – 2 шт
- Цибуля-порей – 1 стебло
- Селера – 4 черешки
- Часник – 4 зубчики
- Вода – 2 л
- Петрушка – 1 пучок
- Кріп – 1 пучок
- Лавровий лист – 1 шт
- Перець чорний горошком – 1 ч. л.
- Перець духмяний горошком – 1 ч. л.
- Олія оливкова – 2 ст. л.
- Сіль – за смаком

1. Ретельно промийте овочі. Наріжте великими шматками.
2. Влийте в чашу мультиварки олію, покладіть нарізані овочі.
3. Не закриваючи кришки, встановіть програму «Смаження». Час від часу помішуйте овочі.
4. Залийте теплу воду в чашу мультиварки. Додайте сіль, перець, лавровий лист.
5. Наріжте дрібно петрушку й кроп, додайте їх у чашу.
6. Закрийте кришку, встановіть програму «Суп».
7. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 10 хвилин. Процідіть бульйон через дрібне сито.

Овочевий крем-суп

- Картопля – 150 г
- Броколі – 200 г
- Цвітна капуста – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 50 г
- Вода – 600 мл
- Молоко (3,2 %) – 100 мл
- Сіль, спеції, зелень – за смаком

1. Картоплю, броколі, цибулю та цвітну капусту дрібно наріжте та покладіть у чашу мультиварки. Додайте сіль і спеції.
2. Залийте овочі водою. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».
3. Зачекайте 10 хвилин після завершення програми. Після того як спаде тиск, клапан опуститься, відкрийте кришку. Готовий суп перелийте в іншу ємність.
4. Додайте в суп молоко та збийте блендером до кремоподібної консистенції.
5. Прикрасьте крем-суп свіжою зеленню.



Розсольник



- Курятина (грудка) – 1 шт
- Картопля – 3–4 шт
- Огірки солоні – 4–5 шт
- Морква – 1 шт
- Цибуля ріпчаста– 1 шт
- Рис – 0,5 мірної склянки
- Вода – 1,3 л
- Олія, сіль, перець чорний мелений, спеції – за смаком

1. Ретельно промийте й очистіть овочі.
2. Картоплю, моркву, цибулю, огірки наріжте невеликими кубиками.
3. На дно чаші налейте олію, покладіть цибулю і моркву.
4. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою.
5. Посмажте 5 хвилин цибулю з морквою і додайте огірки, нарізану курячу грудку, рис і картоплю.
6. Обсмажуйте до закінчення програми (20 хвилин.)
7. Налийте теплу воду. Закрийте кришку, встановіть програму «Суп».

Сирний суп із лососем

- Лосось/сьомга (філе) – 300 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Картопля – 3 шт.
- Плавлений сирок – 2 шт. (по 100
- Вода – 1 л
- Кедрові горішки – 3 ст. л. (на бажання)
- Олія оливкова – 1 ст. л.

1. Ретельно промийте й очистіть овочі. Натріть моркву на великій тертці, подрібніть цибулю, наріжте картоплю кубиками, розділіть плавлені сирки на 4 частини.
2. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою і час 15 хвилин. Обсмажте цибулю протягом 10 хвилин.
3. Додайте моркву та продовжуйте готувати до завершення роботи програми. Після цього всипте кедрові горішки, перемішайте
4. На обсмажені овочі викладіть картоплю, філе лосося (сьомги), сирки, влийте теплу воду, посоліть, поперчіть.
5. Закрийте кришку, встановіть програму «Суп».



Гороховий суп із бараниною



- Баранина – 400 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Картопля – 3 шт.
- Горох (цілий) – 100 г
- Бульйон – 1,5 л
- Олія – 2 ст. л.
- Сіль, перець чорний мелений, лавровий лист, спеції, зелень – за смаком.

1. Промийте й обсушіть м'ясо. Наріжте його невеликими шматками.
2. Ретельно промийте овочі, очистіть їх. Цибулю наріжте дрібними кубиками, моркву натріть на великій тертці.
3. Влийте у чашу олію. Не закривайте кришку, встановіть програму «Смаження» та час 20 хвилин. Обсмажте м'ясо по 2–3 хвилини з обох боків, щоб воно злегка підрум'янилося.
4. Додайте моркву та цибулю, обсмажуйте ще 10 хвилин.
5. Наріжте кубиками картоплю, покладіть її в чашу мультиварки.
6. Додайте у чашу горох, сіль, перець, лавровий лист, спеції, залийте теплий бульйон.
7. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».

