

# Книга рецептов для мультиварки HD3197

с советами и подсказками

innovation ✨ you



**PHILIPS**

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| ■ Эксплуатация прибора                                   | 2  |
| ■ Краткое руководство по использованию мультиварки       | 3  |
| ■ Основные преимущества мультиварок Philips              | 4  |
| ■ Вопросы и ответы                                       | 6  |
| ■ Режимы мультиварки                                     |    |
| Режим «Рис/Крупы» / Рис рассыпчатый                      | 10 |
| Режим «Каша» / Овсяная каша                              | 12 |
| Режим «Плов» / Плов                                      | 14 |
| Режим «Суп» / Суп-пюре из тыквы                          | 16 |
| Режим «Йогурт/Кефир» / Йогурт домашний                   | 18 |
| Режим «Яйца/Паста» / Яйца всмятку, в мешочек, вкрутую    | 20 |
| Режим «Омлет» / Омлет                                    | 22 |
| Режим «Напитки» / Клюквенный морс                        | 24 |
| Режим «Пицца» / Пицца                                    | 26 |
| Режим «Холодец» / Холодец                                | 28 |
| Режим «Печь» / Кекс с медом и сухофруктами               | 30 |
| Режим «Разогреть» / Разогрев блюда в мультиварке         | 32 |
| Режим «Тушить/Рагу» / Овощное рагу                       | 34 |
| Режим «Жарить» / Жареная картошка с луком и грибами      | 36 |
| Режим «Варить/На пару» / Брокколи на пару                | 38 |
| Режим «Томить» / Тафельшпиц                              | 40 |
| Режим «Запекать» / Буженина                              | 42 |
| Режим «Мультиповар» / Лосось с цуккини в сливочном соусе | 44 |

|  |     |
|--|-----|
| ■ Блюда для завтрака   |     |
| Молочная рисовая каша  | 46  |
| Каша пшенная с тыквой  | 48  |
| Кефир домашний   | 50  |
| Творожная запеканка с изюмом                                   | 52  |
| Постный омлет без яиц  | 54  |
| Паштет из куриной печени                                       | 56  |
| ■ Первые блюда   |     |
| Грибной суп  | 58  |
| Гороховый суп с копченостями                                   | 60  |
| Щавелевый суп  | 62  |
| Борщ украинский  | 64  |
| Солянка  | 66  |
| Харчо  | 68  |
| ■ Основные блюда   |     |
| ■ Мясные   |     |
| Макароны по-флотски  | 70  |
| Жаркое   | 72  |
| Тушеная печень   | 74  |
| Картофель с мясом  | 76  |
| Перцы фаршированные  | 78  |
| Макароны с соусом Болоньезе                                    | 80  |
| Тефтели куриные в сливочном соусе                              | 82  |
| Зразы мясные с яйцом   | 84  |
| Куриные ножки по-мексикански                                   | 86  |
| Курица в медовом соусе   | 88  |
| Куриные потроха с маринованными огурчиками, томатами и грибами | 90  |
| Куриный сальтисон  | 92  |
| Кролик в сметанном соусе                                       | 94  |
| Говяжий язык в желе  | 96  |
| Голубцы  | 98  |
| Долма  | 100 |
| Говядина, тушенная с черносливом                               | 102 |
| Гуляш  | 104 |

|  |     |
|--|-----|
| Свинина, запеченная с квашеной капустой и паровыми булочками | 106 |
| Чахохбили из курицы  | 108 |
| Утиная грудка в медово-апельсиновом соусе                    | 110 |
| Запеченная индейка с баклажанами и сыром                     | 112 |
| Кролик в горчичном соусе                                     | 114 |
| Кальцоне с цыпленком и брокколи                              | 116 |
| Ветчина из рульки  | 118 |
| Суфле овощное с индейкой                                     | 120 |
| Стромболи с грибами  | 122 |
| Омурайсу   | 124 |
| ■ Рыбные   |     |
| Форель на пару   | 126 |
| Рыбная запеканка по-португальски                             | 128 |
| Рыба в итальянском томатном соусе                            | 130 |
| Скумбрия, запеченная с овощами                               | 132 |
| Заливное из судака   | 134 |
| Роллы Филадельфия  | 136 |
| ■ Грибные и овощные  |     |
| Грибы со сметаной  | 138 |
| Картофель Гратен Дофинуа                                     | 140 |
| Кабачки тушеные  | 142 |
| Вегетарианское карри   | 144 |
| Кабачковая икра  | 146 |
| Чечевица с шампиньонами                                      | 148 |
| Рататуй  | 150 |
| ■ Крупы  |     |
| Гречка рассыпчатая   | 152 |
| Гречка с грибами и свининой                                  | 154 |
| Кукурузная каша с мясом по-деревенски                        | 156 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ■ Десерты и напитки                 |     |
| Ягодный кисель                      | 158 |
| Лимонный напиток                    | 160 |
| Компот из сухофруктов               | 162 |
| Глинтвейн                           | 164 |
| Горячий шоколад                     | 166 |
| Яблоки печеные с медом и орехами    | 168 |
| Творожный десерт                    | 170 |
| Яблочный пирог                      | 172 |
| Манник                              | 174 |
| Морковный кекс                      | 176 |
| Сметанный торт                      | 178 |
| Сладкая детская пицца               | 180 |
| ■ Параметры режимов мультиварки     | 182 |
| ■ Легкое приготовление любимых блюд | 183 |

## Условные обозначения

 5  
Время подготовки

 1-3  
Сложность рецепта

 15  
Время приготовления

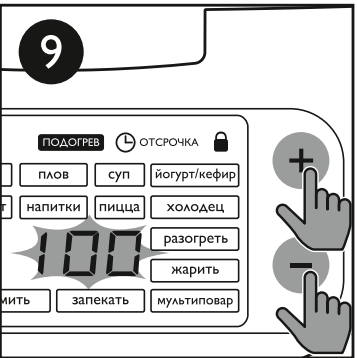
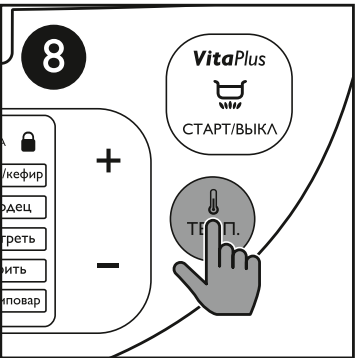
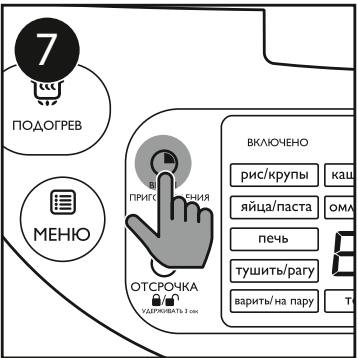
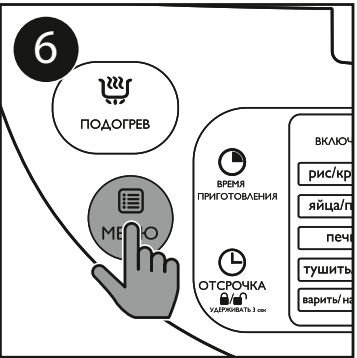
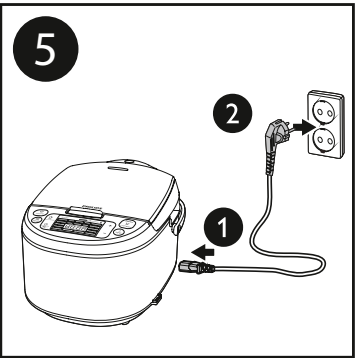
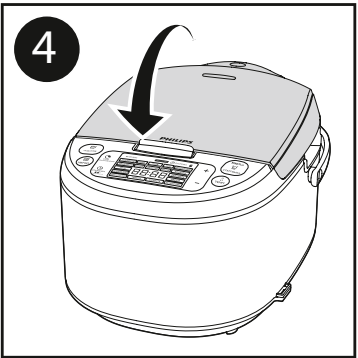
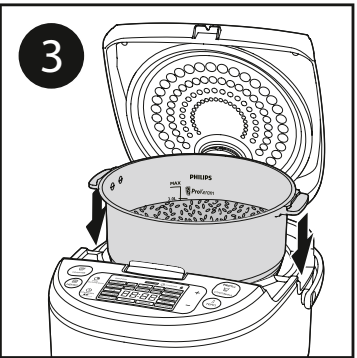
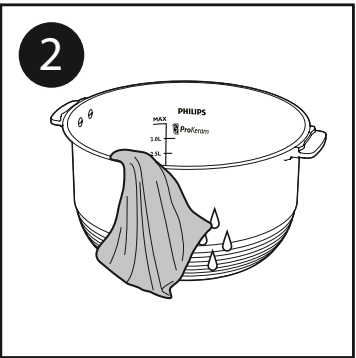
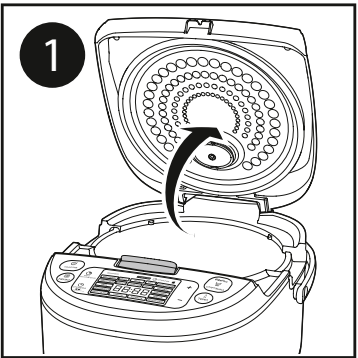
 2  
Количество порций

### Перед первым использованием

1. Извлеките все принадлежности из внутренней чаши. Снимите с внутренней чаши упаковочные материалы.
2. Тщательно очистите все детали мультиварки перед первым использованием (см. главу «Очистка и уход»).
3. Перед использованием мультиварки убедитесь, что внешняя поверхность чаши мультиварки и все части самого прибора являются сухими.

### Описание панели управления

1. Кнопка индикации подогрева и его отключения.
2. Кнопка выбора времени приготовления.
3. Кнопка меню.
4. Кнопка отсрочки старта.
5. Дисплей.
6. Кнопка включения/отмены.
7. Кнопка увеличения значения.
8. Кнопка выбора температуры.
9. Кнопка уменьшения значения.





## Новая технология нагрева VitaPlus

Готовьте с сохранением витаминов и питательных веществ, благодаря новой технологии нагрева VitaPlus.

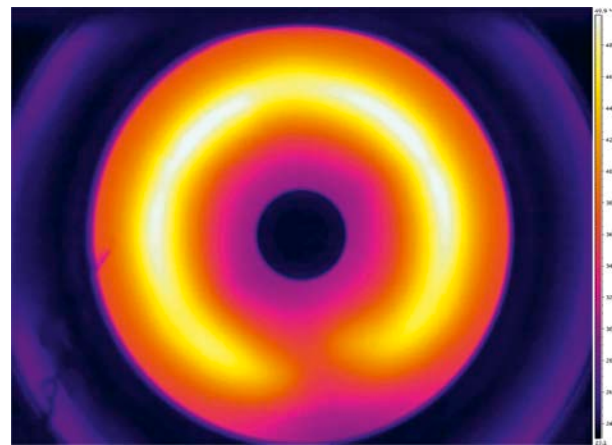


Двойной нагревательный элемент новой мультиварки Philips имеет большую полезную площадь работы. За счет этого чаша мультиварки разогревается равномерно – без холодных и слишком горячих участков. В Ваших блюдах не будет зон перегрева, а значит, сохраняется большее число полезных веществ и снижается риск подгорания.

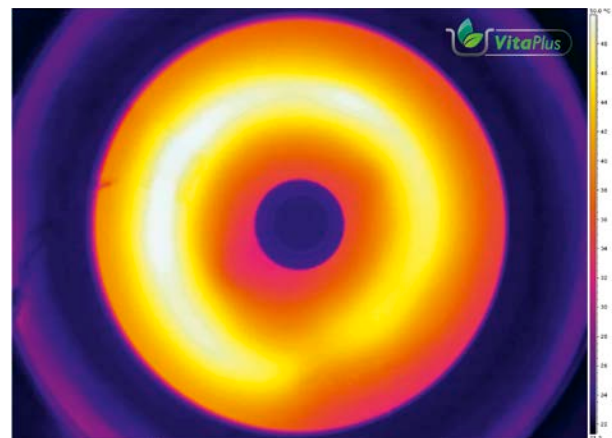


Читайте подробнее о том, как сохранить витамины в приготавливаемых блюдах, на сайте [Леди@Mail.Ru cooking.lady.mail.ru](http://Леди@Mail.Ru.cooking.lady.mail.ru)

На рисунках ниже представлены фотографии нагревательных элементов мультиварки Philips с обычной технологией нагрева (рис. 1) и мультиварки Philips с технологией VitaPlus (рис. 2), сделанных с помощью термокамеры.



На рис. 1 Виден ярко выраженный контур нагревательного элемента.



На рис. 2 Контур нагревательного элемента менее очевиден, что говорит о более равномерном нагреве.

## Материал покрытия внутренней чаши мультиварки Philips

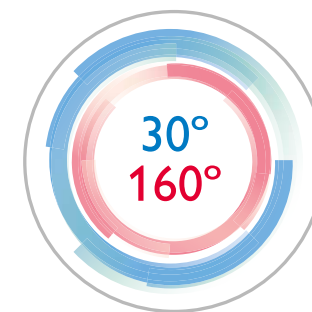


Чаша мультиварки Philips HD3197 имеет инновационное нанокерамическое покрытие ProKeram, которое обладает повышенной прочностью, устойчиво к повреждениям и царапинам.

Сверхгладкая поверхность чаши создает «эффект лотоса», что позволяет исключить наличие запахов ранее приготовленных блюд и делает уход за чашей максимально легким.

Чаша имеет многослойную структуру, где каждый слой выполняет свою задачу: антипригарность, долговечность, сохранение тепла, теплопередача и легкость очистки. Конструкция позволяет максимально эффективно удерживать тепло, делая вкус блюд особенно насыщенным.

## Режим «МУЛЬТИПОВАР»



Все запрограммированные режимы мультиварки Philips тщательно выверены нашими инженерами и позволяют легко готовить Ваши любимые блюда. Если Вы хотите приготовить блюдо по своему оригинальному рецепту, требующему определенных настроек, отличных от запрограммированных, воспользуйтесь режимом «МУЛЬТИПОВАР», который позволяет настраивать температуру приготовления в пределах 30 °C – 160 °C и время приготовления в пределах 5 минут – 10 часов.





### **Создатель мультиварок Philips – инженер Хейли Уотсон**

*Как мама, она ежедневно сталкивается с задачей приготовления вкусной и полезной еды для своих детей и мужа, стремлением облегчить домашние заботы, желанием посвятить больше времени своей семье.*

*Как инженер, она разрабатывает инновационные кухонные приборы, отвечающие последним тенденциям рынка и позволяющие легко и быстро готовить удивительно вкусные и полезные блюда и уделять больше времени своим близким.*

*Вот некоторые советы от Хейли и ответы на самые распространенные вопросы, касающиеся мультиварок.*

### **Какие еще блюда я могу готовить, кроме запрограммированных?**

В нашей мультиварке Вы можете готовить гораздо больше блюд, чем запрограммировано. Можете воспользоваться книгой рецептов или посмотреть дополнительные рецепты, написанные совместно с известными блоггерами, задать свой вопрос и следить за обновлениями на проекте «Готовим счастье» на сайте <http://multivarim.lady.mail.ru> или просто импровизировать.

### **Как работает отсрочка старта?**

Функцию отсрочки старта можно выбрать для всех режимов приготовления, кроме режимов «ЖАРИТЬ», «ПЕЧЬ», «РАЗОГРЕТЬ», «ЯЙЦА/ПАСТА». Можно настроить отсрочку старта от 1 до 24 часов.

1. Касайтесь кнопки «МЕНЮ», пока на дисплее не отобразится нужный режим приготовления.
2. Коснитесь кнопки «ОТСРОЧКА». На дисплее начнет мигать время отсрочки, установленное по умолчанию.
3. С помощью кнопок «+» и «-» настройте необходимое время отсрочки старта.
4. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, чтобы подтвердить заданное время отсрочки.
5. По истечении установленного времени приготовление будет завершено. Прозвучат 4 звуковых сигнала, индикатор выбранного режима погаснет.
6. Мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева (в этом случае на дисплее загорится индикатор

«ПОДОГРЕВ») или в режим ожидания, в зависимости от выбранного режима.

### **ПРИМЕЧАНИЯ**

- Если время отсрочки старта меньше времени приготовления, процесс приготовления начнется сразу же.
- Кнопка отсрочки старта не работает в режиме ожидания.

### **Можно ли управлять режимом «ПОДОГРЕВ»?**

Да, можно.

После выбора режима приготовления загорится индикатор режима «ПОДОГРЕВ» – это означает, что по окончании выбранной Вами программы мультиварка автоматически перейдет в режим «ПОДОГРЕВ», поддерживая температуру готового блюда.

Режим «ПОДОГРЕВ» можно отключить до начала приготовления. В этом случае после выбора нужной программы коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ», индикатор этого режима погаснет, и по окончании программы мультиварка перейдет в режим ожидания. Чтобы включить режим поддержания температуры, снова коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ». Загорится индикатор данного режима, и по окончании программы мультиварка перейдет в режим поддержания температуры.

Переход из режима ожидания в режим поддержания температуры блюда и наоборот осуществляется касанием кнопки «ПОДОГРЕВ».

### Как настраивать время приготовления?

Время приготовления можно изменить для всех режимов, кроме режимов «РИС/КРУПЫ», «ПЛОВ», «ЗАПЕКАТЬ». После выбора режима приготовления с помощью кнопки «МЕНЮ» на дисплее отобразится заданное по умолчанию время.

Чтобы выбрать другое время приготовления, коснитесь кнопки выбора времени приготовления «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» (см. рис. 7, стр. 3). На дисплее начнет мигать время приготовления, установленное по умолчанию.

С помощью кнопок увеличения («+») и уменьшения значения («-») установите нужное время приготовления в часах (см. рис. 9, стр. 3).

Задав значение часа, подождите несколько секунд для подтверждения времени приготовления в часах. Когда значение часа будет подтверждено, начнет мигать значение минут.

С помощью кнопок увеличения («+») и уменьшения значения («-») установите нужное время приготовления в минутах.

### Как настраивать температуру приготовления блюд?

Температуру приготовления можно настроить для режимов «ПЕЧЬ» и «МУЛЬТИПОВАР». Возможный диапазон настроек на режиме «ПЕЧЬ» – от 40 °C до 160 °C, на режиме «МУЛЬТИПОВАР» – от 30 °C до 160 °C. Шаг изменения температуры составляет 10 °C.

После выбора режима «ПЕЧЬ» или «МУЛЬТИПОВАР» коснитесь кнопки «ТЕМП.» (см. рис. 8, стр. 3), на дисплее начнет мигать температура приготовления, установленная по умолчанию.

Касаясь кнопок «+» или «-», установите нужное значение температуры приготовления (см. рис. 9, стр. 3).

### Где я могу найти больше рецептов для мультиварки Philips?

Вы можете найти дополнительные рецепты, написанные совместно с известными блоггерами, задать свой вопрос и следить за обновлениями на проекте «Готовим счастье» на сайте [Ledi@Mail.Ru](mailto:Ledi@Mail.Ru) [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)



### Как и в чем можно готовить йогурт и другие молочные продукты в мультиварке?

В мультиварке HD3197 Вы можете готовить йогурт, кефир и другие молочные продукты на режиме «ЙОГУРТ/КЕФИР». Для приготовления молочной продукции используйте внутреннюю чашу мультиварки.

### Какое молоко следует использовать для приготовления йогурта?

Если для приготовления йогурта Вы используете ультрапастеризованное молоко, предварительная температурная обработка молока не требуется.

Если же Вы готовите йогурт из свежего или пастеризованного молока, для наилучшего результата рекомендуется сначала подвергнуть его температурной обработке.

Для этого налейте молоко в чашу мультиварки, выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ» и установите время приготовления 20 минут. По окончании программы остудите молоко до комнатной температуры. Далее следуйте рецепту приготовления йогурта в мультиварке.

### Каким образом следует готовить молочную продукцию с использованием заквасок?

Приготовленные в мультиварке йогурт, сметану, кефир и другие кисломолочные продукты рекомендуется хранить в холодильнике сразу после приготовления при температуре от +2 °C до +6 °C не более 7 суток.

Творог рекомендуется хранить в холодильнике не более 3 суток. При этом для кормления детей до 3-х лет рекомендуем употреблять продукцию со сроком хранения при указанной температуре не более 3-х суток.

Перед употреблением хранившейся в холодильнике молочной продукции обращайте внимание на ее цвет и запах. При приготовлении молочной продукции с использованием специализированных сухих заквасок следуйте инструкции по приготовлению и хранению, приведенной производителем.

### Какое максимальное количество продуктов вмещает в себя мультиварка?

При закладывании ингредиентов в мультиварку следите, чтобы общее количество ингредиентов не превышало отметку MAX («максимум») на чаше мультиварки.

### Меня не устраивает вкус блюда, приготовленного по рецепту из данной книги – что делать?

Блюда, представленные в книге рецептов, были приготовлены профессиональными поварами в соответствии с их видением рецептов.

Вы можете менять количество, соотношение и состав ингредиентов в соответствии с Вашими вкусовыми предпочтениями.

### Внешний вид приготовленного мной блюда отличается от фотографии в книге рецептов – что я делаю не так?

Блюда, представленные в книге рецептов, были приготовлены и оформлены профессиональными поварами и фудстилистами, обладающими экспертными навыками выкладки и украшения блюд.

Конечный результат может отличаться от показанного на фото и зависит от уровня мастерства каждого конкретного человека.

Если на начальном этапе у Вас не получается полностью повторить блюдо, помните, что терпение и практика помогут Вам добиться желаемых результатов.





## Режим «РИС/ КРУПЫ»

Данный режим позволяет приготовить идеальный рассыпчатый рис, гречку и другие крупы. Используя этот режим, Вы также можете приготовить популярные блюда азиатской кухни из риса.

## Рис рассыпчатый



\* Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

### ■ Ингредиенты

|                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| Рис пропаренный | 300 г<br>(1,5 мерных стакана*) |
| Вода            | 500 мл                         |
| Соль            | по вкусу                       |

\*\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки.
- Промойте рис и положите рис во внутреннюю чашу мультиварки. Добавьте воду и соль по вкусу.
- Поместите чашу в мультиварку.

- Закройте крышку до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «РИС/КРУПЫ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «РИС/КРУПЫ». После запуска мультиварки индикатор времени гаснет и появляются перемещающиеся по дисплею полоски – это означает, что начался разогрев жидкости. Время закипания варьируется от объема жидкости и в данном случае составляет 18-20 минут. Как только жидкость закипит, начинается отсчет установленного времени.
- По окончании программы прозвучат несколько звуковых сигналов, погаснет индикация «РИС/КРУПЫ», и прибор перейдет в режим подогрева.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- К рису можно добавить сливочное или ароматное растительное масло по вкусу (например, подсолнечное с ароматом семечек или кунжутное).
- Рис прекрасно сочетается с семгой или судаком на пару. К месту придутся куриные тефтели в сливочном соусе.

- Для того, чтобы разнообразить вкус блюда, перед началом программы к рису можно добавить щепотку зиры и немного нарезанной маленькими кубиками или брусочками моркови.
- Обычно при использовании данной программы соотношение крупы и воды составляет 1:2. Однако при приготовлении круп рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке крупы, так как рис, гречка, пшено и т. п. требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки. Вы можете изменять объем жидкости в соответствии с Вашими вкусовыми предпочтениями.
- Точное время при приготовлении на данном режиме определяется микропроцессором автоматически, его не нужно устанавливать вручную. В рецепте и на дисплее указано ориентировочное время приготовления блюда на 4 порции.

Самые полезные виды риса – пропаренный и коричневый или дикий. Они богаты минералами и витаминами, которые белый рис теряет при обработке. Пропаренный рис, как видно из названия, обрабатывают паром, что позволяет сохранять до 80% полезных веществ, которые из оболочки переходят в зерно. В состав риса входит 8 процентов белка, а также витамины В3, РР, а так же В 1 и В 2 и В 6. Витамины группы В позволяют очень хорошо преобразовать все питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину входящему в состав риса увеличивается мозговая деятельность. Благодаря содержанию олигосахарида восстанавливается кишечник.



## Режим «КАША»

Благодаря этому режиму Вы сможете легко сварить полезные, вкусные и сытные каши для всей семьи. А также используйте режим для приготовления каш с добавлением грибов, мяса, овощей и других ингредиентов. Кроме того, используйте режим для приготовления каш с добавлением грибов, мяса, овощей и т.д., а также компотов, морсов и других напитков.

## Овсяная каша



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

### ■ Ингредиенты

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Овсяные хлопья (быстрого приготовления) | 200 г (1,5 мерных стакана*) |
| Молоко                                  | 800 мл                      |
| Сахар                                   | 30 г (1,5 ст. л. без горки) |
| Соль                                    | щепотка                     |
| Изюм                                    | 40 г (2 ст. л. без горки)   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Положите овсяные хлопья во внутреннюю чашу мультиварки. Добавьте молоко, сахар, соль. Промойте

изюм и добавьте его к остальным ингредиентам. Перемешайте.

- Закройте крышку до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки. Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «КАША».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд. Мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «КАША».
- После запуска мультиварки индикатор времени приготовления гаснет и появляются перемещающиеся по дисплею полоски – это означает, что начался разогрев жидкости. Время закипания варьируется от объема жидкости. В данном случае время закипания составляет 16-18 минут. Как только жидкость закипит, начинается обратный отсчет установленного времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала. Погаснет индикатор режима «КАША», и мультиварка перейдет в режим подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Откройте крышку мультиварки, с помощью прихваток осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Разложите кашу по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- Вы всегда можете разбавить молоко водой для снижения жирности (в пропорции 1:1) или регулировать соотношение молока и воды по Вашему вкусу.

- Чтобы приготовить постную кашу, замените молоко водой. Такую кашу всегда можно разнообразить добавлением фруктовых и ягодных сиропов, варенья, свежих ягод, а также нарезанными черносливом и курагой.
- Если варить кашу без добавок, ее можно давать детям от 1,5 лет.
- При приготовлении круп рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке крупы, так как овсяные хлопья, гречка, пшено, рис и т. п. требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки. Вы можете следовать рекомендациям в рецепте или изменять объем жидкости в соответствии с Вашими вкусовыми предпочтениями.
- По желанию, перед подачей можно добавить кусочек сливочного масла по вкусу.
- Овсяную кашу можно сделать шоколадной, добавив буквально щепотку какао вместе с молоком.
- Вместо сахара кашу можно подсластить медом или кленовым сиропом, добавить бананы, кусочки спелого сладкого персика, виноград, орехи, а также корица и ваниль (семена, экстракт или ванильный сахар).

Овсянка считается самой полезной кашей, она богата витаминами, минеральными веществами, клетчаткой. Снижает уровень холестерина, очищает желудок, дает энергию и ощущение сытости на долгое время.

Овёс и овсяные хлопья являются отличным источником ряда витаминов: А, В1, В2, В6, Е, К, РР. Много овсяных хлопьях и минеральных веществ: железо, магний, марганец, фосфор, йод, фтор, сера, кальций, калий, никель и другие.

Регулярное употребление овсяной каши понижает кислотность желудочного сока, избавляет от колитов, несварений, нормализует работу печени и щитовидной железы, улучшает память, мышление, помогает сосредоточиться.





Режим «ПЛОВ»

С этим режимом Вы сможете готовить блюда из круп, удачно сочетая их с другими ингредиентами. Это могут быть различные виды плова, паэлья, гречневая каша по-купечески и прочие блюда из зерновых.

Плов



\*Точное время приготовления на режиме «Плов» определяется микропроцессором автоматически

Ингредиенты

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Баранина, свинина или говядина | 250 г                                    |
| Рис                            | 200 г (2 мерных стакана до отметки 120*) |
| Лук репчатый                   | 1 большая луковица или 2 маленьких       |
| Морковь крупная                | 1 шт. (100 г)                            |
| Чеснок                         | 3 зубчика                                |
| Специи для плова               | 0,5 ст. л.                               |
| Соль                           | по вкусу                                 |
| Масло подсолнечное             | 2 ст. л.                                 |
| Вода                           | 500 мл                                   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

Приготовление

- Мясо нарежьте кусочками со стороны примерно 3 см.
- Морковь нарежьте тонкими брусочками толщиной 0,3 см и длиной 2 см. Лук мелко нашинкуйте.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте в чашу мультиварки масло. Крышку закрывать не нужно.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЖАРИТЬ».
- Подождите 5 минут, пока масло хорошо разогреется, а затем по одному опускайте кусочки мяса в чашу и обжаривайте их до румяной корочки в течение 10 минут. Если положить все мясо сразу, оно будет вариться или тушиться в собственном соку, а для плова нужно жареное мясо.
- Через 10 минут добавьте лук и морковь. Обжаривайте, периодически помешивая, до окончания программы.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ЖАРИТЬ».
- Добавьте специи, перемешайте. Поверх мяса выложите промытый рис, аккуратно залейте горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 1,5-2 см, посолите. Закройте крышку.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЛОВ» (время приготовления по умолчанию 35 минут).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ПЛОВ».
- Готовьте до окончания программы.
- По окончании программы откройте крышку, воткните несколько целых зубчиков чеснока. Черенком ложки сделайте проколы до дна, чтобы выходил пар, но не мешайте.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ПЛОВ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Оставьте плов на режиме «ПОДОГРЕВ» еще на 20 минут, чтобы он впитал все ароматы. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Разложите готовый плов по тарелкам и подавайте.

Советы

- Особенно вкусным получается плов с добавлением барбариса, кориандра, зиры или изюма. Их нужно класть вместе с рисом.
- Плов получится особенно вкусным, если вместо подсолнечного масла Вы будете обжаривать мясо на курдючном сале.
- Специи для плова лучше всего покупать на рынках.
- Время приготовления на данном режиме определяется микропроцессором автоматически, его не нужно устанавливать вручную. В рецепте и на дисплее указано ориентировочное время приготовления блюда на 4 порции.
- Время приготовления может варьироваться в зависимости от количества крупы и воды.
- Блюдо можно сделать вегетарианским. Добавьте вместо мяса, например курагу или больше овощей. Тогда из времени приготовления стоит убрать время обжаривания мяса.
- Помимо мяса плов также готовят с курицей, рис смешивают с нутом (отличный вариант для вегетарианского плова), а также добавляют изюм и сухофрукты.
- Выбирая рис для плова, постарайтесь найти наиболее крепкий, прозрачный сорт со средне-длинными зернами. Не используйте популярные индийские или тайские сорта риса, такие, как басмати или жасмин. Эти сорта риса слишком мягки и быстро развариваются, в плове они превратятся в кашу. Лучше всего поискать на рынках узбекский или таджикский рис (девзира, ошпар и прочие), либо взять итальянский рис, предназначенный для приготовления паэльи.
- Для плова лучше всего подойдет баранья грудинка, но можно взять и лопатку или заднюю часть.
- Прекрасный вкусный плов получается и из свинины или говядины, а вот от телятины лучше отказаться – нежная, мягкая телятина не сможет дать вашему плову всей полноты мясного вкуса.

