

Panasonic

# Книга рецептов для мультиварки



*Рекомендую!*

**Александр Селезнев**

Абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству,  
лауреат Кубка мира по кулинарии в Люксембурге,  
телеведущий на канале "Домашний"

© А. А. Селезнев 2013 г.



# Содержание

● <b>КАША</b>		● <b>КОМПОТ</b>	
Рисовая молочная каша с изюмом .....	4	Компот из яблок и красной смородины .....	32
Гречневая молочная каша с яблоками .....	5	Вишневый компот .....	33
Пшеничная молочная каша с тыквой.....	6	● <b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ</b>	
● <b>ТУШЕНИЕ</b>		Китайские паровые булочки .....	34
Говяжьи колбаски с баклажанами .....	7	Дорада на пару.....	35
Рататуй.....	8	Котлеты куриные на пару .....	36
Бефстроганов .....	9	● <b>ПЕЛЬМЕНИ</b>	
Тефтели.....	10	Равиоли с сыром и шпинатом.....	37
● <b>СУП</b>		Вареники с вишней.....	38
Солянка согревающая .....	11	● <b>ЙОГУРТ</b>	
Уха.....	12	Йогурт.....	39
Щи из капусты и говядины .....	13	● <b>РИС</b>	
Борщ на мясном бульоне .....	14	Рис по-балийски .....	40
● <b>СТЕЙК</b>		Киноа с овощами.....	41
Стейк .....	15	Пряный рис .....	42
Салат с утиной грудкой.....	16	● <b>ХОЛОДЕЦ</b>	
● <b>ВЫПЕЧКА</b>		Холодец .....	43
Шоколадный брауни .....	17	Рыбное ассорти.....	44
Крамбл .....	18	● <b>ГОЛУБЦЫ</b>	
Имбирный кекс .....	19	Голубцы с мясом.....	45
Творожная запеканка .....	20	Долма .....	46
● <b>ЭКСПРЕСС</b>		Лазанья овощная .....	47
Оладьи с голубикой (черникой).....	21		
Сырники.....	22		
● <b>ПОДЖАРИВАНИЕ</b>			
Драники .....	23		
Стир-фрай с говядиной и овощами .....	24		
● <b>ОМЛЕТ</b>			
Омлет с грибами и сосисками .....	25		
Фритатта с зеленым горошком.....	26		
● <b>ПЛОВ</b>			
Плов со свининой.....	27		
Плов из булгура с бараниной .....	28		
Плов маш-кичири.....	29		
● <b>ГРЕЧКА</b>			
Северная каша .....	30		
Булгур с овощами.....	31		



# Мультиварка Panasonic SR-TMX 530

**В** Ваших руках не просто новый прибор для Вашей кухни. Эта неутомимая помощница облегчит весь процесс приготовления пищи, взяв на себя часть Ваших забот, и освободит Ваше драгоценное время, чтобы Вы могли посвятить его семье, детям и любимым занятиям. В Вашем распоряжении – целых 20 программ приготовления популярных блюд, открывающие огромный простор для кулинарного творчества, фантазии и импровизации. Среди них – новая уникальная программа Стейк, а также Пельмени, Холодец, Йогурт, Голубцы и множество других.

**М**ультиварка Panasonic – отличный выбор для тех, кто следит за своим здоровьем и правильным питанием, и к тому же ценит свое время. Все блюда, приготовленные в ней, – супы, каши, компоты, йогурты, пельмени, голубцы, кексы, овощи и др. – будут не только необыкновенно вкусными, но и полезными, поскольку SR-TMX 530 бережно сохраняет витамины и питательную ценность продуктов.

**Б**лагодаря своей многофункциональности мультиварка заменяет целый арсенал кухонной техники – духовку, плиту, пароварку, йогуртницу и др. Вы сможете в ней варить, жарить, тушить, выпекать, готовить блюда на пару – и все это без малейших усилий, затрачивая минимум времени. Для Вашего удобства предусмотрен режим ускоренного приготовления «ЭКСПРЕСС» и режим «МУЛЬТИПОВАР» для ручного выбора времени приготовления и температуры. Усовершенствованный таймер позволяет отложить старт на 24 часа, так что Вы сможете «заказать» себе завтрак или обед к нужному времени. А при необходимости пища будет сохраняться в теплом состоянии до 12 часов. Также Вы можете разогревать продукты при помощи специальной программы «РАЗОГРЕВ».

**Н**овая мультиварка Panasonic сразу привлекает к себе внимание эксклюзивным компактным дизайном, каждая деталь которого продумана и эргономична. Большой ЖК-дисплей с яркой подсветкой позволяет легко выбирать режимы, устанавливать время и контролировать процесс приготовления блюд. Уникальная особенность SR-TMX 530 — чаша с ручками, благодаря которым ее значительно удобнее вынимать и держать в руках. Утолщенное дно исключает пригорание пищи.

**У**хаживать за мультиваркой очень просто: поскольку антипригарное покрытие чаши не позволяет пище прилипнуть к ее стенкам, Вы сможете легко очистить ее, просто протерев влажной губкой и сполоснув водой, а специальный режим САМООЧИСТКА поможет с легкостью удалить загрязнения и запах даже от самых ароматных и сложных блюд.



## Рисовая молочная каша с изюмом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис круглый — 100 г  
Молоко 3,2% жирн. — 500 мл  
Соль — 1/3 ч. л.  
Изюм без косточек — 50 г  
Сахарный песок — 1 ст. л.  
Масло сливочное  
для подачи — 25 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В чашу от мультиварки выложите все ингредиенты и выберите программу «КАША». Нажмите кнопку СТАРТ.
- 2 После звукового сигнала выключите мультиварку.
- 3 Готовое блюдо разложите по тарелкам, добавьте сливочное масло и подавайте.





## Гречневая молочная каша с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Гречка — 1 чашка от мультиварки  
Яблоки — 1 шт.  
Молоко — 4 чашки  
Сахар — 1 ч. л.  
Соль — по вкусу  
Вода — 2 ст. л.  
Масло сливочное — 10 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Очистите и нарежьте яблоко на дольки. Выложите их в чашу мультиварки, добавьте 2 ст. л. воды и установите режим «ПОДЖАРИВАНИЕ» на 5 мин. Периодически помешивайте. После звукового сигнала выложите яблоки на тарелку.
- 2 Промойте гречку, засыпьте ее в чашу мультиварки, добавьте молоко, сахар, соль и установите режим «КАША».
- 3 Подавайте кашу с яблоками и сливочным маслом.



