

СОДЕРЖАНИЕ / ЗМІСТ

Удовольствие от приготовления круп / Задоволення від приготування круп	4
Программы / Програми	6
Шеф-повара / Шеф-кухарі	8
Закуски и гарниры / Закуски і гарніри	12
Основные блюда / Основні страви	48
Десерты / Десерти	122

КОММЕНТАРИИ К РЕЦЕПТАМ

Объем крупы, указанный в рецептах, соответствует объему мерной чаши, которая идет в комплекте.

Указанное время приготовления блюд является приблизительным. Рис, крупы и бобы рекомендуется мыть перед готовкой.

Куриные яйца, используемые в рецептах, должны быть среднего размера, если не указано иное.

Указанные аббревиатуры:

1 ч.л. = 1 чайная ложка (5 мл),

1 ст.л. = 1 столовая ложка (15 мл).

КОМЕНТАРІ ДО РЕЦЕПТІВ

Обсяг крупи, зазначений в рецептах, відповідає обсягу мірної чаші, яка йде в комплекті.

Зазначений час приготування страв є приблизним. Рис, крупи і боби рекомендується мити перед приготуванням.

Курячі яйця, що використовуються в рецептах, повинні бути середнього розміру, якщо не вказано інше.

Зазначені аббревіатури:

1 ч.л. = 1 чайна ложка (5 мл),

1 ст.л. = 1 столова ложка (15 мл).

В автоматических программах прибора использовались цельная чечевица и бурый рис, указанные на фото. При использовании другого типа круп время приготовления может отличаться.



В автоматичних програмах приладу використовувалися цілісна сочевиця і бурий рис, зазначені на фото. При використанні іншого типу круп час приготування може відрізнятися.

КРУПЫ И БОБЫ, НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ

Долгое время крупы и бобовые культуры были частью ежедневного рациона человека. А все потому, что они насыщены питательными веществами и не требуют особых условий хранения.

В силу последних демографических и климатических изменений в мире, у человека поменялись и предпочтения в еде, поэтому крупы и бобы вновь возвращают свою популярность.

Богатые растительным белком крупы и бобовые культуры оказались в самом центре внимания, а ООН даже объявила 2016-й Международным годом бобовых.

Блюда, приготовленные из круп и бобов, являются прекрасным источником белка, который необходим для здорового ежедневного питания, – это не просто новый тренд, а совершенно новый стиль жизни!

ТОП-4 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ КРУП И БОБОВ

- 1 Поддерживают здоровую массу тела:** Крупы и бобовые культуры почти не содержат жира, но имеют высокое содержание растительного белка и низкий гликемический индекс.
- 2 Эффективны в борьбе с болезнями:** Потребление в пищу бобов и круп помогает избежать сахарного диабета 2-го типа, снижает уровень холестерина в крови и риск развития рака.
- 3 Вкусны и питательны:** Крупы и бобы не только не нанесут удара по вашему кошельку, но в то же время и насытят ваш организм такими полезными элементами, как железо, калий, магний, цинк и витамин В.
- 4 Экологически безопасные:** Процесс выращивания круп и бобовых культур не требует частого полива и большого количества воды, и поэтому сохраняет естественное плодородие почвы.

КРУПЫ И БОБЫ В ЦИФРАХ

На 65-70%
состоят из
растительного
белка

50 л
ВОДЫ
потребуется для
выращивания 1 кг
чечевицы.

ПРОТИВ

4 325 л
чтобы
получить
1 кг птицы.

5 520 л
чтобы
получить 1 кг
баранины.

13 000 л
чтобы
получить 1 кг
говядины

Source: FAO, 2016.

ПРЕИМУЩЕСТВА МУЛЬТИВАРКИ MULTICOOK & GRAINS:

- 1 Сокращает время замачивания:** Обычно рекомендуется замачивать бобы в течение 12 часов, но с мультиваркой процесс сокращается в 10 раз.
- 2 Нейтрализует антинутриенты:** Как и традиционное замачивание в течение 12 часов, приготовление в мультиварке помогает сохранять полезные свойства и способствует лучшей усвояемости пищи организмом.
- 3 Весело и удобно:** Автоматические программы и пошаговые подсказки прибора делают процесс приготовления предельно простым.

ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ВАМ КОНСИСТЕНЦИЮ

Мультиварка Multicook & Grains оставляет за вами выбор консистенции при приготовлении круп.

СТАНДАРТНЫЙ

МЯГКАЯ

УСКОРЕННЫЙ

ПОЛЬЗА+

СТАНДАРТНЫЙ РЕЖИМ: Однородная консистенция – кремообразная и мягкая одновременно.

МЯГКАЯ ТЕКСТУРА: Данный режим позволяет добиться более мягкой и бархатной консистенции благодаря этапу предварительной обработки; используется при приготовлении таких видов крупы и бобов, которые не требуют замачивания. Увеличивает процент содержания жидкости, которая и влияет на дальнейшую структуру пищи.

УСКОРЕННЫЙ РЕЖИМ: Снижает время приготовления блюд на 40%*. Пища получается более жесткой.

ПОЛЬЗА+: Режим помогает сохранить большее количество минералов, витаминов и питательных веществ. Текстура – более хрустящая, al dente (аль денте).

4

*40% Время, затрачиваемое на приготовление белого риса. В сравнении с ускоренным режимом.

КРУПИ І БОБИ, НА ПІКУ ПОПУЛЯРНОСТІ

Довгий час крупи і бобові культури були частиною щоденного раціону людини. А все тому, що вони насичені поживними речовинами і не вимагають особливих умов зберігання.

В силу останніх демографічних і кліматичних змін у світі, у людини змінилися і переваги в їжі, тому крупи і боби знову повертають свою популярність.

Багаті рослинним білком крупи і бобові культури виявилися в самому центрі уваги, а ООН навіть оголосила 2016-й Міжнародним роком бобових.

Страви, приготовані з круп і бобів, є прекрасним джерелом білка, який необхідний для здорового щоденного харчування, - це не просто новий тренд, а зовсім новий стиль життя!

ТОП-4 КОРИСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ КРУП ТА БОБОВИХ

- 1 **Підтримують здорову масу тіла:** Крупи і бобові культури майже не містять жиру, але мають високий вміст рослинного білка і низький глікемічний індекс.
- 2 **Ефективні в боротьбі з хворобами:** Споживання бобів і круп допомагає уникнути цукрового діабету 2-го типу, знижує рівень холестерину в крові і ризик розвитку раку.
- 3 **Смачні й поживні:** Крупи і боби не тільки не завдадуть удару по вашому гаманцю, але в той же час і наситять ваш організм такими корисними елементами, як залізо, калій, магній, цинк і вітамін В.
- 4 **Екологічно безпечні:** Процес вирощування круп і бобових культур не вимагає частого поливу і великої кількості води, і тому зберігає природну родючість ґрунту.

КРУПИ І БОБИ В ЦИФРАХ

На 65-70%
складаються з
рослинного білка

50 л
ВОДИ
потрібно
для
вирощування
1 кг сочевиці.

ПРОТИ



4 325 л
щоб отримати
1 кг птиці.



5 520 л
щоб
отримати 1 кг
баранини.



13 000 л
щоб
отримати
1 кг
яловичини

ПЕРЕВАГИ

МУЛЬТИВАРКИ MULTICOOK & GRAINS:

- 1 **Скорочує час замочування:** Зазвичай рекомендується замочувати боби протягом 12 годин, але з мультиваркою процес скорочується в 10 разів.
- 2 **Як і традиційне замочування** протягом 12 годин, приготування в мультиварці допомагає зберігати корисні властивості і сприяє кращій засвоєності їжі організмом.
- 3 **Весело і зручно:** Автоматичні програми і підказки приладу роблять процес приготування максимально простим.

ВИБЕРІТЬ ПОТРІБНУ ВАМ КОНСИСТЕНЦІЮ

Мультиварка Multicook & Grains залишає за вами вибір консистенції при приготуванні круп.

СТАНДАРТНА

М'ЯКА

ПРИСКОРЕНИЙ

КОРИСТЬ +

СТАНДАРТНИЙ РЕЖИМ: Однорідна консистенція - кремоподібна і м'яка одночасно.

М'ЯКА ТЕКСТУРА: Даний режим дозволяє домогтися більш м'якою і оксамитовою консистенції завдяки етапу попередньої обробки; використовується при приготуванні таких видів круп і бобів, які не вимагають замочування. Збільшує відсоток вмісту рідини, яка і впливає на подальшу структуру їжі.

ПРИСКОРЕНИЙ РЕЖИМ: Знижує час приготування страв на 40% *. Їжа виходить більш жорсткою.

КОРИСТЬ +: Режим допомагає зберегти більшу кількість мінералів, вітамінів і поживних речовин. Текстура - більш хрустка, al dente (аль денте).

*40% час, що витрачається на приготування білого рису. У порівнянні з прискореним режимом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
КРУП И БОБОВ



ПРИГОТУВАННЯ
КРУП ТА БОБІВ

Процесс приготовления блюд из круп и бобов является полностью автоматическим – мультиварка описывает его шаг за шагом. Рекомендуется ссылаться на прилагаемую ниже таблицу для выбора нужного времени и режима.

Процес приготування страв з круп і бобів є повністю автоматичним - мультиварка описує його крок за кроком. Рекомендується посылатися на наведену нижче таблицю для вибору потрібного часу і режиму.

№ ПРОГРАММЫ	ПРОГРАММА	КОНСИСТЕНЦИЯ	АВТОМАТИЧЕСКИ	ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ (МЛ. ЛИТРС.)
1	белый рис	польза+ ускоренный стандартный мягкая текстура	1 1 1 1		40-50 мин 20-30 мин 30-40 мин 40-50 мин	2-12
2	бурий рис	польза+ ускоренный стандартный мягкая текстура	1 1 1 1		1 ч - 1 ч 10 мин 40-50 мин 50 мин - 1 ч 50 мин - 1 ч	2-12
3	гречка	польза+	1	1 ч 40 мин	50 мин - 1 ч	2-6
4	киноа	польза+ ускоренный стандартный	1 1 1		2 ч 20 мин - 2 ч 30 мин 20-30 мин 30-40 мин	2-8
5	чечевица	польза+ ускоренный мягкая текстура	1 1 1		50 мин - 1 ч 50 мин - 1 ч 1 ч - 1 ч 10 мин	2-10
6	бобовые	польза+ стандартный 1 (4-6 месяцев*) 2 (7-9 месяцев)	1 1 1 1	50 мин	1 ч 45 мин - 2 ч 1 ч 45 мин - 2 ч 20-30 мин 1 ч - 1 ч 10 мин	2-6
7	детская каша	3 (10-12 месяцев) 4 (13-14 месяцев)	1 1		50 мин - 1 ч 40-50 мин	2
8	бурий рис + зеленая чечевица	польза+	1		1 ч 20 мин - 1 ч 30 мин	2-8
Общее количество автоматических режимов			22			

№ ПРОГРАММЫ	ПРОГРАММА	КОНСИСТЕНЦИЯ	АВТОМАТИЧНО	ЧАС ЗАМОЧУВАННЯ	ЧАС ПРИГОТУВАННЯ	КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ (МЛ. ЛІТРС.)
1	Білий рис	Користь + Прискорений Стандартна М'яка	1 1 1 1		40-50 хв 20-30 хв 30-40 хв 40-50 хв	2-12
2	Бурий рис	Користь + Прискорений Стандартна М'яка	1 1 1 1		1год - 1год 10 хв 40-50 хв 50 хв - 1год 50 хв - 1год	2-12
3	Гречка	Користь +	1	1год 40 хв	50 хв - 1год	2-6
4	Кіноа	Користь + Прискорений Стандартна	1 1 1		2год 20 хв - 2год 30 хв 20-30 хв 30-40 хв	2-8
5	Сочевица	Користь + Прискорений М'яка	1 1 1		50 хв - 1год 50 хв - 1год 1год - 1год 10 хв	2-10
6	Бобові	Користь + Стандартна 1 (4-6 місяців*) 2 (7-9 місяців)	1 1 1 1	50 хв	1год 45 хв - 2год 1год 45 хв - 2год 20-30 хв 1год - 1год 10 хв	2-6
7	Дитяча каша	3 (10-12 місяців) 4 (13-14 місяців)	1 1		50 хв - 1год 40-50 хв	2
8	Бурий рис + зелена сочевица	Користь +	1		1год 20 хв - 1год 30 хв	2-8
Загальна кількість автоматичних режимів			22			

РЕЖИМ МУЛЬТИВАРКИ



МЕНЮ МУЛЬТИВАРКИ

№ ПРОГРАММЫ	ПРОГРАММЫ	АВТОМАТИЧЕСКИЙ	РУЧНОЙ	ТЕМПЕРАТУРА (°C) ПО УМОЛЧАНИЮ	ТЕМПЕРАТУРА (°C) ДИАПАЗОН	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИАПАЗОН	ОТЛОЖЕННЫЙ ЗАПУСК
9	Плов / Ризотто	1		Автоматический	Автоматический	Автоматический	Автоматический	•
10	Пароварка/Каша	1		Автоматический	Автоматический	30 мин.	5 мин. - 3ч	•
11	Тушение/Медленн оварка		3	100°C	80°C - 100°C	1 ч 30 мин.	5 мин. - 9ч	•
12	Жарка		13	160°C	100°C - 160°C	20 мин.	5 мин. - 1ч30	
13	Паста	1		Автоматический	Автоматический	8 мин.	3 мин. - 1ч	
14	Запекание		13	145°C	100°C - 160°C	40 мин.	5 мин. - 4ч	•
15	Суп	1		Автоматический	Автоматический	40 мин.	5 мин. - 3ч	•
16	Подъем хлебного теста		2	40°C	30°C - 40°C	30 мин.	5 мин. - 9ч	
17	Десерт		13	140°C	100°C - 160°C	45 мин.	5 мин. - 2ч	•
18	Творог		2	Автоматический	Автоматический	2ч	30 мин. - 4ч	
19	Йогурт	1		Автоматический	Автоматический	8ч	1ч - 24ч	
20	Варенье	1		Автоматический	Автоматический	30 мин.	5 мин. - 2ч	•
	Разогрев		2	100°C	80°C - 100°C	20 мин.	5 мин. - 1ч	•
	Автоподогрев	1		75°C	-	-	-	•
	Ручной режим		5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 мин.	1 мин. - 9ч 1 мин. - 2ч	•
	Программы	7	53					
	Количество программ на режиме мультиварки		60					

№ ПРОГРАММЫ	ПРОГРАММЫ	АВТОМАТИЧЕСКИЙ	РУЧНОЙ	ТЕМПЕРАТУРА (°C) ПО УМОЛЧАНИЮ	ТЕМПЕРАТУРА (°C) ДИАПАЗОН	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИАПАЗОН	ОТЛОЖЕННЫЙ ЗАПУСК
9	Плов / Ризотто	1		Автоматический	Автоматический	Автоматический	Автоматический	•
10	Пароварка/Каша	1		Автоматический	Автоматический	30 хв	5 хв - 3год	•
11	Тушение		3	100°C	80°C - 100°C	1год30 хв	5 хв - 9год	•
12	Смаження		13	160°C	100°C - 160°C	20 хв	5 хв - 1год30	
13	Паста	1		Автоматический	Автоматический	8 хв	3 хв - 1год	
14	Запекання		13	145°C	100°C - 160°C	40 хв	5 хв - 4год	•
15	Суп	1		Автоматический	Автоматический	40 хв	5 хв - 3год	•
16	Тісто		2	40°C	30°C - 40°C	30 хв	5 хв - 9год	
17	Десерт		13	140°C	100°C - 160°C	45 хв	5 хв - 2год	•
18	Сир		2	Автоматический	Автоматический	2год	30 хв - 4год	
19	Йогурт	1		Автоматический	Автоматический	8год	1год - 24год	
20	Варення	1		Автоматический	Автоматический	30 хв	5 хв - 2год	•
	Підігрів		2	100°C	80°C - 100°C	20 хв	5 хв - 1год	•
	Підтримання в теплому стані	1		75°C	-	-	-	•
	Свій рецепт		5	100°C	40°C - 100°C 105°C - 160°C	30 хв	1 хв - 9год 1 хв - 2год	•
	Програми	7	53					
	загальна кількість режимів		60					

РЕЖИС МАРКОН

шеф-повар ресторана с ★★★
тремя звездами Мишлен.

Занимает 13-е место среди шеф-поваров
Франции и 31-е место в мире по версии
журнала «Le Chef» в 2016 году.

Его ресторан занял 3-е место среди
лучших ресторанов во Франции и 8-е
место в мире в 2013 году.

Я всегда хотел, чтобы моим блюдам было присуще большое количество ароматов. Теперь и вы сможете преумножить свои кулинарные успехи, не забывая о сбалансированной, здоровой диете. С мультиваркой Multicook & Grains это стало так просто! Как долго вы обычно замачиваете фасоль? В течение 12 часов? С помощью нашей мультиварки это будет занимать всего 40 минут — просто установите нужную программу. Теперь очень легко приготовить самые разные блюда из круп, а также Вас также приятно удивит процесс приготовления пищи из бобовых. Кроме того, вы сможете не только сохранить, но и увеличить пользу витаминов, питательных веществ и минералов... это невероятно! Специально для вас я разработал 20 рецептов: ризотто, салаты, закуски, супы и даже десерты — наслаждайтесь! Это великолепная и универсальная мультиварка, вы можете готовить в ней абсолютно все! Это Multicook & Grains!

РЕЖИС МАРКОН

шеф-кухар ресторану ★★★
з трьома зірками Мішлен

Займає 13 місце серед шеф-кухарів у Франції і
31 серед кухарів у світі за даними журналу «Le
Chef» у 2016 році.

Його ресторан посів третє місце серед
найкращих ресторанів у Франції, та восьме
серед найкращих ресторанів у світі у 2013 р.

Я завжди хотів наповнити мої страви якомога більшою кількістю ароматів. Тепер і ви зможете примножити свої кулінарні успіхи, не забуваючи про збалансовану, здорову дієту. Сьогодні з мультиваркою Multicook & Grains це стало просто. Як довго ви зазвичай замочуєте квасолу? 12 годин. За допомогою цієї мультиварки тепер це займе всього 40 хвилин. Встановіть програму. Тепер дуже легко приготувати найрізноманітніші страви з круп. Вас приємно здивує процес приготування їжі з бобових. Крім того, ви зможете не тільки зберігти, але і збільшити користь від вітамінів, поживних речовин і мінералів...це неймовірно! Спеціально для вас я розробив 20 рецептів: ризотто, салати, закуски, супи і навіть десерти - насолоджуйтеся! Це чудова та універсальна мультиварка, ви можете готувати в ній абсолютно все! Це Multicook & Grains!

СТЕФАНИ БИТЕУ

Уже 12 лет этот шеф-повар участвует во многих программах по разработке качественной техники и посуды для дома.

Кроме того, она участвовала во многочисленных проектах Groupe SEB, делая приготовление пищи легким и приятным. Несмотря на то что бобы и крупы богаты питательными веществами и имеют невысокую цену, они являются не самой популярной пищей на нашем столе. А зря, ведь из них можно приготовить множество полезных блюд по новым рецептам, оригинальным и привлекательным — даже для детей. Multicook & Grains — именно та мультиварка, которая принесет эти полезные блюда в ваш ежедневный рацион!

СТЕФАНИ БИТЕУ

Уже 12 років цей шеф-кухар співпрацює з багатьма програмами з розробки якісної техніки та посуду для будинку. Крім того, він брав участь в численних проектах Groupe SEB, роблячи приготування їжі легким і приємним.

Незважаючи на те, що боби і крупы багаті поживними речовинами і мають невисоку ціну, вони є не найпопулярнішими інгредієнтами в нашому раціоні. А даремно. Адже з них можна приготувати безліч корисних страв за новими рецептами, оригінальним і привабливим навіть для дітей. Multicook & Grains - саме та мультиварка, яка додасть ці корисні страви в ваш щоденний раціон!

КОНСТАНТИН ИВЛЕВ



2007 — «Шеф года» по версии журнала Time Out; 2007 — «Шеф года» по версии журнала «Шеф». С 2008 года основатель и президент Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. Также является членом Французской гильдии гастрономов (International Gastronomic Association Chaine des Rotisseurs).



КОСТЯНТИН ІВЛЄВ



2007 - «Шеф року» за версією журналу Time Out; 2007 - «Шеф року» за версією журналу «Шеф». З 2008 року засновник і президент Федерації професійних кухарів і кондитерів Росії. Також є членом Французької гільдії гастрономів (International Gastronomic Association Chaine des Rotisseurs).

Каши и блюда из различных типов круп — основа здорового и правильного питания, которая закладывается в нас с самого детства. Как прежде, так и сейчас, крупы являются неотъемлемой частью ежедневного рациона, но консервативность потребителей не мотивировала производителей на поиск новинок. В последнее время в магазинах стали появляться и необычные сорта риса, и экзотические виды круп, но немногие знают, что можно из них приготовить. «Блюда из круп всегда были на столе в нашей семье. Начиная от традиционных каш в детстве и заканчивая незаурядными гарнирами к основному блюду. Они вкусные и сытные, поэтому в ресторане я часто использую крупы в различных рецептах, стараюсь находить новые сочетания и вкусы, не теряя при этом полезных свойств продукта. Однако в домашних условиях мы не всегда знаем, с чем лучше сочетать те или иные крупы, чтобы вкус блюда получался гармоничным. Сегодня я хочу поделиться с вами несколькими рецептами, которые с помощью мультиварки Multicook & Grains так легко приготовить вкусно и интересно — для этого даже не нужно быть шеф-поваром. В этой книге рецептов вы узнаете, как можно добиться интересных вкусовых сочетаний, как правильно готовить новые, ранее неиспользуемые крупы, а мультиварка Multicook & Grains станет отличным помощником. Это уникальный электроприбор, разработанный специально для тех, кто хочет разнообразить свой рацион вкусными и полезными блюдами. Благодаря мультиварке Multicook & Grains в блюдах сохраняется больше полезных элементов, так необходимых каждому человеку, а автоматические программы для круп и подсказки самого прибора сделают процесс приготовления очень простым. Пробуйте! Готовьте! Творите!»

Каші і страви з різних сортів круп - це основа здорового і правильного харчування, яка закладається в нас з самого дитинства. Як і раніше, крупа становить невід'ємну частину щоденного раціону, але консервативність споживачів не спонукала виробників на пошук новинок. Останнім часом в магазинах стали з'являтися і незвичайні сорти рису, і екзотичні види круп, але мало хто знає, що можна з них приготувати.

«Страви з крупи завжди були на столі в нашій родині. Починаючи від традиційних каш в дитинстві і закінчуючи цікавими гарнірами до основної страви. Вони смачні і ситні, тому в ресторані я часто використовую крупи в різних рецептах, намагаюся знаходити нові поєднання і смаки, не втрачаючи при цьому корисних властивостей продукту. Але в домашніх умовах ми не завжди знаємо, з чим краще поєднувати ті чи інші крупи, щоб смак страви вийшов гармонійним.

Сьогодні я хочу поділитися з вами кількома рецептами, які за допомогою мультиварки Multicook & Grain легко приготувати смачними і цікавими - для цього не потрібно бути шеф-кухарем. У цій книзі рецептів ви дізнаєтеся, як можна досягнути цікавих смакових поєднань, як правильно готувати нові, раніше невідомі крупи, а мультиварка Multicook & Grains стане відмінним помічником. Це унікальний прилад, розроблений спеціально для тих, хто хоче урізноманітнити свій раціон смачними і корисними стравами. Завдяки мультиварці Multicook & Grains в страві зберігається більше корисних елементів, що так необхідні кожній людині, а повністю автоматичні програми для круп і підказки приладу зроблять процес приготування дуже простим. Пробуйте! Готуйте! Творіть!»



ДАВАЙТЕ ГОТОВИТЬ ЗДОРОВУЮ И ВКУСНУЮ ЕДУ
ДАВАЙТЕ ГОТУВАТИ ЗДОРОВУ ТА СМАЧНУ ЇЖУ





САЛАТ ИЗ ГРЕЧКИ С КОПЧЕНОЙ ФОРЕЛЬЮ



30 минут



30 минуты + авто



Простой



4



САЛАТ З ГРЕЧКОЮ ТА КОПЧЕНОЮ ФОРЕЛЛЮ



30 хвилин



30 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 ломтика копченой форели
- 280 г гречневой крупы
 - 12 побегов спаржи
 - 1 помидор
 - 2 редьки
 - 1 лайм
 - 1 веточка укропа
- 100 г кедровых орехов
 - 100 г семян тыквы
 - Вода

СОУС

- 1 йогурт или кефир
 - 1 лайм
- 1 веточка укропа
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Обжарьте семена тыквы и кедровые орехи: включите программу «Жарка» (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 8 минут. По готовности переложите семена остужаться.
- Далее включите программу «Жарка» (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 10 минут и обжарьте гречневую крупу. Затем включите программу «Гречка» (№3), положите в корзину для замачивания, выберите «Ускоренный режим», добавьте воду и крупу согласно пиктограммам на экране прибора.
- По окончании программы остудите готовую гречневую крупу.
- Сварите спаржу в подсоленной воде на программе «Суп» (№15), температура по умолчанию, таймер на 12 минут.
- Очистите помидор от кожуры и нарежьте мелкими кубиками.
- Очистите и нарежьте редьку тонкими ломтиками; измельчите веточки укропа.
- Смешайте в миске гречневую крупу, кедровые орехи, семена тыквы, нарезанные кубиками помидоры и редьку. Добавьте немного нарезанного укропа, посолите и поперчите, заправьте небольшим количеством йогурта и соком лайма.
- Смешайте оставшийся йогурт с небольшим количеством сока лайма, солью и нарезанным укропом.
- Сверните кусочки копченой форели в роллы.
- Выложите салат на тарелку или в миску, красиво разложите роллы из копченой форели и спаржу, полейте сверху йогуртом. Салат готов!

ІНГРЕДІЄНТИ

- 4 скибочки копченої форелі
- 280 г гречаної крупи
 - 12 пагонів спаржі
 - 1 помідор
 - 2 редьки
 - 1 лайм
 - 1 гілочка кропу
- 100 г кедрових горіхів
- 100 г насіння гарбуза
 - Вода

СОУС

- 1 йогурт або кефір
 - 1 лайм
- 1 гілочка кропу
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Обсмажте насіння гарбуза і кедрові горіхи: увімкніть програму «Смаження» (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 8 хвилин. За готовності переключіть насіння остуджати.
- Знову увімкніть програму «Смаження» (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 10 хвилин і обсмажте гречану крупу. Потім увімкніть програму «Гречка» (№3), покладіть кошик для замочування, виберіть «Прискорений режим», додайте воду і крупу згідно піктограм на екрані приладу.
- Після закінчення програми охладіть готову гречану крупу.
- Зваріть спаржу в підсоленій воді на програмі «Суп» (№15), температура за замовчуванням, таймер на 12 хвилин.
- Очистіть помідор від шкірки і нарежте дрібними кубиками.
- Очистіть і нарежте редьку тонкими скибочками; подрібніть гілочки кропу.
- Змішайте в мисці гречану крупу, кедрові горіхи, насіння гарбуза, нарізані кубиками помідори і редьку. Додайте трохи нарізаного кропу, посоліть і поперчіть, заправте невеликою кількістю йогурту і соком лайма.
- Змішайте йогурт з невеликою кількістю соку лайма, сіллю і нарізаним кропом.
- Зверніть шматочки копченої форелі в ролі.
- Викладіть салат на тарілку або в миску, красиво розкладіть ролі з копченої форелі і спаржу, полийте зверху йогуртом. Салат готовий!



ТАБУЛЕ ИЗ КИНОА С СЕМЕЧКАМИ



30 минут



10 минут + авто



Обычный



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки белого киноа
- 2 листика шалфея
- 1 ломтик свежего имбиря
- 600 мл воды (овощного бульона)

ОВОЩИ

- 100 г мускатной тыквы
- 1/4 красного перца
 - 1 морковь
 - 1/2 фенхеля
- 1 средняя луковичка
- 10 стеблей зеленого лука
- 2 веточки петрушки
- 10 листиков мяты

СЕМЕЧКИ

- 1 чашка семян тыквы
- 1 чашка семян подсолнечника

СОУС

- 3 ст. л. рисового уксуса
- 80 мл оливкового масла
- 1/2 лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 5 минут. Обжарьте семечки, пока они не начнут лопаться. Остудите.
- Нарежьте овощи мелкими кубиками приблизительно по 8 мм. Отложите половину нарезанных овощей в сторону.
- Тонко нарежьте лук полосками.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 5 минут. Разогрейте оливковое масла в чаше мультиварки и выложите половину нарезанных кубиками овощей и весь лук.
- Добавьте к овощам крупу, воду (бульон) и включите программу "Киноа" (№4), выберите "Ускоренный режим".
- Пока киноа готовится, приготовьте соус: смешайте рисовый уксус, оливковое масло и лимонный сок. Отдельно измельчите травы.
- После окончания программы выложите содержимое в миску, подождите несколько минут, пока киноа немного остынет, добавьте часть соуса, посолите и поперчите по вкусу.
- Добавьте нарезанную зелень, перемешайте.
- Приправьте сырые овощи солью и перцем, положите их в центр салата. Выложите сверху семена тыквы и подсолнечника.
- Салат подается охлажденным до комнатной температуры, слегка посыпанный корицей.