В состав риса входит 8 процентов белка, а также витамины В3, РР, а так же В 1 и В 2 и В 6. Витамины группы В позволяют очень хорошо преобразовать все питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину входящему в состав риса увеличивается мозговая деятельность. Благодаря содержанию олигосахарида восстанавливается кишечник. В баранине большое количество полезных веществ и микроэлементов: йод, калий, железо, магний. Также баранье мясо содержит витамины В-группы. Все эти микроэлементы и витамины необходимы человеческому организму для поддержания его в здоровом функциональном состоянии. Мясо баранины почти не содержит холестерин. Витамин А содержащийся в бараньем мясе лецитин влияет на обмен веществ в организме и нормализует уровень холестерина.





Режим «СУП»

Данный режим оптимален для приготовления разнообразных бульонов и наваристых, а также легких супов, например: борща, грибного супа, минестроне, куриной лапши и других первых блюд.

Суп-пюре из тыквы



Ингредиенты

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| Тыква      | 800 г (1/2 тыквы среднего размера)  |
| Морковь    | 80 г (1/2 моркови среднего размера) |
| Молоко     | 200 мл                              |
| Вода       | 100 мл                              |
| Сливки 33% | 1600 мл                             |
| Розмарин   | 6 г                                 |
| Соль       | по вкусу                            |

Приготовление

- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки.
- Вымойте и очистите овощи, нарежьте их небольшими кубиками и положите во внутреннюю чашу мультиварки.
- Добавьте молоко, воду и соль. Положите целую веточку розмарина. Перемешайте.
- Поместите чашу в мультиварку. Закройте крышку до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «СУП».
- Затем коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» или «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «СУП».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигналов, с дисплея исчезнет индикация «СУП».
- Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, выложите веточку розмарина, измельчите суп до однородной массы с помощью блендера и разлейте суп по тарелкам. С помощью блендера с насадкой-венчиком взбейте сливки в течение 1 минуты, чтобы они образовали густую массу (по консистенции похоже на жидкую сметану) и добавьте к блюду и подавайте.

Советы

- В зависимости от Ваших предпочтений относительно густоты супов добавляйте меньше или больше воды. Однако следите за тем, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку максимального объема ингредиентов на внутренней стороне чаши.
- Суп можно посыпать очищенными семенами тыквы или рубленой зеленью.

- Данное блюдо можно преобразовать в постное – для этого молоко и сливки нужно заменить на воду и оливковое масло.
- В суп также можно добавить отварные креветки или кусочки куриного филе. Вы можете добавить в процессе приготовления картофель, лук или кукурузу по вкусу.
- Если Вы хотите сделать суп более пикантным, в процессе приготовления добавьте ко всем ингредиентам 10 г (примерно 1 см) свежего корня имбиря, нарезанного кусочками.
- Блюдо хорошо подойдет для детского питания с 9 месяцев, если не добавлять 33% сливки. Их можно заменить 1 ст. л. оливкового масла. При этом перед приготовлением данного супа для ребенка проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у Вашего малыша нет аллергии на указанные в рецепте продукты.
- Сливки также можно заменить сметаной.
- Перед приготовлением данного супа для ребенка проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у Вашего малыша нет аллергии на указанные в рецепте продукты.
- Чтобы легко нарезать тыкву, используйте ручной блендер Philips с насадкой для нарезки кубиками.
- Дополнить вкус тыквы можно яркими оттенками специй. Идеально подойдут мускатный орех и корица.
- Вместо сливок или воды можно использовать мясной или овощной бульон – вкус получится насыщенной.
- Тыкву можно сочетать с другими овощами. Попробуйте дуэт из тыквы с морковью, сельдереем, картофелем, цветной капустой.

Тыкву можно сочетать с другими овощами. Попробуйте дуэт из тыквы с морковью, сельдереем, картофелем, цветной капустой. Тыква содержит множество витаминов, в том числе витамины группы А, С, Е и группы В, а также довольно редкий витамин К, от которого зависит свертываемость крови. Есть в тыкве и витамин Т, который улучшает все обменные процессы в организме человека, способствующий усвоению тяжелой пищи и препятствующий ожирению. Благодаря высокому содержанию калия тыква полезна для нашего сердца, она укрепляет сосуды, избавляет от отеков. Тыква является незаменимым источником клетчатки, поэтому способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника.





Режим «ЙОГУРТ/КЕФИР»

Благодаря этому режиму у Вас в доме всегда будут свежие, вкусные и полезные кисломолочные продукты собственного приготовления: йогурт, кефир, сметана и т. д.

Йогурт домашний



Ингредиенты

|   |            |
|---|------------|
| Молоко<br>(ультрапастеризованное) 3,2 % | 2 л 100 мл |
| Йогурт натуральный<br>(без добавок)     | 150 мл     |

Приготовление

- Хорошо вымойте чашу мультиварки. Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки. Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки молоко, добавьте йогурт. Перемешайте. Ингредиенты для приготовления йогурта должны быть комнатной температуры.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «ЙОГУРТ/КЕФИР», на дисплее появится индикация «ЙОГУРТ/КЕФИР».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЙОГУРТ/КЕФИР».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ЙОГУРТ/КЕФИР».
- Отключите мультиварку от электросети.
- Достаньте чашу с йогуртом, перемешайте продукт и поставьте в холодильник минимум на 4 часа.
- По желанию, перед тем как убрать йогурт в холодильник, переложите его в отдельную емкость.

Советы

- На режиме «ЙОГУРТ/КЕФИР» время приготовления варьируется от 6 до 12 часов. Чем больше время приготовления, тем гуще получается готовый продукт. Чтобы изменить время приготовления, после выбора режима «ЙОГУРТ/КЕФИР» коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите нужное время.
- Если Вы хотите приготовить больше порций, увеличьте количество ингредиентов вдвое, при этом пользуйтесь рекомендацией выше для получения более густой или жидкой консистенции конечного продукта.

- Йогурт можно подавать с любимыми фруктами, сахаром, медом, вареньем или мюсли.
- Не рекомендуется добавлять свежие ягоды или фрукты во время приготовления йогурта – из-за содержащейся в них кислоты молоко прокиснет и у Вас получится простокваша.
- Для приготовления йогурта можно использовать специализированные закваски, которые продаются в аптеке (в этом случае следуйте инструкции на упаковке закваски).
- Используемый в качестве закваски магазинный йогурт должен содержать только молоко и бактерии. Лучше использовать продукт, имеющий минимальный срок хранения.
- Йогурт рекомендуется хранить в холодильнике не дольше трех дней.
- При приготовлении кисло-молочных продуктов все приборы должны быть тщательно вымыты или простерилизованы.
- По желанию вместо коровьего молока можно также использовать козье.
- Из натурального домашнего йогурта получится отличный легкий завтрак или ужин, но его также можно использовать в качестве соуса или маринада. Например, добавьте немного тертого огурца, чеснока, сок лимонов или винный уксус, по желанию, оливкового масла, соли и перца – получится традиционный греческий соус дзадзики, который можно подавать к овощам, мясу или рыбе.

Йогурт – щедрый источник ферментов, минеральных солей, белков и витаминов B12 и D. Йогурт обогащает кишечные бактерии лактозой, поэтому этот продукт показан людям после курса лечения антибиотиками, которые разрушительно действуют на микрофлору кишечника. Йогурт является натуральным природным антибиотиком. Йогурт имеет способность уничтожать некоторые из видов амёб и таких опасных бактерий, как тифозные палочки, стрептококки и стафилококки.





Режим «ЯЙЦА/ПАСТА»

Данный режим позволит вам приготовить яйца всмятку, в мешочек, вкрутую, а также отварить идеальные макароны без лишних усилий.

Яйца всмятку, в мешочек, вкрутую



Ингредиенты

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Яйца куриные<br>(высшей категории) | 4 шт. ( 1 яйцо – 75г)  |
| Вода                               | 1,5 л или столько,<br>сколько необходимо<br>для того, чтобы<br>яйца оказались<br>целиком покрыты<br>водой. |

Приготовление

- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки необходимое количество воды.
- Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЯЙЦА/ПАСТА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления:
  - для яиц всмятку – 2 минуты;
  - для яиц в мешочек – 4 минуты;
  - для яиц вкрутую – 6 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЯЙЦА/ПАСТА». Отсчет времени приготовления начнется после закипания воды.
- Как только вода закипит, аккуратно положите яйца в кипящую воду с помощью шумовки.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ЯЙЦА/ПАСТА».
- Прибор перейдет в режим ожидания.
- Аккуратно достаньте яйца из воды с помощью шумовки, положите в холодную воду и оставьте до остывания – так скорлупа будет лучше счищаться. При этом яйца всмятку и в мешочек необходимо доставать в первую очередь, чтобы они не переварились.

Советы

- Точное время приготовления яиц будет зависеть от их вида и размера, а также Ваших вкусовых предпочтений.
- При варке яиц в мультиварке вода должна покрывать яйца, но уровень воды не должен превышать отметки «МАХ».
- Чтобы яйца не лопнули в кипящей воде, предварительно вымойте их в горячей воде, и помещайте в мультиварку при помощи столовой ложки.
- Чтобы яйца не лопнули в кипящей воде, достаньте их из холодильника заранее и подержите 1 час при комнатной температуре.
- Чтобы яйца хорошо очищались варите их в подсоленной воде (в пропорции 1 ч. л. соли на 1,5 л воды).

Яйца обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами, способствуют укреплению иммунной системы. Употребление куриных яиц помогает предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы. Яйца положительно воздействуют на желудочно-кишечный тракт, помогают справиться с язвенной болезнью. Куриные яйца благоприятно влияют на зрение, защищают от катаракты. Способствуют укреплению костной ткани, так как содержащийся в яйцах витамин D, помогает в усвоении кальция.





Режим «ОМЛЕТ»

С помощью этого режима Вы сможете создавать воздушные омлеты по своим фирменным рецептам. Данный режим позволяет приготовить также омлеты без яиц, нежнейшие суфле из птицы и овощей, блюда восточной кухни.

Омлет



Ингредиенты

|  |          |
|--|----------|
| Яйца   | 8 шт.    |
| Молоко   | 600 мл   |
| Сливочное или растительное масло для смазывания чаши мультиварки | 1 ч. л.  |
| Соль, специи   | по вкусу |
| Свежая зелень  | по вкусу |

Приготовление

- В отдельной посуде смешайте ингредиенты: яйца, молоко, соль и специи. Перемешайте с помощью вилки.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Смажьте внутреннюю чашу мультиварки маслом.
- Вылейте омлетную массу в чашу.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ОМЛЕТ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ОМЛЕТ».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ОМЛЕТ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- По окончании программы дайте омлету постоять под крышкой 5 минут, затем откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу.
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Аккуратно выложите омлет на тарелку, украсьте свежей зеленью и подавайте.

Советы

- В зависимости от вкуса и предпочтений в смесь яиц и молока можно добавить натертый сыр, различные овощи (например, помидоры, измельченный репчатый или зеленый лук, стручковую фасоль, брокколи, цветную или брюссельскую капусту и т. п.), колбасу, соленую красную рыбу и т. п.
- Продукты, такие как колбаса, бекон, помидоры и т. д., желательно сначала обжарить на режиме «ЖАРИТЬ» в течение 5-10 минут тогда время приготовления всего блюда увеличится до 30 минут.
- Вместо молока можно добавить такое же количество сливок, тогда омлет получится более сытным.
- Можно добавить начинку не внутрь омлетной массы, а после приготовления сверху. Посыпьте готовое блюдо, например, сыром и сверните омлет пополам или трубочкой – от горячей температуры сыр расплавится, и блюдо приобретет интересный вкус.

Яйца – уникальный продукт, в них содержатся практически все микроэлементы периодической системы Менделеева, а также ниацин, который необходим для питания головного мозга. Яйца способствуют укреплению костной ткани, так как содержащийся в яйцах витамин D, помогает в усвоении кальция, который в свою очередь очень необходим организму для формирования крепкого скелета. Также яйца полезны для мышц, поскольку содержат белок, который участвует в построении мышечной ткани.





Режим «НАПИТКИ»

Данный режим позволяет готовить вкусные и полезные напитки – ягодные морсы, лимонады, компоты, освежающие ягодные и фруктовые кисели, выбирая любимые ингредиенты на свой вкус. Используя этот режим, Вы без труда сможете приготовить изысканный горячий шоколад с различными добавками, пряный глинтвейн и прочие напитки.

Клюквенный морс

Ингредиенты

|        |       |
|--------|-------|
| Клюква | 200 г |
| Сахар  | 100 г |
| Вода   | 1 л   |



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

Приготовление

- Хорошо промойте ягоды.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки.
- Поместите чашу в мультиварку. Закройте крышку до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Поместите ягоды в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «НАПИТКИ» (время приготовления по умолчанию – 10 минут после закипания жидкости).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «НАПИТКИ».
- После запуска мультиварки индикатор времени гаснет и появляются перемещающиеся по дисплею полоски – это означает, что начался разогрев жидкости. Время закипания варьируется от объема жидкости. Как только жидкость закипит, начинается отсчет установленного времени.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала. Погаснет индикатор режима «НАПИТКИ», и мультиварка перейдет в режим подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, процедите морс, охладите, разлейте по бокалам и подавайте.

Советы

- Вы можете делать морсы и компоты из облепихи, апельсинов и яблок. Комбинируйте ягоды по вкусу.
- Если Вы хотите получить более пикантный вкус, к компоту из апельсинов и яблок добавьте 50 г нарезанного дольками свежего имбиря.
- Вы можете варьировать количество сахара по вкусу. Если указанного в рецепте количества будет мало, добавьте еще немного по окончании программы.
- Сахар можно заменить медом, тогда напиток будет более полезным. Мед следует добавлять только после приготовления напитка, когда его температура будет менее 80 С°.
- Для придания яркости вкусу в морс можно добавить мяту, цедру лимона или корицу вместе с остальными ингредиентами..
- Если Вы хотите приготовить больше порций напитка, увеличьте ингредиенты максимум в 1,5 раза, но следите, чтобы общий уровень ингредиентов не превышал отметки «максимум» на внутренней стороне чаши мультиварки.
- Клюкву можно использовать свежую, сушеную или замороженную (ее рекомендуется предварительно разморозить).

Клюква богата витамином С, рядом важных органических кислот, каротином. Она обладает отличным тонизирующим и оздоравливающим действием. Клюква полезна для будущих мам, она содержит большое число флавоноидов, благодаря которым повышается прочность и эластичность кровеносных сосудов и лучше усваивается витамин С. Клюква, благодаря содержащимся в ней антиоксидантам, улучшает память. Клюква также обладает полезным свойством успокаивать нервы.



## Режим «ПИЦЦА»

Данный режим подходит для приготовления пиццы, ее национальных аналогов (Фарината, Чечина) и похожих вкуснейших блюд: например, кальцоне и стромболи. Оптимальный режим для блюд из тонкого теста.

## Пицца



### ■ Ингредиенты

|   |   |
|---|---|
| <i>Для теста:</i>                       |   |
| Мука первого, второго или высшего сорта | 300 г (1 мерный стакан до краев + 1 до отметки 60*) |
| Дрожжи сухие                            | 5 г (1 ч. л. без горки)                             |
| Масло оливковое                         | 20 г (2 ст. л.)                                     |
| Соль                                    | 5 г (или по вкусу)                                  |
| Сахар                                   | 10 г (1 ч. л. с горкой) (или по вкусу)              |
| Вода                                    | 140 мл  |
| <i>Для начинки:</i>                     |   |
| Соус для пиццы                          | 2 ст. л.  |
| Сыр Моцарелла                           | 50 г  |
| Сыр Пармезан                            | 50 г  |
| Помидоры Черри                          | 20 г  |
| Базилик зеленый                         | 4 г   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Сначала замесите тесто. Для этого муку просейте горкой на стол, в центре сделайте углубление в виде широкой воронки. Всыпьте дрожжи и соль, сахар, добавьте оливковое масло.
- Круговыми движениями, подгребая муку с краёв, замесите тесто, постепенно вливая воду.
- Очень хорошо отбейте тесто об стол, накройте полотенцем и оставьте подходить при комнатной температуре на 1 час.
- Разделите тесто на порции на 4 порции, скатайте каждый кусок в виде шара.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Раскатайте кусок теста в 75 г в тонкий круг, диаметром 16 см, хорошо обмажьте соусом. Выложите пергамент в чашу мультиварки, затем выложите раскатанную пиццу на пергамент и сделайте несколько проколов вилкой.
- Натрите сыр Пармезан на терке, нарежьте сыр Моцарела кружочками, черри разрежьте пополам.
- Равномерно выложите на всю поверхность теста томатный соус, затем сыр Моцарела и половинки черри. Сверху посыпьте пармезаном.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПИЦЦА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ПИЦЦА».

- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ПИЦЦА». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Достаньте пиццу, украсьте базиликом и подавайте к столу.

### ■ Советы

- Чтобы тесто не прилипало к рукам, надо втереть в кожу ладоней немного растительного масла.
- Если Вы выпекаете пиццу без пергамента, то для того, чтобы легко выложить пиццу, нужно поставить ее в чаше мультиварки на полотенце, смоченное холодной водой, и охладить.
- Помидоры для пиццы (если требуются для начинки) можно нарезать тонкими ломтиками, а можно снять кожицу и размять или измельчить с помощью ручного блендера. Для того чтобы кожица легко снималась, опустите их на несколько секунд в кипяток, а затем сразу же в холодную воду. Кожицу следует снимать со стороны, противоположной плодоножке.
- Готовность пиццы можно определить по пропечённости дна, если приподнять пиццу, и она не прогибается, значит, она готова.





Режим «ХОЛОДЕЦ»

Данный режим позволяет готовить вкуснейшие холодные закуски из различных сортов мяса, при этом значительно экономит Ваше время. Используя этот режим, Вы приготовите идеальные холодцы или заливное из рыбы и мяса к праздничному столу или для обычного семейного ужина.

Холодец



Ингредиенты

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| Говядина на косточке | 1 кг 300 г   |
| Морковь              | 1 шт. (75 г) |
| Лук                  | 1 шт. (75 г) |
| Перец горошком       | 10 шт.       |
| Соль                 | по вкусу     |
| Чеснок               | 1 головка    |
| Вода                 | 2,5 л        |

Приготовление

- Мясо тщательно промойте. Целиком, не разрезая, уложите в чашу мультиварки.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку. Добавьте воду до верхней отметки на внутренней стороне чаши мультиварки.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ХОЛОДЕЦ».
- За час до окончания приготовления осторожно откройте крышку мультиварки и положите в чашу целую морковь и целую луковицу. Добавьте соль, перец и лавровый лист.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ХОЛОДЕЦ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Достаньте мясо, разберите его на волокна или мелко нарежьте. Измельчите чеснок, процедите бульон.
- Выложите мясо в форму. Добавьте чеснок, украсьте зеленью и аккуратно, по ножу залейте бульоном.
- Остудите и уберите в холодильник до полного застывания. Готовое блюдо подавайте с хреном или горчицей.

Советы

- Если с луковицы снять только верхнюю грязную шелуху, оставив чистую коричневую, это придаст бульону очень аппетитный золотистый цвет.
- Поверх мяса до заливания бульоном можно разложить ломтики сваренного вкрутую яйца, кружочки морковки или зерна граната.
- Чем больше видов мяса используется для приготовления холодца, тем насыщеннее будет его вкус.
- Чтобы холодец хорошо застыл, необходимо использовать как можно больше костей: идеально подойдут для этого свиные ноги и куриные лапы (не окорочка), свиные уши, куриные шеи и любые другие части мяса с большим содержанием железистой ткани.
- Отличный холодец получится из старой деревенской курицы, а еще лучше – петуха.
- Желатин в холодец добавлять не нужно – хорошо томленный в мультиварке бульон идеально застынет без его использования.
- Солить холодец нужно ближе к концу, так как во время приготовления довольно большое количество жидкости выпарится и бульон может оказаться излишне соленым.
- Минимальное время приготовления холодца – 4 часа. Оптимальное время приготовления – 6 часов, но, по желанию, Вы можете варить его и дольше – например, 8 часов и более.
- Чтобы вкус холодца был более насыщенным, попробуйте приготовить его из нескольких видов мяса.
- Вместо традиционной горчицы и хрена к холодцу можно также подать васаби, так называемый японский хрен.
- Для того, чтобы холодец выглядел особенно празднично, нарежьте красиво овощи (например, морковь, стебли сельдерея, перец) и выложите на дно чуть смазанной маслом формы вместе с зубчиками чеснока, горошинами перца и лавровыми листьями. Сверху выложите мясо, залейте готовым бульоном и оставьте застывать. Готовый холодец аккуратно переверните и подавайте.





Режим «ПЕЧЬ»

Используйте данный режим для приготовления пирогов с разнообразными начинками, домашних кексов, коржей для тортов и прочих десертов. Готовьте с его помощью творожные, овощные, мясные, рыбные запеканки и другие изысканные блюда.

Кекс с медом и сухофруктами



Ингредиенты

|  |  |
|--|--|
| Яйца   | 4 шт.  |
| Сахар  | 150 г (1 <sup>1/3</sup> мерного стакана, наполнить до отметки 160, а потом до отметки 40*) |
| Мед  | 2 ст. л.   |
| Мука   | 300 г (2 полных стакана до краев и 1 до отметки 40*)                                       |
| Масло сливочное, растопленное до комнатной температуры | 200 г  |
| Сухофрукты любые                                       | 200 г  |
| Разрыхлитель   | 2 ч. л.  |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

Приготовление

- Смешайте в отдельной миске все сухие ингредиенты, кроме сухофруктов. Добавьте яйца, масло и мед, размешайте, добавьте сухофрукты и помешайте еще раз. Взбивать не нужно. Тесто будет очень густым, пусть Вас это не пугает. Выложите смесь в чашу мультиварки.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку. Закройте крышку.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», на дисплее появится индикация «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут. Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру 160 °С. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ПЕЧЬ».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ПЕЧЬ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ». Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Дайте кексу остыть в течение 15 минут, после чего выложите на блюдо и подавайте.

Советы

- По желанию, Вы можете добавить в тесто больше сухофруктов (но не более 400 г для указанного в рецепте количества ингредиентов). В тесто можно добавить любые орехи: миндаль, арахис, грецкие орехи. Поэкспериментируйте, добавив в кекс специи: по четверти чайной ложки мускатного ореха, гвоздики и ванили. Вы можете добавить в тесто цедру апельсина или лимона, или сразу и то, и другое.
- По желанию, подавайте кекс с шариком мороженого или соусом – ванильным, шоколадным, клубничным и т. п.
- Если добавите немного сметаны в тесто, то кекс станет нежнее.
- Вы можете приготовить для кекса творожный крем: для этого смешайте 100 г 9% творога, 100 мл 33% сливок, 40 г сахара и взбейте все ингредиенты с помощью ручного блендера с насадкой-венчиком или миксера. Намажьте остывший кекс кремом, украсьте ягодами по вкусу и подавайте.
- Кекс можно покрыть сладкой глазурью. Готовится она очень просто – нужно лишь смешать сахарную пудру с соком лимона до образования мягкой глазури, покрыть кекс и дать минут 5 застыть.
- Из оставшегося кекса можно приготовить английский десерт трайфл: разложите ломтики в прозрачные стаканы, чередуя с заварным кремом, йогуртом или взбитыми сливками, а также ягодами или вареньем, шоколадным или ягодным соусом, орехами. Дайте минут 20 пропитаться в холодильнике и подавайте.
- Температура на режиме «ПЕЧЬ» регулируется от 40 °С до 160 °С с шагом в 10 °С.

Сухофрукты – богатейший источник витаминов и минералов. Они прекрасно заменяют рафинированный сахар, так как некоторые из них в пять раз слаще ягод и фруктов. Содержащаяся же в них клетчатка очень полезна для кишечника.





### Режим «РАЗОГРЕТЬ»

*Данный режим позволит Вам легко подогреть приготовленные ранее блюда – не нужно больше следить за блюдом, оно не перегреется и не подгорит (при правильном соотношении количества подогреваемой пищи и времени приготовления).*

### Разогрев блюда в мультиварке

- Если Вы храните готовое блюдо в отдельной емкости, переложите нужное для подогрева количество пищи во внутреннюю чашу мультиварки.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Закройте крышку до щелчка; щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.

- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «РАЗОГРЕТЬ», на дисплее появится индикация «РАЗОГРЕТЬ» и время приготовления, установленное по умолчанию, 25 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите необходимое время подогрева – от 5 до 60 минут. К примеру, для того, чтобы разогреть 4 порции риса достаточно 15 минут, а для 4 порций овощного рагу достаточно 10 минут.
- После настройки необходимого времени приготовления коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим «РАЗОГРЕТЬ».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «РАЗОГРЕТЬ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.





Режим «ТУШИТЬ/РАГУ»

Этот универсальный режим отлично подойдет для приготовления тушеных блюд из мяса, птицы, рыбы, овощей, приготовления густых соусов, печеных яблок с медом и корицей, пастеризации молока и многого другого.

Овощное рагу



Ингредиенты

|   |                     |
|---|---------------------|
| Перец болгарский средний                                  | 1 шт. (100-150 г)   |
| Картофель средний   | 2 шт. (100-130 г)   |
| Морковь средняя   | 1 шт. (75 г)        |
| Помидоры (или консервированные томаты в собственном соку) | 3-4 шт. (или 200 г) |
| Баклажан или кабачок маленькие                            | 1-2 шт. (100-200 г) |
| Лук средний   | 1/2 шт. (35-40 г)   |
| Чеснок  | 3 зубчика           |
| Растительное масло  | 20 г                |
| Соль, перец, свежая зелень                                | по вкусу            |
| Лавровый лист средний                                     | 3 листа             |

Приготовление

- Нарежьте лук и морковь кубиками со стороной 1 см, чеснок измельчите. Остальные овощи нарежьте кубиками со стороной 3 см.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте в чашу мультиварки масло, положите на дно лук и морковь.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ»
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 35 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ТУШИТЬ/РАГУ».
- Через 10 минут откройте крышку мультиварки и добавьте остальные овощи, соль, перец и лавровый лист. Закройте крышку и продолжайте готовить. За 3 минуты до окончания программы добавьте чеснок.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ТУШИТЬ/РАГУ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Откройте крышку, добавьте рубленую зелень и дайте блюду немного настояться. Затем осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, разложите овощное рагу по тарелкам и подавайте.

Советы

- Вы можете использовать любые овощи для приготовления рагу, главное, соблюдать очередность: внизу должны быть более плотные овощи, которые дольше готовятся, а сверху – более мягкие.

- Помимо соли и перца к овощам можно добавить сушеную зелень.
- Свежую зелень стоит добавлять только в готовое блюдо, чтобы она не потеряла своего цвета и вкуса. Готовое рагу можно полить сметаной или посыпать сыром.
- Даже в холодном виде овощное рагу – прекрасный гарнир к мясу или рыбе. Если убрать из рецепта картошку, а готовое блюдо измельчить блендером или в мясорубке, то получится отличная кабачковая или баклажанная икра.
- Для придания блюду более яркого аромата при приготовлении можно добавить розмарин либо тимьян.
- Из рубленых томатов в собственном соку может получиться отличный соус – приправьте их сухими специями (тимьян, розмарин, орегано, базилик, мускатный орех), добавьте немного бальзамического уксуса, чеснока и щепотку сахара.
- Овощное рагу с густым соусом – идеальное дополнение к рису или пасте.
- Дополнить овощную гамму можно грибами, используйте свежие и немного сушеных.
- Кусочек сливочного масла также позволит разнообразить вкус блюда.

Болгарский перец укрепляет организм, повышает уровень иммунитета, защищает организм от простудных заболеваний. Положительно влияет на сердечнососудистую систему, улучшает состав и разжижает кровь, укрепляет стенки сосудов. А также нормализует работу пищеварительной системы, повышает аппетит. Перец благоприятно влияет на работу нервной системы, помогает справиться с напряжением, стрессами, хронической усталостью и бессонницей. 300 грамм картофеля в день полностью обеспечивает суточную потребность в углеводах, калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма, и фосфоре. В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др. В кабачке много витамина С, примерно 15% суточной нормы. А также витаминов группы В (рибофлавин, пиридоксин, тиамин), витамин А, Л-триптофан и омега-3 жирные кислоты.





Режим «ЖАРИТЬ»

Данный режим поможет без лишних усилий приготовить жареные блюда, а также поджарить овощи, мясо или птицу для супов или перед тушением/томлением.

Жареная картошка с луком и грибами



Ингредиенты

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Картофель среднего размера    | 4-5 шт. (200-300 г) |
| Грибы                         | 300-400 г           |
| Лук репчатый среднего размера | 2 шт. (150 г)       |
| Чеснок                        | 2 зубчика           |
| Подсолнечное масло            | 2 ст. л.            |

Приготовление

- Нарежьте лук соломкой шириной 0,5 см, раздавите зубчики чеснока (не очищая их) плоской стороной ножа и положите в чашу мультиварки.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Налейте масло в чашу мультиварки.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЖАРИТЬ».
- Положите в чашу мультиварки лук и обжаривайте его в течение 5 минут, периодически помешивая. Крышку мультиварки закрывать не нужно. Разрежьте грибы на 4 части и добавьте их к луку, обжаривайте еще 5 минут. Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Нарежьте картофель дольками и добавьте к грибам и луку, крышку не закрывайте.
- Продолжайте обжаривать в течение 10 минут до появления корочки, затем закройте крышку мультиварки, и готовьте блюдо еще 10 минут, чтобы оно пропиталось ароматами.
- Затем откройте крышку мультиварки и готовьте еще 5 минут, посолите и поперчите.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ЖАРИТЬ».
- Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, разложите картошку с грибами по тарелкам и подавайте.

Советы

- Готовить блюда в режиме «ЖАРИТЬ» рекомендуется с открытой крышкой. Но если по каким-либо причинам Вы захотите закрыть крышку, это не помешает работе мультиварки.
- Блюдо лучше солить примерно за 5 минут до конца программы, иначе грибы дадут лишнюю влагу, и картофель будет тушиться.

