

# Все могущая МУЛЬТИ- Варка

**100 лучших  
рецептов  
для вашей  
семьи**



**ЭКМО**  
Москва  
2013

УДК 641/642  
ББК 36.997  
В 84

Дизайн серийного оформления и обложки  
*Елены Ененко*

**В 84** **Все** могущая мультиварка. 100 лучших рецептов для вашей семьи. — М. : Эксмо, 2013. — 128 с. — (Книги для чтения в ванной и не только...)

ISBN 978-5-699-67925-6

Это удобная книжка, которую можно повесить в любое место вашего дома и знакомиться с рецептами блюд, которые вы еще не приготовили в вашей мультиварке, но ждущих своей очереди. Книга хоть не большая, но в ней найдутся и супы, и вторые блюда, и закуски. Чем больше готовишь, тем более поражаешься могуществу этого прибора, в котором все получается, все очень вкусно.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-67925-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

## ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО ТЕХНИКИ

Современная кухня немыслима без сложной бытовой техники.

И если пару десятилетий назад арсенал хозяек ограничивался механической мясорубкой и кофемолкой, то сегодня ассортимент устройств для приготовления пищи исчисляется десятками. Одним из самых многофункциональных кухонных бытовых приборов является мультиварка, о покупке которой задумываются все больше хозяек.

Конечно, мультиварка — прибор, которым могут пока похвалиться не все наши соотечественницы. Однако это — дело времени, ведь устройство быстро увеличивает свою популярность за счет того, что может заменить сразу несколько бытовых приборов. Готовит она практически все, что душе угодно: и каши, и мясо, и овощи.

Пожалуй, одним из главных достоинств мультиварки является то, что она экономит наше время. Ведь пока умное устройство выполняет заданную программу, нам не нужно поминутно заглядывать на кухню и контролировать процесс. А все ли в порядке? Не слишком ли велика температура? Не стоит ли подлить воды? Можно быть абсолютно уверенной в своей помощнице: она не подведет. Блюда будут приготовлены в срок, а отсутствие неприятных «сюрпризов» гарантировано. В мультиварке ничто никогда не пригорает!



При этом блюда готовятся в собственном соку, без жиров и масел (если, конечно, они не требуются по рецепту). Производители уверяют, что мультиварка реализует все современные идеи, используемые в здоровом питании. Плюсов применения такой техники — множество. В ней просто готовить полезные для желудка каши — они в меру развариваются и получаются вкусными. Достаточно нажать на кнопку с соответствующей программой: «Рис», «Гречневая каша» или «Молочная каша». Съемную антипригарную корзину легко мыть.

Некоторые хозяйки испытывают тревогу, покупая мультиварки, поскольку слышали об использовании во многих моделях мультиварок алюминия и тефлона. О возможном вреде этих двух материалов для организма сегодня много спорят. Защитники мультиварок утверждают: если соблюдать правила эксплуатации, указанные в инструкции, никакого вреда для здоровья эти материалы нанести не могут. А тем, кто впадает в панику при одном лишь упоминании об алюминии или тефлоне, можно дать совет: покупайте мультиварки со съемными керамическими контейнерами. Они абсолютно безопасны. Правда, менее надежны. Да и стоят подобные модели несколько дороже.

Помните и о том, что чаши мультиварок с тефлоновым покрытием требуют бережного обращения: их нельзя тереть железными щетками и оттирать абразивными средствами. Керамические же чаши являются хрупкими по определению. Кроме того, они обладают неприятной способностью впитывать лишний жир. Есть у чудо-прибора при всех его преимуществах и еще пара существенных недостатков: блюда готовятся несколько дольше, чем на



плите, соответственно и потребляя при этом больше электроэнергии.