ТАБУЛЕ ІЗ КІНОА З НАСІННЯМ



30 хвилин



10 хвилин + авто



Звичайний



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 чашки білого кіноа
- 2 листочки шавлії
- 1 скибочка свіжого імбирю
- 600 мл води (овочевого бульйону)

ОВОЧІ

- 100 г мускатною гарбуза
- 1/4 червоного перцю
 - 1 морква
 - 1/2 фенхеля
- 1 середня цибулина
- 10 стебел зеленої цибулі
- 2 гілочки петрушки
- 10 листочків м'яти

НАСІННЯ

- 1 чашка насіння гарбуза
- 1 чашка насіння соняшнику

СОУС

- 3 ст. л. рисового оцту
- 80 мл оливкової олії
- 1/2 лимона

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 5 хвилин. Обсмажте насіння, поки воно не почне лопатися. Остудіть.
- Наріжте овочі дрібними кубиками приблизно по 8 мм. Відкладіть половину нарізаних овочів в сторону.
- Тонко наріжте цибулю смужками.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 5 хвилин. Розігрійте оливкову олію в чаші мультиварки і викладіть половину нарізаних кубиками овочів і весь лук.
- Додайте до овочів крупу, воду (бульйон) і включіть програму "Киноа" (№4), виберіть "Прискорений режим".
- Поки кіноа готується, приготуйте соус: змішайте рисовий оцет, оливкову олію і лимонний сік. Окремо подрібніть трави.
- Після закінчення програми викладіть вміст в миску, зачекайте кілька хвилин, поки кіноа трохи охолоне, додайте частину соуса, посоліть і поперчіть за смаком.
- Додайте нарізану зелень, перемішайте.
- Приправте сирі овочі сіллю і перцем, покладіть їх у центр салату. Викладіть зверху насіння гарбуза і соняшника.
- Салат подається охолодженим до кімнатної температури, злегка посипаний корицею.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, БРОККОЛИ И ГОРОХА



40 минут



1 час 40 минут



Простой



4



САЛАТ З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ, БРОКОЛІ ТА ГОРОХУ



40 хвилин



1 час 40 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 240 г сухого цельного гороха
- 1/2 кочана цветной капусты
- 1/2 кочана брокколи
- 80 г семян подсолнуха
- 150 г зерен граната
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- Измельченная петрушка
- Измельченный кориандр

СОУС

- 80 мл сок лимона
- 80 мл оливковое масла
- 80 мл подсолнечного масла
- Соль, перец по вкусу
- Щепотка тмина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замочите 2 стакана гороха на программе "Бобовые" (№6), стандартная текстура, согласно инструкции прибора, добавив в воду ложку оливкового масла и 2 зубчика чеснока. После окончания процесса замачивания, слейте воду и добавьте 1200 мл новой. Используйте программу "Ручной режим" 100°C на 2 ч 20 минут. По окончании варки слейте воду.
2. Смешайте все ингредиенты для соуса, отставьте его в сторону.
3. Разберите всю капусту на соцветия (оставьте несколько для украшения), готовьте 5 минут на программе "Пароварка/Каша" (№10). Остудите и просушите.
4. В емкости смешайте отваренный горох, семена подсолнуха, зерна граната, капусту. Добавьте соус, петрушку и кориандр.
5. Очень мелко нарежьте оставшуюся сырую капусту и посыпьте сверху.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 240 г сухого цільного гороху
- 1/2 качана цвітної капусти
- 1/2 качана броколі
- 80 г насіння соняшнику
- 150 г зерен граната
- 2 зубчики часнику
- 50 мл оливкової олії
- Подрібнена петрушка
- Подрібнений коріандр

СОУС

- 80 мл соку лимона
- 80 мл оливкової олії
- 80 мл соняшникової олії
- Сіль, перець за смаком
- Щіпка кмину

ПРИГОТУВАННЯ

1. Замочіть 2 склянки гороху на програмі "Бобові" (№6), стандартна текстура, згідно з інструкцією приладу, додавши у воду ложку оливкової олії і 2 зубчики часнику. Після закінчення процесу замочування, злийте воду і додайте 1200 мл нової. Увімкніть програму "Ручний режим" 100°C на 2 години 20 хвилин. По закінченню варіння злийте воду.
2. Змішайте всі інгредієнти для соуса, відставте його в сторону.
3. Розберіть всю капусту на суцвіття (залиште кілька для прикраси), готуйте 5 хвилин на програмі "Пароварка / Каша" (№10). Остудіть і просушіть.
4. У ємності змішайте відварений горох, насіння соняшнику, зерна граната, капусту. Додайте соус, петрушку і коріандр.
5. Дуже дрібно наріжте сирю капусту, що залишилась, і посипте зверху.



• СОВЕТЫ •

При подаче выложите салат в центр тарелки, а вокруг разложите небольшие соцветия сырой цветной капусты.



• ПОРАДИ •

При подачі викладіть салат в центр тарілки, а навколо розкладіть невеликі суцвіття сирій цвітної капусти.



САЛАТ ИЗ РИСА И ЧЕЧЕВИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ



30 минут



6 минут + авто



Простой



4



САЛАТ З РИСУ І СОЧЕВИЦІ З КРЕВЕТКАМИ ТА АПЕЛЬСИНАМИ



30 хвилин



6 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 8 креветок
- 1,5 чашки бурого (коричневого) риса
- 1/2 чашки зеленой чечевицы (цельной)
- 1 яблоко "Гренни Смит"
- 1/2 стебля сельдерея
- 12 стеблей зеленого лука
- 1 средний помидор
- 1 стебель укропа
- Цедра одного лимона

СОУС:

- Сок 4 апельсинов
- Оливковое масло
- Растительное масло
- Яблочный уксус
- Куркума
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бурый рис + зеленая чечевица" (№8), текстура "Польза+", добавьте поэтапно рис, чечевицу и воду согласно пиктограммам на экране прибора. По окончании приготовления выложите и остудите.

СОУС

- Нагрейте апельсиновый сок в сотейнике, выпаривая его на умеренном огне примерно на 2/3 от объема. Добавьте уксус, растительное масло, оливковое масло, соль, куркуму и перец чили.

ГОТОВИМ САЛАТ

- Заправьте рис и чечевицу половиной соуса.
- Нарежьте 4 креветки, добавьте их в салат.
- Нарежьте мелкими кубиками яблоко, мякоть помидора, сельдерея, измельчите травы. Смешайте ингредиенты с небольшим количеством соуса и добавьте их в салат.
- Посыпьте сверху лимонной цедрой. Посолите и поперчите по вкусу.
- Положите салат в небольшую салатницу, украсьте хвостом креветки и веточкой укропа. Полейте салат оставшимся соусом вокруг.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 8 креветок
- 1,5 чашки бурого (коричневого) рису
- 1/2 чашки зеленої чечевиці (цільної)
- 1 яблуко "Гренні Сміт"
- 1/2 стебла селери
- 12 стебел зеленої цибулі
- 1 середній помідор
- 1 стебло кропу
- Цедра одного лимона

СОУС:

- Сік 4 апельсинів
- Оливкова олія
- Рослинна олія
- Яблучний оцет
- Куркума
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бурий рис + зелена сочевиця" (№8), текстура "Користь +", додайте поетапно рис, сочевицю і воду згідно піктограм на екрані приладу. Після закінчення приготування викладіть і остудіть.

СОУС

- Нагрійте апельсиновий сік в сотейнику, випаровуючи його на помірному вогні приблизно на 2/3 від обсягу. Додайте оцет, рослинне масло, оливкову олію, сіль, куркуму і перець чилі.

ГОТУЄМО САЛАТ

- Заправте рис і сочевицю половиною соусу.
- Наріжте 4 креветки, додайте їх в салат.
- Наріжте дрібними кубиками яблуко, м'якоть помідора, селери, подрібніть трави. Змішайте інгредієнти з невеликою кількістю соусу і додайте їх в салат.
- Посипте зверху лимонною цедрою. Посоліть і поперчіть за смаком.
- Покладіть салат в невелику салатницю, прикрасьте хвостом креветки і гілочкою кропу. Полийте салат соусом навколо.



ТАРТИНКИ С БАРАБУЛЬКОЙ В ТАПЕНАДЕ ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ



20 минут



10 минут



Простой



4



ТАРТИНКИ З БАРАБУЛЬКОЮ В ТАПЕНАДІ З КВАСОЛІ АДЗУКИ



20 хвилин



10 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 8 филе барабульки (около 50 г)
- Рагу из фасоли адзуки (около 400 г)/красная фасоль
- 4 ломтика хлеба
- Оливковое масло
- 1 зубчик чеснока
- 1 веточка тимьяна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Если вы используете обычную фасоль, включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду согласно пиктограммам на экране прибора, сварите фасоль. Измельчите фасоль до состояния однородного пюре с помощью блендера. Подготовленное рагу из адзуки, снова положите в чашу мультиварки. Добавьте оливковое масло, зубчик чеснока и тимьян. Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 5 минут, перемешайте до однородного состояния во время жарки.
- Снова включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 5 минут, положите в чашу филе барабульки кожей вниз на 1-2 минуты, переверните. Выложите рыбу, слегка посолите и поперчите.
- Сделайте тосты из хлеба, натрите зубчиком чеснока и обмажьте несколькими каплями оливкового масла.
- Нанесите на тосты тапенад из адзуки, сверху положите филе барабульки.
- Подавайте на стол в горячем виде.

ИНГРЕДІЄНТИ

- 8 філе барабульки (близько 50 г)
- Рагу з квасолі адзуки (близько 400 г)/ червона квасоля
- 4 скибочки хліба
- Оливкова олія
- 1 зубчик часнику
- 1 гілочка тим'яну

ПРИГОТУВАННЯ

- Якщо ви використовуєте звичайну квасолю. Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Користь +", замочіть квасолю, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду згідно піктограм на екрані приладу, зваріть квасолю. Подрібніть квасолю до стану однорідного пюре за допомогою блендера. Підготовлене рагу з адзуки знову покладіть в чашу мультиварки. Додайте оливкове масло, зубчик часнику і тим'яну. Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 5 хвилин, перемішайте до однорідного стану під час смаження.
- Знову увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 5 хвилин, покладіть в чашу філе барабульки шкірою вниз на 1-2 хвилини, переверніть. Викладіть рибу, злегка посоліть і поперчіть.
- Зробіть тости з хліба, натріть зубчиком часнику і змастіть декількома краплями оливкової олії.
- Нанесіть на тости тапенад з адзуки, зверху покладіть філе барабульки.
- Подавайте на стіл в гарячому вигляді.



Можно использовать консервированную фасоль в томатном соусе

• СОВЕТЫ •



Можно використовувати консервовану квасолю в томатному соусі

• ПОРАДИ •



ТУШЕНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С 4 СПЕЦИЯМИ



30 минут



6 минут + авто



Простой



4



ТУШКОВАНА СОЧЕВИЦА З 4 СПЕЦІЯМИ



30 хвилин



6 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки зеленой чечевицы (цельной)
- 1 средняя луковица
 - 1 морковь
 - 1 зубчик чеснока
- 1/2 стебля сельдерея
- 1 небольшой пучок зелени
- 450 г куриного или овощного бульона
- 20 г заправки (мука, поджаренная в масле)
- 50 мл оливкового масла
- 20 г сливочного масла
 - 1 ст. л. горчицы
 - 1 гвоздика
 - 2 звездочки аниса
 - Ломтик имбиря
 - Приправа 4 специй (смесь черного перца, гвоздики, мускатного ореха, имбиря)
 - Соль по вкусу

ПО ЖЕЛАНИЮ

- 4 яйца/бекон или копченая треска

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ПОДГОТОВЬТЕ ОВОЩИ

- 1 Почистите и нарежьте мелкими кубиками лук, морковь, стебель сельдерея.
- 2 Положите овощи в мультиварку и обжаривайте с добавлением оливкового масла на программе "Жарка" (№12), выставив температуру 160°C и таймер на 6 минут. В конце добавьте измельченный зубчик чеснока.
- 3 Включите программу "Чечевица" (№5), выберите режим "Польза +", добавьте чечевицу и бульон согласно пиктограммам на экране прибора. Приправьте набором душистых специй: гвоздика, 2 звездочки аниса и тертым имбирем в отдельном платном мешочке. Не солите.

ПРИГОТОВЬТЕ ЗАПРАВКУ

- 1 Растопите в сотейнике 5-7 г масла, затем добавьте 20 г муки и перемешайте до однородности. Слегка обжарьте до легкого желтого цвета (минут 10) и переложите в отдельную тарелку.
- 2 Перед окончанием приготовления устройство подаст звуковой сигнал, указывающий на оставшееся время: добавьте белую подливку, хорошо перемешайте, добавьте немного бульона, если необходимо, соли по вкусу, смесь 4 специй. Продолжайте приготовление до окончания программы.
- 3 В конце добавьте сливочное масло.
- 4 Подавайте в горячем виде.



Это блюдо можно подавать с яйцом в мешочек и копченой треской или жареным беконом.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 чашки зеленой сочєвицї (цїльної)
- 1 середня цибулина
 - 1 морква
 - 1 зубчик часнику
 - 1/2 стебла селери
 - 1 невеликий пучок зелєні
- 450 г курячого або овочевого бульйону
- 20 г заправки ру (борошно, підсмажене в олії)
- 50 мл оливкової олії
- 20 г вершкового масла
 - 1 ст. л. гірчиці
 - 1 гвоздика
 - 2 зірочки анісу
 - Скибочка імбиру
 - Приправа 4 спеції (суміш чорного перцю, гвоздики, мускатного горіха, імбиру)
 - Сіль за смаком

ЗА БАЖАННЯМ

- 4 яйця / бекон або копчена тріска

ПРИГОТУВАННЯ

ПІДГОТУЙТЕ ОВОЧІ

- 1 Почистіть і наріжте дрібними кубиками цибулю, моркву, стебло селери.
- 2 Покладіть овочі в мультиварку і обсмажуйте з додаванням оливкової олії на програмі "Смаження" (№12), виставивши температуру 160 °C і таймер на 6 хвилин. В кінці додайте подрібнений зубчик часнику.
- 3 Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), виберіть режим "Користь +", додайте сочевицю і бульйон згідно піктограм на екрані приладу. Приправте набором запашних спецій: гвоздика, 2 зірочки анісу і тертим імбиром в окремому мішечку. Не соліть.

ПРИГОТУЙТЕ ЗАПРАВКУ

- 1 Розтопіть в сотейнику 5-7 г масла, потім додайте 20 г борошна і перемішайте до однорідної маси. Злегка обсмажте до легкого жовтого кольору (хвилин 10) і перекладіть в окрему тарілку.
- 2 Перед закінченням приготування пристрій подасть звуковий сигнал, який вказує на час, що залишився: додайте білу підливу, добре перемішайте, додайте трохи бульйону, якщо необхідно, сіль за смаком, суміш 4 спецій.
- 3 Продовжуйте приготування до закінчення програми.
- 4 В кінці додайте вершкове масло.
- 5 Подавайте в гарячому вигляді.



Це блюдо можна подавати з яйцем в мішечок і копченою тріскою або смаженим беконом.



СУП ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ С ТРЮФЕЛЯМИ



10 минут



1 час 30 минут



Простой



4



СУП З БІЛОЇ КВАСОЛІ З ТРЮФЕЛЯМИ



10 хвилин



1 година
30 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 1/2 чашки белой фасоли
- 1 стебель зеленого сельдерея
- 150 г корня сельдерея
- 1 белая часть лука-порея (100 г)
- 40 г черных трюфелей
 - 1 литр куриного бульона или воды с добавлением 1/2 бульонного кубика
 - 20 мл сливок
 - 200 мл цельного молока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте трюфели тонкими ломтиками, отложите отдельно несколько кусочков (примерно 20 г) для украшения. Вымойте лук-порея, стебель и корень сельдерея, нарежьте их мелкими кусочками.
- Положите фасоль в чашу устройства (предварительно используйте замачивание на программе "Бобовые" (№6)), добавьте овощи и половину трюфелей, залейте куриным бульоном и слегка посолите. Включите программу "Суп" (№15), установите время 1 час 30 минут, температура по умолчанию.
- За 2 минуты до окончания приготовления смешайте суп с половиной оставшихся кусочков трюфелей, добавьте сливки, приправу по вкусу и выключите программу.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 1/2 чашки білої квасолі
- 1 стебло зеленої селери
- 150 г кореня селери
- 1 біла частина цибулі-порею (100 г)
- 40 г чорних трюфелів
 - 1 літр курячого бульйону або води з додаванням 1/2 бульйонного кубика
 - 20 мл вершків
 - 200 мл цілого молока
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Поріжте трюфелі тонкими скибочками, відкладіть окремо кілька шматочків (приблизно 20 г) для прикраси. Вимийте цибулю-порея, стебло і корінь селери, наріжте їх дрібними шматочками.
- Покладіть квасолі в чашу пристрою (попередньо використовуйте замочування на програмі "Бобові" (№6)), додайте овочі і половину трюфелів, залийте курячим бульйоном і злегка посоліть. Увімкніть програму "Суп" (№15), встановіть час 1 година 30 хвилин, температура за замовчуванням.
- За 2 хвилини до закінчення приготування змішайте суп з половиною шматочків трюфелів, додайте вершки, приправу за смаком і вимкніть програму.



• СОВЕТЫ •

Нагрейте 200 мл молока с небольшим количеством соли в маленькой кастрюле до 54°C. Взбейте ручным блендером или венчиком до образования пены. Разлейте суп в отдельные миски, положите немного молочной пены по центру. Украсьте кусочками трюфелей.



• ПОРАДИ •

Нагрійте 200 мл молока з невеликою кількістю солі в маленькій каструлі до 54°C. Збийте ручним блендером або вінчиком до утворення піни. Розлийте суп в окремі миски, покладіть трохи молочної піни по центру. Прикрасьте шматочками трюфелів.



СУП-ПЮРЕ С КОПЧЕНЫМ БЕКОНОМ



15 минут



13 минут + авто



Простой



4



СУП-ПЮРЕ З КОПЧЕНИМ БЕКОНОМ



15 хвилин



13 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г копченого бекона
- 280 г зеленой чечевицы (цельной)
 - 1 морковь
- 1 белая часть лука-порея
- 1 стебель сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- 450 мл куриного бульона
- 80 мл сметаны
- 50 г сливочного масла
- 2 звездочки бадьяна
- 1 кусочек хлеба
- Соль

ПО ЖЕЛАНИЮ

- 20 мл молока
- 1 ст. л. пастиса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Залейте чечевицу холодной водой и оставьте в сторону.
- Очистите морковь, вымойте лук-порей и сельдерей; нарежьте овощи мелкими кубиками.
- Включите программу "Жарка" (№12) на 8 минут, температура по умолчанию, положите овощи в чашу мультиварки и обжарьте в небольшом количестве масла 5 минут. Затем добавьте чеснок, звездочки бадьяна.
- Включите программу «Чечевица» (№5), выберите режим/текстуру, добавьте чечевицу и бульон 450 г (или воду с бульонным кубиком) согласно пиктограммам на экране прибора. По окончании приготовления перелейте немного бульона в отдельную посуду.
- Взбейте с помощью блендера получившийся суп до однородной бархатистой консистенции, при необходимости добавьте немного бульона.
- Включите программу "Жарка" (№12) на 5 минут, температура по умолчанию, добавьте сметану, доведите суп до кипения и выключите прибор.
- Нарежьте хлеб на маленькие кусочки, поджарьте в сливочном масле на сковороде до состояния хрустящих гренков. Нарежьте копченый бекон на кубики, поджарьте на горячей сковороде без добавления масла.
- Подавайте суп в супнице или отдельных мисках. Посыпьте гренками и беконом.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 150 г копченого бекону
- 280 г зеленої сочевиці (цільної)
 - 1 морква
- 1 біла частина цибулі-порей
- 1 стебло селери
- 2 зубчики часнику
- 450 мл курячого бульйону
- 80 мл сметани
- 50 г вершкового масла
- 2 зірочки бад'яна
- 1 шматочок хліба
- Сіль

ЗА БАЖАННЯМ

- 20 мл молока
- 1 ст. л. пастису

ПРИГОТУВАННЯ

- Залейте сочевицу холодной водой и відставте в сторону.
- Очистіть моркву, вимийте цибулю-порей і селеру; наріжте овочі дрібними кубиками.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 8 хвилин, температура за замовчуванням, покладіть овочі в чашу мультиварки і обсмажте в невеликій кількості масла 5 хвилин. Потім додайте часник, зірочки бад'яна.
- Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), виберіть режим / текстуру, додайте сочевицю і бульйон 450 мл (або воду з бульйонних кубиків) згідно піктограм на екрані приладу. Після закінчення приготування перелійте трохи бульйону в окремий посуд.
- Збийте за допомогою блендера отриманий суп до однорідної бархатистою консистенції, при необхідності додайте трохи бульйону.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 5 хвилин, температура за замовчуванням, додайте сметану, доведіть суп до кипіння і вимкніть прилад.
- Поріжте хліб на маленькі шматочки, підсмажте у вершковому маслі на сковорідці до стану хрустких грінков. Поріжте копчений бекон на кубики, підсмажте на гарячій сковорідці без додавання масла.
- Подавайте суп в супниці або окремих мисках. Посипте грінками і беконом.



• СОВЕТЫ •

По желанию – подогрейте 1/4 упаковки молока приблизительно до 52°C, добавьте 1 столовую ложку пастиса, щепотку соли. Взбейте ручным блендером. Полейте получившейся смесью готовый суп перед подачей на стол.



• ПОРАДИ •

За бажанням – підігрійте 1/4 упаковки молока приблизно до 52°C, додайте 1 столову ложку пастису, дрібку солі. Збийте ручним блендером. Полийте сумішшю готовий суп перед подачею на стіл.



МИНЕСТРОНЕ ИЗ НУТА С БАЗИЛИКОМ



30 минут



45 минут + авто



Обычный



4



МИНЕСТРОНЕ З НУТУ ТА БАЗИЛІКОМ



30 хвилин



45 хвилин + авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки нута (270 г)
- 1 средняя морковь
- 1 репа
- 1 стебель лука-порея
- 1 стебель сельдерея
- 1 картофелина (около 80 г)
- 50 мл оливкового масла
- 1/2 бульонного кубика
- Соль, перец по вкусу

СОУС ПЕСТО

- 1 помидор
- 1 зубчик чеснока
- 4 листика базилика
- 1 ст. л. тертого пармезана
- 2 ч. л. оливкового масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промойте нут. Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим, добавьте нут и воду согласно пиктограммам на экране прибора: для замачивания, а затем для приготовления.
2. Почистите морковь, репу, картофель, сельдерей (удалите волокна).
3. Возьмите лук-порей (белую часть), разрежьте вдоль на 4 части, не разрезая при этом корень (остановитесь примерно в 1 см от корня), промойте под водой. Нарежьте лук-порей на кусочки.
4. Нарежьте морковь, репу, сельдерей и картофель кубиками по 1,5 см.
5. Положите лук-порей, морковь, сельдерей и репу в чашу мультиварки, добавьте 50 мл оливкового масла. Включите режим "Жарка" (№12) на 5 минут, температура по умолчанию.
6. Залейте 1 л воды, добавьте 1/2 бульонного кубика и картофель. Включите программу "Суп" (№15) на 40 минут, температура по умолчанию.
7. Удалите кожицу помидоров: погрузите их на 30 секунд в кипящую воду, а затем поместите их в холодную воду и снимите кожицу с помощью ножа.
8. Нарежьте мелкими кубиками, добавьте половину порубленного зубчика чеснока, тертый пармезан и измельченный базилик. Хорошо перемешайте, добавив щепотку соли.
9. За 5 минут до окончания приготовления добавьте нут в суп, перемешайте несколько секунд с помощью венчика, добавляя соус песто, чтобы придать супу немного вязкости.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 чашки нуту (270 г)
- 1 середня морква
- 1 репа
- 1 стебло цибулі-порей
- 1 стебло селери
- 1 картоплина (близько 80 г)
- 50 мл оливкової олії
- 1/2 бульйонні кубики
- Сіль, перець за смаком

СОУС ПЕСТО

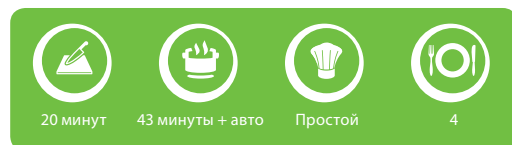
- 1 помідор
- 1 зубчик часнику
- 4 листочка базилика
- 1 ст. л. тертого пармезану
- 2 ч. л. оливкового масла

ПРИГОТУВАННЯ

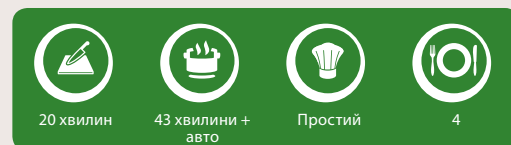
1. Промийте нут. Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим, додайте нут і воду згідно піктограм на екрані приладу: для замочування, а потім для приготування.
2. Почистіть моркву, ріпу, картоплю, селеру (видаліть волокна).
3. Візьміть цибулю-порей (білу частину), розріжте уздовж на 4 частини, не розрізаючи при цьому корінь (зупиніться приблизно в 1 см від кореня), промийте під водою. Наріжте цибулю-порей на шматочки.
4. Поріжте моркву, ріпу, селеру і картоплю кубиками по 1,5 см.
5. Покладіть цибулю-порей, моркву, селеру і ріпу в чашу мультиварки, додайте 50 мл оливкової олії. Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 5 хвилин, температура за замовчуванням.
6. Залейте 1 л води, додайте 1/2 бульйонні кубики і картоплю. Увімкніть програму "Суп" (№15) на 40 хвилин, температура за замовчуванням.
7. Видаліть шкірку помідорів: занурте їх на 30 секунд в киплячу воду, а потім помістіть їх в холодну воду і зніміть шкірку за допомогою ножа.
8. Наріжте дрібними кубиками, додайте половину порубаного зубчика часнику, третій пармезан і подрібнений базилик. Добре перемішайте, додавши дрібку солі.
9. За 5 хвилин до закінчення приготування додайте нут в суп, перемішайте кілька секунд за допомогою віничка, додаючи соус песто, щоб надати супу трохи в'язкості.



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ КРЕМ-СУП С ТМИНОМ



СОЧЕВИЧНИЙ КРЕМ-СУП З КМИНОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 140 г чечевицы (цельной)
- 20 г муки
- 1/2 луковицы
- 1 яблоко
- 700 мл воды (или бульона)
- 100 мл густых сливок
- 20 г сливочного масла
- 250 г мякоти корня сельдерея
- 1 ч. л. молотого тмина
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Чечевица" (№5), выберите режим "Польза+", добавьте чечевицу и воду согласно пиктограммам на экране прибора. По окончании переложите чечевицу в отдельную посуду.
- Положите сливочное масло в чашу мультиварки и включите программу "Жарка" (№12) на 5 минуты.
- Когда масло растает, добавьте муку и обжаривайте в течение 1 минуты, тщательно перемешивая.
- Выложите получившуюся массу в небольшую миску и поставьте в прохладное место.
- Очистите яблоко от кожуры и сердцевин, нарежьте его на небольшие кусочки. Очистите и измельчите лук.
- Положите в чашу мультиварки вареную чечевицу, тмин, сельдерей, яблоко и лук, залейте водой. Посолите и поперчите по вкусу.
- Включите программу "Суп" (№15), время и температуру оставьте по умолчанию.
- За 15 минут до окончания программы добавьте в суп смесь масла и муки, непрерывно помешивая до загустения.
- Переложите в супницу, добавьте сливки и измельчите миксером до кремообразного состояния.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 140 г сочевиці (цілної)
- 20 г борошна
- 1/2 цибулини
- 1 яблуко
- 700 мл води (або бульйону)
- 100 мл густих вершків
- 20 г вершкового масла
- 250 г м'якоти кореня селери
- 1 ч. л. меленого кмину
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), виберіть режим "Користь +", додайте сочевицю і воду згідно піктограм на екрані приладу. Після закінчення перекладіть сочевицю в окремий посуд.
- Покладіть вершкове масло в чашу мультиварки і включіть програму "Смаження" (№12) на 5 хвилин.
- Коли масло розтане, додайте борошно і обсмажуйте 1 хвилину, ретельно перемішуючи.
- Викладіть масу в невелику миску і поставте в прохолодне місце.
- Очистіть яблуко від шкірки і серцевини, наріжте його на невеликі шматочки. Очистіть і подрібніть цибулю.
- Покладіть в чашу мультиварки варену сочевицю, кмин, селеру, яблуко і цибулю, залийте водою. Посоліть і поперчіть за смаком.
- Увімкніть програму "Суп" (№15), час і температуру залиште за замовченням.
- За 15 хвилин до закінчення програми додайте в суп суміш масла і борошна, безперервно помішуючи до загустіння.
- Перекладіть в супницю, додайте вершки і подрібніть міксером до кремоподібного стану.