- Обычный картофель можно заменить на картофель «Беби» или молодой мелкий картофель (его можно не очищать и не резать).
- Для придания необычного вкуса за 5 минут до конца можно добавить веточку розмарина или тимьяна. Для более насыщенного вкуса положите в каждую тарелку с картошкой по ложке холодной сметаны.
- Попробуйте добавить в готовую картошку ложку сливок (23%) или мягкого сливочного сыра (например, маскарпоне), а также горсть мелко тертого пармезана.
- Грибы можно использовать разные (лисички, белые грибы, опята, шампиньоны). Наиболее вкусным получится блюдо из лесных грибов. Но Вы можете использовать, например, и свежие шампиньоны или вешенки. Грибы очень пористые, поэтому мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Можно воспользоваться и замороженными грибами: для этого их надо предварительно разморозить при комнатной температуре, слить воду, а потом действовать по рецепту, только обжаривать их не пять минут, а до того момента, пока не выпарится вся жидкость.
- Для особо насыщенного грибного аромата добавьте в картошку также немного сухих грибов (предварительно размочив их в воде), особенно это актуально, если Вы используете не свежие, а замороженные грибы.
- Вы можете готовить это блюдо следующим образом: сначала обжарьте лук и грибы в течение 15 минут на режиме «ЖАРИТЬ», а затем добавьте нарезанный картофель, коснитесь кнопки «ТУШИТЬ» и с помощью кнопок «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», «+» и «-» установите время приготовления 30 минут. Тушите до готовности с закрытой крышкой, периодически помешивая.
- Вместо масла для жарки можно использовать кусочек сала. Также в конце приготовления можно добавить в блюдо немного бекона – он обогатит картошку тонким копченым ароматом.

300 г картофеля в день полностью обеспечивает суточную потребность в углеводах, калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма, и фосфоре.

В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др.

Картофель обладает антисклеротическими свойствами.

Практически во всех видах грибов содержатся витамины B1, B2, C, D и PP и минеральные вещества как кальций, железо, фосфор, калий, а также йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обменный процесс.





Режим «ВАРИТЬ/НА ПАРУ»

Данный режим поможет сохранить максимум полезных веществ в овощах, рыбе и т. п., приготовить нежнейшие блюда на пару. С его помощью Вы сможете быстро отварить яйца, мясо, пельмени, сосиски, вареники, макароны и другие продукты. Также данный режим подходит для стерилизации детских пустышек, сосок, столовых приборов.

Брокколи на пару



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

Ингредиенты

|             |          |
|-------------|----------|
| Брокколи    | 600 г    |
| Вода        | 150 мл   |
| Соль, перец | по вкусу |

Приготовление

- Если Вы берете свежую капусту брокколи, разберите ее на соцветия. Промойте под холодной водой.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки примерно 150 мл воды.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши.
- Поместите чашу для приготовления на пару во внутреннюю чашу мультиварки.

- Положите соцветия брокколи в чашу для приготовления на пару, посолите и поперчите по вкусу.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Закройте крышку до щелчка, щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ВАРИТЬ/НА ПАРУ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 5 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ВАРИТЬ/НА ПАРУ». После запуска мультиварки индикатор времени гаснет и появляются перемещающиеся по дисплею полоски – это означает, что начался разогрев жидкости. Время закипания варьируется от объема жидкости. Как только жидкость закипит, начинается отсчет установленного времени.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ВАРИТЬ/НА ПАРУ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу. Выложите брокколи на тарелку, полейте соусом, по желанию, и подавайте.

Советы

- Если Вы используете замороженные овощи, то не нужно их предварительно размораживать, лишь ополосните перед приготовлением холодной водой.

- Брокколи прекрасно сочетаются с легкими соусами, идеальным компаньоном к ним будет кислый ткемали. Горячие овощи можно полить ароматным оливковым маслом, добавить капельку лимонного сока и измельченный чеснок.
- Попробуйте перед приготовлением положить на каждое соцветие по пластинке сыра – он расплавится и сыграет роль соуса.
- Брокколи отлично подходит азиатский стиль. Сбрызните готовые соцветия сладким соусом чили, добавьте пару капель кунжутного масла. Для тех, кто любит поострее, советуем смешать панировочные сухари с мелко рубленным перцем чили и посыпать этой панировкой брокколи прямо перед подачей.
- Приготовление на пару считается одним из самых эффективных способов максимально сохранить все полезные витамины. К тому же самым легким и полезным, так как не требует масла.
- Брокколи, приготовленная на пару, сохранит свой внешний вид, яркий цвет и аппетитную хрусткость, что обязательно понравится детям.
- Выбирать брокколи следует на ощупь – ее кудрявые соцветия должны быть крепкими, зеленого или чуть фиолетового оттенка. Хранят брокколи в холодильнике около недели.
- На основе рецепта брокколи на пару можно приготовить вкусное блюдо «Рис с брокколи». Достаточно смешать готовый рис с готовыми на пару брокколи. Подавать блюдо можно также с лимонной заправкой.

Брокколи богата витаминами и минеральными веществами, содержит калий, железо, магний, витамины группы А, С, В, РР, Е, бета-каротин, натрий. Она помогает выводить из организма вредные вещества и соли, являясь при этом идеальным компонентом диетического питания, так как содержит всего порядка 30-35 ккал на 100 грамм.





Режим «ТОМИТЬ»

Данный режим идеален для приготовления томленых блюд в течение долго времени. Он позволяет с легкостью готовить в домашних условиях сложные мясные деликатесы, например, куриный сатильсон. Оптимальный режим для приготовления сложных соусов и утонченных мясных блюд.

Тафельшпиц



Ингредиенты

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Говядина (кострец или огузок) | 800 г               |
| Лук репчатый большой          | 1 шт. (100 г)       |
| Морковь большая               | 1 шт. (150 г)       |
| Картофель большой             | 1-2 шт. (200-250 г) |
| Корень сельдерея маленький    | 1 шт. (300-500 г)   |
| Хрен (корень)                 | 100 г               |
| Сметана                       | 2 ст. л.            |
| Лавровый лист                 | 2 шт.               |
| Соль, черный перец горошком   | по вкусу            |
| Вода                          | 1 л                 |

Приготовление

- Морковь нарежьте тонкими кружочками, лук кольцами, а сельдерей кубиками 2-3 см. Картофель нарежьте кружочками толщиной 1,5 см.
- Кусок говядины промойте и оставьте целым.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки и поместите чашу в мультиварку.
- Выложите на дно чаши мультиварки нарезанные овощи, сверху положите кусок говядины.
- Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ». Время приготовления 15 минут (установлено по умолчанию).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЖАРИТЬ».
- Обжарьте овощи без масла до окончания программы, периодически аккуратно перемешивая.
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ЖАРИТЬ». Прибор перейдет в режим подогрева.
- Добавьте воду, соль, лавровый лист, черный перец горошком.
- Закройте крышку.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «ТОМИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 2 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ТОМИТЬ».

- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «ТОМИТЬ». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.
- Процедите бульон. Выложите мясо на блюдо и нарежьте его ломтиками толщиной 1 см.
- Натрите хрен на крупной терке, смешайте его со сметаной, немного посолите и выложите в соусник. Бульон налейте в отдельную посуду, добавьте в него морковь, сельдерей, картофель и лук.
- Подавайте мясо с соусом и бульоном.

Советы

- По желанию, в бульон можно покрошить измельченный укроп, петрушку или кинзу.
- Чтобы разнообразить блюдо, картофель из бульона можно подавать к мясу отдельно (без бульона).
- Также можно натереть отварной картофель на крупной терке, сформировать небольшие лепешки и обжарить их на растительном масле в течение 2-3 минут с каждой стороны, после чего также подавать с мясом.
- Корень сельдерея можно заменить тыквой, редькой.
- Лучше всего выбирать мясо крупного, но молодого рогатого скота. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных, хорошо откормленных животных. Его легко узнать по насыщенному красному цвету.

Говядина богата железом и цинком, которые принимают непосредственное участие в формировании иммунной системы, а также витамином В1, влияющим на обмен веществ и заживление ран. Говядина – прекрасный поставщик полноценного белка и железа, которое способствует насыщению кислородом клеток организма.





Режим «ЗАПЕКАТЬ»

Данный режим позволяет легко запекать большие куски мяса или птицы, а также готовить запеченные блюда из плотной рыбы, мяса, птицы и овощей.

Буженина



Ингредиенты

|                      |                              |
|----------------------|------------------------------|
| Свинная шейка        | 800 г                        |
| Морковь крупная      | 1шт (100 г)                  |
| Чеснок               | 3 зубчика                    |
| Лук репчатый         | 1/2 маленькой головки (20 г) |
| Соль                 | по вкусу                     |
| Перец черный молотый | по вкусу                     |
| Вода                 | 100 мл                       |

Приготовление

- Помойте мясо. Проткните мясо ножом и поместите в прорезы нарезанную длинными брусочками морковь и целые зубчики чеснока.

Натрите кусок солью и молотым черным перцем. Помойте и очистите луковицу.

- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки.
- Поместите чашу в мультиварку. Выложите на дно чаши мультиварки разделенный на части лук (лук разрежьте пополам и разберите на части), налейте воду и уложите подготовленный кусок мяса в центр.
- Закройте крышку до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки. Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЗАПЕКАТЬ» (время приготовления по умолчанию 1 час). Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «ЗАПЕКАТЬ».
- По истечении 35 минут прозвучит звуковой сигнал. Откройте крышку и переверните буженину. Закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения программы (блюдо будет готовиться еще 25 минут).
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала. Погаснет индикатор режима «ЗАПЕКАТЬ», и мультиварка перейдет в режим подогрева.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, выложите мясо на блюдо, нарежьте его на кусочки толщиной 1-2 см и подавайте.

Советы

- Перед подачей на стол нарежьте буженину так, чтобы морковь была порезана поперек.
- Готовить свинину можно и с луковой шелухой. Для большей сочности можно запекать в рукаве или фольге, обязательно сделав проколы в нескольких местах. В этом случае воду добавлять не нужно.

- Буженина может являться как закуской, так и основным блюдом, просто добавьте к мясу любимый гарнир. Оставшееся мясо используйте для приготовления сэндвичей.
- Фаршировать мясо можно не только морковью. Попробуйте использовать также ломтики сельдерея, сладкого перца, тонко нарезанные маслины, грецкие или кедровые орехи, кислые ягоды (например, клюкву или бруснику).
- Для более ароматной буженины покройте мясо перед приготовлением панировкой. Растолките в ступке или измельчите в блендере листики ароматных трав (тимьяна, розмарина, шалфея) с оливковым маслом, чесноком, перцем чили (по желанию). Также можно использовать горчицу и хрен.
- По желанию, Вы можете готовить без лука и воды.
- Если вы готовите буженину из говядины или нежирной свинины, напигуйте мясо салом.
- Если мясо непосредственно перед приготовлением обдать кипятком, то оно получится более сочным.
- Чтобы буженина получилась более плотной и не разваливалась при нарезании, её нужно поместить под лёгкий пресс после приготовления и охладить до комнатной температуры. Можно подвесить в марлевом мешочке.
- Готовая буженина хранится в холодильнике 1-2 недели. Продукт не желательно хранить в полиэтилене, для этого лучше использовать пергамент.

Свинина благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей.





Режим «МУЛЬТИПОВАР»

С помощью этого режима Вы сможете создавать блюда по собственным фирменным рецептам, свободно подбирая правильный температурный режим и оптимальное время приготовления.

Лосось с цуккини в сливочном соусе



Ингредиенты

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Лосось                 | 400 г         |
| Цуккини средний        | 2 шт. (300 г) |
| Лук репчатый маленький | 1 шт. (50 г)  |
| Сливки 33%             | 30 мл         |
| Соевый соус            | 40 мл         |
| Перец черный молотый   | по вкусу      |
| Вода                   | 50 мл         |

Приготовление

- Нарежьте крупными кубиками (2х2см) лосось и цуккини, лук репчатый – кубиками поменьше.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши. Поместите чашу в мультиварку.
- Выложите во внутреннюю чашу мультиварки лосось, лук, цуккини, добавьте черный молотый перец, сливки, воду и соевый соус. Перемешайте.
- Закройте крышку мультиварки до щелчка. Щелчок сигнализирует о полном закрытии крышки.
- Подключите мультиварку к электросети – это следует делать только после полной подготовки прибора к работе.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», касаясь кнопок «+» и «-», установите температуру 140 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. На дисплее появится индикация «МУЛЬТИПОВАР».
- По окончании программы прозвучат 4 звуковых сигнала, с дисплея исчезнет индикация «МУЛЬТИПОВАР». Прибор перейдет в режим подогрева, на дисплее будет отображаться длительность подогрева. Чтобы выключить режим подогрева, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Если в данный момент режим подогрева не нужен или мультиварка не используется, отключите ее от электросети.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

Советы

- Блюдо можно приготовить без добавления овощей.
- Лосось прекрасно сочетается с рисом или картофельным пюре.
- Если в блюдо не добавлять черный перец, а сливки заменить на воду, его можно давать детям от 3-х лет. Предварительно проверьте рыбу на наличие костей, а также проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у Вашего ребенка нет аллергии на указанные в рецепте продукты.
- Программа «МУЛЬТИПОВАР» позволяет настраивать температуру приготовления от 30 °С до 160 °С с шагом в 10 °С и время приготовления от 5 минут до 10 часов с шагом в 5 минут и 1 час.
- Лосось богат фосфором и йодом, его мясо очень вкусное и нежное, но при слишком длительной тепловой обработке лосось становится суховат, и полезных веществ в нем заметно убавляется. Поэтому готовить эту рыбу следует в течение максимум двадцати минут. При этом совсем не обязательно резать лосося очень мелко: даже крупные куски за двадцать отлично приготовятся.
- Если покупаете свежую рыбу, порезанную на стейки или филе, стоит проверить, не была ли она заморожена. Мякоть должна быть мягкой и плотной, без пятен и без воды.

Лосось богат калием и фосфором, в нем так же содержится кальций, магний, хлор, железо, цинк, хром, фтор, молибден, никель, витамин В1, В2, С, Е, РР и А.





# Молочная рисовая каша



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## ■ Ингредиенты

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Рис круглозерный (не пропаренный) | 200 г (2 мерных стакана до отметки 120*) |
| Молоко                            | 900 мл                                   |
| Сахар                             | 40 г (2 ст. л. без горки)                |
| Соль                              | 5 г (или по вкусу)                       |
| Масло сливочное                   | 30 г                                     |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Промойте рис и выложите его во внутреннюю чашу мультиварки. Добавьте сахар, соль и сливочное масло. Затем добавьте молоко.
- Закройте крышку мультиварки. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «КАША». Затем коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» или «-» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд, мультиварка автоматически перейдет в режим приготовления. После запуска мультиварки индикатор времени гаснет и появляются перемещающиеся по дисплею полоски – это означает, что начался разогрев жидкости. Время закипания варьируется от объема жидкости. Как только жидкость закипит, начинается отсчет установленного времени.

- По окончании приготовления разложите кашу по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Рисовую кашу можно приправить ванилью или корицей, посыпав небольшим количеством уже готовое блюдо. Вы также можете добавить ваниль и/или корицу в начале приготовления вместе со всеми ингредиентами. Вы можете заменить круглый рис на длиннозерный по Вашему вкусу.
- Молочная каша прекрасно сочетается со свежими ягодами (черникой, клубникой, и пр.). В готовую кашу можно добавить еще кусочек масла для более сливочного вкуса.
- Вы можете готовить кашу на воде или смешать молоко с водой в любой пропорции.
- Если Вы предпочитаете более густую кашу, добавьте меньше жидкости или немного увеличьте время приготовления. Если Вы любите более жидкую кашу, добавляйте больше жидкости. Тем не менее, при приготовлении каш рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке крупы, так как рис, гречка требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки.
- Попробуйте также смешать рис с пшеном – обновленная версия привычного завтрака порадует Вас и Ваших близких.

В состав риса входит 8 процентов белка, а также витамины В3, РР, В 1, В 2 и В 6. Витамины группы В позволяют очень хорошо преобразовать все питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину, входящему в состав риса, увеличивается мозговая деятельность. Благодаря содержанию олигосахарида восстанавливается кишечник.



## Каша пшенная с тыквой



### ■ Ингредиенты

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| Крупа пшенная         | 200 г (1 мерный стакан*) |
| Молоко                | 800 мл                   |
| Сахар                 | 100 г (1 мерный стакан*) |
| Тыква                 | 300 г                    |
| Подсолнечное масло    | 2 ст. л.                 |
| Соль, сливочное масло | по вкусу                 |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Промойте пшенную крупу и положите во внутреннюю чашу мультиварки. Добавьте молоко, сахар и соль.
- Тыкву порежьте небольшими кусочками 1-1,5 см и выложите поверх крупы. Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «КАША», время приготовления по умолчанию 10 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы прозвучат несколько звуковых сигналов, и прибор перейдет в режим подогрева.
- С помощью прихваток осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, добавьте сливочное масло и перемешайте.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- Кашу можно подавать с медом или ягодами по вкусу.
- Если Вы хотите разнообразить блюдо, перед началом приготовления добавьте нарезанную небольшими кусочками курагу, достаточно 4-х штук.
- Чтобы сделать блюдо постным, следует заменить молоко водой, а сливочное масло – оливковым.
- При приготовлении круп рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке крупы, так как рис, гречка, пшено и т. п. требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки. Вы также можете следовать рекомендациям в рецепте или изменять объем жидкости в соответствии с Вашими вкусовыми предпочтениями.
- По желанию, украсьте блюдо зеленью.
- Для приготовления блюда не рекомендуется брать крупу, которая хранилась слишком долго. В противном случае каша получится прогорклой и утратит большую часть полезных качеств.
- Чем крупнее Вы нарежете тыкву, тем больше витаминов в ней сохранится.

*В пшенной крупе содержится большое количество витаминов группы В, витамин А, РР, железо и фтор, что делает ее очень полезной для организма. А в сочетании с тыквой, в составе которой много витамина и провитамина А, витаминов группы В, фолиевой кислоты и витамина С, данное блюдо превращается в кладезь полезных элементов.*

*В тыкве есть витамин Т, который улучшает все обменные процессы в организме человека, способствующая усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению.*

*Благодаря высокому содержанию калия, тыква полезна для нашего сердца, она укрепляет сосуды, избавляет от отеков.*





# Кефир домашний



## ■ Ингредиенты

|   |         |
|---|---------|
| Молоко<br>(ультрапастеризованное) 3,2 %                       | 2 л     |
| Кефир<br>(пастеризованный или<br>ультрапастеризованный) 2,5 % | 200 мл  |
| Сахар   | 1 ч. л. |

## ■ Приготовление

- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки молоко.
- Затем добавьте сахар, кефир и тщательно перемешайте. Молоко и кефир в качестве закваски должны быть комнатной температуры.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЙОГУРТ/КЕФИР», время приготовления по умолчанию 8 часов.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы прозвучат несколько звуковых сигналов.
- Достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, перемешайте продукт и поставьте в холодильник на несколько часов охлаждаться.
- Затем подавайте.

## ■ Советы

- При приготовлении кисломолочных продуктов все приборы должны быть тщательно вымыты или простерилизованы.
- Вы можете использовать приготовленный ранее домашний кефир в качестве закваски для приготовления следующей порции.
- Вместо кефира можно использовать живой йогурт классический (1 чайная ложка на 100 мл молока).
- Вы можете использовать специализированную закваску для приготовления кефира. В этом случае следуйте инструкции на упаковке закваски.
- Приготовленный в мультиварке кефир рекомендуется хранить в холодильнике не более 5 суток.

Домашний кефир – источник полезнейших для пищеварения бактерий, кальция, витаминов группы В и белка. Чтобы уникальные свойства кефира сохранялись в полной мере, его не следует сильно нагревать, замораживать, и употреблять после истечения срока годности. Кефир содержит молочные белки, которые богаты аминокислотой триптофаном – ключевым продуктом для качественного и спокойного сна. Для достижения максимальной пользы кефира пейте его на максимально пустой (голодный) желудок.





# Творожная запеканка с изюмом



## ■ Ингредиенты

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| Творог       | 250 г                           |
| Яйца         | 1 шт.                           |
| Сахар        | 80 г (мерного стакана*)         |
| Крахмал      | 1 ст. л. (без горки)            |
| Изюм         | 1 мерный стакан*                |
| Разрыхлитель | 0,5 ч. л. (без горки)           |
| Ванилин      | по вкусу                        |
| Масло        | для смазывания чаши мультиварки |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Залейте изюм кипятком, чтобы он стал мягче.
- Смажьте внутреннюю чашу мультиварки маслом.
- Протрите творог через мелкое сито или взбейте его ручным блендером с насадкой-венчиком до абсолютной гладкости.
- В отдельной емкости также с помощью ручного блендера с насадкой-венчиком взбейте яйцо с сахаром, затем, не прекращая взбивать, по одной ложке добавьте сначала весь творог, затем крахмал, ваниль и разрыхлитель.
- Слейте воду с изюма, промокните его бумажным полотенцем и осторожно ложкой смешайте творожную массу с изюмом.
- Выложите полученную смесь во внутреннюю чашу мультиварки.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», время приготовления по умолчанию 45 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 1 час.

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру приготовления 140 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании приготовления откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте творожную запеканку.
- Подавайте блюдо горячим, либо сначала остудите до комнатной температуры.

## ■ Советы

- Вы также можете взбить творог и яйца с помощью ручного блендера Philips со специальной насадкой-венчиком.
- В запеканку можно добавлять любые сухофрукты или цукаты. И можно попробовать варианты с кусочками черного шоколада, кислыми яблоками и даже кусочками мармелада.
- Вы можете посыпать дно чаши мультиварки столовой ложкой сахарного песка, тогда у Вашей запеканки будет аппетитная карамельная корочка.
- Вместо сахара можно использовать 3/4 мерного стакана гущенки, от этого запеканка приобретет необыкновенный аромат и пикантность. Также поэкспериментируйте с вареной гущенкой.
- Вместо ванили можно добавить в запеканку различные кулинарные ароматизаторы – амаретто, тирамису и так далее. Они продаются в кулинарных отделах больших супермаркетов.
- Крахмал в рецепте можно заменить на то же количество манной крупы.
- Чтобы запеканка получилась максимально полезной, нужно выбирать только качественный творог: рассыпчатый, свежий и не слишком жирный.

Творог – один из самых полезных продуктов, он содержит казеин, являющийся источником кальция и фосфора. Кроме того, он содержит витамины А, РР, Е и витамины группы В, а также триптофан, влияющий на эмоциональное состояние человека.

Аминокислоты, которые содержатся в твороге, предотвращают развитие болезней печени, а В-витаминный комплекс способствует профилактике атеросклероза. Творог содержит фосфор, необходимый для полноценного роста костей.





# Постный омлет без яиц



## Ингредиенты

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Кабачок или баклажан небольшие | 1 шт. (400 г)      |
| Помидор средний                | 1 шт. (100 г)      |
| Масло растительное             | 2 ст. л.           |
| Мука                           | 4 ст. л. без горки |
| Вода                           | 400 мл             |
| Соль                           | по вкусу           |
| Чеснок                         | 1 зубчик           |
| Куркума                        | 1/2 ч. л.          |
| Черный молотый перец           | по вкусу           |
| Черная соль                    | по желанию         |
| Зелень (укроп, петрушка)       | 2 веточки          |

## Приготовление

- Помойте овощи и нарежьте кабачок и помидор маленькими кубиками 0,5-1 см. Чеснок мелко нашинкуйте.
- Сделайте кляр, для этого смешайте муку и воду до консистенции жидкого теста.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ОМЛЕТ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.

- Добавьте растительное масло и куркуму. Обжаривайте куркуму в разогретом масле в течение 2-3 сек. Затем добавьте кабачок, помидор и чеснок. Посолите, перемешайте и обжаривайте 10 минут, периодически помешивая.
- Через 10 минут залейте овощи кляром. Аккуратно перемешайте лопаткой, чтобы все овощи были равномерно покрыты кляром.
- Готовьте до окончания программы. Тесто не должно полностью запечься, оно останется нежным и немного клеклым.
- По окончании программы достаньте омлет.
- Посыпьте молотым перцем и мелкорубленной зеленью. Перед подачей на стол посыпьте черной солью, которая придаст блюду яичный запах.

## Советы

- Вы можете приготовить кляр из кукурузной муки, тогда кляр будет более плотным по структуре. Соотношение муки и воды остается прежним.
- Вы можете приготовить кляр из рисовой муки и крахмала в соотношении 1:1 (по 2 ст. л. каждого вида муки).

Куркума крайне благоприятно влияет на пищеварительные процессы и деятельность кишечной флоры, положительно сказывается на состоянии кожи. Кабачки богаты минеральными солями, очень важными для обмена веществ в организме человека: соли калия, фосфора, кальция, магния.



## Паштет из куриной печени



### ■ Ингредиенты

|                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| Морковь крупная    | 2 шт. (200 г)           |
| Лук репчатый       | 2 шт. (200 г)           |
| Куриная печень     | 800 г                   |
| Соль               | 10 г (1 ч. л. с горкой) |
| Перец              | по вкусу                |
| Растительное масло | 30 мл                   |
| Сливочное масло    | 250 г                   |
| Вода               | 30 мл                   |

### ■ Приготовление

- Помойте куриную печень и ошпарьте кипятком.
- Очистите лук и морковь и нарежьте их небольшими кубиками 0,5 см. Печень нарежьте кубиками 1 см.
- Во внутреннюю чашу мультиварки налейте растительное масло и положите морковь и лук.
- Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР», время приготовления по умолчанию 2 часа.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 35 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру 160 °C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Через 20 минут откройте крышку мультиварки, добавьте к овощам куриную печень, сливочное масло, соль, черный молотый перец и воду. Перемешайте и закройте крышку.

- По окончании программы прозвучат несколько звуковых сигналов, и прибор перейдет в режим подогрева.
- Аккуратно с помощью прихваток достаньте чашу мультиварки и слейте оставшуюся жидкость.
- Выложите содержимое чаши в измельчитель ручного блендера или чашу кухонного комбайна, и измельчите до получения однородной массы. Поставьте в холодильник на 3 часа.

### ■ Советы

- Для нарезки моркови и других овощей можно использовать блендер Philips с насадкой-измельчителем.
- Для придания блюду пряного вкуса вместе с куриной печенью добавьте мускатный орех на кончике ножа и 20 мл коньяка (1 столовая ложка).
- Подавать паштет можно как с гренками, так и со свежим хлебом и солеными огурчиками.
- Данное блюдо является универсальным: его можно подавать на завтрак или в качестве закуски к основному блюду.
- Паштет можно добавить к канапе для украшения праздничного стола.
- Одно из явных преимуществ куриной печени – ее способность сохранять полезные свойства практически при любом виде тепловой обработки. Однако самым оптимальным является недолгое тушение с использованием умеренной температуры.

В куриной печени содержатся такие необходимые организму витамины как B9, B2, PP и A. Куриная печень богата витамином B (кислота фолиевая), он в свою очередь играет немалую роль в деятельности кровеносной и иммунной системы, в том числе при развитии внутри утробы матери. Куриная печень богата также витамином A, который незаменим для кожи и глаз. Куриная печень содержит железо, магний и фосфор. В 100 граммах куриной печени содержится суточная потребность организма человека в железе, которое принимает роль в образовании гемоглобина. В связи с этим, употребляя куриную печень регулярно, Вы можете лечить анемию.



## Грибной суп



### ■ Ингредиенты

|               |          |
|---------------|----------|
| Вода          | 900 мл   |
| Шампиньоны    | 200 г    |
| Картофель     | 200 г    |
| Морковь       | 50 г     |
| Лук репчатый  | 50 г     |
| Сыр плавленый | 200 г    |
| Соль, перец   | по вкусу |
| Чеснок        | 1 зубчик |

### ■ Приготовление

- Нарежьте лук, картофель и морковь мелкими кубиками 1 см. Шампиньоны нарежьте вдоль тонкими ломтиками толщиной 0,5 см.
- Положите все ингредиенты во внутреннюю чашу мультиварки, добавьте соль, перец и воду.
- Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «СУП», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Затем коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- За 15 минут до окончания программы откройте крышку, добавьте плавленый сыр, помешивайте

в течение 5 минут, сыр должен полностью расплавиться.

- Закройте крышку мультиварки и готовьте до окончания программы.
- По окончании аккуратно с помощью прихваток достаньте чашу мультиварки, измельчите или пропустите через пресс зубчик чеснока, добавьте в чашу мультиварки, перемешайте и разлейте суп по тарелкам.

### ■ Советы

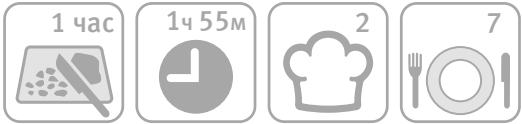
- Подавать данный суп можно с сухариками.
- Шампиньоны можно заменить лисичками, опятами, белыми грибами.
- По желанию, добавляйте или исключайте ингредиенты (рис, картофель, морковь, лук).
- В конце приготовления можно добавить 20 мл сливок 20% жирности – это сделает вкус еще более насыщенным.
- Грибы очень пористые, поэтому мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.

300 грамм картофеля в день полностью обеспечивает суточную потребность в углеводах, калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма, и фосфоре. В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др. Картофель обладает антисклеротическими свойствами. Практически во всех видах грибов содержатся витамины B1, B2, C, D и PP и минеральные вещества как кальций, железо, фосфор, калий, а также йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обменный процесс.





# Гороховый суп с копченостями



## Ингредиенты

|                    |   |
|--------------------|---|
| Копченые ребрышки  | 300 г                                       |
| Горох лущеный      | 3 мерных стакана*                           |
| Лук репчатый       | 1 большая (120 г) или 2 маленькие (по 60 г) |
| Морковь            | 1 шт. (75 г)                                |
| Картофель          | 4 шт. (по 40 г)                             |
| Вода               | 3 л   |
| Чеснок             | 4 зубчика                                   |
| Соль, перец        | по вкусу                                    |
| Лавровый лист      | 3 шт.                                       |
| Растительное масло | 2 ст. л.                                    |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Замочите на 1 час горох в холодной воде – это ускорит процесс приготовления.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Нарежьте мелким кубиком 1х1 см лук и морковь. Налейте в чашу мультиварки подсолнечное масло и положите лук и морковь.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте лук и морковь в течение 10 минут, периодически помешивая.
- Добавьте в чашу мультиварки замоченный горох, копченые ребрышки и 2 л воды. Продолжайте готовить до конца программы с открытой крышкой. Когда суп закипит, снимите с него пену и оставьте готовиться до окончания программы.
- После окончания программы закройте крышку и коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «СУП».

