

**PHILIPS**

Мультиварка

Книга рецептов



HD4731

Полезные блюда  
**каждый день**

# Содержание

<b>Эксплуатация прибора</b>	<b>2</b>
<b>Краткое руководство по использованию мультиварки</b>	<b>3</b>
<b>Основные преимущества мультиварки Philips HD4731</b>	<b>4</b>
<b>Вопросы и ответы</b>	<b>6</b>

## Программы мультиварки

Программа «Рис» / Рассыпчатый рис	10
Программа «Крупы» / Рассыпчатая гречка	12
Программа «Каша» / Овсяная каша с изюмом	14
Программа «Плов» / Плов	16
Программа «Готовить на пару» / Брокколи на пару	18
Программа «Варить» / Винегрет	20
Программа «Суп» / Суп-пюре из тыквы	22
Программа «Жарить» / Жареная картошка с луком и грибами	24
Программа «Томить» / Тафельшиц	26
Программа «Тушить» / Тефтели куриные в сливочном соусе	28
Программа «Рагу» / Овощное рагу	30
Программа «Запекать» / Буженина	32
Программа «Печь» / Кекс с сухофруктами	34
Программа «Йогурт» / Йогурт	36
Программа «Кефир» / Кефир	38
Программа «Холодец» / Холодец	40
Программа «Напитки» / Клюквенный морс	42
Программа «Разогреть» / Разогрев блюда в мультиварке	44
Программа «Мультиповар» / Лосось с цуккини в сливочном соусе	46

## Блюда для завтрака

Молочная рисовая каша	48
Каша пшенная с тыквой	50
Творожная запеканка с изюмом	52
Паштет из куриной печени	54

## Первые блюда

Мясной бульон	56
Грибной суп	58
Гороховый суп с копченостями	60
Борщ украинский	62
Харчо	64
Солянка	66

## Основные блюда Мясные

Печень тушеная	68
Картофель с мясом	70
Фаршированный перец	72
Макароны с соусом болоньезе	74
Зразы мясные с яйцом	76
Курица в медовом соусе	78
Куриные потроха с маринованными огурчиками, томатами и грибами	80
Куриный сальтисон	82
Кролик, тушенный в сметане с овощами	84
Говяжий язык в желе	86
Голубцы	88
Долма	90
Говядина тушеная с черносливом	92
Гуляш	94

Чахохбили из курицы	96
Утиная грудка в медово-апельсиновом соусе	98
Запеченная индейка с баклажанами и сыром	100
Ветчина из рульки	102
Кролик в горчичном соусе	104
Гречка с грибами и свиной	106

### Рыбные

Форель на пару	108
Рыбная запеканка по-португальски	110
Скумбрия, запеченная с овощами	112
Заливное из судака	114
Роллы «Филадельфия»	116

### Грибные и овощные

Грибы со сметаной	118
Картофельный гратен «Дофинуа»	120
Вегетарианское карри	122
Кабачковая икра	124
Чечевица с шампиньонами	126

### Десерты и напитки

Лимонный напиток	128
Компот из сухофруктов	130
Горячий шоколад	132
Яблоки печеные с медом и орехами	134
Яблочный пирог	136
Манник	138
Морковный кекс	140

### Параметры программ мультиварки 142

### Простое приготовление любимых блюд 144

## Условные обозначения



Время  
подготовки



Время  
приготовления



Сложность  
рецепта



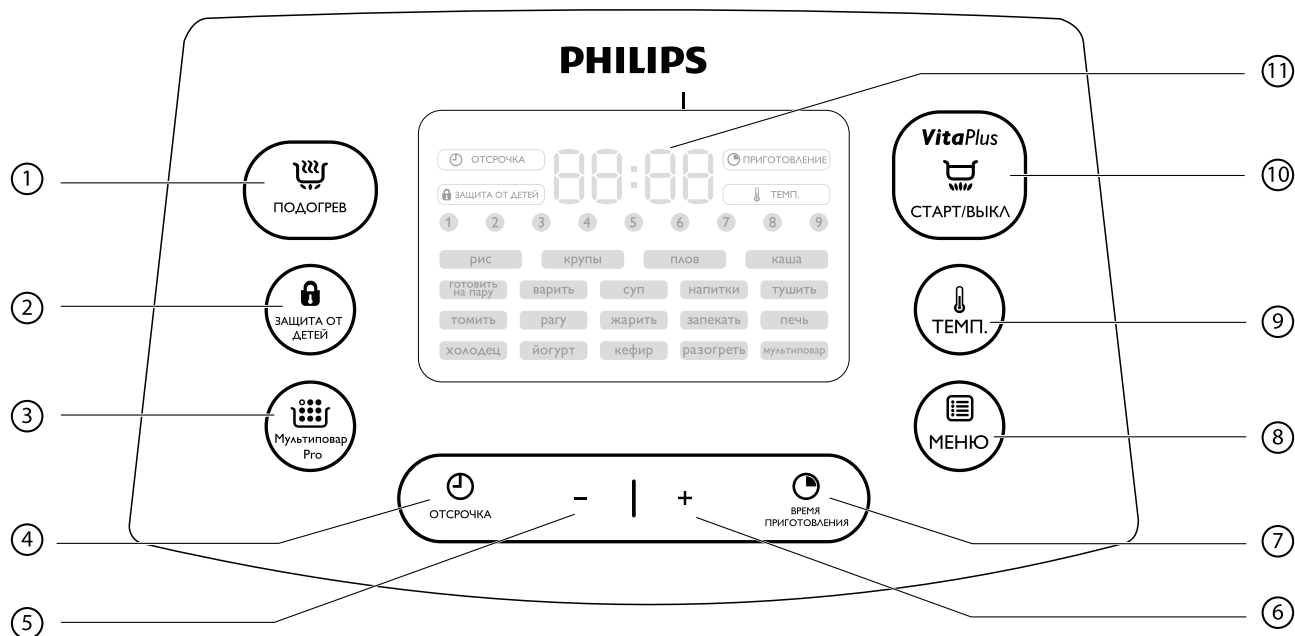
Количество  
порций

## Перед первым использованием

1. Извлеките все принадлежности из чаши мультиварки. Снимите с чаши упаковочные материалы.
2. Тщательно очистите все детали мультиварки (см. главу «Очистка и уход» инструкции пользователя).
3. Перед подключением мультиварки к сети убедитесь, что внешняя поверхность чаши и все части мультиварки являются сухими.

## Описание панели управления

1. Кнопка индикации подогрева и его отключения.
2. Кнопка включения и выключения защиты от детей (блокировки мультиварки).
3. Кнопка выбора функции «МУЛЬТИПОВАР PRO».
4. Кнопка отсрочки старта.
5. Кнопка уменьшения значения.
6. Кнопка увеличения значения.
7. Кнопка выбора времени приготовления.
8. Кнопка выбора программы приготовления.
9. Кнопка выбора температуры приготовления.
10. Кнопка включения (запуска программы) / отмены.
11. Дисплей.





# Краткое руководство по использованию мультиварки





# Основные преимущества мультиварки Philips HD4731



## Программа «МУЛЬТИПОВАР» и функция «МУЛЬТИПОВАР PRO»

Все программы мультиварки Philips тщательно выверены нашими инженерами и позволяют легко готовить ваши любимые блюда. Если вы хотите приготовить блюдо по собственному рецепту, требующему индивидуальных настроек, воспользуйтесь программой «МУЛЬТИПОВАР». В ней можно установить время приготовления в диапазоне от 5 минут до 10 часов, а температуру — от 30°C до 160°C. Еще шире возможности функции «МУЛЬТИПОВАР PRO». Она позволяет запрограммировать до 9 этапов приготовления блюда, установив время и температуру для каждого этапа. Например, вы можете запрограммировать первый этап длительностью 20 минут при температуре 160°C, второй — 50 минут при температуре 100°C, третий — 2 часа при температуре 80°C. Как пользоваться функцией «МУЛЬТИПОВАР PRO», читайте в разделе «Вопросы и ответы» этой книги или в инструкции пользователя.



## Распределение тепла по технологии 3D

В мультиварке Philips тепло распределяется по технологии 3D, что обеспечивает равномерный нагрев чаши и ее содержимого, а также эффективное поддержание температуры.



## Технология приготовления блюд VitaPlus: на 40% больше витаминов\*

Совместно с инженерами и профессиональными поварами мы в компании Philips разработали технологию приготовления блюд VitaPlus. Она включает в себя более равномерное распределение тепла и оптимальные настройки времени и температуры для каждой программы. Это позволяет сохранять на 40% больше витаминов в готовых блюдах\*, а также снижает риск подгорания и выкипания. Читайте больше в специальном разделе проекта Philips «Готовим счастье»: [vitaplus.lady@mail.ru](mailto:vitaplus.lady@mail.ru).



\*По сравнению с традиционными способами приготовления, средний показатель на основании определения содержания витаминов Е и В1 в гречневой каше и витамина В2 в тушеной рыбе (скумбрии), согласно исследованиям НП «Росконтроль» от 22 апреля 2016 года (Москва).



## Легкая очистка

Мультиварка Philips имеет съемную внутреннюю крышку, что облегчает очистку прибора. Кроме того, чашу мультиварки можно мыть в посудомоечной машине.



## Удобная чаша

Чаша мультиварки Philips имеет две ручки, благодаря которым ее удобно доставать до и после приготовления блюда.

# Вопросы и ответы

## Как начать работу с мультиваркой?

Выберите любой рецепт в этой книге. Подготовьте продукты и положите их в чашу, не превышая отметку «МАХ» (максимум) на чаше (рис. 1, 2 на стр. 3). Откройте крышку (рис. 3 на стр. 3). Досуха вытрите чашу снаружи (рис. 4 на стр. 3) и поместите ее в мультиварку (рис. 5 на стр. 3). Если требуется по рецепту, закройте крышку (рис. 6 на стр. 3). Подключите мультиварку к сети (рис. 7 на стр. 3). Выберите нужную программу приготовления (рис. 8 на стр. 3). Далее действуйте по рецепту.

### ПРИМЕЧАНИЯ

- Не подключайте мультиварку к сети без установленной чаши.
- Не ставьте в мультиварку чашу, мокрую снаружи.

## Что еще я могу готовить в мультиварке, кроме блюд из этой книги?

Вы можете найти дополнительные рецепты, написанные совместно с профессиональными поварами и блогерами, задать вопросы и следить за обновлениями на страницах проекта «Готовим счастье» на сайте Леди@Mail.ru — [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru). Перейдите по этой ссылке и выберите в строке «Мультиварка» модель HD4731, чтобы увидеть рецепты именно для вашей мультиварки. Кроме того, вы можете импровизировать в кулинарном творчестве, используя 17 специализированных программ, а также универсальную программу «МУЛЬТИПОВАР» и функцию «МУЛЬТИПОВАР PRO». Эта функция позволит вам готовить блюда по собственным оригинальным рецептам, подбирая для каждого этапа оптимальное время приготовления и температуру, чтобы получать наилучшие результаты.



## Как выбрать программу приготовления?

Прежде всего посмотрите примеры приготовления блюд в этой книге. В разделе «Программы мультиварки» вы найдете краткое описание всех программ, а в таблице в конце книги — их основные параметры (время приготовления, температуру, настройки). Эта информация поможет понять, какая программа лучше всего подходит для желаемого блюда.

Чтобы выбрать программу, последовательно касайтесь кнопки «МЕНЮ», пока не начнет мигать соответствующий индикатор (рис. 8 на стр. 3). Есть и другой способ: коснитесь кнопки «МЕНЮ», а потом выбирайте программу кнопками «+» и «-».

В зависимости от рецепта выбранную программу можно запустить сразу или сначала изменить время приготовления и температуру, установленные по умолчанию (см. ниже). Чтобы запустить программу, коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды (рис. 9 на стр. 3).

## Как настроить время приготовления?

Время приготовления можно изменить для всех программ, кроме «РИС», «КРУПЫ», «ПЛОВ» и «ЗАПЕКАТЬ». После выбора программы на дисплее отобразится время, заданное по умолчанию. Чтобы изменить его в соответствии с рецептом, коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ». Начнет мигать индикатор часов. Кнопками «+» и «-» установите время в часах. Снова коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ». Начнет мигать индикатор минут. Кнопками «+» и «-» установите время в минутах.

### ПРИМЕЧАНИЯ

- Если вы выберете программу с максимальным временем приготовления не более 60 минут (см. таблицу в конце этой книги), то после касания кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» на дисплее сразу начнет мигать индикатор минут.




- Если после касания кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ» вы за 15 секунд не совершите никаких действий с мультиваркой, она перейдет в режим ожидания.


## Как настроить температуру приготовления?

Температуру приготовления можно настроить в программах «ПЕЧЬ» (от 40°C до 160°C) и «МУЛЬТИПОВАР» (от 30°C до 160°C), а также с помощью функции «МУЛЬТИПОВАР PRO» (от 30°C до 160°C). Шаг изменения температуры составляет 10°C. Для настройки температуры коснитесь кнопки «ТЕМП.». На дисплее отобразятся мигающие цифры — температура по умолчанию. Кнопками «+» и «-» установите нужную температуру.

## Что означают полосы, бегущие по дисплею во время работы некоторых программ?

Эти полосы появляются после запуска тех программ, в которых время приготовления зависит от количества и пропорций ингредиентов.

В программах «КАША», «ГОТОВИТЬ НА ПАРУ», «ВАРИТЬ», «НАПИТКИ» и «ХОЛОДЕЦ» отсчет времени приготовления начинается не сразу, а только после закипания жидкости или достижения ею определенной необходимой температуры. До этого момента на дисплее отображаются бегущие полосы . Они означают, что содержимое чаши разогревается.

В программах «РИС», «КРУПЫ» и «ПЛОВ» время приготовления не регулируется и определяется микропроцессором автоматически. За 15 минут до окончания программы начинается обратный отсчет оставшегося времени приготовления, а до этого момента на дисплее отображаются бегущие полосы . Они означают, что идет процесс приготовления, но микропроцессор еще не определил, когда его надо завершать.

## В чем отличие «МУЛЬТИПОВАР» и «МУЛЬТИПОВАР PRO»?

Программа «МУЛЬТИПОВАР» позволяет установить время и температуру только для одного этапа приготовления. Поэтому она хорошо подходит для простых рецептов. А функция «МУЛЬТИПОВАР PRO» предназначена для более сложных рецептов. Она позволяет запрограммировать до 9 этапов приготовления с индивидуальными настройками времени и температуры для каждого этапа.

## Как пользоваться функцией «МУЛЬТИПОВАР PRO»?

Коснитесь кнопки «МУЛЬТИПОВАР PRO». На дисплее засветится цифра «1» (рис. 10 на стр. 3), соответствующая первому этапу приготовления. Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время в часах. Снова коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время в минутах. Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру. Вы запрограммировали первый этап приготовления блюда. Для программирования второго этапа коснитесь кнопки «МУЛЬТИПОВАР PRO» еще раз. На дисплее засветится цифра «2» (рис. 11 на стр. 3). Снова установите время и температуру приготовления.

При необходимости повторите эти действия для последующих этапов. Когда вся программа приготовления будет задана, коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.

## Как установить отсрочку старта программы?

Ингредиенты некоторых блюд можно класть в чашу заранее (например, фасоль или гречневую крупу с водой). В таких случаях программу можно запускать не сразу, а с отсрочкой на любое время от 1 до 24 часов. Отсрочку можно установить для всех программ, кроме



«ЖАРИТЬ», «ПЕЧЬ», «РАЗОГРЕТЬ», «ЗАПЕКАТЬ» и функции «МУЛЬТИПОВАР PRO».

Поместите продукты в чашу, выберите программу, при необходимости настройте время и температуру, затем коснитесь кнопки «ОТСРОЧКА». На дисплее начнет мигать индикатор часов (рис. 12 на стр. 3). Кнопками «+» и «-» установите время отсрочки в часах. Снова коснитесь кнопки «ОТСРОЧКА». На дисплее начнет мигать индикатор минут (рис. 13 на стр. 3). Кнопками «+» и «-» установите время отсрочки в минутах. Затем коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

По истечении указанного времени приготовление будет завершено и мультиварка перейдет в режим подогрева или в режим ожидания (в зависимости от программы). Например, если вы в 18.00 установили отсрочку на 2 часа, блюдо будет приготовлено к 20.00.

#### ПРИМЕЧАНИЯ

- Если после касания кнопки «ОТСРОЧКА» вы за 15 секунд не совершите никаких действий с мультиваркой, она перейдет в режим ожидания.
- Кнопка отсрочки не работает в режиме ожидания.

### Можно ли управлять функцией «ПОДОГРЕВ»?

Да, можно. После выбора большинства программ (кроме «ЙОГУРТ» и «КЕФИР») включается индикатор «ПОДОГРЕВ» — это означает, что по окончании программы мультиварка перейдет в режим подогрева, поддерживая температуру готового блюда.

Если это не требуется, функцию «ПОДОГРЕВ» можно отключить до запуска программы. Для этого после выбора программы коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ». Индикатор погаснет — это означает, что по окончании программы мультиварка перейдет в режим ожидания. Повторным касанием кнопки «ПОДОГРЕВ» можно снова включить эту функцию. Переход из режима ожидания в режим подогрева и обратно осуществляется касанием кнопки «ПОДОГРЕВ».

### Где я могу приобрести дополнительные чаши для мультиварки?

Вы можете приобрести дополнительные чаши для мультиварки Philips в официальном интернет-магазине [www.shop.philips.ru](http://www.shop.philips.ru), а также в других магазинах. Их полный список смотрите на сайте [www.philips.ru](http://www.philips.ru) или узнайте в кол-центре Philips по бесплатному номеру 8 (800) 200-08-80.

