

# Moulinex®





Quickchef





# ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ И ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ВЕРСИЯ РАСЦВЕТКИ	Функция	Время программы указано без учета набора давления. Во время разогрева на экране бегущий круг.	Выбор продукта	Время по умолчанию	Шаг регулировки времени	Функция отложенного запуска	Функция подогрева	Настройка температуры	Шаг регулировки температуры	Макс. давление	Положение крышки		
													
Черный и кремовый	Рис/Крупы	ДА	НЕТ	9 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Черный и кремовый	Плов	ДА	НЕТ	15 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Черный и кремовый	Йогурт	ДА	НЕТ	8 ч.	1 ч. – 24 ч. Шаг: 30 мин.	НЕТ	НЕТ	38°–40°C	НЕТ	НЕТ	•		
Черный и кремовый	Творог	ДА	НЕТ	50 мин	10 мин. – 4 ч. Шаг: 5 мин.	НЕТ	НЕТ	80°C	НЕТ	НЕТ	•		
Черный и кремовый	Каша	ДА	НЕТ	15 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 100°C	2 уровня: 90–100°C	НЕТ	•		
Только кремовый	Бобовые	ДА	НЕТ	1 ч.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Только черный	Холодец	ДА	НЕТ	1 ч. 30 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Черный и кремовый	Варенье	ДА	НЕТ	1 ч. 20 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 110°C	2 уровня: 100–110°C	НЕТ			•
Только кремовый	Паста	ДА	НЕТ	1* шаг	Не регулируется	НЕТ	НЕТ	100°C	НЕТ	НЕТ	•		
		Без разогрева	НЕТ	2* шаг = 8 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	НЕТ	НЕТ	100°C	НЕТ	НЕТ			•
Только черный	Варка	ДА	НЕТ	1* шаг	Не регулируется	НЕТ	НЕТ	100°C	НЕТ	НЕТ	•		
		Без разогрева	НЕТ	2* шаг = 8 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	НЕТ	НЕТ	100°C	НЕТ	НЕТ			•
Черный и кремовый	Выпечка	Включая предварительный нагрев Время на круг	НЕТ	30 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 160°C	4 уровня: 130-140-150- 160°C	НЕТ		•	
Черный и кремовый	Тесто	ДА	НЕТ	1 ч.	*10 мин. – 6 ч. Шаг: 5 мин.	НЕТ	НЕТ	38°–40°C	НЕТ	НЕТ	•		
Черный и кремовый	Разогрев	ДА	НЕТ	2 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Черный и кремовый	Ручной режим приготовления	Без разогрева	НЕТ	30 мин.	5 мин. – 4 ч. Шаг: 5 мин.	НЕТ (кроме некоторых режимов)	НЕТ	По умолчанию: 80°C	13 уровней: 40–160°C Шаг: 10°C	70 кПа	•	•	•
Черный и кремовый	Суп	ДА	Мясо	30 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
			Курица	20 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
			Овощи	12 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		

ВЕРСИЯ РАСЦВЕТКИ	Функция	Время программы указано без учета набора давления. Во время разогрева на экране бегущий круг.	Выбор продукта	Время по умолчанию	Шаг регулировки времени	Функция отложенного запуска	Функция подогрева	Настройка температуры	Шаг регулировки температуры	Макс. давление	Положение крышки		
													
Черный и кремовый	Тушение	ДА	Мясо	30 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
			Курица	20 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
			Овощи	10 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
Черный и кремовый	Жарка	Без разогрева	Мясо	20 мин.	1 мин. – 30 мин. Шаг: 1 мин.	НЕТ	НЕТ	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ			•
			Курица	15 мин.	1 мин. – 30 мин. Шаг: 1 мин.	НЕТ	НЕТ	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ			•
			Овощи	12 мин.	1 мин. – 30 мин. Шаг: 1 мин.	НЕТ	НЕТ	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ			•
Черный и кремовый	Запекание	Без разогрева	Мясо	50 мин	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ		•	
			Курица	40 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ		•	
			Овощи	20 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	По умолчанию: 160 °C	7 уровней: 100–160°C Шаг: 10°C	НЕТ		•	
Черный и кремовый	Су-Вид	ДА	Мясо	4 ч.	1 ч. – 12 ч. Шаг: 15 мин.	НЕТ	НЕТ	65°C	НЕТ	НЕТ	•		
			Курица	3 ч.	1 ч. – 12 ч. Шаг: 15 мин.	НЕТ	НЕТ	65°C	НЕТ	НЕТ	•		
			Овощи	2 ч.	1 ч. – 12 ч. Шаг: 15 мин.	НЕТ	НЕТ	65°C	НЕТ	НЕТ	•		
Черный и кремовый	Пароварка	ДА	Мясо	10 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
			Курица	10 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		
				3 мин.	1 мин. – 2 ч. Шаг: 1 мин.	2–24 ч. Шаг: 10 мин.	24 ч.	114°C	НЕТ	70 кПа	•		

# Благодарим вас за приобретение мультиварки–скороварки Moulinex!

Мультиварка-скороварка — электрический прибор с герметично закрывающейся крышкой и специальным клапаном для спуска давления. Пища в ней готовится под давлением, что сокращает время приготовления в несколько раз. В ней гораздо проще готовить говядину, язык, холодец, бобовые, в сравнении с традиционным способом приготовления, когда требуется длительное время и внимание у плиты.