## Пшенная молочная каша с тыквой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Пшено — 1 чашки от мультиварки

Тыква свежая — 200 г

Молоко 3,2% жира — 4 чашки от мультиварки

Сахарный песок — 1 ч. л.

Масло сливочное — 10 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Промойте пшено, тыкву нарежьте кубиками.
- 2 Поместите все ингредиенты в чашу от мультиварки.
- 3 Готовьте на режиме «КАША» до звукового сигнала.





## Говяжьи колбаски с баклажанами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говядина — 600 г  
 Репчатый лук — 1 шт.  
 Помидоры — 600 г  
 Чеснок — 4 зубчика  
 Сладкий перец — 3 шт. (800 г)  
 Зелень — 50 г  
 Баклажаны (маленькие) — 4 шт. (700 г)  
 Орегано — на кончике ножа  
 Соль — 2 ч. л.  
 Перец — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Прокрутите говядину с луком в мясорубке, добавьте 1 ч. л. соли и перец. Из полученного фарша сформируйте продолговатые колбаски длиной примерно в ширину ладони.
- 2 Снимите с помидоров кожицу, обдав их кипятком. На дно чаши мультиварки положите слой нарезанных ломтиками помидоров, на них 2 сладких перца, нарезанных соломкой, посыпьте орегано и измельченным чесноком.
- 3 На овощи выложите говяжьи колбаски.
- 4 Сверху уложите порезанные кружками баклажаны толщиной 5 мм, затем 1 нарезанный соломкой перец. Добавьте 1 ч. л. соли.
- 5 Готовьте на программе «ТУШЕНИЕ» 2 часа.



## Рататуй

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Баклажан — 1 шт.  
Кабачки — 2-3 шт.  
Помидоры — 2-3 шт.  
Перец красный — 2 шт.  
Лук репчатый — 2 шт.  
Зелень — 50 г  
Чеснок — 4 зубчика  
Оливковое масло — 50 мл  
Соль, перец — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Опустите помидоры в кипяток на 1-2 минуты и снимите кожицу.
- 2 Нарежьте баклажаны кубиками и засыпьте 2 ч. л. соли. Через 15-30 минут слейте сок.
- 3 Включите режим «**ПОДЖАРИВАНИЕ**» и обжарьте порезанный полукольцами лук и 2 зубчика чеснока на оливковом масле до прозрачности с закрытой крышкой.
- 4 Нарежьте остальные овощи крупными кубиками.
- 5 Заложите в чашу баклажаны, красный перец, кабачки, помидоры и готовьте на режиме «**ТУШЕНИЕ**» 1,5 часа. В процессе приготовления несколько раз перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу.
- 6 После звукового сигнала добавьте 2 зубчика чеснока и зелень, перемешайте.





# Бефстроганов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вырезка говяжья — 1200 г  
 Масло сливочное — 100 г  
 Мука пшеничная — 30 г  
 Сметана 20% жира — 500 г  
 Томатная паста — 50 г  
 Лук репчатый — 200 г  
 Соль — 2 ч. л.  
 Смесь Мельница 4 перца —  
 1/4 ч. л.  
 Приправа для мяса — 1 ч. л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Нарежьте мелко лук, мясо кусочками шириной не более 1/2 см и длиной 5–10 см.
- 2 В чашу от мультиварки положите сливочное масло и лук. Выберите режим «**ПОДЖАРИВАНИЕ**» и обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте подготовленные кусочки мяса и обжарьте их до полного выпаривания жидкости.
- 3 В глубокую миску выложите томатную пасту, специи, сметану, добавьте муку и перемешайте до получения однородной массы. Залейте кусочки говядины соусом и перемешайте. Выберите режим «**ТУШЕНИЕ**», время приготовления 1 час, и нажмите кнопку СТАРТ. После звукового сигнала еще раз перемешайте.
- 4 Подавайте к столу с гарниром из макаронных изделий или картофельным пюре.



# Тефтели

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для фарша:

Говядина (мякоть) — 500 г  
 Свинина жирная без костей — 500 г  
 Яйцо куриное — 1 шт.  
 Лук репчатый — 2 шт.  
 Картофель свежий — 1 шт.  
 Соль — 2 ч. л.  
 Смесь «Мельница. 4 перца»  
 — 1/4 ч. л.

### Для соуса:

Сметана — 300 г  
 Вода — 1 л  
 Мука пшеничная — 50 г  
 Морковь свежая — 1 шт.  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Томатная паста — 1 ст. л.  
 Чеснок — 2 зубчика  
 Лавровый лист — 2 шт.  
 Соль — 2 ч. л.  
 Смесь «Прованские травы» — 1 ч. л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Лук, свинину и говядину нарежьте кусочками среднего размера и пропустите через мясорубку, установив решетку для тонкого фарша. Соедините полученную массу с остальными ингредиентами для фарша и перемешайте до однородности. Из полученной массы сформируйте крупные тефтели, сложите их одним слоем в стеклянный лоток, накройте его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на полчаса.

**2** Потрите морковь на крупной терке. Лук порежьте мелко. Все ингредиенты для соуса (кроме лаврового листа) поместите в чашу блендера, смешайте до однородности. Соус перелейте в чашу от мультиварки, добавьте лавровый лист. Выложите тефтели в чашу, чтобы соус их полностью покрывал.

**3** Выберите режим «**ТУШЕНИЕ**», время приготовления 1 час и нажмите кнопку СТАРТ. После звукового сигнала оставьте блюдо на 30 минут в режиме «**ПОДОГРЕВ**».

**4** Разложите тефтели с соусом по глубоким тарелкам и подавайте к столу. Лучший гарнир — гречка.





## Солянка согревающая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Язык говяжий — 150 г  
 Сердце говяжье — 150 г  
 Почки говяжьи — 150 г  
 Лук репчатый — 45 г  
 Огурцы соленые — 30 г  
 Каперсы — 10 г  
 Маслины — 10 г  
 Томатная паста — 20 г  
 Масло сливочное — 10 г  
 Сметана — 25 г  
 Лимон — 1 шт.  
 Зелень — по вкусу  
 Соль — по вкусу  
 Перец черный молотый — по вкусу  
 Лавровый лист — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Промытые субпродукты поместите в чашу мультиварки, залейте водой, доведите до готовности на режиме «НА ПАРУ». В конце приготовления посолите бульон.
- 2 Слейте бульон, готовые субпродукты остудите, и нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нашинкуйте.
- 3 В чаше мультиварки обжарьте лук на сливочном масле, периодически помешивая, на режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ». Добавьте томатную пасту и тушите лук еще 5–8 минут.
- 4 Соленые огурцы очистите от кожуры, разрежьте вдоль, удалите семена, настрогайте соломкой.
- 5 Добавьте к луку огурцы, каперсы, субпродукты, специи. Залейте бульоном. Установите режим «СУП». За пару минут до готовности посолите, если необходимо, и добавьте сметану.
- 6 Перед подачей на стол положите в каждую тарелку ломтик лимона, маслины без косточек, разлейте солянку и посыпьте сверху мелко нарезанной зеленью.