Кроме того, объем емкости может быть невелик. Если вы только задумываетесь о приобретении мультиварки, перед покупкой хорошенько посмотрите на чашу и прикиньте, достаточен ли ее объем для приготовления еды на целую семью. Цифры и буквы на дисплее бывают порой слишком мелкими. Поэтому выбирайте такие модели, чтобы не «ломать глаза». Модели неизвестных производителей могут стоить в два раза дешевле, чем продукция разрекламированных брендов. А платить лишние деньги «за имя» никому не хочется. В то же время покупать мультиварку, выпущенную сомнительной фирмой, тоже не стоит: никто не сможет дать гарантии качества материалов, из которых они выполнены. Подумайте и о том, какие функции имеет та или иная модель. Возможно, некоторые из них вам никогда не потребуются. Так стоит ли раскошеливаться? Очевидно, придерживаться стоит правила «золотой середины» и ориентироваться на собственные потребности и кулинарные предпочтения.

Мультиварка не требует от хозяек никаких особых навыков — научиться готовить в ней может каждый желающий. Но, конечно, существуют некоторые тонкости.

Многие хозяйки по нескольку раз за время приготовления выпечки поднимают крышку мультиварки. Делать этого не следует, так как будет нарушен технологический процесс. Важно также следить за тем, чтобы крышка все время была плотно закрыта, иначе температурный режим будет сбит. Никогда не накрывайте крышку мультиварки тряпкой или



полотенцем, это является нарушением техники безопасности и может привести к поломке прибора.

Несколько слов стоит сказать о режимах мультиварки, разобраться в которых поначалу кажется сложно.

Одним из самых популярных режимов является режим «Тушение». В нем можно готовить не только мясо, рыбу и овощи, но и супы. Важно помнить, что тушение в мультиварке занимает больше времени, чем тушение на обычной плите (примерно в два раза).

О том, для чего нужен режим «Жарка», говорит само название. Если этого режима нет в вашей мультиварке, не беда. Его может заменить режим «Выпечка».

Режим «Выпечка» — один из самых востребованных. С его помощью мультиварка дает нам возможность приготовления выпечки в домашних условиях. Вы можете готовить кексы и бисквиты, закрытые и открытые пироги, запеканки и пудинги. При этом работать практически с любым видом теста. Даже если у вас есть хорошая форма для выпечки, которой вы привыкли пользоваться для приготовления тортов и пирогов в духовке, не следует ставить ее в мультиварку. Это нарушит технологию, и ваша выпечка будет безнадежно испорчена. Не стоит также месить тесто в чаше мультиварки — используйте для этого другую посуду. Всегда внимательно следуйте инструкции и рецептам. Иначе даже умная мультиварка не спасет ваши пироги от пригорания. Есть и еще одна существенная деталь: процесс приготовления блюд в этом режиме всегда осуществляется при 180 °С. А еще режим «Выпечка» позволяет пассеровать лук, морковь и другие овощи,



а также обжаривать мясо. В некоторых моделях мультиварок эта функция называется «Пирог». Впрочем, если вы решили запечь картофель или приготовить мясную запеканку, вы можете воспользоваться и другим режимом — «Плов». Его особенность в том, что приготовление осуществляется при более высокой температуре. Он, например, может быть эффективен, если нужно поджарить продукт в течение небольшого времени в самом конце процесса приготовления.

Режим «На пару» позволяет мультиварке полностью заменять пароварку. Не случайно в некоторых моделях этот режим так и называется «Пароварка». Для приготовления блюд на пару достаточно положить продукты на решетку, налить воду и нажать на кнопку.

Есть специальные режимы для приготовления блюд из круп — «Молочная каша» и «Каша», «Рис» и «Гречка». Режимы «Гречка» и «Рис» в разных моделях мультиварок, как правило, практически совпадают и позволяют готовить любые крупы. Так же, как «Каша» и «Молочная каша».

Режим «Подогрев» (или «Разогрев») позволяет блюду потомиться перед тем, как вы его подадите на стол. Этот режим, например, может пригодиться вам, если вы готовите пшеничную кашу с тыквой. Или если перед самым концом готовки заправили суп пряной зеленью.