При помощи нашей мультиварки-скороварки можно создавать и кулинарные шедевры, но главное ее предназначение – упрощать процессы ежедневного приготовления. В ней реализованы все необходимые автоматические режимы с учетом особенностей русской кухни. Кроме автоматических программ в приборе есть ручной режим, который может работать как с давлением, так и без него.

Чаша мультиварки сделана из специального сплава, компоненты которого имеют повышенную теплопроводность, дольше противостоят коррозии и механическим повреждениям.

Для каждого блюда в книге указаны время приготовления, сложность и количество порций. Вы также можете приготовить собственные рецепты с использованием ручного режима.

Мультиварка-скороварка Moulinex – незаменимый помощник на кухне, универсальный прибор, который заменяет собой множество других предметов бытовой техники для приготовления еды.

## Приятного использования!

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЗАВТРАКИ

Геркулесовая каша с малиной и бананом .....	стр. 6
Манная каша .....	стр. 7
Каша пшенная с маслом .....	стр. 8
Фритата с овощами и беконом (блюдо итальянской кухни) .....	стр. 9
Молочная рисовая каша .....	стр. 10

### ЗАКУСКИ

Холодец из свинины .....	стр. 11
Икра кабачковая .....	стр. 12
Террин из индюшки (блюдо французской кухни) .....	стр. 13

### СУПЫ

Борщ с телятиной и черносливом .....	стр. 14
Суп лапша с курицей .....	стр. 15
Суп гороховый с копчёной грудинкой .....	стр. 16
Тыквенный суп-пюре с тимьяном и тыквенными семечками .....	стр. 17
Щи из телятины и капусты .....	стр. 18
Юшка (блюдо украинской кухни) .....	стр. 19

Суп минестроне .....	стр. 20
Бульон мясной (заготовка) .....	стр. 21
Суп с фрикадельками из индейки .....	стр. 22

### ГАРНИРЫ

Жареный картофель с грибами и луком .....	стр. 23
Красная фасоль в томатном соусе .....	стр. 24
Сотэ из овощей .....	стр. 25
Рататуй по-домашнему .....	стр. 26
Запеканка с цветной капустой, сыром и карри .....	стр. 27
Чечевица с беконом .....	стр. 28
Грибы тушеные в сметане .....	стр. 29
Рис с овощами .....	стр. 30

### ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Плов из баранины .....	стр. 31
Жаркое по-домашнему .....	стр. 32
Чили кон карне .....	стр. 33
Бешбармак (блюдо казахской кухни) .....	стр. 34
Буженина .....	стр. 36
Свинные отбивные .....	стр. 37

Рулька свиная .....	стр. 38
Фаршированные перцы .....	стр. 39
Бефстроганов из телятины с вешенками.....	стр. 40
Картофельная бабка (блюдо белорусской кухни) .....	стр. 41
Кролик с овощами.....	стр. 42
Паэлья из морепродуктов (блюдо испанской кухни).....	стр. 43
Большие "ракушки" с овощной начинкой .....	стр. 44
Телячьи щечки в томатном соусе .....	стр. 45
Жаренка (блюдо белорусской кухни) .....	стр. 46
Индейка "sous vide" .....	стр. 47

## БЛЮДА НА ПАРУ

Овощи ассорти на пару с цитрусовой заправкой .....	стр. 48
Лосось на пару в румяной корочке.....	стр. 49
Манты с тыквой .....	стр. 50
Куриные котлетки на пару.....	стр. 51

## ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Яблочная шарлотка.....	стр. 52
Йогурт классический.....	стр. 53
Йогурт с джемом.....	стр. 54

Пицца на тонком тесте с салями.....	стр. 55
Джем из персиков и апельсинов.....	стр. 56
Варенье из ягод.....	стр. 57
Пудинг шоколадно- кокосовый .....	стр. 58
Кекс морковный по-итальянски .....	стр. 59
Киш Лорен.....	стр. 60
Домашний творог «Дюшес».....	стр. 61

## НАПИТКИ

Компот из сухофруктов с корицей и красным острым перцем.....	стр. 62
Сбитень безалкогольный .....	стр. 63
Глинтвейн рождественский .....	стр. 64
Простокваша .....	стр. 65



## ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С МАЛИНОЙ И БАНАНОМ

### Ингредиенты:

- Геркулес – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло сливочное – 15 г
- Банан – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Малина – 1 горсть

### Способ приготовления:

1. Добавить в мультиварку геркулес, молоко, соль и сахар, перемешать.
2. Выставить режим КАША на 10 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, нарезанный банан и малину, перемешать.



сложность



5 минут



10 минут



4 порции



каша





## МАННАЯ КАША

### Ингредиенты:

- Молоко – 800 мл
- Крупа манная – 80 г (6 ст. л.)
- Соль – по вкусу
- Сахар – по вкусу
- Масло сливочное – 30 г

### Способ приготовления:

1. Добавить все ингредиенты в мультиварку. Выставить режим КАША на 10 минут.
2. После приготовления тщательно перемешать.
3. Можно добавить варенье, джем или ягоды.