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 1 час 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- За 30 минут до окончания программы положите в суп нарезанный картофель.
- Когда прозвучит сигнал об окончании приготовления, осторожно откройте крышку и положите в суп мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, соль и перец.
- Закройте крышку и дайте супу постоять еще 30 минут на режиме «ПОДОГРЕВ» (включится автоматически), чтобы он пропитался ароматом специй.

## Советы

- Вместо копченых ребрышек можно использовать любое имеющееся у Вас копченое мясо.
- Суп можно сделать полностью вегетарианским: благодаря медленному томлению в мультиварке он все равно получится наваристым и вкусным.
- Вместо подсолнечного масла можно использовать копченое сало или бекон: нарежьте его кусочками, сначала в режиме «ЖАРИТЬ» немного выпарите из них жир, а потом положите лук и дальше действуйте по рецепту.
- По желанию, Вы можете не добавлять в суп картофель.
- Горох рекомендуется брать лущеный, то есть не целыми ядрышками, а половинками. Так суп сварится быстрее, и горох сохранит максимум витаминов.
- Солить суп сразу не стоит, так как в соленой воде горох долго остается твердым. Лучше посолить суп ближе к концу приготовления.
- Можно сочетать сразу несколько видов мяса, тогда вкус супа получится интереснее.
- Горох можно заменить на чечевицу, и тогда Вы получите похожее блюдо, но с восточным вкусом.
- По желанию Вы можете добавить сосиски, ветчину, копченые колбаски или другие готовые мясные изделия. Их нужно закладывать одновременно с обжаренными овощами.

Горох содержит пищевые волокна, насыщенные жирные кислоты, крахмал и растительный белок, а также витамины группы В, А, Е. Также в горохе содержится никотиновая кислота, предотвращающая онкологические заболевания. Богат горох углеводами и микроэлементами. Горох является источником одной из дефицитных аминокислот – лизина. Горох рассматривают, как антиканцерогенное средство, за большое содержание селена.





## Щавелевый суп



### Ингредиенты

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| Куриное филе | 300 г               |
| Картофель    | 3-4 шт. (150-200 г) |
| Лук репчатый | 1 шт. (75 г)        |
| Щавель       | 1 пучок             |
| Чеснок       | 2 зубчика           |
| Вода         | 2 л                 |
| Морковь      | 1 шт. (75 г)        |
| Яйца вареные | 2 шт.               |
| Зелень       | по вкусу            |
| Соль, специи | по вкусу            |
| Лимонный сок | 100 мл              |

### Приготовление

- Промойте мясо и нарежьте его кубиками, лук мелко нашинкуйте.
- Поместите в чашу мультиварки мясо, воду и лук.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «СУП», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Пока варится мясо, очистите картофель, нарежьте небольшими кубиками 1 см. Натрите на терке или мелко нарежьте морковь. Тщательно промойте щавель и нарежьте.
- Через 40 минут откройте крышку. Добавьте картофель и морковь, посолите. Закройте крышку.
- За 10 минут до окончания программы добавьте щавель, сок лимона, перец и выдавленный через пресс чеснок. Закройте крышку и оставьте готовиться до конца программы.

- Разлейте готовый суп по тарелкам, украсьте куриным или перепелиным яйцом. Подавайте со сметаной и мелко нарубленной свежей зеленью.

### Советы

- В зависимости от Ваших предпочтений относительно густоты супов добавляйте меньше или больше воды. Однако следите за тем, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку максимального объема ингредиентов на внутренней стороне чаши.
- Этот суп можно готовить без бульона – просто налейте в мультиварку воду, добавьте картофель и морковь, посолите и далее следуйте рецепту. Время приготовления в этом случае составит 40 минут.
- По желанию, в суп можно добавить 2-3 ст. л. риса – на этапе добавления в чашу картофеля.
- Вы также можете взбить 2 сырых яйца и влить в суп, постепенно помешивая, за 5 минут до окончания программы. В этом случае суп будет более густым и сытным.
- Вы можете готовить этот суп со свиной, курицей или индейкой.
- Вместе со щавелем или вместо него Вы можете добавить в суп молодую крапиву.
- Для нарезки и шинковки овощей используйте ручной блендер или мультирезку Philips.
- Вместо щавеля можно использовать шпинат, он доступен круглый год.
- Чтобы сделать суп интереснее, попробуйте добавить при подаче трюфельное масло.
- Чтобы сохранить полезные свойства овощей, их лучше резать более крупными кусочками.
- Щавель рекомендуется не нарезать слишком мелко, иначе он утратит полезные свойства.

Щавель богат витаминами С, К, Е, В, биотином, β-каротином, эфирными маслами, а также содержит магний, кальций, фосфор и железо. Это прекрасное средство от авитаминоза. Щавель способствует активизации деятельности различных внутренних органов, и в первую очередь, печени, способствуя образованию желчи, улучшению деятельности кишечника.





## Борщ украинский



### ■ Ингредиенты

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| Мясо (свинина или говядина)                               | 300 г                            |
| Вода (кипятка)  | 2 л + 100 мл                     |
| Лук среднего размера                                      | 1 шт. (75 г)                     |
| Морковь среднего размера                                  | 1 шт. (75 г)                     |
| Помидоры (или консервированные томаты в собственном соку) | 3 шт. (или 250 г)                |
| Свекла маленького размера                                 | 2 шт. (100 г)                    |
| Картофель маленького размера                              | 4 шт. (по 40-50 г)               |
| Капуста белокочанная                                      | 1/4 небольшого кочана (2-2,5 кг) |
| Чеснок  | 6 зубчиков                       |
| Сок лимона или яблочный уксус                             | 4 ст. л.                         |
| Растительное масло  | 1 ст. л.                         |
| Сахар   | 1 ст. л. (без горки)             |
| Соль, перец, лавровый лист                                | по вкусу                         |

### ■ Приготовление

- Нарежьте мясо крупным кубиком 1,5-2 см, натрите морковь и свеклу на средней терке, лук нарежьте полукольцами.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки растительное масло.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ » и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Дайте маслу хорошо нагреться в течение 5 минут, для того чтобы на мясе сразу начала появляться корочка, положите мясо и, помешивая, продолжайте готовить 10 минут.
- Добавьте лук, морковь и обжаривайте все еще 5 минут, после чего добавьте томаты, свеклу, сахар и 100 мл кипятка, и потушите все ингредиенты еще 5 минут.
- Добавьте 2 литра кипятка и варите суп до окончания программы.

- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 45 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ » и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Добавьте в суп нарезанную соломкой капусту и закройте крышку.
- Через 20 минут откройте крышку, добавьте картофель, нарезанный брусочком, и варите суп под закрытой крышкой до конца программы, периодически помешивайте.
- По окончании программы осторожно откройте крышку и добавьте в борщ столовую ложку соли, лавровый лист, перец, измельченный чеснок и лимонный сок (или уксус). Оставьте настаиваться с закрытой крышкой еще 10 минут, чтобы впитались ароматы.
- Разлейте суп по тарелкам, подавайте со сметаной.

### ■ Советы

- Чтобы нарезать капусту соломкой, кочан капусты разрезают пополам. Каждую половину режут на несколько частей шириной 4 см и каждую часть шинкуют соломкой.
- Борщ можно готовить и без мяса, просто на воде, в мультиварке он все равно получается очень ароматный и наваристый.
- Чтобы разнообразить вкус, в борщ можно также добавить сладкий перец, сельдерей или красную фасоль.
- Попробуйте натереть разрезанной долькой чеснока ломтик черного хлеба, хорошо его посолить и подать к борщу.
- Для того, чтобы борщ получился насыщенного красного цвета, натертую или нарезанную брусочками свеклу потушите в 50 мл бульона на сковороде в течение 10 минут, затем добавьте в борщ за 5-10 минут до окончания.
- Чтобы максимально сохранить витамины в овощах, резать их нужно более крупными кусочками.
- Если Вы хотите получить борщ более яркого цвета с выраженным свекольным вкусом, нужно выбирать сорта свеклы потемнее (столовые), которые хуже вывариваются, а если Вы хотите получить лишь легкий аромат свеклы, а сделать борщ красным за счет помидор, лучше брать свеклу розовую (суповую) – она выварится до белого цвета. Лучше выбирать сорта овощей «под рецепт», то есть разваривающиеся сорта для более густого борща, неразваривающиеся – для пикантной консистенции.
- Мясо обязательно должно быть свежим, чистым, не содержать лишних хрящиков и прожилок. Хорошо, чтобы на нем было немного жира (но это по желанию).

Продукты, из которых готовится борщ, содержат витамины А и С, которые являются антиоксидантами и помогают в борьбе с болезнями. Также в борще содержатся фолиевая кислота и витамин В12, которые поддерживают организм в тонусе.





## Солянка



### Ингредиенты

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Копченая колбаса                 | 300 г               |
| Мясные копчености                | 300 г               |
| Соленые огурцы                   | 4-5 шт. (190-220 г) |
| Маслины                          | 100 г               |
| Картофель                        | 4 шт. (160 г)       |
| Морковь                          | 1 шт. (75 г)        |
| Лук репчатый                     | 3 шт. (225 г)       |
| Томатная паста                   | 100 г               |
| Соль, перец, специи              | по вкусу            |
| Оливковое или подсолнечное масло | 2 ст. л.            |
| Вода                             | 2 л                 |

### Приготовление

- Нарежьте лук и морковь соломкой, это можно сделать с помощью блендера с насадкой для шинковки и терки.
- Налейте на дно чаши мультиварки растительное масло, добавьте лук и морковь.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Крышку закрывать не нужно.
- Обжаривайте лук и морковь, периодически помешивая, 10 минут. В это время нарежьте копченую колбасу и остальные копчености кубиками или ломтиками 1 см.
- Через 10 минут добавьте к овощам копчености и продолжайте обжаривать еще 5 минут.
- За 10 минут до конца программы добавьте томатную пасту и, помешивая, жарьте еще 2 минуты. Затем добавьте 2 литра воды и продолжайте готовить до конца программы.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 1 час 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- Примерно через 30 минут добавьте нарезанный кубиками картофель и закройте крышку мультиварки.
- За 10 минут до окончания программы добавьте нарезанные кружочками маслины, нарезанные кубиками 0,5 см соленые огурцы, лимонный сок, соль, перец и лавровый лист.
- По окончании программы прибор перейдет в режим подогрева.
- Выключите мультиварку и дайте супу настояться под закрытой крышкой в течение часа.
- Разлейте готовый суп по тарелкам, положите в каждую порцию по ломтику лимона, столовой ложке сметаны и нарубленной свежей зелени.

### Советы

- В зависимости от Ваших предпочтений относительно густоты супов добавляйте меньше или больше воды. Однако следите за тем, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку максимального объема ингредиентов на внутренней стороне чаши.
- Чем больше видов мяса Вы положите в солянку, тем вкуснее будет суп.
- Особенную пикантность супу придадут соленые каперсы, их надо добавить на том же этапе, что и маслины.
- Копченое мясо может быть абсолютно любым: как копченая курица, так и копченый бекон.
- Соленые огурцы можно заменить на малосольные.
- Маслины можно использовать зеленые или черные, какие Вам больше нравятся.
- Этот суп можно сделать рыбным, заменив мясо на рыбу (лучше тоже копченую). Рыбную солянку следует варить из жирных, ароматных, деликатесных видов рыбы: форели, лосося, осетрины, налима. Использовать следует 2-3 вида рыбы. В такую солянку нельзя добавлять много томатной пасты – пропадет вкус и аромат рыбы.
- В солянку можно добавить крупы: перловая крупа, реже рис. С крупами солянка получается более мягкой на вкус, притупляется ярко выраженный кисло-острый вкус, присущий классической солянке.
- Чтобы солянка получилась более вкусной и полезной, соленые огурцы нужно очистить от кожуры и семечек, а перед добавлением в блюдо немного припустить их в небольшом количестве бульона. Полезные свойства данного блюда усилятся, если добавить в него 50 г корня сельдерея или петрушки.
- Солянку можно сделать грибной. Для грибной солянки варить бульон лучше с сушеными грибами, идеальный вариант – белые грибы. Дополнительно нужно брать 2-3 вида любых соленых грибов – грузди, рыжики, подгруздки, волнушки. Маринованные грибы придадут солянке грубоватый вкус из-за уксуса. Из овощей для грибной солянки оптимально подходят квашеная и/или свежая капуста, морковь, в некоторых случаях добавляют картофель. Лимон в грибную солянку не добавляют.

Мясо, приготовленное путем копчения, лучше усваивается организмом, что повышает питательные свойства блюда в целом.

Овощи отдают блюду все питательные вещества, витамины и микроэлементы, такие как В, С, А, К, калий, кальций, биотин и каротин.





# Харчо



## Ингредиенты

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| Баранина               | 500 г                |
| Томаты                 | 3 шт. (150 г)        |
| Томатная паста         | 2 ст. л. (30 г)      |
| Лук репчатый маленький | 3 шт. (150 г)        |
| Кинза                  | 15 г (3-4 веточки)   |
| Перец чили             | 1 шт. (10 г)         |
| Рис (круглый)          | 1/2 мерного стакана* |
| Кориандр               | 5 г                  |
| Соль, перец            | по вкусу             |
| Растительное масло     | 30 мл                |
| Чеснок                 | 5 зубчиков (50-60 г) |
| Вода                   | 2 л                  |
| Зелень                 | по вкусу             |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Нарежьте баранину средними кусочками толщиной 1 см.
- Нарежьте кубиками 1х1 см лук и чеснок. Чили, кинзу и кориандр мелко порубите.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло, добавьте лук, чеснок, чили.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Крышку закрывать не нужно.
- Обжаривайте овощи до прозрачности лука в течение 5 минут.

- Затем добавьте томатную пасту, перемешайте и обжаривайте еще 5 минут.
- Затем добавьте баранину и воду, закройте крышку и готовьте до конца программы.
- По окончании программы откройте крышку, снимите пену, добавьте рис, томаты, кинзу, кориандр, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешайте.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «СУП», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 45 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы разлейте суп по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и подавайте.

## Советы

- По желанию, Вы можете использовать томаты в собственном соку или мягкие помидоры, которые обязательно необходимо очистить от кожуры.
- Для нарезки овощей можно использовать ручной блендер Philips с насадками для шинковки.
- Для украшения блюда при подаче отлично подойдут петрушка и кинза.
- Чтобы улучшить вкусовые и полезные качества блюда, необходимо тщательно очистить мясо от пленочек и разрезать его поперек волокон. Рис лучше выбирать круглый или длиннозерный, но не пропаренный.

Блюдо богато крахмалом, который, медленно усваиваясь и хорошо перевариваясь, положительно влияет на уровень сахара в крови. Баранина отдает данному блюду витамины группы В, делая его полезным для нервной системы.

Мясо баранины содержит довольно мало жира и холестерина, поэтому его рекомендуется употреблять при соблюдении диеты. Более того, содержащийся в баранине лецитин способствует профилактике диабета, стимулируя работу поджелудочной железы, а также обладает антисклеротическими свойствами и нормализует обмен холестерина. В баранине много фтора, предохраняющего зубы от кариеса.





# Макароны по-флотски



\* Без учета времени закипания воды – на режиме «ЯЙЦА/ПАСТА» отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## ■ Ингредиенты

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| Мясной фарш (свинина, говядина)    | 300 г         |
| Макароны из твердых сортов пшеницы | 150 г         |
| Лук репчатый среднего размера      | 2 шт. (150 г) |
| Вода                               | 1,5 л         |
| Подсолнечное масло                 | 1 ст. л.      |
| Соль, перец                        | по вкусу      |

## ■ Приготовление

- Отварите макароны. Для этого налейте воду в чашу мультиварки и закройте крышку. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЯЙЦА/ПАСТА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 10 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Как только вода закипит, откройте крышку мультиварки, положите макароны и готовьте до окончания программы, периодически помешивая. Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- По окончании программы слейте воду и промойте макароны холодной водой, это остановит процесс приготовления макарон, и они не переварятся.
- Установите чашу в мультиварку.
- Налейте на дно чаши мультиварки растительное масло и положите мелко нарезанный лук.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ». Коснитесь кнопки

- «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Обжаривайте лук в течение 5 минут, периодически помешивая, затем добавьте фарш, соль и перец, перемешайте и продолжайте обжаривать, периодически помешивая.
  - За 5 минут до окончания программы положите в чашу отваренные макароны и добавьте немного воды (50 мл), чтобы макароны доварились. Готовьте до окончания программы.
  - Готовое блюдо разложите по тарелкам, украсьте, по желанию, рубленной зеленью и подавайте к столу.

## ■ Советы

- Вы можете использовать прокрученное через мясорубку отварное мясо. В этом случае сократите время обжаривания фарша с 15 до 5 минут.
- В момент обжаривания фарша можно добавить немного красного вина (50 мл), это раскроет вкус мяса и сделает его насыщеннее.
- Для более пикантного вкуса Вы можете добавить в блюдо вместе с фаршем 2 ст. л. томатной пасты.
- По желанию, в фарш можно добавить одну среднюю морковь. Если фарш не жирный, то можно добавить 50 г сливочного масла при его обжаривании.
- При приготовлении макарон рекомендуется следовать инструкциям, приведенным производителем на упаковке.

Триптофан, содержащийся в макаронах, отвечает за здоровый, восстанавливающий силы сон и улучшает настроение. В макаронах твердых сортов содержится большое количество клетчатки растительного происхождения, которая способствует выведению из организма шлаков и очищает кишечник. Макароны богаты витамином В, который сохраняет и регулирует эмоциональное состояние, оказывает обезболивающий эффект при мигренях.





## Жаркое



### ■ Ингредиенты

|  |                        |
|--|------------------------|
| Свинина  | 300 г                  |
| Картофель  | 4-5 шт.<br>(160-200 г) |
| Лук репчатый   | 2 шт. (150 г)          |
| Болгарский перец   | 2 шт.<br>(250-350 г)   |
| Морковь  | 1 шт. (75 г)           |
| Помидоры консервированные<br>в собственном соку                    | 400 г                  |
| Оливковое или подсолнечное<br>масло                                | 2 ст. л.               |
| Соль, перец  | по вкусу               |
| Специи (орегано, сухой базилик,<br>чабрец, майоран, лавровый лист) | по вкусу               |
| Свежая зелень  | для<br>украшения       |

### ■ Приготовление

- Нарежьте мясо небольшими кусочками со стороной 1-2 см. Нашинкуйте лук.
- Нарежьте картофель крупными кубиками со стороной 1,5-2 см. Болгарский перец, морковь и помидоры нарежьте средними кубиками 1 см.
- Налейте масло в чашу мультиварки. Крышку закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ». Время приготовления 15 минут (установлено по умолчанию).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Дайте маслу нагреться в течение 5 минут, затем добавьте мясо и лук и обжаривайте, периодически помешивая.

- По окончании программы добавьте к мясу картофель, болгарский перец, морковь, помидоры, специи и посолите. Тщательно перемешайте ингредиенты.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТОМИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 2 часа 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Готовое блюдо разложите по тарелкам, украсьте рубленой свежей зеленью и подавайте.

### ■ Советы

- Морковь можно заменить дополнительным количеством картофеля (2-3 шт. крупного размера).
- Вы также можете добавить в блюдо сок от консервированных помидоров.
- Вместо помидоров в собственном соку можно добавить 2 ст. л. томатной пасты.
- Для нарезки и шинковки овощей используйте ручной блендер или мультирезку Philips.
- Жаркое – фактически универсальное блюдо, в нем одинаково хорошо будет смотреться абсолютно разное мясо. Попробуйте также баранину, курицу, кролика, индейку, утку.
- Вместо картофеля можно использовать пастернак, корень сельдерея и даже репу.
- Для особенного аромата добавьте в жаркое из мяса и картошки немного грибов – свежих и сушеных.
- Лучше всего выбирать мясо крупного, но молодого поросенка. Наиболее вкусным считается мясо 6-8 месячных, хорошо откормленных животных.

Свинина, благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния и цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей.





## Тушеная печень



### ■ Ингредиенты

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Печень говяжья или свиная | 500 г                   |
| Лук репчатый              | 1 шт. (75 г)            |
| Морковь                   | 1 шт. (75 г)            |
| Мука                      | 2 ст. л.<br>(без горки) |
| Сметана                   | 250 г                   |
| Томатная паста            | 1 ст. л.                |
| Растительное масло        | 1-2 ст. л.              |
| Соль, перец               | по вкусу                |

### ■ Приготовление

- Нарежьте лук и морковь небольшими кубиками.
- Налейте на дно чаши мультиварки растительное масло, добавьте лук и морковь.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Готовьте овощи, слегка помешивая, в течение 10 минут.
- В это время промойте печень, нарежьте кусочками 1,5-2 см, обваляйте их в муке, и через 10 минут после начала программы добавьте в чашу мультиварки, обжарьте вместе с овощами 5 минут.
- Затем добавьте соль, перец, томатную пасту и сметану, перемешайте. Закройте крышку мультиварки и готовьте до окончания программы.

- Готовое блюдо подавайте с картофельным пюре, макаронами, гречкой или рисом.

### ■ Советы

- Вы можете добавить вместо томатной пасты кусочки свежего помидора или не добавлять в блюдо морковь и томатную пасту.
- Для удобства нарезки овощей Вы можете использовать ручной блендер Philips с насадками для нарезки и шинковки.
- Можно использовать куриную печень, но в этом случае время приготовления нужно сократить до 20-25 минут. Чем меньше время тепловой обработки печени, тем нежнее и мягче она получается.
- Предварительно печень лучше замочить в слегка подсоленном молоке – это поможет убрать горечь печени и сделает ее вкус более нежным.
- Мука в этом блюде является загустителем, поэтому при приготовлении старайтесь хорошо отряхнуть печень, иначе соус получится очень густым. В случае, если соус все-таки получился излишне густым, добавьте немного молока, оно сделает соус более жидким, не влияя при этом на вкус готового блюда.
- В момент обжарки овощей в блюдо можно добавить грибы (белые, шампиньоны, лисички). Они сделают блюдо более сытным, и гарнир тогда не потребуется.

Говяжья печень содержит большое количество витаминов группы В (это позволяет поддерживать иммунитет и нервную систему в хорошем состоянии), а также железо, медь и селен, которые играют роль в обмене веществ, кроветворении и развитии костной ткани.





# Картофель с мясом



## ■ Ингредиенты

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Свинина              | 400 г              |
| Картофель средний    | 7-8 шт. (800 г)    |
| Лук репчатый средний | 1-2 шт. (75-150 г) |
| Морковь средняя      | 1-2 шт. (75 г)     |
| Чеснок               | по вкусу           |
| Растительное масло   | 2 ст. л.           |
| Соль, перец, специи  | по вкусу           |

## ■ Приготовление

- Нарежьте мясо крупными кубиками 4 см. Лук и морковь нарежьте соломкой. Нарежьте картофель дольками.
- Налейте на дно чаши мультиварки растительное масло. Крышку не закрывайте.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Подождите 3 минуты, пока масло нагреется, затем добавьте в чашу мясо и обжаривайте 10 минут.
- Затем добавьте лук и морковь, продолжайте готовить еще 5 минут, периодически помешивая.
- Добавьте нарезанный дольками картофель и продолжайте обжаривать, также периодически помешивая.

- За 10 минут до окончания программы добавьте соль, перец, мелко рубленый чеснок и специи по вкусу.
- По окончании программы прибор перейдет в режим подогрева.
- Готовое блюдо аккуратно разложите по тарелкам и подавайте к столу. По желанию, можно украсить мелко нарубленной свежей зеленью.

## ■ Советы

- Вместе с картофелем Вы можете добавить в блюдо шампиньоны, вешенки, белые или другие грибы.
- Обычный картофель можно заменить на картофель «Беби», главное, хорошо помыть его и не очищать.
- Вместо свинины можно использовать, например, куриные бедра или куриное филе.
- Для нарезки и шинковки овощей очень удобно использовать ручной блендер Philips с насадками для нарезки и шинковки.

Блюдо содержит витамины группы B, а также калий, фосфор, которые помогают выводить лишнюю жидкость из организма, стимулируют иммунные процессы, укрепляют костно-мышечный аппарат. Свинина, благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей. 300 грамм картофеля в день полностью обеспечивает суточную потребность в углеводах, калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма, и фосфоре. В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др. Также картофель обладает антисклеротическими свойствами. Дополнительную пользу сообщит блюду мелко нарезанная свежая зелень, которой хорошо посыпать картофель с мясом перед подачей на стол.





# Перцы фаршированные



## ■ Ингредиенты

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Фарш говяжий             | 300 г                       |
| Рис отварной             | 500 г (2,5 мерных стакана*) |
| Лук репчатый крупный     | 1 шт. (100 г)               |
| Морковь маленькая        | 1 шт. (50-60 г)             |
| Помидор крупный          | 1 шт. (60-70 г)             |
| Перец болгарский средний | 4 шт. (680-800 г)           |
| Вода                     | 400 мл                      |
| Соль, перец              | по вкусу                    |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Помойте овощи.
- Мелко нашинкуйте лук, смешайте его с фаршем, добавьте рис, соль и молотый черный перец. У болгарских перцев необходимо отрезать верхнюю часть (выбрасывать не нужно) и очистить от семян.
- Начините перцы фаршем, накройте верхушкой и выложите их во внутреннюю чашу мультиварки.
- Смешайте воду и немного соли и добавьте в чашу.
- Нарежьте небольшими кубиками помидор и морковь, добавьте их в чашу мультиварки так, чтобы овощи оказались на дне чаши, а не поверх перцев.
- Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ». Время приготовления 45 минут (установлено по умолчанию).

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», касаясь кнопки «+» и «-», установите температуру 140 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы выложите перцы на блюдо, рядом с перцами положите соус из моркови и помидоров и подавайте.

## ■ Советы

- Подавать фаршированные перцы рекомендуется со сметаной, предварительно полив их получившимся бульоном.
- Блюдо идеально подойдет для детей, если не добавлять в процессе приготовления черный молотый перец.
- Говядину, по желанию, можно заменить курицей.
- Чем толще мякоть перца, тем полезнее и сочнее будет готовое блюдо. Лучше всего выбирать перец красного цвета, поскольку в нем содержится больше антиоксидантов, чем в других сортах.
- Лучше всего выбирать мясо крупного, но молодого рогатого скота. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных, хорошо откормленных животных. Его легко узнать по насыщенному красному цвету.

Данное блюдо содержит большое количество железа, цинка, все витамины группы В, а также витамины А, С, Р, калий, кальций, натрий, фосфор, магний, фтор и йод. Говядина богата железом и цинком, которые принимают непосредственное участие в формировании иммунной системы, а также витамином В1, влияющим на обмен веществ и заживление ран. Говядина – прекрасный поставщик полноценного белка и железа, которое способствует насыщению кислородом клеток организма.





# Макароны с соусом Болоньезе



\* Без учета времени закипания воды – на режиме «ЯЙЦА/ПАСТА» отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## ■ Ингредиенты

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Фарш (свиной)                                | 250 г                    |
| Макароны                                     | 250 г                    |
| Вода   | 2 л<br>+ 50 мл для соуса |
| Консервированные помидоры в собственном соку | 400 г вместе с соком     |
| Красное вино                                 | 100 мл                   |
| Оливковое или подсолнечное масло             | 1 ст. л.                 |
| Томатная паста                               | 2 ст. л.                 |
| Чеснок                                       | 1 зубчик                 |
| Лук репчатый среднего размера                | 1 шт. (75 г)             |
| Морковь среднего размера                     | 1 шт. (75 г)             |
| Сельдерей среднего размера                   | 1 стебель                |
| Соль, перец, специи                          | по вкусу                 |
| Тертый твердый сыр для украшения             | по вкусу                 |

## ■ Приготовление

- Налейте воду в чашу мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЯЙЦА/ПАСТА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 10 минут.
- Как только вода закипит, положите макароны и готовьте до окончания программы, периодически помешивая. Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- По окончании программы слейте воду и промойте макароны холодной водой – это остановит процесс приготовления макарон, и они не переварятся.
- Мелко нарежьте лук, чеснок и сельдерей. Натрите морковь на мелкой терке.

- Поместите масло, лук, морковь и сельдерей в чашу мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Обжаривайте овощи 5 минут, затем добавьте фарш и готовьте еще 10 минут, периодически помешивая. Затем добавьте томатную пасту, 50 мл воды, нарезанные помидоры и сок, мелко нарезанный чеснок, специи, вино, перемешайте и продолжайте жарить.
- За 3 минуты до окончания программы положите в чашу отваренные макароны, чтобы они впитали в себя соус и прогрелись.
- Готовую пасту разложите по тарелкам, посыпьте тертым сыром и подавайте к столу.

## ■ Советы

- Для нарезки овощей используйте ручной блендер со специальной насадкой-измельчителем.
- Фарш можно использовать как свиной, так и говяжий, а еще лучше смесь – так вкус будет ярче, а соус сочнее.
- Перед тем, как варить макароны, посмотрите на упаковке производителя их время приготовления, и готовьте на 2 минуты меньше, так макароны будут «аль денте». А при добавлении в соус дойдут до готовности.
- При приготовлении макарон рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке, так как различные виды макарон требуют своего соотношения с жидкостью, а также длительности приготовления в зависимости от размера и обработки.
- Соус Болоньезе должен быть достаточно густым, поэтому при добавлении воды будьте аккуратны.

Макароны содержат витамины B1, B2, B9, PP, E, кальций, марганец, железо, магний, фосфор и калий. Клетчатка, содержащаяся в макаронах, способствует выведению токсинов и тяжелых солей из организма. Свинина – хороший антидепрессант, также при ее регулярном употреблении укрепляются мышцы и кости, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы.





# Тефтели куриные в сливочном соусе



## ■ Ингредиенты

|                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| Фарш куриный        | 250 г                       |
| Сыр «Гауда»         | 50 г                        |
| Перец болгарский    | 30 г (1/5 часть перца)      |
| Лук репчатый        | 30 г (1/2 средней луковицы) |
| Морковь             | (1/2 средней моркови)       |
| Сливки 15%          | 50 мл                       |
| Шампиньоны          | 20 г                        |
| Вода                | 50 мл                       |
| Соль, перец, зелень | по вкусу                    |

## ■ Приготовление

- Помойте овощи и грибы и нарежьте мелкими кубиками 0,5 см. Натрите сыр на мелкой терке.
- Добавьте в куриный фарш болгарский перец, лук, сыр, соль и перец. Тщательно перемешайте.
- Сформируйте из фарша небольшие тефтели диаметром 2-3 см.
- Во внутреннюю чашу мультиварки налейте растительное масло и аккуратно выложите тефтели.
- Добавьте сливки и воду. Сверху положите морковь и шампиньоны. Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы прозвучит несколько звуковых сигналов, и прибор перейдет в режим подогрева.
- Аккуратно достаньте чашу мультиварки, разложите тефтели по тарелкам, сверху полейте получившимся соусом и подавайте. По желанию, украсьте блюдо рубленой зеленью.

