



Рецепты для мультиварки

PHILIPS

Содержание

Блюда на каждый день:

Каша молочная.....	2
Пшенная каша с тыквой.....	3
Омлет с грибами и луком пореем.....	4
Запеканка творожная с изюмом и цукатами.....	5
Борщ московский.....	6
Скандинавский гороховый суп.....	7
Рис.....	8
Плов.....	9
Рагу из свинины с картошкой.....	10
Гуляш по-мадьярски.....	11
Макароны по-флотски.....	12
Жареная картошка с грибами и луком.....	13
Рыба в итальянском томатном соусе.....	14
Биточки по-селянски.....	15
Мясо по-охотничьи.....	16
Холодец.....	17
Крем-карамель по-французски.....	18
Йогурт с клубникой.....	19
Шарлотка.....	20
Шоколадно-ореховый торт.....	21

Блюда для особых случаев:

Тыквенный суп со сливками.....	22
Гречка по-купечески.....	23
Вегетарианское карри.....	24
Лапша с курицей по-тайски.....	25
Спагетти болоньезе.....	26
Баранина с розмарином и петрушкой.....	27
Морской окунь запеченный с белым вином.....	28
Пангасиус под апельсиновым соусом.....	29
Курица в сметанно-горчичном соусе.....	30
Печень по-строгановски.....	31
Мидии в белом вине.....	32
Грушевый пирог.....	33
Фрукты в красном вине.....	34

Фитнес:

Весенний суп (легкий суп с томатами и сельдереем).....	35
Крем-суп из цуккини.....	36
Овощное рагу с баклажанами.....	37
Брокколи на пару с лимонным соусом.....	38
Чахохбили.....	39
Форель на пару.....	40
Компот из замороженных ягод.....	41

Кухни мира:

Суп Вишисуаз.....	42
Омлет с мясом по-арабски.....	43
Плов по-фергански.....	44
Паэлья по-каталонски.....	45
Ирландское рагу.....	46
Ризотто по-милански.....	47
Рыбная запеканка по-португальски.....	48
Креветки в темном соусе по-шанхайски.....	49
Баклажаны по-стамбульски.....	50
Свинина с соусом из арахиса и помидоров по-мексикански.....	51
Курица Тандури.....	52
Сливочный пудинг.....	53
Брауни.....	54
Лимонный чизкейк.....	55



Блюда на каждый день

Каша молочная

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 60 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Рис - 100 гр.

Вода – 300 мл

Молоко – 400 мл

Сахар – 3 ст.л.

Способ приготовления:

Промойте рис.

Засыпьте в емкость и залейте кипяченой водой и молоком.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **КАША**.

Программа стартует автоматически.

В готовую кашу можно добавить сливочное масло по вкусу.

Полезный совет: В кашу можно добавить свежие или сушеные ягоды и фрукты.



Блюда на каждый день

Пшенная каша с тыквой

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 60 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Пшено - 200 г

Вода - 1 литр

Тыква – 200 г

Сахар – 1 ч.л

Способ приготовления:

Промойте пшено и обдайте его кипятком.

Слейте воду.

Засыпьте в емкость и залейте водой в пропорции 1 к 2. Доливайте воду по мере необходимости.

Добавьте нарезанную тыкву и сахар.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию КАША.

Программа стартует автоматически.

В готовую кашу можно добавить сливочное масло по вкусу.



Блюда на каждый день

Омлет с грибами и луком пореем

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Яйца – 4 шт.

Молоко – 250 мл.

Грибы – 125 г

Лук порей – 2 стебля.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Налейте на дно емкости масло.

Положите в емкость нарезанные грибы и лук порей.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ**, выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

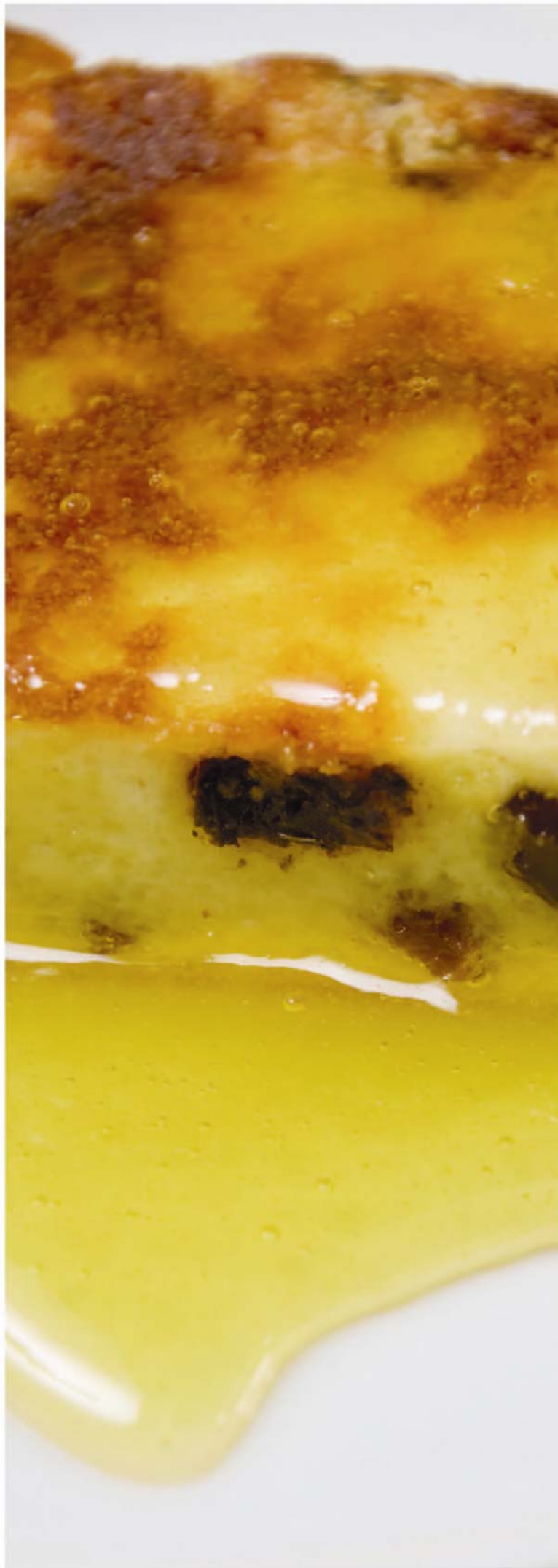
Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте грибы и лук в течение 10 минут.

