



Рецепты

для
мультиварок



polaris
БУДЬ СОБОЙ! остальное - дело техники



Первые блюда



Сырный суп с сёмгой	6
Суп с беконом и консервированным горошком	8
Борщ	10
Картофельный суп	12

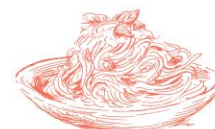
Вторые блюда



Баклажаны тушеные с фаршем	14
Котлеты на пару и картофельное пюре	16
Свинные рёбрышки	18
Курица в кисло-сладком соусе	20
Форель на пару	22
Паста «Болоньезе» (без мяса) на 4 порции	24
Пицца	26
Салат «маленькая Италия»	28
Лобио «по-бразильски»	30
Плов со свининой	32
Куриные сердечки с картошкой	34
Буженина	36
Персидский рис с курицей	37



Каша



Гречневая каша	38
Рисовая молочная каша	39
Овсяная каша яблочная с изюмом	40
Пшеничная каша	41

Десерты



Йогурт	42
Творог	43
Хачапури с сыром	44
Сырный пирог	45
Чиз кейк	46
Кекс лимонный	48
Творожная запеканка с яблоками	49
Мраморный кекс	50



polaris
ТЕХНИКА УЮТНОЙ ЖИЗНИ



Мультиварка POLARIS – универсальный многофункциональный прибор, который поможет Вам в разы упростить процесс приготовления пищи и освободит от необходимости проводить часы на кухне.

4

Мультиварки POLARIS варят, разогревают, тушат, готовят на пару, жарят, выпекают, делают йогурт, пасту, пиццу и плов. И все это они делают сами! Вам не нужно ждать, когда закипит вода, не нужно регулировать температуру, помешивать, переворачивать Ваши блюда, следить, чтобы они не пригорели.

Просто положите все ингредиенты в чашу, выберите необходимую программу приготовления, нажмите кнопку «Старт» и Вы свободны. Мультиварка POLARIS

проинформирует Вас о готовности блюда звуковым сигналом.

В мультиварке POLARIS Вы можете готовить разнообразную вкусную и полезную еду по различным рецептам, сохраняя их естественные витамины и полезные вещества, поскольку блюда готовятся в собственном соку, не требуют жиров и масел.

Приятного аппетита!



PMC 0517AD

PMC 0512AD

PMC 0509AD

PMC 0310AD

PMC 0508D
Floris

PMC 0510AD

PMC 0308AD

5

Сырный суп с сёмгой

Приготовление:

1. Натереть морковь на крупной тёрке, нарезать лук, картофель кубиками, плавленые сырки (мелко)
2. Мультиварку включить на режим «Жарка». Смазать дно кастрюли оливковым маслом, положить лук для обжарки (крышку не закрывать), оставить на 5 минут. Добавить морковь и оставить ещё на 5 минут. Всыпать кедровые орешки, всё перемешать
3. На обжарку выложить картофель, на овощи положить кусочек лосося (сёмги), посыпать нарезанными сырками, залить водой, добавить соли по вкусу
4. Закрывать крышку. Включить программу «Варка на пару» **25-30 мин** 🕒
5. При подаче можно добавить мелко порезанный укроп и перец чёрный молотый

Ингредиенты:

Филе лосося (сёмги) - 200-300 г.

Плавленые сырки - 4 шт.

Картофель - 3 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Кедровые орехи - 3 ст.л. (но можно и без них)

Масло оливковое - 10 мл.

Укроп - 1 пучок

Вода - 1 л.

Соль, перец чёрный молотый - по вкусу.

PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Суп с беконом и консервированным горошком

Приготовление:

1. Мультиварку включить на режим «Жарка», налить в кастрюлю масло, прогреть, обжарить лук и морковь **15 минут** ⏱
2. Добавить порезанные полоски бекона и обжаривать еще **15 минут** ⏱
3. Мультиварку выключить. Добавить нарезанный картофель
4. Следом добавить зеленый горошек, томатную пасту, лавровый лист и перец
5. Залить водой до уровня 1 литр, посолить и поставить режим «Суп» **1 час** ⏱
6. за 3 минуты до готовности добавить зелень
7. После сигнала оставить на 10 минут настояться и можно подавать

Ингредиенты:



Морковь - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Полоски бекона - 125 г.
Картофель - 2 шт.
Консервированный зеленый горошек - 1/2 банки
Томатная паста - 2 ст.л.
Перец (горошек или душистый)
Соль, лавровый лист - по вкусу

PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0310AD
PMC 0308AD



Борщ вегетарианский

Приготовление:

1. Положить в мультиварку нарезанные для борща лук, морковь, картофель, капусту, сельдерей.
2. Добавить соль, специи и воду
3. Установить корзину для варки на пару, положить в нее нарезанную свеклу. Включить режим «Суп» **1 час** 
4. Достать свеклу из мультиварки, натереть ее на крупной терке, смешать с лимонным соком и томатной пастой, положить получившуюся массу в мультиварку и перемешать
5. Раздавить несколько зубчиков чеснока, положить все в мультиварку, добавить соль и сахар
6. Включить режим «Суп» на **1 час** 
7. За 5 минут до конца программы добавить нарезанную зелень

Ингредиенты:


Морковь - 1 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Картофель - 4 шт.
Капуста белокочанная - 300 г.
Свекла - 2 шт.
Сушеный корень сельдерея
Томатная паста - 1 ст.л.
Сок половины лимона
Несколько зубчиков чеснока
Сахар, соль, специи - по вкусу
Вода - 1л

 PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Картофельный суп

Приготовление:

1. Налить в кастрюлю мультиварки масло, включить режим «Жарка»
2. Когда слегка подогрется, положить нарезанные перец, лук, морковь, мясо. Иногда помешивать
3. После того как обжарилось, выключить, положить картошку, лавровый лист, соль
4. Налить воду до верхней отметки и включить режим «Суп». Если наливать холодную воду – то ставить режим «Суп» на **1 час 30 минут.**  Если горячую воду, то на 1 час

Ингредиенты:

Перец сладкий - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Картофель - 4 шт.

Соль, лавровый лист - по вкусу

Мясо, курица - 250-300 г

Вода - до верхней отметки

PMC 0310AD

PMC 0510AD

PMC 0512AD

PMC 0517AD

PMC 0509AD



PMC 0508D Floris

PMC 0308AD



Баклажаны тушеные с фаршем

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать дольками, посолить. Оставить на 1 час, в отдельной посуде, чтобы из них вышла горечь
2. Промыть в холодной воде и положить в мультиварку
3. Лук и сладкий перец нарезать полукольцами
4. Морковь шинковать брусочками
5. Чеснок порезать на кружочки
6. Свиной фарш сделать из постной свинины (без сала)
7. Все ингредиенты положить в мультиварку и перемешать. Добавить соль и перец по вкусу. Добавить воды.
8. Включить режим «Тушение» на **2 часа*** 
9. После окончания программы выдержать на подогреве **30 мин.** 

Ингредиенты:

Баклажан - 1 шт. (крупный)
Фарш свиной нежирный - 500 г.
Лук репчатый - 3 шт.
Морковь - 1 шт.
Болгарский перец (сладкий) - 1 шт.
Чеснок - 6 зубчиков
Смесь перцев, соль - по вкусу
Вода - 200 мл

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD




*Для мультиварок
PMC 0310AD,
PMC 0308AD
режим «Тушение»
ставим на 1,5 часа

怡



Котлеты на пару и картофельное пюре

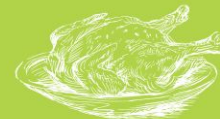
Приготовление:

1. Приготовить мясной фарш. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец по вкусу
2. Сформировать котлеты, выложить их в корзину для варки на пару
3. Налить воды в мультиварку, положить очищенный картофель. Добавить соль по вкусу
4. Установить корзину для варки на пару в мультиварку
5. Включить режим «Варка на пару» на **20 минут** 
6. Сделать пюре из сваренного картофеля

Ингредиенты:


Мясо (говядина + свинина) - 700 г.
Лук репчатый - 1 шт.
Чеснок - 4 зубчика
Картофель - 1 кг.
Вода - 1 л.
Яйцо - 1 шт.
Кусок хлеба размочить в 200 мл
молока
Соль и перец - по вкусу

 PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris



Свинные рёбрышки

Приготовление:

1. Обрубить рёбрышки по размеру, удобному для укладки в чашу
2. Включить режим «Жарка» на 160 градусов*. Налить в чашу масло, дождаться подогрева (крышку мультиварки оставить открытой).
3. Натереть рёбрышки специями, солью и перцем по вкусу и положить в мультиварку
4. Готовить по **20 минут**  с каждой стороны при открытой крышке, переворачивая каждые 5 минут для получения равномерной корочки со всех сторон.