Харчо

- Яловичина (грудинка) – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Рис – 100 г
- Томатна паста – 2 ст. л.
- Вода – 1,2 л
- Олія оливкова – 2 ст. л.
- Хмелі-сунелі – 1 ч. л.
- Помідор – 200 г
- Часник – 4 зубчики
- Кінза, кріп, петрушка – за смаком
- Сіль, перець червоний мелений – за смаком.

1. Ретельно промийте й очистіть овочі. Подрібніть цибулю. Зніміть шкірку з помідорів і наріжте їх кубиками. Грудинку наріжте скибочками.
2. Промийте рис.
3. Обсмажте цибулю на олії в програмі «Смаження» з відкритою кришкою протягом 10 хвилин.
4. Додайте помідори, томатну пасту, рис, грудинку, теплу воду, подрібнений часник, сіль та спеції.
5. Закрийте кришку, встановіть програму «М'ясо».



М'ЯСО

Гірчично-медові свинячі ребра



- Свинячі ребра – 1,5 кг
- Гірчиця – 150 г
- Мед – 3 ст.л.
- Олія оливкова – 3 ст. л.
- Сіль, перець чорний мелений, спеції – за смаком.

1. Змішайте гірчицю, мед, сіль і спеції.
2. Цією сумішшю ретельно змастіть ребра й поставте на ніч або на 6–8 годин у холодильник.
3. Після цього в чашу мультиварки налейте олію і викладіть промариновані ребра.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «М'ясо».

Курка з вершками

- Курятина (філе) – 500 г
- Вершки (33 %) – 500 мл
- Помідори – 200 г
- В'ялені томати – 50 г
- Сіль, спеції – за смаком.

1. Промийте курятину в холодній воді, обсушіть, наріжте кубиками м'ясо та помідори.
2. У чашу мультиварки викладіть куряче філе й помідори, залийте вершками, додайте в'ялені томати, сіль, спеції та перемішайте.
3. Закрийте кришку, встановіть програму «Курка».

М'ясо по-мексиканськи

- Яловичина (філе) – 300 г
- Баклажан – 150 г
- Помідор – 300 г
- Кабачок – 200 г
- Часник – 15 г
- Цибуля ріпчаста – 200 г
- Томатна паста – 100 г
- Перець чилі свіжий – 20 г
- Перець чилі мелений – 2 г
- Вода – 100 мл
- Спеції, сіль – за смаком.

1. Промийте овочі та м'ясо, очистіть.
2. Яловичину й овочі наріжте невеликими кубиками або смужками.
3. Дрібно наріжте свіжий перець чилі, очистіть від насіння.
4. Усі інгредієнти покладіть у чашу мультиварки, додайте воду, сіль, спеції.
5. Встановіть програму «Томління» та час 2–2,5 години.

Лагман



- Баранина/яловичина – 1 кг
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Картопля – 2 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Редька – 1 шт.
- Томатна паста – 3 ст. л.
- Вода – 400 мл
- Локшина – 500 г
- Олія оливкова – 3 ст. л.
- Часник, сіль, спеції – за смаком

1. Ретельно промийте овочі, очистіть їх. Наріжте невеликими кубиками цибулю, картоплю, перець, м'ясо, подрібніть або вичавіть пресом часник, натріть моркву та редьку на дрібній тертці.
2. Влийте в чашу мультиварки олію, покладіть туди моркву, часник, цибулю та м'ясо. Встановіть програму «Смаження» та час 15 хвилин.
3. Злегка обсмажте до зміни кольору м'яса.
4. Додайте редьку, картоплю, томатну пасту, солодкий перець, сіль. Перемішайте та смажте до закінчення роботи програми.
5. Після цього залийте теплою водою, закрийте кришку. Встановіть програму «Рагу».
6. Попередньо відваріть локшину для лагману в окремому посуді.

Свинина під сиром

- Свинина (вирізка) – 400 г
- Помідор – 100 г
- Сир твердий – 100 г
- Печериці – 100 г
- Олія оливкова – 2 ст. л.
- Сіль, спеції – за смаком

1. М'ясо промийте, нарежте на стейки, відбийте до товщини 1 см, натріть сіллю та спеціями.
2. Помідори нарежте кружальцями, сир натріть на тертці, гриби розріжте на 4 частини.
3. У чашу мультиварки додайте олію, викладіть м'ясо, зверху гриби, помідори, сир.
4. Закрийте кришку, встановіть програму «М'ясо» та час 20 хвилин.