### Как и в какой посуде готовить йогурт и другие молочные продукты?

Вы можете готовить в мультиварке молочные продукты с помощью программ «ЙОГУРТ» и «КЕФИР». В качестве посуды используйте чашу мультиварки, тщательно вымытую и простерилизованную кипятком непосредственно перед началом приготовления. Для стерилизации можно налить в чашу воду и несколько минут прокипятить ее в мультиварке (при 100°C в программе «МУЛЬТИПОВАР»). Затем чашу надо охладить.

### Какое молоко нужно для приготовления йогурта?

Подойдет и свежее молоко, и пастеризованное, и ультрапастеризованное. Если вы используете ультрапастеризованное молоко, его предварительная температурная обработка не требуется. А свежее или пастеризованное молоко надо предварительно подвергнуть температурной обработке. Для этого налейте его в чашу мультиварки, выберите программу «ТУШИТЬ» и установите время приготовления 20 минут. По окончании программы остудите молоко до комнатной температуры. Далее следуйте рецепту приготовления йогурта в мультиварке.

### Как приготовить йогурт с использованием готовой закваски?

При приготовлении в мультиварке йогурта или другого молочного продукта с использованием

специализированной сухой закваски следуйте инструкции ее производителя.

## **Как долго можно хранить приготовленные в мультиварке молочные продукты?**

Приготовленные в мультиварке йогурт, сметану, кефир и другие кисломолочные продукты рекомендуется ставить в холодильник сразу после приготовления.

Предварительно убедитесь, что температура в вашем холодильнике соответствует требованиям хранения таких продуктов (от +2°C до +6°C), а его мощность достаточна для быстрого охлаждения того количества продукта, которое вы приготовили.

Предельное время хранения для домашних молочных продуктов — 6 суток, оптимальное — не более 3 суток. Творог рекомендуется хранить при указанной температуре не более 3 суток. Для кормления детей до 3 лет можно употреблять молочные продукты со сроком хранения при указанной температуре не более 3 суток. Перед употреблением хранившихся в холодильнике молочных продуктов обращайте внимание на их цвет и запах, пробуйте их перед тем как давать детям. При хранении молочных продуктов, приготовленных с использованием специализированных сухих заквасок, следуйте инструкциям их производителей.

Перед тем как ставить молочный продукт в холодильник, его можно переложить из чаши мультиварки в другую посуду (например, в стаканчики для йогурта). Эту посуду надо предварительно простерилизовать (особенно для детского питания) и охладить.

## **Какое максимальное количество продуктов можно готовить в мультиварке?**

На внутренней стороне чаши мультиварки есть отметка «МАХ» (максимум). Общее количество ингредиентов не должно превышать эту отметку. Для варки объемных продуктов (курицы, мяса, овощей) сначала положите их в чашу, а только потом аккуратно залейте водой, чтобы она не поднялась выше предельной отметки.

## **Как заблокировать мультиварку от детей?**

Вы можете заблокировать мультиварку от использования детьми, а также от случайного изменения программы во время приготовления блюда. Для этого коснитесь кнопки «ЗАЩИТА ОТ ДЕТЕЙ» и удерживайте ее 3 секунды (рис. 14 на стр. 3). На дисплее засветится индикатор «ЗАЩИТА ОТ ДЕТЕЙ». Чтобы разблокировать мультиварку, снова коснитесь кнопки «ЗАЩИТА ОТ ДЕТЕЙ» и удерживайте ее 3 секунды. Индикатор «ЗАЩИТА ОТ ДЕТЕЙ» погаснет (рис. 15 на стр. 3).

## **Меня не устраивает вкус блюда, приготовленного по рецепту из этой книги — что делать?**

Блюда, представленные в этой книге, 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 фото в книге рецептов — что я делаю не так?**

Блюда, представленные в этой книге, были приготовлены профессиональными поварами и оформлены 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 постепенно добиться желаемых результатов.

**При возникновении дополнительных вопросов обратитесь к инструкции пользователя или позвоните по бесплатному номеру горячей линии 8 (800) 200-08-80. Подробности на официальном сайте компании Philips [www.philips.ru](http://www.philips.ru).**



## Программа «Рис»

Данная программа позволяет готовить рассыпчатый рис (на гарнир, для голубцов и ежиков), а также популярные блюда азиатской кухни из риса.

### Ингредиенты

Рис пропаренный	300 г
Вода	500 мл
Соль	по вкусу

## Рассыпчатый рис



\* Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Промойте рис, положите его в чашу. Залейте водой, посолите.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РИС» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «РИС»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. За 15 минут до окончания программы начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- К рису можно добавить по вкусу сливочное или ароматное растительное масло (например, кунжутное или подсолнечное с ароматом семечек).
- Рис прекрасно сочетается с семгой, судаком на пару или куриными тефтелями в сливочном соусе.
- Чтобы разнообразить вкус блюда, перед началом приготовления к рису можно добавить щепотку зиры и немного нарезанной маленькими кубиками или брусочками моркови.
- Вы можете менять количество воды в зависимости от сорта риса (как и других видов крупы) и своих вкусовых предпочтений. Ориентируйтесь на значения, указанные производителем на упаковке выбранного сорта. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.

- Время приготовления на этой программе не нужно устанавливать вручную, оно определяется микропроцессором автоматически в зависимости от количества ингредиентов. В рецепте указано ориентировочное время приготовления блюда на 4 порции.

*Самые полезные виды риса — пропаренный и коричневый (неочищенный). 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% белка, витамины В3, РР, В1, В2 и В6. Витамины группы В позволяют очень хорошо преобразовать питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину, входящему в состав риса, улучшается мозговая деятельность, а благодаря олигосахаридам восстанавливается кишечник.*



## Программа «Крупы»

Данная программа предназначена для круп, требующих тщательной разварки (гречки, перловки, пшена). Она прекрасно подходит и для приготовления гарниров из заранее замоченных гороха и фасоли.

### Ингредиенты

Гречка	200 г
Вода	450 мл
Соль	по вкусу

## Рассыпчатая гречка



\* Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.



## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Тщательно промойте гречку и положите ее в чашу. Залейте водой, посолите.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КРУПЫ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «КРУПЫ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. Они означают, что начался процесс приготовления. За 15 минут до окончания программы начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите гречку по тарелкам и подавайте.

## Советы

- На этой программе можно готовить гречку и другие крупы.
- К готовой каше можно добавить сливочное или растительное масло по вкусу.
- Гречка прекрасно сочетается с тушеным мясом и тефтелями в сливочном соусе.
- Гречку можно подавать с молоком, добавив немного сахара.
- Вы можете менять количество воды в зависимости от сорта гречки (как и других видов крупы) и своих вкусовых предпочтений. Ориентируйтесь на значения, указанные производителем на упаковке выбранного сорта. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Время приготовления на этой программе не нужно устанавливать вручную, оно определяется микропроцессором автоматически в зависимости от количества ингредиентов. В рецепте указано ориентировочное время приготовления блюда на 4 порции.

*Гречка — одна из самых полезных круп, ее можно есть даже больным сахарным диабетом. В ней много витаминов B1 и B2, железа и клетчатки, положительно влияющей на пищеварительную систему.*



## Программа «Каша»

С данной программой вы можете легко варить каши из любых круп для всей семьи — как на молоке, так и на воде. Эти полезные, вкусные и сытные блюда особенно хороши с изюмом, ягодами и другими натуральными добавками.

## Овсяная каша с изюмом



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

### Ингредиенты

Овсяные хлопья быстрого приготовления	200 г
Молоко	800 мл
Сахар	30 г (1,5 ст. л. без горки)
Соль	по вкусу
Изюм	40 г (2 ст. л. без горки)

## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Положите овсяные хлопья в чашу. Добавьте молоко, сахар и соль.
- Промойте изюм и добавьте его к остальным ингредиентам. Перемешайте.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КАША» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «КАША»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. Они означают, что содержимое чаши разогревается. Как только жидкость закипит, начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите кашу по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Для снижения жирности каши разбавьте молоко водой по своему вкусу.
- Чтобы приготовить постную кашу, замените молоко водой. Постную кашу можно разнообразить добавлением фруктовых и ягодных сиропов, варенья, свежих ягод, чернослива и кураги.
- Если варить кашу без добавок, ее можно давать детям от полутора лет.
- Вы можете изменять время варки и количество жидкости в зависимости от сорта хлопьев и своих вкусовых предпочтений. Ориентируйтесь на значения, указанные производителем на упаковке выбранного сорта. Следите,

чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.

- Перед подачей на стол можно добавить в кашу кусочек сливочного масла по вкусу.
- Овсяную кашу можно сделать «шоколадной», добавив щепотку какао вместе с молоком.
- Вместо сахара кашу можно подсластить медом или кленовым сиропом. Можно добавить в нее по вкусу бананы, кусочки спелого сладкого персика, виноград, орехи, корицу и ваниль (семена, экстракт или ванильный сахар).
- При приготовлении каши из традиционного «Геркулеса» увеличьте время приготовления до 20 минут. Пропорции ингредиентов менять не нужно.

*Овсянка считается самой полезной кашей. Она богата витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Овсянка снижает уровень холестерина, очищает желудок, надолго дает энергию и ощущение сытости. Овес и овсяные хлопья — отличные источники витаминов А, В1, В2, В6, Е, К и РР. В овсяных хлопьях много минеральных веществ: железа, магний, марганец, фосфор, йод, фтор, сера, кальций, калий, никель и другие. Регулярное употребление овсяной каши понижает кислотность желудочного сока, избавляет от колитов и несварений, нормализует работу печени и щитовидной железы, улучшает память и мышление, помогает сосредоточиться.*

# Программа «ПЛОВ»

Данная программа предназначена для блюд, в которых крупы идеально сочетаются с мясом, грибами или птицей. К таким блюдам относятся паэлья, гречневая каша по-купечески и множество видов плова.

## Плов



\* Точное время приготовления на программе «ПЛОВ» определяется микропроцессором автоматически.

## Ингредиенты

Баранина, свинина или говядина	250 г
Рис	200 г
Лук репчатый большого размера	1 шт. (120–150 г)
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Чеснок	3 зубчика
Специи для плова	0,5 ст. л.
Соль	по вкусу
Масло подсолнечное	2 ст. л.
Вода	до указанного уровня (примерно 500 мл)



## Приготовление

- Нарежьте мясо кусочками размером примерно 3 см, а морковь — брусочками толщиной 0,3 см и длиной 2 см.
- Мелко нашинкуйте лук.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте в чашу масло. Не закрывайте крышку.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ЖАРИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- Подождите 5 минут, пока масло нагреется. Затем по одному опускайте кусочки мяса в чашу и обжаривайте до румяной корочки. Если положить все мясо сразу, оно будет вариться или тушиться в собственном соку, а для плова нужно жареное мясо.
- Через 10 минут после мяса добавьте лук и морковь. Обжаривайте мясо с овощами, периодически помешивая.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов. Добавьте специи, перемешайте. Поверх мяса положите промытый рис.
- Аккуратно налейте горячую воду так, чтобы она покрывала рис на 1,5–2 см. Посолите. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЛОВ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ПЛОВ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева.
- Откройте крышку, воткните несколько целых зубчиков чеснока. Черенком ложки сделайте проколы до дна, чтобы выходил пар, но не перемешивайте.
- Оставьте плов на подогреве на 20 мин, чтобы он впитал все ароматы.

- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите плов по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Особенно вкусным получается плов с добавлением барбариса, кориандра, зиры или изюма. Их нужно класть вместе с рисом.
- Время приготовления на этой программе не нужно устанавливать вручную, оно определяется микропроцессором автоматически в зависимости от количества ингредиентов. В рецепте указано ориентировочное время приготовления блюда на 4 порции.
- Плов можно сделать вегетарианским. Для этого замените мясо курагой или овощами, а время приготовления на программе «ЖАРИТЬ» уменьшите на 10 минут.
- Для разнообразия можно приготовить плов с курятиной, смешать рис с нутом (отличный вариант для вегетарианского плова), добавить изюм и сухофрукты.
- Выбирая рис для плова, постарайтесь найти наиболее крепкий, прозрачный сорт со средне-длинными зернами. Не годятся такие индийские и тайские сорта риса, как басмати или жасмин. Они слишком мягкие 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 паэльлы.
- Для плова лучше всего подойдет баранья грудинка, но можно взять и лопатку или заднюю часть. Прекрасный плов получается и из свинины или говядины, а от телятины лучше отказаться: нежная и мягкая телятина не даст плову всей полноты мясного вкуса.





## Программа «Готовить на пару»

Данная программа позволяет готовить полезные диетические блюда: овощи, котлеты, рыбу, манты. Кроме того, на пару можно стерилизовать детские пустышки, соски и столовые приборы.

### Ингредиенты

Брокколи	600 г
Вода	150 мл
Соль и перец	по вкусу

## Брокколи на пару



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Приготовление

- Разберите свежую капусту брокколи на соцветия, промойте их холодной водой.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте воду в чашу мультиварки и поместите в нее чашу для приготовления на пару.
- Положите брокколи в чашу для приготовления на пару. Посолите и поперчите по вкусу.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ГОТОВИТЬ НА ПАРУ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ГОТОВИТЬ НА ПАРУ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 5 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. Они означают, что содержимое чаши разогревается. Как только вода закипит, начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу (вместе с чашей для приготовления на пару).
- Разложите брокколи по тарелкам, по желанию полейте соусом и подавайте.

## Советы

- При приготовлении рыбы на пару рекомендуется наливать в чашу 200 мл воды, для мяса и птицы нужно примерно 350–400 мл.
- Если вы используете замороженные овощи, не нужно их предварительно размораживать. Лишь ополосните их перед приготовлением холодной водой.
- Брокколи прекрасно сочетается с легкими соусами; к ней идеально подходит 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.
- К брокколи отлично подходит азиатский стиль. Сбрызните готовые соцветия сладким соусом чили, добавьте пару капель кунжутного масла. Тем, 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 витамины. К тому же это самый легкий и полезный способ, так как он 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.
- Брокколи хранят в холодильнике около недели.
- На основе рецепта «Брокколи на пару» можно приготовить вкусное блюдо «Рис с брокколи». Достаточно смешать вареный рис с приготовленной на пару брокколи. Подавать это блюдо можно с лимонной заправкой.

*Брокколи богата витаминами и минеральными веществами. В ней есть калий, железо, магний, натрий, бета-каротин, витамины группы В, С, А, РР и Е. Брокколи 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.*



# Программа «Варить»

С данной программой вы можете быстро отварить овощи для салатов или на гарнир, пельмени, вареники, сосиски и многие другие продукты.

## Винегрет



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Свекла среднего размера	2 шт. (650 г)
Картофель среднего размера	2 шт. (300 г)
Морковь маленького размера	2 шт. (150 г)
Зеленый горошек консервированный	1/2 банки (175 г)
Огурцы соленые маленького размера	2 шт. (150 г)
Масло растительное	60 мл
Вода	до указанного уровня
Соль	по вкусу

## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Вымойте свеклу, морковь и картофель. Не очищая от кожуры, положите их в чашу.
- Залейте овощи водой, чтобы она покрывала их полностью, но не выше отметки «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ВАРИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ВАРИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. Они означают, что содержимое чаши разогревается. Как только жидкость закипит, начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Выложите вареные овощи на тарелку, дайте им остыть, затем очистите.
- Нарежьте вареные овощи и соленые огурцы кубиками со стороной 1 см, добавьте зеленый горошек.
- Перед подачей к столу заправьте винегрет растительным маслом, добавьте соль по вкусу и перемешайте.

- Если вы хотите добавить винегрету остроты, мелко нарежьте в него головку репчатого лука. К этому блюду прекрасно подойдет и свежий зеленый лук.
- Чтобы быстро нарезать продукты для винегрета, воспользуйтесь ручным блендером с насадкой для нарезки кубиками.
- Чтобы легко очистить свеклу после варки, надо положить ее на 15 минут в ледяную воду.
- Чтобы свекла не сильно пахла, можно добавить при варке корочку черного хлеба.
- Лучше выбирать свеклу среднего размера, темно-красного цвета, с тонкой кожицей.
- Чтобы свекла не окрасила остальные продукты, при приготовлении салата ее нужно заправить растительным маслом в отдельности от других овощей.

*Свекла — источник витамина С, меди и фосфора. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни — витамин С. Свекловый бетаин способствует усвоению белков и снижению артериального давления, тормозит атеросклероз, и что особенно важно — регулирует жировой обмен, препятствуя ожирению. Свекла устраняет токсины в организме. 300 г картофеля полностью обеспечивает суточную потребность в углеводах, фосфоре и калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма. В картофеле содержится много минеральных веществ: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. Морковь содержит витамин А, кальций, магний и фосфор. В небольших количествах в ней есть пантотеновая и аскорбиновая кислоты, жирные и эфирные масла, лизин, лейцин, а также витамины группы В и флавоновые производные.*

## Советы

- Свеклу можно не нарезать, а натереть на крупной терке.
- Консервированная красная фасоль — прекрасная замена картофелю.
- Вы можете разнообразить блюдо, заменив горошек квашеной капустой.





# Программа «Суп»

Данная программа оптимальна для приготовления разнообразных бульонов и супов: борща, грибного супа, минestrone, куриной лапши и других первых блюд.

## Ингредиенты

Тыква среднего размера	1/2 часть (800 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (80 г)
Молоко	400 мл
Вода	300 мл
Сливки (33%)	160 мл
Розмарин	2 веточки (6 г)
Соль	по вкусу

## Суп-пюре из тыквы





## Приготовление


- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Вымойте и очистите овощи, нарежьте кубиками со стороны 1 см и положите в чашу.
- Добавьте молоко, воду и соль. Положите целую веточку розмарина. Перемешайте.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «СУП»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Добавьте еще одну веточку розмарина, измельчите суп блендером до однородной массы и разлейте по тарелкам.
- Блендером с насадкой-венчиком взбейте сливки в течение одной минуты, чтобы они образовали густую массу, по консистенции похожую на жидкую сметану. Добавьте их в суп и подавайте.