Ингредиенты:

Свинные рёбрышки - 1,5 кг.
(для PMC 0310AD - 1,6 кг.)
Оливковое масло
Соль, перец, специи

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD

* Для мультиварки PMC 0310AD, PMC 0308AD режим «Жарка» ставим на 140 градусов.





Курица в кисло-сладком соусе

Приготовление:

1. В кастрюлю мультиварки налить растительное масло и включить режим «Жарка»* (крышку оставить открытой). Дождаться прогрева
2. Положить в мультиварку куриные окорочка и обжаривать их с одной стороны **10 мин** ⏱
3. Перевернуть окорочка, добавить соль по вкусу
4. Положить очищенное и нарезанное на кусочки яблоко и продолжить обжаривать еще **10 минут** ⏱
5. Приготовить соус, смешав мёд, кетчуп, соевый соус и горчицу
6. Полить соусом окорочка
7. Поставить программу «Выпечка» и готовить **20 минут**.* ⏱ При подаче блюда окорочка полить образовавшимся соусом.

* Для мультиварки PMC 0310AD, PMC 0308AD режим «Жарка» ставим на 160 градусов.

** Для мультиварки PMC 0310AD, PMC 0308AD режим «Выпечка» ставим на 10 минут.

Ингредиенты:

Окорочка куриные - 3 шт.
Яблоко - 1 шт.
Растительное масло
Соль - по вкусу

Соус:

- мёд - 1 ст.л.
- кетчуп - 1 ст.л.
- горчица - 1 ст. л.
- соевый соус - 1 ст.л.

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD






22

Форель на пару

Приготовление:

1. Форель помыть, натереть солью и перцем. Разрезать на порционные кусочки
2. Налить 1 л. воды в мультиварку
3. Установить корзину для варки на пару, положить в нее рыбу. Сбрызнуть лимонным соком сверху каждый кусок рыбы и положить немного розмарина и дольку лимона
4. Включить режим «Варка на пару» на **25 минут** 

Ингредиенты:

Форель - 1,1 кг
Розмарин - 1 шт.
Лимон - 1 шт.
Соль и перец - по вкусу
Вода - 1 л

23

 PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris



Паста «Болоньезе»

(без мяса) на 4 порции

Приготовление:

1. Включить режим «Жарка» на **15 минут*** (с открытой крышкой), налить масла, дождаться прогрева
2. Положить в мультиварку лук, сельдерей, морковь, грибы и обжарить в масле
3. Затем добавить чеснок, томатное пюре или баночку томатов, пряности, соль, перец по вкусу. Закрыть крышку и повторно включить режим «Жарка» ещё на **5 минут****.
4. Далее положить макароны в чашу, сломав их по размеру, налить воды
5. Включить режим «Паста»* на **8-12 мин.** Руководствуйтесь указаниями о времени приготовления на упаковке макаронных изделий
6. После окончания программы открыть крышку, перемешать содержимое и оставить в режиме подогрева на **15 мин.** с закрытой крышкой.

Подавать к столу в тарелке, посыпанной тертым пармезаном



Ингредиенты:

Оливковое масло - 2 ст. л.
 Лук репчатый - 1 шт. (луковица средняя, мелко порезанная)
 Морковь - 1 шт. (потертая на терке)
 Измельченный стебель сельдерея - 1 шт.
 Шампиньоны - 300-400 г. (порезанных пластинами) (для PMC0310AD - 350г.)
 Измельченные томаты в собственном соку 1 банка (400 г.) (можно заменить мелкопорезанными свежими помидорами и томатным соком - 400г.)
 2 щепотки специй итальянской кухни
 1 зубчик чеснока измельченного
 250 грамм макарон (паста)
 270 мл воды

PMC 0310AD
 PMC 0510AD
 PMC 0512AD
 PMC 0517AD
 PMC 0508D Floris





Для мультиварок
PMC 05/10AD и
PMC 05/12AD
использовать режим
«Выпечка».