Смажені котлети



- Яловичина (фарш) – 400 г
- Молоко – 2 ст. л.
- Батон білий – 1 скибочка
- Картопля – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – половина головки
- Яйце куряче – 1 шт.
- Сіль, перець чорний мелений, олія – за смаком

1. Замочіть хліб у молоці.
2. Промийте й очистіть цибулю та картоплю, натріть їх на дрібній тертці.
3. В окрему глибоку ємність покладіть фарш і натерті овочі.
4. Додайте яйце, розмочений хліб, сіль та перець.
5. Ретельно вимішайте.
6. У чашу мультиварки-скороварки налейте олію. Встановіть програму «Смаження» та час 30 хвилин.
7. Сформуєте котлети. Налийте в окрему ємність води й час від часу змочуйте нею руки, аби фарш не прилипав до рук.
8. Викладайте сформовані котлети в чашу мультиварки та смажте їх до бажаного ступеня скоринки.

Стейк

- Яловичина (стейк) – 1 шт.
 - Спеції для стейка / сіль і перець чорний мелений – за смаком.
1. Промийте стейк, обсушіть, додайте спеції та залиште на 10 хвилин.
 2. Налийте в чашу мультиварки олію, покладіть туди стейк.
 3. Не закривайте кришку, встановіть програму «Стейк» і час 10 хвилин.
 4. Зачекайте, поки мультиварка-скороварка розігріється та починайте смажити стейк по 2 хвилини з кожного боку. Повторіть до досягнення бажаного результату.



Тушковані курячі шлунки



- Шлунки курячі – 250 г
- Помідор – 140 г
- Цибуля ріпчаста – 100 г
- Морква – 70 г
- Перець болгарський – 60 г
- Вода – 50–100 мл
- Олія оливкова – за смаком
- Сіль, спеції – за смаком

1. Ретельно промийте овочі. Перець очистіть від насіння. Шлунки промийте, наріжте їх та овочі соломкою.
2. У чашу мультиварки-скороварки налейте олію. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою та час 10 хвилин. Обсмажте цибулю з морквою.
3. Усі інші інгредієнти покладіть у чашу, додайте теплу воду, сіль, спеції. Перемішайте.
4. Закрийте кришку, встановіть програму «М'ясо».

Холодець

- Яловичина – 1 кг
- Курятина – 600 г
- Свинина (рулька) – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Лавровий лист – 2 шт.
- Перець чорний горошком – 1 ст. л.
- Перець духмяний горошком – кілька горошин
- Сіль, часник – за смаком

1. Промийте овочі та м'ясо. Покладіть цілі шматки м'яса в чашу.
2. Очистіть цибулю та моркву, покладіть їх цілими у чашу мультиварки-скороварки.
3. Залийте воду, додайте сіль, перець і лавровий лист.
4. Закрийте кришку, встановіть програму «Томління».

ПРИМІТКА

Якщо утвориться піна, зніміть її.

1. Після завершення роботи програми зачекайте 10 хвилин. Вийміть овочі та м'ясо, процідіть бульйон через кілька шарів марлі.
2. Дайте трохи охолонути м'ясу, відокремте його від кісток і розберіть на невеликі шматочки, розкладіть по ємностях.
3. Розлийте частину бульйону по ємностях із м'ясом.
4. Наріжте часник дрібно, а моркву – кружечками, додайте їх до бульйону.
5. Залийте в ємності рештки бульйону. Поставте в холодильник до застигання.

ОСНОВНІ СТРАВИ

Овочевий гарнір



- Баклажан – 1 шт.
- Цукіні – 1 шт.
- Помідор – 2 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Олія оливкова – 30 мл
- Сіль, спеції – за смаком

1. Ретельно промийте овочі. Наріжте їх кубиками по 2 см.
2. У чашу мультиварки налейте олію, покладіть усі інгредієнти, додайте сіль, спеції та перемішайте.
3. Закрийте кришку. Встановіть програму «Овочі».