В отдельной чаше взбейте яйца и молоко.

Влейте смесь в емкость, добавьте соль и специи.

Закройте крышкой.



Блюда на каждый день

Запеканка творожная с изюмом и цукатами

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Творог – 600 г.

Сахар – 1 стакан

Яйцо – 3 шт.

Изюм – 50 г

Цукаты – 50 г

Сметана – 3 ст. л.

Сода – 0.5 ч. л.

Щепотка ванилина

Мука – 1 стакан.

Способ приготовления:

Яйца взбейте миксером. Творог смешайте с сахаром и яйцами до получения однородной массы. Добавьте сметану.

Муку смешайте с ванилином и гашеной содой, добавьте к творогу и хорошо перемешайте.

Добавьте изюм и цукаты.

Емкость смажьте сливочным маслом и выложите в нее творожную массу.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Борщ московский

Сложность: средняя

Время подготовки: 15-20 минут

Время приготовления: 1 час

Количество : 6-8 порций

Ингредиенты:

Говядина бескостная – 300 г

Вода – 1,5 л.

Свекла – 1 шт.

Крупная луковица -1 шт.

Помидор – 1 шт.

Белокочанная капуста – 250 г

Картофель – 2 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Томатная паста – 1 ч.л.

Растительное масло – 1 ст.л.

Чеснок – 1 зубчик

Соль

Черный перец – 5 горошин

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости растительное масло, положите нарезанную соломкой свеклу.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ТУШИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Выньте полуготовую свеклу и переложите ее в отдельную посуду.

Натрите на крупной терке морковь, нарежьте лук и болгарский перец. Говядину промойте и нарежьте кубиками.

Положите мясо и овощи на дно емкости, добавьте томатную пасту и измельченный чеснок. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/ МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Залейте мясо и овощи кипяченой водой.

Добавьте подготовленную свеклу, нашинкованную капусту, нарезанные кубиками картофель и помидор. Добавьте соль и специи. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ВАРИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

За 5 минут до готовности добавьте мелко нарезанную зелень.



Блюда на каждый день

Скандинавский гороховый суп

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 2,5 часа

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Сухой горох – 450 г

Вода – 2 л

Копченые ребрышки – 500 г

Лук – 1 луковица

Морковь – 1 шт.

Тимьян сушеный – 1 ч.л.

Душистый перец – 2 горошины

Черный перец – 5 горошин

Соль, молотый черный перец

Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Способ приготовления:

Замочите горох на несколько часов в холодной воде (6-8 часов).

Поместите горох в емкость, залейте 2 литрами воды.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1 час с помощью кнопки **ЧАСЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Нарежьте ребрышки, морковь и лук.

Добавьте в емкость вместе с приправами.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1,5 часа с помощью кнопок **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После приготовления срежьте в суп мясо с ребрышек.

При подаче украсьте зеленью.



Блюда на каждый день

Рис

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Рис - 200 г

Вода - 400 мл.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Промойте рис.

Засыпьте рис в емкость и залейте холодной водой из расчета 1 к 2

Добавьте соль.

Нажмите на кнопку МЕНЮ и выберите функцию РИС.

Программа стартует автоматически.

Полезный совет:

Чтобы рис не слипался, можно за 10 минут до готовности добавить 50 граммов сливочного масла.



Блюда на каждый день

Плов

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 1 час 15 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Говядина или баранина (но можно взять и свинину) – 500 гр.

Рис – 2 стакана

Вода – 4 стакана

Лук – 2 луковицы

Морковь – 2шт.

Чеснок – 3 зубчика

Оливковое или подсолнечное масло - 5 ст.л.

Зира – 1 ч.л.

Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо кубиками и положите в емкость. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Через 5 минут добавьте масло, нарезанные лук и морковь. Посолите и положите зиру.

Рис промойте и засыпьте поверх мяса с овощами. Воткните в рис 3 зубчика чеснока. Залейте рис водой.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 40 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет: Не бойтесь испортить плов морковью. Чем ее больше, тем нежнее вкус блюда.



Блюда на каждый день

Рагу из свинины с картошкой

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 50 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Свинина (филе) – 300 г

Картофель – 3 шт.

Лук – 2 луковицы

Болгарский перец – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Оливковое или подсолнечное масло – 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400г

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло.

Нарежьте свинину кубиками и положите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон.

Нарежьте оставшиеся ингредиенты и поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 40 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.



Блюда на каждый день

Гуляш по-мадьярски

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 2 часа 10 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Говядина – 500 г

Помидоры – 3 шт.

Лук – 2 луковицы

Болгарский перец – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Мука – 1 ст.л.

Вода (или бульон) – 200 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 3 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо кубиками и положите в емкость, добавьте растительное масло, нарезанные лук и морковь.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон.

За две минуты до конца жарки, добавьте муку и перемешайте.

Нарежьте оставшиеся ингредиенты и поместите в емкость.

Долейте воды или бульона.