Пицца

Приготовление:

1. Соединить сметану, муку и масло сливочное и хорошенько перемешать. Замесить тесто и поставить в холодильник на **1 час** ⌚
2. Из части теста раскатать основу для пиццы
3. Уложить основу в мультиварку
4. Смазать кетчупом тесто, уложить все ингредиенты на основу и традиционно посыпать все тертым сыром
5. Включить режим «Пицца»* на **50 минут** ⌚

Ингредиенты:

Из указанного количества ингредиентов получается три пиццы.

Тесто для пиццы:

Масло сливочное - 200 г.

Сметана - 200 г.

Мука - 2 ст.

Начинка для пиццы:

Сосиски, фарш, колбаса и любое другое, что вам нравится.

Лук

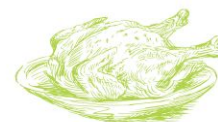
Помидор

Сыр

Кетчуп



PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD






*Для PMC 0310AD
режим «Жарка» на 150°C
время 10 минут

**Для PMC 0310AD
температура запекания 120°C

***Для PMC 0310AD
налить воды 2 стакана

Салат «маленькая Италия»

Приготовление:

1. Бекон нарезать, обжарить на программе «Жарка»* до золотистого цвета. Обжаренный бекон вместе с растопленным салом выложить в большой салатник
2. Яйца взбить венчиком, подсолить, оставить на **5 минут**** в мультиварке с закрытой крышкой, перевернуть и жарить еще **2 минуты**. После чего достать омлет 
3. В чашу налить воды, посолить и включить программу «Паста»*** (ориентируйтесь на время, указанное на пачке макаронных изделий), примерно **8-12 мин**. После сигнала (закипания воды) засыпать в кипящую воду пасту. Готовить до сигнала с открытой крышкой
4. Пока готовится паста, нарезать омлет соломкой, черри пополам, порубить зелень, выдавить чеснок (через пресс), сыр натереть на крупной терке и все сложить к жареному бекону
5. Сваренные макароны откинуть на дуршлаг. Дать стечь воде и горячими выложить в салатник с нарезанными продуктами. Добавить оливковое масло, перемешать и выложить на блюдо на салатные листья. Украсить зеленью

Ингредиенты:

Бекон сырокопченный (нарезка) - 100-150 г.

Яйцо - 2 шт.

Макаронные изделия - 250 г.

Помидоры черри - 10 шт.

Сыр твердый - 100 г.

Чеснок - 1 зубчик

Оливковое масло - 2 ст.л.

Зелень - петрушка, укроп, кинза, листья салата

Соль, перец, приправы - по вкусу

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris








Для мультиварки
PMC 0510AD
вместо программы
«Бобы» использовать
программу «Тушение»

Лоббио «по-бразильски»

Приготовление:

1. Филе курицы порезать на куски и замариновать в специях в отдельной посуде
2. Фасоль промыть, отварить в программе «Бобы» **1 час**  до полуготовности. Извлечь фасоль из мультиварки, слить воду, вымыть чашу.
3. Включить программу «Выпечка» на 50 минут - обжариваем курицу 25 минут, перевернуть, положить лук, жарить еще **25 минут** 
4. В кастрюлю положить нарезанные яблоки и фасоль. Залить соусом
5. Закрыть крышку, включить программу «Бобы» на **1 час** 

Ингредиенты:

Фасоль красная - 1 стакан

Курица - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Яблоко (кислое) - 1 шт.