сложность



5 минут



10 минут



4 порции



каша



## КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ

### Ингредиенты:

- Пшено – 400 г
- Масло сливочное – 2-3 ст. ложки
- Соль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

### Способ приготовления:

1. Промыть пшено проточной водой, до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Добавить его в мультиварку, залить водой, посолить. Выставить режим КАША на 15 минут.
3. После окончания режима добавить в кашу сливочное масло, перемешать.



сложность



5 минут



15 минут



2 порции



каша



## ФРИТАТА С ОВОЩАМИ И БЕКОНОМ (блюдо итальянской кухни)

### Ингредиенты:

- Яйцо – 3 шт.
- Сливки 22% – 100 мл
- Цуккини – 1 шт.
- Шампиньоны – 150 г
- Бекон в/к – 100 г
- Растительное масло
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Цуккини и шампиньоны нарезать кубиками, бекон тонкими полосками.
2. Выставить режим ЖАРКА 5 минут, обжарить овощи и бекон на растительном масле.
3. Взбить яйца со сливками, добавить соль и перец. Залить смесью овощи, быстро перемешать, выставить режим ВЫПЕЧКА-140°C на 20 минут.



сложность



10 минут



25 минут



2 порции

жарка/  
выпечка



## МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

### Ингредиенты:

- Рис - 180 г
- Молоко - 200 мл
- Вода - 400 мл
- Масло сливочное - 60 г
- Сахар - по вкусу
- Соль - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Промыть рис.
2. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки и перемешать. Закрыть крышкой.
3. Выставить режим КАША на 25 минут.
4. Подавать со свежими ягодами или вареньем.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



каша



## ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНИНЫ

### Ингредиенты:

- Ножки свиные – 1,2 кг
- Морковь – 300 гр
- Лук репчатый – 300 гр
- Чеснок – 20 гр
- Вода (до макс. уровня)
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу
- Специи

### Способ приготовления:

1. Лук разрезать пополам, морковь на три части, измельчить чеснок.
2. Помыть свиные ноги, положить в чашу, добавить остальные ингредиенты.
3. Долить воды до отметки MAX, выставить режим ХОЛОДЕЦ/БОБЫ (в зависимости от модели) на 1,5 часа.
4. После окончания приготовления удалить из мяса кости и снять кожу, процедить бульон, положить мясо в форму, залить бульоном и оставить в холодильнике до полного застывания.



сложность



10 мин



90 минут



4 порции



тушение





## ИКРА КАБАЧКОВАЯ

### Ингредиенты:

- Кабачки – 750 гр
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Помидоры – 2 шт.
- Растительное масло
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Кабачки очистить от кожуры и семечек, порезать на маленькие кубики. Мелко нарезать морковь и лук.
2. Добавить масло в чашу мультиварки. Выложить кабачки, морковь и лук, добавить воды, специи, выставить режим ТУШЕНИЕ на 10 мин.
3. После окончания режима добавить мелко нарезанные помидоры, посолить, перемешать. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
4. По окончании приготовления добавить мелко нарезанный чеснок, перемешать и дать настояться. Можно украсить рубленой зеленью.



сложность



10 минут



15 минут



5 порций

тушение/  
жарка



## ТЕРРИН ИЗ ИНДЮШКИ (блюдо французской кухни)

### Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Цуккини – 1 шт.
- Сладкий перец – 2 шт.
- Кукурузная крупа – 100 г
- Вода – 200 мл
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Филе индейки и цуккини нарезать в длину на тонкие полосы; сладкий перец порезать среднего размера кусками.
2. Последовательно уложить ингредиенты в чашу мультиварки, начиная с цуккини. Каждый новый слой посыпать солью, перцем и кукурузной крупой.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА 140°C на 30 минут.



сложность



20 минут



30 минут



6 порции



выпечка



## БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

### Ингредиенты:

- Мякоть телятины – 500 г
- Картофель (средний) – 2-3 шт.
- Капуста белокочанная – 200 г
- Вода – 2 л
- Чернослив – несколько шт.
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Пюре томатное – 1 ст. ложка
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар (песок) – 1,5 ч. ложки
- Уксус (или лимон) – 3 ст. ложки
- Лист лавровый – 1 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – 2-3 горошины

### Способ приготовления:

1. Натереть морковь и свёклу на крупной тёрке, лук нарезать соломкой. Нарезать телятину кубиком, нашинковать картофель и капусту, измельчить чеснок. Замочить чернослив на полчаса, измельчить и отложить.
2. Добавить в мультиварку растительное масло, лук, морковь, телятину, свёклу, томатное пюре, болгарский перец, уксус, сахар, соль и перец, перемешать и выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Добавить капусту и картошку, залить водой до отметки МАХ, выставить режим СУП на 15 минут.
4. После окончания режима добавить рубленый чеснок, чернослив и лавровый лист.