При приготовлении диетической версии блюда из рецепта можно исключить муку, сливочное масло и сливки.



При приготуванні дієтичної версії страви з рецепта можна виключити борошно, вершкове масло і вершки.



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С КИНОА



20 минут



Авто



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г киноа
- 1/2 лимона (сок)
- 1 яблоко
- 1 апельсин
- 125 г малины (можно другие ягоды)
- 50 г меда
- 60 г изюма (или других сухофруктов)
- 10 листьев мяты
- 1 стручок ванили
- Вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Киноа" (№4), выберите режим "Польза+", добавьте киноа и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. Также добавьте в мультиварку мед, изюм, семена из стручка ванили (и сам стручок).
- По готовности переложите содержимое в большую миску и поставьте остывать в холодильник.
- Налейте в салатницу лимонный сок.
- Очистите яблоки от кожуры и сердцевин и нарежьте мелкими кубиками. Высыпьте их в лимонный сок и перемешайте.
- Очистите апельсин, разделите его на дольки и добавьте к яблокам.
- Добавьте малину и промытую мелко нарезанную мяту. Перемешайте.
- Добавьте киноа к фруктам. Перемешайте.
- Оставьте в холодильнике до подачи на стол.



• СОВЕТЫ •

Приготовьте этот салат за несколько часов до подачи на стол - так вкус станет насыщеннее.

ФРУКТОВИЙ САЛАТ З КІНОА



20 хвилин



Авто



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 200г кіноа
- 1/2 лимона (сік)
- 1 яблуко
- 1 апельсин
- 125 г малини (можна інші ягоди)
- 50 г меду
- 60 г родзинок (або інших сухофруктів)
- 10 листків м'янти
- 1 стручок ванілі
- Вода

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Кіноа" (№4), виберіть режим "Користь +", додайте кіноа і воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Також додайте в мультиварку мед, родзинки, насіння зі стручка ванілі (і сам стручок).
- За готовності перекаліть вміст у велику миску і поставте охолоджуватися в холодильник.
- Налийте в салатницю лимонний сік.
- Очистіть яблука від шкірки і серцевини і наріжте дрібними кубиками. Висипати їх в лимонний сік і перемішайте.
- Очистіть апельсин, розділіть його на дольки і додайте до яблук.
- Додайте малину і промиту дрібно нарізану м'яту. Перемішайте.
- Додайте кіноа до фруктів. Перемішайте.
- Залиште в холодильнику до подачі на стіл.



• ПОРАДИ •

Приготуйте цей салат за кілька годин до подачі на стіл - так смак стане більш насиченим.



САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ, АВОКАДО, ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, МАЛИНЫ, СЫРА ГРЮЙЕР



20 минут



Авто



Простой



4



САЛАТ З ЧЕРВОНОЇ КВАСОЛІ, АВОКАДО, ВОЛОСЬКИХ ГОРІХІВ, МАЛИНИ, СИРУ ГРЮЙЕР



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г красной фасоли
- 1 авокадо
- 75 г ядер грецких орехов
- 125 г малины
- 100 г сыра грюйер
- 2 ст. л. эстрагона
- 2 ст. л. масла грецкого ореха
- 3 ст. л. малинового уксуса
- 1 лимон (сок)
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду согласно пиктограммам на экране прибора, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду.
- Измельчите грецкие орехи.
- Свежую малину хорошо промойте и просушите.
- Промойте эстрагон и мелко нарежьте.
- Нарежьте сыр небольшими кубиками.
- Очистите авокадо от кожицы, удалите косточку и нарежьте мякоть кубиками.
- Смешайте все ингредиенты и поставьте на некоторое время в холодильник.
- Подавать на стол охлажденным.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г червоної квасолі
- 1 авокадо
- 75 г ядер волоських горіхів
- 125 г малини
- 100 г сиру грюйер
- 2 ст. л. естрагону
- 2 ст. л. масла волоського горіха
- 3 ст. л. малинового оцту
- 1 лимон (сік)
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Користь +", замочіть квасолю, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду згідно піктограм на екрані приладу, зваріть квасолю. За готовності перекладіть в окремий посуд.
- Покрибніть волоські горіхи.
- Свіжу малину добре промийте і просушіть.
- Промийте естрагон і дрібно наріжте.
- Поріжте сир невеликими кубиками.
- Очистіть авокадо від шкірки, видаліть кісточку і наріжте м'якоть кубиками.
- Змішайте всі інгредієнти і поставте на деякий час в холодильник.
- Подавати на стіл охолодженим.



Подавайте этот салат с жареным на гриле стейком или несколькими сосисками барбекю.



Подавайте цей салат зі смаженим на грилі стейком або декількома сосисками барбекю.



САЛАТ ИЗ БУЛГУРА С ГРАНАТОМ И МЯТОЙ



20 минут



Авто



Простой



4



САЛАТ З БУЛГУРУ З ГРАНАТОМ І М'ЯТОЮ



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г булгура
- 75 г поджаренных кедровых орешков
- 1 гранат
- 2 горсти шпината
- 10 веточек мяты (100 листов)
- 50 г пармезана (по желанию)
- 3 ст. л. уксуса с ароматом малины (или томатный или яблочный уксус)
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу
- вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Включите программу "Киноа" (№4), выберите режим "Польза+", добавьте булгур и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки.
2. По готовности переложите его в отдельную посуду и поставьте в холодильник.
3. Извлеките семена из граната. Вымойте мяту и мелко нарежьте. Промойте и измельчите шпинат.
4. Налейте в чашу растительное масло и уксус. Посолите и поперчите.
5. Добавьте семена граната и кедровые орехи. Перемешайте.
6. Добавьте охлажденный булгур. Перемешайте.
7. Добавьте шпинат, мяту и пармезан и тщательно перемешайте.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г булгуру
- 75 г підсмажених кедрових горішків
- 1 гранат
- 2 жмені шпинату
- 10 гілочок м'яти (100 листочків)
- 50 г пармезану (за бажанням)
- 3 ст. л. оцту з ароматом малини (або томатний або яблучний оцет)
- 2 ст. л. оливкового масла
- Сіль, перець за смаком
- Вода

ПРИГОТУВАННЯ

1. Увімкніть програму "Кіноа" (№4), виберіть режим "Користь +", додайте булгур і воду згідно піктограм на екрані мультиварки.
2. За готовності перекладіть його в окремий посуд і поставте в холодильник.
3. Вийміть насіння з граната. Вимийте м'яту і дрібно наріжте. Промийте і подрібніть шпинат.
4. Налийте в чашу рослинне масло і оцет. Посоліть і поперчіть.
5. Додайте насіння граната і кедрові горіхи. Перемішайте.
6. Додайте охолоджений булгур. Перемішайте.
7. Додайте шпинат, м'яту і пармезан і ретельно перемішайте.



• СОВЕТЫ •

Добавьте нарезанное кубиками куриное филе или тофу, чтобы сделать этот салат полноценным блюдом. Или подавайте вместе с рыбой, приготовленной на пару.



• ПОРАДИ •

Додайте нарізане кубиками куряче філе або тофу, щоб зробити цей салат повноцінною стравою. Або подавайте разом з рибкою, приготованою на пару.



ХУМУС ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ



ХУМУС З БІЛОЇ КВАСОЛІ



20 минут



Авто



Простой



4



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Белая фасоль
- 100 г греческого йогурта
- 1 зубчик чеснока
- 1 лимон (сок)
- 50 г кунжутной пасты
- 10 г поджаренного белого кунжута
- 1 ч. л. молотого тмина
- 2 ст. л. измельченного кориандра
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду и оставьте остужаться.
- Поместите охлажденную фасоль в блендер или миксер. Добавьте йогурт, тмин, соль, перец, кунжутную пасту, чеснок и лимонный сок.
- Долго смешивайте до получения однородной и легкой консистенции.
- Если необходимо, еще раз посолите и поперчите.
- Добавьте семена кунжута и кориандр. Перемешивайте в течение 30 секунд.
- Подавайте в порционных горшочках, украсив сверху семенами кунжута.

ІНГРЕДІЄНТИ

- Біла квасоля
- 100 г греческого йогурту
- 1 зубчик часнику
- 1 лимон (сік)
- 50 г кунжутної пасты
- 10 г підсмаженого білого кунжуту
- 1 ч. л. меленого кмину
- 2 ст. л. подрібненого коріандру
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Користь +", замочіть квасолю, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду, зваріть квасолю. За готовності перекладіть в окремий посуд і залиште остужатися.
- Помістіть охолоджену квасолю в блендер або міксер. Додайте йогурт, кмин, сіль, перець, кунжутну пасту, часник і лимонний сік.
- Довго змішуйте до отримання однорідної і легкої консистенції.
- Якщо необхідно, ще раз посоліть і поперчити.
- Додайте насіння кунжуту і коріандр. Перемішуйте протягом 30 секунд.
- Подавайте в порційних горщиках, прикрасивши зверху насінням кунжуту.



Вы можете приготовить настоящий хумус, заменив белую фасоль на нут. Пита - хорошее дополнение.



Ви можете приготувати справжній хумус, замінивши білу квасолю на нут. Пита - гарне доповнення.



МИНЕСТРОНЕ С КРАСНОЙ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И СТРУЧКОВЫМ ГОРОХОМ



20 минут



15 минут + авто



Простой



4



МИНЕСТРОНЕ З ЧЕРВОНОЮ І БІЛОЮ КВАСОЛЕЮ ЗІ СТРУЧКОВИМ ГОРОХОМ



20 хвилин



15 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г копченого бекона
- 50 г макаронных изделий (рожки, ракушки)
- 1/2 чашки красной фасоли
- 1/2 чашки белой фасоли
- 80 г стручков гороха
- 1/2 луковицы
- 40 г сыра пармезан
- 750 мл овощного или куриного бульона
- 8-10 листьев базилика
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду.
- Промойте стручки гороха и нарежьте маленькими кусочками. Лук очистите и измельчите.
- Положите макаронные изделия, бекон, горох и лук в чашу мультиварки и залейте бульоном. Включите программу "Суп" (№15), установите таймер на 15 минут, температура по умолчанию. Через 10 минут добавьте белую и красную фасоль.
- По окончании программы разлейте суп в 4 глубокие тарелки или миски. Перед подачей посыпьте измельченным базиликом и тертым пармезаном.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 100 г копченого бекону
- 50 г макаронних виробів (ріжки, черепашки)
- 1/2 чашки червоної квасолі
- 1/2 чашки білої квасолі
- 80 г стручків гороху
- 1/2 цибулини
- 40 г сиру пармезан
- 750 мл овочевого або курячого бульйону
- 8-10 листків базиліка
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобови" (№6), виберіть режим "Користь +", замочіть квасолу, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду, зваріть квасолу. За готовності перекладіть в окремий посуд.
- Промийте стручки гороху і наріжте маленькими шматочками. Цибулю очистіть і подрібніть.
- Покладіть макаронні вироби, бекон, горох і цибулю в чашу мультиварки і залийте бульйоном. Увімкніть програму "Суп" (№15), встановіть таймер на 15 хвилин, температура за замовчуванням. Через 10 хвилин додайте білу і червону квасолу.
- Після закінчення програми розлийте суп в 4 глибокі тарілки або миски. Перед подачею посипте подрібненим базиліком і тертим пармезаном.



Замените бекон на нарезанный кубиками тофу, и минестроне станет сбалансированным вегетарианским блюдом.



Замініть бекон на нарізаний кубиками тофу, і минестроне стане збалансованою вегетаріанською стравою.



БУРЫЙ РИС С МИНИ-ЛЮЛЯ ИЗ ИНДЕЙКИ



10 минут



Авто



Обычный



4



КОРИЧНЕВИЙ РИС З МІНІ-ЛЮЛЯ З ІНДИЧКИ



10 хвилин



Авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г фарша из индейки
- *Бурий рис*
- *Вода*
- 20 мл растительного масла
- 1 яйцо
- 20 г кедровых орешков
- 4 г свежего тимьяна
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Сначала приготовьте люля. Положите в миску фарш, специи, нарезанный тимьян, яйцо, растительное масло. Все тщательно перемешайте и сформируйте мини-люля длиной 6-7 см. Отложите в сторону.
- Включите программу "Бурий рис" (№2), выберите режим, добавьте рис и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Приправьте солью и хорошо перемешайте. Через 20 минут выложите мини-люля сверху на рис.
- Готовые рис и мини-люля переложите на тарелку и посыпьте кедровыми орешками.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г фаршу індички
- 300 г коричневого рису
- 350 мл води
- 20 мл рослинного масла
- 1 яйце
- 20 г кедрових горішків
- 4 г свіжого тим'яну
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Спочатку приготуйте люля. Покладіть в миску фарш, спеції, листочки тим'яну, яйце, рослинне масло, все ретельно перемішайте і сформуєте міні-люля довжиною 6-7 см. Відкладіть в сторону.
- Увімкніть програму "Коричневий рис" (№2). Промийте рис і покладіть його в чашу мультиварки, додайте воду згідно інфографіки приладу. Посоліть, добре перемішайте. Викладіть зверху на рис міні-люля. Після закінчення програми дайте страві постояти хвилин 10.
- Готовий рис та міні-люля покласти на тарілку і посипати кедровими горішками.



Люля можно делать из любого мяса, в том числе из курицы.



Люля можна зробити з будь-якого м'яса, в тому числі курки.



ЗЕЛЕНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С БЕКОНОМ И МОРКОВЬЮ



10 минут



10 минут + авто



Простой



6



ЗЕЛЕНА СОЧЕВИЦА З КОПЧЕНОСТЯМИ ТА МОРКВЮ



10 хвилин



10 хвилин + авто



Простий



6

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г копченого бекона
 - Зеленая чечевица
- 200 г репчатого лука
 - 200 г моркови
- 140 г стебля сельдерея
 - 5 г свежей петрушки
 - 5 г свежего тимьяна
 - 2 зубчика чеснока
 - Вода
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Почистите лук, морковь и сельдерей. Мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей — кубиками около 1 см. Чеснок раздавите ножом. Бекон нарежьте кусочками шириной по 2 см. Петрушку мелко порубите.
- Включите режим "Жарка" (№12), установите температуру 160°C и таймер на 10 минут. Обжарьте лук, грудинку, чеснок и тимьян.
- Включите программу "Чечевица" (№5), выберите режим, добавьте чечевицу и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Добавьте морковь и сельдерей, приправьте солью и перцем. Хорошо перемешайте.
- По окончании программы посыпьте зеленью.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г варено-копченої грудинки
- 300 г зеленої сочевиці
- 200 г ріпчастої цибулі
 - 200 г моркви
- 140 г стебла селери
- 5 г свіжої петрушки
- 5 г свіжого тим'яну
- 2 зубчики часнику
 - 600 мл води
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Почистіть цибулю, моркву і селеру. Цибулю наріжте дрібними кубиками, моркву і селеру - кубиками по 1 см. Часник роздавіть ножом. Грудинку наріжте кубиками по 2 см. Петрушку дрібно порубати.
- Увімкніть режим "Смаження" (№12), встановіть температуру 160°С і таймер на 10 хвилин. Обсмажуйте цибулю, грудинку, часник і чебрець. Після закінчення програми додайте в чашу овочі, сочевицю, спеції, перемішайте і залийте водою. Встановіть програму "Сочевиця" (№5), додайте крупу і воду згідно інфографіки приладу.
- Перед подачею посипте зеленню.



Вместо бекона вы можете использовать охотничьи колбаски или варено-копченые ребрышки.



Замість грудинки ви можете використовувати мисливські ковбаски або варено-копчені реберця.



КИНОА С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ, ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ И СОУСОМ ТЕРИЯКИ



10 минут



Авто



Простой



4



КИНОА З ТИГРОВИМИ КРЕВЕТКАМИ, ЗЕЛЕНОЮ КВАСОЛЕЮ І СОУСОМ ТЕРІЯКІ



10 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 12 тигровых креветок
 - Киноа
 - 120 г зеленой стручковой фасоли
- 40 г вяленых томатов в масле
 - 12 г свежей кинзы
 - 2 лимона
- 40 г соуса терияки
- 60 мл оливкового масла
- Соль по вкусу вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите креветки от панциря, удалите кишечные вены. Вяленые томаты нарежьте кубиками. Зеленую фасоль разрежьте пополам, а кинзу мелко порубите.
- Включите программу "Киноа" (№4), выберите "Ускоренный режим", добавьте киноа и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Сверху положите креветки и вяленые томаты. Добавьте оливковое масло и посолите. Верхним слоем выложите фасоль.
- Когда блюдо будет готово, дайте ему постоять около 10 минут под закрытой крышкой, чтобы крупа впитала оставшуюся воду.
- В готовое блюдо добавьте соус терияки и кинзу, все перемешайте и выложите на тарелку. Подавайте с половинкой лимона.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 12 тигрових креветок
 - 250 г кіноа
 - 120 г зеленої стручкової квасолі
- 40 г в'ялених томатів в олії
 - 12 г свіжої кінзи
 - 2 лимона
- 40 г соусу теріякі
- 400 мл води
- 60 мл оливкової олії
- Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть креветки від панциря, видаліть стравохід.
- В'ялені томати наріжте кубиками.
- Зелену квасолю поріжте навпіл.
- Кінзу дрібно порубати.
- Виберіть програму "Киноа" (№4), встановіть "Прискорений режим". Згідно інфографіки приладу нашіпте в чашу мультиварки 2 мірних склянки кіноа, зверху покладіть креветки і в'ялені томати. Додайте оливкову олію і посоліть. Верхнім шаром викладіть квасолі. Залийте водою.
- Коли страва буде готова, дайте їй постояти хвилин 10 при закритій кришці.
- У готову страву додати соус теріякі і кінзу, все перемішати і викласти на тарілку. Подати з половинкою лимона.



• СОВЕТЫ •

Креветки рекомендуется разморозить за 3-4 часа до начала приготовления при комнатной температуре или в холодной воде. Не размораживайте креветки в горячей воде или в микроволновке. В магазинах вы можете найти чистое киноа или смешанное (желтое, черное) — в этом блюде можно использовать любой вид. Зеленую фасоль можно заменить зеленым горошком.



• ПОРАДИ •

Креветки рекомендується розморозити за 3-4 години до початку приготування при кімнатній температурі або в холодній воді. Не розморожувати креветки в гарячій воді або в мікрохвильовій печі. У магазинах ви можете знайти чисте кіноа або асорті (жовте, чорне) - ви можете використовувати будь-який вид кіноа в цій страві. Зелену квасолі можна замінити зеленим горошком.



РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ



10 минут



10 (87) мин + авто



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 стакана риса арборио
- 15 г сушеных белых грибов
 - 1 луковича
- 1 зубчик чеснока
- 100 г сыра пармезан
 - 100 г сметаны
- 1 стакан белого вина
- 500 мл теплой воды
 - Оливковое масло
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замочите сушеные белые грибы в теплой воде.
2. Выберите программу "Жарка" (№12), установите температуру 160 °C и поставьте таймер на 8 минут.
3. Налейте в чашу мультиварки небольшое количество оливкового масла, добавьте нарезанный лук, посолите и пассеруйте в течение 5 минут. Затем добавьте рис и обжаривайте, помешивая, на протяжении 30 секунд. Влейте белое вино, добавьте зубчик чеснока. Накройте крышкой до окончания программы.
4. Нарежьте замоченные белые грибы большими кусочками, положите в чашу мультиварки, залейте той же водой (500 мл).
5. Выберите программу "Плов / Ризотто" (№9). Через 15 минут перемешайте, а еще через 10 минут - проверьте степень готовности риса (должно быть "аль денте"). После всего добавьте сметану, тертый сыр "Пармезан", соль и перец (по вкусу). Готовьте до окончания программы.

РИЗОТТО З БІЛИМИ ГРИБАМИ



10 хвилин



8 хвилин + авто



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 склянки рису арборіо
- 15 г сушених білих грибів
 - 1 цибулина
- 1 зубчик часнику
- 100 г сиру пармезан
 - 100 г сметани
- 1 стакан білого вина
- 500 мл теплої води
 - Оливкова олія
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Замочіть сушені білі гриби в теплій воді.
2. Виберіть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 8 хвилин.
3. Налійте в чашу мультиварки невелику кількість оливкової олії, додайте нарізану цибулю, посоліть і обсмажуйте її протягом 5 хвилин. Потім додайте рис і обсмажуйте його, перемішуючи, протягом 30 секунд. Залийте білим вином, додайте зубчик часнику. Закрийте кришку, варіть до закінчення програми.
4. Наріжте замочені гриби великими шматочками, покладіть назад в чашу мультиварки, залийте водою (500мл), в якій їх замочували.
5. Увімкніть програму "Плов / Ризотто" (№9), через 15 хвилин перемішайте, потім через 10 хвилин перевірте готовність рису (повинно бути "аль денте"). Додайте сметану, тертий сир пармезан, сіль і перець за смаком, готуйте до закінчення програми.



ФИЛЕ МОРСКОГО ЯЗЫКА С ШАФРАНОМ, ПЕРЛОВКОЙ И ЛИМОННЫМ КОНФИТЮРОМ



20 хвилин



1 година
50 хвилин



Обычный



4



ФІЛЕ МОРСЬКОГО ЯЗЫКА З ШАФРАНОМ, ПЕРЛОВОЮ І ЛИМОННИМ КОНФИТЮРОМ



20 хвилин



1 година
50 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 морских языка (или 4 филе)
- 12 мидий
- 12 моллюсков
- 200 г перловой крупы
- 1/2 луковицы
- 1/2 моркови
- 1/4 стебля сельдерея
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст.л. лимонного конфитюра
- Тертый пармезан
- 1/2 стакана белого вина (100 мл)
- 800 мл куриного бульона
- 50 г сливочного масла
- Оливковое масло
- Шафран
- 4 листика базилика
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите лук, морковь и сельдерей, нарежьте их мелкими кубиками.
- Включите программу **"Жарка"** (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 15 минут. Добавьте небольшое количество оливкового масла и толченый зубчик чеснока, выложите овощи.
- Через 5 минут насыпьте в мультиварку перловку, готовьте, перемешивая, 1 минуту, добавьте белое вино, выпаривайте его на 3/4 от начального объема.
- По окончании жарки залейте все куриным бульоном, добавьте шафран.
- Включите программу **"Тушение"** (№11), температура 100°C и таймер на 1 час 15 минут. Перемешивайте каждые 15 минут, ближе к концу программы помешивайте ингредиенты чаще, чтобы предотвратить прилипание перловки ко дну чаши прибора.
- За 5 минут до готовности добавьте сливочное масло, тертый пармезан и маринованный лимон, нарезанный мелкими кубиками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ НА ПАРУ

- Заверните филе морского языка в лист базилика, проколите деревянной шпажкой, чтобы зафиксировать их во время приготовления. Выймите моллюски.
- Поместите завернутые филе рыбы и моллюски с мидиями в корзину для приготовления на пару.
- Включите программу **"Пароварка/каша"** (№10), выставите температуру 100°C и таймер на 20 минут.

ПОДАЧА НА СТОЛ

- Положите перловку в центр тарелки, разложите филе и моллюски сверху. Полейте оливковым маслом и лимонным соком.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 морських языка (або 4 філе)
- 12 мідій
- 12 молюсків
- 200 г перлової крупы
- 1/2 цибулини
- 1/2 моркви
- 1/4 стебла селери
- 1 зубчик часнику
- 3 ст.л. лимонного конфитюра
- Тертий пармезан
- 1/2 склянки білого вина (100 мл)
- 800 мл курячого бульйону
- 50 г вершкового масла
- Оливкова олія
- Шафран
- 4 листочки базилика
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть цибулю, моркву і селеру, нарежте їх дрібними кубиками.
- Увімкніть програму **"Смаження"** (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 15 хвилин. Додайте трохи оливкової олії і товчений зубчик часнику, викладіть овочі.
- Через 5 хвилин насипте в мультиварку перловку, готуйте, перемішуючи, 1 хвилину, додайте біле вино, випарюйте його на 3/4 від початкового об'єму.
- Після закінчення смаження залийте все курячим бульйоном, додайте шафран.
- Увімкніть програму **"Тушування"** (№11), температура 100 °C і таймер на 1 годину 15 хвилин. Перемішуйте кожні 15 хвилин, ближче до кінця програми помішуйте інгредієнти частіше, щоб запобігти прилипання перловки на дно чаші приладу.
- За 5 хвилин до готовності додайте вершкове масло, тертий пармезан і маринований лимон, нарізаний дрібними кубиками.

ПРИГОТУВАННЯ РИБИ НА ПАРУ

- Загорніть філе морського языка в лист базилика, проколiть дерев'яною шпажкою, щоб зафіксувати його під час приготування. Вийміть молюсків.
- Помістіть загорнуті філе риби і молюски з мідіями в кошик для приготування на пару.
- Увімкніть програму **"Пароварка / Каша"** (№10), встановіть температуру 100 °C і таймер на 20 хвилин.

ПОДАЧА НА СТІЛ

- Покладіть перловку в центр тарілки, розкладіть філе і молюсків зверху. Полийте оливковою олією і лимонним соком.



ТУШЕНАЯ УТКА С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ЯГОДАМИ



30 минут



1 час 50 минут
+ авто



Обычный



4



ТУШКОВАНА КАЧКА З БІЛОЮ КВАСОЛЕЮ ТА ЯГОДАМИ



30 хвилин



1 година
50 хвилин + авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 утиных бедра
- 2 стакана белой фасоли
- 20 жареных миндальных орехов
- 1 средняя луковица
- 1/2 стебля сельдерея
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 20 ягод клюквы
- 100 мл белого вина
- 800 мл куриного бульона
- 1 ч. л. цветочного меда
- 1 веточка тимьяна
- 1 щепотка чабреца
- 4 листика мяты
- 6 листиков кориандра
- 1 щепотка корицы
- Мука
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Ускоренный", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании замачивания замените воду, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду.

УТКА

- Промойте лук, сельдерей и морковь и нарежьте их мелкими кубиками.
- Разрежьте утиные бедра на две части.
- Налейте в чашу масло, включите программу "Жарка" (№12) 160°C на и таймер на 20 минут, после разогрева положите утку, добавьте лук, сельдерей, морковь. Поджарьте утку 10 минут, затем деглазируйте белым вином. Посыпьте мукой и выпаривайте жидкость до половины начального объема.
- Добавьте куриный бульон, мед, чеснок, клюкву, щепотку корицы. Посолите и поперчите по вкусу. Включите программу "Тушение" (№11) 100°C и таймер на 1 час 30 минут.
- После приготовления достаньте бедра, осторожно удалите кости, мясо нарежьте кубиками. Добавьте белую фасоль. При необходимости посолите и поперчите еще раз.
- Посыпьте измельченной зеленью и поджаренным миндалем. Подавайте в горячем виде.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 стегна качки
- 2 склянки білої квасолі
- 20 смажених мигдальних горіхів
- 1 середня цибулина
- 1/2 стебла селери
- 1 морква
- 2 зубчики часнику
- 20 ягід журавлини
- 100 мл білого вина
- 800 мл курячого бульйону
- 1 ч. л. квіткового меду
- 1 гілочка тим'яну
- 1 щіпка чебрецю
- 4 листочки м'яги
- 6 листочків коріандру
- 1 щіпка кориці
- Борошно
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Прискорений", замочіть квасолі, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду, зваріть квасолі. За готовності перекладіть в окремий посуд.

КАЧКА

- Промийте цибулю, селеру і моркву і наріжте їх дрібними кубиками.
- Розріжте качині стегна на дві частини.
- Налийте в чашу масло, увімкніть програму "Смаження" (№12) на 160 °C і таймер на 20 хвилин, після розігріву покладіть качку, додайте цибулю, селеру, моркву. Підсмажте качку 10 хвилин, потім деглазуйте білим вином. Посипте борошном і випарюйте рідину до половини початкового об'єму.
- Додайте курячий бульйон, мед, часник, журавлину, щіпку кориці. Посоліть і поперчіть за смаком. Увімкніть програму "Тушування" (№11) 100 °C і таймер на 1 годину 30 хвилин.
- Після приготування дістаньте стегна, обережно видаліть кістки, м'ясо наріжте кубиками. Додайте білу квасолі. За необхідності посоліть і поперчіть ще раз.
- Посипати подрібненою зеленню і підсмаженим мигдалем. Подавайте в гарячому вигляді.



• СОВЕТЫ •

При необходимости и в зависимости от консистенции добавь небольшое количество отвара фасоли.



• ПОРАДИ •

За необхідності і в залежності від консистенції додайте невелику кількість відвару квасолі.