Паста болоньезе

- Фарш м'ясний – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 2 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Вино червоне сухе – 150 мл
- Томатний сік / густо розведена томатна паста – 200 мл
- Спагеті – 300 г
- Олія – 2 ст. л.
- Сіль, перець чорний мелений – за смаком

1. Промийте овочі. Наріжте цибулю, натріть на тертці моркву.
2. Налийте в чашу мультиварки-скороварки олію. Покладіть туди цибулю, моркву, пропустіть часник через прес.
3. Встановіть програму «Смаження» і час 15 хвилин. Злегка обсмажте овочі, щоб вони були м'якими. Через 5–7 хвилин покладіть фарш і теж злегка обсмажте його.
4. Замочіть помідори на декілька хвилин у гарячій воді, зніміть шкірку, наріжте невеликими кубиками.
5. Після обсмаження овочів і фаршу додайте помідори та червоне вино, дайте випаруватися спирту.
6. Коли помідори трохи обсмажилися, посоліть та поперчіть.
7. Закрийте кришку. Встановіть програму «Рагу».
8. Окремо відваріть спагеті за вказаним на їх упаковці рецептом.



Плов



- Свинина (філе) – 600 г
- Морква – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Рис – 360–400 г
- Вода – 4 мірні склянки
- Олія – 3 ст. л.
- Сіль, спеції – за смаком

1. Промийте м'ясо та овочі. Очистіть овочі, наріжте моркву та цибулю дрібно, свинину – середніми шматками.
2. Налийте олію в чашу мультиварки. Не закривайте кришку, встановіть програму «Смаження» та час 20 хвилин.
3. Смажте м'ясо, поки воно не зарум'яниться з усіх боків, додайте спеції та сіль, перемішайте й смажте ще декілька хвилин.
4. За 10 хвилин до завершення роботи програми покладіть моркву та цибулю.
5. Промийте рис, додайте його в чашу мультиварки. Залийте водою.
6. Закрийте кришку, встановіть програму «Плов».

Ризото з грибами

- Рис круглозернистий – 300 г
- Гриби – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода / овочевий чи курячий бульйон – 600 мл
- Сир твердий – 30 г
- Олія – 50 г
- Сіль, перець чорний мелений – за смаком

1. Промийте овочі. Наріжте великими шматками гриби, подрібніть цибулю.
2. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою і час 20 хвилин.
3. Цибулю та гриби обсмажте на олії протягом 10 хвилин.
4. Додайте рис, перемішайте та готуйте до завершення роботи програми.
5. Влийте воду чи бульйон, закрийте кришку й установіть програму
6. «Плов».
7. Натріть сир на дрібній тертці та посипте ним готову страву.



Соте



- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Перець болгарський зелений – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Баклажан – 2 шт.
- Цибуля зелена – 50 г
- Часник – 3 зубчики
- Олія – 4 ст. л.
- Сіль, спеції – за смаком

1. Промийте й очистіть овочі. Наріжте великими кубиками цибулю та моркву. Помідори наріжте смуками, великими кубиками – перці та баклажани, дрібно – часник.
2. Залийте в чашу мультиварки олію та додайте нарізані овочі та спеції. Перемішайте.
3. Закрийте кришку. Установіть програму «Курка».

РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ

Запечена скумбрія



- Скумбрія – 2 шт.
 - Помідор – 3 шт.
 - Цибуля ріпчаста – 2 шт.
 - Лимон – 1 шт.
 - Лавровий лист – 2 шт.
 - Олія оливкова – 2 ст. л.
 - Сіль, перець чорний мелений, кріп – за смаком
1. Помийте, випатрайте скумбрію, обріжте плавники, обсушіть.
 2. Наріжте рибу невеликими шкатками не до кінця, але відділяючи хребет.
 3. Помийте лимон, поділіть його навпіл, одну половинку вичавіть на скумбрію.
 4. Додайте перець, сіль, утріть їх у рибу. Залиште на декілька хвилин.
 5. Помийте овочі, наріжте їх нетовстими кружечками. Наріжте другу половинку лимона кружечками. Вставте їх у надрізи на рибі.
 6. Налийте в чашу мультиварки олію, покладіть у неї скумбрію.
 7. Помийте кріп, дрібно наріжте його та лавровий лист. Посипте ними рибу.