Убедитесь, что жидкость покрывает содержимое.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 2 часа с помощью кнопки **ЧАСЫ**. Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Макароны по-флотски

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мясной фарш – 300 г

Макароны – 150 г

Лук – 1 луковица

Томатная паста – 2 ст.л.

Оливковое или подсолнечное масло – 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите нарезанный лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ**, выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Готовьте лук 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте фарш, томатную пасту, специи и обжаривайте еще 15 минут.

Выложите на приготовленную в емкости смесь макароны.

Залейте водой чуть выше уровня макарон.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Жареная картошка с грибами и луком

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Грибы – 300-400 г

Картофель – 4-5 шт.

Лук – 2 луковицы

Чеснок - 2 зубчика

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите нарезанные лук и чеснок.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 мин с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Обжаривайте лук 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте нарезанные грибы и готовьте еще 5 минут.

Добавьте нарезанный соломкой картофель.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Рыба в итальянском томатном соусе

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе трески – 300-400 г

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили – 1 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Лук – 1 луковица

Каперсы – 30 г

Консервированные помидоры в собственном соку – 200 гр.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло и положите чеснок.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Готовьте чеснок 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте нарезанный лук, перец чили, каперсы и готовьте оставшиеся 5 минут.

Выложите на приготовленную в емкости смесь помидоры и филе трески.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда на каждый день

Биточки по-селянски

Сложность: средняя
Время подготовки: 10 минут
Время приготовления: 40 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мясной фарш – 400 г
Грибы – 300 г
Лук – 3 луковицы
Томатная паста – 2 ч.л.
Мука – 4 ст. л.
Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.
Сметана – 50 г
Соль, перец, приправы по вкусу
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Добавьте в мясной фарш нарезанные грибы и лук. Посолите.

Из фарша слепите круглые биточки.

Для приготовления панировки смешайте муку с томатной пастой и специями.

Обильно обваляйте биточки в панировке.

На дно емкости налейте растительного масла и аккуратно выложите биточки.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 20 минут переверните биточки.

Подавать на стол со сметаной и свежей зеленью.



Блюда на каждый день

Мясо по-охотничьи

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Любая мясная вырезка – 500 г (можно взять мясо на кости)

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Чеснок – 4 зубчика

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

В мясе сделайте надрезы и вставьте в них дольки чеснока.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте кусок мяса с обеих сторон (по 5 минут на каждую сторону), чтобы оно осталось максимально сочным внутри.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Время тушения мяса можно примерно определить по формуле 5 минут на каждые 100 граммов + 10 минут. То есть кусок мяса в 600 граммов нужно тушить $6 \cdot 5 + 10 = 40$ минут.



Блюда на каждый день

Холодец

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 2 - 4 часа

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Говядина – 1,5 кг. на кости

Говяжья голень – 1 кг.

Вода – 1,5 л.

Морковь – 1 шт. (не нарезать)

Лук – 1 шт. (не нарезать)

Лавровый лист

Перец черный 6-7 горошин

Соль, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в емкость, залейте водой, добавьте соль и специи.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите время приготовления на 2 часа с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После завершения приготовления, извлеките и выбросьте морковь и лук. Мясо отделите от костей и мелко нарежьте. Разложите мясо по формам и залейте процеженным бульоном. Остудите и уберите в холодильник до полного остывания.



Блюда на каждый день

Крем-карамель по-французски

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 6-8 порций

Ингредиенты:

Молоко – 500 мл.

Яйца – 4 шт.

Сахар – 125 г

Патока – 60 г

Способ приготовления:

Вскипятите молоко.

Отдельно взбейте яйца, добавляя сахар.

Постепенно вливайте туда же молоко, продолжая взбивать, пока не получите густую и пенистую смесь. Возьмите дополнительную чашу (металл, стекло), смажьте ее дно и бока патокой. Добавьте взбитую массу.

Поместите чашу в емкость и заполните емкость водой до половины наружной стороны чаши.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите время приготовления на 40 мин с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Оставьте содержимое в чаше до полного остывания.



Блюда на каждый день

Йогурт с клубникой

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 2 часа

Количество: 4-5 порций

Молоко – 1 л

Йогуртная закваска

Клубника – 200 г

Налейте на дно емкости кипяченое молоко.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 60 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 2 часа с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 10 минут добавьте закваску.

За 15 минут до конца приготовления, положите в емкость мелко нарезанную клубнику и перемешайте.

Полезный совет:

Если у вас нет йогуртной закваски, можно использовать купленный в магазине натуральный йогурт (не сладкий, без добавок и наполнителей).

На литр молока его нужно 100-125 граммов.



Блюда на каждый день

Шарлотка

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Яблоки – 2 шт.

Яйца – 3 шт.

Сахар – 1 стакан

Мука – 1 стакан

Сливочное масло – 50 г

Пудра сахарная – 50 г

Способ приготовления:

Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку.

Перемешайте до однородной консистенции.

Смажьте емкость сливочным маслом.

Очищенные и нарезанные яблоки выложить на дно емкости, равномерно залить приготовленным тестом.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Перед подачей посыпьте шарлотку сахарной пудрой.



Блюда на каждый день Шоколадно-ореховый торт

Сложность: средняя
Время подготовки: 10 минут
Время приготовления: 30 минут
Количество: 8 порций

Ингредиенты:
Яйца – 4 шт.
Сахар – 250 г
Сливочное масло – 75 г
Мука – 160 г
Разрыхлитель – 2 ч.л.
Шоколад – 100 г
Нарезанные грецкие орехи – 100 г

Способ приготовления:
Взбейте яйца. Добавьте сахар и взбивайте до образования кремообразной массы.
Добавьте растопленное сливочное масло и продолжайте взбивать. Затем добавьте муку и разрыхлитель.
Растопите шоколад на водяной бане и смешайте с тестом. Добавьте орехи.
Смажьте дно и бока емкости маслом, выложите тесто в чашу.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.
Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.