ЛАНГУСТИНЫ НА ПАРУ С ГОРОХОМ



25 минут



43 минуты + авто



Сложный



4



ЛАНГУСТИНЫ НА ПАРУ З ГОРОХОМ



25 хвилин



43 хвилини + авто



Складний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лангустины (или 8 тигровых креветок)
- 2 чашки (280 г) сухого гороха (половинки)
- 120 г свежего гороха, отваренного (по желанию)
 - 1 морковь
 - 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 100 мл белого вина
 - 30 мл коньяка
- 50 г сливочного масла
 - 70 мл оливкового масла
- 20 листьев эстрагона
 - 1 веточка тимьяна
 - 1 щепотка чабреца
 - Вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите морковь и лук и нарежьте кубиками примерно по 1 см.
- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Ускоренный", замочите горох, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду, сварите горох.
- По окончании приготовления смешайте горох, чабрец, ложку сливочного масла, соль и перец с помощью блендера, оставьте и теплом месте.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 40 минут. Положите в чашу сливочное и растительное масло и обжаривайте очищенные лангустины (или креветки) 10 минут.
- Добавьте морковь и лук, фламбируйте коньяком, затем деглазируйте белым вином. Выпаривайте количество жидкости до половины от первоначального объема.
- Добавьте томатную пасту, залейте водой, готовьте до окончания программы. В конце приготовления слейте 80-100 мл жидкости, добавьте мелко нарезанный эстрагон и ложечку сливочного масла, приправы по вкусу.

ПОДАЧА НА СТОЛ

- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 3 минуты, с добавлением ложки оливкового масла и ложки сливочного масла поджарьте несколько хвостов лангустинов с каждой стороны.
- Выложите гороховое пюре в центре тарелки, украсьте свежим горошком и несколькими листочками эстрагона. Положите сверху хвосты лангустинов и полейте овощным соусом.

ІНГРЕДІЄНТИ

- Лангустины (або 8 тигрових креветок)
- 2 чашки (280 г) сухого гороху (половинки)
- 120 г свіжого гороху, відвареного (за бажанням)
 - 1 морква
 - 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 ст. л. томатної пасты
- 100 мл білого вина
 - 30 мл коньяку
- 50 г вершкового масла
 - 70 мл оливкової олії
- 20 листків естрагону
 - 1 гілочка тим'яну
 - 1 щіпка чебрецю
 - Вода

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть моркву і цибулю і наріжте кубиками приблизно по 1 см.
- Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Прискорений", замочіть горох, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду, зваріть горох.
- Після закінчення приготування змішайте горох, чебрець, ложку вершкового масла, сіль і перець за допомогою блендера, залиште і теплomu місці.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 40 хвилин. Покладіть в чашу вершкове масло і рослинну олію і обсмажуйте очищені лангустины (або креветки) 10 хвилин.
- Додайте моркву і цибулю, фламбруйте коньяком, потім деглазуйте білим вином. Випарюйте кількість рідини до половини від початкового об'єму.
- Додайте томатну пасту, залийте водою, готуйте до закінчення програми. В кінці приготування злийте 80-100 мл рідини, додайте дрібно нарізаний естрагон і ложечку вершкового масла, приправи за смаком.

ПОДАЧА НА СТІЛ

- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 3 хвилини, підсмажте з додаванням ложки оливкової олії і ложки вершкового масла кілька хвостів лангустинів з кожного боку.
- Викладіть горохове пюре в центрі тарілки, прикрасьте свіжим горошком і декількома листочками естрагону. Покладіть зверху хвости лангустинів і полийте овочевим соусом.



ГРАТЕН ИЗ КАБАЧКОВ С СЫРОМ



20 минут



30 минут



Обычный



4



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кабачка
- 60 г мука из нута
- 50 г козьего сыра (или сыр комте)
- 2 яйца
- 2 яичных белка
- 250 г молока
- 20 стеблей шнитт-лука
- 1/2 пучка петрушки
- 1 зубчик чеснока
- Сливочное масло
- Мускатный орех, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смажьте сливочным маслом чашу, посыпьте мукой.
- Разрежьте кабачки пополам, удалите семена, оставшуюся часть натрите на терке. Переложите в салатницу.
- Смешайте муку из нута и 2 желтка, взбейте венчиком и постепенно добавляйте молоко. Натрите сыр комте или нарежьте мелким кубиком козий сыр, добавьте в тесто.
- Измельчите петрушку, чеснок, нарежьте шнитт-лук и добавьте к смеси.
- Вылейте получившуюся смесь на кабачки, хорошо перемешайте, посолите и поперчите. Добавьте маленькую щепотку мускатного ореха по вкусу.
- Взбейте 2 яичных белка с щепоткой соли, пока они не станут достаточно твердыми; сразу же аккуратно добавьте в смесь из кабачков с помощью лопатки.
- Выложите кабачки в чашу. Включите программу "Запекание" (№14), температура по умолчанию, установите таймер на 30 минут.
- После приготовления оставьте на 3–4 минуты.

ГРАТЕН ІЗ КАБАЧКІВ З СИРОМ



20 хвилин



30 хвилин



Звичайний



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 кабачка
- 60 г борошна з нуту
- 50 г козячого сиру (або сиру Комте)
- 2 яйця
- 2 яєчних білка
- 250 мл молока
- 20 стебел шніт-цибулі
- 1/2 пучка петрушки
- 1 зубчик часнику
- Вершкове масло
- Мускатний горіх, сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Змастіть вершковим маслом чашу, посипте борошном.
- Розріжте кабачки навпіл, видаліть насіння, решту натріть на терці. Перекладіть в салатницю.
- Змішайте борошно з нуту і 2 жовтки, збийте вінчиком і поступово додайте молоко. Натріть сир Комте або нарежьте дрібними кубиками козячий сир, додайте в тісто.
- Подрібніть петрушку, часник, нарежьте шніт-цибулю і додайте до суміші.
- Вилийте отриману суміш на кабачки, добре перемішайте, посоліть і поперчіть. Додайте маленьку дрібку мускатного горіха за смаком.
- Збийте 2 яєчних білка з дрібкою солі, поки вони не стануть досить пружними; відразу ж акуратно додайте в суміш з кабачків за допомогою лопатки.
- Викладіть кабачки в чашу. Увімкніть програму "Запікання" (№14), температура за замовчуванням, встановіть таймер на 30 хвилин.
- Після приготування залиште на 3–4 хвилини.



ПАСТА ФУЗИЛЛИ С КУРИЦЕЙ КАРРИ



30 минут



50 минут



Простой



4



ПАСТА ФУЗІЛЛІ З КУРКОЮ КАРРІ



30 хвилин



50 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г куриного филе
- 4 стакана пасты фузилли (240 г)
- 3-4 стебля зеленого лука
 - 1/2 луковицы репчатого (50 г)
 - 1/2 моркови (50 г)
- 1/2 сладкого перца без кожуры (30 г)
- 1/2 раздавленный зубчика чеснока
- 2 шт. кураги
- 1/2 яблока «Гренни Смит»
- 1 ломтик свежего имбиря
- 1 стебель лимонной травы
- 2 чашки кокосового молока (200 мл)
- 2 чашки куриного бульона (300мл)
- 80 мл белого вина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 8 г сливочного масла
- 1 ст. л. карри
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите и нарежьте морковь, сладкий перец и картофель кубиками по 1,5 см.
- Порежьте куриное филе на небольшие кусочки.
- Налейте оливковое масло в чашу мультиварки, добавьте ложку сливочного масла. Включите программу "Жарка" (№12) на 20 минут, температура по умолчанию. Положите курицу, через 5 минут добавьте нарезанные мелкими кубиками овощи и продолжайте обжаривать.
- Еще через 2 минуты добавьте нарезанную кубиками курагу, измельченный чеснок, ломтик имбиря и карри.
- Далее деглазируйте белым вином и выпаривайте его до половины от начального объема. Залейте куриным бульоном и кокосовым молоком. Добавьте лимонную траву и немного соли до окончания программы.
- Включите программу "Паста" (№13), установите таймер на 30 минут, после сигнала прибора добавьте пасту.
- По окончании программы проверьте готовность блюда, при необходимости добавьте немного воды или кокосового молока.
- Посолите и поперчите по вкусу.
- Посыпьте сверху мелко нарезанным свежим луком.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г курячого філе
- 4 склянки пасти фузіллі (240 г)
- 3-4 стебля зеленої цибулі
 - 1/2 ріпчастої цибулі (50 г)
 - 1/2 моркви (50 г)
- 1/2 солодкого перцю без шкірки (30 г)
- 1/2 розчавлених зубчики часнику
- 2 шт. кураги
- 1/2 яблука "Гренні Сміт"
- 1 скибочка свіжого імбиру
- 1 стебло лимонної трави
- 2 чашки кокосового молока (200 мл)
- 2 чашки курячого бульйону (300мл)
- 80 мл білого вина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 8 г вершкового масла
- 1 ст. л. каррі
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть і наріжте моркву, солодкий перець і картоплю кубиками по 1,5 см.
- Поріжте куряче філе на невеликі шматочки.
- Налійте оливкову олію в чашу мультиварки, додайте ложку вершкового масла. Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 20 хвилин, температура за замовчуванням. Покладіть курку, через 5 хвилин додайте нарізані дрібними кубиками овочі і продовжуйте обсмажувати.
- Ще через 2 хвилини додайте нарізану кубиками курагу, подрібнений часник, скибочку імбиру і карі.
- Далі деглазуйте білим вином і випаруйте його до половини від початкового об'єму. Залийте курячим бульйоном і кокосовим молоком. Додайте лимонну траву і трохи солі до закінчення програми.
- Увімкніть програму "Паста" (№13), встановіть таймер на 30 хвилин, після сигналу приладу додайте пасту.
- Після закінчення програми перевірте готовність страви, при необхідності додайте трохи води або кокосового молока.
- Посоліть і поперчіть за смаком.
- Посипте зверху дрібно нарізаною свіжою цибулею.



МЯСО ПО-БУРГУНДСКИ

М'ЯСО ПО-БУРГУНДСЬКІ



30 минут



3 часа 2 минуты



Простой



4



30 хвилин



3 години
2 хвилини



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,2 кг говяжьей лопатки
- 100 г бекона
- 250 г шампиньонов
- 2 моркови, нарезанные полосками
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 750 мл красного бургундского вина
- 250 мл воды
- 1 капля растительного масла
- 1 ложка сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 пучок зелени
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

НАКАНУНЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Нарежьте говядину кубиками приблизительно по 30 г. Поместите их в большое блюдо. Добавьте морковь, лук и чеснок, засыпьте сахаром и залейте вином. Оставьте мариноваться на ночь.

НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ:

- Разрежьте грибы пополам, если они крупные, то разрежьте их на 4 части.
- Слейте маринад из-под мяса в емкость. Посолите и поперчите мясо.
- Включите программу "Жарка" (№12) на 12 минут. Налейте масла в чашу мультиварки, разогрейте его и засыпьте грибы. Обжаривайте их 5 минут, переложите в емкость.
- Поджарьте в мультиварке бекон до золотистого цвета. Переложите в другую посуду, оставив жир в чаше. Поставьте бекон и грибы остывать.
- Налейте немного растительного масла и положите сливочное масло в чашу. Включите программу "Жарка" (№12) на 20 минут. Добавьте половину мяса и обжаривайте до золотистой корочки. Добавьте крахмал и перемешайте, чтобы кусочки мяса покрылись кляром. Обжаривайте в течение 3 минут, помешивая.
- Добавьте оставшееся мясо, овощи, маринад из-под мяса, воду, сахар и зелень. Посолите и поперчите. Включите программу "Тушение" (№11), установите таймер на 1 час 30 минут, температура по умолчанию.
- По окончании откройте мультиварку и добавьте 200 мл воды. Включите программу "Тушение" (№11), установите таймер на 1 час.



Вы можете заменить красное вино пивом, просто водой или говяжьим бульоном (не слишком пряным).

• СОВЕТЫ •

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1,2 кг яловичої лопатки
- 100 г бекону
- 250 г печериць
- 2 моркви, порізані смужками
- 1 цибулина, дрібно порізана
- 2 зубчики часнику, дрібно порізаних
- 750 мл червоного бургундського вина
- 250 мл води
- 1 крапля рослинної олії
- 1 ложка вершкового масла
- 1 ст. л. цукру
- 1 ст. л. кукурудзяного крохмалю
- 1 пучок зелені
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

НАПЕРЕДОДНІ ПРИГОТУВАННЯ:

- Наріжте яловичину кубиками приблизно по 30 г. Помістіть їх у велике блюдо. Додайте моркву, цибулю і часник, засипте цукром і залийте вином. Залиште мариноватися на ніч.

НА НАСТУПНИЙ ДЕНЬ:

- Поріжте гриби навпіл, якщо вони великі, то розріжте їх на 4 частини.
- Злийте маринад з-під м'яса в окрему ємність. Посоліть і поперчіть м'ясо.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 12 хвилин, температура за замовчуванням. Налийте трохи олії в чашу мультиварки, розігрійте її і засипте гриби. Обсмажуйте їх протягом 5 хвилин. Перекладіть їх в окрему ємність. Потім підсмажте в мультиварці бекон до золотистого кольору. Перекладіть його в інший посуд, залишивши жир в чаші. Поставте бекон і гриби охолонути в холодильник.
- Налийте трохи рослинного масла і покладіть вершкове масло в чашу. Знову увімкніть програму "Смаження" (№12) на 20 хвилин. Додайте половину м'яса і обсмажуйте до золотистої рум'яної скоринки. Додайте крохмаль і перемішайте, щоб шматочки м'яса покрилися кляром. Обсмажуйте протягом 3 хвилин, помішуючи час від часу.
- Додайте м'ясо, що залишилось, овочі, маринад з-під м'яса, воду, цукор і пучок зелені. Посоліть і поперчіть. Увімкніть програму "Тушування" (№11), встановіть таймер на 1 годину 30 хвилин, температура за замовчуванням.
- Після закінчення зазначеного часу відкрийте мультиварку і додайте 200 мл води. Увімкніть програму "Тушування" (№11), встановіть таймер на 1 годину.



Ви можете замінити червоне вино пивом, просто водою або яловичим бульйоном (не дуже пряним).

• ПОРАДИ •



РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ



20 минут



20 минут + авто



Простой



4



РИС ІЗ ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ ТА СОЧЕВИЦЕЮ



20 хвилин



20 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 350г коричневого риса
- 150г зеленой чечевицы
 - 200г замороженной зеленой фасоли (или горошка)
- 40 г орехов кешью
- 50 г светлого изюма
 - 1 луковица, тонко нарезанного
 - 1 зубчик чеснока, измельченный
 - 10 г корня имбиря, мелко нарезанного
 - 20 г топленого или растительного масла
 - 1 л воды
- 1 ст. л. зерен тмина
 - 2 лавровых листа
 - 2 палочки корицы
- Семена из 2 стручков кардамона
- 2 звездочки бадьяна
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- С помощью пестика раздавите семена кардамона.
- Положите топленое масло в чашу мультиварки и включите программу "Жарка" (№12), время и температура по умолчанию.
- Когда масло растает, добавьте семена тмина, лавровый лист, палочки корицы, измельченные семена бадьяна, кешью и изюм. Перемешайте и слегка обжарьте.
- Добавьте лук, чеснок и имбирь. Перемешайте и жарьте, пока лук не станет прозрачным.
- Включите программу "Бурый рис + зеленая чечевица" (№8), добавьте поэтапно рис, чечевицу, в конце зеленый горошек и залейте водой согласно пиктограммам на экране мультиварки. Посолите и поперчите.
- По готовности переложите рис в большую посуду, украсив сверху палочками корицы.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 350г коричневого рису
- 150г зеленої сочевиці
 - 200г замороженої зеленої квасолі (або горошку)
- 40 г горіхів кеш'ю
- 50 г світлих родзинок
 - 1 цибулина, тонко нарізана
 - 1 зубчик часнику, подрібнений
 - 10 г кореня імбиру, дрібно нарізаного
 - 20 г топленого або рослинного масла
 - 1 л води
- 1 ст. л. зерен кмину
 - 2 лаврові листки
 - 2 палички кориці
- Насіння з 2 стручків кардамону
- 2 зірочки бад'яна
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- За допомогою лопатки роздавіть насіння кардамону.
- Покладіть топлене масло в чашу мультиварки та увімкніть програму "Смаження" (№12), час і температура за замовчуванням.
- Коли масло розтане, додайте насіння кмину, лавровий лист, палички кориці, подрібнене насіння бад'яна, кеш'ю і родзинки. Перемішайте і злегка обсмажте.
- Додайте цибулю, часник і імбир. Перемішайте і смажте, поки цибуля не стане прозорою.
- Увімкніть програму "Бурий рис + зелена сочевиця" (№8), додайте поетапно рис, сочевицю, в кінці зелений горошок і залийте водою згідно піктограм на екрані мультиварки. Посоліть і поперчіть.
- За готовності перекладіть рис у великий посуд, прикрасивши зверху паличками кориці.



• СОВЕТЫ •

Рис бирьяни будет прекрасным дополнением к говяжьему жаркому или жареной курице. Подавая на стол с зеленым салатом, вы получите полноценное и сбалансированное блюдо.



• ПОРАДИ •

Рис бір'яні буде прекрасним доповненням до жаркого з яловичини або смаженої курки. Подаючи на стіл з зеленим салатом, ви отримаєте повноцінне і збалансоване блюдо.



САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С КАЛЬМАРАМИ, ОРЕХАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



20 минут



20 минут + авто



Простой



4



САЛАТ ІЗ ЧОРНОЇ СОЧЕВИЦІ З КАЛЬМАРАМИ, ГОРІХАМИ І СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ



20 хвилин



20 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г колец кальмаров
- 280 г черной чечевицы (можно заменить зеленой)
 - 1 сладкий перец
- 50 г измельченного фундука
- 2 ст. л. масла фундука
 - 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 2 пакетика чернил каракатицы (по желанию)
- 2 ст. л. эстрагона
 - 2 ст. л. растительного масла
- Соль, перец по вкусу вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Чечевица" (№5), выберите режим "Польза+", добавьте чечевицу и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы переложите ее в отдельное блюдо и поставьте охлаждаться в холодильник.
- Очистите перец от семян и нарежьте полосками.
- Включите программу "Жарка" (№12), 20 минут, температура по умолчанию, налейте в чашу растительное масло и, как только масло прогреется, положите перец и обжаривайте, пока он не станет мягким. Посолите и поперчите.
- Добавьте кольца кальмаров и готовьте, помешивая.
- В салатницу налейте масло лесного ореха, уксус, чернила каракатицы и положите промытый и измельченный эстрагон. Посолите, поперчите и перемешайте. Добавьте чечевицу и орехи. Перемешайте еще раз.
- Добавьте кальмары и сладкий перец. Перемешайте и поставьте в холодильник.
- Подавать в охлажденном виде.

ИНГРЕДІЄНТИ

- 400 г кілець кальмарів
- 280 г чорної сочевиці (можна замінити зеленою)
 - 1 солодкий перець
- 50 г подрібненого фундука
- 2 ст. л. масла фундука
- 2 ст. л. бальзамічного оцту
- 2 пакетики чорнил каракатиці (за бажанням)
- 2 ст. л. естрагону
- 2 ст. л. рослинного масла
- Сіль, перець за смаком
- Вода

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), виберіть режим "Користь+", додайте сочевицю і воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми перекладіть її в окрему тарілку і поставте охолоджуватися в холодильник.
- Очистіть перець від насіння і наріжте смужками.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), 20 хвилин, температура за замовчуванням, налейте в чашу рослинне масло і, як тільки масло прогріється, покладіть перець і обсмажуйте, поки він не стане м'яким. Посоліть і поперчіть.
- Додайте кілька кальмарів і готуйте, помішуючи.
- У салатницю налейте олію лісового горіха, оцет, чорнило каракатиці і покладіть промитий і подрібнений естрагон. Посоліть, поперчіть і перемішайте. Додайте сочевицю і горіхи. Перемішайте ще раз.
- Додайте кальмари і солодкий перець. Перемішайте і поставте в холодильник.
- Подавати в охолоджену вигляді.



Чтобы придать нотку свежести, в салат можно добавить дольки апельсина.



Щоб надати нотку свіжості, в салат можна додати дольки апельсину.



ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ТЫКВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 МЕСЯЦЕВ



20 минут



Авто



Простой



4



ПЮРЕ ІЗ МОРКВИ ТА ГАРБУЗА ДЛЯ ДІТЕЙ 10-12 МІСЯЦІВ



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 80 г куриного филе
- 60 г белого риса
- 300 г моркови
- 300 г мускатной тыквы
- 4 ст. л. рапсового масла
- Вода
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите морковь и тыкву и нарежьте небольшими кубиками, чтобы в итоге получилось по 250 г каждого продукта.
- Порежьте курицу на небольшие квадратики.
- Включите программу "Детская каша" (№7), выберите 3 режим (для детей 10-12 месяцев), добавьте все ингредиенты и воду в чашу мультиварки.
- По окончании приготовления перемешайте получившееся пюре до однородности и разделите на 4 порции.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 80 г курячого філе
- 60 г білого рису
- 300 г моркви
- 300 г мускатною гарбуза
- 4 ст. л. ріпакової олії
- Вода
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть моркву і гарбуз і наріжте невеликими кубиками, щоб в результаті вийшло по 250 г кожного продукту. Поріжте курку на невеликі квадратики.
- Увімкніть програму "Дитяча каша" (№7), виберіть 3 режим (для дітей 10-12 місяців), додайте всі інгредієнти і воду в чашу мультиварки.
- Після закінчення приготування перемішайте пюре до однорідності і розділіть на 4 порції.



• СОВЕТЫ •

Используя то же количество ингредиентов, вы можете приготовить морковно-гороховое пюре или пюре из тыквы и зеленой фасоли. Мясо птицы также можно заменить рыбой.



• ПОРАДИ •

Використовуючи ту ж кількість інгредієнтів, ви можете приготувати морквяно-горохове пюре або пюре з гарбуза і зеленої квасолі. М'ясо птиці також можна замінити рибой.



КУРИЦА С КАШТАНАМИ



15 минут



1 час



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 целая курица
- 600 г вареных каштанов
- 2 луковицы, мелко нарезанных
- 4 зубчика чеснока, мелко порезанного
- 75 г изюма
- 500 мл сухого сидра
- 5 веточек свежего тимьяна
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Положите лук, чеснок, тимьян и изюм в чашу мультиварки.
2. Сверху выложите курицу и залейте сидром.
3. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Включите программу "Запекание" (№14), установите температуру 150°C и таймер на 60 минут.
5. За 10 минут до окончания программы откройте крышку, добавьте каштаны.
6. Подавайте курицу на подушке из овощей.



• СОВЕТЫ •

Для получения безалкогольной версии замените сидр на куриный бульон.

КУРКА З КАШТАНАМИ



15 хвилин



1 година



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 ціла курка
- 600 г варених каштанів
- 2 цибулини, дрібно нарізаних
- 4 зубчики часнику, дрібно порізаних
- 75 г родзинок
- 500 мл сухого сидру
- 5 гілочок свіжого тим'яну
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Покладіть цибулю, часник, тим'ян і родзинки в чашу мультиварки.
2. Зверху викладіть курку і залийте сидром.
3. Посоліть і поперчіть за смаком.
4. Увімкніть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 150 °C і таймер на 60 хвилин.
5. За 10 хвилин до закінчення програми відкрийте кришку, додайте каштани.
6. Подавайте курку на подушці з овочів.



• ПОРАДИ •

Для отримання безалкогольної версії замініть сидр на курячий бульйон.



ЧИЛИ КОН КАРНЕ



ЧИЛИ КОН КАРНЕ



30 минут



1 час + авто



Простой



4



30 хвили



1 година + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г говяжьего фарша
- 145 г красной фасоли
 - 150 г консервированной кукурузы (без жидкости)
- 2 моркови, мелко порезанной
- 1 луковица, тонко порезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко порезанные
- 800 г пюре из помидоров (или мелко нарезанных свежих)
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. молотого красного перца
- 1/2 ч. л. молотого тмина
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. растительного масла
- 1 ч. л. сахара
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим, замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду.
- Налейте немного растительного масла в чашу мультиварки, добавьте овощи (морковь, лук, чеснок) и специи. Включите программу "Жарка" (№12) на 20 минут, температура по умолчанию.
- Нарежьте мясо, через 10 минут добавьте его к овощам.
- По окончании жарки добавьте пюре из помидоров и томатную пасту, посолите, поперчите и добавьте сахар и тмин. Перемешайте ингредиенты и включите программу "Тушение" (№11), установив таймер на 30 минут, температура по умолчанию.
- По окончании приготовления добавьте фасоль, кукурузу и орегано.
- Включите программу "Тушение" (№11) еще на 10 минут.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 400 г яловичого фаршу
- 145 г червоної квасолі
 - 150 г консервованої кукурудзи (без рідини)
- 2 моркви, дрібно порізані
- 1 цибулина, тонко порізана
- 2 зубчики часнику, дрібно порізані
- 800 г пюре з помідорів (або дрібно нарізаних свіжих)
- 1 ст. л. томатної пасты
- 2 ст. л. меленого червоного перцю
- 1/2 ч. л. меленого кмину
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. рослинного масла
- 1 ч. л. цукру
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобови" (№6), виберіть режим, замочіть квасолю, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду, зваріть фасоль. За готовності перекладіть в окремий посуд.
- Налійте трохи рослинного масла в чашу мультиварки, додайте овочі (морква, цибуля, часник) і спеції. Увімкніть програму "Смаження" (№12) на 20 хвилин, температура за замовчуванням.
- За цей час дрібно наріжте м'ясо, через 10 хвилин додайте його до овочів.
- Після закінчення смаження додайте пюре з помідорів і томатну пасту, посоліть, поперчіть і додайте цукор і кмин. Перемішайте інгредієнти і включіть програму "Тушування" (№11), встановивши таймер на 30 хвилин, температура за замовчуванням.
- Після закінчення приготування додайте квасолю, кукурудзу і орегано.
- Увімкніть програму "Тушування" (№11) ще на 10 хвилин.



• СОВЕТЫ •

Подавайте блюдо с хрустящими лепешками тако, четвертинками лайма и тертым сыром чеддер.



• ПОРАДИ •

Подавайте блюдо з хрусткими коржами тако, четвертинками лайма і тертим сиром чеддер.



САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С КУРИЦЕЙ И АРТИШОКАМИ



20 минут



45 минут + авто



Простой



4



САЛАТ З КВАСОЛІ З КУРКОЮ ТА АРТИШОКАМИ



20 хвилин



45 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 куриные грудки
- 300 г белой фасоли
- 200 г замороженных сердечевин артишоков
 - 150 г сердечевин артишоков, маринованных в растительном масле
 - 60 г изюма
 - 60 г маслин без косточек
- 30 мл лимонного сока
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы замените воду согласно пиктограммам на экране прибора, сварите фасоль. По готовности переложите в отдельную посуду.
- Поместите артишоки в паровую корзину и готовьте на программе "Пароварка/Каша" (№10) столько времени, сколько указано на упаковке.
- Выньте готовые артишоки, порежьте их на 8 частей и отложите в сторону.
- Вымойте чашу и хорошо вытрите. Порежьте куриное филе на небольшие полоски.
- Налейте немного масла из маринада артишоков в чашу мультиварки и включите программу "Жарка" (№12), температура по умолчанию, таймер на 25 минут.
- Как только масло разогреется, положите курицу в мультиварку и обжарьте, время от времени помешивая. Через 15 минут добавьте белую фасоль, донышки артишоков и изюм. Посолите и поперчите. Перемешайте. Готовьте в течение еще 5 минут, помешивая время от времени. Добавьте маринованные сердечевин артишоков и маслины.
- Полейте 3 столовыми ложками масла маринада и лимонным соком.
- Переложите салат в большое блюдо и подавайте на стол теплым.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 курячі грудки
- 300 г білої квасолі
- 200 г заморожених сердечевин артишоків
 - 150 г сердечевин артишоків, маринованих в рослинному маслі
 - 60 г родзинок
 - 60 г маслин без кісточок
- 30 мл лимонного соку
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Користь +", замочіть квасоллю, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми замініть воду згідно піктограм на екрані приладу, зваріть квасоллю. За готовності перекладіть в окремий посуд.
- Помістіть артишоки в парову корзину і готуйте на програмі "Пароварка / Каша" (№10) стільки часу, скільки вказано на упаковці.
- Вийміть готові артишоки, поріжте їх на 8 частин і відкладіть в сторону.
- Вимийте чашу і добре витріть. Поріжте куряче філе на невеликі смужки.
- Налийте трохи олії з маринаду артишоків в чашу мультиварки і включіть програму "Смаження" (№12), температура за замовчуванням, таймер на 25 хвилин.
- Як тільки масло розігріється, покладіть курку в мультиварку і обсмажте, час від часу помішуючи. Через 15 хвилин додайте білу квасоллю, денця артишоків і родзинки. Посоліть і поперчіть. Перемішайте. Готуйте протягом ще 5 хвилин, помішуючи час від часу. Додайте мариновані сердечевин артишоків і маслини.
- Полийте 3 столовими ложками олії маринаду і лимонним соком.
- Перекладіть салат в велике блюдо і подавайте на стіл теплим.