## ■ Советы

- Блюдо прекрасно сочетается с овощным ризотто, картофелем или спагетти.
- Если Вы любите другие виды мяса, то тефтели можно приготовить из говяжьего или свиного фарша, при этом пропорции остальных ингредиентов не меняются.
- Шампиньоны, по желанию, можно заменить другими грибами, например, вешенками.
- Подходит для детского питания от 3-х лет, необходимо только исключить из рецепта молотый черный перец.
- Все указанные в рецепте ингредиенты прекрасно подходят для приготовления детских блюд, тем не менее, перед приготовлением лучше проконсультироваться с педиатром и получить подтверждение, что у Вашего малыша нет аллергии на указанные продукты.

Курица содержит большое количество витамина В1, который отвечает за нервную и сердечно-сосудистую системы, а также витамин В6, необходимый для иммунной системы. Овощи дают этому блюду дополнительные витамины и минеральные вещества, такие как РР, С, биотин, калий. В курином мясе также содержится витамин ниацин – лекарство для нервных клеток. Этот витамин поддерживает деятельность сердца, регулирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока. Шампиньоны содержат витамины В1, В2, С, D и РР и минеральные вещества кальций, железо, фосфор, калий, а также йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обменный процесс.





## Зразы мясные с яйцом



### ■ Ингредиенты

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Фарш говяжий         | 300 г         |
| Мякиш хлебный белый  | 100 г         |
| Яйцо отварное        | 2 шт.         |
| Яйцо (для фарша)     | 1 шт.         |
| Лук репчатый крупный | 1 шт. (100 г) |
| Соль                 | по вкусу      |
| Вода                 | 70 мл         |
| Растительное масло   | 10 мл         |

### ■ Приготовление

- Замочите хлеб в 50 мл воды. Мелко нарежьте лук, это можно сделать с помощью блендера с насадкой-измельчителем.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло, положите нарезанный лук.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 5 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», установите температуру 160 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте лук, периодически помешивая.
- По окончании программы переложите лук в другую емкость.
- Затем в отдельной миске смешайте фарш, сырое яйцо и соль. Добавьте отжатый от лишней воды размоченный хлеб. Тщательно перемешайте. Мелко нарежьте отварное яйцо и смешайте его с жареным луком.

- Выложите на ладонь полную столовую ложку фарша, разомните его ложкой в лепешку, в центр лепешки выложите 1 ч. л. начинки из вареного яйца и лука. Согните ладонь и аккуратно, соединив края лепешки, слепите круглые котлеты.
- Выложите зразы во внутреннюю чашу мультиварки, добавьте 20 мл воды.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЗАПЕКАТЬ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Через 35 минут прибор издаст сигнал, откройте крышку мультиварки, переверните котлеты, закройте крышку и коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения программы.
- По окончании программы прозвучат несколько звуковых сигналов, и прибор перейдет в режим подогрева.
- С помощью прихваток осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, выложите зразы на тарелку, подавайте.

### ■ Советы

- При приготовлении зраз для взрослых говяжий фарш можно заменить говяжьим.
- В качестве начинки можно использовать шампиньоны, лук зеленый, картофельное пюре.
- Для аромата можно приправить фарш черным молотым перцем.
- По желанию, Вы можете не добавлять в начинку лук.

Данное блюдо – великолепный источник энергии и незаменимых микроэлементов и витаминов группы В, РР, Е, а также железа, цинка, фосфора. Телятина является диетическим продуктом и рекомендована при анемии. Выбирая телятину, обращайте внимание на ее цвет и запах: цвет мяса бледно-бледно-розовый, практически белый, запах очень нежный, а на ощупь телятина твердая и бархатистая. Жир обязательно должен быть очень белым, твердым и нелипким. Телятина содержит желатин, который способствует лучшей свертываемости крови. Зразы желательно подавать с кислой капустой, поскольку железо, содержащееся в телятине, хорошо усваивается вместе с витамином С.





# Куриные ножки по-мексикански



## Ингредиенты

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Голень курицы                        | 4-6 шт.       |
| Лук репчатый маленького размера      | 1 шт. (50 г)  |
| Фасоль стручковая свежая             | 200 г         |
| Перец болгарский                     | 1 шт. (100 г) |
| Кукуруза консервированная или свежая | 100 г         |
| Кетчуп                               | 50 г          |
| Соус «Барбекю»                       | 50 г          |
| Вода                                 | 30 мл         |
| Соль, перец                          | по вкусу      |
| Растительное масло                   | 20 мл         |

## Приготовление

- Помойте куриные голени. Помойте овощи и нарежьте их небольшими кусочками. Фасоль и кукурузу оставьте целыми.
- Во внутреннюю чашу мультиварки налейте растительное масло и положите куриные голени, добавьте воду, посолите и поперчите по вкусу.
- Протрите сухой тканью внешнюю поверхность внутренней чаши мультиварки. Поместите чашу в мультиварку. Закройте крышку до щелчка.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут.

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру приготовления 160 °С. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Через 10 минут откройте крышку и переверните куриные голени. Закройте крышку.
- Еще через 15 минут откройте крышку мультиварки, добавьте все овощи и соусы.
- Тщательно перемешайте, закройте крышку и готовьте до окончания программы.

## Советы

- Вы можете комбинировать овощи по желанию, например, добавить картофель, а стручковую фасоль заменить на красную (консервированную).
- Блюдо хорошо сочетается с разными гарнирами – картофельным пюре или рисом.
- Мексиканская кухня отличается остротой, поэтому для любителей «погорячее» советуем добавить перец чили на свой вкус.
- Готовую курицу можно сбрызнуть соком лайма и подавать с тонкими хрустящими лепешками в стиле тартильяс или начос – совсем как в Мексике.

Мясо курицы богато белками, линолевой кислотой, которая стимулирует иммунную систему, витаминами А, В1, В2.

Курятина содержит витамин В6, поэтому полезна для сердца, в ней много белка и глутамина, которые являются стимуляторами центральной нервной системы и укрепляют организм.

В курином мясе также содержится витамин ниацин – лекарство для нервных клеток. Этот витамин поддерживает деятельность сердца, регулирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока.

Стручковая фасоль содержит витамин С, провитамин А, витамины группы В, витамин Е. Благодаря сбалансированному сочетанию клетчатки, фолиевой кислоты, магния и калия стручковая фасоль служит хорошим средством профилактики инфарктов.





## Курица в медовом соусе



### ■ Ингредиенты

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Куриные ножки       | 8 шт.    |
| Мед                 | 50 г     |
| Соевый соус         | 100 мл   |
| Горчица             | 1 ст. л. |
| Сок половины лимона |          |
| Соль, перец, специи | по вкусу |

### ■ Приготовление

- Приготовьте соус: смешайте мед, горчицу, соевый соус, сок половины лимона, соль и перец. Замаринуйте в получившемся соусе куриные ножки и поставьте в холодильник на 30 минут.
- По истечении 30 минут выложите ножки вместе с соусом в чашу мультиварки. Крышку закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ». Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Тушите ножки в соусе, периодически переворачивая их.
- Тушите ножки в соусе, периодически переворачивая их.
- По окончании программы коснитесь кнопки «МЕНЮ», установите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 10 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте ножки. Лишняя жидкость выпарится, мед карамелизуется, и блюдо приобретет великолепный вкус. По желанию, периодически помешивайте ножки во время приготовления.
- Готовые ножки разложите по тарелкам и подавайте к столу с картофельным пюре или рисом.

### ■ Советы

- Если Вы торопитесь, то можно тушить ножки сразу, не маринуя их в соусе.
- В соус можно добавить 0,5 ч. л. корицы, имбиря, чеснока, чили перца или табаско для еще более пикантного вкуса.
- Если Вы предпочитаете более острую заправку, используйте до четырех столовых ложек горчицы. Вы можете смешать разные виды горчицы, например, русскую и французскую.
- Вместо ножек Вы можете использовать куриные крылышки.
- Для более яркого вкуса мариновать курицу лучше не менее 1-2 часов.

Куриное мясо – отличный выбор для людей, соблюдающих диету, в нем мало жира и много витаминов B1 и B6, полезных для нервной и сердечно-сосудистой системы. В курином мясе также содержится витамин ниацин – лекарство для нервных клеток. Этот витамин поддерживает деятельность сердца, регулирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока. Мясо курицы богато белками, линолевой кислотой, которая стимулирует иммунную систему.





# Куриные потроха с маринованными огурчиками, томатами и грибами



## ■ Ингредиенты

|   |                      |
|---|----------------------|
| Куриные потроха (печень, сердечки, желудочки) | по 150 г             |
| Маринованные огурцы                           | 2 шт. (100 г)        |
| Шампиньоны средние                            | 5 шт. (150 г)        |
| Лук репчатый средний                          | 1 шт. (70-100 г)     |
| Чеснок  | 2 зубчика (10 г)     |
| Петрушка и укроп                              | по 10 г (10 веточек) |
| Помидоры без кожицы                           | 2 шт. (100-150 г)    |
| Сметана 35%                                   | 1 мерный стакан*     |
| Масло растительное                            | 2 ст. л.             |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Промойте потроха под проточной водой. Помидоры и огурцы нарежьте мелкими кубиками 1 см, лук и чеснок мелко нарубите, шампиньоны нарежьте пластинами. Налейте во внутреннюю чашу мультиварки растительное масло.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления

по умолчанию 15 минут. Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- Дождитесь, когда масло хорошо нагреется (2-3 минуты), добавьте в чашу лук, чеснок и помидоры. Крышку мультиварки закрывать не нужно. Жарьте до золотистого цвета, периодически помешивая в течение 5-7 минут. После чего добавьте потроха, грибы, огурцы.
- Закройте крышку мультиварки и готовьте до конца программы.
- В готовое блюдо добавьте сметану и рубленую зелень, перемешайте. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Куриные потроха прекрасно сочетаются с любыми продуктами, в качестве гарнира к ним подойдут и овощи, и каши, и макаронные изделия.

В блюде содержится повышенное содержание витаминов групп А, РР, В и даже С.

В куриный потрохах содержатся микроэлементы: калий, фосфор, магний, железо, медь и цинк.

Куриные потроха рекомендуется употреблять при анемии, а также в период восстановления после различных травм и тяжелых болезней.





# Куриный сальтисон



## ■ Ингредиенты

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Курица                | 2 шт. (по 1,2 кг) |
| Чеснок                | 10 зубчиков       |
| Перец черный горошком | по вкусу          |
| Желатин               | 50 г              |
| Лавровый лист         | 2 шт.             |
| Соль                  | 1 ч. л.           |
| Вода                  | 50 мл             |

## ■ Приготовление

- Промойте курицу, нарежьте на куски, сложите в чашу мультиварки.
- Добавьте лавровый лист, горошины перца и соль.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТОМИТЬ». Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 3 часа. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы готовую курицу откиньте на сито. Остудите, отделите мясо от костей и мелко нарежьте.
- Сок, выделившийся из курицы, процедите через марлю или мелкое сито и вылейте обратно в чашу мультиварки, добавьте куриное мясо.
- На кусочки курицы выложите мелко нарезанные зубчики чеснока, добавьте

желатин, предварительно растворенный в 50 мл воды, размешайте.

- Закройте крышку мультиварки. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТОМИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 2 часа. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы аккуратно достаньте чашу мультиварки и вылейте содержимое в форму.
- Дайте остыть при комнатной температуре в течение часа, а затем уберите в холодильник до полного застывания.
- Подавайте, украсив маслинами и зеленью.

## ■ Советы

- Мясо курицы способствует нормализации обмена жиров, приводит в порядок уровень сахара в крови. Куриное мясо воздействует на кровяное давление, приводя его в норму, снижает холестерин и стимулирует работу почек.
- Вы можете экспериментировать с формой, в которой будет застывать готовое блюдо, например уложить ингредиенты в продольную форму или в пластиковую бутылку с обрезанным горлышком, тогда получится красивая круглая форма.

Польза курицы в большом содержании витаминов группы В, А и Е. Также в курином мясе содержится протейн, железо, калий и магний.





# Кролик в сметанном соусе



## ■ Ингредиенты

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Кролик (ножки)     | 4 шт. (800 г) |
| Лук репчатый       | 2 шт. (200 г) |
| Морковь            | 2 шт. (200 г) |
| Сливки 22%         | 200 мл        |
| Сметана            | 200 г         |
| Соль, перец        | по вкусу      |
| Белое вино         | 200 мл        |
| Масло подсолнечное | 60 мл         |
| Вода               | 600 мл        |

## ■ Приготовление

- Помойте все ингредиенты. Почистите и мелко порубите лук, морковь порежьте маленькими кубиками 0,5 см.
- Налейте растительное масло во внутреннюю чашу мультиварки.
- Положите ножки кролика.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Обжарьте ножки кролика в течение 5 минут, периодически переворачивая. Через 5 минут добавьте в чашу вино и тушите 10 минут.
- Затем добавьте овощи, специи по вкусу и воду. Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 50 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- Через 20 минут откройте крышку и добавьте сливки и сметану. Перемешайте. Крышку больше закрывать не нужно.
- Готовьте, периодически помешивая.
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, выложите блюдо на тарелку и подавайте.

## ■ Советы

- Лучше всего кролика подавать с картофельным пюре.
- Для любителей приправы можно добавить щепотку сушеного тимьяна или мелко нарезанный свежий сельдерей (50 г).
- Покупать лучше свежую тушку, а не замороженную – это даст гарантию того, что мясо будет мягким.
- Вместо растительного масла можно использовать оливковое.
- По желанию, Вы можете использовать мякоть кролика, нарезанную кубиком 4 см.
- Если Вы хотите приготовить большее количество порций, например 8, увеличьте все ингредиенты в 2 раза. При этом время приготовления блюда до добавления сливок необходимо увеличить в два раза, а после добавления сливок необходимо тушить 25 минут.
- Для нарезки и шинковки овощей используйте ручной блендер Philips со специальными насадками.
- Чтобы блюдо не превратилось в кашу, нарежьте продукты кубиками размером не менее 1,5 см, иначе ингредиенты могут развариться.
- Более крупные куски мяса готовятся немного дольше, зато получаются сочнее и вкуснее.

*Мясо кролика содержит много витамина PP, а также C, B6, B12, богато полиненасыщенными жирными кислотами. Незаменимо при диетическом питании. Полезно при гастрите, язвенной болезни желудка, заболеваниях сердца*

*Мясо кролика оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему, помогает предупредить гипертонию, атеросклероз и другие заболевания.*

*Мясо кролика положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.*

*Регулярное употребление мяса кролика благоприятно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.*





## Говяжий язык в желе



### ■ Ингредиенты

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Говяжий язык                          | 4 шт.<br>(1 язык 800 г)              |
| Зеленый горошек<br>(консервированный) | 200г                                 |
| Морковь                               | 1 шт.<br>(среднего<br>размера, 75 г) |
| Желатин                               | 2 ст. л.                             |
| Лавровый лист                         | 1 шт.                                |
| Гвоздика                              | 1 шт.                                |
| Чеснок                                | 1 зубчик                             |
| Черный перец горошком                 | 5 шт.                                |
| Зелень                                | по вкусу                             |
| Соль                                  | по вкусу                             |
| Перец                                 | по вкусу                             |

### ■ Приготовление

- Язык тщательно промойте. Целиком, не разрезая, уложите в чашу мультиварки.
- Добавьте воду до отметки «МАХ» на внутренней стороне чаши мультиварки и закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ХОЛОДЕЦ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 4 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Когда бульон закипит, снимите с него пену, добавьте соль и черный перец горошком. Закройте крышку.

- За час до окончания приготовления осторожно откройте крышку мультиварки и положите в чашу целую морковь. Добавьте лавровый лист.
- По окончании программы достаньте язык, очистите от кожи, нарежьте ломтиками.
- Измельчите чеснок, процедите бульон.
- Выложите язык в форму. Добавьте чеснок, украсьте зеленым горошком, фигурно нарезанной морковью и зеленью.
- Смешайте горячий бульон и желатин. Аккуратно, по ножу, залейте языки бульоном.
- Остудите и уберите в холодильник до полного застывания (3 часа).
- Готовое блюдо подавайте с хреном или горчицей.

### ■ Советы

- Перед началом приготовления язык нужно залить холодной водой и подождать 30-40 минут, так его легче очистить от загрязнений.
- Перед приготовлением допустимо мариновать язык в вине, слабом растворе уксуса или смеси пряных трав.
- Легко удалить кожу с языка, если после приготовления опустить его в холодную воду на 2-3 минуты.

Витаминный состав говяжьего языка – кладезь здоровья и молодости. Витамины группы В улучшают здоровье волос и кожи. Витамин РР помогает справиться с бессонницей и частыми мигренями. Количество цинка в языке, которое достигает 40 % суточной нормы, способствует понижению холестерина и ускоряет заживление ран. Говяжий язык содержит такие элементы, как кальций, фосфор, железо, хром, молибден и многие другие, которые участвуют в формировании и регенерации тканей организма, особенно костной, где фосфор и кальций являются основными структурными элементами.





# Голубцы



## ■ Ингредиенты

|                              |                  |
|------------------------------|------------------|
| Капуста белокочанная средняя | 1 кочан (2 кг)   |
| Говяжий фарш                 | 500 г            |
| Рис                          | 1 мерный стакан* |
| Лук репчатый средний         | 1 шт. (75 г)     |
| Томатная паста               | 3 ст. л.         |
| Сметана                      | 500 г            |
| Соль, перец, лавровый лист   | по вкусу         |
| Вода                         | 2 л              |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Разберите кочан капусты на отдельные листья, промойте их.
- Поместите чашу в мультиварку и добавьте 2 л воды.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ВАРИТЬ/НА ПАРУ», время приготовления по умолчанию 20 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 5 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Как только вода закипит, опустите в нее листы капусты. Вода обязательно должна кипеть – так листья останутся зелеными. По окончании программы достаньте листья и опустите их в холодную воду, чтобы листья не стали слишком мягкими.
- Мелко нарежьте луковицу, это можно сделать с помощью ручного блендера с насадкой-измельчителем. Смешайте лук, фарш и сырой рис, посолите.
- Полученный фарш плотно заверните в отваренные капустные листья, сложив их конвертом.
- Выложите голубцы слоями в мультиварку «швом» вниз.
- Смешайте томатную пасту и сметану, посолите и поперчите, добавьте лавровый лист, залейте этим соусом голубцы. Если

- Вам кажется, что соуса недостаточно, то добавьте к нему 50 мл кипяченой воды. Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
  - Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
  - Готовые голубцы разложите по тарелкам и подавайте к столу.

## ■ Советы

- Вместо того, чтобы отваривать капустные листья, капустный кочан можно положить на 25 минут в микроволновку. Или завернуть кочан в фольгу и запечь его в духовке в течение сорока минут (а за это время сварить в мультиварке рис).
- Лучше всего для голубцов подходит капуста зеленого цвета и немного приплюснутой формы: у нее самые удобные для заворачивания фарша листья.
- Упругие тонкие листья молодой капусты можно использовать без предварительного отваривания: так Вы сэкономите время и витаминов сохраните больше.
- Если на капусте жесткие и толстые прожилки, их нужно срезать, или отбить кулинарным молотком.
- Вместо обычной белокочанной капусты можно взять савойскую – ее листья не нужно предварительно обрабатывать, а заворачивать в них фарш гораздо легче.
- Вы можете тушить голубцы не в сметанном соусе, а в таком же количестве томатного сока. Тогда подавать их лучше со сметаной.
- Фарш можно сделать из риса и грибов, из мяса и натертой на крупной терке морковки, из мяса и натертых кабачков.
- Для разнообразия вкусов можно так же добавить в начинку 1 средний помидор (75 г) + 1 средняя морковь (100 г).
- Можно сделать ленивые голубцы: пропустить через мясорубку не только мясо, но и лук с капустой, хорошенько вымешать все вместе, сформировать тефтельки, и дальше действовать, как с обычными голубцами: уложить в чашу, залить соусом и тушить.

В блюде содержится много витаминов, таких как С, группы В и Е, а также цинк, калий, кальций, магний, натрий, которые позволяют организму поддерживать иммунитет на высоком уровне. Говядина – прекрасный поставщик полноценного белка и железа, которое способствует насыщению кислородом клеток организма. Говядина содержит цинк, который необходим нашему организму для поддержания иммунитета. В состав риса входит 8 процентов белка, а также витамины В3, РР, а так же В1 и В2 и В6. Витамины группы В позволяют очень хорошо преобразовать все питательные вещества в полезную энергию.





# Долма



## ■ Ингредиенты

|  |  |
|--|--|
| Баранина                                     | 1 кг                                   |
| Рис золотистый                               | 1 кг (5 мерных стаканов*)              |
| Лук репчатый                                 | 4 шт. (300 г)                          |
| Виноградные листья (свежие или маринованные) | 500 г                                  |
| Соль, перец                                  | по вкусу                               |
| Вода   | 2 л (для риса),<br>1-1,5 л (для долмы) |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Промойте рис и положите его в чашу мультиварки, залейте 2 л воды.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «РИС/КРУПЫ» (время приготовления определяется микропроцессором).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд.
- Сделайте фарш из баранины (или используйте готовый фарш).
- Мелко порубите лук.
- Добавьте в фарш готовый рис, лук, специи, соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте.
- Аккуратно заверните фарш в виноградные листья следующим образом: фарш положите у основания листа, заверните конвертик, а дальше аккуратно скатайте трубочкой, в итоге должен получиться плотный рулетик.

- В чашу мультиварки выложите долму (рулеты выкладывайте плотную друг к другу, а также слоями друг на друга).
- Налейте в чашу столько воды, чтобы её уровень был на 2 см выше рулетиков.
- Сверху на долму положите пластиковую форму для приготовления блюд на пару с целью фиксации рулетиков в воде.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопку «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд.
- По окончании программы откройте крышку прибора. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Для более пикантного вкуса рекомендуем подавать долму с традиционным соусом мацони.
- Долму можно сделать и постной: готовить ее следует так же, но без мясного фарша.

Виноградные листья обогащают блюдо не только клетчаткой, но и огромным количеством витаминов А и К. Выбирайте молодые эластичные листья, а если в наличии только консервированные виноградные листья, промойте их перед употреблением водой от лишней соли.





# Говядина, тушенная с черносливом



## ■ Ингредиенты

|                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| Говядина                    | 600 г                  |
| Лук репчатый средний        | 1-2 шт.<br>(100-150 г) |
| Морковь средняя             | 1 шт. (70-100 г)       |
| Чернослив<br>(без косточек) | 200 г                  |
| Томатная паста              | 2 ст. л.               |
| Масло растительное          | 4 ст. л.               |
| Базилик сушеный             | 1 ч. л.                |
| Лавровый лист               | 2 шт.                  |
| Черный перец горошком       | 6-8 шт.                |
| Соль                        | 1,5 ч. л.              |
| Вода                        | 100 мл                 |

## ■ Приготовление

- Нарежьте лук полукольцами, морковь и мясо нарежьте прямоугольными брусочками толщиной не более 1 см.
- Чернослив промойте прохладной водой.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте растительное масло во внутреннюю чашу мультиварки, поместите туда мясо.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Обжарьте мясо, периодически помешивая, в течение 5 минут. Затем добавьте лук, морковь

и томатную пасту, всё перемешайте, жарьте еще 5 минут.

- Затем добавьте воду, чернослив и специи по вкусу и готовьте до окончания программы.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Закройте крышку, коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Говядину, тушенную с черносливом, можно подавать как самостоятельное блюдо, так и в сочетании с простыми гарнирами: макаронами, рисом, гречкой, картофельным пюре и т. д.
- По желанию, используйте томаты в собственном соку (100-150 г) вместо томатной пасты, предварительно измельчив их с помощью блендера с погружной насадкой.
- Если Вы хотите приготовить большее количество порций, например 8, все ингредиенты увеличьте вдвое, а время приготовления в процессе обжарки мяса увеличьте на 10 минут.

Блюдо богато белком, железом, витаминами группы B, и является диетическим, так как говядина – мясо нежирное, и полезно не только абсолютно здоровым людям, но и людям, которым требуется определенные гастрономические ограничения. Чернослив богат калием и необходим для нормальной работы сердца и сосудов. Но помните о его слабительном эффекте, и кладите в блюда в меру. Говядина – прекрасный поставщик железа, которое способствует насыщению кислородом клеток организма. Говядина содержит цинк, который необходим нашему организму для поддержания иммунитета.





# Гуляш



## ■ Ингредиенты

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| Говяжья вырезка           | 600 г              |
| Лук репчатый средний      | 2 шт. (150 г)      |
| Перец болгарский          | 2 шт. (200-250 г)  |
| Растительное масло        | 40 мл              |
| Чеснок                    | 3-4 зубчика (20 г) |
| Соль и перец              | по вкусу           |
| Томаты в собственном соку | 400 г              |
| Вода                      | 80 мл              |

## ■ Приготовление

- Помойте, очистите и нарежьте мясо, лук и перец крупными кубиками со стороной 2-2,5 см.
- Налейте масло во внутреннюю чашу мультиварки, положите мясо.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Обжаривайте мясо, периодически помешивая, до румяного цвета в течение 10 минут, чтобы оно не пригорело.
- Затем добавьте к мясу лук и обжарьте его до полуготовности в течение 3-х минут.
- Затем добавьте болгарский перец, воду и продолжайте готовить до конца программы.
- По окончании программы добавьте томаты, мелко нарезанный или пропущенный через пресс

чеснок, соль и перец. Перемешайте. Закройте крышку.

- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку прибора, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Подавать мясо можно с крупно нарезанной зеленью – петрушкой и/или кинзой.
- Для приготовления данного блюда лучше всего использовать говяжью вырезку. Если вы используете другой вид говядины, время приготовления необходимо увеличить на 10 минут.
- Если вы хотите приготовить большее количество порций, например 8, все ингредиенты увеличьте вдвое, а время приготовления в процессе обжарки мяса увеличьте на 10 минут.

*Говядина – один из самых диетических продуктов, богатых белком. Аминокислоты и микроэлементы, содержащиеся в говядине, необходимы детям. Большое количество витамина B12 делает говядину незаменимым продуктом для нормализации кроветворения. Однако не следует готовить говядину слишком долго, при длительной тепловой обработке белок коагулирует и витамины разрушаются.*





# Свинина, запеченная с квашеной капустой и паровыми булочками



## ■ Ингредиенты

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Мясо свинины (вырезка или огузок) | 500 г                              |
| Квашеная капуста                  | 400 г                              |
| Бекон                             | 100 г                              |
| Картофель большой                 | 2 шт. (400 г)                      |
| Горчица в зернах                  | 1-2 ст. л.                         |
| Мед                               | 1 ст. л.                           |
| Растительное масло                | 1 ст. л.                           |
| Вода                              | 250 мл                             |
| Соль, перец черный молотый        | по вкусу                           |
| Для паровых булочек               |                                    |
| Яйцо                              | 1 шт.                              |
| Мука                              | 200 г (2 мерных стакана с горкой*) |
| Вода                              | 100 мл                             |
| Соль                              | 2 г                                |
| Сахар                             | 1 ч. л. (4 г)                      |
| Дрожжи сухие                      | 1/2 ч. л. (3 г)                    |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Сначала замесите тесто. Для этого смешайте яйцо с водой, добавьте сахар, соль, дрожжи, просеянную муку, хорошо замешайте тесто и поставьте его в теплое место на 30 минут. Когда тесто подойдет, сформируйте из теста маленькие шарики размером 2 см выложите их в чашу для приготовления на пару (не более 6 штук) и снова поставьте булочки в теплое место на 15-20 минут – их размер должен увеличиться вдвое.
- Замаринуйте мясо цельным куском с горчицей, медом и щепоткой соли в течение 20-25 минут. Нарезьте

бекон тонкими ломтиками, а картофель крупными кружочками размером 1 см. Налейте растительное масло в чашу мультиварки. Выложите на дно квашеную капусту с беконом, затем картофель. Сверху выложите мясо с маринадом и добавьте воды.

- Установите чашу для приготовления на пару с булочками поверх мяса, надрежьте ножом булочки крест-накрест. Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР», время приготовления по умолчанию 2 часа.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время 35 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру 120 С°.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу. Выложите мясо с капустой на блюдо и подавайте с булочками.

## ■ Советы

- Для нарезания картофеля используйте мультирезку.

Употребление квашеной капусты благоприятно влияет на пищеварение: молочная и уксусная кислоты, которыми богата эта закуска, очищают кишечник и способны обезопасить от многих болезнетворных бактерий. В квашенной капусте есть витамины А, В, С, К, РР, редкий и малоизученный витамин U (S-метилметионин) многие микро- и макроэлементы, флавоноиды. Всего 300 граммов квашеной капусты – и суточная норма витамина С вам обеспечена. Свинина благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей. В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и др. Картофель обладает антисклеротическими свойствами





# Чахохбили из курицы



## ■ Ингредиенты

|                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| Курица (целая<br>выпотрошенная тушка) | 1 шт. (около 1 кг) |
| Лук репчатый крупный                  | 4 шт. (400 г)      |
| Помидоры                              | 8 шт. (400 г)      |
| Болгарский перец                      | 1 шт. (200 г)      |
| Зелень (кинза, кориандр,<br>петрушка) | 50 г               |
| Перец чили                            | 3 шт. (30 г)       |
| Чеснок                                | 30 г               |
| Томатная паста                        | 30 г               |
| Растительное масло                    | 30 мл              |
| Соль, перец                           | по вкусу           |
| Вода                                  | 100 мл             |

## ■ Приготовление

- Курицу промойте, порубите при помощи топорика или большого ножа на кусочки 4-5 см. Лук, зелень, чеснок и перец чили мелко порубите. Помидоры и болгарский перец нарежьте кубиками 1,5 см.
- Налейте растительное масло во внутреннюю чашу мультиварки, добавьте курицу.
- Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте курицу, периодически помешивая, до конца программы.
- По окончании программы добавьте в чашу мультиварки томатную пасту, лук, помидоры, болгарский перец, зелень, перец чили, чеснок и 100 мл воды. Посолите, поперчите по вкусу.
- Закройте крышку мультиварки.

- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку прибора.
- Разложите блюдо по тарелкам, посыпьте свежей зеленью и подавайте.