Лосось у кунжутній пасті



- Лосось (стейки/філе) – 2–3 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Кунжут – 30 г
- Лимонний сік – 2 ст. л.
- Імбир мелений, коріандр мелений, тархун сухий, кріп сухий – за смаком
- Сіль, перець чорний мелений – за смаком

1. Рибу посоліть, поперчіть, збризніть лимонним соком. Подрібніть цибулю та вичавіть пресом часник.
2. Використовуючи блендер, перемішайте в окремій ємності до однорідної маси кунжут, часник, імбир, коріандр, тархун, кріп і цибулю.
3. Якщо суміш вийде дуже густою, додайте 1–2 ст. л. холодної води.
4. Змастіть стейки (філе) отриманою сумішшю та залиште маринуватися на 15 хвилин.
5. Налийте воду в чашу мультиварки так, щоб вона не доходила до парової ємності.
6. Загорніть шматки риби у фольгу, викладіть у парову ємність.
7. Закрийте кришку, встановіть програму «Пара» та час 20 хвилин.

Мідії в білому вині

- Мідії свіжі/свіжозаморожені – 700 г
- Цибуля ріпчаста – половина головки
- Часник – 3 зубчики
- Помідори консервовані – 200 г
- Вино біле – 100 мл
- Лавровий лист – 2 шт.
- Вода – 450 мл
- Сіль, перець чорний мелений – за смаком

1. Промийте овочі, дрібно наріжте цибулю, часник і помідори.
2. Встановіть програму «Смаження» з відкритою кришкою і час 15 хвилин.
3. Промийте й очистіть мідії, додайте їх у чашу разом із вином, лавровим листом, сіллю та перцем. Залийте теплою водою.
4. Закрийте кришку й установіть програму «Риба».
5. Після закінчення програми приготування зачекайте 10 хв, щоб спав тиск. Натріть сир на дрібній тертці та посипте ним готову страву.



Скумбрія в томаті



- Скумбрія – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Томатна паста – 2 ст. л.
- Вода – 150 мл
- Лавровий лист – 1 шт.
- Масло вершкове – 50 г
- Сіль, перець білий мелений, перець чорний мелений – за смаком

1. Помийте, випатрайте скумбрію, обріжте плавники, обсушіть. Змастіть чашу мультиварки вершковим маслом.
2. Покладіть рибу в чашу. Додайте дрібно нарізану цибулю, лавровий лист, воду. Посипте спеціями та посоліть.
3. Додайте томатну пасту. Закрийте кришку й установіть програму «Випічка/Гуляш» та час 25 хвилин.
4. Перед подачею дайте страві трохи охолонути.

ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Грушеве пюре для першого прикорму



- Груша – 2 шт.

1. Ретельно промийте груші, обдайте окропом. Очистіть їх, видаліть серцевину.
2. Наріжте невеликими кубиками, покладіть у чашу мультиварки-скороварки.
3. Встановіть програму «Каша» та час 10 хвилин.
4. Після завершення роботи програми зачекайте щонайменше 10 хвилин, поки груші охолонуть. Відкрийте кришку мультиварки-скороварки, перекладіть груші в окрему ємність і збийте їх блендером.

Овочевий суп-пюре



- Вода – 100 мл
- Молоко (2,5 %) – 50 мл.
- Картопля – 20 г
- Капуста білокачанна – 20 г
- Морква – 10 г
- Масло вершкове – 5 г
- Сіль – 1 дрібка

1. Ретельно промийте овочі, замочіть їх у холодній воді щонайменше на 30 хвилин.
2. Очистіть та наріжте овочі маленькими кубиками, покладіть їх у чашу мультиварки-скороварки. Залийте водою та молоком.
3. Додайте сіль і вершкове масло. Перемішайте.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».
5. Після завершення роботи програми зачекайте, поки овочі трохи охолонуть. Після цього збийте їх блендером в окремій ємності.

Пюре з індички

- Індичка (філе) – 100 г.
- Сіль – 1 дрібка
- Вода – 450 мл

1. Ретельно промийте філе. Видаліть жир і шкірку, якщо вони є.
2. На парову ємність покладіть філе. Налийте 300 мл води в чашу.
3. Закрийте кришку. Встановіть програму «Пара».
4. Після завершення роботи програми зачекайте 15 хвилин, поки спаде тиск та м'ясо трохи охолоне.
5. Наріжте м'ясо шматочками. Збивайте блендером в окремій ємності, поступово додаючи рештки води протягом 5–10 хвилин (до досягнення однорідної маси).



