

УДК 641/642
ББК 36.997
Р 89

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*

В книге использованы рецепты *Александра Чикилевского*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Р 89 **Русская кухня в мультиварке.** — М. : Эксмо, 2014. — 96 с. : ил.

Русская кухня — это запах домашнего уюта и вековые традиции. И одна из главных особенностей русской кухни — это приготовление блюд в печи. Но, к сожалению, русской печи в наших современных кухнях нет места. И тогда на помощь приходит мультиварка. Ведь как и в печи, блюда в мультиварке получаются удивительно нежными, сохраняют форму и цвет и обладают тем самым томленным вкусом. В нашей книге опытный шеф-повар Александр Чикилевский собрал традиционные рецепты русской кухни, которые можно приготовить с помощью мультиварки. Готовьте и пробуйте традиционные русские блюда на современный манер.

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

РУССКАЯ КУХНЯ В МУЛЬТИВАРКЕ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.01.2014.
Формат 60x84^{1/8}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-67740-5



ISBN 978-5-699-67740-5

© Оформление. ООО «Айдиономикс», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание

От автора.....	4	Рыба, запеченная по-московски.....	48
СУПЫ		Рыба, тушенная по-волжски.....	50
Щи ленивые (постные).....	5	Рыба, припущенная по-русски.....	52
Щи из свежей капусты с бараниной.....	6	Зразы донские.....	54
Борщ по-старинному.....	8	ПТИЦА, МЯСО И СУБПРОДУКТЫ	
Рассольник с почками по-московски.....	10	Птица с яблоками.....	56
Уха ростовская.....	12	Куриные котлеты в сухарях.....	58
Солянка рыбная.....	14	Кролик в сметанном соусе.....	60
Куриный бульон с лапшой.....	16	Свинина под белым соусом.....	62
ОВОЩИ		Буженина с клюквой.....	64
Запеченные помидоры.....	18	Говядина по-строгановски с горчицей.....	66
Свекла, фаршированная грибами.....	20	Ушное.....	68
Капуста фаршированная.....	22	Телячья грудка, фаршированная печенью.....	70
Голубцы с мясом.....	24	Булетки мясные.....	72
Кишки, фаршированные картофелем.....	26	Говяжий язык в кисло-сладком соусе.....	74
ГРИБЫ		Сердце, тушенное с овощами.....	76
Грибы в тесте.....	28	Почки с картофелем и соленым огурцом.....	78
Белые грибы, запеченные с помидорами.....	30	Шницель из печени по-московски.....	80
Грибная бабка.....	32	Вымя вареное с овощами.....	82
Рыбник с грибами.....	34	БЛЮДА ИЗ ТЕСТА И ТВОРОГА	
КАШИ		Пельмени рыбно-грибные.....	84
Каша пуховая.....	36	Пельмени дальневосточные.....	86
Крупеник.....	37	Сырники с картофелем.....	88
Тыквенная каша.....	38	Запеканка по-домашнему.....	89
Каша ячневая с творогом.....	39	Пасхальный кулич.....	90
Гречаники.....	40	КИСЕЛИ	
Каша селянская с печенью.....	42	Яблочный кисель.....	92
РЫБА		Молочный кисель.....	93
Караси, жаренные в сметане.....	44	Квасной кисель.....	94
Судак в огуречном рассоле.....	46	Алфавитный указатель.....	96

От автора

Кулинария — это не строгий свод каких-то норм, законов и правил, а сложившиеся в еде традиции, которые с течением времени могут постепенно меняться. Мы живем в век глобализации и интеграции, когда рушатся границы и объединяются культуры. И, конечно, подобные тенденции не могут не отражаться на том, что и как мы едим. Так, в Соединенных Штатах Америки наблюдается засилье китайской еды в картонных коробочках, излюбленным фаст-фудом в Германии является кебаб, а в России отдают предпочтение итальянской пицце и японским суши. Собранные в данной книге рецепты русской кухни — это уникальная возможность вернуться к кулинарным традициям своего народа, вспомнить вкус любимых и иногда незаслуженно забытых блюд. Кстати говоря, если при упоминании о русской кухне вам на ум пришли такие кушанья, как борщ, голубцы и пельмени, то знайте, что они на русском столе появились далеко не сразу, а тоже были заимствованы у других народов.