## ■ Советы

- Если курица жирная, то масло можно не добавлять.
- Для того, чтобы разнообразить блюда, вы можете по желанию добавить 1 ст. л. сахара вместе с овощами.
- Томатную пасту можно заменить томатами в собственном соку. При этом томаты с соком необходимо предварительно измельчить с помощью ручного блендера Philips с насадкой-измельчителем.
- Чем больше свежих овощей, тем вкуснее и полезнее будет блюдо. В процессе приготовления они выделяют собственный вкусный сок, в котором и будут томиться все остальные ингредиенты.

Овощи дают блюду такие полезные элементы как витамин С и ликопин, которые снижают риск возникновения рака. А также кальций и железо. Мясо курицы богато белками, линолевой кислотой, которая стимулирует иммунную систему, витаминами А, В1, В2.

Курытина содержит витамин В6, поэтому полезна для сердца, в ней много белка и глутамина, которые являются стимуляторами центральной нервной системы и укрепляют организм.

В курином мясе также содержится витамин ниацин – лекарство для нервных клеток. Этот витамин поддерживает деятельность сердца, регулирует содержание холестерина и участвует в выработке желудочного сока.





## Утиная грудка в медово-апельсиновом соусе



### ■ Ингредиенты

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Филе грудки утки  | 800 г             |
| Мед               | 200 г             |
| Апельсин для сока | 4 шт. (300-400 г) |
| Чеснок            | 20 г              |
| Тимьян свежий     | 4 веточки (20 г)  |
| Соль, перец       | по вкусу          |

### ■ Приготовление

- Тщательно промойте филе утки, сделайте надрезы на коже птицы, посолите и поперчите.
- Положите утку кожей вниз в чашу мультиварки.
- Крышку прибора закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Каждые 3 минуты переворачивайте филе, чтобы утка прожарилась со всех сторон.
- По окончании программы закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», время приготовления по умолчанию 45 минут.

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру приготовления 160 °С. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Из апельсинов выдавите сок. Смешайте сок с медом. Выдавите чеснок.
- Через 5 минут после начала работы программы откройте крышку прибора, добавьте в чашу апельсиновый сок с медом, чеснок и тимьян. Закройте крышку мультиварки.
- По окончании программы откройте крышку прибора.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- По желанию, Вы можете украсить блюдо дольками апельсина и веточкой тимьяна.
- Если Вы любите соевый соус, можете предварительно замариновать в нём утку в течение часа.
- Сок из апельсинов можно легко приготовить с помощью соковыжималки.
- Предпочтительнее мясо молодой утки, т.к. оно более нежное и сочное.

В утином мясе вдвое больше витамина А или ретинола, чем в любом другом мясном продукте, который полезен для кожи и волос. Утка считается диетическим мясом, с низким содержанием жиров, это позволяет без опасений употреблять его при соблюдении диеты.



## Запеченая индейка с баклажанами и сыром



### ■ Ингредиенты

|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Индейка                          | 500 г               |
| Баклажан средний                 | 3 шт.<br>(по 200 г) |
| Сыр Чеддер                       | 50 г                |
| Сливочное масло (для смазывания) | 30 г                |
| Сметана 30% жирности             | 4 ст. л.            |
| Чеснок                           | 2 зубчика           |
| Сушеный тимьян                   | 1 ч. л.             |
| Соль, черный молотый перец       | по вкусу            |

### ■ Приготовление

- Помойте мясо индейки. Нарезьте пластинами толщиной 3 сантиметра.
- Выложите на дно чаши мультиварки индейку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «ЗАПЕКАТЬ» (время приготовления по умолчанию 1 час). Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Баклажаны помойте, почистите от жесткой кожуры. Порежьте сначала вдоль плода на две части, а потом, каждую половинку тонкими дольками (3 – 5 мм). Посолите. Поперчите.
- Чеснок почистите, раздавите и перемешайте со сметаной и тимьяном.
- Когда мультиварка подаст сигнал, откройте крышку и переверните индейку.
- На индейку выложите нарезанные баклажаны и залейте сметаной, посыпьте тертым сыром.

- Закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения приготовления.
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, выложите индейку на блюдо, нарежьте секторами и подавайте.

### ■ Советы

- Для усиления вкуса можно добавить к блюду козий сыр. Выкладывать ингредиенты нужно в следующей последовательности: индейка, козий сыр, порезанный небольшими кубиками, индейка, сыр.
- Если вы хотите сделать блюдо более красочным, не очищайте баклажаны от кожуры.

Мясо индейки богато белками, витаминами (B6, B2, B12, PP) и минералами. Мясо индейки содержит фосфор в довольно значительном количестве, почти как рыба.

Порция индейки способна обеспечить организм человека суточной нормой витамина PP. В мясе индейки низкое содержание холестерина (74 мг в 100 г). Железо из мяса индейки очень легко усваивается, магний предотвращает заболевания нервной системы, а селен сохраняет молодость организма и предотвращает раковые заболевания. Мясо индейки не вызывает аллергии, а поэтому идеально подходит для питания детей.

В баклажанах присутствуют витамины C, B, B2, PP и каротин, а также минеральные вещества калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо.

Употребление баклажанов снижает уровень холестерина в крови, в мякоти плодов содержится большое количество калия, который нормализует водный обмен в организме и улучшает работу сердечной мышцы.





## Кролик в горчичном соусе



### ■ Ингредиенты

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Кролик                      | 1,5 кг            |
| Морковь средняя             | 3 шт. (150-200 г) |
| Шампиньоны средние          | 10 шт. (300 г)    |
| Лук репчатый средний        | 1 шт. (70 г)      |
| Розмарин (веточка)          | 2 г               |
| Тимьян (веточка)            | 1 г               |
| Горчица                     | 4 ст. л.          |
| Грецкие орехи (рубленые)    | 40 г              |
| Сливочное масло             | 20 г              |
| Растительное масло          | 2 ст. л.          |
| Лавровый лист               | 1 шт.             |
| Вода                        | 100 мл            |
| Сливки 20% и более жирности | 400 г             |
| Соль, перец                 | по вкусу          |

### ■ Приготовление

- Помойте овощи. Нарезьте морковь кружками толщиной 1 см, грибы разрежьте пополам или на три части, лук мелко порубите. Кролика промойте, обсушите и нарежьте порционными крупными кусками 4-5 см. Налейте в чашу мультиварки растительное масло, добавьте сливочное масло, положите кусочки кролика.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ» выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 мин. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- Крышку мультиварки закрывать не нужно. Обжарьте кролика, периодически переворачивая в течение 10 минут. Затем переложите кролика в отдельную посуду. Добавьте в чашу, где жарился кролик, лук, готовьте до окончания программы, периодически помешивая.
- По окончании программы смешайте в отдельной посуде сливки и горчицу. К луку добавьте обжаренные кусочки кролика, влейте горчичную смесь. Добавьте грецкие орехи, грибы, морковь, лавровый лист, розмарин, тимьян, воду. Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», затем коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время 50 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

Мясо кролика оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему, помогает предупредить гипертонию, атеросклероз и другие заболевания. Мясо кролика положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Регулярное употребление мяса кролика благоприятно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек. Кролик необходимое блюдо в рационе питания беременных и кормящих женщин, людей преклонного возраста, а также людей после тяжелых болезней и тех, кто подвержен сильным физическим нагрузкам.





## Кальцоне с цыпленком и брокколи



### ■ Ингредиенты

|  |   |
|--|---|
| <i>Для теста:</i>  |   |
| <i>Мука первого, второго или высшего сорта</i>           | 600 г (3 мерных стакана* до краев и еще один до отметки 60) |
| <i>Дрожжи сухие</i>                                      | 10 г (1 ст. л. с горкой)                                    |
| <i>Соль</i>  | 10 г (1 ст. л. с горкой)                                    |
| <i>Сахар</i>   | 10 г (1 ч. л. с горкой)                                     |
| <i>Вода минеральная без газа</i>                         | 200 мл  |
| <i>Оливковое масло</i>                                   | 2 ст. л.  |
| <i>Для начинки:</i>                                      |   |
| <i>Отварное куриное филе</i>                             | 600 г   |
| <i>Брокколи замороженная</i>                             | 300 г   |
| <i>Творог (5% или 9%)</i>                                | 250 г   |
| <i>Пармезан (тертый)</i>                                 | 4 ст. л.  |
| <i>Российский сыр (или любой другой полутвердый сыр)</i> | 2 ст. л. (для украшения)                                    |
| <i>Белок яичный</i>                                      | 2 шт  |
| <i>Чеснок</i>  | 1 зубчик  |
| <i>Петрушка</i>  | 4 веточки   |
| <i>Соль, перец</i>                                       | по вкусу  |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Сначала замесите тесто. Для этого муку просейте горкой на стол, в центре сделайте углубление в виде широкой воронки. Всыпьте дрожжи и соль, сахар, добавьте оливковое масло.
- Круговыми движениями, подгребая муку с краёв, замесите тесто постепенно вливая воду.
- Очень хорошо отбейте тесто об стол, накройте полотенцем и оставьте подходить при комнатной температуре на 1 час.
- Разделите тесто на 4 порции, скатайте каждый кусок в виде шара. Раскатайте одну порцию теста в тонкий круг, диаметром 16 см.

- Брокколи разморозьте при комнатной температуре, затем слейте лишнюю жидкость. Чеснок очистите и измельчите, петрушку помойте, промокните салфетками, чтобы убрать лишнюю жидкость и мелко нарежьте. Куриное филе порежьте небольшими кусочками 0,5 см. Смешайте брокколи, нарезанное филе, соль, перец, творог и 1 яичный белок с чесноком и петрушкой. Добавьте пармезан и еще раз перемешайте.
- Равномерно выложите на 1/2 поверхности теста начинку, отступая от краев по 1 см. Свободные края обмажьте белком. Сложите тесто пополам и плотно прижмите края. Оставьте на 15 минут. Приготовьте таким образом две пиццы.
- Уложите обе пиццы в чашу мультиварки. Посыпьте тертым Российским сыром и закройте крышку мультиварки.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПИЦЦА». Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы аккуратно достаньте получившуюся пиццу из мультиварки.
- Повторите вышеописанные действия для оставшегося теста и начинки.

### ■ Советы

- Чтобы тесто не прилипало к рукам, надо втереть немного растительного масла в кожу рук..
- Вместо пармезана можно использовать российские твердые сыры с выдержкой более 12 месяцев.
- По желанию, Вы можете заменить брокколи таким же количеством шпината (свежего или замороженного). После разморозки, шпинат обязательно нужно отжать, чтобы стекла лишняя жидкость.
- Российский сыр можно заменить сыром Чеддер, это придаст кальцоне дополнительную пикантность.
- Чтобы легко выложить пиццу, нужно поставить ее в форме (чаше мультиварки) на полотенце смоченное холодной водой, и охладить.
- Вы также можете добавить в начинку помидоры по вкусу. Их можно нарезать тонкими ломтиками, а можно снять кожицу и размять. Для того чтобы кожица легко снималась, опустите их на несколько секунд в кипяток, а затем сразу же в холодную воду. Кожицу следует снимать со стороны, противоположной плодоножке.
- Готовность пиццы можно определить по пропечённости дна: если приподнять пиццу, и она не прогибается, значит, она готова.
- Готовую пиццу можно украсить свежим базиликом или ещё раз посыпать сыром.





## Ветчина из рульки



### ■ Ингредиенты

|                        |                  |
|------------------------|------------------|
| Рулька свиная          | 1,5 кг           |
| Вода                   | 900 мл           |
| Морковь крупная        | 1 шт. (120 г)    |
| Стебель сельдерея      | 1 шт. (200 г)    |
| Лук репчатый средний   | 1 шт. (75 г)     |
| Желатин                | 10 г             |
| Чеснок                 | 5 зубчиков       |
| Огурец соленый средний | 2 шт. (по 90 г)  |
| Лавровый лист          | 2 шт.            |
| Молотый перец          | 5 г или по вкусу |

### ■ Приготовление

- Свиную рульку хорошо промойте и замочите в холодной воде на 2 часа.
- По истечении 2 часов целиком, не разрезая, уложите рульку в чашу мультиварки, залейте холодной водой, чтобы она прикрывала мясо на 1 сантиметр, добавьте морковь, луковицу, целый стебель сельдерея.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ВАРИТЬ/НА ПАРУ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд.
- По окончании программы снимите с бульона пену.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТОМИТЬ». Время по умолчанию 5 часов.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3 секунд.
- За час до окончания приготовления осторожно откройте крышку мультиварки и посолите блюдо.
- По окончании приготовления достаньте рульку, аккуратно извлеките кость, снимите кожу. Лишний жир удалите.
- Мясо разберите на кусочки, добавьте молотый перец, выдавите чеснок.
- Форму для холодца (овальная/прямоугольная) застелите пищевой пленкой так, чтобы края пленки свешивались по краям формы. На дно формы уложите кусок кожи, снятый с рульки.
- Быстрорастворимый желатин залейте половиной процеженного горячего бульона, добавьте измельченный чеснок.
- На кожу в форму уложите половину подготовленного мяса. Утрамбуйте, залейте мясо 5-ю ложками желатинового бульона.
- Выложите целые огурцы.
- Добавьте остальное мясо в форму, ещё раз уплотните, залейте желатиновым бульоном.
- Прикройте форму концами пленки и уберите в холодильник на ночь, придавив сверху небольшим грузом.
- Выньте ветчину и порежьте на порционные кусочки.
- Готовое блюдо подавайте, украсив зеленью.

### ■ Советы

- Огурцы можно заменить на вареную морковь.
- Для любителей поострей можно добавить мелко нарезанный перец чили.

В рульке содержится масса витаминов (почти вся В-группа, РР, Е и Н), а также макро- и микроэлементы (кальций, калий, олово, магний, никель, натрий, железо, йод, фосфор, фтор, хлор). Свинина благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей.





# Суфле овощное с индейкой



## ■ Ингредиенты

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| Филе индейки (вареное)             | 750 г        |
| Яйца                               | 2 шт.        |
| Сливки (23%)                       | 100 мл       |
| Сливочное масло                    | 20 г         |
| Лук репчатый средний               | 1 шт. (75 г) |
| Морковь (консервированная)         | 75 г         |
| Зеленый горошек (консервированный) | 50 г         |
| Зелень (укроп, петрушка)           | 2 веточки    |
| Соль, специи                       | по вкусу     |

## ■ Приготовление

- Измельчите филе индейки с помощью блендера или мясорубки. Тонко нарежьте лук и добавьте его к фаршу, перемешайте. Затем добавьте желтки, сливки, соль, специи и еще раз перемешайте с помощью блендера. Добавьте к фаршу морковь и горошек, перемешайте.
- Белки взбейте с щепоткой соли в пену с помощью вилки или ручного блендера с насадкой-венчиком. Затем аккуратно добавьте взбитые белки к фаршу, перемешайте.
- Смажьте маслом чашу мультиварки. Выложите суфле.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ОМЛЕТ».

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд. По окончании программы откройте крышку, аккуратно достаньте суфле, посыпьте молотым перцем и мелкорубленной зеленью. Подавайте.

## ■ Советы

- Для этого блюда лучше всего использовать грудку индейки. Вы также можете заменить филе индейки на куриное филе.
- Если Вы любите специи, добавьте щепотку карри или сухого базилика.

Мясо индейки содержит витамины А, Е, РР, группы В. В ее состав входят железо (в два раза больше чем в говядине), фосфор (почти как в рыбе), магний, натрий, селен, цинк, сера, марганец и другие минеральные веществ.

Регулярное употребление мяса индейки способствует укреплению иммунной системы человека. Также оно благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Индейка нормализует работу нервной системы, помогает противостоять стрессам и депрессиям, и защититься от бессонницы.





# Стромболи с грибами



## Ингредиенты

|   |   |
|---|---|
| Для теста:                              |   |
| Мука первого, второго или высшего сорта | 600 г (3 мерных стакана* до краев и еще один до отметки 60) |
| Дрожжи сухие                            | 10 г (1 ст. л. с горкой)                                    |
| Соль                                    | 10 г (1 ст. л. с горкой)                                    |
| Сахар                                   | 10 г (1 ст. л. с горкой)                                    |
| Вода минеральная без газа               | 200 мл  |
| Оливковое масло                         | 2 ст. л.  |
| Для начинки:                            |   |
| Шампиньоны                              | 60 г  |
| Фарш говяжий                            | 200 г   |
| Моцарелла                               | 120 г   |
| Соус томатный                           | 4 ст. л.  |
| Сливочное масло                         | 60 г  |
| Белок яичный                            | 2 шт.   |
| Чеснок                                  | 1 зубчик  |
| Итальянские травы (смесь)               | 1 ч. л.   |
| Пармезан                                | 50 г (для украшения)  |
| Петрушка                                | 3 веточки (для украшения)                                   |
| Соль, перец                             | по вкусу  |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Сначала замесите тесто. Для этого муку просейте горкой на стол, в центре сделайте углубление в виде широкой воронки. Всыпьте дрожжи, соль и сахар, добавьте оливковое масло.
- Круговыми движениями, подгребая муку с краёв, замесите тесто постепенно вливая воду.
- Очень хорошо отбейте тесто об стол, накройте полотенцем и оставьте подходить при комнатной температуре на 1 час.
- Разделите тесто на порции на 4 порции, скатайте каждый кусок в виде шара.
- Раскатайте кусок теста в тонкий прямоугольник длиной 14 см.
- Мелко порежьте шампиньоны.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Добавьте масло. Через 2 минуты добавьте грибы и обжаривайте их в течение 5 минут, периодически помешивая. Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Добавьте фарш, обжаривайте до окончания программы, периодически помешивая.
- Затем добавьте томатный соус, мелко порубленный чеснок, перец, соль и итальянские травы. Перемешайте.
- Равномерно выложите на всю поверхность теста начинку, отступая от краев по 2 см.
- Свободные края обмажьте белком. Сверните тесто рулетом и плотно прижмите края. Оставьте на 15 минут.
- Уложите рулет в чашу мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПИЦЦА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Повторите с оставшимися порциями теста процесс, описанный выше.
- Достаньте пиццу, разрежьте на полосы 2 см, посыпьте зеленью и тертым пармезаном и подавайте к столу.

## Советы

- Чтобы тесто не прилипало к рукам, надо втереть немного растительного масла в кожу рук.
- Чтобы легко выложить пиццу, нужно поставить ее в форме (чаше мультиварки) на полотенце смоченное холодной водой, и охладить.
- Вместо пармезана можно использовать российские твердые сыры с выдержкой более 12 месяцев.
- Готовую пиццу храните в посуде из жароупорного стекла, тогда она долгое время будет теплой и не приобретет посторонних запахов и привкусов.
- Готовность пиццы можно определить по пропечённости дна, если приподнять пиццу, и она не прогибается, значит, она готова.
- Готовую пиццу можно посыпать пармезаном и смесью итальянских трав.
- Вы можете заменить рулеты конвертиками из теста. Конвертики необходимо укладывать в мультиварку швом вниз.
- Вы также можете приготовить Стромболи на слоеном тесте.
- Вы можете использовать различные начинки для Стромболи:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Классический рецепт начинки</li><li>Салами 150 г</li><li>Ветчина 100-150 г</li><li>Пепперони 100 г</li><li>Сыр Проволоне 150 г (можно заменить Моцареллой)</li><li>Сыр Моцарелла 100-150 г (можно заменить на сулугуни)</li><li>Яйца (желток) 1 шт.</li><li>Масло оливковое 2-3 ст. л.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Стромболи с курицей</li><li>Филе куриное 2 шт.</li><li>Лук репчатый 2 шт.</li><li>Брокколи свежая 100 г</li><li>Пармезан 100 г</li><li>Соус песто 1 ст. л.</li><li>Оливковое масло 3 ст. л.</li><li>Томатный соус 100 мл</li><li>Базилик свежий 1 ст. л.</li><li>Соль морская 1 ч. л.</li><li>Перец по вкусу</li></ul> |
|--|--|





# Омурайсу



\* Расчет времени на 2 порции

## ■ Ингредиенты

|                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| Для омлета                     |                                   |
| Яйца                           | 4 шт.                             |
| Молоко                         | 4 ст. л.                          |
| Соевый соус                    | 2 ст. л.                          |
| Соль, перец                    | по вкусу                          |
| Для начинки                    |                                   |
| Рис (отварной)                 | 50 г (3 ст. л. без горки)         |
| Грудка куриная (вареная)       | 1 шт.                             |
| Морковь средняя                | 1 шт. (75 г)                      |
| Лук репчатый средний           | 1 шт. (75-80 г)                   |
| Чеснок                         | 1 зубчик                          |
| Кабачок или баклажан небольшие | 1 шт. (300 г) или 1/2 шт. (300 г) |
| Помидоры средние               | 3 шт. (по 90-110 г)               |
| Масло оливковое                | 4 ст. л.                          |
| Соль, перец                    | по вкусу                          |

## ■ Приготовление

- Куриную грудку нарежьте на мелкие кусочки или пропустите через мясорубку. Мелко нарежьте лук, 2 помидора, кабачок, порубите чеснок, натрите морковь на мелкой терке.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд. Налейте 2 ст. л. масла и куриную грудку во внутреннюю чашу мультиварки.
- Обжаривайте куриную грудку в течение 10 минут, периодически помешивая. Крышку мультиварки закрывать не нужно.
- Добавьте лук, помидоры, кабачок, морковь и жарьте 5 минуты.
- По окончании программы «ЖАРИТЬ» добавьте соль, перец по вкусу. Перемешайте и выложите смесь в отдельную посуду, затем добавьте рис и еще раз перемешайте.

- Яйца, молоко и соевый соус взбейте вилкой. Добавьте немного соли и перца, перемешайте.
- Половину яичной смеси вылейте в чашу мультиварки.
- Закройте крышку.
- Касаясь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ОМЛЕТ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы омлет должен «схватиться» с нижней стороны, а сверху оставаться мягким, но не сырым. Выложите омлет на тарелку.
- Аккуратно распределите по омлету начинку. Свертите конвертиком или рулетом. Разрежьте на 2 части.
- Украсить омлет дольками помидора.
- Для приготовления оставшейся порции повторите процесс.

## ■ Советы

- Вы можете приготовить омурайсу с различными начинками:
- 1) Рис 80 г, креветки 200 г, лук 2 шт., шампиньоны 200 г, яйца 4 шт, кукуруза консервированная 4 ст. л., соль, перец по вкусу
- 2) Рис 100 г, грибы шиитаке (свежие) 100г, острый красный перец – 1 шт., лук репчатый 2 шт., стебли зеленого лука – 4-5 шт.

Яйца обеспечивают организм необходимыми витаминами и минералами, способствуют укреплению иммунной системы. Употребление куриных яиц помогает предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы. Яйца положительно воздействуют на желудочно-кишечный тракт, помогают справиться с язвенной болезнью. Благоприятно влияют на зрение, защищают от катаракты. Способствуют укреплению костной ткани, так как содержащийся в яйцах витамин D, помогает в усвоении кальция.

Самые полезные виды риса – пропаренный и коричневый или дикий. Они богаты минералами и витаминами, которые белый рис теряет при обработке.

Пропаренный рис, как видно из названия, обрабатывают паром, что позволяет сохранять до 80% полезных веществ, которые из оболочки переходят в зерно.

В состав риса входит 8 процентов белка, а также витамины В3, РР, а так же В 1 и В 2 и В 6. Витамин группы В позволяют очень хорошо преобразовать все питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину входящему в состав риса увеличивается мозговая деятельность. Благодаря содержанию олигосахарида восстанавливается кишечник.





# Форель на пару



\*Отсчет времени приготовления начнется после закипания воды.

## ■ Ингредиенты

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Филе форели | 800 г             |
| Лимон       | 1 шт. (180-200 г) |
| Укроп       | по вкусу          |
| Соль, перец | по вкусу          |

## ■ Приготовление

- Заполните водой треть внутренней чаши мультиварки и поместите в нее чашу для приготовления на пару.
- Помойте рыбу и просушите бумажным полотенцем. Затем натрите форель солью и перцем, выложите подготовленную рыбу в чашу для приготовления на пару.
- Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ВАРИТЬ/НА ПАРУ», время приготовления по умолчанию 20 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Готовую форель полейте соком лимона и подавайте.

## ■ Советы

- Вы можете приготовить целую форель – небольшая по размеру рыба легко поместится в чашу для приготовления на пару. В этом случае натрите форель изнутри и снаружи солью и перцем, полейте лимонным соком, набейте ее брюшко укропом (прямо со стеблями) и дольками лимона. Далее готовьте по рецепту.
- Рыбу лучше подать с миксом листьев салата и лимоном.
- Не стоит поливать рыбу лимонным соком в начале приготовления, филе станет более жестким и не таким нежным.
- В воду можно добавить немного белого вина и семян фенхеля. Тогда вкус станет интереснее.

Форель очень богата омега-3 жирными кислотами, а также витамином PP, железом, цинком и фтором. В целом положительно влияет на работу сердца, кровообращение и расщепление жиров. В форели присутствуют кальций, фосфор и другие полезные микроэлементы. Есть витамины А и D, витамины B12, а также пиридоксин, который полезен для печени. Форель способна избавлять человека от депрессии и стресса.





# Рыбная запеканка по-португальски



## ■ Ингредиенты

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Треска (филе)      | 500 г               |
| Растительное масло | 2 ст. л.            |
| Помидоры           | 2-3 шт. (100-150 г) |
| Лук репчатый       | 1 шт. (75 г)        |
| Крабы              | 1 банка (150 г)     |
| Сливочное масло    | 5 ст. л.            |
| Мука               | 5 ст. л. (с горкой) |
| Молоко             | по вкусу (50-70 мл) |
| Зелень             | по вкусу            |
| Тертый сыр         | по вкусу (50 г)     |
| Соль, перец        | по вкусу            |

## ■ Приготовление

- Помойте рыбу, промокните салфеткой, чтобы убрать лишнюю воду. Посолите и поперчите рыбу. Нарежьте овощи колечками, мясо краба разберите по волокнам небольшими кусочками.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло, выложите слоями рыбу, колечки лука, крабы и помидоры.
- Крышку закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Приготовьте соус: растопите в кастрюльке сливочное масло, добавьте муку в соотношении 1:1, активно мешайте вилкой, пока смесь не превратится в гладкое «тесто», смесь должна приобрести золотистый цвет.
- Затем добавьте в соус молоко так, чтобы получилась консистенция нежирной сметаны. Продолжайте активно мешать (для этого можно использовать ручной блендер с насадкой-венчиком или вилку). В соусе не должно

- остаться комочков, посолите и поперчите, снова перемешайте.
- Аккуратно выложите соус на рыбу. Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопку «ТЕМП.», установите температуру 120 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Через 10 минут откройте крышку, посыпьте тертым сыром. Снова закройте крышку.
- После приготовления посыпьте блюдо рубленой зеленью, немного остудите и подавайте.

## ■ Советы

- При желании крабов можно заменить креветками или крабовыми палочками. Или вообще не добавлять.
- Если в соусе остались комочки, взбейте его до гладкости погружным блендером.
- Лучше всего использовать тугоплавкие сыры такие, как пармезан или грюер. Так корочка будет крепкая.
- Рыбу можно использовать ту, которая Вам нравится больше. Главное, выбирайте не очень жирную рыбу, иначе блюдо будет тяжелым.
- Это блюдо не обязательно посыпать сыром. Впрочем, Вы можете добавить сыр прямо в сливочный соус.
- Для праздничного стола попробуйте приготовить это блюдо из филе речной форели или дорады.
- Чтобы блюдо получилось максимально полезным и вкусным, лучше выбирать сорта морской рыбы, например, треску, горбушу, кефаль, скумбрию, морского окуня и пр.
- Предварительно филе необходимо тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками – так витамины и полезные минеральные соли лучше сохраняются.

В треске содержится большое количество йода, полезного для работы головного мозга. Данная рыба богата такими полезными веществами, гармонизирующими работу организма, как калий, фосфор, серу, натрий, кальций, цинк и фтор. В треске содержится определенное количество витамина PP (B3, ниацин) – 2.3 мкг на 100 граммов продукта, который необходим для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.





# Рыба в итальянском томатном соусе



## ■ Ингредиенты

|  |                   |
|--|-------------------|
| Филе трески                                  | 400 г             |
| Растительное масло                           | 2 ст. л.          |
| Перец чили                                   | 1/3 стручка (5 г) |
| Помидоры консервированные в собственном соку | 200 г             |
| Лук репчатый                                 | 1 шт. (75 г)      |
| Чеснок                                       | 1-2 зубчика       |
| Каперсы                                      | 30 г              |
| Соль, перец, специи                          | по вкусу          |

## ■ Приготовление

- Мелко нарежьте чеснок, перец чили и лук.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки растительное масло и добавьте нарезанные ингредиенты.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте овощи в течение 10 минут, периодически помешивая.
- Через 10 минут добавьте рыбу, каперсы и томаты и готовьте еще 5 минут до окончания программы, периодически помешивая.
- Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ» время приготовления по умолчанию 1 час.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Периодически помешивайте, но старайтесь не открывать крышку часто – блюдо должно насытиться ароматами.
- По окончании программы разложите рыбу по тарелкам или в одно большое блюдо и полейте томатным соусом.

## ■ Советы

- Перед приготовлением обязательно выньте из стручка чили семена – эта самая жгучая часть перца, которая может сделать блюдо слишком острым.
- Рыба в этом блюде может быть любая – главное соблюдать пропорции. Если Вы увеличиваете объем рыбы, значит, надо увеличить объем овощей и время приготовления.
- Когда овощи будут обжарены, можно добавить немного белого вина – это придаст приятный вкус рыбе.
- Тимьян или розмарин очень подойдут рыбе, их надо добавлять в момент тушения. Тогда Вы получите самый настоящий итальянский вкус.
- Для нарезки и шинковки овощей используйте ручной блендер Philips с различными насадками.

Чтобы сохранить максимум полезных веществ, непосредственно перед приготовлением нужно промыть рыбу холодной проточной водой. Если Вы размораживаете рыбу, не стоит надолго оставлять ее в воде, иначе она утратит ценный белок и полезные минеральные соли, необходимые для правильного построения мышечного корсета. В треске содержится до 1,6 мкг витамина B12, который способен влиять на процессы кроветворения в организме. Кроме того треска активизирует процессы свертываемости крови. Треска содержит серу, которая улучшает состояние кожи и волос. В треске содержится калий, который улучшает снабжение головного мозга кислородом, что крайне положительно сказывается на функционировании этого органа.





