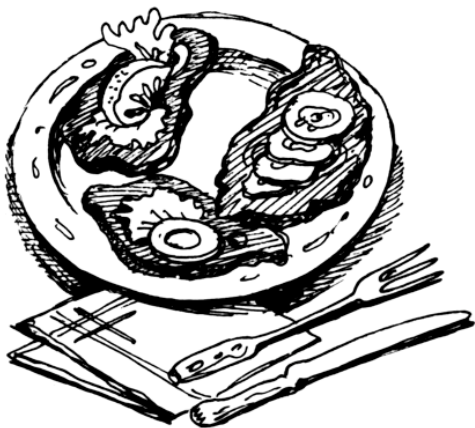


Очень просто!

БЛЮДА ИЗ МЯСА В МУЛЬТИВАРКЕ



Санкт-Петербург

Терция

Москва

ЭКСМО

2013

УДК 641/642
ББК 36.997
Б 71

Составитель *А.Г. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

Блюда из мяса в мультиварке / сост. А. Г. Вайник. —
Б 71 М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2013. — 64 с. — (Очень про-
сто).

ISBN 978-5-699-67929-4

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

Ваша мультиварка является надежным помощником в приготовлении любого блюда из мяса: вы можете тушить, жарить, запекать, отваривать в воде и на пару, нежно томить. И не надо беспокоиться о том, что что-то пригорит или пересохнет, блюдо можно приготовить как раз к тому моменту, когда оно требуется, и готовить можно сразу вместе с гарниром.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-67929-4

© 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, происходит процесс окисления, а приготовляемая пища неизбежно теряет свои вкусовые качества и становится 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 «падающий 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, встроенного микропроцессора для управления приготовлением, парового клапана и системы 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 имеет несколько основных режимов: «Гречка», «Плов», «Молочная каша», «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару». В мультиварках разных производителей названия режимов могут немного отличаться, но суть их остается той же. Эти режимы позволяют практически автоматизировать приготовление большинства блюд — задачей готовящего становится только закладка необходимых продуктов.

«Гречка» — этот режим предназначен для приготовления различных гарниров, в первую очередь, с крупами: гречкой, рисом, пшеном или перловкой. Причем режим используется как для приготовления рассыпчатых гарниров, так и для приготовления каш с мясом, грибами, луком, сметаной и тому подобных. Также этот режим прекрасно подходит для приготовления гарниров из гороха и фасоли (только их необходимо заранее замачивать). Основной принцип работы этого режима заключается в контроле испарения жидкости. Как только свободная жидкость исчезла, т. е. впиталась в продукт, программа выключается и переходит на подогрев. Поэтому ничто не мешает добавлять жидкость и тем самым регулировать рассыпчатость и плотность готового продукта.

«Плов» — создатели мультиварки предполагали, что этот режим будет использоваться только для приготовления плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами и т. д. Принцип работы этого режима тоже основан на контроле выпаривания жидкости, но дополнительно добавлена функция более интенсивного за жаривания в последние 5–10 минут программы. Плов получается не просто полностью впитавшим жидкость, но подсушенным и



с поджаристой корочкой нижнего слоя из мяса и лука. Исходя из этого пытливым умом владельца мультиварки методом «научного тыка» дошел до применения данного режима для приготовления большого количества самых разнообразных блюд. Например, печеный картофель — поджаристый, с румяной корочкой, ну прямо как из печки! Не верите?! Смотрите: сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом красиво зажаривает нижнюю корочку.

«Молочная каша» — на взгляд многих хозяек, это самый удобный режим, т. к. позволяет с вечера загрузить в кастрюлю крупу, молоко или воду, назначить себе время завтрака с помощью таймера и включить кнопку. А утром семью ждет горячая ароматная вкусная каша. Таким образом можно приготовить каши из абсолютно любой крупы: из цельных зерен овса, из риса, из хлопьев, из молотой ячневой или кукурузной крупы, а также из всех прочих круп. При этом в каши можно добавлять тыкву, изюм и другие добавки. Впрочем, даже если вы проспите, умная кастрюлька не переусердствует, а перейдет в режим подогрева и сохранит вашу кашу горячей в течение 12 часов.

«Выпечка» — на этом режиме пекут пироги, запеканки, а также готовят овощи с мясом и рыбой. Антипригарное покрытие позволяет все запекать без масла. С одинаковым успехом можно печь пироги с разнообразными начинками (как открытые, так и закрытые), делать запеканки из овощей, грибов и т. д. Кроме этого, режим «Выпечка» используется для стандартной жарки продуктов: отлично жарится курица (как целиком, так и кусочками), картофель, котлеты и прочее. Жарить можно как с открытой, так и с закрытой крышкой. Полностью исключено разбрызгивание масла и сока. На том же режиме «Выпечка» можно приготовить за жарку для супа, подрумянить мясо перед тушением, поджарить овощи...

«Тушение» — на этом режиме тушить можно все что заблагорассудится. Можно даже делать овощные



заготовки. Этот режим предполагает не выкипание жидкости, а длительное томление продукта при определенной температуре. Он идеально подходит для приготовления супов. Они получаются томленными и прозрачными. На этом режиме можно тушить целиком крупные куски мяса до состояния нежнейшей буженины. Этот режим позволяет сварить прозрачный холодец, не прилагая героических усилий, а только забросив продукты, приготовит настоящее топленое молоко и многое другое. Он идеально подходит для продуктов с длительным сроком приготовления: уходя утром из дома, можно загрузить в кастрюлю сразу все продукты предполагаемого блюда, а микропроцессор все сделает так, что продукты одновременно придут в готовность, не переварившись: и капуста, и замороженное мясо. На этой же программе можно разогревать приготовленные ранее продукты, если подогрев был вами отключен или блюдо осталось «на завтра».

«*Варка на пару*» — помимо сохранения полезных веществ паровой пищи, этот режим позволяет, например, кипятить молоко и варить макароны. Важно, что ничего не убежит и не пригорит: как только жидкости в кастрюле не останется, мультиварка автоматически перейдет в режим подогрева. Это очень удобная программа для приготовления диетических блюд на пару. Помимо приготовления блюд, эту программу можно использовать для разогрева пищи: жидкие продукты разогреваются прямо в кастрюле, а порционные — в корзинке для пара.

В некоторых мультиварках встречается режим «*Варка*» (заменяется режимами «Гречка», «Молочная каша»), «*Суп*» (заменяется режимом «Тушение»), «*Жарка*» (заменяется режимом «Выпечка»), «*Паста*» (заменяется «Гречка», «Молочная каша»).

Кроме этих основных режимов в мультиварках часто встречается режим «*Мультиповар*» — на этом режиме вы можете сами выбрать температуру и время при-