Специи (для курицы)

Для соуса:

кетчуп, горчица, вода в равных пропорциях



PMC 0510AD
PMC 0517AD



Плов со свиной

Приготовление:

1. Свиному предварительно обжарить в масле (нарезанную кусочками для плова) вместе с нарезанными луком и морковью в режиме «Жарка»* **15 минут** ⏲
2. Сверху выложить промытый рис. Добавить приправы, специи, зубчики чеснока, соль и перец по вкусу
3. Налить 5 мультистаканов воды***
4. Выбрать режим**
5. После сигнала дать постоять с закрытой крышкой в режиме «Подогрев» еще **15 минут** ⏲

Ингредиенты:

Рис - 2,5 мультистакана
Свинина нежирная - 400 гр.
Лук репчатый - 2-3 шт.
Морковь - 2 шт. (средних размеров)
Растительное масло - 3-4 ст. л.
Сливочное масло - 20-30 г.
Чеснок, соль, перец, приправы - по вкусу

**Для мультиварок
PMC 0512AD, PMC 0508D
Floris режим «Рис»

**Для мультиварки PMC
0517AD режим «Круты»

**Для мультиварки PMC
0510AD «Плов»

*Для PMC 0310AD, PMC 0308AD режим «Жарка»
на 160°C

***Для PMC 0310AD, PMC 0308AD: налить 3
мультистакана воды

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Куриные сердечки с картошкой

Приготовление:

1. Сердечки помыть, очистить от плёнок и лишнего жира, разрезать пополам и положить в мультиварку. Включить режим «Выпечка» на **50 минут** ⏰
2. Пока сердечки тушатся в собственном соку, почистить и нарезать кубиками картошку, нашинковать лук и потереть на крупной тёрке морковь
3. После отключения мультиварки выложить овощи к сердечкам, всё перемешать и включить режим «Тушение» на **2 часа** ⏰
4. Соль и специи нужно добавить в самом конце приготовления

Ингредиенты:

Куриные сердечки - 500 г.

Картофель - 6-8 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Соль, перец, специи - по вкусу

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Буженина

Ингредиенты:

Кусок мяса - 800-850 г. (окорок или шейка)

Морковь - 1 шт.

Чеснок - 3-4 зубчика

Соль, перец, лавровый лист - по вкусу

Приготовление:

1. Замариновать мясо: натереть кусок солью, перцем, положить лавровый лист, и по паре горошин чёрного и душистого перцев, нашпиговать чеснок. Накрыть миску с мясом пищевой плёнкой и убрать в холодильник на сутки
2. На дно чаши выложить раздавленный чеснок, одну порезанную кружочками морковь, мясо
3. На режиме «Жарка» обжарить мясо с двух сторон по **15 минут** ⏱
4. На режиме «Запекание» готовить мясо по **40 минут** с каждой стороны. Готовность проверять
5. После приготовления мясо завернуть в 3-4 слоя пищевой плёнки, дать остыть в таком виде и положить в холодильник



36



PMC 0517AD

Персидский рис с курицей

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 гр.

Йогурт без вкусовых добавок – 2 стакана

Рис басмати – 3 стакана

Чеснок – 1 зубчик

Яйцо – 1 шт.

Сок лимона – 1 ст. л.

Сливочное масло – 50 гр

Шафран – пол ч.л.

Молотый кумин – пол ч.л

Чёрный свежемолотый перец, соль

Приготовление:

1. Йогурт смешать с лимонным соком, приправить черным свежемолотым перцем, добавить шафран, кумин, зубчик мелко нарезанного чеснока. Мариновать курицу в смеси не менее **3-х часов**
2. Мультиварку включить в режиме «Жарка» на **10** ⏱ минут. Влить 6 мультистаканов воды, хорошо подсолить. Через 5 минут высыпать 3 мультистакана риса
3. Рис промыть холодной водой и отбросить на сито
4. Курицу очистить от маринада и нарезать кубиками 2х2. В остатки маринада вмешать только желток одного яйца. Рис хорошо перемешать с маринадом.
5. Сливочным маслом обильно смазать дно и стенки чаши мультиварки. Засыпать половину риса. Выложить куриное мясо, вдавливая немного в рис, поперчить, покрыть оставшимся рисом. Можно сделать несколько слоев
6. Расплавить 1 ст.л. сливочного масла и распределить по поверхности риса. Включить режим «Корочка» на **2 часа** ⏱
7. Подавать поджаренной корочкой вверх. В йогурт добавить мелко нарезанный зубчик чеснока. Подавать как соус



37



PMC 0517AD

Гречневая каша

Ингредиенты:

Крупа гречневая - 2 мульти-стакана
Вода - 600 мл
Соль
Масло сливочное



PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris



Приготовление:

1. Крупу промыть до состояния чистой воды и положить в кастрюлю мультиварки
2. Добавить воду, соль по вкусу. Перемешать все составляющие
3. Закрывать крышку и включить режим* на **25-30 минут** ⏰
4. После сигнала оставить в режиме «Подогрев» на **10-15 минут**. Выложить на тарелки. Добавить кусочки сливочного или топленого масла. По желанию добавить молока

*PMC 0510AD - режим «Мультиповар», 130 градусов, 35 мин.