# Скумбрия, запеченная с овощами



## ■ Ингредиенты

|   |                     |
|---|---------------------|
| Скумбрия  | 2 шт.<br>(по 800 г) |
| Майоран сушеный   | 30 г                |
| Лимон средний   | 1 шт. (120 г)       |
| Лук репчатый средний  | 1 шт. (75 г)        |
| Замороженная овощная смесь «Овощи по-деревенски» (картофель, кукуруза, стручковая фасоль, лук, морковь) | 100 г               |
| Растительное масло  | 1 ст. л.            |
| Соль, перец   | по вкусу            |

## ■ Приготовление

- Промойте скумбрию, отрежьте голову и удалите внутренности. Еще раз тщательно промойте.
- Нарежьте на куски толщиной 4-6 сантиметров, посолите, поперчите и добавьте немного майорана.
- Полейте соком лимона и оставьте на 15 минут.
- Нарежьте лук полукольцами.
- Смажьте чашу мультиварки маслом и сложите куски скумбрии.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЗАПЕКАТЬ» (время приготовления по умолчанию 1 час). Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- Когда мультиварка подаст сигнал, откройте крышку и переверните скумбрию.
- Добавьте лук, замороженные овощи. Овощи не нужно предварительно размораживать.
- Закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения.
- По окончании программы, откройте крышку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте, украсив зеленью.

## ■ Советы

- По желанию, вместо овощной смеси «Овощи по-деревенски» Вы можете использовать любой другой набор овощей по вашему вкусу.

Основные полезные свойства скумбрия имеет за счет жирных аминокислот Омега3. Регулярное употребление скумбрии предупреждает возникновение инфаркта и инсульта. Скумбрия снижает содержание плохого холестерина, а также уменьшает боль при артрозах, артритах и мигренях. Скумбрия содержит витамина А, В1, D, С, калий, натрий, железо.





## Заливное из судака



### ■ Ингредиенты

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Судак            | 1 шт. (1,5-2 кг)  |
| Вода             | 1,5 л             |
| Морковь средняя  | 1 шт. (75 г)      |
| Луковица средняя | 1 шт. (75 г)      |
| Черный перец     | 5 горошин         |
| Лавровый лист    | 1 шт.             |
| Петрушка         | несколько веточек |
| Лимон средний    | 1 шт. (120 г)     |
| Водка            | 30 мл             |
| Желатин          | 30 г              |
| Соль             | по вкусу          |

### ■ Приготовление

- Рыбу тщательно промойте. Порежьте на кусочки и отделите кости.
- Сложите филе рыбы и крупные кости в чашу мультиварки, добавьте воду и закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ХОЛОДЕЦ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 5 часов. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- За час до окончания приготовления осторожно откройте крышку мультиварки, положите в чашу целую морковь и луковицу. Добавьте лавровый лист, соль и перец черный горошком.
- По окончании достаньте рыбу. Кости выбросите. Рыбу измельчите вилкой или блендером.
- Влейте водку в бульон, перемешайте и процедите бульон.

- Желатин залейте 150 мл прохладной питьевой воды и оставьте на 20 минут для разбухания.
- Лимон ошпарьте кипятком и тщательно вымойте. Нарежьте тонкими кружками. Отделите от стеблей листочки петрушки. Фигурно нарежьте морковь.
- Выложите измельченную рыбу в форму. Украсьте по краям фигурно нарезанной морковью, кружочками лимона и листочками петрушки.
- Смешайте бульон и желатин. Аккуратно, по ложке залейте рыбу бульоном.
- Остудите и уберите в холодильник до полного застывания. (3 часа).

### ■ Советы

- Для измельчения рыбы очень удобно использовать блендер с насадкой-измельчителем.

Судак содержит большое количество белка, а также аминокислоты (около 20 наименований), и минеральные вещества (кальций, калий, фосфор, сера, хлор, натрий, магний, йод, железо, медь, цинк, марганец, фтор, хром, кобальт, молибден, никель) и витамины (А, Е, С, РР, группы В.)

Витамин РР стимулирует работу мозга и нервной системы в целом, улучшает зрение и состояние сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, внешний вид кожи. Регулирует активность щитовидной железы и надпочечников.

Судак снижает концентрацию «плохого» холестерина в крови, препятствуя образованию бляшек на стенках сосудов и их закупорке.





# Роллы Филадельфия



\*Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

## ■ Ингредиенты

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Огурец                    | 1 шт. (50-60 г)           |
| Соленая форель/семга филе | 600 г                     |
| Рис для роллов            | 400 г (3 мерных стакана*) |
| Красная икра              | 50 г                      |
| Вода                      | 1,2 л                     |
| Уксус рисовый             | 50 мл                     |
| Водоросли Нори            | 4 листа                   |
| Сыр «Филадельфия»         | 300 г                     |
| Васаби                    | по вкусу                  |
| Имбирь                    | по вкусу                  |
| Соевый соус               | по вкусу                  |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Промойте рис и положите его во внутреннюю чашу мультиварки.
- Добавьте воду и посолите по вкусу.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «РИС/КРУПЫ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы рисовый уксус, сахар и соль смешайте и прогрейте 1 минуту на плите в кастрюле на среднем огне, чтобы сахар растворился. Добавьте готовый рис и перемешайте.
- Огурец очистите от кожуры и нарежьте соломкой.
- Цинковку обмотайте пищевой пленкой.
- Возьмите листа водорослей Нори, уложите на цинковку матовой стороной вверх.
- Рис (2 столовые ложки с верхом) скатайте в шар в ладони и равномерно распределите от центра к краю по листу водорослей, отступив от ближнего к вам края на 1 сантиметр.

- Накройте заготовку свободной частью коврика и переверните. Получится, что Нори лежит на рисе.
- На лист Нори выложите равномерно сыр «Филадельфия». Сверху – огурец по центру и чайная ложка красной икры.
- Поднимите нижний край цинковки вместе с листом Нори и закройте начинку, сворачивая ингредиенты в рулет, затем аккуратно прокатите коврик так, чтобы в результате получился достаточно плотный рулет.
- На коврике ровным слоем разложите нарезанное вдоль тонкими пластинами филе рыбы. Излишки рыбы подровняйте ножом.
- Поднимите края коврика вместе с рыбой, аккуратно накройте начинку и с достаточным усилием прокатите коврик, чтобы получился рулет.
- Острым ножом, нарежьте роллы.

## ■ Советы

- Если у Вас нет цинковки, воспользуйтесь мягкой пластиковой доской.
- Сыр «Филадельфия» можно заменить на любой сливочный сыр.
- Смачивайте нож в воде с уксусом, чтобы на него не налипал сыр.
- Для начинки можно использовать следующие сочетания ингредиентов:
  1. Сыр «Филадельфия» + семга + маринованный огурец
  2. Креветка вареная + семга + авокадо
  3. Угорь + сыр «Филадельфия»
  4. Сыр «Филадельфия» + угорь + огурец свежий + авокадо
  5. Угорь + свежий огурец + перец болгарский + лист салата + майонез
  6. Креветка вареная + сыр «Филадельфия» + свежий огурец.

Рис богат веществами, дающими организму энергию и поддерживающими природную красоту. Рыба (семга/форель) содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают сохранять ясное мышление и хорошую память. В водорослях содержится много йода, который помогает щитовидной железе правильно выполнять свои функции. Огурцы содержат клетчатку, небольшое количество углеводов (глюкоза и фруктоза, крахмал), белок, витамины группы В, витамин С (витамина С больше в молодых огурчиках, а не переросших), калий, фосфор, кальций, магний и другие микроэлементы, органические кислоты, которые необходимы для нормального пищеварения





# Грибы со сметаной



## ■ Ингредиенты

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Грибы (шампиньоны) | 400 г         |
| Сметана 30%        | 300 г         |
| Лук репчатый       | 2 шт. (150 г) |
| Сыр                | 200 г         |
| Соль, перец        | по вкусу      |
| Растительное масло | 2 ст. л.      |
| Сливочное масло    | 50 г          |

## ■ Приготовление

- Грибы разрежьте на 4 части, лук нарежьте мелкими кубиками 1 см.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло, добавьте сливочное масло, положите лук и грибы. Крышку не закрывайте.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте лук и грибы, периодически помешивая, в течение 10 минут.
- Затем добавьте сметану, соль и перец и готовьте до конца программы.
- По окончании программы закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Готовьте до окончания программы.

- После окончания приготовления добавьте мелко натертый сыр, перемешайте, закройте крышку и дайте блюду настояться 10 минут.

## ■ Советы

- При приготовлении этого блюда можно использовать любые грибы.
- Если Вы используете замороженные грибы, то сначала разморозьте их при комнатной температуре, слейте воду, далее используйте, как в рецепте.
- Лучше брать жирную сметану (например, 30% жирности) – при меньшей жирности сметана свернется.
- Грибы очень пористые, поэтому мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Если Вы используете нежирную сметану, то добавьте в нее 1 столовую ложку муки.
- По желанию сыр в блюдо можно не добавлять, или посыпать им готовое блюдо при подаче.
- В постном варианте этого блюда сливочное масло исключается, как и сыр, и сметана, а в конце приготовления к грибам добавляется измельченный зубчик чеснока.
- Мелко нарезанная зелень не только украсит блюдо, но и обогатит его витаминами, а также сделает его вкус более разноплановым и глубоким.

Грибы содержат ценные белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины РР, С, Е, D, группу В, железо, фосфор, калий, цинк. Отвечают за умственную деятельность человека, память, а также быстро утоляют голод и регулируют аппетит. Сметана насыщена кальцием, который необходим для роста костей. Сметана положительно влияет на нормализацию гормонального фона.





# Картофель Гратен Дофинуа



## ■ Ингредиенты

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| Картофель крупный | 3-8 шт. (700 г)        |
| Сливки (23%)      | 200 мл                 |
| Сметана           | 200 г                  |
| Чеснок            | 1 зубчик               |
| Мускатный орех    | на кончике ножа        |
| Соль              | 1 ч. л. (или по вкусу) |

## ■ Приготовление

- Почистите картошку и нарежьте ее тонкими кружочками (2-5 мм толщиной).
- Разрежьте чеснок пополам и натрите половинками дно и стенки чаши мультиварки. Оставшийся чеснок измельчите и положите на дно.
- Прямо в чаше мультиварки смешайте сливки, сметану, соль и мускатный орех. Попробуйте на вкус: соус должен быть слегка пересолен, так как картофель впитает в себя соль.
- Выложите в подготовленную смесь нарезанный картофель, аккуратно перемешайте его так, чтобы не поломать ломтики. Картофель весь должен быть покрыт соусом.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 1 час.

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру 120 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы достаньте чашу из мультиварки. Нарежьте картофель на порции, украсьте зеленью и подавайте.

## ■ Советы

- Не рекомендуется заменять сливки на менее жирные или на молоко: оно свернется, и блюдо получится не таким красивым и вкусным.
- Ломтики картофеля не надо промывать от крахмала, поскольку именно он в сочетании со сметаной придаст блюду кремовую консистенцию.
- При желании вместе с картофелем можно добавить нарезанный соломкой репчатый лук (1 шт.) или лучше лук шалот (50 г).
- За 10 минут до готовности можно посыпать картофель сыром.
- Вы также можете добавить белый молотый перец, он очень подходит к блюдам из картофеля.
- Для нарезки картофеля используйте ручной блендер с насадкой-комбайном.

Блюдо богато калием, который хорошо выводит лишнюю воду из организма.





# Кабачки тушеные



## ■ Ингредиенты

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Кабачки небольшие       | 2 шт. (270 г)   |
| Лук репчатый средний    | 1 шт. (75 г)    |
| Помидоры небольшие      | 2 шт. (100 г)   |
| Жирные сливки (сметана) | 200 г           |
| Чеснок                  | 1 головка       |
| Растительное масло      | 2 ст. л.        |
| Укроп                   | небольшой пучок |
| Соль и специи           | по вкусу        |

## ■ Приготовление

- Мелко нарежьте лук и чеснок. Кабачки и помидоры нарежьте крупными кубиками 1,5-2 см.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло и добавьте лук. Крышку не закрывайте.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжаривайте лук в течение 5 минут, затем добавьте нарезанные кубиками кабачки, и обжаривайте еще 10 минут. Затем добавьте помидоры и чеснок.
- Через 2 минуты добавьте сливки, соль и перец. Перемешайте, закройте крышку до окончания программы.

- Готовое блюдо посыпьте измельченной зеленью и подавайте.
- **Советы**
- Не стоит добавлять в блюдо сливки жирностью менее 20% – они расслоятся, и блюдо будет выглядеть неэстетично.
- Можно приготовить кабачки без сметаны, а добавить ее уже во время сервировки в горячее блюдо.
- Для нарезки и шинковки овощей используйте ручной блендер Philips с различными насадками, в данном случае подойдет насадка-измельчитель.
- Общий объем продуктов и воды не должен превышать отметку максимального объема ингредиентов на внутренней стороне чаши.
- Если вы хотите сделать блюдо вегетарианским, замените сливки на томатный сок. Получится не менее вкусно.
- Это блюдо можно подавать холодным.

Тушеные кабачки – источник клетчатки, калия и витаминов группы В и С. Чтобы максимально сохранить все полезные свойства блюда, берите для приготовления молодые кабачки и не чистите их, а просто хорошо вымойте, кожура поможет сохранить питательные элементы. Кабачки активируют работу пищеварительного тракта, улучшают функции желудка и кишечника (моторную и секреторную), положительно влияют на обновление крови, препятствуют развитию атеросклероза. Употребление кабачков благоприятно отражается на водном балансе организма и помогает ему освободиться от излишних жидкостей.





## Вегетарианское карри



### ■ Ингредиенты

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Лук репчатый                                    | 1 шт. (75 г)            |
| Репа  | 1 шт. (120 г)           |
| Морковь   | 2 шт. (120 г)           |
| Нут консервированный<br>или вареный             | 200 г                   |
| Кабачки   | 2 шт.<br>(по 130 г)     |
| Чеснок  | 2 зубчика               |
| Порошок карри                                   | 1 ст. л.<br>(без горки) |
| Помидоры консервированные<br>в собственном соку | 400 г                   |
| Оливковое масло                                 | 2 ст. л.                |
| Соль, перец, специи                             | по вкусу                |

### ■ Приготовление

- Нарежьте лук, чеснок, репу, морковь, кабачки средними кубиками со стороной 1,5 см.
- Налейте на дно мультиварки масло, добавьте все овощи, кроме чеснока.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы «ЖАРИТЬ» добавьте помидоры, выдавите чеснок и долейте воды так, чтобы она покрывала овощи на 1 см.

- С помощью кнопки «МЕНЮ» выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час. Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- За 30 минут до окончания программы откройте крышку, добавьте нут, соль, перец и карри. Перемешайте, закройте крышку и продолжайте тушить до окончания программы.

### ■ Советы

- Для нарезки и шинковки овощей очень удобно использовать ручной блендер с различными насадками.
- Это блюдо богато клетчаткой и витаминами, только не следует превышать время приготовления, иначе под воздействием высоких температур все полезные вещества в нем разрушатся.
- Это блюдо является самостоятельным, но к нему можно подать рис. Можно подать свежие арабские лепешки или лаваш.
- Нут по желанию можно заменить на чечевицу.

Овощи содержат клетчатку так необходимую для правильного пищеварения, а также полезные микроэлементы, такие как калий, магний, кальций, бета-каротин и другие. Овощные блюда являются незаменимыми в рационе питания, очищают и тонизируют организм.

Нут содержит ценный для организма человека селен, продлевающий молодость, увеличивающий мозговую активность и предупреждающий развитие онкологии. Нут является незаменимым продуктом для людей, которые отказываются от употребления мяса, т.к. содержит нежирный белок и лизин.





# Кабачковая икра



## ■ Ингредиенты

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| Кабачки средние      | 4 шт. (1 кг)            |
| Лук репчатый средний | 2 шт. (160 г)           |
| Растительное масло   | 60 мл                   |
| Томатная паста       | 100 г                   |
| Сахар                | 1 ч. л. с горкой (10 г) |
| Соль                 | 15 г                    |
| Перец                | по вкусу                |

## ■ Приготовление

- Помойте овощи. Кабачки очистите и нарежьте кубиками 2х2 см. Лук нарежьте небольшими кубиками 1х1 см. Во внутреннюю чашу мультиварки налейте масло и положите лук.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Крышку прибора закрывать не нужно.
- Обжарьте лук до прозрачности (в течение 5 минут). Затем добавьте к луку кабачки и обжаривайте их еще 10 минут. К луку и кабачкам добавьте томатную пасту и перемешайте. Посолите, поперчите, добавьте сахар, тщательно перемешайте. Закройте

крышку. По окончании программы откройте крышку мультиварки.

- Переложите овощи в отдельную емкость и измельчите погружным блендером до однородной массы.
- Аккуратно выложите блюдо на салатник небольшого размера и подавайте.

## ■ Советы

- По данному рецепту Вы также можете приготовить баклажанную икру, увеличив время приготовления до 35 минут.

Кабачковая икра – источник клетчатки, калия и витаминов группы В и С. Чтобы максимально сохранить все полезные свойства блюда, берите для приготовления молодые кабачки и не чистите их, а просто хорошо вымойте, кожура поможет сохранить питательные элементы. Кабачки активизируют работу пищеварительного тракта, улучшают функции желудка и кишечника (моторную и секреторную), положительно влияют на обновление крови, препятствуют развитию атеросклероза. Употребление кабачков благоприятно отражается на водном балансе организма и помогает ему освобождаться от излишних жидкостей.





## Чечевица с шампиньонами



### ■ Ингредиенты

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| Чечевица зеленая   | 200 г (4 мерных стакана*) |
| Шампиньоны         | 250 г                     |
| Вода               | 550 мл                    |
| Лук репчатый       | 2 шт. (150 г)             |
| Морковь            | 2 шт. (150 г)             |
| Соль               | по вкусу                  |
| Чеснок             | 4 зубчика                 |
| Масло растительное | 2 ст. л.                  |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Лук мелко порежьте, чеснок раздавите.
- Налейте масло в мультиварку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Подождите 3 минуты, чтобы разогрелось масло.
- В разогретое масло добавьте лук и чеснок.
- Через 5 минут добавьте натертую на средней терке морковь.
- Шампиньоны промойте под проточной водой. Нарежьте пластинами. Добавьте шампиньоны в чашу мультиварки. Обжаривайте еще 10 минут.
- Промойте чечевицу и добавьте к шампиньонам. Посолите и поперчите. Добавьте воду.

- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «РИС/КРУПЫ» (время приготовления определяется микропроцессором автоматически).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- К чечевице можно добавить сливочное масло по вкусу.
- По желанию вы можете использовать другие виды чечевицы. При этом время приготовления и пропорции не изменяться.
- Если вы предпочитаете чечевицу аль денте, добавьте на 100 мл меньше воды.
- Грибы очень пористые, поэтому мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Грибы можно использовать разные (лисички, белые грибы, опята, шампиньоны).
- Наиболее вкусным получится блюдо из лесных грибов. Но Вы можете использовать, например, и свежие шампиньоны или вешенки как указано в рецепте.

Микроэлементы, витамины и аминокислоты, содержащиеся в составе чечевицы, положительно влияют на работу сердца и всей кровеносной системы. Употребление чечевичных блюд способно укрепить иммунитет и поднять жизненный тонус. Чечевица – важный источник железа и фолиевой кислоты. Она способна обеспечить до 90% суточной нормы этих веществ, необходимых человеку.

Практически во всех видах грибов содержатся витамины B1, B2, C, D и PP и минеральные вещества как кальций, железо, фосфор, калий, а также йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обменный процесс





# Рататуй



## ■ Ингредиенты

|                                  |               |
|----------------------------------|---------------|
| Баклажан                         | 1 шт. (200 г) |
| Кабачок                          | 1 шт. (135 г) |
| Перец болгарский                 | 1 шт. (170 г) |
| Помидор                          | 1 шт. (50 г)  |
| Лук репчатый                     | 1 шт. (75 г)  |
| Чеснок                           | 3 зубчика     |
| Подсолнечное или оливковое масло | 1 ст. л.      |
| Свежая зелень                    | по вкусу      |
| Соль, специи                     | по вкусу      |

## ■ Приготовление

- Баклажаны очистите, разделите на 4 части и нарежьте кубиками 1 см. Мелко нарежьте лук и чеснок.
- Налейте масло на дно чаши мультиварки, положите нарезанный лук.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Через 5 минут выложите баклажаны равномерным слоем на дно мультиварки, продолжайте жарить еще 10 минут.
- Болгарский перец очистите от семян, нарежьте небольшими кусочками 1 см. Кабачки нарежьте кубиком 1 см. Помидоры разрежьте на 4 дольки и нарежьте ломтиками 1-1,5 см.
- Положите все овощи в чашу, добавьте соль и перец перемешайте.
- По окончании программы закройте крышку мультиварки, коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ТУШИТЬ/РАГУ», время приготовления по умолчанию 1 час.

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы добавьте свежую зелень и подавайте.

## ■ Советы

- Для нарезки овощей очень удобно использовать ручной блендер Philips с насадками для нарезки и шинковки.
- Кабачки можно заменить на такое же количество баклажанов.
- Вы можете добавить в это блюдо черный и красный перец по вкусу.
- Если Вам нравится более выраженный вкус чеснока, Вы можете добавить часть перед приготовлением, а остальное – за 5-7 минут до готовности.
- Общий объем продуктов и воды не должен превышать отметку максимального объема ингредиентов на внутренней стороне чаши.
- Рататуй можно использовать для заготовок на зиму, закатав в банки. Для этого добавьте 70 г столового уксуса в процессе тушения.
- Если убрать из блюда кабачки, то получится икра из баклажанов, которая является отличной холодной закуской.
- Лучше всего из зелени к этому блюду подойдет базилик (фиолетовый или зеленый).
- Перед приготовлением нарезанные баклажаны можно окропить оливковым маслом для сохранения полезных веществ. При приготовлении также нужно учитывать зрелость баклажанов: старые и размякшие баклажаны сильно горчат.
- Для любителей поострей в блюдо можно добавить мелко нарезанный перец чили.

В составе овощей, входящих в данное блюдо содержится много клетчатки, полезной для пищеварительной системы, а также такие калий, кальций, фосфор, железо, магний, натрий, витамины С, В1, В2, В5, РР, необходимые сердцу, мозгу и печени. Кабачки активизируют работу пищеварительного тракта, улучшают функции желудка и кишечника (моторную и секреторную), положительно влияют на обновление крови, препятствуют развитию атеросклероза. Кабачки рекомендуют при гипертонии и заболеваниях почек и печени. Наиболее полезны кабачки размером 20-25 см, недозрелые





## Гречка рассыпчатая



\* Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

### ■ Ингредиенты

|        |          |
|--------|----------|
| Гречка | 200 г    |
| Вода   | 450 мл   |
| Соль   | по вкусу |

### ■ Приготовление

- Промойте гречку и положите рис во внутреннюю чашу мультиварки. Добавьте воду и соль по вкусу.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «РИС/КРУПЫ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

### ■ Советы

- К гречке можно добавить сливочное или растительное масло по вкусу.
- Гречка прекрасно сочетается с тушеным мясом и тефтелями в сливочном соусе.
- Гречку можно есть с молоком, добавив немного сахара.

- Обычно соотношение крупы и воды составляет 1:2. Но при приготовлении круп рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке, так как гречка, рис, пшено и т.п. требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки.

*Гречка – одна из самых полезных круп, и ее можно есть даже больным сахарным диабетом. В ней много витаминов B1 и B2, железа, клетчатки, которая положительно влияет на пищеварительную систему. В зерне гречки сосредоточено и большое количество необходимых организму человека минеральных веществ. Особенно высоко содержание в этой крупяной культуре железа, калия, кальция, фосфора, магния и йода. При регулярном употреблении в пищу, гречка способствует улучшению функционального состояния центральной и периферической нервной системы, повышению физической выносливости, увеличению мышечной массы, повышению иммунитета и очищению организма человека от радионуклидов и всевозможных вредных веществ (шлаков, токсинов, солей тяжелых металлов, канцерогенов и др.)*





# Гречка с грибами со свинойой



## ■ Ингредиенты

|                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| Гречка                        | 4 мерных стакана с горкой* |
| Лук репчатый средний          | 1 шт. (100 г)              |
| Морковь средняя               | 2 шт. (300 г)              |
| Вода или куриный бульон       | 6 мерных стаканов*         |
| Растительное масло            | 4 ст. л.                   |
| Чеснок                        | 1 зубчик (5 г)             |
| Свинина                       | 300 г                      |
| Грибы                         | 200 г                      |
| Соль, специи, сливочное масло | по вкусу                   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Порубите мелко лук и чеснок, морковь натрите на терке, свинину нарежьте небольшими кубиками (1х1 см), грибы нарежьте пластинами. Налейте подсолнечное масло во внутреннюю чашу мультиварки, добавьте лук, чеснок, морковь.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ЖАРИТЬ». Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Обжарьте лук, чеснок, морковь, помешивая в течение 10 минут. Добавьте свинину и грибы и обжарьте их, помешивая до конца программы. Насыпьте гречку, залейте ее водой или куриным бульоном.

- Закройте крышку мультиварки. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «КАША», коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку мультиварки. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## ■ Советы

- Обычно соотношение крупы и воды составляет 1:2. Но при приготовлении круп рекомендуется использовать пропорции, указанные производителем на упаковке, так как гречка, рис, пшено и т.п. требуют различного соотношения воды и крупы, а также длительности приготовления в зависимости от обработки.
- Грибы можно использовать разные (лисички, белые грибы, опята, шампиньоны).
- Наиболее вкусным получится блюдо из лесных грибов. Но Вы можете использовать, например, и свежие шампиньоны или вешенки.
- Грибы очень пористые, поэтому мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды
- Можно воспользоваться и замороженными благородными грибами: для этого их надо предварительно разморозить при комнатной температуре, слить воду, а потом действовать по рецепту, только обжаривать их не пять минут, а до того момента, пока не выпарится вся жидкость.

Свинина благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей.





# Кукурузная каша с мясом по-деревенски



## Ингредиенты

|                    |  |
|--------------------|--|
| Свинина            | 200 г                                  |
| Лук репчатый       | 1шт. (средний, 75 г)                   |
| Морковь            | 1 шт. (средняя, 75 г)                  |
| Перец болгарский   | 1 шт. (средний, 100 г)                 |
| Растительное масло | 2 ст. л.                               |
| Кукурузная крупа   | 80 г (в мерном стакане до отметки 80*) |
| Вода               | 300 мл                                 |
| Соль               | по вкусу                               |
| Перец              | по вкусу                               |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Мясо промойте и нарежьте кубиками со стороной 1 сантиметр. Лук мелко порежьте. Очищенную морковь нарежьте тонкими ломтиками. Удалив из сладкого перца семена, нарежьте его кольцами.
- Налейте масло в чашу мультиварки. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «ЖАРИТЬ», время приготовления по умолчанию 15 минут. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Подождите 3 минуты, чтобы масло разогрелось. В разогретое масло добавьте мясо.
- Через 5 минут добавьте овощи и обжаривайте еще 7 минут до окончания программы.

- Всыпьте кукурузную крупу и добавьте воду. Тщательно перемешайте.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «КАША» (время приготовления по умолчанию 10 минут после закипания жидкости). Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.
- Посолите кашу, перемешайте и выложите на блюдо. Подавайте, посыпав черным молотым перцем.

## Советы

- Для того, чтобы сделать блюдо еще более ярким, добавьте болгарский перец разного цвета. По желанию, количество моркови можно увеличить.
- Эта каша подходит для диетического питания, ее калорийность достаточно низкая, а если исключить из блюда мясо, то оно отлично подойдет для поста.

Кукурузная крупа характеризуется большим содержанием витаминов — группы В, А, Е, РР, и микроэлементов — железа, кремния. Каша из кукурузы малокалорийна и способна выводить жир из организма. Свинина благодаря высокому содержанию жиров, хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния, цинка, которые положительно влияют на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, которая необходима для нормального формирования костей.



# Ягодный кисель



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

|   |  |
|---|--|
| Свежемороженые ягоды<br>(черная смородина,<br>клубника) | 400 г  |
| Крахмал   | 2 ст. л. без горки   |
| Вода  | 2 л  |
| Сахар   | 200 г (1 мерный<br>стакан до верху<br>+ добавить до<br>отметки 40 г**) |

\*\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Поместите ягоды в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «НАПИТКИ». Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». В это время разведите крахмал в 5 столовых ложках теплой воды. Хорошо его размешайте, чтобы он полностью разошелся, комочков быть не должно. По окончании программы откройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «НАПИТКИ». Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Вливайте тонкой струйкой разведенный крахмал, постоянно помешивая. Как только кисель закипит, коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- Закройте крышку мультиварки. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «РАЗОГРЕТЬ», время приготовления по умолчанию 25 минут.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По завершении программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, по желанию, процедите кисель. Подавайте как в горячем, так и холодном виде.

## Советы

- Вы можете делать кисель из клюквы, облепихи, апельсинов или комбинируйте ягоды по вкусу.
- Если Вы хотите получить более пикантный вкус, к киселю из апельсинов добавьте 50 г нарезанного дольками свежего имбиря.
- Вы можете варьировать количество сахара по вкусу. Если указанного в рецепте количества будет мало, добавьте еще немного по окончании программы.
- Вы можете варьировать количество сахара по вкусу. Если указанного в рецепте количества будет мало, добавьте еще немного по окончании программы.
- Если Вы хотите увеличить количество напитка, увеличьте ингредиенты максимум в 1,5 раза. Общее количество жидкости не должно превышать отметку «тах» на внутренней поверхности чаши мультиварки.
- По желанию ягоды можно использовать свежие.
- Вы можете заменить сахар медом, введя его после загустения напитка.

В черной смородине содержится много витаминов: E, B1, B2, B5, B6 и PP, 181 мг аскорбиновой кислоты, 9 мкг бета-каротина. Эта ягода богата также калием, кальцием, магнием, натрием и фосфором, в ней немало железа, меди, марганца, цинка. Черная смородина имеет калорийность 40-63 ккал на 100 г. Всего в 7 ягодах клубники содержится 65 мг витамина C – столько же, сколько в маленьком апельсине и намного больше 40 г, рекомендуемой суточной дозы взрослого человека.

Клюква богата витамином C, рядом важных органических кислот, каротином. Она обладает отличным тонизирующим и оздоравливающим действием.





# Лимонный напиток



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## ■ Ингредиенты

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| Сахар                   | 320 г (2 мерных стакана**) |
| Лимон среднего размера  | 4 шт. (по 120 г)           |
| Имбирь среднего размера | 1 шт. (75 г)               |
| Вода                    | 2 л                        |

\*\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## ■ Приготовление

- Лимоны и имбирь вымойте. Лимон порежьте дольками. Имбирь почистите, и порежьте небольшими брусочками.
- Поместите лимон и имбирь в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «НАПИТКИ» (время приготовления по умолчанию 10 минут после закипания жидкости).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, процедите напиток, остудите. Дайте настояться (лучше 12 часов), разлейте по бокалам и подавайте.