Традиционные блюда русской кухни приготовлены из полезных продуктов, поэтому они как нельзя лучше вписываются в нынешнюю моду на здоровый образ жизни. При этом особой аристократичностью эти блюда, как правило, не отличаются. Большинство из них в свое время являлись непременной частью крестьянского стола. В повседневный рацион простого народа входили многочисленные крупы, овощи и корни, супы и похлебки, в изобилии на столе были также рыбные и грибные блюда. А вот мясо, сдобу и различные сладости ели только по праздникам. Если еще учесть, что чуть ли не половина года приходилась на пост, когда о чревоугодии не могло быть

и речи, то чем не принципы здорового питания.

Еще одна особенность русской кухни — это приготовление блюд в печи. Кушанья в ней получались всегда даже не отварными, а, скорее, томленными или полутомленными-полутушеными, отчего приобретали совершенно особый вкус. Недаром многие рецепты старинной русской кухни не производят должного впечатления, когда их готовят в иных температурных условиях. С этой точки зрения мультиварка может послужить идеальной заменой современной хозяйке. Тем более что весь процесс готовки не займет много времени и не потребует значительных усилий. Да и принцип забросить продукты, произвести напутственное «горшочек, вари!» и уйти заниматься другими делами сблизит мультиварку с русской кухней.

Мультиварка — это незаменимая кухонная помощница, особенно сегодня, когда времени на приготовление еды отводится все меньше, а желание питаться разнообразно, здорово и вкусно никто не отменял. Устройство просто создано для того, чтобы в нем выпекать пироги, готовить запеканки, варить супы и рассыпчатые каши. Блюда получаются удивительно нежными, сохраняют форму и цвет, что, несомненно, делает их более эффектными при подаче. Еда при этом никогда не пригорает, а на кухне нет специфического запаха. Ко всему прочему мультиварка очень удобна в использовании, ее всегда можно взять с собой на дачу или в длительную поездку на природу, а ухаживать за ней не составляет никакого труда. Еще одна замечательная особенность этого чудо-устройства заключается в том, что блюда в нем можно не только готовить, но и разогревать или поддерживать их в го-

рячем состоянии заданное количество времени (до 12 ч). А если в вашей модели предусмотрена функция «Отсрочка приготовления», то будьте уверены, что по возвращении с работы вас будет ждать вкусный горячий ужин.

В целом разнообразие современных мультиварок невероятно велико — от самых простых моделей с ограниченным набором программ до сверхфункциональных агрегатов, поддерживающих жарку во фритюре и даже производство йогурта. Если вы обладаете не самым последним чудом техники, не стоит отчаиваться. Рецепты, предложенные в данной книге, универсальны, и для их воплощения подойдет любая модель устройства. Функции зачастую взаимозаменяемы, и если в вашей мультиварке отсутствует, например, режим «Жарка», то пассеровать овощи можно в режиме «Выпечка», а тушить — в режиме «Каша» вместо привычного всем режима «Тушение».

В книгу вошли многочисленные рецепты супов (щей, борща, рассольника, солянки, ухи) и всевозможных каш из привычных в средней полосе России круп (перловой, гречневой, ячневой, пшеничной, пшенной), а также рыбных и грибных блюд. Не остались в стороне и кушанья из мяса и субпродуктов — наиболее простые, но в то же время оригинальные и интересные. Вы также найдете рецепты такого вкусного и простого напитка, как кисель, а на десерт сможете испечь кулич — чудесную замену любому бисквиту. Надеемся, что все эти блюда помогут вам по достоинству оценить традиционную русскую кухню, приготовленную на современный лад.