## Уха

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Треска (филе) — 300 г  
 Семга (филе) — 300 г  
 Картофель свежий — 2 шт.  
 Морковь свежая — 1 шт.  
 Пшено — 20 г  
 Лук — 2 шт.  
 Лавровый лист — 4 шт.  
 Смесь специй для рыбы  
 с можжевельными  
 ягодами — 2 ч. л.  
 Перец черный горошком — 5 шт.  
 Вода — 1 л  
 Соль — 2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Помойте и почистите овощи. Нарезьте картофель крупно, морковь натрите на крупной терке, одну луковицу мелко нашинкуйте, другую используйте целиком. Переберите и помойте пшено. Крупно порежьте филе.
- 2 Налейте воду в чашу мультиварки, положите в нее подготовленное пшено, картофель, морковь, репчатый лук, лавровый лист, специи и соль, затем выберите режим «СУП», время приготовления 1 час и нажмите кнопку СТАРТ. Через 30 минут добавьте рыбу и готовьте до звукового сигнала.
- 3 По окончании готовки удалите из супа целую вареную луковицу.





## Щи из капусты и говядины

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста молодая свежая — 300 г

Говядина (мякоть без костей) — 500 г

Лук репчатый свежий — 1 шт.

Морковь свежая — 1 шт.

Картофель свежий — 3 шт.

Помидоры свежие — 1 шт.

Перец сладкий свежий — 1/2 шт.

Соль — 2 ст. л.

Вода — 2 л (не превышать отметку max)

Лавровый лист — 1 шт.

### Для подачи:

Зелень свежая — 1 пучок

Сметана 20% жира — 100 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Положите в чашу от мультиварки говядину и целую луковицу, залейте кипятком и посолите. Выберите режим «ЭКСПРЕСС» на 40 минут и нажмите кнопку СТАРТ.

**2** Пока варится мясо, помойте и почистите овощи. Картофель, помидоры и сладкий перец нарежьте кубиками одинакового размера. Морковь потрите на крупной терке, а капусту нашинкуйте соломкой. После звукового сигнала выложите подготовленные овощи в чашу с мясным бульоном и включите режим «СУП» 1 час.

**3** Вымойте, просушите и мелко порежьте зелень. После звукового сигнала по окончании приготовления добавьте в чашу зелень и оставьте в режиме «ПОДОГРЕВ» на 20–30 минут. Подавайте со сметаной.



## Борщ на мясном бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста молодая свежая — 300 г  
 Говядина для бульона — 500 г  
 Свекла свежая — 2 шт.  
 (среднего размера)  
 Лук репчатый свежий — 1 шт.  
 Морковь свежая — 1 шт.  
 Картофель свежий — 3 шт.  
 Помидоры — 1 шт.  
 Перец сладкий свежий — 1/2 шт.  
 Соль — 2 ст. л.  
 Зелень свежая — 2 пучка  
 (1 пучок оставьте для подачи)  
 Вода — 1,5 л (не превышать  
 отметку max)  
 Лавровый лист — 2 шт.  
 Чеснок — 2 зубчика  
 Лимонный сок — 3 ст. л.  
 Сметана 20% жирн. — 250 г  
 Масло подсолнечное —  
 1/4 чашки от мультиварки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** В чашу от мультиварки вылейте подсолнечное масло и обжарьте в режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ» мелко порезанный лук до золотистого цвета. Добавьте кусочки говядины для бульона и обжарьте их до выпаривания жидкости. Добавьте лавровый лист, нарезанные кубиками небольшого размера картофель, помидор и сладкий перец, нашинкованную тонкой соломкой капусту, тертую морковь и свеклу, лимонный сок, посолите, залейте водой и перемешайте.

**2** Выберите режим «НА ПАРУ», время приготовления 10 минут. После того, как содержимое чаши закипит, и начнется обратный отсчет времени на дисплее, переведите в режим «СУП», время 1 час, и нажмите кнопку СТАРТ.

**3** После звукового сигнала добавьте в борщ мелко порезанную зелень и толченый чеснок. Оставьте в режиме «ПОДОГРЕВ» на 20–30 минут.

**4** Подавайте со сметаной.





# Стейк

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стейк — 350 г  
Соль, перец — по вкусу  
Оливковое масло — по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Подготовленный кусок стейка намажьте оливковым маслом с двух сторон.
- 2 Включите мультиварку на режим «СТЕЙК», и после звукового сигнала выложите мясо.
- 3 Через 3 минуты переверните стейк, затем переверните еще раз через 5 минут и через 2 минуты.



## Салат с утиной грудкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Утиная грудка — 400 г  
 Апельсин — 1 шт.  
 Салат (фриссе, эндивий, эскарпаль, руккола, корн, радикьо) — 1 шт.  
 Кедровые орешки — 50 г  
 Бальзамический уксус — 2 ч. л.  
 Соль — по вкусу  
 Перец черный молотый — по вкусу  
 Оливковое масло — 2 ст. л.  
 Сок лайма — 0,3 г  
 Апельсиновый сок — 0,3 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Утиную грудку поверните кожей вверх и острым ножом сделайте на коже прорезы в виде частой решётки, не дорезая до мяса.
- 2 Натрите грудки солью и чёрным молотым перцем.
- 3 Включите мультиварку на режим «СТЕЙК» 20 мин., после звукового сигнала выложите грудки шкуркой вниз, через 10 мин. переверните, обжарьте со всех сторон.
- 4 Готовые грудки нарежьте на тонкие ломтики, выложите в блюдо, устеленное салатными листьями, добавьте кедровые орешки, дольки апельсина, очищенного от пленок.
- 5 В небольшой миске соедините оливковое масло, бальзамический уксус, апельсиновый и лаймовый свежевыжатые соки, а также добавьте по вкусу соль и чёрный молотый перец. Перемешайте заправку до состояния однородной эмульсии и добавьте в салат.