Парові яловичі зрази



- Яловичина (філе) – 200 г
- Хліб білий – 40 г
- Молоко – 100 мл.
- Капуста білокачанна – 40 г
- Цибуля ріпчаста – 20 г
- Яйце куряче (жовток) – 1 шт.
- Вода – 400 мл.
- Сіль – 1 дрібка

1. Попередньо залийте молоком шматочок хліба. Овочі ретельно промийте, очистіть, наріжте.
2. Злийте молоко в окрему ємність, віджміть хліб. Двічі пропустіть яловичину через м'ясорубку разом з овочами та хлібом.
3. У фарш додайте жовток, сіль і частину молока від хліба. Фарш не має бути рідким. Перемішайте. Сформуйте зрази, змочивши руки у воді.
4. Залийте в чашу мультиварки-скороварки воду, на парову ємність покладіть зрази.
5. Закрийте кришку. Встановіть програму «Пара».

ДЕСЕРТИ/ВИПІЧКА

Бісквіт



- Борошно пшеничне – 1 мірна склянка
- Цукор – 1 мірна склянка
- Яйце куряче – 5 шт.
- Ванілін – 1 г
- Масло вершкове – 1 ч. л.

1. В окремій ємності збийте яйця із цукром і ваніліном.
2. Просійте борошно, вмішайте його.
3. Змастіть чашу мультиварки-скороварки вершковим маслом, вилийте в неї тісто.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Випічка/Гуляш» і час 25 хвилин.
5. Після приготування не відкривайте кришку щонайменше 15

Бісквітний торт із полуницею та шоколадом

- Борошно пшеничне – 100 г
- Яйце куряче – 2 шт.
- Полуниці – 300–400 г
- Сметана – 400 г
- Цукор – 240 г
- Желатин – 1–2 ст. л.
- Вода – 0,5 мірної склянки
- Розпушувач тіста – 1 ч. л.
- Ванілін – за смаком
- Молоко – 50 мл
- Шоколад – 50 г
- Масло вершкове – для змащення чаші

1. Збийте в окремій ємності білки із цукром у густу піну, поступово додаючи борошно та жовтки. Акуратно вимісіть, додайте розпушувач для тіста й ванілін.
2. Змастіть чашу маслом, викладіть тісто. Закрийте кришку, встановіть програму «Випічка/Гуляш» і час 25 хвилин.
3. Після закінчення процесу приготування вийміть бісквіт із чаші, зачекайте, поки він охолоне. Розріжте на два коржі.
4. Полуниці помийте, просушіть. Збийте в окремій ємності сметану із цукром. Желатин розведіть у половині склянки гарячої води, додайте до сметани, перемішайте. Поставте суміш у холодильник на 5–10 хвилин. Покладіть один корж на тарілку, залийте сметанним желе. Зверху покладіть розрізані навпіл полуниці (кілька ягід залиште для прикраси), а потім другий корж. Поставте в холодильник.
5. У маленьку каструлю налейте молоко, дрібно поламайте шоколад.
6. Готуйте помішуючи до отримання однорідної маси. Полийте торт шоколадною глазур'ю, поставте в холодильник.
7. Перед подачею прикрасьте торт полуницею, що залишилася.

Домашній хліб



- Борошно пшеничне – 800 г
- Дріжджі сухі – 1 ст. л.
- Вода – 500 мл
- Олія соняшникова – 4 ст. л.
- Масло вершкове – 30 г
- Цукор – 1,5 ч. л.
- Сіль – 1,5 ч. л.

1. В окремій ємності розчиніть дріжджі в теплій воді.
2. Додайте сіль, цукор та олію. Просійте 1,5 склянки борошна. Ретельно перемішайте й залиште на 30 хвилин.
3. Після того як тісто піднялося, просійте решту борошна та влийте олію.
4. Замісіть тісто руками, доки воно не стане м'яким й еластичним. Сформуєте кулю та залиште на 40 хвилин.
5. Після того як тісто піднялося, вимішайте його. Змастіть чашу маслом, покладіть у неї тісто.
6. Закрийте кришку. Встановіть режим «ПІДІГРІВ» та залиште на 40 хвилин.
7. Після цього встановіть програму «Випічка/Гуляш».
8. Після завершення роботи програми зачекайте, щоб спав тиск у мультиварці-скороварці (10 хвилин). Переверніть хліб та знову встановіть програму «Випічка/Гуляш» і час 20 хвилин.