Александр Чикилевский

Щи ленивые (постные)

Щи называются ленивыми, поскольку их готовят только на овощном бульоне, без мяса. Овощные ингредиенты могут быть разными, обязательным компонентом остается лишь капуста. Чтобы разнообразить и обогатить вкус блюда, часть свежей капусты замените квашеной или добавьте белые грибы (свежемороженые либо отварные сушеные вместе с бульоном). Если из рецепта исключить сметану, блюдо прекрасно подойдет для постного стола.

Время приготовления: 1 ч

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 500 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1/2 корня сельдерея (100 г)
- 50 г сливочного масла
- 50 г муки
- 2 л воды (или овощного бульона)
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- 125 г жирной сметаны для подачи



1 Нарезать капусту крупными шашками.



2 Нарезать морковь, корень петрушки и корень сельдерея кубиками, соломкой или шашками.



3 Нарезать лук полукольцами.



4 Влить воду в чашу мультиварки, выложить капусту. Установить режим «Варка» или «Суп», готовить 20–25 мин.



5 Добавить нарезанные овощи. Варить, пока они не станут мягкими (15 мин). Посолить и поперчить.



6 Приготовить заправку. Для этого обжарить муку на сливочном масле на сковороде.



7 Влить овощной бульон (из мультиварки) небольшими порциями. Сначала полполовника, затем постепенно разбавить до консистенции жидкой сметаны. Перемешать, чтобы не было комочков.



8 Выложить заправку в щи, варить еще 10 мин. Добавить сметану непосредственно перед подачей или на завершающей стадии варки, прокипятив суп еще 10 мин.

Щи из свежей капусты с бараниной

Русскую кухню, как ни одну другую, невозможно представить без первых блюд, особенно щей. В наиболее полном варианте щи состоят из шести основных компонентов: капусты (свежей или квашеной), мяса, грибов, корней, пряной заправки (лук, сельдерей, чеснок, укроп, перец, лавровый лист) и кислой заправки (сметаны, яблоч, капустного рассола). Первый и последний компоненты являются обязательными. Что касается мяса, то оно может быть любым, допустимо также использовать несколько мясных ингредиентов одновременно.

Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г баранины (окорок на кости)
- 700 г белокочанной капусты
- 3–4 клубня картофеля
- 3–4 помидора
- 2 моркови
- 1–2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 50 мл растительного масла
- 2 л воды
- 1–2 лавровых листа
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



2 Нарезать корень петрушки и морковь мелкими кубиками.



6 Выложить капусту в бульон. Варить 10–15 мин.



3 Аналогично нарезать лук.



7 Добавить морковь, лук и корень петрушки. Варить до мягкости овощей (20 мин).



4 Нарезать капусту небольшими шашками.



8 Выложить нарезанный картофель. Варить еще 20 мин.



1 Налить холодную воду в чашу мультиварки. Выложить баранину, добавить специи, соль. Установить режим «Варка», «Тушение» или «Суп». Варить 40 мин до мягкости мяса.



5 Нарезать картофель небольшими кубиками.



9 Нарезать помидоры кружочками или небольшими кубиками. Слегка обжарить на растительном масле, добавить в щи за 5–7 мин до готовности. При желании подавать со сметаной.



Борщ по-старинному

Несмотря на то что борщ — это блюдо украинской кухни, его горячо любили и на Руси, в том числе и многие императоры. В предлагаемом рецепте вместо бульона используется хлебный квас. Можно взять заводской напиток (не очень сладкий) либо приготовить его самим. Высушите в духовом шкафу 350–400 г черного хлеба. Залейте его 1,5 л воды, добавьте 10 г свежих хлебных дрожжей и 20 г сахара. Выдержите смесь в теплом месте в течение 3–4 дней, затем процедите, разлейте в бутылки (можно добавить 1 ягоду изюма), закройте крышкой и поставьте в холодное место.