Категория: Блюда для особых случаев

Тыквенный суп со сливками

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 50 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Тыква – 500 г

Вода – 500 мл.

Сливки – 200 мл.

Лук – 1 луковица

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Очистите тыкву от кожицы и нарежьте кубиками.

Поместите в емкость, добавьте мелко нарезанный лук. Залейте водой.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 50 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

За 10 минут до окончания взбейте суп блендером до получения густого пюре. Добавьте сливки и специи.



Блюда для особых случаев Гречка по-купечески

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Филе куриное – 200 г

Крупа гречневая – 200 г

Лук – 1 луковица

Перец болгарский – 1 шт.

Сок томатный – 50 мл.

Вода – 100 мл.

Оливковое или подсолнечное масло – 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло.

Нарежьте куриное филе кубиками и положите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон.

Через 5 минут засыпьте мелко нарезанный лук и болгарский перец.

Положите в емкость гречу, налейте томатный сок и воду.

Добавьте 100 мл воды.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев Вегетарианское карри

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 1 час 15 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Лук – 1 луковица
Репа – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Нут – 400 г
Кабачки – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Порошок карри – 1 ст.л.
Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.
Консервированные помидоры в собственном соку – 400г
Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте чеснок и лук.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
На 5 минуте добавьте карри, морковь и репу.
После обжарки положите в емкость помидоры и долейте воды так, чтобы ею были покрыты все овощи.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 1 час минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
За 50 минут до окончания приготовления положите нут и кабачки. За 30 минут до окончания приготовления добавьте соль и специи.



Блюда для особых случаев

Лапша с курицей по-тайски

Сложность: средняя
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 30 минут
Количество: (4-6) порций

Ингредиенты:
Куриное филе – 300 г
Болгарский перец – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Кисло-сладкий соус – 1 банка (250 г)
Лапша – 200 г
Соевый соус – 30 мл.
Вода – 100 мл.
Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.
Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:
Налейте на дно емкости масло.
Нарежьте куриное филе кубиками и положите в емкость.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон.
Через 10 минут засыпьте мелко нарезанные помидоры и болгарский перец.
Положите в емкость лапшу, добавьте соевый соус и кисло-сладкий соус.
Добавьте 100 мл воды.
Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10-20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:
Время тушения устанавливается в зависимости от вида выбранной лапши.
Для тонкой пшеничной лапши оно составляет 5-10 минут. Для толстой гречневой и рисовой 15-25 минут.



Блюда для особых случаев

Спагетти болоньезе

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Фарш - 250 г

Макароны пенне – 250 г

Вода – 270 мл.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400гр.

Красное вино – 100 мл.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Томатная паста – 2 ст.л.

Чеснок – 1 зубчик

Луковица – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сельдерей – 1 стебель

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Поместите масло, лук, морковь, сельдерей и мясной фарш в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 13 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Жарьте на протяжении 8 минут, затем добавьте томатную пасту, нарезанные помидоры, чеснок, специи, красное вино и продолжайте жарить еще 5 минут.

Добавьте макароны и воду.

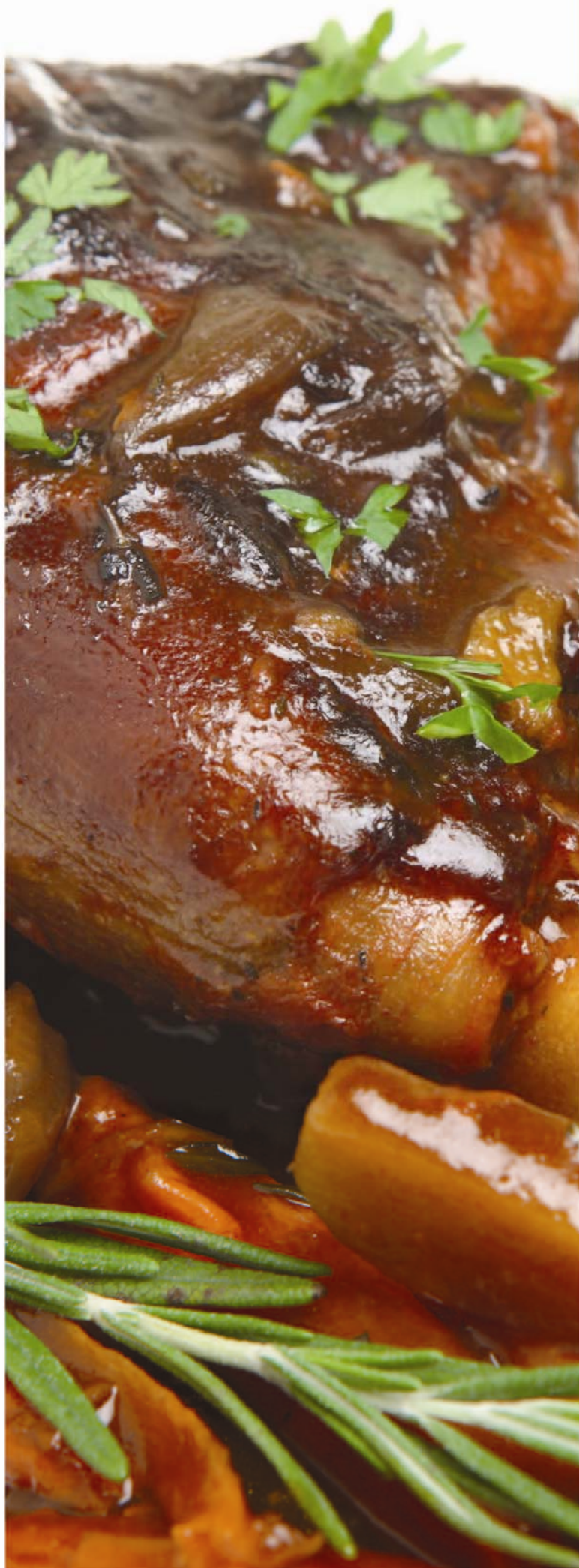
Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Подавать с сыром пармезан и гренками с чесноком.