ПАСТА "ТУТТИ ВЕРДЕ"



15 минут



32 минуты



Простой



4



ПАСТА "ТУТТИ ВЕРДЕ"



15 хвилин



32 хвилини



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г фарфалле
- 2 сосиски
- 150 г замороженного горошка
- 40 г несоленых молотых фисташек
- 1 белый лук
- 12 стручков зеленой спаржи
- 2 ст. л. соуса песто
- 50 г пармезана
- 100 г маскарпоне или творожного сыра
- 2 ст. л. растительного масла
- 800 мл воды
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымойте спаржу, отрежьте по 4 см с каждой стороны (ее головки и белую часть у основания).
2. Порежьте сосиски на кусочки по 2-3 см.
3. Положите масло и сосиски в чашу мультиварки. Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 12 минут, температура по умолчанию.
4. Очистите и измельчите белый лук. Добавьте лук, горошек, макароны и соус песто к сосискам. Залейте 800 мл воды. Слегка посолите и поперчите.
5. Включите программу "Тушение" (№11), температура по умолчанию, таймер на 20 минут.
6. Через 10 минут добавьте спаржу, перемешайте, еще через 5 добавьте фисташки и маскарпоне. Тщательно перемешайте, чтобы расплавить сыр.
7. Разложите макароны по тарелкам. Посыпьте сверху тертым пармезаном.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г фарфалле
- 2 сосиски
- 150 г замороженного горошка
- 40 г несоленых молотых фисташек
- 1 белый лук
- 12 стручков зеленой спаржи
- 2 ст. л. соуса песто
- 50 г пармезану
- 100 г маскарпоне або сиру
- 2 ст. л. рослинного масла
- 800 мл води
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимийте спаржу, відріжте по 4 см з кожного боку (її головки і білу частину біля основи).
2. Поріжте сосиски на шматочки по 2-3 см.
3. Покладіть масло і сосиски в чашу мультиварки. Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 12 хвилин, температура за замовчуванням.
4. Очистіть і подрібніть білий лук. Додайте цибулю, горошок, макарони і соус песто до сосисок. Залийте 800 мл води. Слегка посоліть і поперчіть.
5. Увімкніть програму "Тушування" (№11), температура за замовчуванням, таймер на 20 хвилин.
6. Через 10 хвилин додайте спаржу, перемішайте, ще через 5 додайте фисташки і маскарпоне. Ретельно перемішайте, щоб розтопити сир.
7. Розкладіть макарони по тарілках. Посипте зверху тертим пармезаном.



• СОВЕТЫ •

Для получения вегетарианской версии замените сосиски на фермерский тофу, нарезанный кубиками.



• ПОРАДИ •

Для отримання вегетаріанської версії замініть сосиски на фермерський тофу, нарізаний кубиками.



СПРИНГ РОЛЛЫ С РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ



45 минут



12 минут + авто



Сложный



4



СПРИНГ РОЛИ З РИСОМ І КРЕВЕТКАМИ



45 хвилин



12 хвилин + авто



Складний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 12 очищенных королевских креветок
- 300г тайского риса жасмин
- 120 г моркови
- 12 листов рисовой бумаги
- 3 ст. л. рисового уксуса
- 4 г соуса тамари (или соевого соуса)
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 24 листика мяты
- Вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Промойте мяту. Вымойте и очистите морковь, натрите на крупной терке.
- Промойте и просушите рис.
- Включите программу "Белый рис" (№1), выберите режим "Польза+", добавьте рис и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки.
- По окончании приготовления приправьте рис соусом тамари и рисовым уксусом и переложите в отдельную посуду остывать.
- Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 12 минут, температура по умолчанию, налейте в чашу кунжутное масло и разогрейте его, выложите и обжарьте креветки. Переложите в отдельную посуду и разрежьте их вдоль на 2 части.
- Нагрейте 400 мл воды (можно использовать программу Жарка (№12)).

ДЛЯ КАЖДОГО РОЛЛА

- Размочите лист рисовой бумаги в теплой воде и положите на стол. Положите в центр 2 листа мяты и 2 креветки. Посыпьте небольшим количеством тертой моркови, сверху положите 60 г вареного риса.
- Заверните рисовую бумагу, подворачивая концы с двух сторон, чтобы получился ролл. Приготовьте таким же образом остальные роллы.



• СОВЕТЫ •

Если у вас нет времени на приготовление роллов, вы можете сделать салат, смешав все ингредиенты, кроме рисовой бумаги.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 12 очищенных королевских креветок
- 300г тайского рису жасмин
- 120 г моркови
- 12 листов рисового паперу
- 3 ст. л. рисового оцту
- 4 г соуса тамари (або соєвого соусу)
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 24 листочка м'яти
- Вода

ПРИГОТОВАННЯ

- Промийте м'яту. Вимийте і очистіть моркву, натріть на крупній терці.
- Промийте і просушіть рис.
- Увімкніть програму "Білий рис" (№1), виберіть режим "Користь +", додайте рис і воду згідно піктограм на екрані мультиварки.
- Після закінчення приготування приправте рис соусом тамари і рисовим оцтом і перекладіть в окремий посуд остигати.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 12 хвилин, температура за замовчуванням, налійте в чашу кунжутне масло і розігрійте його, викладіть і обсмажте креветки. Перекладіть в окремий посуд і розріжте їх уздовж на 2 частини.
- Нагрійте 400 мл води (можна використовувати програму "Смаження" (№12)).

ДЛЯ КОЖНОГО РОЛУ

- Розмочіть лист рисового паперу в теплій воді і покладіть на стіл. Покладіть в центр 2 листочки м'яти і 2 креветки. Посипте невеликою кількістю тертої моркви, зверху покладіть 60 г вареного рису.
- Загорніть рисовий лист, підвертаючи кінці з двох сторін, щоб вийшов рол. Приготуйте таким же чином інші ролли.



• ПОРАДИ •

Якщо у вас немає часу на приготування ролів, ви можете зробити салат, змішавши всі інгредієнти, крім рисового паперу.



РИЗОТТО "ПРИМАВЕРА"



20 минут



20 минут + авто



Простой



4



РИЗОТТО "ПРИМАВЕРА"



20 хвилин



20 хвилин + авто



Простий



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г риса арборио
- 50 г замороженного горошка
- 50 г стручковой фасоли
- 60 г лука-шалот
 - 1 морковь
- 150 мл сметаны (густой или жидкой)
- 50 г сыра пармезан
- 100 мл белого сухого вина
- 550 мл + 100 мл овощного бульона
- 3 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Налейте растительное масло в чашу мультиварки и включите программу "Жарка" (№12), время и температура по умолчанию.
- Очистите и измельчите лук. Как только масло прогреется, положите лук в мультиварку и обжаривайте до полупрозрачного состояния.
- Промойте, просушите и добавьте к луку рис. Перемешайте и обжаривайте, пока он не станет перламутровым (полупрозрачным).
- Добавьте белое вино и варите, пока рис полностью не впитает его.
- Очистите морковь и нарежьте ее небольшими кубиками. Стручковую фасоль измельчите и добавьте вместе с остальными овощами к рису. Залейте рис с овощами 550 мл бульона, посолите и поперчите по вкусу. Закройте крышку и запустите программу "Плов/Ризотто" (№9).
- По окончании программы откройте крышку и добавьте 100 мл оставшегося бульона и сметану (желательно теплые). Хорошо перемешайте.
- Подавайте ризотто, посыпав его тертым пармезаном.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г рису арборіо
- 50 г замороженого горошка
- 50 г стручкової квасолі
- 60 г цибулі-шалот
 - 1 морква
- 150 мл сметани (густої або рідкої)
- 50 г сиру пармезан
- 100 мл білого сухого вина
- 550 мл + 100 мл овочевого бульйону
- 3 ст. л. оливкової олії
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Налійте рослинне масло в чашу мультиварки і включіть програму "Смаження" (№12), час і температура за замовчуванням.
- Очистіть і подрібніть цибулю. Як тільки олія прогріється, покладіть цибулю в мультиварку і обсмажуйте до напівпрозорого стану.
- Промийте, просушіть і додайте до цибулі рис. Перемішайте і обсмажуйте, поки він не стане перламутровим (напівпрозорим).
- Додайте біле вино і варіть, поки рис повністю не вбере його.
- Очистіть моркву і нарежте її невеликими кубиками. Стручкову квасолу подрібніть і додайте разом з іншими овочами до рису. Залейте рис з овочами 550 мл бульйону, посоліть і поперчіть за смаком. Закрийте кришку і запустіть програму "Плов / Різотто" (№9).
- Після закінчення програми відкрийте кришку і додайте 100 мл бульйону, що залишився і сметану (бажано теплі). Добре перемішайте.
- Подавайте ризотто, посипавши його тертим пармезаном.



"СОВЕТЫ"

Есть очень много рецептов ризотто. Вы можете варьировать вкус, изменяя овощи, тип используемого бульона и добавляя специи. Если у вас осталось немного недоожденного ризотто, дайте ему остыть и сделайте из него лепешки, которые можно пожарить во фритюре или на сковороде в небольшом количестве масла.



"ПОРАДИ"

Є дуже багато рецептів ризотто. Ви можете варіювати смак, змінюючи овочі, тип бульйону і додаючи спеції. Якщо у вас залишилося трохи ризотто, дайте йому охолонути і зробіть з нього коржики, які можна посмажити у фритюрі або на сковороді в невеликій кількості олії.



ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С АНАНАСАМИ И ФЕНХЕЛЕМ



20 минут



50 минут



Простой



4



ПЕЧЕНЯ З ТЕЛЯТИНИ З АНАНАСАМИ І ФЕНХЕЛЕМ



20 хвилин



50 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 800 г *телячьей вырезки*
- 250 г *ананасов в сиропе (кусочками)*
- 2 *маленькие луковицы фенхеля*
 - 2 *ст. л. растительного масла*
 - 1 *ложка сливочного масла*
- 100 мл *белого сладкого вина*
- 300 мл *бульона из телятины*
- 4 *лавровых листа*
- *Соль, перец по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вымойте фенхель, удалите верхний лист и измельчите луковицы.
2. Слейте сироп с ананасов.
3. Поместите сливочное и растительное масло в чашу мультиварки и включите **программу "Жарка"** (№12), таймер на 15 минут и температура по умолчанию.
4. Когда масло растает и достаточно нагреется, обжарьте мясо целиком со всех сторон, а затем переложите его на отдельное блюдо и нарежьте на небольшие кусочки.
5. Влейте в чашу белое вино. Добавьте фенхель, ананас и бульон, положите лавровый лист. Добавьте соль и перец (если в телячем бульоне их нет).
6. Положите мясо на подушку из фенхеля и ананасов.
7. Закройте крышку. Включите **программу "Запекание"** (№14), выставите температуру 160°C и таймер на 35 минут.
8. За 10 минут до окончания программы достаньте мясо и заверните в фольгу, и готовьте овощи дальше.
9. Порежьте запеченное мясо ломтиками. Подавайте на стол на подушке из овощей.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 800 г *телячої вирізки*
- 250 г *ананасів в сиропі (шматочками)*
- 2 *маленькі цибулини фенхеля*
- 2 *ст. л. рослинної олії*
- 1 *ложка вершкового масла*
- 100 мл *білого солодкого вина*
- 300 мл *бульйону з телятини*
- 4 *лаврові листки*
- *Сіль, перець за смаком*

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимийте фенхель, видаліть верхній лист і подрібніть цибулини.
2. Злийте сироп з ананасів.
3. Помістіть вершкове масло і рослинну олію в чашу мультиварки і включіть **програму "Смаження"** (№12), таймер на 15 хвилин і температура за замовчуванням.
4. Коли масло розтане і досить нагріється, обсмажте м'ясо цілком з усіх боків, а потім перекладіть його в окрему тарілку і наріжте на невеликі шматочки.
5. Влийте в чашу біле вино. Додайте фенхель, ананас і бульйон, покладіть лавровий лист. Додайте сіль і перець (якщо в телячому бульйоні їх немає).
6. Покладіть м'ясо на подушку з фенхеля і ананасів.
7. Закрийте кришку. Увімкніть **програму "Запікання"** (№14), встановіть температуру 160 °C і таймер на 35 хвилин.
8. За 10 хвилин до закінчення програми дістаньте м'ясо і загорніть у фольгу, і готуйте овочі далі.
9. Поріжте запечене м'ясо скибочками. Подавайте на стіл на подушці з овочів.



• СОВЕТЫ •

Данное время приготовления дает розоватый цвет мяса. Добавьте 10 минут для хорошо прожаренного мяса. Вы можете подавать это блюдо с рисом, киноа или белой фасолью.



• ПОРАДИ •

За даний час приготування м'ясо матиме рожевий колір. Додайте 10 хвилин для добре прожареного м'яса. Ви можете подавати це блюдо з рисом, кіноа або білою квасолею.



РИС ПО-ИСПАНСКИ



20 минут



25 минут + авто



Простой



4



РИС ПО-ІСПАНСЬКИ



20 хвилин



25 хвилин + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 филе курицы, нарезанное кусочками
- 2 ст. л. вареных мидий
- 70 г колбасы чоризо, нарезанная кольцами
- Белый круглозерный рис
- 1 луковица, мелко порезанная
- 1/2 сладкого красного перца, очищенного без зерен
- Вода
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1/2 ч. л. паприки
- 2 лавровых листа (по желанию)
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 15 минут 160°C и налейте 1 ст. л. оливкового масла на дно чаши мультиварки.
- Когда масло достаточно разогреется, обжарьте мясо до приобретения легкой золотистой корочки. Посолите, поперчите и переложите на отдельное блюдо.
- Снова включите программу "Жарка" (№12), таймер на 10 минут 160°C.
- Положите в мультиварку лук и чоризо, обжаривайте в течение 3 минут, постоянно помешивая. Добавьте перец и специи, готовьте помешивая.
- Выключите мультиварку и переложите содержимое в отдельную посуду.
- Включите программу "Белый рис" (№1), выберите "Ускоренный режим", добавьте рис и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. Перемешайте рис, мидии, обжаренные курицу и чоризо.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 філе курки, нарізане шматочками
- 2 ст. л. варених мідій
- 70 г ковбаси чорізо, нарізаної кільцями
- Білий круглозерний рис
- 1 цибулина, дрібно порізна
- 1/2 солодкого червоного перцю, очищеного без насіння
- Вода
- 2 ст. л. оливкової олії
- 1/2 ч. л. куркуми
- 1/2 ч. л. паприки
- 2 лаврові листки (за бажанням)
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 15 хвилин 160 °C і налійте 1 ст. л. оливкової олії на дно чаші мультиварки.
- Коли олія досить розігріється, обсмажте м'ясо до легкої золотистої скоринки. Посоліть, поперчіть і перекладіть на окрему страву.
- Знову увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 10 хвилин 160 °C.
- Покладіть в мультиварку цибулю і чорізо, обсмажуйте протягом 3 хвилин, постійно помішуючи. Додайте перець і спеції, готуйте помішуючи.
- Вимкніть мультиварку і перекладіть вміст в окремий посуд.
- Увімкніть програму "Білий рис" (№1), виберіть "Прискорений режим", додайте рис і воду згідно піктограм на екрані мультиварки.
- Перемішайте рис, мідії, обсмажені курку і чорізо.



Если вам не нравятся слишком острые блюда, замените чоризо на копченую колбасу и бекон.



Якщо вам не подобаються занадто гострі страви, замініть чорізо на копчену ковбасу і бекон.



РЫБА НА ПАРУ С ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ШПИНАТА, ЛАЙМОМ И КОРИАНДРОМ



20 минут



35 минут



Сложный



4



РЫБА НА ПАРУ З ПЮРЕ ІЗ ПОМІДОРІВ І ШПІНАТУ, ЛАЙМОМ І КОРІАНДРОМ



20 хвилин



35 хвилин



Складний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 г *рыбного филе* (например морской язык)
- 1 *небольшая луковичка, мелко нарезанная*
 - 300 г *шпината*
- 600 г *помидоров, мелко нарезанных*
 - 1 *лайм*
- 2 *ст. л. оливкового масла*
- 200 *мл воды*
- 2 *ст. л. измельченного кориандра*
- 2 *ст. л. манго чатни*
- *Соль, перец по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Натрите цедру и выдавите сок лайма в отдельную миску. Добавьте кориандр, соль, перец, перемешайте.
- Разделите филе рыбы на 4 равных плоских кусочка (приблизительно по 150 г), сверните каждую часть в ролл и закрепите зубочисткой.
- Положите свернутую рыбу в маринад из кориандра и лайма и поставьте в холодильник.
- Промойте шпинат, крупно нарежьте. Очистите и измельчите лук.
- Налейте растительное масло в чашу мультиварки и включите программу "Жарка" (№12), таймер на 20 минут и температура по умолчанию.
- Добавьте лук и обжаривайте до полупрозрачного состояния.
- Положите шпинат и готовьте, помешивая, пока он не станет мягким.
- Добавьте пюре из помидоров, манго чатни и 200 мл воды. Перемешайте до однородного состояния. Посолите и поперчите по вкусу.
- По окончании жарки поместите над чашей паровую корзину и разложите в ней роллы из рыбы. Закройте крышку мультиварки и включите программу "Пароварка/Каша" (№10), установив таймер на 15 минут, температура по умолчанию.
- По окончании приготовления выложите рыбу на тарелку и полейте сверху получившимся соусом.



• СОВЕТЫ •

Вы можете заменить чатни из манго на маринованные овощи или кисло-сладкий соус.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 600 г *рибного філе* (наприклад морський язик)
- 1 *невелика цибулина, дрібно поріzana*
 - 300 г *шпинату*
- 600 г *помідорів, дрібно наріzаних*
 - 1 *лайм*
- 2 *ст. л. оливкової олії*
- 200 *мл води*
- 2 *ст. л. подрібненого кориандру*
- 2 *ст. л. манго чатні*
- *Сіль, перець за смаком*

ПРИГОТУВАННЯ

- Натріть цедру і вичавіть сік лайма в окрему миску. Додайте кориандр, сіль, перець, перемішайте.
- Розділіть філе риби на 4 рівні плоскі шматочки (приблизно по 150 г), згорніть кожну частину в рол і закріпіть зубочисткою.
- Покладіть згорнуту рибу в маринад з кориандру і лайма і поставте в холодильник.
- Промийте шпинат, крупно наріжте. Очистіть і подрібніть цибулю.
- Налийте рослинну олію в чашу мультиварки і включіть програму "Смаження" (№12), таймер на 20 хвилин і температура за замовчуванням.
- Додайте цибулю і обсмажуйте до напівпрозорого стану.
- Покладіть шпинат і готуйте, помішуючи, поки він не стане м'яким.
- Додайте пюре з помідорів, манго чатні і 200 мл води. Перемішайте до однорідного стану. Посоліть і поперчіть за смаком. Після закінчення смаження помістіть над чашею парову корзину і розкладіть в ній ролли з риби.
- Закрийте кришку мультиварки і включіть програму "Пароварка / Каша" (№10), встановивши таймер на 15 хвилин, температура за замовчуванням.
- Після закінчення приготування викладіть рибу на тарілку і полийте зверху соусом.



• ПОРАДИ •

Ви можете замінити чатні з манго на мариновані овочі або кисло-солодкий соус.



ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



10 минут



1 час 45 минут
+ авто



Обычный



4



ТУШКОВАНА СВИНИНА З СОЧЕВИЦЕЮ



10 хвилин



1 година
45 хвилин + авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г копченой свиной грудинки (или сосисок)
- 800 г слабосоленой свинины (подбедерок, лопатка или грудинка)
- Зеленая чечевица (цельная)
- 2 очищенные луковичы
- 4 моркови
- 2 зубчика чеснока
- Букет гарни (3 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, лавровый лист, связанные между собой ниточкой)
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замочите слабосоленное мясо в воде на 3 часа, регулярно меняя воду.
2. Очистите морковь и порежьте маленькими кубиками; чеснок мелко порубите.
3. Положите мясо и грудинку в чашу мультиварки и залейте водой до максимального уровня. Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 10 минут, температура по умолчанию. После того, как вода закипит, варите в течение 2 минут, помешивая мясо и регулярно снимая пенку.
4. Добавьте сборный букет гарни, лук, измельченную морковь и чеснок. Посолите и поперчите. Закройте крышку и включите программу "Тушение" (№11), установив таймер на 1 час 30 минут, температура по умолчанию.
5. По окончании программы откройте крышку и слейте бульон с мясом и овощами в отдельную посуду.
6. Включите программу "Чечевица" (№5), выберите режим "Польза+", добавьте чечевицу и 450 мл бульона (мяса и овощи отложите в оставшемся бульоне) согласно пиктограммам на экране прибора.
7. Когда чечевица сварится, откройте крышку и добавьте оставшийся бульон, овощи и мясо. Закройте крышку и запустите программу "Жарка" (№12), температура по умолчанию на 5 минут.
8. Подавайте на стол в горячем виде, предварительно порезав мясо на небольшие кусочки.



• СОВЕТЫ •

Можно приготовить оригинальный и экзотический вариант, добавив специи, карри или тандури.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 200 г копченої свинячої грудинки (або сосисок)
- 800 г слабосоленої свинини (стегно, лопатка або грудинка)
- Зелена сочевиця (цільна)
- 2 очищені цибулини
- 4 моркви
- 2 зубчики часнику
- Букет гарні (3 гілочки петрушки, 1 гілочка тим'яну, лавровий лист, пов'язані між собою ниточкою)
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Замочіть слабосолене м'ясо у воді на 3 години, регулярно змінюючи воду.
2. Очистіть моркву і поріжте маленькими кубиками; часник дрібно порубати.
3. Покладіть м'ясо і грудинку в чашу мультиварки і залийте водою до максимального рівня. Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 10 хвилин, температура за замовчуванням. Після того, як вода закипить, варіть протягом 2 хвилин, помішуючи м'ясо і регулярно знімаючи пінку.
4. Додайте збірний букет гарні, цибулю, подрібнену моркву і часник. Посоліть і поперчіть. Закрийте кришку і увімкніть програму "Тушування" (№11), встановивши таймер на 1 годину 30 хвилин, температура за замовчуванням.
5. Після закінчення програми відкрийте кришку і злийте бульйон з м'ясом і овочами в окремий посуд.
6. Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), виберіть режим "Користь +", додайте сочевицю і 450 мл бульйону (м'яса і овочі відкладіть в бульйоні) згідно піктограм на екрані приладу.
7. Коли сочевиця звариться, відкрийте кришку і додайте бульйон, овочі і м'ясо. Закрийте кришку і запустіть програму "Смаження" (№12), температура за замовчуванням на 5 хвилин.
8. Подавайте на стіл в гарячому вигляді, попередньо порізвавши м'ясо на невеликі шматочки.



• ПОРАДИ •

Можна приготувати оригінальний і екзотичний варіант, додавши спеції, каррі або тандури.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КИНОА И МОЦАРЕЛЛОЙ



30 минут



50 минут + авто



Обычный



4



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КИНОА ТА МОЦАРЕЛОЮ



30 хвилин



50 хвилин+ авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г отварных креветок или измельченного окорока
- 150 г киноа
- 4 желтых перца
- 1 луковица
- 200 г томатной пасты
- 200 г моцареллы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 мл воды
- 1/4 ч. л. паприки
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Киноа" (№4), выберите "Ускоренный режим", добавьте киноа и воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По готовности переложите в отдельную посуду.
- Очистите и измельчите лук. Отрежьте верхнюю часть у перцев и вычистите их изнутри от семян и белых прожилок.
- Отрежьте 4 небольших ломтика моцареллы, остальную часть порежьте мелкими кубиками и смешайте с киноа и креветками. Добавьте соль и перец и приправьте паприкой. Разложите смесь поровну в перцы.
- Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 10 минут, температура по умолчанию, налейте в чашу масло.
- Как только масло разогреется, положите лук и обжаривайте до золотистого цвета.
- Добавьте томатную пасту и 200 мл воды. Посолите и поперчите. Доведите до кипения, а затем остановите программу.
- Поместите 4 фаршированных перца в чашу. Положите сверху на каждый кусочек моцареллы.
- Включите программу "Запекание" (№14), выставите температуру 145°C и таймер на 40 минут.



СОВЕТЫ

Если весь фарш из киноа не помещается в перцы, подавайте остальную часть отдельно с томатной пастой и водой. Вы можете заменить перцы на 4 круглых кабачка приблизительно по 250 г каждый.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 100 г відварених креветок або подрібненого окосту
- 150 г кіноа
- 4 жовтих перців
- 1 цибулина
- 200 г томатної пасты
- 200 г моцарелы
- 2 ст. л. оливкової олії
- 200 мл води
- 1/4 ч. л. паприки
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Кіноа" (№4), виберіть "Прискорений режим", додайте кіноа і воду згідно піктограм на екрані мультиварки. За готовності перекладіть в окремий посуд.
- Очистіть і подрібніть цибулю. Відріжте верхню частину у перців і вичистіть їх зсередини від насіння і білих прожилок.
- Відріжте 4 невеликих скибочки моцарелы, решту поріжте дрібними кубиками і змішайте з кіноа і креветками. Додайте сіль і перець і приправте паприкою. Розкладіть суміш порівну в перці.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 10 хвилин, температура за замовчуванням, налійте в чашу олію.
- Як тільки олія розігріється, покладіть цибулю і обсмажуйте до золотистого кольору.
- Додайте томатну пасту і 200 мл води. Посоліть і поперчіть. Доведіть до кипіння, а потім зупиніть програму.
- Помістіть 4 фаршированих перці в чашу. Покладіть зверху на кожен шматочок моцарелу.
- Увімкніть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 145 °C і таймер на 40 хвилин.



ПОРАДИ

Якщо весь фарш з кіноа не поміщається в перці, подавайте решту окремо з томатною пастою і водою. Ви можете замінити перці на 4 круглих кабачка приблизно по 250 г кожен.



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С ПОМИДОРАМИ, МИДИЯМИ И ШАФРАНОМ



20 минут



40 минут + авто



Обычный



4



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ З ПОМІДОРАМИ, МІДІЯМИ І ШАФРАНОМ



20 хвилин



40 хвилин + авто



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 450 г мидий
- 250 г тальятелле
- 800 г целых очищенных томатов + сок (консервы)
- 50 г лука-шалота
- 100 г биск из омаров (концентрированный)
- 200 мл воды
- 2 ст. л. укропа
- 1 щепотка шафрана в пестиках
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выставьте программу "Паста" (№13), установив таймер на 10 минут, после сигнала прибора положите тальятелле и варите в слегка подсоленной воде.
2. Слейте воду, переложите макароны в большую миску.
3. Поместите очищенные помидоры и их сок в мультиварку. Очистите от кожуры лук-шалот, измельчите и положите к помидорам. Добавьте 200 мл воды, шафран и бульон из омаров. Слегка посолите и поперчите.
4. Выставьте программу "Тушение" (№11), температура по умолчанию, таймер на 30 минут, и разогревайте до кипения, периодически помешивая.
5. Как только бульон закипит, добавьте мидии. За 5 минут до готовности добавьте тальятелле.
6. Промойте укроп и мелко нарежьте его.
7. Перед подачей на стол посыпьте блюдо зеленью.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 450 г мідій
- 250 г тальятелле
- 800 г цілих очищених томатів + сік (консерви)
- 50 г цибулі-шалот
- 100 г біск з омарів (концентрований)
- 200 мл води
- 2 ст. л. кропу
- 1 щіпка шафрану в моточках
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Увімкніть програму "Паста" (№13), встановивши таймер на 10 хвилин, після сигналу приладу покладіть тальятелле і варіть в злегка підсоленій воді.
2. Злийте воду, перекладіть макарони у велику миску.
3. Помістіть очищені помідори і їх сік в мультиварку. Очистіть від шкірки цибулю-шалот, подрібніть і покладіть до помідорів. Додайте 200 мл води, шафран і бульйон з омарів. Злегка посоліть і поперчіть.
4. Виставте програму "Тушкування" (№11), температура за замовчуванням, таймер на 30 хвилин, і розігрівайте до кипіння, періодично помішуючи.
5. Як тільки бульйон закипить, додайте мідії. За 5 хвилин до готовності додайте тальятелле.
6. Промийте кріп і дрібно нарежьте його.
7. Перед подачею на стіл посипте блюдо зеленню.



Если у вас есть время и терпение, очистите мидии - так ваше блюдо станет еще вкуснее.



Якщо у вас є час і терпіння, очистіть мідії від мушлів, - так ваше блюдо стане ще смачнішим.



РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ



30 минут



2 часа 25 минут



Сложный



4



РАГУ З ТЕЛЯТИНИ



30 хвилин



2 години
25 хвилин



Складний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 900 г телячьей лопатки
- 200 г шампиньонов
- 1 большая морковь
 - 1 луковица
- 1 белая часть лука-порея
- 100 г зеленого лука
- 30 г сливочного масла
- 100 мл густых сливок
 - 3 ст.л. воды
- 1 яичный желток
- 1 букет гарни (3 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, связанные между собой ниточкой)
- 1 ст. л. сахара
- 20 г кукурузного крахмала
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Почистите морковь, нарежьте кусочками. Очищенную луковицу разрежьте на 4 части, лук-порей нарежьте ломтиками. Нарежьте телятину кубиками (30–40 г).
- Включите программу "Жарка" (№12), 15 минут и температуру по умолчанию. Распустите масло, добавьте в чашу зеленый лук, сахар и залейте 50 мл воды. Готовьте до карамелизации лука, помешивая. Посолите и поперчите, переложите из чаши.
- Включите программу "Жарка" (№12), время и температура — по умолчанию. Распустите оставшееся масло.
- Промойте и нарежьте грибы, добавьте их в 3 ст. л. воды в чашу. Готовьте, пока не испарится вода, а грибы не станут мягкими. Посолите и поперчите. Выложите в карамелизированному луку.
- Положите мясо в чашу, добавьте 1 л воды, морковь, лук, лук-порей и букет гарни. Посолите и поперчите. Включите программу "Тушение" (№11) на 1 час 30 минут.
- Взбейте сливки с желтком и поставьте в холодильник.
- Выложите мясо и овощи отдельно (овощи потребуются для приготовления супа).
- Процедите 500 мл бульона и залейте его в чашу. Добавьте растворенный кукурузный крахмал. Включите программу "Жарка" (№12), время и температура по умолчанию. Доведите до кипения, помешивая. Готовьте, пока соус не загустеет. Добавьте смесь из желтка и сливок.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 900 г телячої лопатки
- 200 г печериць
- 1 велика морква
 - 1 цибулина
- 1 біла частина цибулі-порей
- 100 г зеленої цибулі
- 30 г вершкового масла
- 100 мл густих вершків
 - 3 ст.л. води
- 1 яєчний жовток
- 1 букет гарні (3 гілочки петрушки, 1 гілочка тим'яну, 1 лавровий лист, пов'язані між собою ниточкою)
- 1 ст. л. цукру
- 20 г кукурудзяного крохмалю
- Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Почистіть моркву і поріжте її на невеликі шматочки. Очищену цибулину розріжте на 4 частини, цибулю-порей наріжте скибочками. Поріжте телятину кубиками по 30–40 г.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), час – 15 хвилин і температура за замовчуванням. Розпийте 15 г вершкового масла в чаші мультиварки. Викладіть в чашу зелену цибулю, цукор і залийте 50 мл води. Готуйте до карамелізації лука, помішуючи час від часу. Посоліть і поперчіть за смаком, вийміть з чаші.
- Ввімкніть програму "Смаження" (№12), час і температуру залиште за замовчуванням. Розпийте в чаші мультиварки масло, що залишилося. Промийте і поріжте на шматочки гриби, додайте їх та 3 ст. л. води в ємність. Готуйте до того моменту, поки не випарується вся вода, а гриби не стануть м'якими. Посоліть і поперчіть. Викладіть гриби до карамелізованої цибулі.
- Покладіть м'ясо в чашу мультиварки, додайте 1 л води, моркву, цибулю, цибулю-порей і букет гарні. Посоліть і поперчіть. Увімкніть програму "Тушування" (№11), на 1 годину 30 хвилин.
- Збийте вершки з жовтком і поставте в холодильник.
- Викладіть м'ясо і овочі окремо один від одного (овочі будуть потрібні для приготування супу).
- Процідіть 500 мл бульйону і залийте його знову в чашу мультиварки. Додайте кукурудзяний крохмаль, розчинений в невеликій кількості води. Увімкніть програму "Смаження" (№12), час і температура за замовчуванням. Доведіть до кипіння, постійно помішуючи. Готуйте до тих пір, поки соус не загусне. Додайте суміш з жовтка і вершків. Готуйте 30 секунд на тій же програмі.
- Додайте м'ясо, гриби і карамелізований лук.
- Варіть 5 хвилин, постійно помішуючи, щоб добре розігріти м'ясо і гарнір.
- Подавайте рагу в гарячому вигляді.



• СОВЕТЫ •

Подавайте рагу с рисом, приправленным поджаренным миндалем.
Рагу из телятины – это блюдо, которое можно легко приготовить по своему вкусу, заменив овощи или добавив специй. Основываясь на данном рецепте, вы можете смело создавать свою собственную версию этого блюда. Рагу с ванилью, рагу с карри... Найдите то, что понравится вам больше всего!



• ПОРАДИ •

Подавайте рагу с рисом, приправленным поджаренным миндалем.
Рагу з телятини – це блюдо, яке можна легко приготувати за своїм смаком, змінивши овочі або додавши спеції.
Спіраючись на даний рецепт, ви можете сміливо створювати свою власну версію цієї страви. Рагу з ваніллю, рагу з каррі... Знайдіть те, що сподобається вам найбільше!



ФАСОЛЬ, ТОМЛЕННАЯ В СОУСЕ САЦИВИ, СО ШПИНАТОМ



20 минут



Авто



Простой



4



КВАСОЛЯ, ТОМЛЕНА В СОУСІ САЦІВІ, ЗІ ШПИНАТОМ



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Белая или красная фасоль
- 200 г помидоров черри
 - 20 г свежей кинзы
 - 200 г свежемороженого листового шпината
- 20 г грецких орехов
 - Вода
- Соль и сахар по вкусу

САЦИВИ

- 300 г сметаны жирности 20%
- 4 зубчика чеснока
- 100 г грецких орехов
 - 40 г кинзы
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бобовые" (№6), замочите фасоль, добавив воду согласно пиктограммам на экране мультиварки. По окончании программы слейте воду и снова включите программу "Бобовые" (№6), выберите режим "Польза+", добавьте воду согласно пиктограммам на экране мультиварки.
- Пока фасоль готовится, разрежьте помидоры напополам. Размороженный шпинат хорошо отожмите и крупно нарежьте.

ПРИГОТОВЬТЕ СОУС

- Взбейте в блендере до однородной массы сметану, чеснок, орехи, кинзу и специи.
- Добавьте соус Сациви к готовой фасоли. Сверху выложите помидоры и шпинат. Приправьте солью и перцем.
- Готовую фасоль посыпьте кинзой и грецкими орехами.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г білої або червоної квасолі
- 200 г помідорів чері
 - 20 г свіжої кінзи
- 200 г свіжомороженого листового шпинату
- 20 г волоських горіхів
 - Вода
- Сіль і цукор за смаком

ДЛЯ САЦІВІ

- 300 г сметани 20%
- 4 зубчики часнику
- 100 г очищених волоських горіхів
 - 40 г кінзи
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бобові" (№6), замочіть квасолі, додавши воду згідно піктограм на екрані мультиварки. Після закінчення програми злийте воду і знову увімкніть програму "Бобові" (№6), виберіть режим "Користь +", додайте воду згідно піктограм на екрані мультиварки.
 - Поки квасоля готується розріжте помідори навпіл. Заморожений шпинат добре віджміть і крупно наріжте.
- ### ПРИГОТУЙТЕ СОУС
- Збийте в блендері до однорідної маси сметану, часник, горіхи, кінзу і спеції.
 - Додайте соус сациви до готової квасолі. Зверху викладіть помідори і шпинат. Приправте сіллю і перцем.
 - Готову квасолі посипати кінзою і волоськими горіхами.



• СОВЕТЫ •

Если вы готовите блюдо в мультиварке, фасоль не нужно замачивать на ночь.



• ПОРАДИ •

Якщо ви готуєте страву в мультиварці, квасолі не потрібно замочувати на ніч.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ТЕЛЯЧЬИМИ ОТБИВНЫМИ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ



15 минут



Авто



Простой



4



ГРЕЧАНА КАША З ТЕЛЯЧИМИ ВІДБИВНИМИ ТА БІЛИМИ ГРИБАМИ



10 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 340 г *телячьих отбивных*
- 300 г *гречки*
- 100 г *репчатого лука*
- 125 г *моркови*
- 15 г *сушеных белых грибов*
- 560 мл *воды*
- 50 мл *растительного масла*
- 20 г *петрушки*
- 4 г *свежего тимьяна*
- *Соль и перец по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Промойте гречку. Измельчите лук, морковь нарежьте кубиками размером около 1 см. Крупно порубите петрушку, белые грибы разломите на мелкие кусочки. Нарежьте говяжьи отбивные кубиками размером около 1 см.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 10 минут. Налейте масло в чашу мультиварки, обжарьте мясо, через 2 минуты добавьте лук, морковь, петрушку и тимьян.
- Включите программу "Гречка" (№3), выберите "Ускоренный режим", добавьте гречку и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Положите грибы и хорошо перемешайте.
- После завершения программы дайте блюду постоять 2 минуты. Подавайте в большом блюде или порционных тарелках.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 340 г *телячих щічок*
- 300 г *гречки*
- 100 г *ріпчастої цибулі*
- 125 г *моркви*
- 15 г *сушених білих грибів*
- 560 мл *води*
- 50 мл *рослинної олії*
- 20 г *петрушки*
- 4 г *свіжого тим'яну*
- *Сіль і перець за смаком*

ПРИГОТУВАННЯ

- Помийте гречку. Очистіть і наріжте цибулю і моркву кубиками по 1 см.
- Петрушку добре промийте і наріжте крупно.
- Білі гриби поламайте на дрібні шматочки.
- Наріжте яловичі відбивні кубиками розміром близько 1 см.
- Увімкніть на мультиварці програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160°C і таймер на 12 хвилин. Налийте олію в чашу мультиварки, обсмажте м'ясо, через 2 хвилини додайте овочі, зелень і тим'ян.
- Увімкніть програму "Гречка" (№3), виберіть "Прискорений режим", додайте гречку і воду згідно піктограм на екрані приладу. Покладіть гриби і добре перемішайте. Після завершення програми дайте страві постояти 2 хвилини. Подавайте в великому блюді або в порційних тарілках.



• СОВЕТЫ •

В этом рецепте можно использовать не только сушеные грибы, но и свежие — белые, сморчки или шампиньоны. По желанию можно заменить телячьи отбивные на говядину.



• ПОРАДИ •

У цьому рецепті можна використовувати не тільки сушені гриби, а й свіжі - білі, сморчки або печериці. За бажанням можна замінити телячі щічки на яловичину.



БУЛГУР С УТКОЙ И ПРЯНОСТЯМИ



5 минут



Авто



Простой



4



БУЛГУР З УТКОЮ ТА ПРЯНОЩАМИ



5 хвилин



15 + авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 утиные грудки
- 200 г булгура
- 200 г свежемороженого зеленого горошка
- 250 мл красного сухого вина
- 200 мл воды
- 50 г меда
- 2 палочки корицы
- 3 звездочки бадьяна
- 5 зубчиков чеснока
- 10 г петрушки
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Утиные грудки нарежьте крупными кусочками, положите в чашу мультиварки кожей вниз.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 15 минут. Готовьте с открытой крышкой, обжаривая кусочки со всех сторон.
- Включите программу "Чечевица" (№5), выберите "Ускоренный режим", добавьте булгур и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Влейте вино, положите мед, бадьян, корицу, измельченный чеснок, зеленый горошек и соль.
- Готовое блюдо переложите в тарелку и посыпьте нарезанной петрушкой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 2 грудки качки
- 200 г булгура
- 200 г свіжомороженого зеленого горошку
- 250 мл червоного сухого вина
- 200 мл води
- 50 г меду
- 2 палички кориці
- 3 зірочки бад'яну
- 5 зубчиків часнику
- 10 г петрушки
- Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Качині грудки нарізати великими шматочками, покласти в чашу мультиварки шкірою вниз. Вибрати програму "Смаження" (№12), готувати при температурі 160° C протягом 15 хвилин з відкритою кришкою. Обсмажити шматочки з усіх боків.
- Увімкніть програму "Сочевиця" (№5), оберіть "Пришвидшений режим".
- Засипати булгур і додати всі інші інгредієнти (вино, воду, мед, бад'ян, корицю, подрібнений часник, зелений горошок, сіль) згідно інфографіки приладу.
- Готову страву перекласти в тарілку і посипати петрушкою.



• СОВЕТЫ •

Вместо филе можно использовать любые части утки.



• ПОРАДИ •

Замість філе можна використовувати будь-які частини качки.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, НАЧИНЕННЫЕ КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ С ГРИБАМИ



30 минут



47 минут



Обычный



4



КУРЯЧІ СТЕГЕНЦЯ, НАЧИНЕНІ КУРЯЧОЮ ПЕЧІНКОЮ З ГРИБАМИ



30 хвилин



47 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 куриных окорочка
- 80 г куриной печени
- 80 г шампиньонов
- 50 г репчатого лука
- 5 г свежего тимьяна
- 5 г петрушки
- 40 мл растительного масла
- 250 мл сливок 33%
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Отделите куриные окорочка от костей (или используйте филе окорочков), оберните филе пищевой пленкой и слегка отбейте. Снимите пленку, приправьте солью и перцем.
- Нарежьте печень и лук мелкими кубиками, шампиньоны порежьте чуть крупнее.
- Включите программу "Жарка" (№12), установите температуру 160°C и таймер на 7 минут. Налейте масло. Как только оно нагреется, добавьте и по очереди обжаривайте лук, печень и шампиньоны. Через 4 минуты выложите в чашу порезанную зелень, соль и перец. Готовьте с открытой крышкой, помешивая пластиковой лопаткой.
- По готовности переложите начинку в тарелку.
- Выложите на филе примерно по одной столовой ложки начинки и заверните в рулетик. Переложите рулетики в чашу мультиварки, покройте сверху оставшейся начинкой.
- Добавьте сливки и включите программу "Тушение" (№11), установив температуру 100°C и таймер на 40 минут.
- Перед подачей посыпьте петрушкой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 4 курячих стегенці
- 80 г курячої печінки
- 80 г печериць
- 50 г ріпчастої цибулі
- 5 г свіжого тим'яну
- 5 г петрушки
- 40 мл рослинної олії
- 250 мл вершків 33%
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Відокремте курячі стегенця від кісток (або використовуйте філе стегенця), оберніть філе харчовою плівкою і злегка відбейте. Зніміть плівку, приправте сіллю і перцем.
- Наріжте зелень і цибулю дрібними кубиками, шампінйони наріжте трохи крупніше.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 7 хвилин. Налийте олію. Як тільки вона нагріється, додайте і по черзі обсмажуйте цибулю, печінку і печериці. Через 4 хвилини викладіть в чашу порізану зелень, сіль і перець. Готуйте з відкритою кришкою, помішуючи пластиковою лопаткою.
- За готовності перекладіть начинку в тарілку.
- Викладіть на філе приблизно по одній столовій ложці начинки і загорніть в рулетик. Перекладіть рулетики в чашу мультиварки, покрийте зверху начинкою, що залишилась.
- Додайте вершки і включіть програму "Тушкування" (№11), встановивши температуру 100 °C і таймер на 40 хвилин.
- Перед подачею посипати петрушкою.



• СОВЕТЫ •

Чтобы обработать куриные окорочка, возьмите курицу за ножку, вокруг косточки сделайте надрез по сухожилию, затем - надрез по всей кости острием ножа и отделите мякоть. Вы можете также использовать индейку (филе) или свинину (шея, карбонат).



• ПОРАДИ •

Щоб обробити курячі стегенця, візьміть курку за ніжку, навколо кісточки зробіть надріз по сухожиллю, потім - надріз по всій кістці вістряем ножа і відокремте м'якоть. Ви можете також використовувати індичку (филе) або свинину (шея, карбонат).



КУРИЦА, ТОМЛЕННАЯ В ДОМАШНЕЙ АДЖИКЕ, С ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХАМИ



15 минут



1 час



Простой



4



КУРКА, ТУШКОВАНА В ДОМАШНІЙ АДЖИЦІ, З ЗЕЛЕННЮ ТА АДЖИКОЮ



15 хвилин



1 година



Легкий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 900 г куриных бедрышек (10 шт.)
- 120 г репчатого лука
- 300 г помидоров в собственном соку
- 200 г свежих помидоров
- 3 зубчика чеснока
- 3 г зиры
- 3 г молотого кориандра
- 20 г свежей кинзы
- 80 г грецких орехов
- 30 г сахара
- 40 мл растительного масла
- 100 мл воды
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите репчатый лук и нарежьте мелкими кубиками. Измельчите чеснок и кинзу.
- Ошпарьте помидоры под кипящей водой и, сняв кожуру, измельчите.
- Очистите от кожуры и нарежьте помидоры в собственном соку.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 15 минут. Обжаривайте в растительном масле лук в течение 1 минуты, затем добавьте чеснок и бедрышки. Обжаривайте еще минуту, добавьте оба вида помидоров, зиру, кориандр, перец, соль и сахар.
- Затем включите программу "Тушение/Медленноварка" (№11), выставите температуру 100°C и таймер на 45 минут.
- После завершения программы добавьте кинзу, орехи, а также соль и сахар по вкусу.
- Рекомендуем дать блюду настояться в течение 20 минут перед подачей.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 700 г курячих стегенець (або 5 шт)
- 120 г ріпчастої цибулі
- 300 г томату у власному соку
- 200 г свіжих помідорів
- 3 зубчика чеснока
- 3 г зири
- 3 г меленого кориандру
- 20 г свіжої кінзи
- 80 г волоських горіхів
- 30 г цукру
- 40 мл рослинної олії
- 100 мл води
- Соус табаско за смаком
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть ріпчасту цибулю і порізати на дрібні кубики. Подрібніть часник.
- Ошпарьте помідори під киплячою водою, зніміть шкірку і подрібніть. Наріжте дрібно кінзу. Очистіть від шкірки і поріжте томати в соку.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 15 хвилин. Обсмажуйте в рослинній олії цибулю протягом 1 хвилини, потім додайте часник і стегенця. Обсмажуйте ще 2 хвилини, додайте томати в власному соку, помідори, спеції і цукор.
- Після закінчення програми включіть програму "Тушування" (№11), встановіть температуру 100 °C і таймер на 45 хвилин.
- Після завершення програми додайте кінзу, горіхи, а також сіль і цукор за смаком. Рекомендуємо дати страві настоятися протягом 20 хвилин перед подачею.



• СОВЕТЫ •

В этом рецепте можно также использовать баранину или индейку. Если вы любите острое, добавьте в готовое блюдо соус табаско.



• ПОРАДИ •

У рецепті можна також використовувати баранину або індику. Якщо ви любите гостре, додайте соус табаско в готову страву.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С КРЫЖОВНИКОМ И МЕДОВЫМ КУНЖУТОМ



10 минут



2 часа 30 минут



Простой



6



СИРНА ЗАПІКАНКА З АГРУСОМ І МЕДОВИМ КУНЖУТОМ



10 хвилин



2 години
40 хвилин



Простий



6

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТВОРОГ

- 2,5 л кефира жирности 3,2% (выход творога – 500 г)

ЗАПЕКАНКА

- 500 г творога
- 100 г манной крупы
- 300 г крыжовника (свежего или свежемороженого)
- 1/2 лимона
- 120 г меда
- 30 г белого кунжута
- 2 яйца
- 80 мл кефира жирности 3,2%
- 1 ч. л. разрыхлителя теста
- 50 г сахара
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Налейте кефир в чашу мультиварки. Включите программу "Творог" (№18), выставите таймер на 2 часа, температура по умолчанию. После окончания программы выложите творог в сито или дуршлаг, чтобы стекла сыворотка. Остудите в течение 1 часа.
- Взбивайте венчиком сахар и яйца в пену в течение 2 минут. Добавьте творог, манную крупу, кефир, соль, сахар и разрыхлитель. Аккуратно перемешайте лопаткой до однородного состояния.
- Перелите творожную массу в чашу мультиварки, сверху выложите крыжовник. В отдельной миске смешайте мед, кунжут и сок лимона. Залейте запеканку медовой заправкой.
- Включите программу "Запекание" (№14), выставите температуру 150°C и таймер на 30 минут.
- Когда запеканка будет готова, дайте ей остыть в чаше 20 минут. Можно подавать с вареньем, медом или густым молоком.



• СОВЕТЫ •

Для этого блюда лучше использовать нежирный творог (жирность 9%). Крыжовник можно заменить любыми сезонными или замороженными ягодами (вишня, смородина, клюква, клубника).

ИНГРЕДІЄНТИ

ДЛЯ СИРУ

- 2,5 л кефіру 3,2% (вихід сиру – 500 г)

ДЛЯ ЗАПІКАНКИ

- 500 г сиру
- 100 г манної крупы
- 300 г агрусу (свіжого або свіжемороженого)
- 1/2 лимона
- 120 г меду
- 30 г білого кунжуту
- 2 яйця
- 80 мл кефіру 3,2%
- 1 ч. л. розпушувача тіста
- 50 г цукру
- Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

ГОТУЄМО СИР

- Налейте кефир в чашу мультиварки и включите программу "Сир" (№18), выставте таймер на 2 години, температура за замовчуванням. Після закінчення програми викладіть сир в сито або друшляк на дві години, щоб його остудити і злити сироватку.

ГОТУЄМО ЗАПІКАНКУ

- Збивайте венчиком цукор і яйця в піну протягом 2 хвилин. Поступово додавайте сир, манну крупу, кефір, сіль, цукор і розпушувач. Аккуратно перемішайте лопаткою до однорідної маси.
- Перелійте сирну масу в чашу мультиварки, зверху викладіть агрус.
- В окремій місці змішайте мед, кунжут і сік лимона.
- Залійте запіканку медовою заправкою.
- Увімкніть програму "Запікання" (№14), виставити температуру 150 °C і таймер на 30 хвилин.
- За готовності дайте запіканці охолонути в чаші 20 хвилин. Можна подавати з варенням, медом або згущеним молоком.



• ПОРАДИ •

При бажанні можна використовувати готовий нежирний сир (9%). Агрус можна замінити будь-якими сезонними або замороженими ягодами (вишня, смородина, журавлина, полуниця).



ЖАРКОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ И ТИМЬЯНОМ



15 минут



1 час 15 минут



Обычный



4



ПЕЧЕНЯ З ЯЛОВИЧНИИ З КАРТОПЛЕЮ, ЦИБУЛЕЮ ТА ТИМ'ЯНОМ



15 хвилин



1 година
15 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 440 г говядины (ребрышки, огузок)
- 600 г картофеля
- 400 г репчатого лука
- 120 г моркови
- 400 г помидоров
- 5 зубчиков чеснока
- 5 г свежего тимьяна
- 10 г петрушки
- 200 мл воды
- 80 мл растительного масла
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите мясо от пленок и нарежьте кусочками по 3 см.
- Очистите картофель, морковь и лук. Картофель нарежьте кубиками по 2 см, морковь — кружочками толщиной 3 мм, лук — соломкой.
- Почистите чеснок и раздавите зубчики ножом. Ошпарьте помидоры горячей водой, остудите в холодной и, сняв кожицу, разрежьте на 4 части. Измельчите петрушку.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 15 минут. Налейте в чашу масло и, как только оно нагреется, добавьте мясо, через 3 минуты положите чеснок, тимьян и лук. Готовьте с открытой крышкой, время от времени помешивая. По окончании программы добавьте картофель, морковь, воду и специи.
- Включите режим "Тушение/Медленноварка" (№11), выставите температуру 100°C и таймер на 60 минут. Готовое жаркое переложите в большое блюдо и посыпьте петрушкой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 440 г яловичини (край, огузок)
- 600 г картоплі
- 400 г ріпчастої цибулі
- 120 г моркви
- 400 г помідорів
- 5 зубчиків часнику
- 5 г свіжого тим'яну
- 10 г петрушки
- 200 мл води
- 80 мл рослинної олії
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистити м'ясо від білих прожилок і наріжте кубиками по 3 см.
- Очистіть картоплю, моркву і цибулю. Картоплю наріжте кубиками по 2 см, моркву – кружальцями завтовшки 3 мм, цибулю подрібніть пір'ям.
- Очистіть часник і роздушіть зубчики ножом.
- Ошпарьте помідори гарячою водою, потім охолодіть, зніміть шкірку і наріжте на 4 частини.
- Подрібнити петрушку.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 15 хвилин. Налийте в чашу олію, як тільки воно нагріється, додайте м'ясо, через 3 хвилини покладіть часник, чебрець і цибулю. Готуйте з відкритою кришкою, час від часу помішуючи. Після закінчення програми додайте овочі, воду, спеції.
- Увімкніть програму "Тушування" (№11), встановіть температуру 100 °C і таймер на 60 хвилин. Готову печеню перекладіть у велике блюдо і посипте дрібно порізанною петрушкою.



• СОВЕТЫ •

Для этого рецепта подойдет любая часть говядины. Можно использовать как свежее, так и размороженное мясо.



• ПОРАДИ •

У цьому рецепті можна використовувати будь-яку частину яловичини. Бажано, щоб м'ясо було свіже.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЕЛЯТИНА С ПЕСТО И ТОМАТАМИ



20 минут



35 минут



Обычный



4



ЗАПЕЧЕНА ТЕЛЯТИНА З ПЕСТО ТА ТОМАТАМИ



20 хвилин



35 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 г *телятины (вырезка, ребрышки)*
- 200 г *соуса песто*
- 20 *зубчиков чеснока*
- 400 г *помидоров черри*
- 10 г *свежего тимьяна*
- 5 г *петрушки*
- 5 г *зеленого базилика*
- *Растительное масло*
- *Соль и перец по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Очистите мясо от пленок, разрежьте вдоль на несколько частей. Накройте разделочную доску пищевой пленкой, выложите сверху мясо и отбейте. Смажьте мясо соусом песто, приправьте солью и перцем и скрутите в рулет. Сделайте из фольги три жгута и завяжите ими мясо так, чтобы оно не раскрылось во время приготовления.
- Помидоры черри разрежьте пополам. Неочищенный чеснок слегка разомните ножом. Нарежьте крупно петрушку и базилик.
- Смажьте чашу мультиварки маслом. Сналя выложите в чашу рулет, сверху — томаты, чеснок, тимьян и полейте оставшимся песто.
- Включите программу "Запекание" (№14), выставите температуру 160°C и таймер на 35 минут. Когда мясо будет готово, переложите его на доску, снимите фольгу, нарежьте на порционные кусочки и посыпьте зеленью.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 600 г *телятини (вирізка, край)*
- 200 г *соусу песто*
- 20 *зубчиків часнику*
- 400 г *помідорів черрі*
- 10 г *свіжого тим'яну*
- 5 г *петрушки*
- 5 г *зеленого базилика*
- *Соняшникова олія*
- *Сіль і перець за смаком*

ПРИГОТУВАННЯ

- Очистіть м'ясо, поріжте вздовж на кілька пластів. Накрийте обробну дошку харчовою плівкою, викладіть зверху м'ясо і відбийте його. Змастіть м'ясо соусом песто, приправити сіллю і перцем і закрутіть в рулет. Зробіть з фольги три жгути і зав'яжіть так, щоб м'ясо не розкрилося під час приготування.
- Помідори черрі розрізати навпіл.
- Неочищений часник злегка розімніть ножом.
- Наріжте крупно петрушку і базилік.
- Змастіть чашу мультиварки маслом. Рулет викладіть в чашу, покладіть зверху на нього томати, часник, чебрець і полийте песто.
- Увімкніть програму "Запікання" (№14), виставите температуру 160°C і таймер на 35 хвилин. Коли м'ясо буде готове, перекадіть його на дошку, зніміть фольгу, нарежте на порційні шматочки і посипте зеленню.



• СОВЕТЫ •

В качестве гарнира можно использовать картофель, кабачки или любые другие овощи.



• ПОРАДИ •

Як гарнір можна використовувати картоплю, кабачки або інше блюдо з овочів.



ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА ИЗ КУРИЦЫ С БЕКОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



30 минут



45 минут



Сложный



4



ДОМАШНЯЯ КОВБАСА З КУРКИ З БЕКОНОМ ТА ЗЕЛЕНЬЮ



30 хвилин



45 хвилин



Складний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 г куриных окорочков
- 200 г куриного филе
- 200 г копченого бекона
- 1 зубчик чеснока
- 100 г сыра эдам или чеддер
- 10 г петрушки
- 3 г свежего тимьяна
- 30 мл растительного масла
- 40 мл воды
- 1 м кишок для колбасок
- Кулинарный шпагат
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Замочите кишку для колбасок в холодной воде.
- Отделите мясо от костей и пропустите через мясорубку. В миске смешайте фарш, измельченные чеснок, петрушку, тимьян и бекон. Добавьте масло и воду, взбивая лопаткой. Когда масса станет воздушной, добавьте натертый сыр и снова перемешайте.
- Выньте кишку из воды и слегка обсушите бумажным полотенцем. Переложите массу в кондитерский мешок и постепенно заполняйте кишку фаршем, равномерно распределяя его по всей длине. Не набивайте фарш слишком плотно — будет сложнее заворачивать колбасу. Как только вы заполните кишку фаршем, заверните концы в узелок и перевяжите шпагатом.
- Смажьте чашу мультиварки маслом и положите колбасу. Включите программу "Тушение/Медленноварка" (№11), выставите температуру 100°C и таймер на 45 минут.
- По окончании программы колбасу можно сразу подавать на стол или прямо в чаше поставить охлаждаться в холодильник.
- Колбасу можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 600 г курячих стегенців
- 200 г курячого філе
- 200 г копченого бекону
- 1 зубчик часнику
- 100 г сиру едам або чеддер
- 10 г петрушки
- 3 г свіжого тим'яну
- 30 мл рослинної олії
- 40 мл води
- 1 м кишок для ковбасок
- Кулінарний шпагат
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Замочіть кишку для ковбасок в холодній воді.
- Відокремте м'ясо від кісток і пропустіть через м'ясорубку. У мисці змішайте фарш, подрібнені часник, петрушку, чебрець і бекон. Додайте олію і воду, збиваючи лопаткою. Коли маса стане пухкою, додайте натертий сир і знову перемішайте.
- Вийміть кишку з води і злегка обсушіть паперовим рушником. Перекладіть масу в кондитерський мішок і поступово заповнюйте кишку фаршем, рівномірно розподіляючи його по всій довжині. Не набивайте фарш занадто щільно — буде складніше загорнути ковбасу. Як тільки ви заповните кишку фаршем, загорніть кінці у вузлик і перев'яжіть шпагатом.
- Змастіть чашу мультиварки маслом і покладіть ковбасу. Увімкніть програму "Тушування" (№11), виставте температуру 100 °C і таймер на 45 хвилин.
- Після закінчення програми ковбасу можна відразу подавати на стіл або прямо в чаші поставити охолоджуватися в холодильник.
- Ковбасу можна їсти як в гарячому, так і в холодному вигляді.