## Советы

- Вы можете менять количество воды в зависимости от того, насколько густой суп предпочитаете. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Суп можно посыпать очищенными семенами тыквы или рубленой зеленью.
- Сливки можно заменить сметаной.
- Это блюдо можно сделать постным. Для этого молоко и сливки нужно заменить на воду и оливковое масло.

- В суп можно добавить 50–100 г отварных креветок или кусочков куриного филе, а также картофель, лук или кукурузу по вкусу.
- Если вы хотите сделать суп более пикантным, в начале приготовления добавьте в чашу 10 г (примерно 1 см) свежего корня имбиря, нарезанного кусочками.
- Блюдо хорошо подойдет для детского питания с 9 месяцев, если исключить сливки. Их можно заменить 1 ст. л. оливкового масла. Перед приготовлением проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у вашего малыша нет аллергии на указанные в рецепте продукты.
- Чтобы быстро нарезать тыкву, используйте ручной блендер Philips с насадкой для нарезки кубиками.
- Специи помогут сделать вкус тыквы более ярким. Идеально подойдут мускатный орех и корица.
- Вместо сливок или воды можно использовать мясной или овощной бульон — вкус получится насыщеннее.
- Тыкву можно сочетать с другими овощами. Попробуйте «дуэты» из тыквы с морковью, сельдереем, картофелем и цветной капустой.

*Тыква содержит множество витаминов, в том числе 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 обмен веществ, способствует усвоению тяжелой пищи и препятствует ожирению. Благодаря высокому содержанию калия тыква полезна для сердца, она укрепляет сосуды и избавляет от отеков. Тыква является ценным источником клетчатки, она способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника.*



## Программа «Жарить»

Данная программа поможет без лишних усилий готовить любые жареные блюда. Вы всегда сможете поджарить овощи, мясо или птицу, приготовить котлеты, картофель или за жарку для супов. Жарить рекомендуется с открытой крышкой.

### Ингредиенты

Картофель маленького размера	4–5 шт. (200–300 г)
Грибы	300–400 г
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (150 г)
Чеснок	2 зубчика
Масло подсолнечное	2 ст. л.
Соль	по вкусу

## Жареная картошка с луком и грибами



10 мин



30 мин



4x

## Приготовление

- Нарежьте лук соломкой шириной 0,5 см.
- Раздавите плоской стороной ножа зубчики чеснока, не очищая их, и положите в чашу мультиварки.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Налейте в чашу масло.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ЖАРИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- Положите в чашу лук и обжаривайте его 5 минут, периодически помешивая. Не закрывайте крышку.
- Разрежьте грибы на 4 части, положите в чашу и обжаривайте еще 5 минут.
- Нарежьте картофель дольками и положите в чашу. Продолжайте обжаривать еще 10 минут до появления корочки.
- Закройте крышку и готовьте блюдо еще 5 минут, чтобы оно пропиталось ароматами.
- Откройте крышку, посолите и перемешайте содержимое, снова закройте крышку и готовьте до окончания программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите картошку с грибами по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Готовить блюда на программе «ЖАРИТЬ» рекомендуется с открытой крышкой. Но если по каким-либо причинам вы захотите закрыть крышку, это не мешает работе мультиварки.

- Солить блюдо лучше примерно за 5 минут до конца приготовления, иначе грибы дадут лишнюю влагу и картофель будет тушиться.
- Обычный картофель можно заменить картофелем «Беби» или молодым мелким картофелем (его можно не очищать и не резать).
- Для придания необычного вкуса за 5 минут до конца приготовления 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.
- Можно использовать разные грибы: лисички, белые грибы, опята, шампиньоны, вешенки. Особенно вкусным получится блюдо из лесных грибов.
- Грибы очень пористые, поэтому они мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Можно воспользоваться и замороженными грибами: их надо предварительно разморозить при комнатной температуре, слить воду, а потом готовить по рецепту. Но их надо обжаривать не 5 минут, а до того момента, пока не выпарится вся жидкость.
- Для самого насыщенного грибного аромата добавьте в картошку 30–50 г сухих грибов, предварительно размочив их в воде. Это особенно 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 программе «ЖАРИТЬ», затем добавьте нарезанный картофель, выберите программу «ТУШИТЬ» и кнопками «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», «+» и «-» установите время 30 минут. Тушите до готовности с закрытой крышкой, периодически помешивая.
- Вместо масла для жарки можно взять кусочек сала.
- В конце приготовления можно добавить в блюдо немного бекона: он обогатит картошку тонким копченым ароматом.



# Программа «Томить»

Данная программа идеальна для длительного приготовления томленых блюд. Она позволяет с легкостью готовить в домашних условиях утонченные мясные деликатесы (например, куриный сальтисон) и сложные соусы.

## Тафельшпиц



### Ингредиенты

Говядина (кострец или огузок)	800 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (100 г)
Морковь большого размера	1 шт. (150 г)
Картофель среднего размера	2 шт. (200–250 г)
Корень сельдерея среднего размера	1 шт. (300–500 г)
Корень хрена	100 г
Сметана	2 ст. л.
Лавровый лист	2 шт.
Соль и перец черный горошком	по вкусу
Вода	1 л



## Приготовление


- Нарежьте морковь тонкими кружочками, картофель — кружочками толщиной 1,5 см, лук — кольцами, а сельдерей — кубиками со стороной 2–3 см.
- Вымойте кусок говядины и оставьте целым.
- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Положите в чашу нарезанные овощи, а сверху — кусок говядины. Не закрывайте крышку.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ЖАРИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- Обжаривайте овощи без масла до окончания программы, периодически аккуратно перемешивая.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. Добавьте воду, лавровый лист, соль и перец. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТОМИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ТОМИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 2 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Выложите мясо на блюдо и нарежьте ломтиками толщиной 1 см.
- Достаньте овощи из бульона, процедите бульон и снова положите в него овощи.
- Натрите хрен на крупной терке, смешайте со сметаной, немного посолите и выложите в соусник.
- Подавайте мясо с соусом и бульоном.

## Советы

- По желанию в бульон можно покрошить измельченный укроп, петрушку или кинзу.
- Чтобы разнообразить блюдо, картофель можно не класть в бульон, а подавать с мясом в качестве гарнира. Другой вариант — натереть отварной картофель на крупной терке, сформировать небольшие лепешки, обжарить их на растительном масле по 2–3 минуты с каждой стороны и подавать с мясом.
- Корень сельдерей можно заменить тыквой или редькой.
- Для этого блюда лучше всего подходит мясо молодого крупного рогатого скота. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных, хорошо откормленных животных.

*Говядина богата железом и цинком, которые принимают непосредственное участие в формировании иммунной системы, а также витамином B1, влияющим на обмен веществ и заживление ран. Говядина — источник полноценного белка и железа, способствующего насыщению кислородом клеток организма.*





## Программа «Тушить»

Данная универсальная программа отлично подойдет для требующих долгого приготовления тушеных блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей. Она идеальна и для приготовления мясных деликатесов, например куриного сальтисона или ветчины из рульки.

# Тефтели куриные в сливочном соусе



## Ингредиенты

Фарш куриный	500 г
Сыр гауда	100 г
Перец болгарский большого размера	1/4 часть (60 г)
Лук репчатый маленького размера	1 шт. (60 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (60 г)
Сливки (15%)	100 мл
Шампиньоны	40 г
Вода	70 мл
Растительное масло	1 ст. л.
Соль, перец и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Вымойте овощи и грибы, нарежьте их кубиками со стороной 0,5 см.
- Натрите сыр на мелкой терке.
- Добавьте в куриный фарш болгарский перец, лук, сыр, соль и перец. Тщательно перемешайте.
- Сформируйте из фарша тефтели диаметром 2–3 см.
- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте в чашу масло и аккуратно выложите тефтели.
- Добавьте сливки и воду. Сверху положите морковь и шампиньоны.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ТУШИТЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите тефтели по тарелкам, сверху полейте получившимся соусом, украсьте рубленой зеленью и подавайте.

## Советы

- Блюдо прекрасно сочетается с овощным ризотто, картофелем или спагетти.
- Если вы любите другие виды мяса, тефтели можно приготовить из говяжьего или свиного фарша, при этом пропорции ингредиентов не меняются.
- Шампиньоны можно заменить другими грибами, например вешенками.
- Блюдо подходит для питания детей от 3 лет, если исключить из него молотый черный перец. Перед приготовлением проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у вашего малыша нет аллергии на указанные в рецепте продукты.

*Курица содержит много витамина B1, отвечающего за нервную и сердечно-сосудистую системы, витамин B6, необходимый для иммунной системы, и витамин PP, поддерживающий деятельность сердца и нервной системы, регулирующий уровень холестерина и участвующий в выработке желудочного сока. Овощи дают этому блюду дополнительные витамины PP и C, биотин и калий. Шампиньоны содержат витамины B1, B2, C, D и PP, а также кальций, железо, фосфор, калий, йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обмен веществ.*



## Программа «Рагу»

Данная программа поможет вам легко готовить разнообразные полезные рагу из мяса, птицы, рыбы и овощей.

### Ингредиенты

Перец болгарский среднего размера	1 шт. (100–150 г)
Картофель маленького размера	2 шт. (100–130 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Помидоры маленького размера	3–4 шт. (200 г)
Баклажан или кабачок среднего размера	1 шт. (200–250 г)
Лук среднего размера	1/2 часть (40 г)
Чеснок	3 зубчика
Масло растительное	20 г
Соль, перец и зелень	по вкусу
Лавровый лист	3 шт.

## Овощное рагу



## Приготовление

- Нарежьте лук и морковь кубиками со стороной 1 см, измельчите чеснок. Остальные овощи нарежьте кусочками размером около 3 см.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте в чашу масло, положите лук и морковь.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РАГУ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «РАГУ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 1 час.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- Через 10 минут откройте крышку и добавьте остальные овощи (кроме чеснока), соль, перец и лавровый лист. Закройте крышку и продолжайте готовить.
- За 3 минуты до окончания программы добавьте чеснок.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, добавьте рубленую зелень и дайте блюду немного настояться.
- Достаньте чашу, разложите овощное рагу по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Свежие помидоры можно заменить консервированными.
- Вы можете готовить рагу из любых овощей. Обязательно кладите вниз более плотные овощи, которые дольше готовятся, а сверху — более мягкие.
- Помимо соли и перца, к овощам можно добавить сушеную зелень.
- Свежую зелень надо 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 исключить картофель, а готовое блюдо измельчить блендером или в мясорубке, то получится отличная кабачковая или баклажанная икра.
- Для более яркого аромата при приготовлении можно добавить 1–2 веточки розмарина или тимьяна.
- Из рубленых томатов в собственном соку может получиться отличный соус. Приправьте их сухими специями по вкусу (тимьяном, розмарином, орегано, базиликом, мускатным орехом), добавьте немного бальзамического уксуса, чеснока и щепотку сахара.
- Овощное рагу с густым соусом — идеальное дополнение к рису или пасте.
- Дополнить овощную гамму можно грибами: смешайте 100 г свежих и 50 г сушеных, добавьте их в чашу вместе с овощами.
- Кусочек сливочного масла позволит разнообразить вкус блюда.

Болгарский перец укрепляет организм, повышает иммунитет, защищает от простудных заболеваний, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет стенки сосудов, нормализует работу пищеварительной системы, повышает аппетит. Кроме того, болгарский перец благоприятно влияет нервную систему, помогает справиться с напряжением, стрессами, хронической усталостью и бессонницей. 300 грамм картофеля полностью обеспечивают суточную потребность в углеводах, фосфоре и калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма. В картофеле содержится много минеральных веществ и микроэлементов: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. В кабачке много витамина С (примерно 15% суточной нормы), а также витаминов группы В (рибофлавин, пиридоксин, тиамин), витамина А, L-триптофана и жирных кислот омега-3.





## Программа «Запекать»

Данная программа позволяет легко запекать большие куски мяса и птицы, а также готовить запеченные блюда из плотной рыбы. Она оптимальна для приготовления буженины, мясных рулетов, блюд в фольге или рукаве.

### Ингредиенты

Свиная шейка	800 г
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Чеснок	3 зубчика
Лук репчатый маленького размера	1/2 часть (20 г)
Соль и перец	по вкусу
Вода	100 мл

## Буженина



## Приготовление

- Нарежьте морковь длинными брусочками толщиной 0,5 см.
- Вымойте кусок мяса. Проткните его ножом и поместите в прорезы брусочки моркови и целые зубчики чеснока.
- Натрите кусок мяса солью и молотым черным перцем.
- Вымойте и очистите луковицу. Разрежьте ее пополам и разберите на части.
- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Выложите на дно чаши лук, налейте воду и положите подготовленный кусок мяса в центр.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЗАПЕКАТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ЗАПЕКАТЬ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- Через 35 минут мультиварка подаст звуковой сигнал. Откройте крышку и переверните буженину.
- Закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- 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 мясо можно запекать в рукаве или фольге, обязательно сделав проколы в нескольких местах. В этом случае воду добавлять не нужно.

- Буженина может быть как закуской, так и основным блюдом: в этом случае добавьте к ней любимый гарнир. Оставшуюся буженину используйте для сэндвичей.
- Фаршировать мясо можно не только морковью: попробуйте ломтики сельдерея или сладкого перца, тонко нарезанные маслины, грецкие или кедровые орехи, кислые ягоды (например, клюкву или бруснику).
- Для большего аромата покройте мясо панировкой перед приготовлением. Чтобы приготовить ее, растолките в ступке или измельчите в блендере листики ароматных трав (тимьяна, розмарина, шалфея) с оливковым маслом и чесноком, а по желанию еще и с перцем чили, горчицей и хреном.
- Если вы готовите буженину из говядины или нежирной свинины, нашпигуйте мясо салом по вкусу.
- Если непосредственно перед приготовлением обдать мясо кипятком, оно получится сочнее.
- Чтобы буженина получилась более плотной и не разваливалась при нарезании, ее нужно поместить под легкий пресс после приготовления и охладить до комнатной температуры. Можно подвесить ее в марлевом мешочке.
- Для хранения буженины рекомендуется использовать пергамент или фольгу.

*В свинине много магния и цинка, положительно влияющих на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Также свинина содержит аминокислоту лизин, необходимую для нормального формирования костей.*



## Программа «Печь»

Используйте данную программу для приготовления пирогов с разнообразными начинками, кексов, коржей для тортов и прочих десертов. Готовьте с ее помощью творожные, овощные, мясные, рыбные запеканки и другие изысканные блюда.

## Кекс с сухофруктами



## Ингредиенты

Яйца	4 шт.
Сахар	150 г
Мед	2 ст. л.
Мука	300 г
Масло сливочное	200 г
Сухофрукты любые	200 г
Разрыхлитель	2 ч. л.

## Приготовление

- Достаньте масло из холодильника за полчаса до приготовления и оставьте при комнатной температуре.
- Смешайте в отдельной миске все сухие ингредиенты, кроме сухофруктов.
- Добавьте яйца, масло и мед, перемешайте. Добавьте сухофрукты и перемешайте еще раз. Взбивать не нужно. Тесто будет очень густым, но пусть это вас не пугает.
- Выложите тесто в чашу мультиварки.
- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ПЕЧЬ»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 1 час.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 160°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Дайте кексу остыть в течение 15 минут, затем выложите его на блюдо и подавайте.

## Советы

- Вы можете положить в тесто больше сухофруктов: до 300–400 г.
- В тесто можно добавить 1 ч. л. любых орехов: грецких, миндаля, арахиса, а также 1 ч. л. цедры апельсина или лимона.

- Поэкспериментируйте, добавив в кекс специи: по 1/4 ч. л. мускатного ореха, гвоздики и ванили.
- По желанию подавайте кекс с шариком мороженого или соусом — ванильным, шоколадным или клубничным.
- Если добавить в тесто 1–2 ст. л. сметаны, кекс станет нежнее.
- Вы можете приготовить для кекса творожный крем: возьмите 100 г творога (9%), 100 мл сливок (33%) и 40 г сахара, смешайте и взбейте ручным блендером с насадкой-венчиком или миксером. Намажьте остывший кекс кремом, украсьте ягодами по вкусу и подавайте.
- Кекс можно покрыть сладкой глазурью. Смешайте сахарную пудру с соком лимона до образования мягкой глазури. Покройте ей кекс и оставьте застывать на 5 минут.
- Температура в программе «ПЕЧЬ» регулируется от 40°C до 160°C с шагом 10°C.

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





# Программа «Йогурт»

Данная программа позволяет готовить вкусный домашний йогурт (питьевой или более густой), а также сметану, мацони и другие кремообразные молочные продукты.

## Ингредиенты

Молоко 3,2% (ультрапастеризованное)	2 л
Йогурт натуральный (без добавок)	150 мл

## Йогурт



## Приготовление

- Тщательно вымойте и простерилизуйте кипятком чашу мультиварки.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте в чашу молоко, добавьте йогурт, перемешайте. Ингредиенты должны быть комнатной температуры.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЙОГУРТ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ЙОГУРТ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов. Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Перемешайте йогурт и поставьте в холодильник на 4–5 часов, затем подавайте.

## Советы

- При приготовлении кисломолочных продуктов все приборы должны быть тщательно вымыты и простерилизованы.
- Перед тем как убрать йогурт в холодильник, его можно переложить другую емкость.
- В программе «ЙОГУРТ» время приготовления варьируется от 6 до 12 часов. Чем больше время приготовления, тем гуще получается готовый продукт. Чтобы изменить время приготовления, после выбора программы «ЙОГУРТ» коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите нужное время.
- Если вы хотите приготовить вдвое больше порций, увеличьте количество ингредиентов вдвое, при этом пользуйтесь советом выше для получения более густой или жидкой консистенции йогурта. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «MAX» (максимум) на внутренней стороне чаши.