Конечно, вам потребуется некоторое время для того, чтобы привыкнуть к мультиварке. Но, привыкнув, вы уже не сможете представить, как раньше справлялись без нее. Настолько она удобна, практична и проста в обращении.

## СУПЫ

### ■ БОРЩ

*2 свеклы, 1 головка репчатого лука,  
1 морковь, 4 картофелины,  
400 г белокочанной капусты,  
1 лимон, 2 помидора,  
2 зубчика чеснока, зелень,  
перец и соль по вкусу*

Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Картофель нарежьте кубиками. Лук измельчите. Свеклу нарежьте соломкой. Помидоры измельчите блендером. Свеклу залейте 1 стаканом воды и готовьте в режиме «Тушение» 30 минут. Добавьте остальные подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите. Залейте 4 стаканами воды и соком лимона и готовьте 2 часа в том же режиме. Готовый борщ разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью, добавьте измельченный чеснок и сметану.

### ■ ХАРЧО

*200 г мякоти баранины, 1 морковь,  
1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика  
чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты,  
2 ст. ложки риса,  
2 ст. ложки растительного масла,  
1 лавровый лист, 2–3 пера зеленого лука,  
соль и перец по вкусу*





Мясо нарежьте небольшими кусочками. Обжаривайте в мультиварке в режиме «Выпечка» 20 минут. Морковь очистите и нарежьте соломкой. Лук измельчите. Добавьте подготовленные лук и морковь к мясу и продолжайте готовить в том же режиме еще 10 минут. Добавьте томатную пасту и чеснок и продолжайте готовить еще 5 минут. Посолите и поперчите. Влейте 3 стакана воды. Добавьте рис и лавровый лист. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Перед подачей на стол посыпьте измельченным зеленым луком.

### ■ ПРЯНЫЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

*300 г постной баранины, 2 луковицы,  
2 ст. ложки растительного масла,  
несколько горошин душистого перца,  
2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока,  
кинза, мускатный орех, имбирь,  
молотый черный перец, соль*

Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте кубиками и залейте на 30 минут холодной подсоленной водой. Мясо нарежьте на кусочки по 30 г, положите в мультиварку, добавьте несколько горошин душистого перца, залейте водой и готовьте в режиме «Тушение» около 1 часа. Отдельно поджарьте в сковороде на растительном масле нарезанные лук и баклажаны, добавьте мускатный орех и имбирь. В конце готовки добавьте к супу содержимое сковороды, а также натертый чеснок. Поперчите и посолите по вкусу. Приправьте каждую порцию супа измельченной кинзой.



## ■ ЛАПША С БАРАНИНОЙ

*300 г постной баранины, 200 г готовой лапши, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, зелень, соль*

Мясо нарежьте кусочками и готовьте в режиме «Выпечка» 45 минут. Добавьте воды, нарезанные лук и морковь и готовьте в режиме «Тушение» 40 минут. Добавьте лапшу, подсолите, тушите еще около 30 минут, подливая при необходимости воду. В конце добавьте нарезанные зелень и чеснок.

## ■ СУП С КАРРИ

*300 г постной баранины или говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка порошка карри, 3—4 пера зеленого лука, небольшой пучок пряных трав, лавровый лист, соль*

Мясо нарежьте крупными кусками и положите в мультиварку. Добавьте рис, нарезанный лук, лавровый лист, порошок карри, немного соли. Добавьте воды и тушите около 1,5 часа. В конце добавьте нарезанный зеленый лук.

## ■ ПОСТНЫЕ ЩИ ПО-ПОЛЬСКИ

*1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 300 г квашеной капусты, 200 мл капустного рассола, 1 ст. ложка томатной пасты, перец черный молотый, соль*

Капусту нашинкуйте, залейте кипятком, готовьте на решетке в режиме «На пару» 15 ми-



нут. Морковь, лук и петрушку нарежьте, добавьте к капусте и готовьте в том же режиме еще минут 20. Посолите, поперчите, влейте рассол, добавьте томатную пасту и варите еще 10–15 минут.