• СОВЕТЫ •

Третью начинки лучше нарезать кусочками, остальное мясо — прокрутить через мясорубку, чтобы добиться наиболее подходящей текстуры. Мясо можно использовать любое (свинина, индейка, говядина).



• ПОРАДИ •

Третину начинки краще нарізати шматочками, м'ясо, що залишилось, прокрутити через м'ясорубку, щоб текстура вийшла правильною і приємною. М'ясо можна використовувати будь-яке (свинина, індичка, яловичина).



ЛЕГКИЙ ГУЛЯШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩАМИ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ



10 минут



40 минут



Простой



4



ЛЕГКИЙ СУП ГУЛЯШ З ТЕЛЯТИНИ З ОВОЧАМИ ТА БІЛОЮ КВАСОЛЕЮ



10 хвилин



40 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г *мякоти телятини*
- 240 г консервированной белой фасоли
- 40 г свежемороженого горошка
- 80 г сладкого перца (красный, желтый)
- 80 г моркови
- 80 г кабачков или цуккини
- 3 зубчика чеснока
- 2 г тимьяна (свежего или сухого)
- 1 г орегано (свежего или сухого)
- 1 л воды
- 80 мл оливкового масла
- 50 г сливочного масла
- Соус песто по вкусу
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте мясо и овощи на кусочки небольшого размера — примерно как фасоль. Чеснок почистите и раздавите ножом.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 15 минут. Налейте оливковое масло и, как только оно разогреется, обжарьте чеснок в течение 40 секунд, затем добавьте мясо.
- Готовьте, помешивая, 10 минут.
- Добавьте фасоль, болгарский перец, морковь, кабачки, сливочное масло, тимьян, орегано, соль и перец.
- Когда эта программа завершится, добавьте воду. Затем включите программу "Суп" (№15) и выставите таймер на 30 минут.
- Разлейте готовый гуляш по тарелкам, добавьте по ложке соуса песто перед подачей.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 200 г *м'якоти телятини*
- 240 г консервованої білої квасолі
- 40 г свіжомороженого горошку
- 80 г солодкого перцю (червоний, жовтий)
- 80 г моркви
- 80 г кабачків або цукіні
- 3 зубчики часнику
- 2 г тим'яну (свіжого або сухого)
- 1 г орегано (свіжого або сухого)
- 1 л води
- 80 мл оливкової олії
- 50 г вершкового масла
- Соус песто за смаком
- Сіль або перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Наріжте м'ясо і овочі кубиками розміром не крупніше квасолі.
- Злийте рідину з квасолі.
- Почистіть часник і роздушіть ножом.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 160 °C і таймер на 15 хвилин. Налийте оливкову олію; як тільки вона розігріється, обсмажте часник протягом 1 хвилини, потім додайте м'ясо і готуйте, помішуючи, 10 хвилин. Додайте всі овочі, вершкове масло, чебрець, орегано, сіль і перець. Після закінчення програми влийте воду, виберіть програму "Суп" (№15) і встановіть таймер на 30 хвилин.
- Розлийте готовий суп по тарілках, додайте по ложці соуса песто перед подачею.



• СОВЕТЫ •

Вы можете заменить телятину другим мясом (индейка, курица, говядина). Также можно самостоятельно приготовить соус песто: для этого измельчите и смешайте в блендере 3 зубчика чеснока, 100 г зеленого базилика, 150 мл оливкового масла, 4 столовые ложки кедровых орехов, 50 г сыра пармезан и соль. Готовый соус можно хранить в холодильнике несколько дней.



• ПОРАДИ •

Можна замінити телятину іншим м'ясом (індичка, курка, яловичина). Ви можете приготувати соус песто вдома - для цього подрібніть блендером 3 зубчики часнику, 100 г зеленого базилика, 150 мл оливкової олії, 4 ст. л. кедрових горіхів, 50 г сиру пармезан, сіль. Готовий соус можна зберігати в холодильнику кілька днів.



МИЛЬФЕЙ ИЗ КАБАЧКОВ, ТРЕСКИ И ТОМАТОВ ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ



30 минут



40 минут



Обычный



4



МИЛЬФЕЙ З КАБАЧКІВ, ТРІСКИ ТА ТОМАТІВ ПІД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ



30 хвилин



40 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 800 г филе трески
- 400 г кабачков или цуккини
- 400 г помидоров (средних)
- 5 г свежего тимьяна
- 10 г петрушки
- Соль и перец по вкусу

СОУС БЕШАМЕЛЬ

- 1 луковича (маленькая)
- 3 шт. гвоздики
- 1 г молотого мускатного ореха
- 1/2 зубчика чеснока
- 30 г муки
- 40 г сливочного масла
- 400 мл молока
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Луковичу проткните гвоздикой и опустите в молоко. Доведите молоко до кипения и дайте настояться 20 минут. Измельчите чеснок.
2. Поджарьте муку на сухой сковороде до изменения цвета и появления аромата жареного миндаля. Затем добавьте к муке сливочное масло и помешивайте до получения однородной массы.
3. Выньте лук из молока, добавьте соль и доведите до кипения. Постоянно помешивая, вводите мучную смесь. Добавьте соль по вкусу, чеснок и мускатный орех. Соус по консистенции должен напоминать густую сметану.
4. Нарезьте кабачки кружочками толщиной 3 мм. Обдайте кипятком помидоры и снимите с них кожицу, затем нарежьте на дольки среднего размера. Филе трески нарежьте небольшими кусочками. Выложите слоями все ингредиенты на дно чаши: кабачки, помидоры, филе трески. Каждый слой посыпайте нарезанной зеленью, солью и перцем. Залейте все соусом бешамель, равномерно его распределяя.
5. Включите программу "Запекание" (№14), выставите температуру 150°C и таймер на 40 минут.
6. Готовое блюдо посыпьте оставшейся петрушкой.

DIFFERENCE RU/UK

ИНГРЕДІЄНТИ

- 800 г філе тріски
- 400 г кабачків або цукіні
- 400 г томатів (середніх)
- 5 г свіжого тим'яну
- 10 г петрушки
- Сіль і перець за смаком

СОУС БЕШАМЕЛЬ

- 1 маленька цибуля
- 3 шт гвоздики
- 1 г меленого мускатного горіха
- 1/2 зубчики часнику
- 30 г борошна
- 40 г вершкового масла
- 400 мл молока
- Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вставте гвоздику в цибулину і опустіть її в молоко. Доведіть молоко до кипіння і дайте настоятися 20 хвилин. Подрібніть часник.
2. Підсмажте борошно на сухій сковороді до зміни кольору і появи аромату смаженого мигдалю. Потім додайте до борошна вершкове масло і помішуйте до отримання однорідної маси.
3. Вийміть цибулю з молока, додайте сіль і доведіть до кипіння. Постійно помішуючи, додайте борошнану пасеровку. Додайте сіль за смаком, часник і мускатний горіх. Соус за консистенцією повинен нагадувати густу сметану.
4. Наріжте кабачки кільцями товщиною 3 мм. Ошпарьте помідори окропом і зніміть з них шкірку, потім наріжте на часточки середнього розміру. Філе тріски наріжте невеликими шматочками. Викладіть шарами всі інгредієнти на дно чаші: кабачки, помідори, філе тріски. Кожен шар посипайте зеленню, сіллю і перцем. Залейте все соусом бешамель, розподіляючи його рівномірно.
5. Запустіть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 150 °C і таймер на 40 хвилин.
6. Готову страву посипати петрушкою.



СОВЕТЫ

Соус бешамель можно приготовить заранее. Он может храниться в холодильнике в стеклянной или керамической емкости несколько дней. Чтобы сделать соус более жидким, перед использованием добавьте молоко и прокипятите соус. Соус бешамель отлично подойдет к мясу по-французски, лазанье и блюдам из рыбы.



Поради

Соус бешамель можна приготувати заздалегідь. Він може зберігатися в холодильнику в скляній або керамічній ємності кілька днів. Щоб зробити соус більш рідким, перед використанням додайте молоко і прокип'ятіть соус. Соус бешамель відмінно підійде до м'яса по-французьки, лазаньї або страв з риби.



ПШЕННАЯ КАША С КАРАМЕЛЬНЫМ СИРОПОМ



5 минут



Авто



Простой



4



ПШОНЯНА КАША З КАРАМЕЛЬНИМ СИРОПОМ



5 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

MANQUE TEXTE 240...

- Пшено
- 40 г жареного миндаля
- 60 г гранолы
- 80 г ассорти сухофруктов (изюм, курага, клюква, цукаты)
- Вода
- 600 мл молока
- 40 г карамельного или кленового сиропа
- 80 г сливочного масла
- Сахар и соль по вкусу (равное количество)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Промойте пшено. Включите программу «Детская каша» (№77), выберите возраст ребенка, добавьте пшено и воду согласно пиктограммам на экране прибора. Также добавьте молоко, сливочное масло и сироп. Положите сахар и соль по вкусу, все перемешайте.
- Пока каша готовится, промойте и просушите бумажным полотенцем сухофрукты, крупные разрежьте пополам или на несколько частей.
- Измельчите миндаль, но не до состояния крошки.
- После сигнала о готовности каши переложите ее в порционные тарелки и посыпьте сверху сухофруктами, орехами и гранолой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 240 г пшона
- 40 г смаженого мигдалю
- 60 г граноли
- 80 г асорті сухофруктів (родзинки, курага, журавлина, цукати)
- 80 мл води
- 600 мл молока
- 40 г карамельного або кленового сиропу
- 80 г вершкового масла
- Цукор і сіль за смаком (Рівна кількість)

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму «Дитяча каша» (№77) і виберіть вік дитини. Промийте пшено і згідно інфографіки приладу покладіть його в чашу мультиварки. Додайте воду, молоко, вершкове масло і сироп. Покладіть цукор і сіль за смаком. Перемішайте всі інгредієнти в чаші.
- Поки каша готується, промийте і просушіть паперовим рушником сухофрукти, великі поріжте навпіл або на кілька частин. Подрібніть мигдаль крупно.
- Після сигналу про готовність каші перекладіть її в порційні тарілки і посипте зверху сухофруктами, горіхами і гранолою.



Цвет пшена — показатель качества крупы. Выбирайте пшено более насыщенного желтого цвета.



Колір пшона - показник якості крупи. Вибирайте пшено більш жовтого кольору.



ОСТРЫЙ СУП ИЗ РЫБЫ С ТОМАТАМИ И КИНОА



10 минут



25 минут



Простой



4



ПІКАНТНИЙ СУП З РИБИ З ТОМАТАМИ ТА КІНОА



10 хвилин



25 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 г *філе білої риби (судак, тріска, хек)*
- 120 г *красной рыбы (лосось, горбуша, нерка)*
- 60 г *киноа*
- 40 г *репчатого лука*
- 160 г *помидоров в собственном соку*
- 8 г *чеснока*
- 4 г *свежего тимьяна*
- 20 г *зеленого базилика*
- 1 л *воды*
- 80 мл *оливкового масла*
- Сахар, соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте томаты в собственном соку, лук измельчите. Очистите и обработайте рыбу, нарежьте ее на кусочки размером 4х4 см. Очистите и измельчите чеснок.
- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 160°C и таймер на 5 минут. Налейте в чашу мультиварки масло и, как только оно нагреется, обжарьте лук, через минуту добавьте рыбу, тимьян, томаты, киноа, чеснок, соль, сахар и перец по вкусу. Готовьте с открытой крышкой, аккуратно помешивая.
- Затем включите программу "Суп" (№15), выставите таймер на 25 минут и добавьте воду.
- Перед подачей уберите масляную пленку, которая может образоваться сверху, и разлейте суп по тарелкам. Посыпьте суп нарезанным базиликом.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 120 г *філе білої риби (судак, тріска, хек)*
- 120 г *червоної риби (лосось, горбуша, нерка)*
- 60 г *кіноа*
- 40 г *ріпчастої цибулі*
- 160 г *помідорів у власному соку*
- 8 г *часнику*
- 4 г *свіжого тим'яну*
- 20 г *зеленого базилика*
- 1 л *води*
- 80 мл *оливкової олії*
- Цукор, сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Наріжте томати у власному соку, цибулю подрібніть. Очистіть і обробіть рибу, наріжте її на шматочки розміром 4х4 см. Очистіть і подрібніть часник.
- Увімкніть програму "Смаження" (№12), виставте температуру 160 °C і таймер на 5 хвилин. Налийте в чашу мультиварки масло і, як тільки воно нагріється, обсмажте цибулю, через хвилину додайте рибу, тим'ян, томати, кіноа, часник, сіль, цукор і перець за смаком. Готуйте з відкритою кришкою, акуратно помішуючи.
- Потім увімкніть програму "Суп" (№15), виставити таймер на 25 хвилин і додайте воду.
- Перед подачею приберить масляну плівку, яка може утворитися зверху, і розлийте суп по тарілках. Посипте суп нарізаним базиликом.



• СОВЕТЫ •

Для этого рецепта можно использовать свежие помидоры: предварительно их нужно ошпарить, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Вместо рыбы вы можете использовать любые морепродукты (креветки, кальмары, каракатицы, морской коктейль). Если любите острое, добавьте соус чили или табаско.



• ПОРАДИ •

Для цього рецепта можна використовувати свіжі помідори: попередньо їх потрібно ошпарити, зняти шкірку і нарізати дрібними кубиками. Замість риби ви можете використовувати будь-які морепродукти (креветки, кальмары, каракатиці, морський коктейль). Якщо любите гостре, додайте соус чили або табаско.



ДИКИЙ РИС С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И МОЛОДЫМ ШПИНАТОМ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ



5 минут



Авто



Простой



4



КОРИЧНЕВИЙ РИС З СОЧЕВИЦЕЮ ТА МОЛОДИМ ШПИНАТОМ В СОУСІ ТЕРІЯКИ



5 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г дикого риса
- 100 г зеленой чечевицы
 - 500 мл воды
 - 200 г моркови
- 150 г стебля сельдерея
- 500 г свежего шпината
 - 3 листика лайма
- 100 мл соуса терияки
- Соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Бурий рис + зеленая чечевица" (№8), выберите режим «Польза+», добавьте поэтапно промытые рис с чечевицей и воду согласно пиктограммам на экране прибора.
- Морковь и сельдерей нарежьте кубиками размером около 1 см, положите в чашу мультиварки. Добавьте листья лайма, соль и перец по вкусу.
- Промойте и обсушите шпинат, отставьте.
- По окончании программы переложите готовое блюдо в глубокую тарелку, добавьте шпинат, соус терияки и хорошо перемешайте.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 250 г коричневого рису
- 100 г зеленої (цільної) сочевиці
 - 500 мл води
 - 200 г моркви
- 150 г стебла селери
- 500 г свіжого шпинату
 - 3 листочки лайма
- 100 мл соусу теріяки
- Сіль і перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Бурий рис + зелена сочевиця" (№8), виберіть режим «Користь+», додайте поетапно промитий рис з сочевицею і воду згідно піктограм на екрані приладу.
- Моркву і селеру наріжте кубиками розміром близько 1 см, покладіть в чашу мультиварки. Додайте листя лайма, сіль і перець за смаком. Промийте і обсушіть шпинат, відставте.
- Після закінчення програми перекладіть готову страву в глибоку тарілку, додайте шпинат, соус теріякі і добре перемішайте.



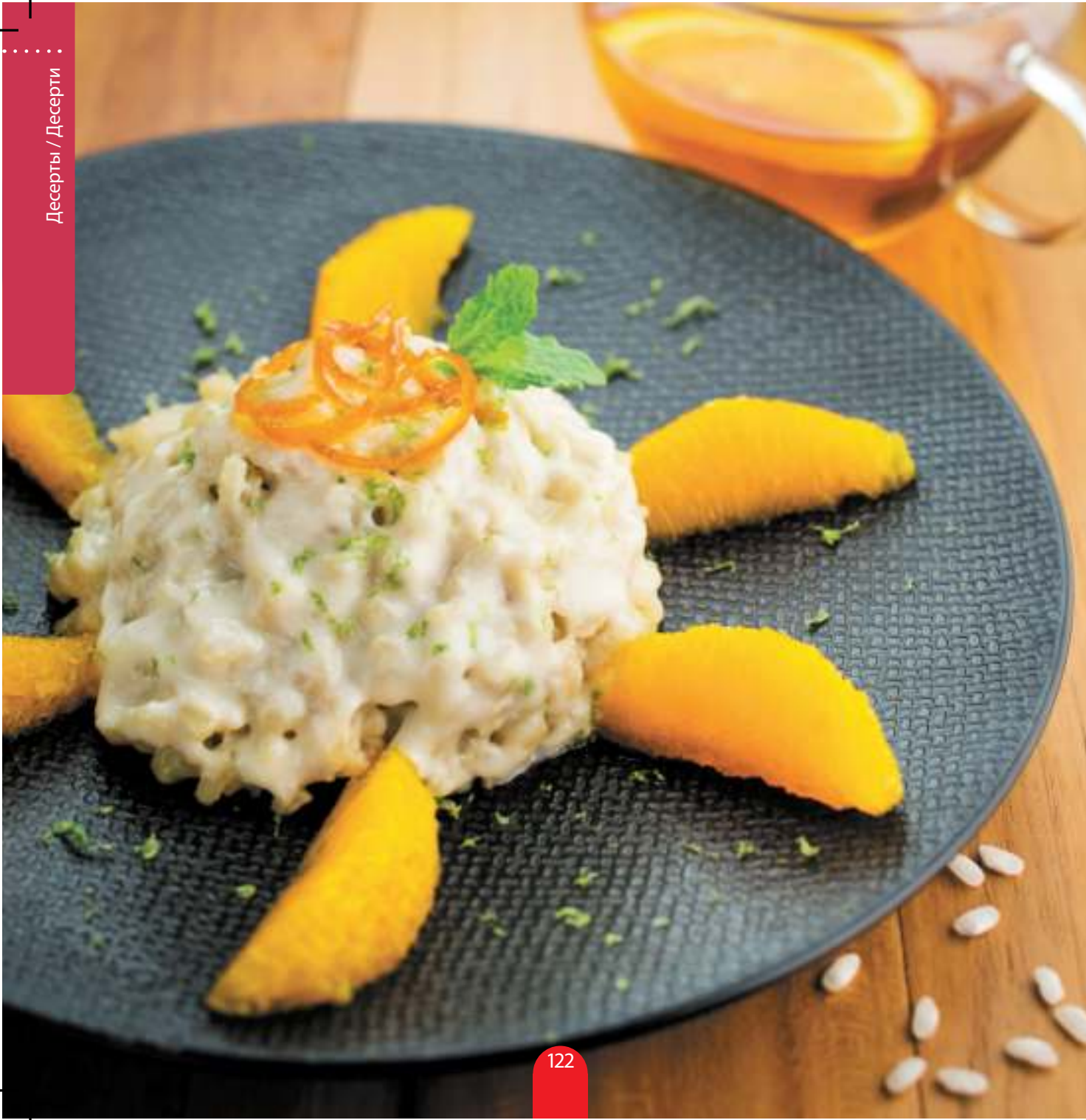
• СОВЕТЫ •

Для этого рецепта подойдет дикий черный рис и коричневый рис индики. Соус терияки можно заменить соевым или соусом унаги.



• ПОРАДИ •

Для цього рецепта підійде дикий чорний рис і коричневий рис індика. Соус теріякі можна замінити соєвим або соусом унагі.



РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ЛИМОННОЙ ТРАВОЙ И ЦИТРУСАМИ



20 минут



Авто



Простой



4



РИСОВИЙ ПУДИНГ З ЛИМОННОЮ ТРАВОЮ І ЦИТРУСАМИ



20 хвилин



Авто



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка риса арборио
- 2 чашки молока
- 2 чашки кокосового молока
- 60 г сахара
- 1 лайм или лимон (цедра)
- 2 апельсина
- 1 палочка лимонной травы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Залейте молоко и кокосовое молоко в чашу мультиварки, добавьте щепотку соли, слегка измельченную лимонную траву и рис.
- Включите программу "Плов/Ризотто" (№9) - время прибор определяет автоматически. Помешивайте каждые 15-20 минут. При появлении времени на приборе (в конце приготовления) добавьте лимонную цедру и сахар, перемешайте. Достаньте пудинг и положите охлаждаться в холодильник.
- Очистите апельсин и отделите мякоть от белой пленки.
- Выложите пудинг в миски или стеклянные чаши, украсьте сверху дольками апельсина и лимонной цедрой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 чашка рису арборіо
- 2 чашки молока
- 2 чашки кокосового молока
- 60 г цукру
- 1 лайм або лимон (цедра)
- 2 апельсина
- 1 паличка лимонної трави

ПРИГОТУВАННЯ

- Залейте молоко і кокосове молоко в чашу мультиварки, додайте дрібку солі, злегка подрібнену лимонну траву і рис.
- Увімкніть програму "Плов / Різотто" (№9) - час прилад визначає автоматично. Помішуйте кожні 15-20 хвилин. При появі часу на приладі (в кінці приготування) додайте лимонну цедру і цукор, перемішайте. Дістаньте пудинг і покладіть охолоджуватися в холодильник.
- Очистіть апельсин і відокремте м'якоть від білої плівки.
- Викладіть пудинг в миски або скляні чаші, прикрасьте зверху дольками апельсина і лимонною цедрою.



АПЕЛЬСИНОВО-МОРКОВНЫЙ ФЛАН



10 минут



40 минут



Простой



4



АПЕЛЬСИНОВО-МОРКВЯНИЙ ФЛАН



10 хвилин



40 хвилин



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/8 чашки кукурузной муки
- 1 тертая морковь
- 2 1/4 чашки апельсинового сока
- 1 1/4 чашки морковного сока
- 5 яиц
- 1/2 чашки сахара
- Цедра 1 апельсина
- 10 г тертого имбиря

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Налейте в чашу мультиварки апельсиновый и морковный соки, добавьте цедру апельсина и доведите до кипения, включив программу "Паста" (№13), время и температура по умолчанию.
- В отдельной миске смешайте яйца, сахар, имбирь, кукурузную муку и тертую морковь.
- Добавьте к теплым сокам получившуюся смесь и включите программу "Творог" (№18), установите таймер на 40 минут.
- По окончании программы проверьте степень готовности кончиком ножа: он не должен застревать в десерте.
- Выньте чашу из мультиварки и отставьте в прохладное место.
- Выложите остывший флан на круглое блюдо.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1/8 чашки кукурудзяного борошна
- 1 терта морква
- 2 1/4 чашки апельсинового соку
- 1 1/4 чашки морквяного соку
- 5 яєць
- 1/2 чашки цукру
- Цедра 1 апельсина
- 10 г тертого імбиру

ПРИГОТУВАННЯ

- Налейте в чашу мультиварки апельсиновый и морквяный соки, добавьте цедру апельсина и доведите до кипіння, увімкнувши програму "Паста" (№13), час і температура за замовчуванням.
- В окремій мисці змішайте яйця, цукор, імбир, кукурудзяну муку і терту моркву.
- Додайте до теплих соків суміш і увімкніть програму "Сир" (№18), встановіть таймер на 40 хвилин.
- Після закінчення програми перевірте ступінь готовності кінчиком ножа: він не повинен застрявати в десерті.
- Вийміть чашу з мультиварки і відставте в прохолодне місце.
- Викладіть остиглий флан на кругле блюдо.



• СОВЕТЫ •

Намажьте маслом бумагу для выпечки и положите на дно устройства, чтобы можно было легко достать флан, просто вынув его вместе с бумагой.



• ПОРАДИ •

Намажте маслом папір для випічки і покладіть на дно пристрою, щоб можна було легко дістати флан, просто вийнявши його разом з папером.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С МИНДАЛЬНЫМ КРЕМОМ



20 минут



1 час



Обычный



4



ЯБЛУЧНИЙ ПИРІГ З МИГДАЛЬНИМ КРЕМОМ



20 хвилин



1 година



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 130 г *молотого миндаля*
- 2 *яблока*
- 1 *яйцо*
- 1 *желток*
- 100 г *сахара*
- 100 г *размягченного сливочного масла*
- 20 г *кукурузной муки*
- 1 *лист слоеного теста*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте масло с сахаром. Добавьте яйцо и желток, хорошо перемешайте.
- Добавьте молотый миндаль и кукурузный крахмал, снова перемешайте.
- Загните края слоеного теста на 2 см, чтобы сформировать круг диаметром 28-30 см с бортиками.
- Поместите на дно мультиварки круглую бумагу для выпечки, на нее положите слоеное тесто. Равномерно выложите на тесто смесь с миндалем.
- Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте дольками или кубиками и распределите по поверхности пирога.
- Закройте крышку и готовьте на **программе "Десерт" (№17)**, установив температуру 150°C и таймер на 1 час.
- По готовности выложите пирог на тарелку вместе с бумагой для выпечки.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 130 г *меленого миндаля*
- 2 *яблука*
- 1 *яйце*
- 1 *жовток*
- 100 г *цукру*
- 100 г *м'якого вершкового масла*
- 20 г *кукурудзяного борошна*
- 1 *лист листкового тіста*

ПРИГОТУВАННЯ

- Змішайте масло з цукром. Додайте яйце і жовток, добре перемішайте.
- Додайте мелений миндаль і кукурудзяний крохмаль, знову перемішайте.
- Загніть краї листкового тіста на 2 см, щоб сформувати коло діаметром 28-30 см з бортиками.
- Помістіть на дно мультиварки круглий папір для випічки, на нього покладіть листкове тісто. Рівномірно викладіть на тісто суміш з миндалем.
- Очистіть яблука від шкірки і серцевини, нарежте частинами або кубиками і розподіліть по поверхні пирога.
- Закрийте кришку і готуйте на **програмі "Десерт" (№17)**, встановивши температуру 150 °C і таймер на 1 годину.
- За готовності викладіть пиріг на тарілку разом з папером для випічки.



СОВЕТЫ

Подавать можно в теплом виде с шариком мороженого или взбитыми сливками.



ПОРАДИ

Подавати можна в теплому вигляді з кулькою морозива або зі збитими сливками.



ПРАЗДНИЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ ЙОГУРТ



10 минут



11 часов



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 г натурального йогурта
- 200 мл молока
- 120 мл жидких сливок 30% жирности
- 30 г сухого обезжиренного молока
- 40 г сахара
- 40 г коричневого сахара
- 1/2 стручка ванили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте йогурт, белый сахар, сухое молоко и семена из стручка ванили. Не переставая перемешивать, постепенно добавляйте молоко и сливки.
- Разлейте смесь в 4 формочки и поставьте их в мультиварку (3 на дно и 1 сверху). Включите программу "Йогурт" (№19), температура по умолчанию и установите таймер на 11 часов.
- По окончании программы поставьте формочки в холодильник минимум на 1 час.
- Перед подачей на стол посыпьте коричневым сахаром и обжгите кондитерской горелкой для карамелизации.



СОВЕТЫ

Этот йогурт такой же вкусный, как настоящий крем-брюле, но намного легче в приготовлении. Он идеально подойдет в качестве сладкого завершения праздничного ужина.

СВЯТКОВИЙ ВАНІЛЬНИЙ ЙОГУРТ



10 хвилин



11 годин



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 120 г натурального йогурту
- 200 мл молока
- 120 мл рідких вершків 30% жирності
- 30 г сухого знежиреного молока
- 40 г цукру
- 40 г коричневого цукру
- 1/2 стручка ванілі

ПРИГОТУВАННЯ

- Змішайте йогурт, білий цукор, сухе молоко і насіння з стручка ванілі. Не перестаючи перемішувати, поступово додайте молоко і вершки.
- Розлийте суміш в 4 формочки і поставте їх в мультиварку (3 на дно і 1 зверху). Увімкніть програму "Йогурт" (№19), температура за замовчуванням і встановіть таймер на 11 годин.
- Після закінчення програми поставте формочки в холодильник мінімум на 1 годину.
- Перед подачею на стіл посипте коричневим цукром і обпечіть кондитерською лампою для карамелізації.