- Йогурт можно подавать с любимыми фруктами, сахаром, медом, вареньем или мюсли.
- Не рекомендуется добавлять свежие ягоды или фрукты во время приготовления йогурта, так как из-за содержащейся в них кислоты молоко прокиснет и получится простокваша.
- Для приготовления йогурта можно использовать специальную закваску. В этом случае следуйте инструкции ее на упаковке. Такие закваски продаются в аптеках.
- 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.
- Вместо коровьего молока можно использовать козье.
- Из натурального домашнего йогурта получится отличный завтрак или ужин, но его также можно использовать в качестве соуса или маринада. Например, добавьте немного тертого огурца, чеснока, сока лимона или винного уксуса (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, витаминов B12 и D. Йогурт обогащает кишечные бактерии их любимой пищей — лактозой, поэтому он рекомендуется после курса лечения антибиотиками, разрушительно действующими на микрофлору кишечника. Йогурт является натуральным природным антибиотиком. Он может уничтожать некоторые виды амёб и опасных бактерий.*



# Программа «Кефир»

С помощью этой программы вы легко приготовите домашний кефир, ряженку, кумыс и другие питьевые молочные продукты.

## Ингредиенты

Молоко 3,2% (ультрапастеризованное)	2 л
Кефир (пастеризованный или домашний) 2,5%	200 мл
Сахар	1 ч. л. (8 г)

## Кефир

## Приготовление


- Тщательно вымойте и простерилизуйте кипятком чашу мультиварки.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Налейте в чашу молоко, добавьте сахар, кефир и тщательно перемешайте. Ингредиенты должны быть комнатной температуры.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КЕФИР» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «КЕФИР»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов. Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Перемешайте кефир и поставьте в холодильник на 4–5 часов, затем подавайте.

## Советы

- При приготовлении кисломолочных продуктов все приборы должны быть тщательно вымыты и простерилизованы.
- Вы можете использовать приготовленный ранее домашний кефир в качестве закваски для приготовления следующей порции.
- Вместо кефира можно использовать классический живой йогурт (1 ч. л. на 100 мл молока).
- Для приготовления кефира можно использовать специальную закваску. В этом случае следуйте инструкции ее на упаковке. Такие закваски продаются в аптеках.
- Приготовленный в мультиварке кефир рекомендуется хранить в холодильнике не дольше трех дней.

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





## Программа «Холодец»

Данная программа позволяет готовить вкуснейшие холодные закуски — мясные и рыбные, при этом вам практически не нужно следить за процессом приготовления. Вы всегда сможете приготовить холодец и заливное к праздничному столу или для обычного семейного ужина.

## Холодец



## Ингредиенты

Говядина на косточке	1,3 кг
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Лук среднего размера	1 шт. (75 г)
Перец черный горошком	10 шт.
Соль	по вкусу
Чеснок	1 головка
Вода	до отметки «MAX»
Зелень	по вкусу

\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Тщательно вымойте мясо. Целиком, не разрезая, положите его в чашу.
- Налейте воду до отметки «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ХОЛОДЕЦ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «ХОЛОДЕЦ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- За час до окончания программы положите в чашу целую морковь, целую луковицу, соль, перец и лавровый лист.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разберите мясо на волокна или мелко нарежьте.
- Измельчите чеснок, процедите бульон.
- Выложите мясо в форму. Добавьте чеснок, украсьте зеленью и аккуратно, по ножу, залейте бульоном.
- Остудите форму и уберите в холодильник до полного застывания, затем подавайте.

## Советы

- Подавайте холодец с хреном или горчицей.
- 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 моркови или зерна граната.
- Чтобы холодец хорошо застыл, необходимо использовать как можно больше костей: идеально

подойдут для этого свиные ноги и куриные лапы (но 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.
- В холодец не надо добавлять желатин. Хорошо томленный в мультиварке бульон идеально застынет без желатина.
- Солить холодец нужно ближе к концу, так как во время приготовления много жидкости выпарится и бульон может оказаться излишне соленым.
- Минимальное время приготовления холодца — 4 часа. Оптимальное время — 6 часов, но вы можете варить его и дольше: 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 подать васаби («японский хрен»).
- Чтобы холодец выглядел особенно празднично, красиво нарежьте овощи (например, морковь, стебли сельдерея и перец) и выложите на дно чуть смазанной маслом формы вместе с зубчиками чеснока, горошинами перца и лавровым листом. Сверху выложите мясо, залейте готовым бульоном и оставьте застывать. Готовый холодец аккуратно переверните и подавайте.



# Программа «Напитки»

Данная программа позволяет готовить вкусные и полезные ягодные морсы, лимонады, компоты, освежающие ягодные и фруктовые кисели из ингредиентов по своему вкусу. Вы без труда приготовите изысканный горячий шоколад с разными добавками, пряный глинтвейн и другие напитки.

## Ингредиенты

Клюква	200 г
Сахар	100 г
Вода	1 л

## Клюквенный морс



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Приготовление

- Хорошо промойте ягоды.
- Досуha вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Положите ягоды в чашу, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «НАПИТКИ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «НАПИТКИ»).
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы. На дисплее появятся движущиеся полоски. Они означают, что содержимое чаши разогревается. Как только жидкость закипит, начнется отсчет времени приготовления.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Процедите морс, остудите, разлейте по бокалам и подавайте.

## Советы

- Вы можете делать морсы и компоты из облепихи, апельсинов и яблок. Комбинируйте ягоды по вкусу.
- Чтобы 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 морс будет более полезным. Но мед надо добавлять только после приготовления напитка, когда его температура будет менее 80°C.

- Для особенно яркого вкуса в морс можно добавить 1 ч. л. мяты, цедры лимона или корицы вместе с остальными ингредиентами.
- Если вы хотите приготовить больше порций, соответственно увеличьте количество всех ингредиентов (не более чем в полтора раза). Следите, чтобы их общий объем не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Клюкву можно использовать свежую, сушеную или замороженную (ее рекомендуется предварительно разморозить).

*Клюква богата витамином С, рядом важных органических кислот и 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.*





## Программа «Разогреть»


Данная программа позволит вам быстро подогреть приготовленное ранее блюдо. Не нужно больше следить за блюдом, оно не перегреется и не подгорит (при правильном соотношении времени разогрева и количества пищи).

## Разогрев блюда в мультиварке



## Приготовление

- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Поместите в чашу разогреваемую порцию блюда, не превышая отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши.
- Закройте крышку до щелчка.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РАЗОГРЕТЬ» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «РАЗОГРЕТЬ»). На дисплее отобразится установленное по умолчанию время разогрева: 25 минут.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите нужное время — от 5 до 60 минут, в зависимости от исходной температуры и количества пищи. К примеру, 4 порции овощного рагу из холодильника разогреваются за 10 минут, а 4 порции риса — за 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева, сохраняя температуру блюда. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.



## Программа «Мультиповар»

С помощью данной программы вы можете готовить любые блюда по собственным рецептам, подбирая оптимальное время приготовления и температуру для наилучшего вкуса.

### Ингредиенты

Лосось	400 г
Цуккини маленького размера	2 шт. (300 г)
Лук репчатый маленького размера	1 шт. (50 г)
Сливки (33%)	30 мл
Соус соевый	40 мл
Перец черный молотый	по вкусу
Вода	50 мл

## Лосось с цуккини в сливочном соусе



## Приготовление

- Нарежьте лосося и цуккини кубиками со стороной 2 см, а лук — кубиками поменьше.
- Досуха вытрите чашу снаружи и поместите ее в мультиварку.
- Положите в чашу все ингредиенты и перемешайте.
- Закройте крышку до щелчка.
- Подключите мультиварку к электросети.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР» (на передней панели должна появиться мигающая индикация «МУЛЬТИПОВАР»).
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 140°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Начнется выполнение программы.
- По окончании программы прозвучат несколько сигналов, мультиварка перейдет в режим подогрева. На дисплее отобразится время подогрева. Чтобы выключить подогрев, коснитесь кнопки «ПОДОГРЕВ».
- Отключите мультиварку от электросети, откройте крышку, достаньте чашу.
- Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Блюдо можно приготовить без овощей.
- Лосось прекрасно сочетается с рисом или картофельным пюре.
- Программа «МУЛЬТИПОВАР» позволяет настраивать температуру приготовления от 30°C до 160°C с шагом 10°C, а время приготовления — от 5 минут до 10 часов с шагами 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 надо не более 20 минут. При этом не обязательно резать рыбу очень мелко: за 20 минут отлично приготовятся даже крупные куски.
- Если вы покупаете свежую рыбу, нарезанную на стейки или филе, проверьте, не была ли она переморожена. Мякоть должна быть мягкой и плотной, без пятен и без воды.

*Лосось богат калием и фосфором, в нем также содержатся кальций, магний, хлор, железо, цинк, хром, фтор, молибден, никель, витамины B1, B2, C, E, PP и A.*





Блюда  
для **завтрака**

# Молочная рисовая каша



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Рис круглозерный (не пропаренный)	200 г
Молоко	900 мл
Сахар	40 г (2 ст. л. без горки)
Соль	5 г или по вкусу
Масло сливочное	30 г

## Приготовление

- Тщательно промойте рис и положите его в чашу мультиварки.
- Добавьте сахар, соль, масло и молоко. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КАША».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, 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 с другими ингредиентами.
- Вы можете заменить круглозерный рис на длиннозерный.
- Молочная каша прекрасно сочетается со свежими ягодами (черникой, клубникой и пр.).
- В готовую кашу можно добавить 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, добавьте больше жидкости.
- Вы можете менять количество жидкости и время варки в зависимости от сорта риса. Ориентируйтесь на значения, указанные производителем на упаковке выбранного сорта. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши мультиварки.
- Попробуйте смешать рис с пшеном: обновленная версия привычного завтрака порадует вас и ваших близких.

В рисе есть витамины PP, B1, B2, B3 и B6, а также около 8 процентов белка. Витамины группы B позволяют очень хорошо преобразовывать все питательные вещества в полезную энергию. Благодаря лецитину, входящему в состав риса, улучшается мозговая деятельность, а благодаря олигосахаридам восстанавливается кишечник.



Блюда  
для **завтрака**



# Каша пшенная с тыквой



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Крупа пшенная	200 г
Молоко	800 мл
Сахар	100 г
Тыква среднего размера	1/5 часть (300 г)
Соль и масло сливочное	по вкусу

## Приготовление

- Промойте пшенную крупу, положите ее в чашу мультиварки. Добавьте молоко, сахар и соль.
- Нарежьте тыкву кусочками размером 1–1,5 см и положите поверх крупы. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КАША».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку.
- Добавьте в кашу сливочное масло и перемешайте. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Кашу можно подавать с медом или ягодами.
- Если вы хотите разнообразить блюдо, перед началом приготовления добавьте нарезанную небольшими кусочками курагу (достаточно 4 штук).
- Чтобы сделать блюдо постным, замените молоко водой, а сливочное масло — оливковым.
- Вы можете менять количество жидкости и время варки в зависимости от сорта крупы и своих вкусовых предпочтений. Ориентируйтесь на значения, указанные производителем на упаковке выбранного сорта. Следите, чтобы общий объем продуктов не превышал отметку «МАХ» (максимум) на внутренней стороне чаши мультиварки.
- Для приготовления блюда не рекомендуется брать крупу, которая хранилась слишком долго: каша из такой крупы получится прогорклой и утратит большую часть полезных качеств.

В пшенной крупе много витаминов группы В, витамины А и РР, железо и фтор, что делает ее очень полезной. А в сочетании с тыквой, в которой много витаминов А, С и группы В, это блюдо превращается в кладезь полезных элементов. В тыкве есть и витамин Т, улучшающий обменные процессы в организме человека, способствующий усвоению тяжелой пищи и препятствующий ожирению. Благодаря высокому содержанию калия, тыква полезна для сердца, она укрепляет сосуды и избавляет от отеков. В тыкве много каротина, очень полезного для глаз. Чем крупнее вы нарежете тыкву, тем больше витаминов в ней сохранится.





Блюда  
для **завтрака**

# Творожная запеканка с изюмом



## Ингредиенты

Творог	360 г
Яйцо	1 шт.
Сахар	80 г
Крахмал	1 ст. л. (без горки)
Изюм	2 ст. л. (40 г)
Разрыхлитель	0,5 ч. л. (без горки)
Ванилин	на кончике ножа
Масло сливочное или растительное	10 г

## Приготовление

- Залейте изюм кипятком, чтобы он стал мягче.
- Смажьте чашу мультиварки маслом.
- Протрите творог через мелкое сито или взбейте ручным блендером с насадкой-венчиком до абсолютной гладкости.
- В другой посуде взбейте яйцо с сахаром. Затем, не прекращая взбивать, по одной ложке добавьте сначала весь творог, затем крахмал, ванилин и разрыхлитель.
- Слейте воду с изюма, промокните его бумажным полотенцем и осторожно смешайте творожную массу с изюмом.
- Выложите полученную смесь в чашу мультиварки. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ».

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 140°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, достаньте запеканку и подавайте.

## Советы

- Запеканку можно подавать горячей или сначала остудить до комнатной температуры.
- Вместо изюма в запеканку можно добавлять любые сухофрукты или цукаты, кусочки черного шоколада, кислых яблок и мармелада.
- Если посыпать дно чаши столовой ложкой сахарного песка, то у запеканки будет аппетитная карамельная корочка.
- Сахар можно заменить сгущенкой, от этого запеканка приобретет необыкновенный аромат и пикантность. Также поэкспериментируйте с вареной сгущенкой.
- Вместо ванилина можно добавлять в запеканку разные ароматизаторы: амаретто, тирамису и так далее. Они продаются в кулинарных отделах больших супермаркетов.
- Крахмал можно заменить манной крупой.
- Чтобы запеканка получилась максимально полезной, нужен качественный творог: рассыпчатый, свежий и не слишком жирный.

Творог — один из самых полезных продуктов. Он содержит казеин — источник кальция и фосфора, необходимых для полноценного роста костей. Кроме того, он содержит витамины А, РР, Е и группы В, а также триптофан, влияющий на эмоциональное состояние человека. Аминокислоты, содержащиеся в твороге, предотвращают развитие болезней печени. В-витаминный комплекс способствует профилактике атеросклероза.





Блюда  
для **завтрака**

# Паштет из куриной печени



## Ингредиенты

Морковь среднего размера	2 шт. (200 г)
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (200 г)
Печень куриная	800 г
Соль	10 г (1 ч. л. с горкой)
Перец черный молотый	по вкусу
Масло растительное	30 мл
Масло сливочное	250 г
Вода	30 мл

## Приготовление

- Вывойте куриную печень и ошпарьте кипятком.
- Очистите лук и морковь, нарежьте их кубиками со стороной 0,5 см.
- Нарежьте печень кубиками со стороной 1 см.
- Налейте растительное масло в чашу мультиварки, положите лук и морковь. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 35 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 160°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- Через 15 минут добавьте к овощам куриную печень, сливочное масло, соль, перец и воду. Перемешайте и снова закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку и слейте оставшуюся жидкость.
- Выложите содержимое чаши в измельчитель ручного блендера или в чашу кухонного комбайна, измельчите до однородной массы. Поставьте в холодильник на 3 часа, затем подавайте.

## Советы

- Для нарезки моркови и других овощей удобно использовать блендер Philips с насадкой-измельчителем.
- Для придания блюдупряного вкуса вместе с куриной печенью добавьте мускатный орех на кончике ножа и 20 мл (1 ст. л.) коньяка.
- Подавать паштет можно с гренками или со свежим хлебом и солеными огурчиками.
- Это 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. Но лучше всего недолгое тушение при умеренной температуре.





**Первые**  
блюда

# Мясной бульон



## Ингредиенты

Говядина (кострец, огузок, лопатка)	800 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (100 г)
Морковь большого размера	1 шт. (150 г)
Корень сельдерея среднего размера	1 шт. (300–500 г)
Лавровый лист	2 шт.
Соль и перец черный горошком	по вкусу
Вода	3 л

## Приготовление

- Хорошо вымойте все овощи и разрежьте пополам.
- Вывойте кусок говядины и оставьте целым.
- Выложите овощи на дно чаши мультиварки разрезами вниз. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжарьте овощи без масла до окончания программы, периодически аккуратно перемешивая.
- По окончании программы положите в чашу кусок мяса. Добавьте воду, соль, лавровый лист и черный перец горошком. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТОМИТЬ».

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 2 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку и процедите бульон.
- Выложите мясо на блюдо, нарежьте его небольшими кубиками или соломкой и подавайте с бульоном.

## Советы

- Бульон из говядины может стать изумительной основой для многих разных блюд.
- Чтобы максимально сохранить витамины в овощах, режьте их крупными кусками.
- Вареные овощи можно использовать для салата.
- Бульон можно держать в холодильнике до 4–5 дней.
- Мясо должно быть свежим, чистым, без лишних хрящиков и прожилок. Хорошо, чтобы на нем было немного жира (но это по желанию).
- Бульон можно украсить половиной вареного яйца и свежей зеленью.



**Первые**  
блюда

# Грибной суп



## Ингредиенты

Вода	900 мл
Шампиньоны	200 г
Картофель маленького размера	4 шт. (200 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (50 г)
Лук репчатый маленького размера	1 шт. (50 г)
Сыр плавленый	200 г
Соль и перец	по вкусу
Чеснок	1 зубчик

## Приготовление

- Нарежьте лук, картофель и морковь кубиками со стороной 1 см.
- Нарежьте шампиньоны вдоль ломтиками толщиной 0,5 см.
- Положите овощи и грибы в чашу мультиварки, добавьте соль, перец и воду. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 55 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- За 20 минут до окончания программы добавьте плавленый сыр. Помешивайте примерно 5 минут: сыр должен полностью расплавиться.
- Закройте крышку и готовьте до окончания программы.

- По окончании программы выключите мультиварку, добавьте в суп измельченный или пропущенный через пресс чеснок и перемешайте. Разлейте суп по тарелкам и подавайте.