### ■ ОСТРЫЕ ШЦИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

*500 г говяжьей вырезки, 300 г квашеной капусты, 200 мл капустного рассола, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, петрушка, укроп или кинза, черный молотый перец, лавровый лист, аджика, красный жгучий перец, соль*

Куски мяса положите в мультиварку и готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут. Добавьте лавровый лист и нарезанные лук, морковь, квашеную капусту, картофель. Влейте кипяток, готовьте 1 час в режиме «Тушение». Выньте мясо, измельчите, смешайте с натертым чесноком, аджикой, перцем и рассолом. Все это добавьте в мультиварку и тушите 15 минут. В конце посолите и приправьте измельченной зеленью. Дайте настояться минут 10.

### ■ КАПУСТНЫЙ СУП С СОЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

*1 кочан капусты весом 700 г, 500 мл томатного сока, 4 соленых помидора, 2 болгарских перца, 2 луковицы, сельдерей, зелень и перец по вкусу, щепотка соли*



Овощи измельчите, залейте теплой водой и тушите 50 минут. За минуту до окончания готовки добавьте томатный сок, зелень, соль и перец.

### ■ СУП ТОМАТНЫЙ

*300 г говядины, 1 луковица,  
1 морковь, 3 зубчика чеснока,  
1 ст. ложка растительного масла,  
1 стакан томатного соуса,  
1/4 стакана риса, корица,  
зелень, соль по вкусу*

В мультиварку положите нарезанное кусками мясо, добавьте растительное масло, измельченные лук и морковь. В режиме «Выпечка» готовьте около 45–50 минут, после чего добавьте томатный соус, немного воды, рис, корицу на кончике ножа, соль и готовьте в режиме «Тушение» не менее 2 часов. В конце готовки добавьте истолченный или натертый чеснок, нарезанную мелко зелень.

### ■ ГОВЯЖИЙ СУП С ФАСОЛЬЮ И РИСОМ

*300 г говядины, 100 г фасоли,  
100 г риса, 4 средних помидора,  
3 луковицы, 2 зубчика чеснока,  
зелень, перец, соль*

Мясо промойте, нарежьте крупными кусками, положите в мультиварку и готовьте 30 минут в режиме выпечки. После этого залейте его горячей водой и варите до готовности в режиме «Тушение» (около часа). Выньте мясо, остудите



и нарежьте мелкими кусочками. Бульон процедите, заложите в мультиварку предварительно замоченную фасоль и готовьте ее в режиме «Тушение» до полуготовности. Добавьте рис, измельченный чеснок, продолжайте тушить почти до готовности. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и сделайте пюре. Смешайте перетертые помидоры с готовыми кусочками мяса, добавьте в мультиварку. Поперчите и посолите. Обильно посыпьте суп нарезанной зеленью. Потомите суп 15 минут в режиме «Подогрев».

### ■ СУП «ГОРОДСКОЙ»

*250 г телятины,  
2 ст. ложки риса, 2 моркови,  
2 картофелины, 2 консервированных  
в собственном соку помидора,  
1 лавровый лист, 2 ч. ложки тмина,  
2 ст. ложки винного уксуса,  
перец, соль*

Телятину промойте, нарежьте, положите в мультиварку. Залейте горячей водой и готовьте в режиме тушения 1,5 часа. Помидоры очистите от кожицы и протрите через сито. Морковь и картофель почистите и нарежьте небольшими кубиками. Положите морковь, картофель и протертые помидоры к мясу. Посолите, поперчите, добавьте уксус, лавровый лист и тмин и тушите 45–50 минут. Рис промойте и отварите отдельно в подсоленной воде. После того как мясо с овощами будет готово, добавьте рис.