## Шоколадный брауни

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Темный шоколад — 200 г  
Масло сливочное — 150 г  
Мука — 100 г  
Разрыхлитель — 2 ч. л.  
Сахарный песок — 200 г  
Соль — щепотка  
Яйца — 3 шт.  
Ванильный сахар — 8 г  
Грецкие орехи — 150 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Растопите шоколад и сливочное масло на водяной бане или в микроволновой печи. Немного остудите.
- 2 Муку просейте с разрыхлителем и ванильным сахаром.
- 3 Грецкие орехи измельчите.
- 4 С помощью миксера взбейте до пышности на большой скорости яйца с сахарным песком и солью.
- 5 Затем уменьшите скорость до минимума и влейте растопленный шоколад, всыпьте муку и грецкие орехи.
- 6 Выложите тесто в предварительно смазанную маслом чашу мультиварки. Готовьте в режиме «ВЫПЕЧКА» 60 мин.



## Крамбл

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

*Крошка на верхний слой:*

Мука — 100 г

Сливочное масло — 100 г

Сахар — 75 г

*Песочное тесто для нижнего слоя:*

Мука — 200 г

Сливочное масло — 100 г

Соль - 1 г

Сахар — 20 г

Яйцо — 1 шт.

*Начинка:*

Яблоки — 200 г

Сливы без костей — 400 г

Молотая корица - 1 ч. л.

Ванильный сахар — 1 ч. л.

Бумага для выпечки — 2 листа по 45 см длиной

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Приготовьте тесто для верхнего слоя: перемешайте сухие ингредиенты со сливочным маслом. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в морозильную камеру.
- 2 Приготовьте песочное тесто для нижнего слоя: перемешайте сухие ингредиенты со сливочным маслом и яйцом. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник.
- 3 Почистите от кожицы яблоки. Нарежьте на тонкие дольки сливы без костей и яблоки.
- 4 Выстелите чашу мультиварки "крест на крест" бумагой для выпечки (для легкой выемки готового крамбла).
- 5 Уложите песочное тесто на дно мультиварки, сделав небольшой бортик по периметру.
- 6 Выложите слоями фрукты (сливы - яблоки - сливы), пересыпая их молотой корицей и ванильным сахаром.
- 7 Достаньте из морозилки тесто и натрите на крупной терке поверх фруктов равномерным слоем.
- 8 Готовьте в режиме «ВЫПЕЧКА» 90 мин.
- 9 После окончания приготовления вытяните крамбл из мультиварки, взявшись за края бумаги для выпечки.





## Имбирный кекс

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 4 чашки от мультиварки (400г)  
 Разрыхлитель — 2 ч. л.  
 Молотый имбирь — 1,5 ч.л.  
 Молотый мускатный орех — 1/4 ч.л.  
 Сода — 1/2 ч.л.  
 Масло сливочно — 150 г  
 Сахар коричневый — 2 чашки от мультиварки  
 Яйца — 4 шт.  
 Мед — 1 ст. л.  
 Кефир 3.2% — 300 мл  
 Орехи кешью — 50 г  
 Сахарная пудра — 2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Муку просейте с содой, разрыхлителем, молотым имбирем и мускатным орехом.
- 2 В отдельной посуде размягченное сливочное масло взбейте до пышности с сахаром, добавляя постепенно яйца.
- 3 Затем добавьте мед, кефир, муку, осторожно размешивая и чередуя муку с кефиром.
- 4 Измельчите орехи кешью и замешайте в тесто.
- 5 Выложите тесто в предварительно смазанную маслом чашу мультиварки. Готовьте в режиме «ВЫПЕЧКА» 80 мин.
- 6 Опрокиньте готовый кекс на блюдо, остудите и присыпьте сахарной пудрой.



## Творожная запеканка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог (18% жира, с рынка, натуральный) — 1000 г  
 Сахарный песок — 350 г  
 Соль — 6 г  
 Ванильный сахар — 1 пакетик (5 г)  
 Яйца куриные — 200 г (4 шт.)  
 Смесь из изюма, цукатов и дробленого фундука — 100 г  
 Смесь «Творопыш» — 1 пакетик (или 4 ст. л. муки пшеничной)  
 Масло сливочное для смазки чаши — 20 г  
 Крупа манная или молотые сухари — 30 г (2 ст. л.)  
 Для подачи:  
 Сметана 20% жира — 200 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 При помощи миксера взбейте творог с сахаром, добавьте яйца, ванильный сахар и соль, продолжайте взбивание. Перемешайте изюм, цукаты и дробленый фундук со смесью «Творопыш» (или 4 ст. л. муки) и добавьте в творожную массу. Замесите однородное пышное тесто.
- 2 Переложите творожное тесто в предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями/манкой чашу от мультиварки, поверхность теста разровняйте пластиковой лопаткой.
- 3 Готовьте в режиме **«ВЫПЕЧКА»**, время приготовления 65 минут и оставьте на 20 минут в режиме **«ПОДОГРЕВ»**. Если в конце приготовления запеканка не готова, увеличьте время приготовления в том же режиме.
- 4 Оставьте готовую запеканку в форме еще на 5–10 минут для остывания и стабилизации выпеченной творожной массы.
- 5 Опрокиньте запеканку на блюдо, остудите до комнатной температуры. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте со сметаной.





## Оладьи с голубикой (черникой)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кефир 3,2% — 500 мл

Сахар — 4 ст. л.

Соль — 1 ч. л.

Мука — 2 ст. л. (320 г)

Сода — 1 ч. л.

Кипяток — 2 ст. л.

Голубика (Черника) — 200 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Кефир, сахар, соль, муку смешайте миксером.
- 2 Соду загасите кипятком и сразу добавьте в тесто.
- 3 Дайте тесту постоять 10-15 минут. Добавьте в тесто ягоды.
- 4 В чашу мультиварки налейте масло, включите режим «ЭКСПРЕСС». Обжарьте оладьи с двух сторон до готовности.
- 5 Подавайте со сметаной.



# Сырники

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог — 300 г

Яйца — 2 шт.

Сахар — 1,5 ст. л.

Соль — 1/2 ч. л.

Мука — 2 ст. л.

Подсолнечное масло — 3 ст. л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** В чашу мультиварки влейте подсолнечное масло. Установите программу «ЭКСПРЕСС» 20 мин, нажмите на СТАРТ.

**2** Все остальные ингредиенты смешайте, сформируйте сырники. Выложите их на расстоянии друг от друга в чашу мультиварки. Готовить лучше с закрытой крышкой - сырники получаются пышнее. Но можно и не закрывать!