*PMC 0512AD - режим «Рис»

*PMC 0517AD - режим «Крупа»

*PMC 0509AD - режим «Каша»

*PMC 0508D Floris - режим «Гречка»



38

Рисовая молочная каша

Ингредиенты:

Рис - 1 мульти-стакан
Молоко - 5 мульти-стаканов
Сахар - 2 ст. л.
Соль - 1/4 дес. л.
Сливочное масло - 1 ст. л.



PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Для снижения влияния качества используемого молока на процесс приготовления рекомендуется разбавить молоко (3 части воды к 2 частям молока).

Приготовление:

1. Рис промыть до состояния чистой воды и засыпать в кастрюлю
2. Добавить молоко, соль, сахар, масло. Перемешать
3. Включить режим* на **30-35 минут**** ⏰
4. После сигнала открыть мультиварку и перемешать кашу
5. Оставить в режиме «Подогрев» на **15 мин** ⏰
6. Разложить по тарелкам, посыпать сахаром, положить кусочек сливочного масла

*PMC 0510AD - режим «Мультиповар» 130°C, 35 мин.

*PMC 0512AD - режим «Рис»

*PMC 0517AD - режим «Молочная каша»

*PMC 0509AD - режим «Каша»

*PMC 0508D Floris - режим «Молочная каша»

**PMC 0310AD, PMC 0308AD - режим «молочная каша» на 60 минут



39

Овсяная каша

яблочная с изюмом

Ингредиенты:

Овсянка (хлопья) - 1 мультистакан

Яблоки - для приготовления 1 мультистакана сока или 1 яблоко для пюре

Изюм - 1/2 мультистакана

Вода - 2 мультистакана + 1 мультистакан сока или 3 мультистакана, если яблочное пюре

Сахар или мед - по вкусу

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Приготовление:

1. Изюм промыть, обдать кипятком
2. В кастрюлю положить крупу, налить сок и воду
3. Можно, вместо сока потереть яблоко на мелкой терке
4. Добавить изюм, перемешать
5. Включить программу «Овсянка*» на **10-20 минут**.** Время приготовления зависит от глубины помола крупы. Поэтому при варке руководствуйтесь указаниями на упаковке

* PMC 0510AD - режим «Каша»
* PMC 0512AD - режим «Рис»
* PMC 0509AD - режим «На пару»
* PMC 0508D Floris - режим «Молочная каша»
* Для PMC 0308AD - режим «Молочная каша»
* Для PMC 0310AD - время приготовления 25 минут



40

Пшенная каша

Ингредиенты:

Пшено - 1 мультистакан

Вода - 2 мультистакана

Масло сливочное, оливковое, топленое - 1 ст.л.

Соль, по вкусу

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Приготовление:

1. Крупу промыть, обдать кипятком (чтобы ушла горечь), положить в кастрюлю мультиварки
2. Добавить ложку масла (на выбор)
3. Залить водой, поставить режим «Крупа*» на **25 минут** ⏱
4. После сигнала добавить в кашу масло по вкусу и перемешать

* PMC 0510AD - режим «Каша», 25 мин
* PMC 0512AD - режим «Рис»
* PMC 0509AD - режим «Мультиповар при 100 градусах»
* PMC 0508D Floris - режим «Молочная каша»



41

Йогурт

Ингредиенты:

Био-йогурт без добавок – 1 банка

Молоко – 1 литр



PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0508D Floris



Все ингредиенты
для смешивания
должны быть
комнатной
температуры



42

Приготовление:

1. Смешать* молоко и банку йогурта без добавок
2. Разложить в емкости
3. Выключить режим «Йогурт», закрыть крышку мультиварки, оставить на **8 часов** ⏰

Творог

Ингредиенты:

Кефир - 1 л. (лучше более жирный)



PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Из 1 литра кефира
получается 250 г
творога.