## Советы

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

300 грамм картофеля полностью обеспечивают суточную потребность в углеводах и калии, который помогает выводить лишнюю воду из организма. В картофеле много минеральных веществ и микроэлементов: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. Картофель обладает антисклеротическими свойствами. Практически во всех видах грибов содержатся витамины B1, B2, C, D и PP, кальций, железо, фосфор, калий, йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обмен веществ.





**Первые**  
блюда

# Гороховый суп с копченостями



## Ингредиенты

Ребрышки копченые	300 г
Горох лущеный	360 г
Лук репчатый маленького размера	2 шт. (120 г)
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Картофель маленького размера	4 шт. (250 г)
Вода	1 л + 2 л
Чеснок	4 зубчика
Соль и перец	по вкусу
Лавровый лист	3 шт.
Масло подсолнечное	2 ст. л.

## Приготовление

- Замочите горох в 1 л холодной воды на 40–50 минут, это ускорит процесс приготовления.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите нарезанные мелкими кубиками лук и морковь.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжаривайте лук и морковь 10 минут, периодически помешивая.

- Добавьте в чашу замоченный горох вместе с водой, в которой он замачивался, и копченые ребрышки. Влейте 2 л воды.
- Когда суп закипит, снимите пену. Продолжайте готовить до окончания программы с открытой крышкой.
- По окончании программы закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 1 час 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- За 30 минут до окончания программы положите в суп нарезанный картофель.
- По окончании программы добавьте мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, соль и перец.
- Закройте крышку и оставьте суп на 30 минут в режиме подогрева, чтобы он пропитался ароматом специй.
- Выключите мультиварку, разлейте суп по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Горох можно заменить на чечевицу, тогда вы получите похожее блюдо, но с восточным вкусом.
- Вместо подсолнечного масла можно использовать копченое сало или бекон. Нарежьте его кусочками, с помощью программы «ЖАРИТЬ» немного выпарите из него жир, потом положите лук и дальше действуйте по рецепту.
- Вместо копченых ребрышек можно использовать любое другое копченое мясо. При сочетании несколько видов мяса вкус супа получится интереснее.
- Суп можно сделать вегетарианским: благодаря медленному томлению в мультиварке он все равно получится наваристым и вкусным.
- По желанию вы можете не добавлять в суп картофель.



**Первые**  
блюда



# Борщ украинский



## Ингредиенты

Мясо (свинина или говядина)	300 г
Вода (кипятка)	2 л + 100 мл
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Помидоры маленького размера	3 шт. (250 г)
Свекла маленького размера	2 шт. (100 г)
Картофель маленького размера	4 шт. (160–200 г)
Капуста белокочанная среднего размера	1/4 часть (500–600 г)
Чеснок	6 зубчиков
Сок лимона или уксус яблочный	4 ст. л.
Масло растительное	1 ст. л.
Сахар	1 ст. л. (без горки)
Соль, перец, лавровый лист и сметана	по вкусу

## Приготовление

- Нарежьте мясо крупными кубиками (1,5–2 см), натрите морковь и свеклу на средней терке, нарежьте лук полукольцами.
- Налейте масло в чашу мультиварки.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 30 минут.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Дайте маслу хорошо нагреться в течение 5 минут, чтобы на мясе сразу начала появляться корочка.
- Положите в чашу мясо и, помешивая, обжаривайте 10 минут.
- Добавьте лук и морковь, обжаривайте смесь еще 5 минут.
- Добавьте помидоры, свеклу, сахар и 100 мл кипятка, потушите все ингредиенты еще 5 минут.
- Добавьте 2 литра кипятка и варите суп до окончания программы.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Добавьте в суп нарезанную соломкой капусту и закройте крышку.
- Через 20 минут добавьте картофель, нарезанный брусочками.
- Варите суп под закрытой крышкой, периодически помешивая.
- По окончании программы добавьте соль, лавровый лист, перец, измельченный чеснок и лимонный сок (или яблочный уксус).
- Закройте крышку и дайте супу настояться 10 минут в режиме подогрева, чтобы впитались ароматы.
- Выключите мультиварку и разлейте борщ по тарелкам. Подавайте со сметаной.

Продукты, из которых готовится борщ, богаты витаминами А и С — антиоксидантами, помогающими в борьбе с болезнями. Эти продукты также содержат витамины В9 и В12, поддерживающие организм в тонусе.





**Первые**  
блюда

# Харчо



## Ингредиенты

Баранина	500 г
Томаты маленького размера	3 шт. (150 г)
Паста томатная	2 ст. л. (30 г)
Лук репчатый маленького размера	3 шт. (150 г)
Кинза	3–4 веточки
Перец чили	1 шт. (10 г)
Рис круглозерный	70 г
Соль и перец	по вкусу
Масло растительное	30 мл
Чеснок	5 зубчиков
Вода	2 л
Зелень	по вкусу

## Приготовление

- Нарезьте баранину кусочками среднего размера толщиной 1 см.
- Нарезьте мелкими кубиками лук и чеснок. Мелко порубите кинзу и перец чили.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите лук, чеснок и перец чили.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.
- Обжаривайте овощи 5 минут (до прозрачности лука).

- Добавьте томатную пасту, перемешайте и обжаривайте еще 5 минут.
- Добавьте баранину и воду, закройте крышку.
- По окончании программы откройте крышку и снимите пену.
- Добавьте рис, томаты, кинзу, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешайте. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 45 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разлейте суп по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и подавайте.

## Советы

- По желанию вы можете использовать томаты в собственном соку или мягкие помидоры, которые надо очистить от кожуры.
- Для нарезки овощей можно использовать ручной блендер Philips с насадками для шинковки.
- Для украшения готового блюда отлично подойдут петрушка и кинза.
- Чтобы сделать блюдо вкуснее и полезнее, надо тщательно очистить мясо от пленочек и разрезать его поперек волокон. Круглозерный рис можно заменить длиннозерным, но не пропаренным.



**Первые**  
блюда



# Солянка



## Ингредиенты

Колбаса копченая	300 г
Мясные копчености	300 г
Огурцы соленые маленького размера	4–5 шт. (190–220 г)
Маслины (без косточек)	100 г
Картофель маленького размера	4 шт. (160 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Лук репчатый среднего размера	3 шт. (225 г)
Паста томатная	100 г
Соль, перец, зелень и сметана	по вкусу
Лимонный сок	по вкусу
Лавровый лист	2 шт.
Масло оливковое или подсолнечное	2 ст. л.
Вода	2 л

## Приготовление

- Нарезьте лук и морковь соломкой.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите лук и морковь.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.

- Обжаривайте лук и морковь 10 минут, периодически помешивая. В это же время нарежьте колбасу и остальные копчености кубиками или ломтиками размером 1 см.
- Добавьте к овощам все копчености и продолжайте обжаривать еще 5 минут.
- Добавьте томатную пасту и, помешивая, жарьте еще 2 минуты.
- Налейте в чашу воду и продолжайте готовить до окончания программы.
- По окончании программы касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «СУП».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 1 час 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Примерно через 30 минут добавьте нарезанный кубиками картофель и закройте крышку.
- За 10 минут до окончания программы добавьте нарезанные кружочками маслины, нарезанные кубиками со стороной 0,5 см соленые огурцы, лимонный сок, соль, перец и лавровый лист.
- По окончании программы выключите мультиварку и дайте супу настояться под закрытой крышкой в течение часа.
- Разлейте суп по тарелкам, положите в каждую порцию по ломтику лимона, столовой ложке сметаны и нарубленной свежей зелени.

## Советы

- Чем больше видов мяса вы положите в солянку, тем вкуснее будет суп.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Печень тушеная



## Ингредиенты

Печень говяжья или свиная	500 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Мука	2 ст. л. (без горки)
Сметана	250 г
Паста томатная	1 ст. л.
Масло растительное	1–2 ст. л.
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Нарежьте лук и морковь небольшими кубиками.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите лук и морковь.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Готовьте овощи 10 минут, слегка помешивая.
- В это же время вымойте печень, нарежьте кусочками размером 1,5–2 см, обваляйте их в муке и через 10 минут после начала программы добавьте в чашу мультиварки.
- Обжаривайте печень вместе с овощами 5 минут.
- Добавьте соль, перец, томатную пасту и сметану. Перемешайте и закройте крышку.

- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам, добавьте гарнир (картофельное пюре, макароны, гречку или рис) и подавайте.

## Советы

- Томатную пасту можно заменить кусочками свежего помидора.
- Можно не добавлять в блюдо морковь и томатную пасту.
- Для быстрой подготовки овощей удобен 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 уберет горечь и сделает вкус более нежным.
- Мука в этом блюде является загустителем, поэтому при приготовлении старайтесь хорошо отряхнуть кусочки печени, иначе соус получится очень густым. Если соус все-таки получился излишне густым, добавьте немного молока. Оно сделает соус более жидким, не влияя на вкус готового блюда.
- Во время обжарки овощей в блюдо можно добавить 100 г грибов (белых, шампиньонов, лисичек). Они сделают блюдо более сытным, и гарнир не потребуется.

В говяжьей печени много витаминов группы B, помогающих поддерживать в хорошем состоянии иммунитет и нервную систему. Говяжья печень содержит также железо, медь и селен, которые играют важную роль в обмене веществ, кроветворении и развитии костной ткани.





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Картофель с мясом



## Ингредиенты

Свинина	400 г
Картофель среднего размера	7–8 шт. (800 г)
Лук репчатый среднего размера	1–2 шт. (75–150 г)
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Чеснок	по вкусу
Масло растительное	2 ст. л.
Соль, перец и специи	по вкусу

## Приготовление

- Нарежьте мясо кубиками со стороной 4 см, лук и морковь — соломкой, а картофель — дольками.
- Налейте масло в чашу мультиварки. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 50 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Подождите 3 минуты, пока масло нагреется, затем положите в чашу мясо и обжаривайте 10 минут.
- Добавьте лук и морковь, продолжайте готовить еще 5 минут, периодически помешивая.
- Добавьте картофель и продолжайте обжаривать, периодически помешивая.
- За 10 минут до окончания программы добавьте соль, перец, мелко рубленый чеснок и специи по вкусу.

- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- По желанию можно украсить блюдо мелко нарубленной свежей зеленью.
- Вместе с картофелем можно добавить шампиньоны, вешенки, белые или другие грибы по вкусу.
- Обычный картофель можно заменить на картофель «Беби». Его надо хорошо вымыть и не очищать.
- Вместо свинины можно использовать куриные бедра или куриное филе.
- Для нарезки и шинковки овощей удобен ручной блендер Philips с насадками для нарезки и шинковки.

Блюдо содержит витамины группы B, а также калий и фосфор, которые помогают выводить лишнюю жидкость из организма, стимулируют иммунные процессы и укрепляют костно-мышечный аппарат. Свинина благодаря высокому содержанию жиров хорошо согревает организм и восстанавливает силы. В ней много магния и цинка, положительно влияющих на потенцию и сердечно-сосудистую систему. Свинина содержит лизин — аминокислоту, необходимую для нормального формирования костей. 300 грамм картофеля полностью обеспечивают суточную потребность в углеводах, калии и фосфоре. В картофеле содержится много минеральных веществ и микроэлементов: натрий, кальций, магний, железо, сера, хлор, цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. Картофель обладает антисклеротическими свойствами.





Основные блюда  
**мясные**

# Фаршированный перец



## Ингредиенты

Фарш говяжий	300 г
Рис отварной	500 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (100 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (50–60 г)
Помидор маленького размера	1 шт. (60–70 г)
Перец болгарский большого размера	4 шт. (680–800 г)
Вода	400 мл
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Вывойте овощи. Мелко нашинкуйте лук, смешайте его с фаршем, добавьте рис, соль и молотый черный перец. Хорошо перемешайте.
- Отрежьте у болгарских перцев верхушки (не выбрасывайте их) и удалите семена.
- Нарежьте помидор и морковь кубиками со стороны 1 см, положите их в чашу мультиварки.
- Начините перцы фаршем, накройте верхушками и аккуратно положите поверх других овощей.
- Залейте водой, посолите. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 140°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам (рядом с каждым перцем — получившийся соус из моркови и помидоров) и подавайте.

## Советы

- Подавать блюдо рекомендуется со сметаной.
- Блюдо хорошо подойдет для детей, если исключить черный молотый перец.
- Говядину по желанию можно заменить курицей.
- Чем толще мякоть перца, тем полезнее и сочнее будет готовое блюдо. Лучше всего перец красного цвета, поскольку в нем больше антиоксидантов, чем в других сортах.
- Для фарша лучше всего подходит мясо молодого крупного рогатого скота. Наиболее ценным считается мясо 20-месячных, хорошо откормленных животных. Его легко узнать по насыщенному красному цвету.

Это блюдо содержит много железа и цинка, все витамины группы В, а также витамины А, С и Р, калий, кальций, натрий, фосфор, магний, фтор и йод. Говядина богата железом и цинком, принимающими участие в формировании иммунной системы, а также витамином В1, влияющим на обмен веществ и заживление ран. Говядина — прекрасный источник полноценного белка и железа, способствующего насыщению клеток организма кислородом.



Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**



# Макароны с соусом болоньезе



\* Отсчет времени приготовления на программе «ВАРИТЬ» начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Фарш свиной	250 г
Макароны	250 г
Вода	2 л + 50 мл
Помидоры консервированные в собственном соку	400 г (вместе с соком)
Вино красное	100 мл
Масло оливковое или подсолнечное	1 ст. л.
Паста томатная	2 ст. л.
Чеснок	1 зубчик
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Сельдерей среднего размера	1 стебель
Соль, перец и специи	по вкусу
Сыр твердый (тертый)	по вкусу

## Приготовление

- Налейте воду в чашу мультиварки.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ВАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 10 минут. Не закрывайте крышку.
- Как только вода закипит, положите макароны и готовьте до окончания программы с открытой крышкой, периодически помешивая.

- По окончании программы слейте воду и промойте макароны холодной водой. Это остановит процесс приготовления макарон, они не переварятся.
- Вытрите чашу снаружи и снова поместите в мультиварку.
- Мелко нарежьте лук, чеснок и сельдерей. Натрите морковь на мелкой терке.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите лук, морковь и сельдерей.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжаривайте овощи 5 минут.
- Добавьте фарш и готовьте еще 10 минут, периодически помешивая.
- Добавьте томатную пасту, 50 мл воды, нарезанные помидоры с соком, мелко нарезанный чеснок, соль, перец, специи и вино. Перемешайте и продолжайте жарить.
- За 3 минуты до окончания программы положите в чашу отваренные макароны, чтобы они впитали соус и прогрелись.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите макароны по тарелкам, посыпьте тертым сыром и подавайте.

## Советы

- Перед варкой макарон посмотрите на упаковке производителя время их приготовления, а потом готовьте на 2 минуты меньше. Так макароны будут в состоянии «аль денте», а при добавлении в соус дойдут до готовности.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)





# Основные блюда **МЯСНЫЕ**

# Зразы мясные с яйцом



## Ингредиенты

Фарш телячий	230 г
Мякиш хлебный белый	60 г
Яйцо отварное	1 шт.
Яйцо сырое	1 шт.
Лук репчатый маленького размера	1 шт. (60 г)
Соль	по вкусу
Вода	50 мл + 60 мл
Масло растительное	20 мл

## Приготовление

- Налейте в чашу мультиварки 10 мл масла, положите нарезанный лук.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 5 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжаривайте лук, периодически помешивая.
- По окончании программы переложите лук в другую посуду.
- Замочите хлеб в 50 мл воды и оставьте на 5–7 минут.
- Смешайте в отдельной миске 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 положите 1 ч. л. начинки из вареного яйца и лука. Согните ладонь и аккуратно соедините края лепешки, чтобы получилась круглая котлета. Слепите так все зразы.
- Налейте в чашу оставшееся масло и 60 мл воды, затем выложите зразы. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 130°C.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Через 10 минут переверните зразы и снова закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите зразы по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Телячий фарш можно заменить говяжьим.
- В качестве начинки можно использовать шампиньоны, зеленый лук, картофельное пюре.
- Для аромата можно приправить фарш черным молотым перцем по вкусу.

Это блюдо — великолепный источник энергии, витаминов группы В, РР и Е, а также железа, цинка и фосфора. Телятина является диетическим продуктом и рекомендована при анемии. Телятина содержит желатин, способствующий лучшей свертываемости крови.





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Курица в медовом соусе



## Ингредиенты

Куриные ножки	8 шт.
Мед	50 г
Соус соевый	100 мл
Горчица	1 ст. л.
Лимон среднего размера	1/2 часть (60 г)
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Приготовьте соус: смешайте мед, горчицу, соевый соус, сок половины лимона, соль и перец.
- Замаринуйте в этом соусе куриные ножки и поставьте в холодильник на 30 минут.
- Выложите ножки вместе с соусом в чашу мультиварки. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Тушите ножки в соусе, периодически переворачивая их.
- По окончании программы касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- Обжаривайте ножки. Лишняя жидкость выпарится, мед карамелизуется, и блюдо приобретет великолепный вкус. По желанию периодически помешивайте ножки во время приготовления.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите готовые ножки по тарелкам и подавайте с картофельным пюре или рисом.

## Советы

- Если вы торопитесь, можно тушить ножки сразу, не маринуя их в соусе. А для более яркого вкуса мариновать их лучше не менее 1–2 часов.
- В соус можно добавить 0,5 ч. л. корицы, имбиря, чеснока, перца чили или табаско для более пикантного вкуса.
- Если вы предпочитаете более острую заправку, положите в соус до 4 столовых ложек горчицы. Вы можете смешать разные виды горчицы, например русскую и французскую.
- Куриные ножки можно заменить куриными крылышками.