**3** Переверните сырники для обжаривания с другой стороны, когда на дисплее останется 8 мин до конца приготовления.





# Драники

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Картофель — 250 г  
Яичный желток — 2 шт.  
Чеснок — 1-2 зубчика  
Мука — 2 ст. л.  
Зелень  
Масло растительное — для жарки  
Сметана — 50 г  
Соль/перец — по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Картофель очистите, натрите на крупной терке, добавьте желтки яиц, мелкорубленный чеснок, зелень, муку, соль. Размешайте.
- 2 В чаше мультиварки обжарьте драники на растительном масле с обеих сторон на режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ».



## Стир-фрай с говядиной и овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина — 300 г
- Перец красный сладкий — 1 шт.
- Перец острый — 1/2 шт.
- Стручки гороха — 100 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Сухое белое вино — 2 ст. л.
- Крахмал кукурузный — 1 ч. л.
- Ростки маша — 100 г
- Масло оливковое для обжарки — 2 ст. л.
- Имбирь сухой или свежий — по вкусу
- Чеснок — 2 зубчика
- Кунжут — для подачи

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Говядину нарежьте тонкими длинными полосками поперек волокон. Для маринада смешайте соевый соус, сухое вино, натертый чеснок и имбирь. Залейте мясо и оставьте на 15-20 минут.
- 2 Овощи нарежьте средней соломкой примерно одного размера.
- 3 Достаньте мясо из маринада, через ситечко присыпьте крахмалом и перемешайте.
- 4 В чаше мультиварки на режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ» быстро обжарьте мясо на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. (Мясо желательнее выкладывать в один слой). Выложите мясо на тарелку.
- 5 На этом же масле обжарьте лук и морковь 10-15 минут.
- 6 Добавьте болгарский и жгучий перцы. Жарьте еще 5 минут.
- 7 В последнюю очередь добавьте зеленый горошек и пророщенные ростки маша.
- 8 К овощам положите мясо, хорошо перемешайте, влейте остатки маринада для загустения соуса. Посыпьте кунжутными семечками.





## Омлет с грибами и сосисками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйцо — 6 шт.

Молоко — 180 мл

Сосиски венские — 3 шт.

Помидор — 1 шт.

Грибы шампиньоны — 5 шт.

Соль — 1 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 С помощью венчика приготовьте омлетную массу из яиц и молока. Добавьте соль.
- 2 Установите режим «ОМЛЕТ» 30 мин. Обжарьте порезанные сосиски и шампиньоны в мультиварке. Когда на дисплее останется 25 мин, добавьте помидоры, зелень и залейте омлетной массой.



## Фритатта с зеленым горошком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яйца — 6 шт.  
 Ветчина — 100 г  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Свежемороженый зеленый горошек — 1 стакан от мультиварки  
 Сливки 20% — 200 мл  
 Сыр пармезан — 50 г  
 Масло сливочное — 1 ст. л.  
 Масло растительное — 2 ч. л.  
 Соль — щепотка  
 Черный молотый перец — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Пармезан натрите на мелкой терке. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Ветчину нарежьте кубиками по 1 см. Горошек промойте и обсушите.
- 2 В чашу мультиварки выложите сливочное и растительное масло, затем нарезанный лук. Обжарьте лук в режиме «**ПОДЖАРИВАНИЕ**» 3 мин.
- 3 С помощью венчика взбейте яйца со сливками, пармезаном, солью и перцем.
- 4 Добавьте в яичную смесь горошек и ветчину, выложите ее в чашу мультиварки, перемешайте с луком и установите режим «**ОМЛЕТ**» 30 мин.





## Плов со свининой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Масло подсолнечное — 50 г  
Лук репчатый — 1 шт.  
Свинина — 500 г  
Морковь свежая — 1 шт.  
Рис пропаренный — 2 чашки  
от мультиварки  
Вода — 4 чашки от мультиварки  
Соль — 2 ч. л.  
Смесь специй для плова — 2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Нарежьте мясо и лук, рис промойте, морковь натрите на средней терке.
- 2 В чашу от мультиварки выложите в строго указанной слева последовательности все ингредиенты.
- 3 Выберите режим «**ПЛОВ**» и нажмите кнопку СТАРТ.
- 4 После звукового сигнала выключите мультиварку и перемешайте содержимое чаши.



## Плов из булгура с бараниной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Масло подсолнечное — 50 г  
Лук репчатый — 2 шт.  
Баранина (мякоть) — 800 г  
Перец сладкий желтый — 1 шт.  
Морковь свежая — 2 шт.  
Булгур — 2 чашки от мультиварки  
Вода — 4 чашки от мультиварки  
Соль — 2 ч. л.  
Смесь специй для плова — 2 ч. л.  
Чеснок — 1 головка

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Промойте булгур, дайте стечь воде. Лук и сладкий перец мелко нарежьте, морковь потрите на крупной терке. Баранину помойте, обсушите и нарежьте на кусочки среднего размера. Головку чеснока очистите от верхнего слоя шелухи и сполосните водой.
- 2** В чашу мультиварки выложите в строго указанной слева последовательности все ингредиенты для приготовления плова. Головку чеснока поместите в центр чаши. Выберите режим «**ПЛОВ**» и нажмите кнопку СТАРТ.
- 3** После звукового сигнала выньте головку чеснока, перемешайте плов и оставьте в режиме «**ПОДОГРЕВ**» на 20–30 минут, затем опрокиньте плов на блюдо и подавайте к столу.





## Плов маш-кичири

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Масло подсолнечное — 50 г  
 Говядина — 500 г  
 Лук — 2 шт.  
 Морковь — 2 шт.  
 Маш — 2 чашки от мультиварки  
 Рис пропаренный — 1 чашка от мультиварки  
 Вода — 6 чашек от мультиварки  
 Соль — 1 ч. л.  
 Смесь «4 перца» — 1/2 ч. л.  
 Чеснок — 4 зубчика  
 Барбарис — 5–6 шт.  
 Свежая зелень  
 Томатный соус

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Переберите и промойте маш, затем замочите его на 10–12 часов. Подготовленный маш переложите в чашу от мультиварки и залейте 9–10 чашками воды. Выберите режим «НА ПАРУ», время приготовления 10 минут, и нажмите кнопку СТАРТ. После того, как вода закипит, и на дисплее начнется обратный отсчет времени, отключите мультиварку и слейте воду. Маш промойте проточной водой.

**2** В чашу от мультиварки вылейте подсолнечное масло, выложите кусочки говядины, мелко нарезанный лук, тертую на крупной терке морковь, подготовленный маш, рис, чеснок, специи, барбарис и соль. Залейте водой. Выберите режим «ПЛОВ» и нажмите кнопку СТАРТ. После звукового сигнала перемешайте содержимое чаши и оставьте на 20 минут в режиме «ПОДОГРЕВ».