## ■ Советы

- При желании можно добавить несколько листочков свежей или сушеной мяты в готовый напиток.
- Очень вкусный и красивый лимонный напиток получается, если вместе с лимоном, имбирем и сахаром Вы добавите 2 столовых ложки чая каркаде.
- Можно приготовить лимонад из апельсинов, грейпфрута и других цитрусовых.
- Чтобы убрать горчинку из лимонов, до приготовления напитка залейте их на 15 минут кипятком.
- По желанию, Вы можете приготовить лимонный напиток без имбиря.
- Корки лимона, сваренные в сахаре, используются для улучшения пищеварения.

Больше всего в лимоне витамина С, который незаменим для правильного обмена веществ в организме и участвует в питании тканей. Наряду с ним лимон содержит витамины А, В1, В2, и D, а также витамин, характерный исключительно для цитрусовых: цитрин (витамин Р). Лимон богат минеральными солями, и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень полезно и важно для организма.



## Компот из сухофруктов



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

### ■ Ингредиенты

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| Сухофрукты | 300 г                     |
| Вода       | 2 л                       |
| Сахар      | 160 г (1 мерный стакан**) |

\*\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Промойте сухофрукты. Залейте их кипяченой водой комнатной температуры и оставьте на 20 минут.
- Слейте воду и еще раз тщательно промойте сухофрукты.
- Поместите сухофрукты в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «НАПИТКИ» (время приготовления по умолчанию 10 минут после закипания жидкости).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки, остудите. Разлейте по чашкам и подавайте.

### ■ Советы

- Чтобы компот из сухофруктов был более насыщенным, имел яркий вкус и аромат, следует оставить его на режиме «ПОДОГРЕВ» минимум на 1 час.
- Выбирая курагу, обращайте внимания на ее цвет. Курага должна быть темного насыщенного цвета.
- Компот также можно варить без сахара заменив его медом.
- Сухофрукты – богатейший источник витаминов и минералов. Они прекрасно заменяют рафинированный сахар.

*Курага, чернослив, изюм содержат много растительной клетчатки, что способствует очищению кишечника. Благодаря высокому содержанию кальция, регулярное употребление сухофруктов имеет благоприятное воздействие на кожу лица, укрепления ногтей и волос.*



## Глинтвейн



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

### ■ Ингредиенты

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Красное сухое вино | 0,75 л            |
| Вода               | 130 мл            |
| Апельсин           | 1/4 шт. (30 г)    |
| Гвоздика           | 10 шт.            |
| Бадьян             | 4 шт.             |
| Корица             | 4 палочки         |
| Яблоко большое     | 1/2 шт. (50 г)    |
| Сахар              | 3 ст. л. с горкой |

### ■ Приготовление

- Помойте фрукты.
- Яблоко и апельсин порежьте тонкими дольками.
- Поместите чашу в мультиварку.
- Налейте во внутреннюю чашу мультиварки воду, добавьте яблоко, апельсин, сахар и все специи по вкусу.
- Крышку прибора закрывать не нужно.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «НАПИТКИ», время приготовления по умолчанию 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.

- Дождитесь, когда вода закипит, перемешайте тщательно напиток, чтобы сахар растворился и добавьте вино.
- Варите до конца программы с открытой крышкой.
- С помощью прихваток достаньте внутреннюю чашу и разлейте глинтвейн по бокалам.

### ■ Советы

- Чтобы вкус напитка получился более насыщенным, можно дать глинтвейну настояться под крышкой в течение 20 минут после отключения прибора.
- Сахар можно заменить медом.
- По желанию, Вы можете добавить 10 г цедры апельсина, щепотку мускатного ореха и 20 г изюма.
- Для приготовления большего объема напитка достаточно увеличить все ингредиенты вдвое, при этом время приготовления на режиме «НАПИТКИ» не изменится, т. к. автоматически увеличится время прогрева большего объема жидкости.
- Обратите внимание, что напиток после добавления вина не должен кипеть (готовить необходимо до появления небольшой белой пенки).

*Красное вино обладает противомикробным действием, пряности тонизирующим, а апельсин добавляет в этот напиток витамин С. Глинтвейн – прекрасное средство для повышения иммунитета и настроения.*



## Горячий шоколад



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

### ■ Ингредиенты

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Вода            | 0,5 л                 |
| Молоко          | 0,5 л                 |
| Горький шоколад | 500 г                 |
| Ванилин         | 3 г                   |
| Крахмал         | 2 ст. л.<br>без горки |

### ■ Приготовление

- Поместите чашу в мультиварку.
- Поместите шоколад в чашу мультиварки, предварительно разломав его на маленькие кусочки. Залейте водой и 250 мл молока. Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберете режим «НАПИТКИ» (время приготовления по умолчанию 10 минут после закипания жидкости).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Тем временем в небольшой миске или в стакане тщательно перемешайте: крахмал, молоко и ванилин.
- По окончании программы выключите мультиварку и откройте крышку.

- Вливайте тонкой струйкой разведенный крахмал, постоянно помешивая, пока напиток не загустеет.
- Осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Разлейте шоколад по чашкам. Подавайте горячим.

### ■ Советы

- Если Вы хотите получить более пикантный вкус, порежьте корень имбиря на мелкие кусочки, поместите в чашку, залейте порцией кипятка (250 мл) и дайте настояться минут 10. Затем процедите и данным настоем заливаете шоколад вместе с крахмалом и молоком.
- Добавьте сахар по вкусу.
- Вы можете использовать для приготовления напитка молочный шоколад, в этом случае сахар лучше не добавлять, т. к. в составе молочного шоколада достаточно сахара.

*Горький шоколад стимулирует мозговую деятельность человека. Горький шоколад считается хорошим средством для профилактики простуды. Горький шоколад также богат кальцием, фосфором, фтором. Кальций отвечает за формирование костной ткани, фосфор необходим нашему мозгу, фтор укрепляет зубы. Выбирайте более темный шоколад, т.к. тем больше в нём флавоноидов. Флавоноиды известны как хорошие антиоксиданты, помогающие бороться со старением.*



## Яблоки печеные с медом и орехами



### ■ Ингредиенты

|  |                   |
|--|-------------------|
| Яблоки зеленые<br>(предпочтительно<br>«Грени смит», «Антоновка») | 4 шт. (600-750 г) |
| Мед  | 4 ч. л.           |
| Дробленые грецкие орехи<br>и миндаль                             | 4 ч. л.           |
| Кедровые орешки  | 4 ч. л.           |
| Вода   | 75 мл             |

### ■ Приготовление

- Яблоки помойте, отрежьте верхнюю шляпку с плодоножкой, вырежьте сердцевину (не прорезая яблоко насквозь).
- В образовавшееся отверстие каждого яблока положите по одной чайной ложке меда и по две чайных ложки орехов. Сверху укройте шляпкой.
- Налейте на дно внутренней чаши мультиварки 75 мл воды и поместите яблоки в мультиварку. Закройте крышку прибора.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите 10 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру приготовления 160 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании приготовления осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.

- Выложите яблоки на тарелку, немного остудите и подавайте.

### ■ Советы

- При подаче к столу яблоки посыпьте сахарной пудрой.
- Начинять печеные яблоки можно курагой, изюмом, черносливом, мед можно заменить сахаром с корицей.
- Перед началом программы проткните яблоки зубочисткой в нескольких местах, чтобы они не лопнули во время приготовления.
- По желанию, Вы можете запекать яблоки только с одним видом орехов, например, с грецкими или кедровыми, а также сочетать различные виды орехов в любой пропорции.
- Для дробления орехов используйте ручной блендер с насадкой-измельчителем.
- Вы можете украсить готовые яблоки сливками.
- Такой десерт можно давать и детям от 3-х лет. Если у ребенка аллергия на мед, замените его сахаром. Также перед приготовлением блюда рекомендуется проконсультироваться с педиатром и получить подтверждение, что у Вашего ребенка нет аллергии и на другие указанные в рецепте продукты.

Яблоки являются источником железа, также содержат витамины С, В1, В2, Р, Е, марганец и калий, полезные для профилактики простудных заболеваний. Яблоки также имеют свойство стабилизировать кровяное давление. Орехи и мед – это уникальное сочетание природных витаминов и полезных веществ (С, В, Е, К, РР, калий, фосфор, магний, железо), которые не только влияют на работу мозга и сердечно-сосудистой системы, но и помогают нормализовать обменные процессы в организме, а также оказывают тонизирующее действие.



# Творожный десерт



## Ингредиенты

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Творог           | 250 г                |
| Сметана          | 100 г                |
| Яйца             | 2 шт.                |
| Сахар            | 50 г                 |
| Крахмал          | 1 ст. л. (без горки) |
| Печенье «Брауни» | 200 г                |

## Приготовление

- Измельчите печенье, это можно сделать с помощью ручного блендера со специальной насадкой-измельчителем.
- Выложите половину печенья во внутреннюю чашу мультиварки и разровняйте.
- В отдельной емкости с помощью ручного блендера со специальной насадкой-венчиком смешайте в однородную массу творог, сметану, яйца, сахар и крахмал.
- Осторожно выложите полученную смесь во внутреннюю чашу мультиварки поверх печенья.
- Оставьте на 10 минут.
- По истечении 10 минут посыпьте смесь оставшимся печеньем.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», время приготовления по умолчанию 45 минут.

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и установите температуру приготовления 150 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.
- Остудите до комнатной температуры и аккуратно вынимайте.

## Советы

- Печенье «Брауни» можно заменить другим печеньем с клейкой консистенцией.
- Если Вы используете жирный творог (15%), сметану (по желанию) можете не добавлять.
- Если печенье очень сухое, добавьте немного сливочного масла и разомните вместе с печеньем.
- При приготовлении творожной массы добавьте ваниль или молотую корицу для придания насыщенного аромата.
- При подаче на стол десерт можно украсить тертой цедрой апельсина, она прекрасно сочетается с шоколадом.
- При выборе творога отдавайте предпочтение исключительно натуральному свежему творогу с небольшим содержанием жира, чтобы сделать десерт по-настоящему полезным и вкусным.

Творог богат витамином В2, который отвечает за функционирование нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Аминокислоты, которые содержатся в твороге, предотвращают развитие болезней печени, в В-витаминный комплекс способствует профилактике атеросклероза. Творог содержит фосфор, необходимый для полноценного роста костей.





# Яблочный пирог



## Ингредиенты

|                 |   |
|-----------------|---|
| Яйца            | 4 шт.   |
| Сахар           | 300 г (1 мерный стакан до краев + 1 до отметки 60*) |
| Сливочное масло | для смазывания чаши                                 |
| Мука            | 300 г (1 мерный стакан до краев + 1 до отметки 80*) |
| Ванильный сахар | 1 ч. л.   |
| Яблоки крупные  | 2 шт. (по 250-220 г)                                |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- Смажьте внутреннюю чашу мультиварки сливочным маслом, посыпьте сахаром.
- Очистите яблоки от кожуры и нарежьте их тонкими ломтиками, разложите на дне мультиварки так, чтобы между яблоками оставалось еще немного свободного места.
- Яйца взбейте с помощью ручного блендера со специальной насадкой-миксером на самой высокой скорости до образования очень плотной белой пены.
- Продолжая взбивать, постепенно добавьте сахар и ванильный сахар.
- Уменьшите скорость блендера до минимума и, продолжая взбивать, частями добавьте всю муку.
- Вылейте тесто на яблоки. Обращайтесь с тестом как можно бережнее, чтобы не повредить пузырьки воздуха, которые обеспечат пирогу пышность и объем.
- Поместите чашу в мультиварку и закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», время приготовления по умолчанию 45 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», установите температуру 150 °С.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».

- По окончании программы откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу.
- Дайте пирогу остыть в течение 30 минут.
- Выложите пирог на блюдо, аккуратно перевернув внутреннюю чашу мультиварки, чтобы на блюде низ пирога оказался верхом.
- Посыпьте верх пирога сахарной пудрой.
- Подавайте с шариком мороженого и ягодным, карамельным или шоколадным соусом.

## Советы

- Чтобы придать пирогу более интересный вкус, Вы можете карамелизовать яблоки: перед тем как смазать дно и стенки внутренней емкости мультиварки сливочным маслом, растопите масло на режиме «РАЗОГРЕТЬ». Затем смажьте им стенки и дно чаши, добавьте 2 ст. л. коричневого сахарного песка. По желанию сахарный песок можно смешать с небольшим количеством молотой корицы. Помешивая, дайте сахару частично раствориться в течение 5 минут, затем равномерно распределите по дну чаши и начинайте выкладывать яблоки. Далее действуйте по рецепту.
- При приготовлении яблочного пирога лучше использовать кислые зеленые яблоки, они лучше держат форму и придадут пирогу интересную кислинку.
- По желанию, Вы можете добавить больше яблок, а также груши.
- Если по какой-то причине у Вас не поднимается бисквитное тесто, то попробуйте взбивать белки отдельно: сначала взбейте белки, добавьте сахар, взбейте до очень плотного состояния, потом добавьте желтки, и далее по рецепту.
- Для пирога лучше выбирать твердые кисло-сладкие сорта яблок с приятным ароматом. Переспелые сорта в процессе приготовления становятся безвкусными и ватными, совершенно утрачивая полезные свойства.

В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты. В состав яблок входит большое количество микроэлементов: калий, фосфор, магний, натрий, сера, алюминий, бор, ванадий, железо, йод, медь, молибден, никель, фтор, хром и цинк. Яблоки способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы. Яблоки оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость организма к действию радиации.





## Манник



### ■ Ингредиенты

|                 |   |
|-----------------|---|
| Кефир           | 375 мл (1,5 стакана*)                                 |
| Манная крупа    | 200 г (1 мерный стакан до краев и еще до отметки 40*) |
| Мука            | 160 г (1 мерный стакан до краев*)                     |
| Сахар           | 200 г (1 мерный стакан до краев и еще до отметки 40*) |
| Яйца            | 3 шт.   |
| Сливочное масло | 100 г   |
| Разрыхлитель    | 1 ч. л.   |
| Сода            | 0,3 ч. л.   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Залейте манку кефиром, перемешайте и дайте постоять 20 минут.
- Затем добавьте яйца, растопленное сливочное масло, сахар и муку с содой и разрыхлителем. Тщательно перемешайте.
- Выложите смесь в чашу мультиварки.
- Поместите чашу в мультиварку и закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ» (время приготовления, установленное по умолчанию, 45 минут).

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» и с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 40 минут
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и с помощью кнопок «+» и «-» выберите температуру выпекания 160 °С.
- После настройки необходимой температуры коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки. Дайте маннику остыть в течение 15 минут.
- Остывший манник можно посыпать сахарной пудрой, или шоколадной глазурью.

### ■ Советы

- В манной крупе присутствует 70 процентов крахмала, а также много клетчатки, которая отвечает за усвояемость пищи.
- Чтобы растопить масло, нагрейте пустую кастрюлю на плите (3 минуты), выключите плиту и добавьте в кастрюлю масло, закройте крышку, оставьте на 1 минуту.

*Манная крупа содержит белки, крахмал, витамины B1, B2, B6, E, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо.*

*Манная крупа является хорошим средством лечения всех болезней кишечника, очищает организм от слизи и выводит жир.*





# Морковный кекс



## Ингредиенты

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Мука                              | 300 г (1 мерный стакан* до краев и еще один до отметки 80) |
| Соль                              | 5 г (1 ч. л. с горкой)                                     |
| Разрыхлитель                      | 15 г (1 ст. л. без горки)                                  |
| Сода                              | 15 г (1ст. л.без горки)                                    |
| Корица (молотая)                  | 15 г (1ст. л. без горки)                                   |
| Гвоздика (молотая)                | 3 г (1 ч. л.без горки)                                     |
| Имбирь (молотый)                  | 3 г (1 ч. л. без горки)                                    |
| Сахар                             | 200 г (1 мерный стакан* до краев и еще один до отметки 40) |
| Растительное масло рафинированное | 90 мл  |
| Яйца                              | 3 шт.  |
| Морковь среднего размера          | 3 шт. (220-250 г)  |
| Грецкие орехи (дробленные)        | 100 г  |
| Творожный крем                    | 300 г  |
| Сливочное масло                   | 100 г  |
| Сахарная пудра                    | 150 г (1 мерный стакан*)                                   |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

## Приготовление

- В отдельной емкости смешайте все сухие ингредиенты: муку, соль, разрыхлитель, соду, корицу, гвоздику, имбирь.

- В другой емкости смешайте сахар и 90 мл подсолнечного масла, добавьте одно яйцо и взбейте с помощью блендера с насадкой- венчиком, добавьте второе яйцо – вновь взбейте, затем добавьте третье яйцо и снова взбейте.
- Натрите морковь на мелкой терке или используйте блендер с насадкой-измельчителем.
- Добавьте к взбитым яйцам сухие ингредиенты, перемешайте, добавьте морковь и орехи. Еще раз тщательно перемешайте.
- Смажьте внутреннюю чашу мультиварки растительным маслом и выложите в чашу получившееся тесто. Закройте крышку мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ». Время приготовления 45 минут (установлено по умолчанию). Коснитесь кнопки «ТЕМП.» и с помощью кнопок «+» и «-» установите температуру выпекания 160 °С. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- Пока печется корж, приготовьте крем: для этого смешайте творожный крем, сливочное масло и сахарную пудру.
- Дайте коржу остыть. Разрежьте корж поперек пополам, чтобы получилось 2 одинаковых по толщине коржа. Коржи промажьте кремом, при этом на верхний корж положите больше крема. Украсьте (по желанию) рублеными орехами и подавайте.

## Советы

- Для удобства Вы можете измельчить орехи с помощью блендера со специальной насадкой измельчителем.
- Грецкие орехи Вы можете заменить лесными орехами, миндалем или смесью разных сортов орехов.
- Вы также можете регулировать количество специй по своему вкусу, увеличивая или уменьшая их количество.
- Чтобы крем получился однородной консистенции, используйте для его приготовления ручной блендер с венчиком или насадкой-миксером.
- По желанию, вы можете приготовить 2 отдельных коржа. Для этого в мультиварку поместите объема подготовленного теста. Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПЕЧЬ», установите время приготовления 25 минут. Закройте крышку. Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ». Дайте коржу остыть, выложите его на тарелку. Повторите те же действия со второй частью теста.

Орехи, как известно, чрезвычайно богаты витаминами группы В, А и антиоксидантами. Морковь же дает блюду витамин А, бета-каротин и пищевые волокна.



## Сметанный торт



### ■ Ингредиенты

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| Мука               | 280 г (2,5 мерных стакана*) |
| Сливочное масло    | 200 г                       |
| Тростниковый сахар | 280 г (2,5 мерных стакана*) |
| Сметана жирная     | 750 г                       |
| Разрыхлитель       | 1 ч. л. (без горки)         |
| Ванилин            | 1 г                         |
| Шоколад молочный   | 30 г                        |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Взбейте масло с сахаром.
- Добавьте сметану и взбивайте до полного растворения сахара.
- Разделите массу пополам, в одну половину добавьте ванилин. Отставьте в сторону.
- Во вторую часть добавьте муку и разрыхлитель. Перемешайте.
- Выложите часть с мукой в чашу мультиварки.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», с помощью кнопки «+» установите время приготовления 45 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМПЕРАТУРА», с помощью кнопки «+» выберите температуру выпекания 160 °С.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ».
- По окончании программы откройте крышку мультиварки и осторожно достаньте внутреннюю чашу из мультиварки.
- Аккуратно выложите корж из чаши мультиварки. Дайте остыть и разрежьте вдоль на 3 коржа.
- Обильно смажьте коржи сметанным кремом.
- Соберите торт. На бока и верх торта нанесите крем и присыпьте тертым шоколадом. Дайте торту настояться в холодильнике минимум 7 часов.

### ■ Советы

- Для взбивания ингредиентов очень удобно использовать ручной блендер с насадкой-венчиком или с насадкой-миксером.
- В тесто можно добавить любые молотые орехи (100 г). Особенно хорошо сюда подойдет миндаль.
- Вы можете добавить в тесто цедру апельсина или лимона, или сразу и то, и другое.
- Вы можете приготовить разноцветный крем, добавив в часть крема шоколад или какао-порошок (100 г).

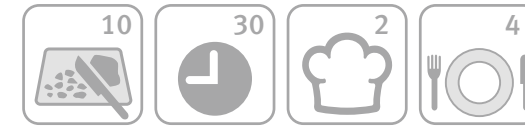
*В сметане содержится огромное количество кальция, способствующего росту и укреплению костей, зубов и ногтей.*

*Сметана также содержит молочный белок, в составе которого легкоусвояемые жиры, незаменимые аминокислоты и молочные сахара.*

*Блюда со сметаной благоприятно воздействуют на гормональный фон и на наше психоэмоциональное состояние.*



## Сладкая детская пицца



### ■ Ингредиенты

#### Для теста:

|   |                           |
|---|---------------------------|
| Мука первого, второго или высшего сорта | 400 г (2 мерных стакана*) |
| Яйца                                    | 2 шт.                     |
| Сахар                                   | 2 ст. л. (без горки)      |
| Сливочное масло                         | 100 г                     |

#### Для начинки:

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| Груша среднего размера  | 1 шт. (200 г)      |
| Яблоко среднего размера | 1 шт. (150- 180 г) |
| Виноград                | 150 г              |
| Мед                     | 2 ст. л.           |
| Сметана                 | 4 ст. л. (100 г)   |
| Грецкие орехи           | 3 ст. л.           |

\* Используйте мерный стакан, входящий в комплект мультиварки.

### ■ Приготовление

- Замесите тесто. Для этого смешайте яйца и растопленное сливочное масло. Муку просейте, всыпьте соль и сахар. Соедините ингредиенты и тщательно перемешайте. Накройте полотенцем и поставьте в холодильник на 30 минут.
- Разделите тесто на 2 порции, скатайте каждый кусок в виде шара.
- Раскатайте кусок теста в тонкий круг, диаметром 16 см.
- Приготовьте начинку: помойте фрукты и очистите их от косточек, нарежьте на тонкие дольки толщиной 0,5 см. В отдельной посуде смешайте фрукты, сметану и мёд.

- Выложите тесто во внутреннюю чашу мультиварки, затем равномерно выложите начинку на всю поверхность теста. Посыпьте дроблеными грецкими орехами.
- Коснитесь кнопки «МЕНЮ», выберите режим «ПИЦЦА».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», а затем с помощью кнопок «+» и «-» установите время приготовления 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее в течение 3-х секунд.
- По окончании программы достаньте пиццу, остудите и подавайте.
- Для приготовления второй пиццы повторите процесс, описанный выше.
- Достаньте пиццу, остудите и подавайте.

### ■ Советы

- Чтобы тесто не прилипало к рукам, надо втереть немного растительного масла в кожу рук.
- По желанию Вы можете нарезать фрукты не дольками, а небольшими кусочками 0,5-1 см.
- Чтобы легко выложить пиццу, нужно поставить ее в форме (чаше мультиварки) на полотенце смоченное холодной водой, и охладить.
- Готовую пиццу храните в посуде из жароупорного стекла, тогда она долгое время будет теплой и не приобретет посторонних запахов и привкусов.
- Готовность пиццы можно определить по пропечённости дна, если приподнять пиццу, и она не прогибается, значит, она готова.
- Фруктовую пиццу можно приготовить с различными начинками:  
Малина – 1 стакан, Клубника – 100 г, Виноград – 300 г.  
Груши – 3 шт., Инжир – 5 шт.  
Яблоко – 3 шт., Мандарины – 3 шт., Хурма – 1 шт.



Ниже приведена таблица с описанием параметров режимов мультиварки Philips HD3197. Она поможет Вам лучше понять возможности данного прибора и позволит экспериментировать – подбирать оптимальные режимы температуры и времени в зависимости от типа блюда.

| Режим          | Время приготовления по умолчанию | Регулируемое время приготовления | Время отсрочки старта | Температура приготовления по умолчанию |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--|
| РИС/КРУПЫ      | 30 – 40 минут                    | –                                | 1 – 24 часа           | 130 – 140 °C                           |
| КАША           | 10 минут                         | 5 минут — 2 часа                 | 1 – 24 часа           | 90 – 100 °C                            |
| ПЛОВ           | 40 минут                         | –                                | 1 – 24 часа           | 130 – 140 °C                           |
| СУП            | 1 час                            | 20 минут — 4 часа                | 1 – 24 часа           | 90 – 100 °C                            |
| ЙОГУРТ/КЕФИР   | 8 часов                          | 6 часов — 12 часов               | 1 – 24 часа           | 40±3 °C                                |
| ПЕЧЬ           | 45 минут                         | 20 минут – 2 часа                | –                     | 130 °C                                 |
| НАПИТКИ        | 10 минут                         | 5 – 40 минут                     | 1 – 24 часа           | 100 °C                                 |
| ХОЛОДЕЦ        | 6 часов                          | 4 – 10 часов                     | 1 – 24 часа           | 90 – 100 °C                            |
| РАЗОГРЕТЬ      | 25 минут                         | 5 – 60 минут                     | –                     | 85 °C                                  |
| ТУШИТЬ/РАГУ    | 1 час                            | 20 минут – 10 часов              | 1 – 24 часа           | 90 °C                                  |
| ВАРИТЬ/НА ПАРУ | 45 минут                         | 5 минут – 2 часа                 | 1 – 24 часа           | 100 °C                                 |
| ЖАРИТЬ         | 15 минут                         | 5 – 60 минут                     | –                     | 145 – 160 °C                           |
| ТОМИТЬ         | 5 часов                          | 1 – 15 часов                     | 1 – 24 часа           | 80 °C                                  |
| ЗАПЕКАТЬ       | 1 час                            | –                                | –                     | 130 °C                                 |
| МУЛЬТИПОВАР    | 2 часа                           | 5 минут – 10 часов               | 1 – 24 часа           | 100 °C                                 |
| ЯЙЦА/ПАСТА     | 4 минуты                         | 1 – 15 минут                     | –                     | 100 °C                                 |
| ОМЛЕТ          | 10 минут                         | 5 – 20 минут                     | 1 – 24 часа           | 120 °C                                 |
| ПИЦЦА          | 35 минут                         | 10 – 60 минут                    | 1 – 24 часа           | 130 °C                                 |

Комментарии:

1. Можно настраивать температуру приготовления для режимов «ПЕЧЬ» и «МУЛЬТИПОВАР». Возможный диапазон настроек на режиме «ПЕЧЬ» – от 40 °C до 160 °C, на режиме «МУЛЬТИПОВАР» – от 30 °C до 160 °C. Шаг изменения температуры составляет 10 °C.
2. На режиме «ЗАПЕКАТЬ» в первые 35 минут приготовления температура составляет 130 °C, в течение оставшихся 25 минут – 120 °C.
3. После запуска процесса приготовления для отключения программы коснитесь кнопки отмены («СТАРТ/ВЫКЛ»), мультиварка перейдет в режим ожидания

ПРИМЕЧАНИЕ: возможны незначительные отклонения температуры внутри чаши по отношению к установленному на дисплее в зависимости от объема заложенного продукта и температуры окружающей среды.

## Готовьте любимые блюда в правильных чашах



HD3747 (4 л), HD3757 (5 л)

Чаша для жарки и гриля: специальная рифленая поверхность дна позволяет готовить жареные блюда с аппетитными полосками.



HD3746 (4 л), HD3756 (5 л)

Толстостенная (4 мм) чаша идеально подходит для приготовления выпечки, каш, томления и тушения.



HD3745 (4 л), HD3755 (5 л)

Стандартная чаша: используйте ее как дополнительную для приготовления и хранения любимых супов, гарниров, напитков и других блюд.

Все чаши имеют износостойкое нанокерамическое покрытие ProKeram.



В комплект каждой чаши входит крышка для удобства хранения блюд.

Приобретаются отдельно. Возможный объем: 4 л и 5 л. Совместимы со всеми мультиварками Philips объемом 4 л и 5 л.





Ручной блендер Philips HR1676 + дополнительные насадки

Для приготовления соусов, крема, измельчения и нарезки ингредиентов, взбивания яиц, замешивания теста, приготовления нежного фарша и т. п. используйте ручной блендер Philips со специальными насадками.



Мясорубка Philips HR2735

Для приготовления фарша, кебаба, домашних колбасок и т. п. используйте мясорубку Philips со специальными аксессуарами.



Хлебопечь Philips HD9046

Для приготовления ароматного домашнего хлеба, варенья, а также легкого замешивания теста для булочек, рулетов, пельменей, вареников и т. п. используйте хлебопечку Philips.



Мультипечь HD9235 + дополнительные аксессуары

Для приготовления блюд с аппетитной хрустящей корочкой со всех сторон используйте мультиварку Philips.



Мультирезка Philips HR1388

Для нарезки соломкой (в т. ч. картофеля фри), ломтиками, терки, шинковки любых ингредиентов используйте мультирезку Philips.



Соковыжималка Philips HR1871

Для легкого приготовления свежего сока из фруктов, овощей, ягод используйте соковыжималку Philips с системой очистки за 1 минуту.



Стеклянный чайник Philips HD9382

Для приготовления любимых напитков и приятного чаепития с близкими используйте стильный стеклянный чайник Philips с настройками температуры.



Стационарный блендер Philips HR2095/90

Для приготовления вкусных молочных коктейлей, свежих питательных или низкокалорийных смузи из ягод, фруктов, овощей, освежающих напитков со льдом используйте стационарный блендер Philips.





Лучшие рецепты для мультиварок, мультипечей, хлебопечей, ручных блендеров, мясорубок и не только – на [philips-recipes.lady.mail.ru](http://philips-recipes.lady.mail.ru)  
А также конкурсы, тест-драйвы, рецепты от звезд и многое другое.



Телефон бесплатной горячей линии 8 (800) 200-08-80. Подробности на официальном сайте компании Philips [www.philips.ru](http://www.philips.ru)

Зарегистрируйтесь в Клубе Philips на [www.philips.ru/welcome](http://www.philips.ru/welcome), чтобы получать специальные предложения на покупку новых продуктов Philips.

© 2014 Koninklijke Philips N.V.

Все права защищены. Воспроизведение в полном объеме или частично запрещено без предварительного письменного согласия правообладателя. Информация, представленная в данном документе, не является частью какого-либо предложения или контракта, и не может быть изменена без предварительного уведомления. Компания не принимает на себя никакой ответственности за любые последствия ее использования.