Блюда для особых случаев

Баранина с розмарином и петрушкой

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Корейка или шея ягненка – 500 г

Перец чили – 1 шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Розмарин и петрушка – несколько веточек

Чеснок – 4 зубчика

Луковица – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

Насыпьте мелко нарезанный перец чили, предварительно удалив из него семечки.

В мясе сделайте надрезы и вставьте в них дольки чеснока.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте кусок мяса с обеих сторон, по 5 минут на каждую, чтобы оно осталось максимально сочным внутри.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

За 10 минут до окончания приготовления добавьте нарезанные лук и морковь, веточки розмарина и петрушки.

Подавать нарезанным ломтиками с луково-морковной подливой.



Блюда для особых случаев **Морской окунь запеченный с белым вином**

Сложность: средняя
Время подготовки: 10 минут
Время приготовления: 30 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:
Филе морского окуня – 600 г
Картофель – 2 шт.
Лук – 1 луковица
Лимон – 1 шт.
Белое вино – 200 мл.
Вода – 200 мл.
Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.
Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:
Налейте на дно емкости масло. Слойми выложите нарезанный кружками картофель и лук.
Рыбу смажьте маслом, посыпьте солью и специями и выложите на картофель.
Добавьте вино и воду.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.
Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Сразу после приготовления сбрызните рыбу соком лимона.



Блюда для особых случаев **Пангасиус под апельсиновым соусом**

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Количество: 2 порции

Ингредиенты:

Филе пангасиуса или тилапии - 400 г

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Апельсины - 2 шт.

Чеснок - 2 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте соль и специи.

Разрежьте апельсины и выдавите из них сок в масло со специями.

Обваляйте в этом соусе филе и разложите по дну емкости.

Раздавите чеснок и положите рядом с рыбой.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ на 15 мин с

помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Вместо филе можно использовать стейки пангасиуса и тилапии

Тогда время приготовления будет 20-25 минут, в зависимости от толщины стейка.



Блюда для особых случаев

Курица в сметанно-горчичном соусе

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 г

Сметана – 200 г

Грибы – 200 г

Горчица французская – 2 ч.л.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте нарезанное кубиками куриное филе.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте, чтобы курица обжарилась со всех сторон. Через 10 минут добавьте мелко нарезанные грибы и чеснок. После окончания жарки добавьте сметану и горчицу. Перемешайте.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев Печень по-строгановски

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Печень свиная или говяжья – 500 г

Лук – 4 луковицы

Сметана – 200 г

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, положите нарезанный лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Обжарьте лук до золотистого цвета, затем положите нарезанную кубиками печень.

Постоянно помешивайте.

После окончания жарки, залейте печень сметаной, посолите, добавьте специи

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Блюда для особых случаев Мидии в белом вине

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Мидии в раковинах – 350 г

Чеснок – 2 зубчика

Консервированные помидоры в собственном соку – 200 г

Лимон – 1 шт.

Белое вино – 200 мл.

Вода – 200 мл.

Оливковое или подсолнечное масло – 2 ст.л.

Соль, перец, приправы по вкусу

Лавровый лист

Способ приготовления:

Налейте на дно емкости масло, добавьте нарезанный чеснок, соль, специи и измельченные томаты.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Через 5 минут положите в емкость мидии и обжаривайте еще 5 минут.

Добавьте воду, вино и лавровый лист.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Сразу после приготовления сбрызните мидии соком лимона.