**3** Готовое блюдо разложите по тарелкам, добавьте мелко порезанную свежую зелень, приправьте томатным соусом и подавайте в качестве основного блюда.

## Северная каша

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис длиннозерный — 1 чашка от мультиварки  
 Гречка — 1 чашка от мультиварки  
 Свекла — 1 шт. (средняя)  
 Морковь — 2 шт. (средняя)  
 Сухие грибы — 30 - 40 г  
 Лимонный сок — 1 ч. л.  
 Растительное масло — 3 ст.л. + 2 ч.л.  
 Соль — по вкусу  
 Вода — 4 чашки от мультиварки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Рис и гречку хорошо промойте, обсушите и обжарьте в мультиварке на режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ» по отдельности, помешивая, 4 мин.
- 2** Свеклу и морковь очистите и натрите на крупной терке. Свеклу сбрызните соком лимона. Грибы не размачивайте.
- 3** В чашу мультиварки налейте 2 ч. л. растительного масла, положите слоями гречку, половину сухих грибов и тертую свеклу.
- 4** Следующий слой – рис, затем оставшиеся грибы и тертая морковь.
- 5** Влейте воду, посолите. Готовьте на режиме «ГРЕЧКА» до звукового сигнала.
- 6** В готовое блюдо добавьте 2–3 ст. л. растительного масла, перемешайте и подавайте очень горячим.

*Ни в коем случае не размачивайте грибы! Они сами по себе станут мягкими, впитав сок, который выделяют свекла и морковь. И каша останется рассыпчатой.*





## Булгур с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Масло оливковое — 50 г  
 Булгур — 2 чашки от мультиварки  
 Вода — 3 чашки от мультиварки  
 Баклажан — 1 шт.  
 Помидоры свежие — 2 шт.  
 Перец сладкий — 1 шт.  
 Сок лимона — 2 ст. л.  
 Соль — 1 ч. л.  
 Соус соевый — 1 ст. л.

### Для украшения блюда:

Масло сливочное — 50 г  
 Базилик — несколько веточек  
 Петрушка — несколько веточек

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Переберите и промойте булгур. В чашу от мультиварки влейте оливковое масло, положите булгур, мелко порезанные овощи, залейте водой и посолите. Добавьте сок лимона и соевый соус, перемешайте.
- 2 Выберите режим «ГРЕЧКА» и нажмите кнопку СТАРТ. После звукового сигнала оставьте мультиварку в режиме «ПОДОГРЕВ», добавьте сливочное масло и перемешайте.
- 3 Через 20 минут добавьте мелко порезанную зелень, перемешайте и отключите мультиварку.
- 4 Разложите булгур с овощами по тарелкам, украсьте листиками базилика и подавайте к столу.



## Компот из яблок и красной смородины

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоки — 5 шт. (500 г)

Красная смородина — 200 г

Сахар — 150 г

Вода — 2,5 л

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Подготовленные яблоки разрежьте на дольки, вынув сердцевину, положите в чашу мультиварки. Насыпьте сахар, заложите красную смородину, налейте воду.

**2** Готовьте на режиме «КОМПОТ».





## Вишневый компот

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вишня — 600 г (свежая или замороженная)

Мята свежая — 4 веточки

Сахарный песок — 100 г

Лимон — 1/2 шт.

Мед — 3 ст.л.

Вода — 2,5 л

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сполосните лимон, обсушите, нарежьте ломтиками.
- 2 Выложите в чашу мультиварки вишню, ломтики лимона, сахарный песок, залейте воду.
- 3 Установите режим «КОМПОТ» 1 час.
- 4 За 5 мин. до конца приготовления добавьте мяту.
- 5 Когда компот немного остынет влейте мед и перемешайте.



## Китайские паровые булочки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

*Ингредиенты (на 12 булочек)*

Мука пшеничная — 300 г

Вода — 160 мл

Сахар — 30 г

Растительное масло — 1 ст. л.

Дрожжи — 1 ч. л.

Разрыхлитель — 1 ч. л. (3 г)

Соль — щепотка

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Замесите тесто в хлебопечке на режиме «ПИЦЦА».

**2** Разделите тесто на 12 частей. Сформируйте круглые булочки и уложите 6 заготовок в смазанный маслом контейнер для варки на пару.

**3** В чашу мультиварки налейте 4 чашки теплой воды (40°C), установите контейнер с булочками, закройте крышку и оставьте булочки подходить 20 минут (не включая мультиварку). Они должны увеличиться в объеме в 2-2,5 раза и соприкоснуться друг с другом.

**4** Включите мультиварку на программу «НА ПАРУ», время приготовления 20 мин.

Таким же образом приготовьте оставшиеся 6 заготовок из теста.

\* При приготовлении с использованием прилагаемого контейнера-пароварки, пожалуйста, выдвиньте его на максимальную глубину.

\* Пожалуйста, готовьте максимум 6 шт. одновременно.





## Дорада на пару

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Дорада — 270 г  
Соль, специи — по вкусу  
Укроп — 10 г  
Лимонный сок — 1/2 ч. л.  
Вода - 2 чашки от мультиварки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Подготовленную рыбу посолите, поперчите. Внутри положите нарезанный укроп, сбрызните ее лимонным соком.
- 2** В чашу мультиварки налейте воду. Уложите рыбу в контейнер для приготовления на пару и установите его в мультиварку.
- 3** Готовьте на режиме «**НА ПАРУ**» 15 минут до звукового сигнала.



## Котлеты куриные на пару

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе куриное (грудки) — 600 г  
Лук репчатый — 1/2 шт.  
Молоко 3,2% жирн. — 50 мл  
Пшеничный хлеб — 100 г  
Соль — 1/2 ч. л.  
Вода — 4 чашки от мультиварки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Размочите пшеничный хлеб в молоке. Лук и куриное филе нарежьте кусочками среднего размера и пропустите через мясорубку, установив решетку для тонкого фарша. Соедините полученную массу с остальными ингредиентами для фарша и перемешайте до однородности. Из полученной массы сформируйте крупные котлетки.

**2** В чашу мультиварки налейте воду, установите контейнер для приготовления на пару, положите в него 6–7 котлет. Выберите режим «**НА ПАРУ**», время приготовления 30 минут, и нажмите кнопку СТАРТ. После звукового сигнала отключите мультиварку.





## Равиоли с сыром и шпинатом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Мука — 300 г

Яйца — 3 шт.