Куриное мясо — отличный выбор для людей, соблюдающих диету. В нем мало жира и много витаминов B1 и B6, полезных для нервной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, в нем есть витамин PP — лекарство для нервных клеток. Он поддерживает деятельность сердца, регулирует уровень холестерина и участвует в выработке желудочного сока. Мясо курицы богато белками и линолевой кислотой, стимулирующей иммунную систему.





Основные блюда  
**мясные**

# Куриные потроха с маринованными огурчиками, томатами и грибами



## Ингредиенты

Куриные потроха (печень, сердечки, желудочки)	450 г
Огурцы маринованные маленького размера	2 шт. (100 г)
Шампиньоны	150 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (70–100 г)
Чеснок	2 зубчика
Петрушка и укроп	по 10 г
Помидоры маленького размера	2 шт. (100–150 г)
Сметана (35%)	100 г
Масло растительное	2 ст. л.

## Приготовление

- Промойте потроха под проточной водой.
- Снимите кожицу с помидоров. Нарежьте помидоры и огурцы мелкими кубиками. Мелко нарубите лук и чеснок. Нарежьте шампиньоны пластинами.
- Налейте масло в чашу мультиварки.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.

- Подождите 2–3 минуты, пока масло нагреется, затем положите в чашу лук, чеснок и помидоры.
- Обжаривайте овощи 5–7 минут до золотистого цвета, периодически помешивая.
- Добавьте потроха, грибы и огурцы. Закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку.
- В готовое блюдо добавьте сметану и рубленую зелень, перемешайте. Разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Совет

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

В этом блюде много витаминов группы В, А, РР и С. В куриных потрохах содержатся микроэлементы: калий, фосфор, магний, железо, медь и цинк. Куриные потроха рекомендуется употреблять при анемии, а также в период восстановления после травм и тяжелых болезней.



Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**



# Куриный сальтисон



## Ингредиенты

Курица	2 шт. (2,4 кг)
Чеснок	10 зубчиков
Перец черный горошком	по вкусу
Желатин	50 г
Лавровый лист	2 шт.
Соль	1 ч. л.
Вода	50 мл
Маслины и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Промойте куриные тушки, нарежьте на куски и сложите их в чашу мультиварки.
- Добавьте лавровый лист, горошины перца и соль.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТОМИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 3 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы откиньте готовую курицу 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. Добавьте куриное мясо.
- На кусочки курицы выложите мелко нарезанные зубчики чеснока. Добавьте желатин, предварительно

- растворенный в 50 мл воды, размешайте. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТОМИТЬ».
  - Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 2 часа.
  - Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
  - По окончании программы выключите мультиварку и вылейте содержимое чаши в форму.
  - Дайте форме остыть при комнатной температуре в течение часа, затем уберите в холодильник до полного застывания. Подавайте, украсив маслинами и зеленью.

## Советы

- Мясо курицы способствует нормализации обмена жиров и уровня сахара в крови, воздействует на кровяное давление, снижает уровень холестерина 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, чтобы получилась красивая круглая форма.

Польза курицы в большом содержании витаминов группы B, A и E. Также в курином мясе содержатся белки, железо, калий и магний.





Основные блюда  
**мясные**

# Кролик, тушеный в сметане с овощами



## Ингредиенты

Мясо кролика	400 г
Брокколи	100 г
Капуста цветная	100 г
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (100 г)
Корень сельдерея	50 г
Перец болгарский среднего размера	1 шт. (100 г)
Сливки (20%)	100 мл
Сметана (30%)	100 мл
Инжир сушеный	3 шт.
Соус соевый	2 ст. л.
Соль и перец	по вкусу
Вода	300 мл

## Приготовление

- Вымойте мясо кролика и нарежьте кусочками размером 3–5 см.
- Положите мясо в чашу мультиварки, добавьте воду и соевый соус. Перемешайте и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 1 час.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 140°C.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Пока мясо тушится, вымойте овощи. Разделите цветную капусту и брокколи на маленькие соцветия. Нарежьте морковь, болгарский перец и корень сельдерея кубиками, а лук — полукольцами.
- Через 30 минут добавьте в чашу все овощи, сливки, сметану, соль, перец и целый инжир. Закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Быстро нарезать овощи кубиками поможет ручной блендер со специальной насадкой.
- Соевый соус можно заменить соусом терияки или солью.
- К овощам можно добавить 1–2 картофелины, тогда блюдо будет более сытным.
- Если вам попалось жесткое мясо кролика, увеличьте время приготовления на 15–20 минут.
- Инжир можно заменить курагой или вовсе не добавлять сухофрукты.

Мясо кролика содержит много витаминов PP, C, B6 и B12, а также полиненасыщенных жирных кислот. Оно незаменимо при диетическом питании, полезно при гастрите, язвенной болезни желудка и заболеваниях сердца. Мясо кролика оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт, помогает предупредить гипертонию, атеросклероз и другие заболевания. Регулярное употребление мяса кролика улучшает состояние кожи и слизистых оболочек.





# Основные блюда **мясные**

# Говяжий язык в желе



## Ингредиенты

Говяжий язык	4 шт. (3,2 кг)
Вода	до отметки «МАХ»
Зеленый горошек (консервированный)	200 г
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Желатин	2 ст. л.
Лавровый лист	1 шт.
Гвоздика	1 шт.
Чеснок	1 зубчик
Перец черный горошком	5 шт.
Соль и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Тщательно промойте языки и целиком, не разрезая, положите в чашу мультиварки.
- Налейте воду до отметки «МАХ» на внутренней стороне чаши. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ХОЛОДЕЦ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 4 часа.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Когда бульон закипит, снимите с него пену. Добавьте соль и перец. Снова закройте крышку.
- За час до окончания программы положите в чашу целую морковь, лавровый лист и гвоздику.

- По окончании программы выключите мультиварку, достаньте языки, очистите от кожи и нарежьте ломтиками.
- Измельчите чеснок. Процедите бульон.
- Выложите ломтики мяса в форму. Добавьте чеснок, украсьте зеленым горошком, фигурно нарезанной морковью и зеленью.
- Смешайте горячий бульон с желатином.
- Аккуратно, по ножу, залейте форму бульоном.
- Остудите форму и уберите в холодильник на 3 часа до полного застывания, затем подавайте.

## Советы

- Готовое блюдо подавайте с хреном или горчицей.
- Перед приготовлением залейте языки холодной водой на 30–40 минут — так их легче очистить от загрязнений.
- Перед приготовлением можно замариновать языки в вине, в слабом растворе уксуса или в настое пряных трав.
- Чтобы легче удалить кожу с языков, сразу после приготовления опустите их в холодную воду на 2–3 минуты.

Витаминный состав говяжьего языка — кладезь здоровья и молодости. Витамины группы В улучшают состояние волос и кожи. Витамин PP помогает справиться с бессонницей и частыми мигренями. Большое количество цинка в языке, достигающее 40% суточной нормы, способствует снижению холестерина и ускоряет заживление ран. Говяжий язык содержит кальций, фосфор, железо, хром, молибден и многие другие элементы, участвующие в формировании и регенерации тканей организма, особенно костной ткани, для которой фосфор и кальций являются основными структурными элементами.





Основные блюда  
**мясные**

# Голубцы



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Капуста белокочанная	1 шт. (2 кг)
Фарш говяжий	500 г
Рис	150 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Паста томатная	3 ст. л.
Сметана	500 г
Соль, перец и лавровый лист	по вкусу
Вода	2 л

## Приготовление

- Разберите кочан капусты на отдельные листья, промойте их.
- Налейте воду в чашу в мультиварки.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ВАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 5 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Как только вода закипит, опустите в нее листы капусты. Вода обязательно должна кипеть — так листья останутся зелеными.
- По окончании программы достаньте листья и сразу опустите в холодную воду, чтобы они не стали слишком мягкими.

- Слейте воду из чаши, вытрите ее снаружи и снова поместите в мультиварку.
- Мелко нарежьте луковицу. Смешайте говяжий фарш с луком и сырым рисом, посолите.
- Полученную начинку плотно заверните порциями в отваренные капустные листья, сложив их конвертами.
- Выложите голубцы в мультиварку в несколько слоев, швами вниз.
- Смешайте томатную пасту и сметану, посолите и поперчите, добавьте лавровый лист.
- Залейте этим соусом голубцы. Если вам кажется, что соуса недостаточно, добавьте к нему 50 мл кипяченой воды. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите голубцы по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Вместо того чтобы отваривать капустные листья, кочан можно положить на 25 минут в микроволновую печь или завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 40 минут.
- 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 сохраните больше витаминов.
- Если на капусте жесткие и толстые прожилки, их нужно срезать или отбить кулинарным молотком.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Долма



\* Время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

## Ингредиенты

Баранина	1 кг
Рис пропаренный	1 кг
Лук репчатый среднего размера	4 шт. (300 г)
Виноградные листья (свежие или маринованные)	500 г
Соль и перец	по вкусу
Вода	2 л (для риса) + 1–1,5 л (для долмы)

## Приготовление

- Промойте рис и положите его в чашу мультиварки.
- Налейте в чашу 2 л воды, закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РИС».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Сделайте фарш из баранины (или используйте готовый фарш). Мелко порубите лук.
- По окончании программы переложите рис в другую посуду. Слейте воду из чаши, вытрите ее снаружи и снова поместите в мультиварку.
- Добавьте в фарш вареный рис, лук, соль и перец. Тщательно перемешайте.
- Аккуратно заверните порции фарша в виноградные листья следующим образом: положите фарш у основания листа, заверните конвертик, затем аккуратно скатайте трубочкой — в итоге должен получиться плотный рулетик.

- Выложите все рулетики в чашу вплотную друг к другу, в несколько слоев.
- Налейте в чашу столько воды, чтобы ее уровень был на 2 см выше рулетиков.
- Положите на рулетики пластиковую чашу для приготовления на пару, чтобы зафиксировать их в воде.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

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

Виноградные листья обогащают блюдо клетчаткой и большим количеством витаминов А и К. Выбирайте молодые эластичные листья, а если у вас есть только консервированные виноградные листья, промойте их перед употреблением водой от лишней соли. Баранина содержит много фтора, предохраняющего зубы от кариеса. Содержащийся в баранине лецитин способствует профилактике диабета, стимулируя работу поджелудочной железы, а также обладает антисклеротическими свойствами и нормализует обмен холестерина. В баранине много необходимого для кроветворения железа (на 30% больше, чем в свинине), а также йода, обеспечивающего нормальное состояние щитовидной железы.





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Говядина тушеная с черносливом



## Ингредиенты

Говядина	600 г
Лук репчатый среднего размера	1–2 шт. (75–150 г)
Морковь среднего размера	1 шт. (100 г)
Чернослив (без косточек)	200 г
Паста томатная	2 ст. л.
Масло растительное	4 ст. л.
Базилик сушеный	1 ч. л.
Лавровый лист	2 шт.
Перец черный горошком	6–8 шт.
Соль	1,5 ч. л.
Вода	100 мл

## Приготовление

- Нарежьте лук полукольцами, а морковь и мясо — брусочками толщиной не более 1 см.
- Промойте чернослив прохладной водой.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите мясо.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.
- Обжаривайте мясо 20 минут, периодически помешивая.
- Добавьте лук, морковь и томатную пасту. Перемешайте и жарьте до конца программы.

- По окончании программы влейте воду, добавьте чернослив, соль, перец, базилик и лавровый лист.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 30 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Тушеную говядину с черносливом можно подавать как самостоятельное блюдо или в сочетании с простыми гарнирами: макаронами, рисом, гречкой, картофельным пюре и так далее.
- По желанию используйте вместо томатной пасты 100–150 г томатов в собственном соку, предварительно измельчив их блендером.

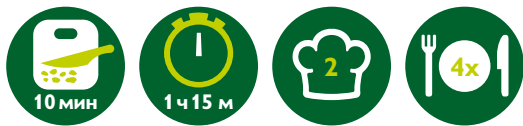
Это блюдо богато белком, железом и витаминами группы В. Оно является диетическим, так как говядина — мясо нежирное, и полезно не только абсолютно здоровым людям, но и тем, кому требуются определенные гастрономические ограничения. Чернослив богат калием и необходим для нормальной работы сердца и сосудов. Но помните о его слабительном эффекте и кладите в блюда в меру. Говядина — прекрасный источник железа, которое способствует насыщению кислородом клеток организма. Говядина содержит цинк, необходимый организму для поддержания иммунитета.





Основные блюда  
**мясные**

# Гуляш



## Ингредиенты

Говяжья вырезка	600 г
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (150 г)
Перец болгарский среднего размера	2 шт. (200–250 г)
Масло растительное	40 мл
Чеснок	3–4 зубчика
Соль и перец	по вкусу
Томаты в собственном соку	400 г
Вода	80 мл

## Приготовление

- Вымойте мясо, лук и перец. Нарежьте их кусочками размером 2–2,5 см.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите мясо.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.
- Обжаривайте мясо до румяного цвета в течение 10 минут, периодически помешивая, чтобы оно не пригорело.
- Добавьте к мясу лук и обжаривайте его до полуготовности в течение 3 минут.
- Добавьте болгарский перец и воду. Готовьте до окончания программы.

- Добавьте томаты, чеснок (мелко нарезанный или пропущенный через пресс), соль и перец. Перемешайте, закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Подавать мясо можно с крупно нарезанной зеленью — петрушкой или кинзой.
- Для этого блюда лучше всего подходит говяжья вырезка. Если вы используете другой вид говядины, время приготовления надо увеличить на 10 минут.
- Чтобы приготовить 8 порций, возьмите вдвое больше всех ингредиентов, а время обжаривания 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. Не следует готовить говядину слишком долго: при длительной тепловой обработке белки и витамины разрушаются.





Основные блюда  
**мясные**

# Чахохбили из курицы



## Ингредиенты

Курица (целая выпотрошенная тушка)	1 шт. (около 1 кг)
Лук репчатый среднего размера	4 шт. (400 г)
Помидоры маленького размера	8 шт. (400 г)
Болгарский перец большого размера	1 шт. (200 г)
Зелень (кинза, петрушка)	50 г
Перец чили	3 шт. (30 г)
Чеснок	6 зубчиков
Паста томатная	30 г
Масло растительное	30 мл
Соль и перец	по вкусу
Вода	100 мл

## Приготовление

- Промойте курицу и порубите топориком или большим ножом на кусочки размером 4–5 см.
- Мелко порубите лук, зелень, чеснок и перец чили.
- Нарежьте помидоры и болгарский перец кубиками со стороной 1,5 см.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите курицу. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- Обжаривайте курицу, периодически помешивая, до конца программы.
- По окончании программы добавьте в чашу томатную пасту, лук, помидоры, болгарский перец, перец чили, чеснок, воду и половину зелени. Посолите и поперчите по вкусу. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам, посыпьте остальной зеленью и подавайте.

## Советы

- Если курица жирная, масло можно не добавлять.
- Чтобы разнообразить вкус блюда, вы можете по желанию добавить 1 ст. л. сахара вместе с овощами.
- Томатную пасту можно заменить томатами в собственном соку. Их надо предварительно измельчить, например ручным блендером Philips с насадкой-измельчителем.
- Чем больше свежих овощей, тем вкуснее и полезнее получится блюдо. В процессе приготовления они выделяют вкусный сок, в котором будут томиться остальные ингредиенты.





Основные блюда  
**мясные**

# Утиная грудка в медово-апельсиновом соусе



## Ингредиенты

Филе грудки утки	800 г
Мед	200 г
Апельсины маленького размера	4 шт. (300–400 г)
Чеснок	4 зубчика
Тимьян	4 веточки
Соль и перец	по вкусу

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

## Приготовление

- Тщательно промойте филе утки, сделайте надрезы на коже птицы, посолите и поперчите.
- Положите утку кожей вниз в чашу мультиварки. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 35 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Жарьте филе в течение 15 минут, переворачивая каждые 3 минуты, чтобы оно прожарилось со всех сторон. В это же время выжмите сок из апельсинов и смешайте его с медом. Выдавите чеснок.
- Добавьте в чашу апельсиновый сок с медом, чеснок и тимьян. Снова закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.





Основные блюда  
**мясные**

# Запеченная индейка с баклажанами и сыром



- Закройте крышку, коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения программы.
- По окончании программы выключите мультиварку, выложите индейку на блюдо, нарежьте секторами и подавайте.

## Ингредиенты

Индейка	500 г
Баклажаны среднего размера	3 шт. (600 г)
Сыр чеддер	50 г
Масло сливочное	30 г
Сметана (30%)	8 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Тимьян сушеный	1 ч. л.
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Вымойте мясо индейки и нарежьте пластинами толщиной 3 см.
- Смажьте маслом чашу мультиварки. Положите в нее индейку и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЗАПЕКАТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Вымойте баклажаны и очистите от жесткой кожуры. Разрежьте каждый баклажан вдоль на две части, а каждую половинку нарежьте тонкими дольками (3–5 мм), посолите и поперчите.
- Очистите чеснок, раздавите и перемешайте со сметаной и тимьяном.
- Когда мультиварка подаст звуковой сигнал, откройте крышку и переверните индейку. Положите на нее баклажаны, залейте сметаной и посыпьте тертым сыром.

## Советы

- Для усиления вкуса можно добавить к блюду 50 г козьего сыра. Выкладывать ингредиенты нужно в такой последовательности: индейка, нарезанный небольшими кубиками козий сыр, индейка, сыр.
- Чтобы сделать блюдо более красочным и сохранить больше витаминов, не очищайте баклажаны от кожуры.

Мясо индейки богато белками, витаминами (B6, B2, B12, PP) и минеральными веществами. Оно 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 снижает риск опухолей. Мясо индейки не вызывает аллергии, поэтому идеально подходит для питания детей.