сложность



15 минут



25 минут



6 порции



жарка/суп





## СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ

### Ингредиенты:

- Куриная грудка, филе – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Масло подсолнечное – 4 ст. ложки
- Перец чёрный – по вкусу
- Лист лавровый – 2 шт.
- Соль – по вкусу

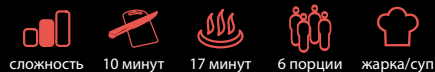
### Способ приготовления:

1. Нарезать лук и филе грудки соломкой, натереть морковь на мелкой тёрке.
2. Залить масло в мультиварку, добавить лук, морковь и филе грудки. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
3. Залить водой, добавить лапшу, соль и перец. Выставить режим СУП на 12 минут.

*Совет: можно приготовить домашнее тесто и из него сделать лапшу.*

Яйцо – 1 шт.; Мука – 100-150 г; Вода – 2-3 ст. ложки; Соль – по вкусу.

Смешать муку, яйцо, воду. Для эластичности можно добавить капельку оливкового масла. Замесить крутое тесто, дать постоять полчаса под салфеткой (чтобы не высохло), раскатать тесто толщиной в 3 мм, затем скатать в рулет, очень тонко нашинковать, просушить.





## СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЁНОЙ ГРУДИНКОЙ



сложность



10 минут



30 минут



6 порции



жарка/суп

### Ингредиенты:

- Грудинка свиная копчёная – 200 г
- Бекон – 150 г
- Картофель (средний) – 3 шт.
- Горох – 1/2 стакана
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок
- Бульон (или вода) – 2 л
- Перец чёрный – по вкусу
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать бекон и грудинку соломкой, лук, морковь и картофель – кубиками.
2. Добавить бекон, грудинку, лук и морковь в мультиварку, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
3. Залить бульон (или кипятком), добавить горох и картофель. Выставить режим СУП на 20 минут.
4. По окончании программы добавить соль вместе с перцем по вкусу и рубленную зелень.



## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТИМЬЯНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ



сложность



5 минут



22 минут



6 порции



суп

### Ингредиенты:

- Тыква – 500 г
- Сливки 22% – 500 мл
- Лук репчатый – 1 шт.
- Тимьян – 1 веточка
- Тыквенные семечки – 50 г
- Сыр рикотта – 100 г
- Бульон или вода – 400 мл
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, мелко порезать лук. Выставить режим ЖАРКА на 8 мин, один раз перемешать.
2. Добавить бульон или воду, выставить режим СУП на 15 мин, после окончания процесса приготовления заправить сливками.
3. Перелить суп в отдельную емкость, взбить блендером до однородной массы. Добавить листочки тимьяна. При подаче посыпать жареными тыквенными семечками и рикоттой.

*Совет: бульон можно использовать мясной, овощной или просто воду.*



## ЩИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ И КАПУСТЫ

### Ингредиенты:

- Белокочанная капуста – 200 г
- Телятина – 300 г
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Растительное масло
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Мясо промыть, обсушить, нарезать небольшими кусками. Капусту и лук нарезать соломкой, морковь - тонкими полукругами, картофель - ломтиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут, обжарить лук и морковь на растительном масле.
3. Добавить все остальные ингредиенты, залить водой. Выставить режим СУП на 12 минут.
4. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.



сложность



10 минут



17 минут



6 порции



жарка/суп





## ЮШКА (блюдо украинской кухни)

### Ингредиенты:

- Шампиньоны – 150 г
- Белая фасоль (конс.) – 1 банка
- Картофель – 3 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Масло подсолнечное – 50 мл
- Вода – 1.5 л
- Соль - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Лук порезать полукольцами, выставить режим ЖАРКА на 5 минут, обжарить лук на растительном масле. Отложить.
2. Нарезать грибы тонкой соломкой, положить в чашу мультиварки, добавить воды. Выставить режим СУП на 10 минут.
3. В грибной отвар положить фасоль, нарезанный небольшими кубиками картофель, выставить режим СУП на 10 минут.
4. Грибную юшку заправить пассированным на масле репчатым луком.





## СУП МИНЕСТРОНЕ

### Ингредиенты:

- Цукини или кабачок – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Помидоры в собственном соку – 400 г
- Зелень (петрушка, укроп, базилик) – по 2 веточки
- Сыр пармезан – 50 г
- Паста звездочки – 100 г
- Вода или овощной бульон – 1.5 л
- Лавровый лист
- Перец молотый
- Соль - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Овощи нарезать средним кубиком. Лук и чеснок измельчить.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 мин, на растительном масле обжарить порезанные овощи до золотистого цвета. Добавить томаты, выставить еще раз режим ЖАРКА на 5 минут.
3. В чашу влить 1,5 литра воды (или бульона), положить пасту, выставить режим СУП на 7 минут.