Оливковое масло — 1 ст. л.

*Для начинки:*

Шпинат — 100 г

Рикотта — 300 г

Пармезан — 100 г

Соль, перец — по вкусу

Вода — 500 мл + 1 л

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Из муки, яиц, оливкового масла замесите тесто. Вымешивайте его, пока оно не станет гладким и однородным. Скатайте его в шар, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 30-40 минут.
- 2 В чашу мультиварки налейте воду, установите режим "НА ПАРУ" 10 мин. Когда начнется обратный отсчет на дисплее (вода закипит), откройте крышку мультиварки и положите шпинат в воду. Отварите его в течение 5 минут, затем слейте воду.
- 3 Смешайте нарезанный шпинат с рикоттой и пармезаном. Посолите, поперчите.
- 4 Раскатанное тесто нарежьте колесиком на прямоугольники 4 x 2 см. Положите на каждый начинку. Залепите края.
- 5 В чашу мультиварки налейте 1 л воды и сварите равиоли на режиме «ПЕЛЬМЕНИ» до готовности.



## Вареники с вишней

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Тесто для вареников:

Мука пшеничная — 450 г

Соль — 3 г

Яйца куриные — 2 шт.

Вода — 160 г

#### Для начинки:

Вишня без косточек — 300 г

Пудра сахарная — 50 г

Растительное масло — 1 ст. л.

Вода — 1 л

Соль — 10 г

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Загрузите все ингредиенты для теста в автоматическую хлебопечку, выберите программу «ПЕЛЬМЕНИ» и нажмите кнопку СТАРТ.

**2** Положите вишню без косточек в дуршлаг, чтобы стек лишний сок.

**3** Раскатайте тесто тонким слоем. Вырежьте тестовые заготовки в форме кружочков, лишнее тесто уберите под пленку для дальнейшего использования. В центр каждой тестовой заготовки положите подготовленную вишню (по 1 шт. в каждую заготовку или более, в зависимости от размера заготовки), посыпьте ее сахарной пудрой по вкусу. Сформируйте вареник, соединив и скрепив края теста. Сложите готовые вареники на посыпанную мукой разделочную доску и заморозьте их.

**4** Налейте в чашу мультиварки 1 л воды, добавьте 5–10 г соли и растительное масло. Включите режим «ПЕЛЬМЕНИ», время приготовления 5 минут, и положите вареники. Когда начнется обратный отсчет, перемешайте их. Готовые вареники должны всплыть на поверхность.

*P.S. В 1 литре воды варите не больше 400 г вареников.*





# Йогурт

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молоко стерилизованное  
3,2 % жирн. — 1 л

Йогурт натуральный — 130 г

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Смешайте 200 мл молока с йогуртом, добавьте остальное молоко.
- 2 Разлейте по стаканчикам и поставьте в чашу от мультиварки на режим «ЙОГУРТ» на 8 часов.
- 3 После звукового сигнала уберите готовый йогурт в холодильник, чтобы он остыл.



## Рис по-балийски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис — 1 чашка от мультиварки  
 Вода — 2 чашки от мультиварки  
 Свинина — 400 г  
 Лук репчатый — 1 шт.  
 Чеснок — 3 зубчика  
 Перец сладкий — 1 шт.  
 Грецкие орехи  
 (измельченные) — 1 ст. л.  
 Растительное масло — 3 ст. л.  
 Соль, сахар, перец острый —  
 по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Промытый рис заложите в чашу мультиварки, залейте водой и сварите на режиме «РИС».
- 2 Репчатый лук, чеснок и сладкий перец очистите, мелко нарубите и обжарьте в мультиварке на режиме «ПОДЖАРИВАНИЕ».
- 3 Свинину нарежьте, посолите, поперчите, добавьте к луку и готовьте еще 5-7 минут. Добавьте к мясу рис, перемешайте. Положите в блюдо измельченные орехи и готовьте еще 5 минут.





## Киноа с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Киноа — 1/2 чашки от мультиварки
- Вода — 1,5 чашки от мультиварки
- Соль — 1/4 ч. л.
- Зеленая стручковая фасоль (варен.) — 200 г
- Перец сладкий — 2 шт.
- Креветки вареные очищ. — 100 г
- Лук зеленый — 50 г

### Заправка:

- Оливковое масло — 4 ст. л.
- Лимонный сок — 3 ст. л.
- Соевый соус — 1 ч. л.
- Соус табаско — 1 ч. л.
- Молотая паприка — 0,5 ч. л.
- Мед жидкий — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Киноа промойте, выложите в чашу мультиварки, налейте воду, добавьте соль. Готовьте на режиме «РИС».
- 2 Пока варится крупа, очистите сладкий перец и лук, и нарежьте соломкой. У стручков фасоли отрежьте кончики, нарежьте.
- 3 Для заправки смешайте все ингредиенты венчиком.
- 4 Смешайте готовый киноа с овощами, креветками, залейте заправкой, перемешайте.



## Пряный рис

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис басмати — 250 г  
 Оливковое масло — 2 ст.л.  
 Корица — 1 ч. л.  
 Кардамон — щепотка  
 Вода горячая — 2 чашки от мультиварки  
 Соль — 1,5 ч. л.  
 Корень имбиря — 5 г  
 Чеснок — 2 зубчика  
 Красный острый перец — 0,3 г  
 Зеленый лук — по вкусу  
 Кунжут белый — 1 ч.л.  
 Кунжут черный — 1 ч.л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Рис обжарьте на оливковом масле в мультиварке на режиме **«ПОДЖАРИВАНИЕ»** 12 мин., помешивая. За 2 мин. до конца режима добавьте корицу и кардамон, перемешайте.
- 2 Влейте в чашу мультиварки с рисом горячую воду, добавьте соль и установите режим **«РИС»**.
- 3 Корень имбиря натрите на мелкой терке, чеснок измельчите, красный острый перец и зеленый лук нарежьте тонкими кольцами.
- 4 Когда на дисплее мультиварки останется 5 мин. до конца приготовления добавьте измельченные овощи, перемешайте и продолжите приготовление.
- 5 Перед подачей посыпьте кунжутом.