Млинці

- Борошно пшеничне – 250 г
- Яйце куряче – 2 шт.
- Молоко – 450 мл
- Олія – 1 ст. л.
- Масло вершкове – 30 г
- Цукор – 2 ст. л.
- Сода харчова – 0,5 г
- Лимонний сік / оцет – 0,3 ч. л.
- Сіль – за смаком

1. В окремій ємності збийте два яйця, влийте туди заздалегідь підігріте (не гаряче!) молоко.
2. Додайте цукор, сіль, олію. Просійте борошно.
3. Погасіть соду оцтом (лимонним соком) і влийте цю суміш у тісто.
4. Ретельно перемішайте тісто й залиште його на 15 хвилин. Консистенція тіста має бути не дуже рідкою та не в'язкою.
5. Не закривайте кришку, встановіть програму «Смаження» та час 30 хвилин.
6. Змастіть чашу олією або маслом, дайте мультиварці-скороварці прогрітися.
7. Ополоником наберіть трохи тіста й вилийте всередину чаші мультиварки-скороварки. Рівномірно розподіліть тісто.
8. Смажте кожен млинчик 2–3 хвилини, після чого переверніть його лопаткою та просмажте з іншого боку. Посмажте так усі млинці.



Пиріг до чаю



- Борошно пшеничне – 200 г
- Борошно кукурудзяне – 100 г
- Молоко – 500 мл
- Яйце куряче – 3 шт
- Яблуко – 1 шт
- Інжир сушений – 3 шт
- Родзинки – 50 г
- Апельсин (цедра) – 2 шт.
- Лимон (цедра) – 1 шт.
- Кориця мелена – 0,5 ч. л.
- Олія оливкова – 50 мл
- Масло вершкове – 20 г
- Цукор – 100 г
- Сіль – 1 ч. л.

1. Змішайте два види борошна, цукор, корицю, сіль, окремо – молоко, яйця, олію. З'єднайте обидві суміші та ретельно перемішайте.
2. Додайте в отриману суміш нарізані сухофрукти та цедру.
3. Чашу мультиварки-скороварки змастіть вершковим маслом і покладіть у неї тісто.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Випічка/Гуляш».

Піца

- Борошно пшеничне – 200 г
- Вода – 150 мл
- Дріжджі сухі – 0,5 ч. л.
- Помідор – 3 шт
- Печериці – 3 шт
- Маслини – 6 шт
- Шинка – 150 г
- Сир твердий – 150 г
- Томатний соус – 6 ст. л.
- Олія – 2 ст. л.
- Масло вершкове – 20 г
- Цукор – 1 ст. л.
- Сіль – за смаком

1. В окремій ємності розчиніть дріжджі в теплій воді.
2. Додайте сіль, цукор й олію. Просійте борошно.
3. Замісіть тісто руками, доки воно не стане м'яким та еластичним.
4. Накрийте тісто кришкою та залиште на 15 хвилин.
5. Промийте, очистіть і наріжте овочі, натріть на тертці сир. Наріжте шинку.
6. Після того як тісто підніметься, розкачайте його під розмір чаші мультиварки. Ви можете відрегулювати товщину тіста, розділивши його на частини.
7. Змастіть чашу мультиварки олією. Викладіть тісто на її дно, розрівняйте його руками.
8. Змастіть тісто томатним соусом і присипте половиною сиру.
9. Викладіть овочі, гриби, шинку, маслини та зверху присипте залишками сиру.
10. Закрийте кришку. Встановіть програму «Випічка/Гуляш» та час 25 хвилин.
11. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 5-10 хвилин.

Сирна запіканка



- Кисломолочний сир – 500 г
- Яйце куряче – 3 шт.
- Манна крупа – 150 г
- Сметана – 100 г
- Цукор – 100 г
- Родзинки – 60 г
- Масло вершкове – 50 г
- Сіль – 0,5 ч. л
- Ванілін – 1 г

1. Заздалегідь замочіть родзинки в теплій воді.
2. В окремій ємності збийте яйця із цукром. Додайте манну крупу, кисломолочний сир, сметану, родзинки, ванілін.
3. Змастіть чашу мультиварки вершковим маслом, покладіть туди тісто.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Випічка/Гуляш».
5. Після завершення роботи програми не відкривайте кришку 10–15 хвилин.