сложность



10 минут



22 минут



6 порции



жарка/суп



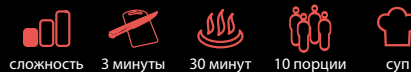
## БУЛЬОН МЯСНОЙ (заготовка)

### Ингредиенты:

- Говядина на кости – 1 кг
- Вода – 2,5 л
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень петрушки
- Перец горошком
- Лавровый лист

### Способ приготовления:

1. Мясо промыть в проточной воде, просушить. Лук разрезать пополам, морковь на три части.
2. Положить все ингредиенты в чашу и залить водой (уровень воды не должен превышать отметку MAX внутри чаши).
3. Выставить режим СУП на 30 минут.
4. После завершения приготовления достать мясо, отделить от костей. Бульон процедить через сито в емкость для хранения, добавить мясо.
5. Заготовку хранить в холодильнике или в морозилке до момента использования.







## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ

### Ингредиенты:

- Филе индейки – 400 г
- Яйцо – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Вермишель: звездочки или азбука – 100 г
- Вода – 1,5 - 2л
- Соль - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Из филе сделать фарш, добавить перемолотый или натертый на мелкой терке лук, яйцо, посолить. Сформировать некрупные фрикадельки.
2. Морковь натереть на терке, болгарский перец порезать соломкой.
3. Положить все ингредиенты, кроме вермишели, в чашу мультиварки, залить водой. Выставить режим СУП на 12 минут.
4. Добавить вермишель, выставить режим СУП на 2 минуты.

*Совет: Можно использовать готовый фарш из индейки. Вермишель можно отварить заранее и добавить уже в тарелку.*



сложность



20 минут



14 минут



4 порции



суп





## ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

### Ингредиенты:

- Картофель (большой) – 4 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Грибы (разные) – 300 г
- Масло растительное – 4 ст. л.
- Перец чили – по вкусу
- Чеснок – по вкусу
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Очистить картофель и нарезать брусочками, грибы — тонкими дольками, лук — полукольцами, чеснок измельчить.
2. Вылить растительное масло в мультиварку, выложить в неё картофель, грибы, лук, чеснок, добавить соль и перец чили.
3. Выставить режим ЖАРКА на 20 минут.
4. Несколько раз перемешать в процессе приготовления.



сложность



10 минут



20 минут



4 порции



жарка



## КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

### Ингредиенты:

- Фасоль красная – 500 г
- Вода – 750 мл
- Томатное пюре - 100 гр
- Соль
- Специи (тмин/розмарин)

### Способ приготовления:

1. Фасоль залить кипятком, дать постоять час, затем слить воду.
2. Выложить фасоль в чашу мультиварки, добавить воду, соль, томатное пюре, специи. Все перемешать.
3. Выставить режим ХОЛОДЕЦ/БОБЫ (в зависимости от модели).



сложность



60 минут



60 минут



6 порции



холодец  
или бобы



## СОТ ИЗ ОВОЩЕЙ

### Ингредиенты:

- Баклажан – 1 кг
- Сладкий перец – 500 г
- Помидоры – 300 г
- Томатная паста – 20 г
- Морковь – 250 г
- Лук – 250 гр
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Чеснок - 40 г
- Кинза, розмарин – по вкусу
- Соль, специи

### Способ приготовления:

1. Порезать баклажаны полукольцами толщиной 1,5 см, потереть морковь, нарезать лук и чеснок, тонко порезать перец, помидоры, порубить кинзу.
2. Положить все в кастрюлю и перемешать.
3. Закрыть крышкой.
4. Выставить РУЧНОЙ РЕЖИМ 150°C на 25 минут, крышка закрыта, но не заблокирована.



сложность



10 минут



25 минут



4 порции

ручной  
режим



## РАТАТУЙ ПО-ДОМАШНЕМУ

### Ингредиенты:

- Перец болгарский – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Баклажаны – 2 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Масло растительное – 2 ст. л.
- Тимьян – 1 веточка
- Базилик – 1 веточка
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать мелким кубиком болгарский перец, кабачок, лук репчатый, баклажаны и помидоры, чеснок измельчить.
2. Залить растительное масло в мультиварку, добавить овощи и специи.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 10 минут.



сложность



10 минут



10 минут



4 порции



тушение





## ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, СЫРОМ И КАРРИ

### Ингредиенты:

- Цветная капуста – 500 г
- Сыр моцаррела – 250 г
- Вино белое сухое – 100 мл
- Карри – 1/4 ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – по вкусу
- Масло оливковое – 1 ст. л.

### Способ приготовления:

1. Цветную капусту разобрать на соцветия.
2. Налить оливковое масло в чашу мультиварки, добавить все ингредиенты и половину сыра, нарезанного соломкой, налить вино и перемешать.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА-140°C на 20 минут.
4. Подавать запеканку, выложив сверху оставшийся мелко нарезанный сыр.



сложность



5 минут



20 минут



4 порции



выпечка



## ЧЕЧЕВИЦА С БЕКОНОМ

### Ингредиенты:

- Чечевица – 200 г
- Бекон в/к – 100 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1/2
- Вода (или бульон) – 500 мл
- Растительное масло
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Лук и корень сельдерея нарезать соломкой, морковь — на полукруги. Бекон порезать тонкими ломтиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут и обжарить на нем овощи и бекон на небольшом количестве растительного масла.
3. Добавить чечевицу, 500 мл воды или бульона. Выставить режим РИС/КРУПЫ на 20 минут.