# Холодец

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говядина — 1 кг  
Свиные ножки — 1,4 кг  
Лук репчатый — 1 шт. (100 г)  
Морковь — 1-2 шт. (60 г)  
Соль — 1 ст. л.  
Перец горошком — 8-10 шт.  
Лавровый лист — 2-3 шт.  
Чеснок — 3-4 дольки  
Вода — 1,5 л (не превышать  
отметки max)

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Выложите в мультиварку мясо, лук и морковь целиком, налейте воды, добавьте соль, перец и лавровый лист. Закройте крышку и установите режим «ХОЛОДЕЦ», время приготовления 4 часа.
- 2** После того, как процесс приготовления закончится, откройте крышку, выньте лук, морковь и мясо. В горячий бульон опустите порезанный чеснок. Мясо отделите от костей, порежьте его на кусочки, уложите в форму и залейте процеженным бульоном.
- 3** Украсьте студень морковкой, зеленью.



## Рыбное ассорти

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе трески — 400 г
- Филе судака — 400 г
- Креветки — 10 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Желатин — 40 г
- Вода — 1,5 л
- Лавровый лист — 2 шт.
- Соль — 1 ст. л.
- Черный перец горошком — 8 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В чашу мультиварки выложите помытое рыбное филе, лук.
- 2 Добавьте лавровый лист, перец, соль. Залейте водой и готовьте на режиме «ХОЛОДЕЦ» 1 час, за 5 минут до конца добавьте креветки.
- 3 Бульон процедите через мелкое сито, добавьте набухший желатин, размешайте его до полного растворения.
- 4 Выложите рыбу и креветки на блюдо.
- 5 Аккуратно влейте бульон с желатином, дайте остыть до комнатной температуры, затем переставьте в холодильник до полного застывания.



# Голубцы с мясом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста белокочанная  
(листья) — 12 шт.

Вода для варки капустных листьев  
— 1 л

Рис круглый — 1 чашка

Вода для варки риса — 1/2 чашки

Говядина (мякоть) — 300 г

Яйцо — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь свежая — 1 шт.

### Для соуса

Соль — 2 ч. л.

Сметана 20% жирн. — 500 мл

Вода — 500 мл

Лавровый лист — 1 шт.

Укроп — 1 пучок

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Сварите рис в мультиварке на режиме «РИС», остудите.
- 2 В чашу мультиварки налейте воду. Доведите ее до кипения на режиме «На пару» и бланшируйте в ней капустные листья – 5 мин. до мягкости. Слейте воду и накройте пленкой подготовленные капустные листья.
- 3 Мясо пропустите через мясорубку с решеткой для тонкого фарша и смешайте с рисом, яйцом, луком и морковью.
- 4 На подготовленный капустный лист положите мясную начинку и сформируйте конвертик. Сложите заготовки голубцов швом вниз в один или два слоя в мультиварку, залейте соусом, полностью покрывая голубцы. Готовьте на режиме «Голубцы» 1,5-2 ч. до готовности.
- 5 Подавайте к столу в качестве горячей закуски или основного блюда.



## Долма

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Виноградные листья (свежие или консервированные) — 150 г

Баранина — 250 г

Говядина — 250 г

Репчатый лук — 200 г

Соль, перец — по вкусу

Зелень - кинза, укроп, мята, эстрагон (тархун) — 150 г

Рис — 50 г

Вода

Растительное масло — 2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Зелень промойте, нашинкуйте.
- 2 Прокрутите мясо с луком через мясорубку. Добавьте рис, нашинкованную зелень, соль и черный перец. Перемешайте.
- 3 Чистые виноградные листья бланшируйте в кипятке 2-3 минуты, выньте.
- 4 На виноградный лист положите немного фарша и закройте долму конвертиком. В чашу мультиварки налейте растительное масло, разложите на дне неровные виноградные листья.
- 5 Плотно уложите долму в чашу швом вниз, налейте воду (чтобы долма была покрыта почти до краев).
- 6 В меню выберите режим «ГОЛУБЦЫ», время 1-1,5 часа.
- 7 Готовность долмы проверьте по готовности виноградных листьев.
- 8 Долму нужно подавать с простоквашей, смешанной с раздавленным чесноком.





## Лазанья овощная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Листы для лазаньи — 200 - 250 г

*Соус сырный:*

Молоко 3,5% жира — 500 г

Сыр тертый «Гауда»,  
45% жира — 300 г

Укроп свежий — 10 г

Петрушка свежая — 10 г

Соль — 1 ч. л.

Мука пшеничная — 40 г

*Зажарка овощная:*

Помидоры свежие — 4 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Морковь свежая — 2 шт.

Перец сладкий — 2 шт.

Масло растительное — 30 г

Чеснок — 1 зубчик

Соль — 1/2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Для приготовления сырного соуса молоко залейте в емкость блендера, добавьте тертый сыр, соль, зелень, специи и муку. Взбейте 2–3 минуты до получения однородной массы.

**2** Лук, помидоры, сладкий перец и зелень мелко нарежьте, морковь потрите на мелкой терке.

**3** Выберите режим «**ВЫПЕЧКА**» 40 минут. Налейте в чашу мультиварки подсолнечное масло и нажмите кнопку СТАРТ. Поджарьте в этом режиме лук и морковь до золотистого цвета, добавьте помидоры, сладкий перец и зелень. После звукового сигнала посолите, поперчите, выдавите чеснок. Зажарку переложите в глубокую миску.

**4** На дно чаши мультиварки налейте немного сырного соуса, разложите 4 листа лазаньи, чтобы закрыть дно. Сверху положите несколько ложек овощной начинки и полейте сырным соусом. Чередуйте слои лазаньи с начинкой и соусом, последний слой — сырный соус.

**5** Выберите режим «**ГОЛУБЦЫ**», 1,5 ч. После звукового сигнала оставьте лазанью в чаше до полного остывания. Перед подачей лазанью переложите на блюдо, разрежьте на порции.

# Panasonic

[www.panasonic.com](http://www.panasonic.com)  
[www.cooking.panasonic.ru](http://www.cooking.panasonic.ru)

Информационный центр Panasonic  
для Москвы (495) 725-05-65, для регионов РФ 8-800-200-21-00\*

\*звонок бесплатный

Продукция подлежит обязательному подтверждению соответствия  
Дизайн и технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления  
© 000 «Панасоник Рус»

Программа лояльности  
Panasonic  
[www.club.panasonic.ru](http://www.club.panasonic.ru)



Интернет-магазин  
Panasonic  
[www.eplaza.panasonic.ru](http://www.eplaza.panasonic.ru)

eplaza

RZ20KZ00



Вы скачали Книга рецептов А.Селезнев мультиварка Panasonic SR-TMX530 для ознакомления на сайте <http://www.panatex.com.ua>. Инструкции по эксплуатации, руководства пользователя, рецепты для мультиварок, книги, журналы, возможность скачать бесплатно.