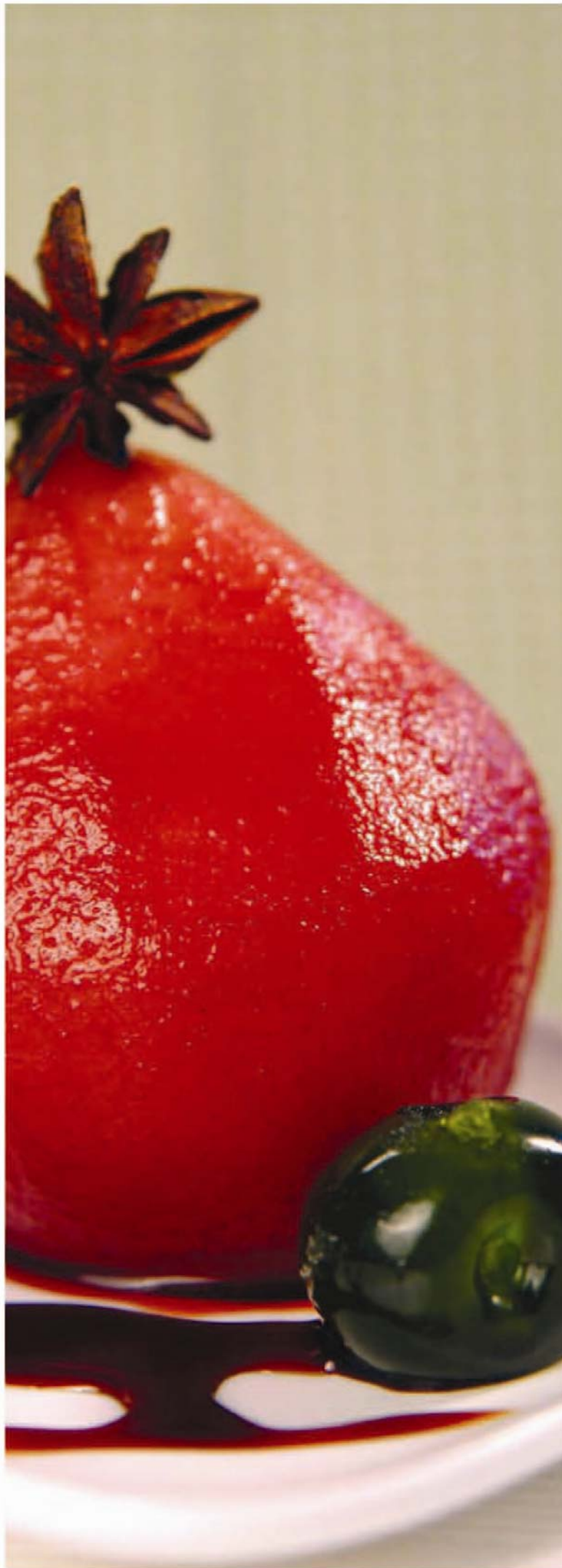


Блюда для особых случаев Грушевый пирог

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 85 минут
Количество: (6-8) порций

Ингредиенты:
Сахар – 230 г
Масло сливочное – 20 г
Груши – 6 шт.
Тесто – 250 г

Способ приготовления:
Подготовительный этап: приготовление начинки.
Поместите сахар, масло и груши в емкость. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.
Установите температуру 200 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Внимательно следите, как только начинка загустеет, приготовлением; как только начинка загустеет, выключите программу и достаньте содержимое.
Основной этап.
Внутрь емкости поместите бумагу для выпечки. Раскатайте тесто по размеру формы, толщиной 5 мм.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Через 20 минут выложите начинку на тесто.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.
Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 45 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Дайте пирогу остыть перед тем, как достать его из емкости.



Блюда для особых случаев **Фрукты в красном вине**

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

Сахар – 150 г

Фрукты – 400 г

Корица – 1 палочка или пол чайной ложки

Красное вино – 500 мл.

Мука – 1 ч.л.

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты, кроме муки, в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

За 5 минут до конца добавьте муку и хорошо перемешайте (соус должен загустеть).

Палочку корицы после приготовления необходимо вынуть.



Фитнес

Весенний суп

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Сельдерей – 2 шт.

Лук – 1 луковица

Морковь – 1 шт.

Болгарский перец – 2 шт.

Цукини – 2шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400г

Вода – 300 мл.

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте все ингредиенты и поместите в емкость (кроме консервированных помидоров).

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

По окончании жарки добавьте воду и консервированные помидоры.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 5 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Фитнес

Крем-суп из цукини

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Цукини – 600 г

Лук – 1 луковица

Вода – 650 мл.

Чеснок – 1 зубчик

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в емкость (кроме воды).

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

По окончании жарки добавьте воду.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Перемешивайте суп до получения кремообразной структуры.

Полезный совет: В овощной суп на этапе варки можно добавить 50-100 граммов сливочного сыра. Это сделает суп еще более нежным.



Фитнес

Овощное рагу с баклажанами

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 30 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Лук – 2 луковицы

Болгарский перец – 2 шт.

Цукини – 2шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры в собственном соку – 400г

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте все ингредиенты и поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.



Фитнес

Брокколи на пару с лимонным соусом

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Брокколи – 500 г

Соль, перец, приправы по вкусу

Соус:

Лимонный сок – 2 ч.л.

Оливковое масло – 2 ч.л.

Лук – 1 небольшая луковица, мелко нарезанная

Мед – 2 ч.л.

Способ приготовления:

Положите паровую чашу в емкость и
заполните водой чуть ниже уровня дна тарелки.

Положите на чашу брокколи.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию
ГОТОВИТЬ НА ПАРУ.

Установите время приготовления на 20 мин с
помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Для приготовления соуса, положите все
ингредиенты соуса в отдельный сосуд и
перемешайте.



Фитнес Чахохбили

Сложность: просто

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 4-6 порций

Ингредиенты:

Курица – 800 гр.

Лук – 3 луковицы

Помидоры – 3 шт.

Оливковое или подсолнечное масло - 2 ст.л.

Перец чили – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Хмели-сунели – 1 ст.л.

Соль, перец, специи по вкусу

Способ приготовления:

Положите курицу в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Постоянно помешивайте и обжаривайте курицу без масла.

Через 20 минут добавьте мелко нарезанный лук, масло и обжаривайте еще 5 минут.

После окончания жарки положите в емкость нарезанные помидоры и перец.

Добавьте пряности, соль и хмели-сунели.

Если жидкости от томатов недостаточно можно добавить 100 мл воды или 100 мл. красного вина.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Фитнес

Форель на пару

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Количество: 2 порции

Ингредиенты:

Филе форели - 400 г

Лимон – 1 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления:

Положите паровую тарелку на дно емкости и заполните водой чуть ниже уровня дна тарелки.

Посолите форель. Добавьте специй. Выложите подготовленную рыбу на дно чаши.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ГОТОВИТЬ НА ПАРУ**.

Установите время приготовления на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

После приготовления полейте форель соком лимона.



Фитнес

Компот из замороженных ягод

Сложность: просто

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Количество: 6-8 порций

Ингредиенты:

Замороженные ягоды – 500 г

Сахар – 150 гр.

Вода – 2 л.

Лимон – 1 шт.

Способ приготовления:

Положите замороженные ягоды на дно емкости.

Засыпьте сахаром и залейте водой.

Добавьте сок лимона.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите время приготовления на 10 мин с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет:

Самый вкусный компот получится, если взять разные ягоды

Кухни мира

Суп Вишисуаз

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 70 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Лук-порей — 500 г

Картофель — 500 г

Лук репчатый — 1 шт.