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



жарка/рис



## ГРИБЫ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

### Ингредиенты:

- Грибы вешенки – 400 г
- Сметана – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Растительное масло
- Соль - по вкусу
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Грибы порезать кусочками, лук — полукольцами.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 мин, обжарить на растительном масле лук до золотистого цвета, добавить грибы, перемешать.
3. Добавить сметану и специи. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 15 минут.

*Совет: Вешенки можно заменить любыми другими грибами.*



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



жарка/  
тушение



## РИС С ОВОЩАМИ

### Ингредиенты:

- Риса – 1 чашка
- Морковка – 1 шт.
- Консервированная кукуруза – 200 г
- Горох стручковый свежий – 150 г
- Вода – 1,5 чашки
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Морковь порезать мелкими кубиками, горох - кусками длиной 1 см.
2. В чашу мультиварки положить все ингредиенты, соль, перемешать. Выставить режим РИС/КРУПЫ на 9 минут.

*Совет: Вместо свежего зеленого гороха можно взять замороженную стручковую фасоль; вместо консервированной кукурузы - замороженную.*



сложность



5 минут



9 минут



4 порции



рис/крупы





## ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

### Ингредиенты:

- Баранина – 350 г
- Рис пропаренный – 250 г
- Масло растительное – 5 ст. л.
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Изюм – 50 г
- Чеснок – 2 головки
- Вода – 300 мл
- Приправа для плова – 50 г
- Зира (кумин) – 1 ст. л.
- Горох нут – 100 г (по желанию)
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Предварительно замочить горох нут на ночь. Залить горячей водой изюм и рис в отдельной емкости и отложить, пока будет готовиться поджарка.
2. Нарезать морковь на брусочки, лук — полукольцами, баранину — на кусочки.
3. Залить растительное масло в мультиварку, добавить лук, морковь и мясо, выставить режим ЖАРКА на 10 минут.
4. Слить воду из изюма и риса.
5. Добавить в чашу мультиварки оставшиеся ингредиенты, залить водой. Выставить режим ПЛОВ на 20 минут.



сложность



10 минут



30 минут



4 порции

жарка/  
плов



## ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

### Ингредиенты:

- Свинина (мякоть) – 200 г
- Говядина (мякоть) – 200 г
- Картофель (средний) – 10 шт.
- Масло растительное – 3 ст. л.
- Перец болгарский красный – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Паприка сладкая – 1 ч. ложка

### Способ приготовления:

1. Нарезать говядину, свинину, картофель, болгарский перец, помидор и лук кубиком, измельчить чеснок.
2. Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки, добавить соль, перец, паприку, растительное масло; перемешать.
3. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 40 минут.



сложность



10 минут



40 минут



4 порции



тушение



## ЧИЛИ КОН КАРНЕ

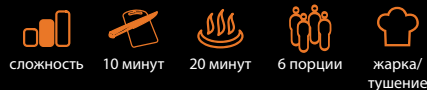
### Ингредиенты:

- Говяжий фарш – 1 кг
- Луковица – 2 шт.
- Чеснок – 5 зубчиков
- Перец чили – 1 шт.
- Кумин – 1 ч. л.
- Орегано – 1 ст. л.
- Тростниковый сахар – 1 ст. л.
- Красная фасоль (консервированная) – 400 г
- Томаты в собственном соку – 400 г
- Перец чили молотый – по вкусу
- Растительное масло
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Лук мелко нарезать, чеснок измельчить, фасоль промыть и откинуть на дуршлаг.
2. В чашу мультиварки добавить растительное масло, лук, фарш, выставить режим ЖАРКА на 10 минут и обжарить, постоянно помешивая и разбивая комочки фарша.
3. Добавить чеснок, чили, помидоры и специи, выставить режим ТУШЕНИЕ на 10 минут.
4. После окончания режима приготовления добавить фасоль и перемешать. Перед подачей можно посыпать рубленой кинзой.

*Совет: Подавать можно как отдельное блюдо, так и с чипсами начос или лепешками такос.*







## БЕШБАРМАК (блюдо казахской кухни)

### Ингредиенты:

- Баранина (или говядина) с косточкой – 1 кг
- Лавровый лист – 2 шт.
- Душистый перец – 3 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Перец молотый
- Зелень петрушки
- Соль

### Для теста:

- Яйца – 2 шт.
- Вода (или бульон) – 200 мл
- Соль – 1/2 ч.л.
- Мука – 600 г

### Способ приготовления:

1. В миску всыпать просеянную муку (400 г), яйца, соль, влить воду. Замесить крутое тесто, по необходимости добавляя муку. Тесто тонко раскатать и разрезать на ромбы со стороной 10 см. Выложить на пергамент и дать подсохнуть в течение 35 минут.
2. В чашу мультиварки положить мясо, залить водой. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут. По окончании программы бульон процедить в отдельную емкость, мясо отделить от костей и разобрать на небольшие волокна, отложить.
3. Лук нарезать полукольцами. В чашу мультиварки налить 2 половника бульона, положить луковицу, посыпать перцем. Выставить режим ТУШЕНИЕ на 2 минуты. Вынуть лук шумовкой и отложить. Бульон оставить в чаше.