Приготовление:

1. Налить кефир в мультиварку. Включить режим «Молочная каша» на **30 минут**** ⏰
2. Через полчаса открыть крышку, перемешать. Кефир должен разделиться на сыворотку и творог
3. Процедить через марлю. Завязать марлю как мешочек, чтобы лишняя сыворотка стекла с творога
4. Через час после того, как сыворотка стекла, можно есть творог!

* PMC 0510AD - режим «Каша»

* PMC 0509AD - режим «Каша»



**Для PMC 0310AD, PMC 0308AD режим «Мультиповар», 90°C, время приготовления 30 минут

43

Хачапури с сыром

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто:

Мука - 5 мультистаканов,
Дрожжи - 20г. (1/2 ч.л.)
Соль, сахар - по 1 ст.л.
Стакан воды (сливок, кефира)**
Сливочное масло - 50 г.

Начинка:

Сыр сулугуни и сыр адыгейский 50/50
300г.

Бasilik свежий (по вкусу)
Кинза свежая (по вкусу)
Пара зубчиков чеснока
1 яйцо

PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



* PMC 0509AD - режим «На пару»

** Для PMC 0310AD, PMC 0308AD: 350 мл воды (йогурта, сливок)



Приготовление:

1. Замесить тесто, не очень густое
2. Включить мультиварку с пустой кастрюлей на режим «Подогрев» на **2 минуты**, затем отключить режим кнопкой «Отмена», открыть крышку на **15 минут**. Затем поместить тесто в кастрюлю мультиварки и закрыть крышку. Выдержать тесто **15-20 минут**, чтобы поднялось
3. Сделать начинку: натереть сыр, добавить кинзу, базилик (прежде нашинковать), чеснок (пропустить через чесночницу) и яйцо, все перемешать
4. После того как тесто подошло, разделить его на две части и раскатать две лепешки
5. Первую лепешку выложить на дно мультиварки, на неё начинку, сверху закрыть второй лепешкой, скрепить по бокам.
6. Поставить режим «Выпечка» на **50 минут**



Сырный пирог

Ингредиенты:

Мука пшеничная - 160 г.
Сыр твёрдых сортов - 80 г.
Масло сливочное - 80 г.
Яйцо - 3 шт.
Майонез - 2 ст. л.
Разрыхлитель - 1 ч. л.
Соль - 1/2 ч. л.
Пакетик итальянских трав

PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris



* PMC 0509AD - режим «На пару»

Приготовление:

1. Сыр натереть на тёрке и добавить к размягчённому сливочному маслу. Ввести яйцо и майонез. Добавить немного итальянских трав
2. Всё тщательно перемешать
3. Добавить муку с разрыхлителем и солью. Замесить тесто
4. В предварительно смазанную маслом ёмкость мультиварки выложить тесто
5. Готовить в режиме «Выпечка» **50 минут**
6. После окончания выпечки пирог должен остыть при открытой крышке. Только после этого его следует вынимать из мультиварки





Чиз кейк

Приготовление:

1. Смешать творог с желтками, сметаной и крахмалом до получения однородной массы. Добавить ванилин
2. Взбить белки в густую пену и продолжать взбивать, добавляя сахар
3. Очень аккуратно! вмешать белки в творожную массу
4. Переложить полученную смесь в чашу мультиварки. Разровнять и поставить в режиме «Десерт» на **1 час 20 мин**
5. Во время приготовления крышку не открывать (!)
6. После приготовления выключить мультиварку из сети и оставить НЕ ОТКРЫВАЯ остывать **1-1,5 часа**
7. Для глазури растопить сливочное масло с шоколадом

Ингредиенты:

5 яиц (отделить белки от желтков)
 Мягкий творог (5%) - 700-800 гр.
 Сметана – 250 гр.
 Сахар – 1,5 стакана
 Крахмал – 3 полные ст.л.
 Ванилин
 Шоколад и сливочное масло для глазури



PMC 0310AD
 PMC 0510AD
 PMC 0517AD
 PMC 0509AD
 PMC 0508D Floris

* PMC 0510AD - режим «Мультивар при 100 градусах»

* PMC 0509AD - режим «Мультивар при 100 градусах»

* PMC 0508D Floris - режим «Мультивар при 100 градусах»



Кекс лимонный

Ингредиенты:

Мargarин размягченный – 150 г.
Сахар – 150 г.
Яйцо - 4 шт.
Лимонный сок и цедра лимона
Мука – 210 г.
Разрыхлитель – 5 г.
Изюм – 100 г.
Масло сливочное – 5 г.