Лук зеленый — 50 г

Бульон куриный — 1 л

Масло сливочное — 100 г

Сливки 10% — 200 мл

Соль — по вкусу

Перец черный молотый — по вкусу

Способ приготовления:

Положите сливочное масло в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 60 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

В растопленное масло добавьте мелко нарубленный репчатый лук.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 12 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Добавить мелко нарубленный лук-порей продолжайте жарить. Через 10 минут добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель и бульон.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 45 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Готовый суп взбейте в блендере вместе с холодными сливками до нежного пюреобразного состояния.



Кухни мира

Омлет с мясом по-арабски

Сложность: просто
Время подготовки: 5 минут
Время приготовления: 20 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:
масло сливочное – 40 г
лук зелёный - 100 г
молоко – 120 г
мука – 1 ст. л.
яйца – 4шт.
фарш говяжий – 350 г
соль, зелень

Способ приготовления:
Налейте на дно емкости масло.
Положите в емкость фарш. Яйца взбейте,
добавьте мелко нашинкованный зеленый лук.
Взбитые яйца, соль, муку и молоко соедините
с мясным фаршем.
Тщательно перемешайте.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** выберите
функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20
минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Плов по-фергански

Сложность: средняя
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 1 час 15 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баранина (можно на косточке) – 500 г
Мало или курдючный жир – 100 г
Рис – 2 стакана
Вода – 4 стакана
Лук – 3 луковицы
Морковь – 6 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Барбарис сушеный – 1 ст. л.
Зира – 1 ч.л.
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо, и положите в емкость.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Периодически помешивайте, чтобы мясо обжарилось со всех сторон. Через 5 минут добавьте масло, нарезанные лук и морковь. Посолите и положите зиру и барбарис.
Рис промойте и засыпьте поверх мяса с овощами. Воткните в рис 3 зубчика чеснока.
Залейте рис водой.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**. Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 40 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Паэлья по-каталонски

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 20 минут
Время приготовления: 60 минут
Количество: 6 порций

Ингредиенты:
помидоры (мясистые) – 600 г
лук репчатый - 2 шт.
чеснок - 3 зубчика
свинина (филей) – 250 г
сайда – 250 г
кальмары – 100 г
креветки (большие) – 250 г
морковь – 200 г
зеленая фасоль – 100 г
сельдерей (корневой) – 100 г
сладкий перец - 1 шт.
оливковое масло - 8 ст.л.
шафран, паприка (молотые) - по вкусу
рис – 250 г
бульон - 600 мл
лимонный сок, перец, соль - по вкусу.

Способ приготовления:
Нарежьте кубиками мясо и рыбу. Очистите морковь, фасоль, сельдерей и перец. Нарежьте ломтиками сельдерей и перец, мелко нашинкуйте лук и чеснок.
Обжарьте мясо, рыбу, кальмары и креветки. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.
Выложите мясо и морепродукты и поставьте их в теплое место.
В жир, оставшийся в чаше положите лук и чеснок, добавьте овощи. Заправьте шафраном, паприкой, солью и перцем. Добавьте рис, залейте бульоном. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.
Выложите мясо, рыбу, кальмары, креветки на рис. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.
Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет: Рецептов паэльи множество, и все они допускают достаточно свободную комбинацию любых ингредиентов. Так что не бойтесь экспериментировать.



Кухни мира

Ирландское рагу

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 65 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Картофель – 1 кг

Баранина или телятина – 400 г

Луквицы – 2 шт.

Морковь – 2 шт.

Сметана – 200 г

Бульон – 1 литр

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте мясо и лук поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Добавьте остальные нарезанные овощи и бульон.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 50 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

За 10 минут до готовности добавьте сметану.

Полезный совет: Согласно Джерому Клапке Джерому, ирландское рагу, это блюдо, в которое можно добавить практически все, что есть дома. Поэтому экспериментируйте.

Кухни мира

Ризотто по-милански

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 50 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Рис — 400 г
Бульон куриный — 1,5 л
Сыр пармезан — 50 г
Лук репчатый — 200 г
Лук-порей — 100 г
Чеснок — 2 зубчика
Шафран — на кончике ножа
Помидоры — 100 г
Масло сливочное — 120 г
Масло оливковое — 50 мл
Вино белое сухое — 200 мл
Петрушка — 20 г
Соль — по вкусу
Перец черный молотый — по вкусу

Способ приготовления:

Порубите репчатый лук, чеснок и порей.
Положите в емкость вместе со сливочным и подсолнечным маслом.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 12 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Через 8 минут добавьте рис, и обжаривайте его с овощами оставшееся время.
Затем влейте бульон и белое вино.
Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.
Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.
Нажмите **СТАРТ**.
Постоянно помешивайте.
Через 15 минут добавьте шафран и петрушку.
Подавать, посыпав тертым пармезаном.



Кухни мира

Рыбная запеканка по-португальски

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 35 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Треска - 500 г

Растительное масло - 3-4 ст. л.

Помидоры - 3-4 шт.

Лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Крабы - 1 банка (150 г)

Сливочное масло - 1 ст. л.

Мука - 1 ст. л.

Зелень

Тертый сыр

Соль, перец

Способ приготовления:

В емкость налейте растительное масло, положите в него нарезанную ломтиками рыбу (ломтики посолить). Кусочки рыбы переложите половинками помидоров, ломтиками лука и очень тонко нарезанными ломтиками моркови.

Добавьте крабов.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Приготовьте соус: смешайте растопленное сливочное масло и муку, добавьте в смесь немного рыбного бульона или воды, зелень, соль и перец.