сложность



20 минут



77 минут



8 порции



тушение/  
ручной режим



4. В чашу мультиварки добавить 4-5 половников бульона, посолить по вкусу. Выставить РУЧНОЙ РЕЖИМ 110°C (крышку не блокировать) на 15 минут. Подсушенное тесто отварить при открытой крышке до готовности.
5. Положить готовое тесто на подогретое блюдо, сверху на него мясо и все это залить подливкой из лука с зеленью. Остатки бульона подать в отдельных пиалах с добавлением мелко порубленной зелени.



## БУЖЕНИНА

### Ингредиенты:

- Свиная шейка (без кости) – 700 г
- Оливковое масло – 30 мл
- Чеснок – 10 г
- Имбирь – 1/3 ч.л.
- Молотый кориандр – 1/3 ч.л.
- Сухой базилик – 1/2 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Смешать имбирь, базилик, кориандр, соль и перец. Натереть мясо солью и специями; сделать небольшие отверстия в мясе и положить в них чеснок; поставить в холодильник на 4 часа.
2. Выложить мясо в чашу мультиварки. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут, обжарить без крышки, периодически переворачивая.
3. Добавить воду, выставить режим ТУШЕНИЕ на 60 минут.

*Совет: Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.*



сложность



4 часа  
5 минут



75 минут



4 порции



жарка/  
тушение



## СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

### Ингредиенты:

- Карбонат свиной б/к – 600 г
- Цукини – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Помидоры черри – 6 шт.
- Соль - по вкусу
- Перец молотый
- Растительное масло

### Способ приготовления:

1. Цукини нарезать кружочками толщиной 1 см, лук - полукольцами. Мясо нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить под пленкой до толщины 0,5 см, поперчить с обеих сторон.
2. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. Обжарить на масле до золотистого цвета сначала цукини, потом добавить лук, переложить на блюдо.
3. В чашу мультиварки положить мясо, выставить режим ЖАРКА на 8 минут, каждый кусок обжарить с обеих сторон по 3-4 минуты, вынуть, посолить.



сложность



5 минут



23 минуты



3 порции



жарка





## РУЛЬКА СВИНАЯ

### Ингредиенты:

- Рулька – 900 г
- Лук – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Базилик – 1 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Растительное масло – 50 мл
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Сделать небольшие надрезы в рульке и положить в них чеснок. Мелко нарезать лук, смешать его со специями. Натереть этой смесью рульку и поставить в холодильник на 9 часов.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить рульку и налить воду.
3. Выставить РУЧНОЙ РЕЖИМ 130°C с давлением (крышку блокировать) на 1 час.



сложность



9 часов  
5 минут



60 минут



4 порции



ручной  
режим





## ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

### Ингредиенты:

- Крупный сладкий перец – 4 шт.
- Мясной фарш – 500 г
- Цуккини маленький – 1 шт.
- Перец чили (по желанию) – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Перец помыть, разрезать вдоль на две половинки, вынуть семечки. Цуккини нарезать мелкими кубиками.
2. Фарш смешать с мелко нарубленным чили, цуккини и специями.
3. Нафаршировать перцы, положить в чашу мультиварки, налить воду. Выставить режим ТУШЕНИЕ/ОВОЩИ на 30 минут. Подавать со сметаной.



сложность



10 минут



30 минут



4 порции



тушение



## БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВЕШЕНКАМИ

### Ингредиенты:

- Лук репчатый – 2 шт.
- Горчица неострая – 2 ст. л.
- Грибы вешенки – 200 г
- Сливки 22% – 200 мл
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Сметана жирная – 250 г
- Говядина (тонкий край, вырезка или почечная часть) – 500 г
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Лук, грибы и говядину нарезать соломкой.
2. Налить оливковое масло в мультиварку, добавить лук, грибы и говядину.
3. Выставить режим ЖАРКА и обжаривать в течении 10 минут.
4. Добавить сливки, сметану, соль и перец, выставить режим ЖАРКА ещё на 15 минут.

*Совет: Грибы вешенки можно заменить на шампиньоны. Подавать с рисом.*



сложность



5 минут



25 минут



4 порции



жарка



## КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБКА (блюдо белорусской кухни)

### Ингредиенты:

- Свиная грудинка – 200 г
- Картофель средний – 10 шт.
- Лук репчатый – 3 шт.
- Мука – 1 ст.л.
- Сметана – 150 г
- Укроп – 2 веточки
- Соль

### Способ приготовления:

1. Грудинку мелко порубить, лук нарезать небольшими кубиками. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут. Обжарить сначала грудинку, потом лук, периодически помешивая. Излишки жира слить.
2. Картофель измельчить в блендере или натереть на мелкой терке, смешать с солью и мукой. Переложить в чашу мультиварки к поджарке, добавить нарезанный укроп и тщательно перемешать.
3. Выставить режим ВЫПЕЧКА - 140°C на 25 минут. Подавать со сметаной.