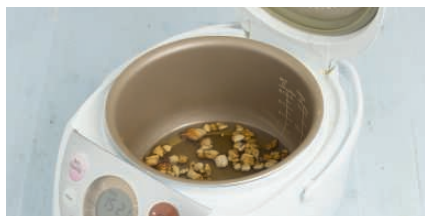
Время приготовления: 2 ч

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 300 г свежей свиной грудинки
- 200 г копченой куриной грудки
- 150 г варено-копченой грудинки
- 100 г свежего шпика
- 1 свекла
- 300 г маринованной свеклы
- 200 г квашеной капусты
- 1/2 корня сельдерея (100 г)
- 1 луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- 2 л хлебного кваса
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- небольшой пучок зелени (укроп, петрушка) для подачи
- сметана для подачи



2 Произвольно нарезать шпик, выложить в чашу мультиварки. Установить режим «Жарка», продукт — любой. Вытопить жир.



6 Добавить копченую куриную грудку. Обжаривать 2 мин. Выложить квашеную капусту. Обжаривать 5 мин.



3 Добавить лук, чеснок и сельдерей, обжаривать на образовавшемся жире 5–8 мин.



7 Добавить хлебный квас, посолить, поперчить. Установить режим «Варка» или «Суп», готовить 1 ч.



4 Нарезать варено-копченую грудинку и куриную грудку небольшими кубиками, добавить в чашу мультиварки. Обжаривать 3 мин.



8 Нарезать свежую свеклу кубиками, добавить в кипящий квас. Варить до мягкости свеклы (10 мин).



1 Нарезать сельдерей небольшими кубиками, лук — соломкой, чеснок — тонкими ломтиками.



5 Нарезать свежую грудинку ломтиками толщиной 1,5 см. Добавить в чашу мультиварки. Обжаривать 5 мин.



9 Добавить маринованную свеклу, варить еще 10 мин. При подаче добавить в борщ сметану и рубленую зелень.



Рассольник с почками ПО-МОСКОВСКИ

На Руси рассольник также известен как калья. Это нежно-кислый, соленый суп, обязательными компонентами которого являются соленые огурцы и иногда огуречный рассол. Блюдо готовят с мясом, субпродуктами или используют их сочетание. В данном рецепте лучше всего брать говяжьи или телячьи почки. При использовании крупных огурцов с них следует снять кожуру, а семена удалить. Щавель допустимо заменить свежим шпинатом.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Количество порций: 4–5



Ингредиенты:

- 250 г говяжьих почек
- 2 луковицы
- 4 корня петрушки
- 1 корень пастернака
- 1 небольшой корень сельдерея
- 50 г свежего (или свежемороженого) щавеля
- 2 крупных соленых огурца
- 50 г сливочного масла
- 250 мл сливок (20–35%-ной жирности)
- 1 яйцо
- 2 л воды (или бульона) + для варки субпродуктов
- несколько веточек свежего укропа для подачи
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Технология

Говяжьи или телячьи почки необходимо предварительно вымочить в воде с добавлением небольшого количества соды или уксуса (не менее 8 ч), периодически меняя жидкость. Для свиных почек время вымачивания лучше увеличить на 2 ч.



1 Зачистить почки от протоков, промыть. Налить в чашу мультиварки воду (500 мл), выложить почки. Отварить в режиме «Варка» или «Суп» 30–40 мин. Во время варки желательно 2–3 раза сменить воду.



5 Влить в чашу мультиварки воду. Выложить нарезанные корни.



2 Нарезать корни петрушки, пастернака и сельдерея мелкими кубиками.



6 Добавить лук. Установить режим «Варка» или «Суп», готовить около 10 мин.



3 Нарезать соленые огурцы тонкими ломтиками.



7 Выложить отварные почки.



4 Нарезать лук мелкими кубиками.



8 Добавить ломтики огурца. Варить 15 мин.



9 Выложить промытый мелко нарезанный щавель.



10 Добавить сливочное масло. Варить еще 5 мин. Посолить, поперчить.



11 Взбить яйцо со сливками в пышную пену.



12 Аккуратно влить яично-сливочную смесь в суп при постоянном помешивании. Прогреть 2 мин. Принудительно выключить мультиварку. Подавать, украсив веточками укропа.