Сирне суфле

- Кисломолочний сир – 500 г
- Цукор – 100–150 г
- Яйце куряче – 3 шт.
- Сметана – 4 ст. л.
- Крохмаль – 2 ст. л.
- Масло вершкове – 30 г
- Ванілін – за смаком

1. Відділіть жовтки та білки. В окремій ємності збийте кисломолочний сир, сметану, жовтки, крохмаль і ванілін.
2. Окремо збийте білки із цукром, поступово вмішайте їх у суміш.
3. Змастіть чашу мультиварки вершковим маслом, налейте в неї тісто.
4. Закрийте кришку. Виберіть програму «Випічка/Гуляш».
5. Зачекайте, поки суфле охолоне в мультиварці-сороварці після приготування, аби воно не сіло.



Шоколадно-горіхові оладки



- Борошно пшеничне – 300 г
- Какао-порошок – 50 г
- Яйце куряче – 1 шт.
- Цукор – 100 г
- Кефір – 400 мл
- Лимонний сік / оцет – 1 ст. л.
- Олія – 1 ст. л.
- Сода харчова – 0,5 ч. л.
- Сіль, горіхи – за смаком

1. В окремій ємності збийте яйце із цукром.
2. Влийте заздалегідь підігрітий до кімнатної температури кефір, перемішайте.
3. Просійте борошно, соду погасіть оцтом (лимонним соком) і додайте в тісто.
4. Ретельно перемішайте та залиште тісто постояти 20 хвилин.
5. Після цього вмішайте какао-порошок, сіль, мелені горіхи.
6. Не закривайте кришку, встановіть програму «Смаження» на 30 хвилин.
7. Змастіть чашу олією або вершковим маслом, дайте мультиварці прогрітися впродовж 5 хвилин.
8. Викладіть оладки на дно мультиварки й обсмажте їх по 2–3 хвилини з обох боків до появи золотистої скоринки.
9. Перед подачею прикрасьте оладки шоколадним сиропом і горішками.

Яблучний джем

• Яблука – 1,3 кг

• Цукор – 800 г

1. Промийте яблука, видаліть серцевину, натріть на великій тертці.
2. Засипте цукром і залишіть на 1 годину.
3. Через годину закрийте кришку. Встановіть програму «Випічка».
4. Зачекайте, поки готовий джем трохи охолоне.



НАПОЇ

Глінтвейн



- Вино червоне сухе – 1 л
- Апельсин – 1 шт.
- Імбир мелений – 1 дрібка
- Родзинки – 1 жменька
- Бодян – 2 зірочки
- Кориця – 1 паличка
- Гвоздика – 15 бутонів
- Мигдаль – 6 шт.
- Цукор – 2 ст. л.

1. Налийте в чашу мультиварки вино, покладіть імбир, родзинки, бодян, корицю, гвоздику та мигдаль.
2. Помийте апельсин, вичавіть із нього сік у чашу з вином і спеціями.
3. М'якоть і цедру апельсина нарежте, змішайте із цукром та додайте в напій.
4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Підігрів» і засічіть час 30 хвилин.
5. Після завершення приготування напою зачекайте ще 30 хвилин, аби він настоявся. Процідіть напій.

Сливово-яблучний компот

- Вода – 2 л
 - Сливи – 400 г
 - Яблука – 6 шт.
 - Цукор – 1 мірна склянка
1. Помийте яблука, очистіть, видаліть серцевину, поріжте на чотири частини. Покладіть їх у чашу мультиварки-скороварки.
 2. Помийте сливи, видаліть кісточки, поріжте навпіл, додайте до яблук.
 3. Додайте цукор і воду.
 4. Закрийте кришку. Встановіть програму «Суп».
 5. Після приготування не відкривайте кришку мультиварки-скороварки щонайменше 15 хвилин, процідіть напій.



Пам'ятайте, що якість і зовнішній вигляд готового продукту залежать від багатьох факторів: якість та свіжість інгредієнтів, температура й вологість у приміщенні, Ваші кулінарні навички тощо. Виробники мультиварки-скоровари не відповідають за отримані Вами результати!

Бажаємо Вам смачних страв і вдалих кулінарних витворів мистецтва!

RZTK

rztk.in.ua