Приготовление:

1. Мягкий маргарин растереть с сахаром
2. Добавить яйца, лимонную цедру, лимонный сок, взбить миксером на средней скорости
3. Смешать муку с разрыхлителем, добавить масляно-яичную смесь и изюм
4. Поместить получившуюся массу в мультиварку и включить режим «Выпечка» на **50 минут** ⏰
5. После того как кекс приготовился, необходимо оставить его в мультиварке на **15 минут**, после чего выложить на тарелку
6. Посыпать кекс сахарной пудрой



PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD



Творожная запеканка с яблоками

Ингредиенты:

Мука - 2 ст.л.
Сахар - 3 ст.л.
Творог 5% жирности - 500 г.
Яблоко - 1 шт.
Яйцо - 1 шт.
Панировочные сухари для формы - 30 г.
Сливочное масло для формы - 30 г.

Приготовление:

1. Поверхность чаши смазать сливочным или растительным маслом, обсыпать панировочными сухарями
2. Смешать творог, яйцо, сахар, муку
3. Яблоко порезать кубиками, добавить к творожной массе. Яблоко можно заменить любыми фруктами и ягодами, а также цукатами
4. В мультиварке в режиме «Выпечка» оставить на **50 минут**** ⏰
5. Остудить, перевернуть на тарелку зажаристой корочкой вверх



PMC 0310AD
PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris
PMC 0308AD

* PMC 0509AD - режим «На пару»

** для PMC 0310AD, PMC 0308AD -

Режим «Мультивар», 120°C, время приготовления 1 час 10 минут (10 минут дополнительно для обратной стороны)



Мраморный кекс

Ингредиенты:

Яйцо - 2 шт.
Сахар - 1 ст.
Сметана - 250 г.
Разрыхлитель - 1 ч.л.
Мука - 1 ст.
Какао-порошок - 2 ст.л.
Ванилин - 1/2 ч.л.
Для глазури:
Сахар - 2 ст.л.
Сметана - 2 ст.л.
Какао-порошок - 2 ст.л.



PMC 0510AD
PMC 0512AD
PMC 0517AD
PMC 0509AD
PMC 0508D Floris

Приготовление:

1. Смазать маслом мультиварочную кастрюлю и присыпать мукой или панировкой
2. В миске взбить яйца с сахаром, добавить сметану, муку, разрыхлитель, все перемешать. Тесто разделить на 2 части
3. В одну часть теста добавить какао-порошок, перемешать
4. В другую часть добавить ванилин, перемешать. Если жидкий ванильный экстракт темного цвета, лучше добавить его в темное тесто, а в светлое ничего не добавлять
5. Выложить первую часть теста в форму, на нее другую. Силиконовой лопаткой сделать несколько круговых движений, затем сверху вниз, чтобы тесто перемешалось красивыми разводами (создать мраморный эффект). Не нужно слишком долго мешать, иначе получится однородный коричневый цвет, достаточно 5-7 раз
6. Включить режим «Выпечка» на **50 минут**
7. Перевернуть кекс из кастрюли на большую тарелку, затем еще раз перевернуть на сервировочную тарелку. Дать остыть
8. Приготовить глазурь: смешать 2 ст.л. какао, 2 ст.л. сметаны и 2 ст.л. сахара. Кекс украсить сверху глазурью
9. Можно оставить как есть, или украсить кондитерскими посыпками или кремом





*Больше рецептов для Вашей мультиварки - на сайте:
www.polar.ru/buyers/recipes/multicooking*



polaris

БУДЬ СОБОЙ! остальное - дело техники

www.polar.ru