

# МУЛЬТИВАРКА

Лучшие  
рецепты



Москва



ЭКМО  
2014

## Содержание

### 4 Вступление

#### Закуски

- 7 Холодец говяжий
- 9 Карпаччо из языка с горчичным соусом
- 11 Салат «Цезарь»
- 13 Салат из белой фасоли с тунцом
- 15 Заливная рыба
- 17 Баклажаны в томатном соусе
- 19 Аджика
- 21 Салат с курицей и грибами
- 23 Фасоль в томатно-ореховом соусе

#### Супы

- 25 Грибной суп
- 27 Суп-пюре из тыквы с имбирем

- 29 Итальянский луковый суп
- 31 Минестроне
- 33 Постный гороховый суп
- 35 Рыбная солянка
- 37 Суп из стручкового горошка с говядиной
- 39 Борщ

#### Основные блюда

- 41 Свиные ребрышки в остром соусе
- 43 Корейка, тушенная с овощами
- 45 Рисовая лапша с индейкой по-китайски
- 47 Пеннони с начинкой из курицы
- 49 Телячья печень по-венециански
- 51 Креветки в апельсиново-чесночном маринаде

- 53 Рулетики из свинины на пару
- 55 Перепелка с сухофруктами
- 57 Картофель с лесными грибами
- 59 Котлетки из кролика с грибным соусом
- 61 Филе судака с овощами
- 63 Карп, тушеный в томатном соусе
- 65 Буженина
- 67 Свинина с зеленой фасолью в соусе
- 69 Фаршированный перец

#### **Крупы**

- 71 Плов с говядиной
- 73 Кокосовый рис с манго
- 75 Пшенная каша с рисом и тыквой

- 77 Кукурузная каша
- 79 Гречка по-селянски
- 81 Ризотто с грибами и ветчиной

#### **Выпечка и десерты**

- 83 Киш с кабачками и морковью
- 85 Творожная запеканка с курагой и черносливом
- 87 Бананово-медовый пирог
- 89 Йогурт домашний
- 91 Шарлотка с вишней и шоколадом
- 93 Медовик
- 95 Сырный пирог с грибами

## Вступление

**М**ультиварка — удивительный по своей функциональности кухонный прибор. В наши дни ее популярность растет с огромной скоростью, и это неудивительно, ведь каждый, кто обзавелся этой «чудо-кастрюлькой», может смело рекомендовать ее своим друзьям и знакомым. В чем же секрет популярности этого прибора?

Мультиварка представляет собой модифицированную версию электрического устройства, которое уже не одно десятилетие активно используется в Азии, — рисоварки. Конструкция этого прибора основана на принципе готовки в покрытой антипригарным покрытием чаше под плотно закрытой крышкой с особой системой отвода пара и с использованием специального датчика, позволяющего прибору автоматически отключаться, когда вся влага испарилась или впиталась в крупу. Идеально сваренный рассыпчатый рис — основа многих азиатских блюд и самый распространенный повседневный гарнир. Мультиварка же позволяет не только идеально варить крупы и бобовые, спектр кулинарных техник, которые ей по силам, необыкновенно велик! Это варка, тушение, приготовление на пару, выпечка. Последний режим многие опытные владельцы мультиварки используют и для жарки — например, пассеруя овощи перед тушением. Нужно отметить, что в последние годы появился большой выбор разных мультиварок — от простых, использующих перечисленные режимы, до более продвинутых и еще более функциональных.

Мультиварка позволяет свести хлопоты практически к нулю: подготавливаем нужные продукты, закладываем в чашу, закрываем крышкой, выбираем режим... и мы полностью свободны! Даже если нас не будет дома, когда закончится программа, мультиварка сохранит блюдо теплым до 12 часов, причем, как ни удивительно, ничего в ней не разваривается, вкус остается как у свежеприготовленного блюда. Использовать таймер тоже очень удобно. Вы только проснулись, а ваша «чудо-кастрюлька» уже сварила вкуснейшую рассыпчатую кашу!



Не будем забывать и о том, что мультиварка — современный электрический прибор, а потому ее разработчики учитывали требования экономии энергопотребления. Мультиварка расходует совсем немного электроэнергии, особенно в сравнении с электрической плитой!

Приведенные в книге рецепты рассчитаны на любой вкус. Любители традиционной кулинарии найдут здесь рецепты холодца и борща, фаршированного перца и буженины. Тем, кто любит что-то новое, наверняка придется по вкусу суп-пюре из тыквы с имбирем, креветки в апельсиново-чесночном маринаде, рисовая лапша с индейкой по-китайски или перепелка с сухофруктами. Не забыли мы и о сладкоежках — для них рецепты медовика, ароматной творожной запеканки с курагой и черносливом, шарлотки с вишней и шоколадом... Желаем всем приятного аппетита!

• Закуски •



# ХОЛОДЕЦ ГОВЯЖИЙ

8  
ч  
время

6  
порции

Тш  
режим

Говяжья рулька **500 г**  
Говяжья мякоть **200 г**  
Вода **около 1 л**  
Морковь **½ шт.**  
Лук репчатый **½ шт.**

Перец черный горошком **2–3 шт.**  
Чеснок **2 зубчика**  
Тертый хрен или  
горчица для подачи

- Хорошо промытую и обработанную рульку и нарезанное крупно мясо сложить в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы она полностью покрывала мясо. Включить режим «Тушение» на 7–8 часов.
- Через 2–3 часа (или раньше, если так удобнее) положить в чашу крупно нарезанные морковь и лук, а также горошины перца.
- В готовый горячий холодец добавить пропущенный через пресс чеснок, размешать. Бульон процедить. Выбрать все мясо, разобрать его на волокна. Разложить мясо по мискам или другой посуде для холодца, залить процеженным бульоном.
- Держать в холоде до застывания. С поверхности холодца снять жир. Подавать с горчицей или хреном.

• Закуски •





# КАРПАЧО ИЗ ЯЗЫКА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ



Вода **800 мл**  
Лавровый лист **1 шт.**  
Черный перец горошком **3–4 шт.**  
Телячий язык **400 г**  
Куриный бульон **100 мл**

**Для соуса**  
Горчица зерновая **70 г**  
Белое сухое вино **30 мл**  
Оливковое масло **100 мл**

- Довести подсолённую воду с лавровым листом и черным перцем горошком до кипения в чаше мультиварки в режиме «Варка на пару», выключить режим.
- Положить в чашу язык, варить в режиме «Тушение» 1,5 часа. Достать, обдать холодной водой, снять кожицу, остудить. Жидкость от варки вылить.
- В чистую чашу мультиварки влить наваристый куриный бульон и довести его до кипения в режиме «Варка на пару». Отварной телячий язык нарезать тонкими ломтиками и прогреть в бульоне в пару минут. Отключить мультиварку.
- Все ингредиенты соуса взбить вместе с помощью венчика.

По тому же рецепту можно приготовить карпаччо из свиного или говяжьего языка, но последний рекомендуется варить дольше — 2 часа.

• Закуски •



45  
МИН  
ВРЕМЯ

4  
ПОРЦИИ

Вп  
РЕЖИМ