Полученный соус вылейте на рыбу, посыпьте блюдо тертым сыром.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 140 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 20 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Креветки в темном соусе по-шанхайски

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 10 минут
Время приготовления: 35 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Креветки - 300 г
Свежие шампиньоны - 300 г
Перец сладкий – 1 шт.
Одна луковица-порей
Цветная капуста - 500 г
Растительное масло – 2 ст.л.
Крахмал – 1 ст.л.
Соевый соус, сахар, соль, чеснок и перец – по вкусу

Способ приготовления:

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите до полуготовности.

Нарежьте грибы, перец и а лук.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Налейте в емкость масло, и постоянно помешивая, обжарьте в нем креветки, а затем капусту, перец, шампиньоны и лук.

Через 5 минут добавьте соль, сахар, перец, соевый соус и чеснок, а также предварительно разведенный в холодной воде крахмал.

Затем нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ВАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Баклажаны по-стамбульски

Сложность: легко

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Баклажаны – 2 шт.

Лук – 2 луковицы

Морковь – 2 шт.

Зелень петрушки.

Чеснок - 2 зубчика

Шалфей – 6 листов.

Оливковое или подсолнечное масло - 1 ст.л.

Консервированные помидоры
в собственном соку – 400 г

Соль, перец, тмин по вкусу

Способ приготовления:

Нарежьте все ингредиенты и поместите в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите
функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25
минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**
Нажмите **СТАРТ**.

Периодически помешивайте.

Полезный совет: Чтобы баклажаны не горчили,
перед приготовлением их можно на полчаса
положить в подсоленную воду.

Кухни мира

Свинина с соусом из арахиса и помидоров по-мексикански

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 2 часа 10 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

свинина – 550г

помидоры – 300г

лук репчатый - 1 шт.

острый перец - 1 стручок

соль, перец - по вкусу

растительное масло - 2 ст.л.

топленое масло - 2 ст.л.

арахис (соленый) – 60г

маслины (без косточек) – 60г

корица - 1/2 палочки

гвоздика - 1 шт.

картофель (мелкий) – 550г

бульон - 175 мл

Способ приготовления:

Нарежьте мясо кубиками и положите в емкость, добавьте растительное масло, нарезанный лук и морковь.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Выложите почти готовое мясо.

В жир от мяса положите арахис. Добавьте лук, острый перец и помидоры. Маслины порубите и добавьте к смеси вместе с гвоздикой и корицей.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ЖАРИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Влейте бульон и добавьте мясо

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ТУШИТЬ**.

Установите **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 45 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**

Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Курица Тандури

Сложность: выше среднего
Время подготовки: 15 минут
Время приготовления: 25 минут
Количество: 4 порции

Ингредиенты:

Куриные бедра или окорочка – 1 кг
Натуральный йогурт – 250 г
Имбирь – 1 ст.л.
Чеснок – 4 зубчика
Луковица – 1 шт.
Паприка молотая – 1 ст.л.
Молотая зира – 1 ст.л.
Корица – 1 ч.л.
Сок половины лимона
Перец, кардамон, кориандр и гвоздика
Соль

Способ приготовления:

Натрите имбирь, чеснок и лук (можно воспользоваться блендером). Смешайте йогурт, имбирь, лук, чеснок, лимонный сок, специи и соль. Замаринуйте в полученной смеси курицу на 10 минут. На дно чаши положите лук кольцами, поверх выложите курицу. Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**. Установите температуру 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 25 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**. Нажмите **СТАРТ**.

Кухни мира

Сливочный пудинг

Сложность: средняя

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 25 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

Сметана – 200г

Сахар – 100г

Яйца – 4шт.

Мука – 4 ст. л.

Цедра половины лимона

Масло сливочное 1 ст.л.

Способ приготовления:

Взбейте сахар и яйца. Добавьте муку, сметану и тертую цедру половины лимона. Тщательно перемешайте.

Смажьте дно и бока емкости маслом, выложите тесто в чашу.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 140 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 15 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Затем еще раз нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 100 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

Полезный совет: Лучше всего подавать пудинг холодным, с вареньем или джемом.



Кухни мира

Брауни

Сложность: средняя

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 40 минут

Количество: 8 порций

Ингредиенты:

яйцо – 4 шт.

коричневый сахар – 300 г

сливочное масло – 150 г

шоколад (темный, не горький) – 200 г

орехи жареные – 200 г

мука – 60 г

какао-порошок – 60 г

Способ приготовления:

Взбейте яйца. Затем добавьте сахар и продолжайте взбивать до образования кремообразной массы. Добавьте растопленное сливочное масло и продолжайте взбивать.

Затем добавьте муку и какао-порошок.

Положите шоколад в емкость.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 60 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 10 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

В емкость с растопленным шоколадом добавьте орехи и приготовленное тесто. Тщательно перемешайте.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 180 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 30 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.



Кухни мира

Лимонный чизкейк

Сложность: средняя

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 60 минут

Количество: 6 порций

Ингредиенты:

сухое печенье - 10 шт.

масло (растопленное) – 50г

сливочный сыр – 470г

сыр маскарпоне– 250г

сахар – 150г

мед - 2 ст.л.

цедра и сок 1 лимона

яйцо - 3 шт.

Способ приготовления:

Смешайте 10 печений с растопленным маслом и 1 ст. л. сахара.

Плотно уложите полученную смесь в емкость.

Поставьте в холодильник на 20 минут.

Взбейте сливочный сыр и сыр маскарпоне.

Добавьте сахар, мед, тертую цедру и сок лимона.

Затем, не прекращая взбивать, по одному добавляйте яйца.

Перелейте смесь в емкость с печеньем.

Нажмите на кнопку **МЕНЮ** и выберите функцию **ПЕЧЬ**.

Установите температуру на 120 градусов и **ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** на 60 минут с помощью кнопки **ЧАСЫ/МИНУТЫ**.

Нажмите **СТАРТ**.

