

Очень просто!

ЗАГОТОВКИ В МУЛЬТИВАРКЕ



Санкт-Петербург

Терция

Москва

ЭКСМО

2013

УДК 641/642
ББК 36.997
З 14

Составитель *А. Г. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

Заготовки в мультиварке / сост. А. Г. Вайник. — М.:
З 14 Эксмо; СПб.: Терция, 2013. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-64137-6

Мультиварку называют настоящим чудом современной кухонной техники. Ведь это — универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки, хлебопечки.

В мультиварке можно делать заготовки на зиму — готовить джемы, варенье, овощную икру, соусы, домашнюю томатную пасту и многое другое. В мультиварке легко готовить маринады и заливки для заготовки овощей, тушить мясо и рыбу для консервирования. И мультиварка просто незаменима, если хочется сварить ягоды без добавления сахара!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-64137-6

© Составление, оформление, «Терция», 2013
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мультиварку называют настоящим чудом современной кухонной техники. Ведь это — универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки, хлебопечки. С ее помощью можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать.

При приготовлении пищи в обычной кастрюле с приоткрытой крышкой воздух свободно проникает внутрь кастрюли, а значит, будет происходить процесс окисления, а приготовляемая пища неизбежно будет терять свои вкусовые качества и становиться менее питательной. В мультиварке же есть клапан, который не позволяет воздуху проникать внутрь прибора, а процессор чередует низкое и высокое давление, выбирая оптимальную температуру. В результате создается так называемый «щадящий режим» — в этом состоянии не возникает избыточной температуры и еда во время готовки не теряет полезных и вкусовых качеств. А результат — превосходный вкус, максимально сохраненные полезные вещества при минимуме затраченного времени.

Мультиварка состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки. Принцип работы мультиварки основан на использовании интеллектуального микропроцессора, который полностью контролирует



температуру внутри прибора, поддерживает определенное давление, объем испаряемой жидкости и может оптимально определить время, необходимое для приготовления еды, в зависимости от массы заложённых в нее продуктов. Продукты нагреваются в мультиварке равномерно с помощью индукционного нагрева.

Мультиварка — это прибор, который делает процесс приготовления пищи максимально удобным и комфортным. В мультиварке можно также делать заготовки на зиму — готовить джемы, варенье, овощную икру, соусы, домашнюю томатную пасту и многое другое. В мультиварке легко готовить маринады и заливки для заготовки овощей, тушить мясо и рыбу для консервирования. Мультиварка просто незаменима, если хочется сварить ягоды без добавления сахара! На плите они подгорят, а в мультиварке аккуратно пустят сок и проварятся.

Длительность срока хранения консервированных продуктов зависит от качественной подготовки емкостей. Стеклённые банки нужно залить теплой водой на 20–30 мин, вымыть, ополоснуть горячей водой и простерилизовать. Тару, которая не закрывается герметически, следует промыть раствором пищевой соды с помощью щетки и несколько раз ополоснуть горячей водой. После этого емкости залить кипятком и накрыть крышкой. Крышки вымыть в теплом содовом растворе, затем ополоснуть и кипятить в течение 3–5 мин. Полиэтиленовые крышки вымачивать 6 часов, меняя воду, после этого кипятить 20 мин и закрыть ими банки.

При пастеризации жестяные и стеклённые крышки только кладут сверху на банки, сами крышки не закатывают и не закрывают герметично зажимами до тех пор, пока процесс не будет закончен. Банки ставят в кастрюлю с горячей (50–70° С), но не кипящей водой. Банки, накрытые жестяными крышками, нужно вынимать из кастрюли особенно осторожно. Нельзя допускать, чтобы крышки сдвинулись, иначе внутрь банки попадет наружный воздух и сте-



рильность заготовок будет нарушена. Банки со стеклянными крышками герметично укупоривают зажимами только после полного охлаждения заготовок. Банки с жестяными крышками закатывают сразу же — не дожидаясь, пока заготовки остынут. Сразу же после того, как банка закатана, ее переворачивают — это нужно для полной стерилизации крышек.

В мультиварке удобно стерилизовать пустые банки и крышки: банки помыть с содой, налить в кастрюлю мультиварки воды до второго деления, поставить решетку пароварки, включить режим «Кипячение», закрыть крышку, нажать «Старт». Время — 10 мин. Как только вода закипит, открыть крышку и поставить пустые банки вверх дном на пароварку. Крышку мультиварки не закрывать. Выдержать банки 3–5 мин, пока не простерилизуются, высушить на чистом полотенце.

В принципе, в мультиварке можно стерилизовать и заполненные заготовками банки, но это не очень удобно ввиду маленького объема кастрюли прибора.

Хранить домашние заготовки следует в защищенном от прямых солнечных лучей помещении. Свет разрушает в домашних припасах витамины. Герметично закрытые заготовки можно хранить при температуре от +5 до +20° С. Соления, не закрытые герметично, следует хранить при температуре от 0 до +8° С. Консервы, приготовленные с соблюдением всех технологий, могут храниться в течение двух лет и более.

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ



Домашняя томатная паста

5 кг помидоров, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ст. ложки винного или яблочного 9%-го уксуса, 1 ч. ложка сухих трав (душица, орегано, базилик, укроп), 1 ч. ложка соли.

Помидоры вымыть, измельчить блендером до однородной массы. Добавить соль, сахар, уксус, измельченные травы.

Вылить смесь в кастрюлю мультиварки и готовить на режиме «Плов». Готовую пасту разложить по стаканчикам, хранить в холодильнике не больше 1 месяца. При желании, можно заморозить.



Кетчуп домашний

6 *2 кг помидоров, 300 г репчатого лука, 400 г яблок, 100 г сахара, 1,5 ст. ложки соли, 80 мл уксуса, 1 ч. ложка черного молотого перца, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики.*