ПОРАДИ

Цей йогурт такий же смачний, як справжнє крем-брюле, але набагато легший в приготуванні. Він ідеально підійде в якості солодкого завершення святкової вечери.



ЧИЗКЕЙК С БРУСНИКОЙ

ЧИЗКЕЙК З БРУСНИЦЕЮ



30 минут



1 час 30 минут



Обычный



8



30 хвилин



1 година
30 хвилин



Звичайний



8

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 125 г бретонского печенья (можно заменить песочным)
- 250 г творога
- 250 г натурального йогурта
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 1 ст. л. жидкого меда
- 100г сливочного масла
- 4 веточки свежего тимьяна
- 250 г промытых красных ягод (брусники)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Раскрошите печенье, перемешайте со теплым сливочным маслом.
- В отдельной миске смешайте яйца и сахар, затем добавьте творог и йогурт. Тщательно перемешайте до получения однородной консистенции.
- Постелите бумагу для выпечки или алюминиевую фольгу на дно чаши мультиварки. Выложите основу из печенья (можно сделать бортики), сверху положите творожную смесь. Поставьте сверху форму с чизкейком. Включите программу "Запекание" (№14), выставите температуру 150°C и таймер на 1 час 20 минут.
- По окончании приготовления выньте чизкейк из мультиварки, охладите его при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник на ночь.
- Перед подачей на стол приготовьте ягодный сироп. Включите программу "Жарка" (№12), таймер на 10 минут, температура по умолчанию. Положите в чашу мультиварки масло, мед, тимьян и подогревайте, пока масло и мед не растают.
- Добавьте 2/3 ягод и тщательно перемешайте их с получившейся смесью. Готовьте 1-2 минуты, пока ягоды не размякнут и не начнут выделять сок. После окончания программы добавьте оставшиеся ягоды, выньте веточки тимьяна.
- Выложите чизкейк на круглое блюдо и полейте сверху ягодным сиропом.

ИНГРЕДІЄНТИ

- 125 г бретонського печива (можна замінити пісочним)
- 250 г сиру
- 250 г натурального йогурту
- 3 яйця
- 150 г цукру
- 1 ст. л. рідкого меду
- 100г вершкового масла
- 4 гілочки свіжого тим'яну
- 250 г промитих червоних ягід (брусниці)

ПРИГОТУВАННЯ

- Розкришіть печиво, перемішайте з теплим вершковим маслом.
- В окремій мисці змішайте яйця і цукор, потім додайте сир і йогурт. Ретельно перемішайте до отримання однорідної консистенції.
- Постеліть папір для випічки або алюмінієву фольгу на дно чаші мультиварки. Викладіть основу з печива (можна зробити бортики), зверху покладіть сиру суміш. Поставте зверху форму з чизкейком. Увімкніть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 150°C і таймер на 1 годину 20 хвилин.
- Після закінчення приготування вийміть чизкейк з мультиварки, охудіть його при кімнатній температурі, а потім поставте в холодильник на ніч.
- Перед подачею на стіл приготуйте ягідний сироп. Увімкніть програму "Смаження" (№12), таймер на 10 хвилин, температура за замовчуванням. Покладіть в чашу мультиварки масло, мед, тим'ян і підігрівайте, доки масло і мед не розтануть.
- Додайте 2/3 ягід і ретельно перемішайте їх з отриманою сумішшю. Готуйте 1-2 хвилини, поки ягоди не стануть м'якими і не почнуть виділяти сік.
- Після закінчення програми додайте ягоди, що залишилися, вийміть гілочки тим'яну.
- Виложіть чизкейк на кругле блюдо і полийте зверху ягідним сиропом.



СОВЕТЫ

Традиционный чизкейк состоит только из творога, яиц и сахара. Благодаря этому варианту вы можете заменить половину творога на йогурт, который придаст ему приятную кислинку и сделает его более нежным.



ПОРАДИ

Традиційний чизкейк складається тільки з сиру, яєць і цукру. Завдяки цьому варіанту ви можете замінити половину сиру на йогурт, який надасть йому приємну кислинку і зробить його більш ніжним.



БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН



20 минут



50 минут



Обычный



4



БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ ШОКОЛАДНИЙ ФОНДАН



20 хвилин



50 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г кондитерского шоколада (50-55% какао)
- 75 г молотого миндаля
- 75 г сливочного масла
 - 50 г кукурузного крахмала
- 1/4 ч. л. разрыхлителя теста
 - 100 г сахара
 - 3 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Жарка" (№12), выставите температуру 100°C и таймер на 5 минут. Расплавьте сливочное масло и шоколад.
- Взбейте яйца и сахар с маленькой щепоткой соли.
- В отдельной емкости смешайте кукурузный крахмал, разрыхлитель и молотый миндаль.
- Влейте к расплавленному шоколаду взбитые яйца. Добавьте сухую смесь с миндалем.
- Постелите круглую бумагу для выпечки на дно чаши мультиварки, слегка смажьте ее растительным маслом.
- Налейте шоколадную смесь в чашу. Включите программу "Десерт" (№17), выставите температуру 150°C и таймер на 45 минут.
- По готовности достаньте чашу и дайте фондану остыть, прежде чем выкладывать на тарелку.
- Подавайте в холодном виде.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 150 г кондитерського шоколаду (50-55% какао)
- 75 г меленого мигдалю
- 75 г вершкового масла
 - 50 г кукурудзяного крохмалу
- 1/4 ч. л. розпушувача тісту
 - 100 г цукру
 - 3 яйця

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Смаження" (№12), встановіть температуру 100 °C і таймер на 5 хвилин. Розтопити вершкове масло і шоколад.
- Збийте яйця і цукор з маленькою щіпкою солі.
- В окремій ємності змішайте кукурудзяний крохмаль, розпушувач і мелений мигдаль.
- Влийте до розтопленого шоколаду збиті яйця. Додайте суху суміш з мигдалем.
- Постеліть круглий папір для випічки на дно чаші мультиварки, злегка змастіть його рослинним маслом.
- Налийте шоколадну суміш в чашу. Увімкніть програму "Десерт" (№17), встановіть температуру 150 °C і таймер на 45 хвилин.
- За готовності дістаньте чашу і дайте фондану охолонути, перш ніж викладати на тарілку.
- Подавати в холодному вигляді.



• СОВЕТЫ •

Перед подачей посыпьте фондан корицей или сахарной пудрой.



• ПОРАДИ •

Перед подачею посипати фондан корицею і цукровою пудрою.



«ЗОЛОТОЙ» ЙОГУРТ С КУРКУМОЙ И МЕДОМ



10 минут



11 часов



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 г *натурального йогурта*
- 2,5 *упаковки молочного йогурта*
- 25 г *сухого обезжиренного молока*
- 50 г *меда*
- 1/2 ч. л. *куркумы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Смешайте йогурт, сухое молоко, мед и куркуму. Продолжая помешивать, добавьте молочный йогурт.
- Разлейте получившуюся смесь на 4 баночки для йогурта, поставьте их в мультиварку (3 на дно и 1 сверху). Включите программу "Йогурт" (№19) и установите таймер на 11 часов.
- По окончании программы поместите йогурт в холодильник минимум на 2 часа.
- Употреблять в охлажденном виде.



• СОВЕТЫ •

Куркума – это особенная специя, которую маленькие дети не всегда любят. Ее можно не использовать в рецепте или заменить на ваниль.

«ЗОЛОТИЙ» ЙОГУРТ З КУРКУМОЮ І МЕДОМ



10 хвилин



11 годин



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 120 г *натурального йогурту*
- 2,5 *упаковки молочного йогурту*
- 25 г *сухого знежиреного молока*
- 50 г *меду*
- 1/2 ч. л. *куркуми*

ПРИГОТУВАННЯ

- Змішайте йогурт, сухе молоко, мед і куркуму. Продовжуючи помішувати, додайте молочний йогурт.
- Розлийте отриману суміш на 4 баночки для йогурту, поставте їх в мультиварку (3 на дно і 1 зверху). Увімкніть програму "Йогурт" (№19) і встановіть таймер на 11 годин.
- Після закінчення програми помістіть йогурт в холодильник мінімум на 2 години.
- Вживати в охолодженому вигляді.



• ПОРАДИ •

Куркума - це особлива спеція, яку маленькі діти не завжди люблять. Її можна не використовувати в рецепті або замінити на ваниль.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ГРАТЕН ИЗ СУХОГО ХЛЕБА



20 минут



1 час



Простой



4



АПЕЛЬСИНОВИЙ ГРАТЕН ІЗ СУХОГО ХЛІБА



20 хвилин



1 година



Простий



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 180 г сухого белого хлеба
- 500 мл молока
- 3 яйца
- 1 апельсин (только цедра)
- 100 г сахара
- 2 ст. л. любого сиропа (или компота)
- Сахарная пудра для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Разотрите яйца и сахар с помощью блендера, добавьте апельсиновую цедру и перемешайте. Постепенно добавляйте молоко, затем сироп. Тщательно перемешайте.
- Нарежьте хлеб на небольшие кубики, погрузите их в смесь и дайте пропитаться.
- Постелите круглую бумагу для выпечки в чашу мультиварки. Перелейте в чашу смесь с хлебом. Закройте крышку и включите программу "Десерт" (№17), выставите температуру 110°C и таймер на 1 час.
- После окончания программы дайте запеканке остыть, затем переложите ее на большую тарелку.
- Перед подачей посыпьте запеканку сахарной пудрой.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 180 г сухого білого хліба
- 500 мл молока
- 3 яйця
- 1 апельсин (тільки цедра)
- 100 г цукру
- 2 ст. л. будь-якого сиропу (або компоту)
- Цукрова пудра для прикраси

ПРИГОТУВАННЯ

- Розітріть яйця і цукор за допомогою блендера, додайте апельсинову цедру і перемішайте.
- Поступово додайте молоко, потім сироп. Ретельно перемішайте.
- Поріжте хліб на невеликі кубики, занурте їх в суміш і дайте просочитися.
- Постеліть круглий папір для випічки в чашу мультиварки. Перелійте в чашу суміш з хлібом. Закрийте кришку і увімкніть програму "Десерт" (№17), встановіть температуру 110 °C і таймер на 1 годину.
- Після закінчення програми дайте запіканці охолонути, потім перекладіть її на велику тарілку.
- Перед подачею посипте запіканку цукровою пудрою.



• СОВЕТЫ •

Хлеб можно заменить на бриош.



• ПОРАДИ •

Хліб можна замінити на бриош.



ПИРОГ С ГРУШЕЙ, МЕДОМ И ЖАРЕНЫМ МИНДАЛЕМ



20 минут



60 минут



Простой



8



ПИРІГ З ГРУШЕЮ, МЕДОМ ТА ЖАРЕНИМ МИГДАЛЕМ



20 хвилин



60 хвилин



Простий



8

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО

- 600 г муки
- 150 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ч. л. сахара
- 100 мл воды
- Соль по вкусу

НАЧИНКА

- 5 груш (среднего размера)
- 20 г сливочного масла
- 3 яйца
- 180 мл молока
- 60 г муки
- 20 г сахара
- 50 г меда
- 40 г жареного миндаля
- Соль по вкусу
- Сахарная пудра по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Нарежьте масло на небольшие кусочки и дайте немного постоять, чтобы оно размягчилось. Насыпьте в чашу блендера муку, добавьте яйцо, воду, сахар и соль. Замесите тесто, постепенно добавляя сливочное масло. Тесто должно получиться эластичным и плотным, похожим на песочное.
- Очистите грушу от кожуры и сердцевины, нарежьте средними кубиками.
- Налейте молоко в сотейник, слегка подогрейте его вместе со сливочным маслом.
- Смешайте в миске яйца, сахар и мед и хорошенько взбейте венчиком. Добавьте муку, смесь молока с маслом, соль и хорошо все перемешайте.
- Слегка измельчите миндаль, но не в муку — он понадобится для посыпки.
- Положите тесто в чашу мультиварки, сделайте высокие бортики. Выложите на тесто грушу и залейте все подготовленной молочно-медовой смесью. Сверху посыпьте пирог миндалем.
- Включите программу "Десерт" (№17), выставите температуру 160°C и таймер на 60 минут. Когда программа закончится, дайте пирогу полностью остыть прямо в чаше.
- Остывший пирог аккуратно выньте и украсьте сахарной пудрой.

ИНГРЕДІЄНТИ

ДЛЯ ТІСТА:

- 600 г борошна
- 150 г вершкового масла
- 1 яйце
- 1 ч. л. цукру
- 100 мл води
- сіль за смаком

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 5 груш середнього розміру
- 20 г вершкового масла
- 3 яйця
- 180 мл молока
- 60 г борошна
- 20 г цукру
- 50 г меду
- 40 г смаженого мигдалю
- сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

- Наріжте масло на невеликі шматочки і дайте трохи постояти, щоб воно розм'якшилося. Змішайте за допомогою блендера борошно, яйце, цукор і сіль. Замісити тісто, поступово додаючи вершкове масло. Тісто повинне вийти еластичним і щільним, як пісочне.
- Очистіть грушу від шкірки і серцевини, наріжте середніми кубиками.
- Налійте молоко в сотейник, злегка підігрійте його разом з вершковим маслом.
- Змішайте в ємності яйця, цукор і мед і гарненько збийте вінчиком. Додайте борошно, суміш молока з маслом, сіль і добре все перемішайте.
- Злегка подрібніть мигдаль (не дрібно) і залиште його на посипання.
- Покладіть тісто в чашу мультиварки, зробіть високі бортики. Викладіть на тісто грушу і залийте все підготовленою начинкою. Зверху посипте пиріг подрібненим мигдалем.
- Увімкніть програму "Десерт" (№17), виставте температуру 160 °C і таймер на 60 хвилин. Не витягуйте пиріг з чаші до повного охолодження.
- Остиглий пиріг акуратно виийняти і прикрасити цукровою пудрою.



• СОВЕТЫ •

В этом рецепте рекомендуем использовать груши сорта "конфери" или "дюшес" — они более сочные, вкус пирога будет ярче.



• ПОРАДА •

Рекомендуємо використовувати в цьому рецепті груші сорту конферанс або дюшес - вони більш соковиті, смак пирога стане яскравішим.



СМЕТАННЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ



20 минут



50 минут



Простой



6



СМЕТАННИЙ ПИРІГ З ВИШНЕЮ



20 хвилин



50 хвилин



Легкий



6

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО

- 180 г муки
- 80 г творога жирности 9%
- 40 г сахара
- 80 мл молока жирности 3,2%
- 20 мл растительного масла
- 1/2 ч. л. разрыхлителя теста

НАЧИНКА

- 50 г кукурузного крахмала
- 50 г сахара
- 2 яйца
- 200 г сметаны жирности 20%
- Ванильный сироп или ванильный сахар по вкусу
- 180 г вишни (свежей или свежемороженой)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Возьмите в миске сахар и молоко с помощью венчика. Добавьте растительное масло, творог, муку, разрыхлитель и тщательно перемешайте. Тесто должно получиться плотным, похожим на песочное.
2. Переложите тесто в чашу мультиварки и равномерно распределите по дну. Сделайте бортики высотой около 3 см.
3. Для начинки смешайте в миске крахмал, сахар, яйца и сметану. Все тщательно перемешайте, добавьте ванильный сироп или ванильный сахар. Вылейте начинку на подготовленное тесто, сверху аккуратно выложите вишню.
4. Включите программу "Десерт" (№17), выставите температуру 160°C и таймер на 50 минут.
5. Когда пирог приготовится, дайте ему 20 минут остыть в чаше, затем переложите на большую тарелку.

ІНГРЕДІЄНТИ

ТІСТО:

- 180 г борошна
- 80 г сиру 9%
- 40 г цукру
- 80 мл молока 3,2%
- 20 мл рослинної олії
- 1/2 ч. л. розпушувача тіста

НАЧИНКА:

- 50 г кукурудзяного крохмалю
- 50 г цукру
- 2 яйця
- 200 г сметани 20%
- ванильний сироп або ванильний цукор за смаком
- 180 г вишні (свіжої або свіжомороженої)

ПРИГОТУВАННЯ

1. Змішайте за допомогою вінчика в ємності цукор і молоко. Додайте рослинну олію, сир, борошно і розпушувач і ретельно перемішайте. Тісто має вийти щільним, як пісочне.
2. Перекладіть тісто в чашу мультиварки і рівномірно розподіліть по дну. Зробіть бортики в 3 см.
3. Для начинки змішайте в ємності крохмаль, цукор, яйця і сметану. Все ретельно перемішайте, додайте ванильний сироп або ванильний цукор. Налийте начинку на підготовлене тісто, зверху акуратно викладіть вишню.
4. Увімкніть програму "Десерт" (№17), встановіть температуру 160 °C і таймер на 50 хвилин. Коли пиріг приготується, дайте йому охолонути 20 хвилин в чаші, потім перекладіть на велику тарілку.



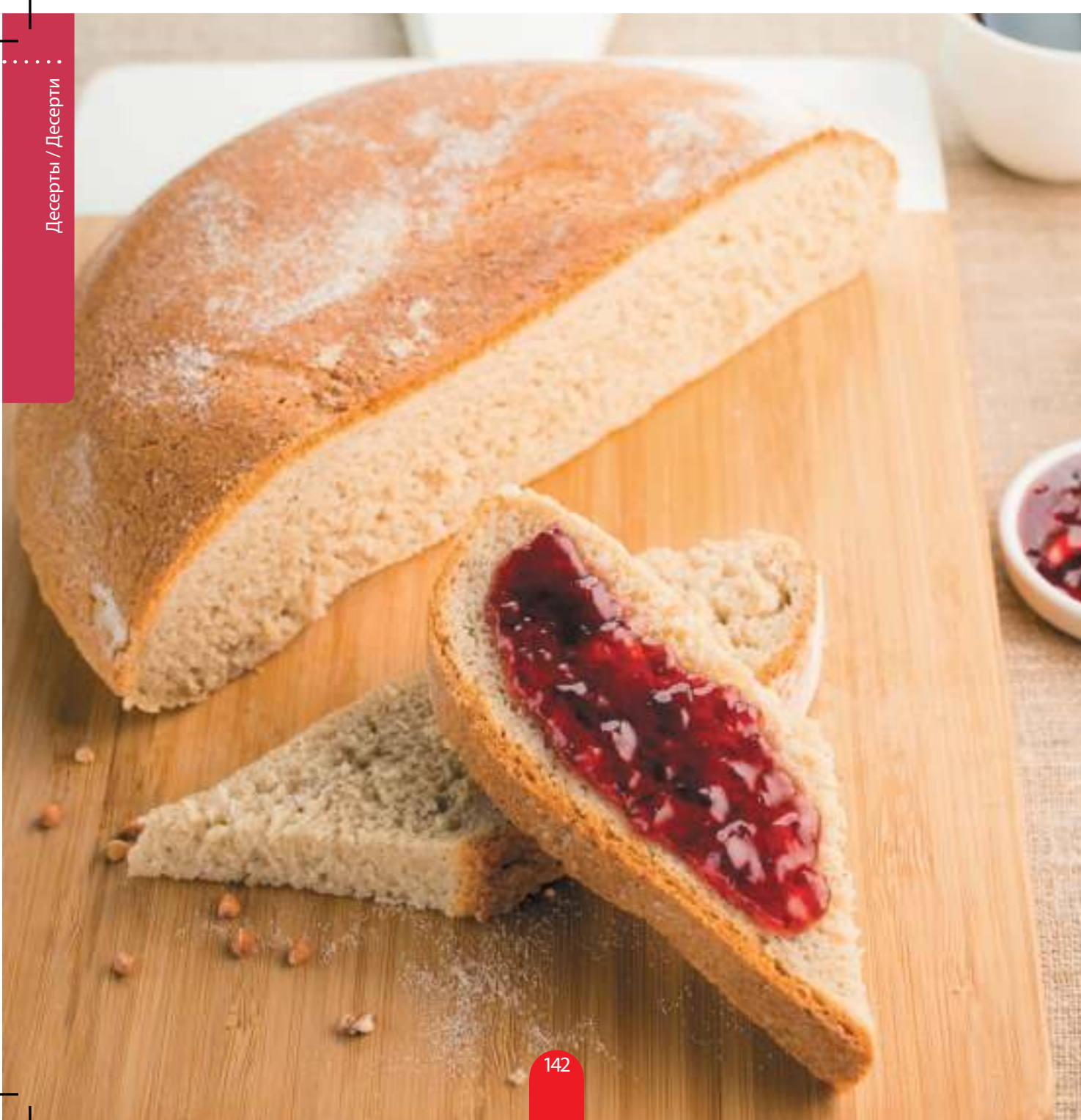
• СОВЕТЫ •

Вместо вишни вы можете использовать любые сезонные или замороженные ягоды (клубника, клюква, смородина).



• ПОРАДИ •

Замість вишні ви можете використовувати будь-які сезонні або заморожені ягоди (полуниця, журавлина, смородина).



БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ



25 минут



1 час



Сложный



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г *коричневой рисовой муки*
- 20 г *гречневой муки*
- 50 г *тапиоковой муки*
 - 50 г *кукурузного крахмала*
- 150 г *картофельного крахмала*
- 120 г *яичных белков*
- 100 г *кипяченой воды*
- 20 г *пекарских дрожжей*
 - 20 г *масла лесного ореха*
- 15 г *семена подсолнуха*
 - 20 г *меда*
 - 7 г *соли*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Залейте кипяченой водой картофельный крахмал и перемешивайте в течение 5 минут лопаткой для взбивания.
- Добавьте остальные ингредиенты и продолжайте перемешивать в течение 15 минут.
- Поставьте тесто в теплое место на 2-2,5 ч.
- Включите программу "Выпечка" (№14), температура по умолчанию, установите таймер на 1 час. Когда чаша полностью разогреется, посыпьте на дно рисовую муку и осторожно выложите тесто.

БЕЗГЛЮТЕНОВИЙ ХЛІБ



25 хвилин



1 година



Складний



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 100 г *коричневої рисової муки*
- 20 г *гречаного борошна*
- 50 г *тапіокового борошна*
- 50 г *кукурудзяного крохмалю*
- 150 г *картопляного крохмалю*
- 120 г *яєчних білків*
- 100 г *кип'яченої води*
 - 20 г *пекарських дріжджів*
- 20 г *масла лісового горіха*
- 15 г *насіння соняшнику*
 - 20 г *меду*
 - 7 г *солі*

ПРИГОТУВАННЯ

- Залийте кип'яченою водою картопляний крохмаль і перемішуйте протягом 5 хвилин лопаткою для збивання.
- Додайте інші інгредієнти і продовжуйте перемішувати протягом 15 хвилин.
- Поставте тісто в тепле місце на 2-2,5 год.
- Увімкніть програму "Випічка" (№14), температура за замовчуванням, встановіть таймер на 1 годину. Коли чаша повністю розігріється, посипте на дно рисове борошно і обережно викладіть тісто.



ПИРОГ ИЗ ПОЛБЫ



15 минут



55 минут



Обычный



4



ПИРІГ З ПОЛБИ



15 хвилин



55 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г муки из полбы (или пшеничной)
- 160 г творога
- 150 мл молока
- 3 яйца
- 30 г фисташек
- 50 г хлопьев из жареных каштанов
- 30 г орехов
- 20 г ягод годжи
- 10 г разрыхлителя теста
- 120 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Просейте муку, добавьте сахар, творог, молоко, яйца и разрыхлитель и перемешайте с помощью венчика до однородной консистенции.
- Добавьте орехи, ягоды, хлопья и аккуратно перемешайте лопаткой.
- Выберите программу "Запекание" (№14), установите температуру 145°C и таймер на 55 минут.
- Смажьте сливочным маслом и посыпьте мукой (после разогрева) чашу мультиварки и выложите смесь.
- Готовый пирог переложите на большую тарелку.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 300 г борошна з полби (або пшеничного)
- 160 г сиру
- 150 мл молока
- 3 яйця
- 30 г фісташок
- 50 г пластівців зі смажених каштанів
- 30 г горіхів
- 20 г ягід годжі
- 10 г розпушувача тіста
- 120 г цукру

ПРИГОТУВАННЯ

- Просійте борошно, додайте цукор, сир, молоко, яйця і розпушувач і перемішайте за допомогою вінчика до однорідної консистенції.
- Додайте горіхи, ягоди, пластівці і акуратно перемішайте лопаткою.
- Виберіть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 145 °C і таймер на 55 хвилин.
- Змастіть вершковим маслом і посипте борошном (після розігрівання) чашу мультиварки і викладіть туди суміш.
- Підрум'янений пиріг перекладіть на велику тарілку.



• СОВЕТЫ •

По окончании программы дайте пирогу немного остыть и вынимайте из формы еще теплым.



• ПОРАДИ •

Після закінчення програми дайте пирогу трохи охолонути і виймайте з форми ще теплим.



ПИРОГ С ЦИТРУСОВЫМИ И ЗЛАКАМИ



15 минут



55 минут



Обычный



4



ПИРІГ З ЦИТРУСОВИМИ І ЗЛАКАМИ



15 хвилин



55 хвилин



Звичайний



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 85 г муки
- 5 яиц
- 85 г миндальной стружки
- 80 г очищенного миндаля
- 40 г семян льна
- 100 г мякоти лимона (около 10 лимонов)
- 100 г долек апельсина (5-6 апельсинов)
- 55 г растительного масла
- 55 г меда
- 85 мл сливок
- 95 г сахара
- 8 г разрыхлителя теста

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Положите в миску яйца, мед, сахар, стружку миндаля, сливки, муку, разрыхлитель и растительное масло и смешайте блендером до получения однородной консистенции.
- Добавьте очищенный миндаль, семена льна, мякоть лимонов и апельсинов и перемешайте.
- Переложите тесто в чашу мультиварки.
- Включите программу "Запекание" (№14), установите температуру 145°C и таймер на 55 минут.
- По окончании дайте пирогу остыть в форме и затем выложите на круглое блюдо.

ІНГРЕДІЄНТИ

- 85 г борошна
- 5 яєць
- 85 г мигдальної стружки
- 80 г очищеного мигдалю
- 40 г насіння льону
- 100 г м'якоти лимона (близько 10 лимонів)
- 100 г дольок апельсинів (5-6 апельсинів)
- 55 г рослинного масла
- 55 г меду
- 85 мл вершків
- 95 г цукру
- 8 г розпушувача тіста

ПРИГОТУВАННЯ

- Покладіть в миску яйця, мед, цукор, стружку мигдалю, вершки, борошно, розпушувач і рослинне масло і змішайте блендером до отримання однорідної консистенції.
- Додайте очищений мигдаль, насіння льону, м'якоть лимонів і апельсинів і перемішайте.
- Перекладіть тісто в чашу мультиварки.
- Увімкніть програму "Запікання" (№14), встановіть температуру 145 °C і таймер на 55 хвилин.
- Після закінчення дайте пирогу охолонути у формі і потім викладіть на кругле блюдо.



ЗАПЕКАНКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ



15 минут



1 час 15 минут



Простой



4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 135 г манной крупы
- 100 г изюма
- 150 г сахарной пудры
- 600 мл молока
- 50 мл рома
- 2 яйца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Включите программу "Пароварка/Каша" (№10), температура по умолчанию и таймер на 15 минут. Положите манную крупу, сахар, ром, изюм и молоко в чашу мультиварки. Постоянно помешивая, доведите манную крупу почти до готовности.
- Выключите мультиварку и продолжайте помешивать до прекращения кипения. Затем вылейте содержимое в миску, добавьте яйца и хорошо перемешайте до однородности.
- Постелите круглую бумагу для выпечки на дно чаши мультиварки. Включите программу "Десерт" (№17), выставите температуру 100°C и таймер на 1 час. Налейте приготовленную смесь в чашу.
- По окончании программы дайте запеканке остыть, а затем достаньте его из чаши.



СОВЕТЫ

Для самых маленьких сладкоежек замените алкоголь сиропом или любимым компотом.

ЗАПІКАНКА З МАННОЇ КРУПИ



15 хвилин



1 година
15 хвилин



Простий



4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 135 г манної крупи
- 100 г родзинок
- 150 г цукрової пудри
- 600 мл молока
- 50 мл рому
- 2 яйця

ПРИГОТУВАННЯ

- Увімкніть програму "Пароварка / Каша" (№10), температура за замовчуванням і таймер на 15 хвилин. Покладіть манну крупу, цукор, ром, родзинки і молоко в чашу мультиварки. Постійно помішуючи, доведіть манну крупу майже до готовності.
- Вимкніть мультиварку і продовжуйте помішувати до припинення кипіння. Потім вилийте вміст в миску, додайте яйця і добре перемішайте до однорідності. Постеліть круглий папір для випічки на дно чаши мультиварки. Увімкніть програму "Десерт" (№17), встановіть температуру 100 °C і таймер на 1 годину. Налийте приготовлену суміш в чашу.
- Після закінчення програми дайте запіканці охолонути, а потім дістаньте її з чаши.



ПОРАДИ

Для самих маленьких ласунів замініть алкоголь сиропом або улюбленим компотом.