Основные блюда  
**МЯСНЫЕ**

# Ветчина из рульки



\* Отсчет времени приготовления на программе «ВАРИТЬ» начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Рулька свиная	1,5 кг
Вода	до указанного уровня (примерно 900 мл)
Морковь среднего размера	1 шт. (120 г)
Стебель сельдерея	1 шт. (200 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Желатин быстрорастворимый	10 г
Чеснок	5 зубчиков
Огурцы соленые среднего размера	2 шт. (180 г)
Лавровый лист	2 шт.
Перец	5 г или по вкусу
Соль и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Хорошо промойте свиную рульку и замочите в холодной воде на 2 часа.
- Целиком, не разрезая, положите рульку в чашу мультиварки.
- Налейте в чашу столько холодной воды, чтобы она покрывала рульку на 1 см.
- Добавьте морковь, лук, лавровый лист и целый стебель сельдерея. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ВАРИТЬ».

- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы снимите с бульона пену.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТОМИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- За час до окончания программы добавьте соль.
- По окончании программы выключите мультиварку, достаньте рульку, аккуратно извлеките кость, снимите кожу, удалите лишний жир.
- Разберите мясо на кусочки, добавьте к нему молотый перец.
- Пропустите чеснок через пресс.
- Форму для холодца (овальную или прямоугольную) застелите пищевой пленкой так, чтобы края пленки свешивались по краям формы. На дно формы уложите кусок кожи, снятый с рульки.
- Залейте желатин половиной процеженного горячего бульона, добавьте измельченный чеснок.
- Положите на кожу в форму половину подготовленного мяса. Уплотните его и залейте пятью ложками желатинового бульона.
- Положите в форму целые огурцы.
- Добавьте в форму остальное мясо, еще раз уплотните и залейте желатиновым бульоном.
- Прикройте форму концами пленки и уберите в холодильник на ночь, придавив сверху небольшим грузом.
- Достаньте ветчину и нарежьте на порционные кусочки. Подавайте, украсив зеленью.

## Совет

- В ветчину можно добавить немного мелко нарезанного перца чили по вкусу.





Основные блюда  
**мясные**

# Кролик в горчичном соусе



## Ингредиенты

Кролик	1 шт. (1,5 кг)
Морковь маленького размера	3 шт. (150–200 г)
Шампиньоны среднего размера	10 шт. (300 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Розмарин	1 веточка
Тимьян	1 веточка
Горчица	4 ст. л.
Грецкие орехи (рубленые)	40 г
Масло сливочное	20 г
Масло растительное	2 ст. л.
Лавровый лист	1 шт.
Вода	100 мл
Сливки (20% и более)	400 г
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Вымойте овощи. Нарежьте морковь кружками толщиной 1 см, грибы разрежьте пополам или на три части, лук мелко порубите.
- Промойте тушку кролика, обсушите и нарежьте порционными кусками размером 4–5 см.
- Налейте в чашу мультиварки растительное масло, добавьте сливочное масло, положите куски кролика.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.

- Обжаривайте мясо 10 минут, периодически переворачивая, затем переложите его в другую посуду.
- Положите в чашу лук и готовьте до окончания программы, периодически помешивая.
- По окончании программы смешайте в другой посуде сливки и горчицу.
- Положите в чашу к луку обжаренное мясо, влейте горчичную смесь. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ГУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 50 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

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





# Основные блюда **мясные**

# Гречка с грибами и свиной



\* Отсчет времени приготовления на программе «КАША» начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Гречка	500 г
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (100 г)
Морковь большого размера	2 шт. (300 г)
Вода или куриный бульон	950 мл
Масло растительное	4 ст. л.
Чеснок	1 зубчик
Свинина	300 г
Грибы	200 г
Соль	по вкусу

## Приготовление

- Мелко порубите лук и чеснок, натрите морковь на терке.
- Нарежьте грибы пластинами, а свинину — кубиками со стороной 1 см.
- Налейте подсолнечное масло в чашу мультиварки, добавьте лук, чеснок и морковь.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжаривайте овощи 10 минут, помешивая.
- Добавьте свинину и грибы, посолите. Готовьте до окончания программы, помешивая.

- По окончании программы добавьте промытую гречку, залейте ее водой или куриным бульоном. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КАША».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Совет

- К гречке можно добавить сливочное или растительное масло по вкусу.

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





# Основные блюда **рыбные**

# Форель на пару



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Филе форели	800 г
Вода	1/3 чаши
Лимон среднего размера	1 шт. (120 г)
Соль, перец и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Налейте воду в чашу мультиварки и поместите в нее чашу для приготовления на пару.
- Вымойте рыбу и просушите бумажным полотенцем. Затем натрите рыбу солью и перцем и положите в чашу для приготовления на пару. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ГОТОВИТЬ НА ПАРУ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 15 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите форель по тарелкам, полейте соком лимона и подавайте со свежей зеленью.

## Советы

- Вы можете приготовить небольшую форель целиком. Натрите разделанную рыбу изнутри и снаружи солью и перцем, полейте лимонным соком, набейте брюшко укропом (прямо со стеблями) и дольками лимона. Далее готовьте по рецепту.
- Это блюдо можно подать с миксом листьев салата и лимоном.
- Не стоит поливать филе лимонным соком в начале приготовления: оно станет более жестким и не таким нежным.
- В воду можно добавить немного белого вина и семян фенхеля. Тогда вкус станет интереснее.

Форель положительно влияет на работу сердца, на кровообращение и расщепление жиров. Она богата жирными кислотами омега-3, а также витамином PP, железом, цинком и фтором. Кроме того, в ней есть кальций, фосфор и другие микроэлементы; витамины A и D, витамин B12, а также полезный для печени витамин B6. Форель способна избавлять человека от депрессии и стресса.





Основные блюда  
**рыбные**



# Рыбная запеканка по-португальски



## Ингредиенты

Треска (филе)	500 г
Масло растительное	2 ст. л.
Помидор маленького размера	2–3 шт. (100–150 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Крабы	1 банка (150 г)
Масло сливочное (растопленное)	5 ст. л.
Мука	5 ст. л. (с горкой)
Молоко	50–70 мл или по вкусу
Сыр (тертый)	50 г или по вкусу
Соль, перец и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Вымойте рыбу и промокните салфеткой, чтобы убрать лишнюю воду. Посолите и поперчите.
- Нарежьте овощи колечками. Разберите мясо краба по волокнам на небольшие кусочки.
- Налейте растительное масло в чашу мультиварки.
- Выложите в чашу слоями рыбу, лук, мясо краба и помидоры. Не закрывайте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 10 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- Приготовьте соус: растопите в кастрюле сливочное масло и добавьте муку в соотношении 1 : 1. Активно мешайте вилкой, пока смесь не превратится в гладкое «тесто» золотистого цвета.
- Добавьте в соус молоко, чтобы получилась консистенция нежирной сметаны. Продолжайте активно мешать. В соусе не должно остаться комочков. Посолите и поперчите, снова перемешайте.
- По окончании программы аккуратно выложите соус на рыбу. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 120°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Через 10 минут посыпьте блюдо тертым сыром и снова закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, украсьте блюдо рубленой зеленью, немного остудите и подавайте.

## Советы

- При желании крабов можно заменить креветками, крабовыми палочками или вообще не добавлять.
- Если в соусе остались комочки, взбейте его до гладкости погружным блендером.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)



Основные блюда  
**рыбные**

# Скумбрия, запеченная с овощами



## Ингредиенты

Скумбрия	2 шт. (1,6 кг)
Майоран сушеный	30 г
Лимон среднего размера	1 шт. (120 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Замороженная овощная смесь «Овощи по-деревенски» (картофель, кукуруза, стручковая фасоль, лук, морковь)	100 г
Масло растительное	1 ст. л.
Соль, перец и зелень	по вкусу

## Приготовление

- Промойте скумбрию, отрежьте голову и удалите внутренности. Еще раз тщательно промойте. Нарежьте на куски толщиной 4–6 см, посолите, поперчите и добавьте майоран. Полейте соком лимона и оставьте на 15 минут.
- Нарежьте лук полукольцами.
- Смажьте чашу мультиварки маслом и сложите в нее куски скумбрии.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЗАПЕКАТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Когда мультиварка подаст звуковой сигнал, откройте крышку и переверните скумбрию. Добавьте лук и замороженные овощи (их не нужно предварительно размораживать). Закройте крышку.

- Коснитесь кнопки «МЕНЮ» для продолжения программы.
- По окончании программы выключите мультиварку и подавайте блюдо, украсив зеленью.

## Совет

- Вместо смеси «Овощи по-деревенски» вы можете использовать любой другой набор овощей по своему вкусу, в том числе свежих.

Мясо скумбрии содержит витамины А, В1, D и С, калий, натрий и железо. Основные полезные свойства скумбрия имеет за счет жирных кислот омега-3. Регулярное употребление скумбрии помогает предупреждать инфаркты и инсульты. Скумбрия снижает уровень холестерина и облегчает состояние при артрозах, артритах и мигренях.





Основные блюда  
**рыбные**

# Заливное из судака



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Судак	1 шт. (1,5–2 кг)
Вода	1,5 л + 150 мл
Морковь маленького размера	1 шт. (75 г)
Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Перец черный горошком	5 шт.
Лавровый лист	1 шт.
Петрушка	несколько веточек
Лимон среднего размера	1 шт. (120 г)
Водка	30 мл
Желатин	30 г
Соль	по вкусу

## Приготовление

- Тщательно промойте рыбу. Нарезьте ее на кусочки, отделите кости.
- Сложите филе рыбы и крупные кости в чашу мультиварки, налейте 1,5 л воды. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ХОЛОДЕЦ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 5 часов.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- За час до окончания приготовления положите в чашу целую морковь и луковицу, лавровый лист, соль и перец.

- По окончании программы выключите мультиварку, достаньте рыбу и измельчите вилкой или блендером. Кости выбросите.
- Влейте водку в бульон, перемешайте и процедите его.
- Залейте желатин 150 мл прохладной питьевой воды и оставьте на 20 минут для разбухания.
- Ошпарьте лимон кипятком, тщательно вымойте и нарежьте тонкими кружками. Отделите от стеблей листочки петрушки. Фигурно нарежьте морковь.
- Выложите измельченную рыбу в форму. Украсьте ее по краям фигурно нарезанной морковью, кружочками лимона и листочками петрушки.
- Смешайте бульон с желатином.
- Аккуратно, по ножу, залейте форму бульоном.
- Остудите форму до комнатной температуры и уберите в холодильник на 3 часа до полного застывания.

## Советы

- Водку в блюдо можно не добавлять.
- Для измельчения рыбы удобен блендер с насадкой-измельчителем.

Судак содержит много белка с ценными аминокислотами (около 20 наименований), 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, регулирует активность щитовидной железы и надпочечников, улучшает зрение, внешний вид кожи, состояние сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Судак снижает концентрацию холестерина в крови, препятствуя образованию бляшек на стенках сосудов и их закупорке.





# Основные блюда **рыбные**



# Роллы «Филадельфия»



\* Точное время приготовления определяется микропроцессором автоматически.

## Ингредиенты

Огурец маленького размера	1 шт. (50–60 г)
Форель или семга соленая (филе)	600 г
Рис для роллов	400 г
Икра красная	50 г
Вода	1,2 л
Уксус рисовый	50 мл
Водоросли нори	4 листа
Сыр «Филадельфия»	300 г
Сахар и соль	по вкусу

## Приготовление

- Промойте рис и положите его в чашу мультиварки.
- Добавьте воду и посолите по вкусу.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РИС».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку.
- Смешайте рисовый уксус, сахар и соль. Прогрейте эту смесь в течение 1 минуты на плите в кастрюле на среднем огне, чтобы сахар растворился. Добавьте вареный рис и перемешайте.
- Очистите огурец от кожуры и нарежьте соломкой.
- Обмотайте циновку пищевой пленкой.
- Возьмите половину листа водорослей нори, положите на циновку матовой стороной вверх.

- Скатайте рис (2 столовые ложки с верхом) в шар в ладони и равномерно распределите от центра к краю по листу водорослей, отступив от ближнего к вам края на 1 см.
- Накройте заготовку свободной частью коврика и переверните. Получится, что нори лежит на рисе.
- Равномерно выложите на лист нори сыр «Филадельфия». Сверху положите огурец по центру и 1/4 чайной ложки красной икры.
- Поднимите нижний край циновки вместе с листом нори и закройте начинку, сворачивая ингредиенты в рулет. Затем аккуратно прокатайте коврик, чтобы в результате получился достаточно плотный рулет.
- Разложите на коврик ровным слоем филе рыбы, нарезанное вдоль тонкими пластинами. Излишки рыбы подровняйте ножом.
- Поднимите края коврика вместе с рыбой, аккуратно накройте начинку и с достаточным усилием прокатайте коврик, чтобы получился рулет.
- Острым ножом нарежьте роллы и подавайте.

## Советы

- Если у вас нет циновки, воспользуйтесь мягкой пластиковой доской.
- Сыр «Филадельфия» можно заменить на любой сливочный сыр.
- Смачивайте нож в воде с уксусом, чтобы на него не налипал сыр.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)

В водорослях содержится много йода, который помогает щитовидной железе правильно выполнять свои функции.



Основные блюда  
**грибные и овощные**

# Грибы со сметаной



## Ингредиенты

Грибы (шампиньоны)	400 г
Сметана (30%)	300 г
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (150 г)
Сыр	200 г
Соль и перец	по вкусу
Масло подсолнечное	2 ст. л.
Масло сливочное	50 г

## Приготовление

- Разрежьте грибы на 4 части, нарежьте лук кубиками со стороной 1 см.
- Налейте в чашу мультиварки подсолнечное масло, добавьте сливочное масло, лук и грибы.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ». Не закрывайте крышку.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Обжаривайте лук и грибы 10 минут, периодически помешивая.
- Добавьте сметану, соль и перец. Готовьте до окончания программы.
- По окончании программы закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ТУШИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 20 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.

- По окончании программы добавьте мелко натертый сыр и перемешайте.
- Закройте крышку и дайте блюду настояться 10 минут в режиме подогрева.
- Выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

- Чтобы приготовить 4 порции, возьмите вдвое больше всех ингредиентов, не меняя время приготовления.
- Для этого блюда можно использовать любые грибы.
- Если вы используете замороженные грибы, сначала разморозьте их при комнатной температуре и слейте воду. Далее готовьте по рецепту.
- Лучше брать жирную сметану (30%). При меньшей жирности сметана свернется.
- Если вы используете нежирную сметану, добавьте в нее 1 столовую ложку муки.
- Грибы очень пористые, поэтому они мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Чтобы приготовить постный вариант блюда, надо исключить сливочное масло, сыр и сметану, а в конце приготовления добавить измельченный зубчик чеснока.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)

Грибы содержат ценные белки, углеводы, органические кислоты, витамины PP, C, E, D и группы B, железо, фосфор, калий и цинк. Грибы способствуют умственной деятельности человека, быстро утоляют голод и регулируют аппетит. Сметана богата кальцием, необходимым для роста костей. Она способствует нормализации гормонального фона.





Основные блюда  
**грибные и овощные**

# Картофельный гратен «Дофинуа»



## Ингредиенты

Картофель среднего размера	7–8 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
Зелень	по вкусу

## Приготовление

- Очистите картофель и нарежьте кружочками толщиной 2–5 мм.
- Разрежьте чеснок пополам и натрите половинками дно и стенки чаши мультиварки. Оставшийся чеснок измельчите и положите на дно.
- Прямо в чаше мультиварки аккуратно 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. Все они должны быть полностью покрыты соусом.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 1 час.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 120°C.

- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, нарежьте блюдо на порции, украсьте зеленью и подавайте.

## Советы

- Не рекомендуется заменять сливки молоком: оно свернется, и блюдо получится не таким красивым и вкусным.
- Ломтики картофеля не надо промывать от крахмала, поскольку именно он в сочетании со сметаной придает блюду кремовую консистенцию.
- При желании вместе с картофелем можно добавить нарезанный соломкой репчатый лук, а лучше лук-шалот (50 г).
- За 10 минут до готовности можно посыпать гратен сыром. Можно добавить белый молотый перец по вкусу, 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.





Основные блюда  
**грибные и овощные**



# Вегетарианское карри



## Ингредиенты

Лук репчатый среднего размера	1 шт. (75 г)
Репка среднего размера	1 шт. (120 г)
Морковь маленького размера	2 шт. (120 г)
Нут консервированный или вареный	200 г
Кабачки маленького размера	2 шт. (260 г)
Чеснок	2 зубчика
Порошок карри	1 ст. л. (без горки)
Помидоры консервированные в собственном соку	400 г
Масло оливковое	2 ст. л.
Вода	до указанного уровня
Соль и перец	по вкусу

## Приготовление

- Налейте масло в чашу мультиварки.
- Нарежьте лук, репу, морковь и кабачки кубиками со стороной примерно 1,5 см. Положите их в чашу.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы добавьте помидоры, выдавите чеснок и налейте столько воды, чтобы она покрывала овощи на 1 см.

- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «РАГУ». Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- За 30 минут до окончания программы добавьте нут, соль, перец и карри. Перемешайте, закройте крышку и продолжайте тушить.
- По окончании программы выключите мультиварку, разложите блюдо по тарелкам и подавайте.

## Советы

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

Овощные блюда незаменимы в рационе, они очищают и тонизируют организм. Овощи содержат клетчатку, необходимую для правильного пищеварения, бета-каротин и полезные микроэлементы: калий, магний, кальций и другие. В нуте есть селен, продлевающий молодость, увеличивающий мозговую активность и снижающий риск опухолей. Нут богат белком с незаменимыми аминокислотами (в том числе лизином), поэтому он необходим людям, которые отказываются от употребления мяса.



# Основные блюда **грибные и овощные**

# Кабачковая икра



## Ингредиенты

Кабачки среднего размера	4 шт. (1 кг)
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (160 г)
Масло растительное	60 мл
Паста томатная	100 г
Сахар	1 ч. л. с горкой (10 г)
Соль	15 г
Перец	по вкусу

## Приготовление

- Вымойте овощи. Очистите кабачки и нарежьте кубиками со стороной 2 см. Нарежьте лук кубиками со стороной 1 см.
- Налейте масло в чашу мультиварки, положите лук.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 25 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды. Не закрывайте крышку.
- Обжаривайте лук 5 минут до прозрачности.
- Добавьте кабачки и обжаривайте их еще 10 минут.
- Добавьте томатную пасту и перемешайте. Посолите, поперчите, добавьте сахар, тщательно перемешайте. Закройте крышку.
- По окончании программы выключите мультиварку, переложите овощи в другую посуду и измельчите погружным блендером до однородной массы.

- Аккуратно выложите блюдо на небольшой салатник и подавайте.

## Совет

- По этому 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 освободиться от излишков жидкости.





Основные блюда  
**грибные и овощные**

# Чечевица с шампиньонами



\* Время приготовления на программе «КРУПЫ» определяется микропроцессором автоматически.

## Ингредиенты

Чечевица зеленая	200 г
Шампиньоны	250 г
Вода	550 мл
Лук репчатый среднего размера	2 шт. (150 г)
Морковь маленького размера	2 шт. (150 г)
Соль	по вкусу
Чеснок	4 зубчика
Масло растительное	2 ст. л.

## Приготовление

- Мелко нарежьте лук, пропустите чеснок через пресс, натрите морковь на средней терке.
- Хорошо промойте чечевицу и шампиньоны. Нарежьте шампиньоны пластинами.
- Налейте масло в чашу мультиварки.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ЖАРИТЬ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Подождите 3 минуты, пока масло нагреется.
- В разогретое масло положите лук с чесноком и обжаривайте их 5 минут.
- Добавьте морковь и шампиньоны. Обжаривайте овощи до окончания программы.

- По окончании программы добавьте чечевицу и воду, посолите и поперчите.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «КРУПЫ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, 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 изменятся.
- Если вы предпочитаете чечевицу аль денте, уменьшите количество воды на 100 мл.
- Грибы очень пористые, поэтому они мгновенно впитывают воду и могут потерять вкус при промывании в большом количестве воды.
- Можно использовать разные грибы: шампиньоны, лисички, белые грибы, опята.

Микроэлементы, витамины и аминокислоты, содержащиеся в чечевице, 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. Чечевица может обеспечить до 90% суточной нормы этих веществ, необходимых человеку. Практически во всех видах грибов содержатся витамины B1, B2, C, D и PP, а также кальций, железо, фосфор, калий, йод, цинк, медь и марганец, без которых не может нормально осуществляться обмен веществ.





Десерты  
и **напитки**



# Лимонный напиток



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Сахар	320 г
Лимон среднего размера	4 шт. (500 г)
Имбирь среднего размера	1 шт. (75 г)
Вода	2 л

## Приготовление

- Вымойте лимоны и имбирь. Нарежьте лимоны дольками. Почистите имбирь и нарежьте небольшими брусочками.
- Положите лимоны и имбирь в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «НАПИТКИ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, процедите напиток и остудите.
- Дайте напитку настояться (лучше 12 часов), разлейте по бокалам и подавайте.

## Советы

- При желании в готовый напиток можно добавить несколько листочков свежей или сушеной мяты.
- Очень вкусный и красивый лимонный напиток получится, если вместе с лимоном, имбирем и сахаром добавить 2 ст. л. чая каркаде.

- Можно приготовить напиток из апельсина, 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.

Больше всего в лимоне витамина С, незаменимого для обмена веществ в организме и участвующего в питании тканей. Наряду с ним лимон содержит витамины А, В1, В2, и D, а также витамин Р, характерный для цитрусовых. Корки лимона, сваренные в сахаре, используются для улучшения пищеварения. Лимон богат минеральными солями и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень полезно.



Десерты  
и **напитки**

# Компот из сухофруктов



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Сухофрукты	300 г
Вода	2 л
Сахар	160 г

## Приготовление

- Промойте сухофрукты. Залейте их кипяченой водой комнатной температуры и оставьте на 20 минут.
- Слейте воду и еще раз тщательно промойте сухофрукты.
- Положите сухофрукты в чашу мультиварки, добавьте сахар, залейте водой. Перемешайте и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «НАПИТКИ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 40 минут.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, остудите компот, разлейте по чашкам и подавайте.

## Советы

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

Курага, чернослив и изюм содержат много растительной клетчатки, способствующей очищению кишечника. В сухофруктах много кальция, поэтому их регулярное употребление благоприятно воздействует на кожу лица, укрепляет ногти и волосы.





Десерты  
и **напитки**

# Горячий шоколад



\* Отсчет времени приготовления начинается после закипания жидкости.

## Ингредиенты

Вода	500 мл
Молоко	500 мл
Шоколад горький	500 г
Ванилин	3 г
Крахмал	2 ст. л. (без горки)

## Приготовление

- Разломайте шоколад на маленькие кусочки и положите в чашу мультиварки.
- Налейте в чашу воду и 250 мл молока. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «НАПИТКИ».
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- В небольшой миске или в стакане тщательно перемешайте оставшееся молоко, крахмал и ванилин.
- По окончании программы выключите мультиварку и откройте крышку.
- Вливайте в чашу тонкой струйкой молоко с крахмалом, постоянно помешивая, пока напиток не загустеет.
- Разлейте напиток по чашкам, подавайте горячим.

## Советы

- Если вы хотите получить более пикантный вкус, нарежьте корень имбиря на мелкие кусочки, положите в чашку, залейте 250 мл кипятка и дайте настояться минут 10. Затем процедите настой и заливайте им шоколад вместе с крахмалом и молоком.
- В напиток можно добавить сахар по вкусу.
- Для приготовления напитка можно использовать и молочный шоколад. В этом случае сахар лучше не добавлять, так как в молочном шоколаде достаточно сахара.

Горький шоколад считается хорошим средством для профилактики простуды и стимулирует мозговую деятельность человека. Он богат кальцием, фосфором и фтором. Кальций отвечает за формирование костной ткани, фосфор необходим мозгу, фтор укрепляет зубы. Выбирайте более темный шоколад, так как в нем больше флавоноидов. Они известны как хорошие антиоксиданты, помогающие бороться со старением.





Десерты  
и **напитки**



# Яблоки печеные с медом и орехами



## Ингредиенты

Яблоки зеленые среднего размера (предпочтительно «Гренни Смит» или «Антоновка»)	4 шт. (600–750 г)
Мед	4 ч. л.
Грецкие орехи и миндаль (дробленые)	4 ч. л.
Кедровые орешки	4 ч. л.
Вода	75 мл

## Приготовление

- Вымойте яблоки, отрежьте у каждого верхнюю шляпку с плодоножкой и вырежьте сердцевину (не прорезая яблоко насквозь).
- В образовавшееся отверстие каждого яблока положите 1 ч. л. меда и 2 ч. л. орехов.
- Налейте воду в чашу мультиварки и аккуратно положите яблоки. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «МУЛЬТИПОВАР».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 10 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 160°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы, не открывая крышку, дайте яблокам постоять 5 минут на подогреве, чтобы они пропитались медом и стали более сочными.

- Выключите мультиварку, выложите яблоки на тарелку, немного остудите и подавайте.

## Советы

- При подаче к столу посыпьте яблоки сахарной пудрой и украсьте сливками.
- Печеные яблоки можно начинять курагой, изюмом, черносливом. Мед можно заменить сахаром с корицей.
- Перед началом приготовления проткните яблоки зубочисткой в нескольких местах, чтобы они не лопнули.
- По желанию вы можете запекать яблоки только с одним видом орехов, например с грецкими или кедровыми, а также сочетать разные виды орехов в любых пропорциях.
- Для дробления орехов используйте ручной блендер с насадкой-измельчителем.
- Этот десерт можно давать детям от 3 лет. Если у ребенка аллергия на мед, замените его сахаром. Перед приготовлением проконсультируйтесь с педиатром и получите подтверждение, что у вашего малыша нет аллергии на указанные в рецепте продукты.

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



Десерты  
и **напитки**

# Яблочный пирог



## Ингредиенты

Яйца	4 шт.
Сахар	300 г
Масло сливочное	10 г
Мука	315 г
Сахар ванильный	1 ч. л.
Сахарная пудра	по вкусу
Яблоки большого размера	2 шт. (450–500 г)

## Приготовление

- Смажьте маслом чашу мультиварки, посыпьте сахаром.
- Очистите яблоки от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Разложите их на дне чаши, оставляя между ними немного свободного места.
- Взбейте яйца ручным блендером с насадкой-миксером на самой высокой скорости до образования очень плотной белой пены.
- Продолжая взбивать, постепенно добавьте сахар и ванильный сахар.
- Уменьшите скорость миксера до минимума и, продолжая взбивать, частями добавьте всю муку.
- Вылейте тесто на яблоки. Обращайтесь с тестом как можно бережнее, чтобы не повредить пузырьки воздуха, придающие пирогу пышность и объем.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ». Закройте крышку.
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «–» установите время 50 минут.

- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «–» установите температуру 150°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку, достаньте чашу и дайте пирогу остыть в течение 30 минут.
- Выложите пирог на блюдо, аккуратно перевернув чашу, чтобы на блюде низ пирога оказался верхом.
- По желанию посыпьте пирог сахарной пудрой и подавайте.

## Советы

- Подавайте пирог с шариком мороженого и ягодным, карамельным или шоколадным соусом.
- Чтобы придать пирогу более интересный вкус, вы можете карамелизовать яблоки. Перед началом приготовления растопите масло на программе «РАЗОГРЕТЬ», затем смажьте им стенки и дно чаши и добавьте 2 ст. л. коричневого сахарного песка. По желанию его можно смешать с небольшим количеством молотой корицы. Помешивая в течение 5 минут, дайте сахару частично раствориться, затем равномерно распределите его по дну чаши и начинайте выкладывать яблоки. Далее готовьте по рецепту.
- При приготовлении яблочного пирога лучше использовать кислые зеленые яблоки, они лучше держат форму и придают пирогу интересную кислинку.
- По желанию вы можете добавить немного больше яблок, а также груши.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)





Десерты  
и напитки

# Манник



## Ингредиенты

Кефир	375 мл
Крупа манная	200 г
Мука	160 г
Сахар	200 г
Яйца	3 шт.
Масло сливочное	100 г
Разрыхлитель	1 ч. л.
Сода	0,3 ч. л.

## Приготовление

- Залейте манную крупу кефиром, перемешайте и дайте постоять 20 минут.
- Добавьте яйца, растопленное сливочное масло, сахар, муку, соду и разрыхлитель. Тщательно перемешайте.
- Выложите эту смесь в чашу мультиварки и закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 40 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» выберите температуру 160°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- По окончании программы выключите мультиварку. Дайте маннику остыть в течение 15 минут, затем подавайте.

## Советы

- Готовый манник можно посыпать сахарной пудрой или полить шоколадной глазурью.
- Чтобы растопить масло, нагрейте пустую кастрюлю на плите (3 минуты), выключите плиту, положите в кастрюлю масло, закройте крышку и оставьте на 1 минуту.

Манная крупа содержит белки, витамины B1, B2, B6 и E, калий, кальций, натрий, магний, фосфор и железо. В ней много клетчатки и 70% процентов крахмала. Манная крупа является хорошим средством лечения болезней кишечника, очищает организм от слизи и выводит жир.





Десерты  
и **напитки**



# Морковный кекс



## Ингредиенты

Мука	300 г
Соль	5 г (1 ч. л. с горкой)
Разрыхлитель	15 г (1 ст. л. без горки)
Сода	15 г (1 ст. л. без горки)
Корица (молотая)	15 г (1 ст. л. без горки)
Гвоздика (молотая)	3 г (1 ч. л. без горки)
Имбирь (молотый)	3 г (1 ч. л. без горки)
Сахар	180 г
Масло растительное рафинированное	100 мл
Яйца	3 шт.
Морковь маленького размера	3 шт. (220–250 г)
Грецкие орехи (дробленые)	100 г
Крем творожный	300 г
Масло сливочное	100 г
Сахарная пудра	150 г

## Приготовление

- В отдельной емкости смешайте сухие ингредиенты: муку, соль, соду, разрыхлитель, корицу, гвоздику и имбирь.
- В другой емкости смешайте сахар и 90 мл растительного масла. Добавьте одно яйцо и взбейте блендером с насадкой-венчиком. Добавьте второе яйцо и снова взбейте. Добавьте третье яйцо и взбейте еще раз.
- Натрите морковь на мелкой терке или измельчите блендером с насадкой.

- Добавьте к взбитым яйцам смесь сухих ингредиентов и перемешайте. Добавьте морковь и орехи, еще раз тщательно перемешайте.
- Смажьте чашу мультиварки оставшимся растительным маслом и выложите в нее получившееся тесто. Закройте крышку.
- Касаниями кнопки «МЕНЮ» выберите программу «ПЕЧЬ».
- Коснитесь кнопки «ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ», затем кнопками «+» и «-» установите время 55 минут.
- Коснитесь кнопки «ТЕМП.», затем кнопками «+» и «-» установите температуру 160°C.
- Коснитесь кнопки «СТАРТ/ВЫКЛ» и удерживайте ее 3 секунды.
- Пока печется корж, приготовьте крем: для этого смешайте творожный крем, сливочное масло и сахарную пудру.
- По окончании программы выключите мультиварку и дайте коржу остыть. Разрежьте его по горизонтали пополам на два одинаковых по толщине коржа.
- Намажьте коржи кремом, затем положите один на другой. На верхнем корже должно быть немного больше крема.
- По желанию украсьте кекс рублеными орехами и подавайте.

## Советы

- Измельчать орехи удобно с помощью блендера с насадкой-измельчителем.
- Грецкие орехи можно заменить лесными орехами, миндалем или смесью разных орехов.
- Вы можете положить в тесто больше или меньше специй по своему вкусу.

Больше советов в рецептах на [multivarim.lady.mail.ru](http://multivarim.lady.mail.ru)

Нижe приведена таблица с описанием параметров программ мультиварки Philips HD4731. Она поможет вам лучше понять возможности данного прибора и позволит экспериментировать — подбирать оптимальные по температуре и времени программы в зависимости от типа блюда.

Программа	Время приготовления по умолчанию	Настраиваемое время приготовления	Температура приготовления
РИС	30–40 мин	–	130–140°C, не регулируется
КРУПЫ	30–40 мин	–	130–140°C, не регулируется
КАША	10 мин	5 мин – 2 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	90–100°C, не регулируется
ПЛОВ	35 мин	–	130–140°C, не регулируется
ГОТОВИТЬ НА ПАРУ	20 мин	5 мин – 2 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	100°C, не регулируется
ВАРИТЬ	20 мин	5 мин – 2 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	100°C, не регулируется
СУП	1 час	20 мин – 4 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	90–100°C, не регулируется
ЖАРИТЬ	15 мин	5–60 мин (шаг 5 мин)	145–160°C, не регулируется
ТОМИТЬ	5 ч	1–15 ч (шаг 1 ч)	80°C, не регулируется
ТУШИТЬ	1 ч	20 мин – 10 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	90°C, не регулируется
РАГУ	2 ч	20 мин – 10 ч (шаг 10 мин, 1 ч)	90°C, не регулируется
ЗАПЕКАТЬ	1 ч	–	120–130°C, не регулируется
ПЕЧЬ	45 мин	20 мин – 2 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	40–160°C, шаг 10°C, температура по умолчанию 130°C
ЙОГУРТ	8 ч	6–12 ч	40°C, не регулируется
КЕФИР	8 ч	6–12 ч	40°C, не регулируется
ХОЛОДЕЦ	6 ч	4–10 ч (шаг 30 мин, 1 ч)	90–100°C, не регулируется
НАПИТКИ	10 мин	5–40 мин (шаг 1 мин)	100°C, не регулируется
РАЗОГРЕТЬ	25 мин	5–60 мин (шаг 1 мин)	85°C, не регулируется
МУЛЬТИПОВАР	2 ч	5 мин – 10 ч (шаг 5 мин, 1 ч)	30–160°C, шаг 10°C, температура по умолчанию 100°C

**ПРИМЕЧАНИЯ**

- 1. Время приготовления на программах «РИС», «КРУПЫ» и «ПЛОВ» определяется микропроцессором автоматически.
- 2. В программе «ЗАПЕКАТЬ» в первые 35 минут приготовления температура составляет 130°C, в оставшиеся 25 минут — 120°C.
- 3. После запуска процесса приготовления для отключения программы коснитесь кнопки отмены («СТАРТ/ВЫКЛ») — мультиварка перейдет в режим ожидания.
- 4. Возможны незначительные отклонения температуры внутри чаши по отношению к установленному на дисплее значению в зависимости от объема заложенных продуктов и температуры окружающей среды.





# Простое приготовление любимых блюд



## Ручной блендер Philips + насадки

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



## Мясорубка Philips

Для приготовления фарша, паштетов, кебаба, домашних колбасок и т. п. используйте мясорубку Philips со специальными аксессуарами. Новинка: камера подачи мясорубки Philips теперь открывается для удобства очистки!



## Мультирезка Philips

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



## Соковыжималка Philips

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

Подробнее об уникальных характеристиках и ассортименте продукции Philips читайте на сайтах: [cooking.lady.mail.ru](http://cooking.lady.mail.ru), [www.philips.ru](http://www.philips.ru) и [www.shop.philips.ru](http://www.shop.philips.ru).



### Хлебопечь Philips

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



### Мультипечь Philips + дополнительные аксессуары

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



### Чайник Philips

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



### Стационарный блендер Philips

Для приготовления вкусных молочных коктейлей, свежих питательных или низкокалорийных смузи из ягод, фруктов и 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](mailto:philips-recipes.lady@mail.ru)  
А также конкурсы, тест-драйвы, мастер-классы 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.

© 2016 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 может быть изменена без предварительного уведомления. Компания не принимает на себя никакой ответственности за любые последствия ее использования.