сложность



15 минут



35 минут



6 порции

жарка/  
выпечка



## КРОЛИК С ОВОЩАМИ

### Ингредиенты:

- Кролик тушка – 1 шт.
- Корень пастернака – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Сметана – 150 г
- Зерновая горчица – 50 г
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Кролика порубить на порционные куски, пастернак очистить, нарезать крупными кусками. Морковь нарезать полукругами, лук мелко порубить.
2. Положить все ингредиенты в чашу мультиварки, посолить, поперчить, перемешать. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 30 минут.



сложность



10 минут



30 минут



4 порции



тушение





## ПАЭЛЬЯ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ (блюдо испанской кухни)

### Ингредиенты:

- Коктейль из морепродуктов – 500 г
- Куркума или шафран – 1/2 ч. л.
- Оливковое масло – 40 мл
- Лук репчатый – 1 шт.
- Рис – 300 г
- Томатное пюре – 50 г
- Перец сладкий зеленый – 1/2 шт.
- Лимон – 1/4 шт.
- Вода – 1 л
- Растительное масло
- Соль
- Перец молотый

### Способ приготовления:

1. Лук нарезать мелким кубиками, перец - соломкой, лимон - на ломтики. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут, обжарить на растительном масле лук вместе с рисом.
2. В чашу мультиварки положить все ингредиенты, кроме коктейля и воды и лимона, хорошо перемешать. Сверху выложить морской коктейль, залить водой.
3. Выставить режим ПЛОВ на 15 минут.



сложность



5 минут



20 минут



4 порции

жарка/  
плов





## БОЛЬШИЕ “РАКУШКИ” С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

### Ингредиенты:

- Большие ракушки - 12 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук - 1 шт.
- Баклажан - 1/2 шт.
- Стебель сельдерея - 1 шт.
- Перец болгарский красный - 1 шт.
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Масло растительное - 2 ст. л.
- Тимьян свежий - 2 веточки
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Залить воду в чашу мультиварки. Выставить режим ПАСТА/ВАРКА (в зависимости от модели) на 10 минут, закрыть крышку и дождаться звукового сигнала о закипании воды. Положить ракушки в горячую воду, закрыть, но не блокировать крышку, нажать кнопку включения. Отваривать макароны 8 минут, периодически помешивая. Переложить готовые ракушки в другую емкость и накрыть пищевой пленкой.
2. Выставить режим ЖАРКА на 15 минут. Добавить в чашу мультиварки масло, положить в чашу мультиварки нарезанные мелким кубиком овощи и томаты в собственном соку. Довести по вкусу специями и приправами.
3. Готовую овощную начинку переложить ложкой в каждую ракушку и подавать в теплом виде со свежим тимьяном.



сложность



10 минут



25 минут



2 порции

паста или  
варка



## ТЕЛЯЧЬИ ЩЕЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

### Ингредиенты:

- Телячьи щечки - 600 г
- Корень сельдерея - 260 г
- Лук - 1 шт.
- Вино красное - 200 мл
- Томаты в собственном соку - 100 г
- Лавровый лист - 2-3 листочка
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Добавить в чашу мультиварки воду, положить крупно нарезанные куски мяса, крупно нарезанные сельдерея и лук, посолить, поперчить и выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 20 минут.
2. Выставить режим ЖАРКА на 10 минут, добавить томаты, лавровый лист, вино, посолить и поперчить.
3. Подавать в горячем виде с зеленью и по желанию со сметаной.



сложность



10 минут



30 минут



4 порции

тушение/  
жарка



## ЖАРЕНКА (блюдо белорусской кухни)

### Ингредиенты:

- Говядина – 0,5 кг
- Картофель – 1 кг
- Сало-шпик – 100 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свежие грибы – 100 г
- Сметана – 100 г
- Томатная паста – 20 г
- Пшеничная мука – 1 ч. л.
- Петрушка – 3 веточки
- Растительное масло – 2 ст.л
- Бульон – 250 мл
- Соль, перец

### Способ приготовления:

1. Говядину нарезать небольшими кусочками, морковь и лук - маленькими кубиками, картофель — ломтиками.
2. Выставить режим ЖАРКА на 15 мин, растопить сало-шпик в чаше и обжарить на нем говядину, мясо отложить.
3. Мелко нарубленные грибы обжарить на получившемся жире.
4. Все ингредиенты сложить в чашу мультиварки и залить бульоном. Добавить сметану, молотый черный перец и соль. Выставить режим ТУШЕНИЕ/МЯСО на 20 минут.
5. При подаче к столу посыпать зеленью.



сложность



5 минут



35 минут



4 порции

тушение/  
жарка



## ИНДЕЙКА "SOUS VIDE"

### Ингредиенты:

- Филе индейки - 700 г
- Мед - 2 ст.л.
- Горчица - 2 ст.л.
- Розмарин - 2 веточки
- Тимьян - 2 веточки
- Оливковое масло - 2 ст. л.
- Соль - по вкусу

### Способ приготовления:

1. Филе индейки натереть солью, горчицей и медом, сложить в вакуумный пакет, добавить оливковое масло и зелень. Откачать воздух. Готовый вакуумный пакет поместить в чашу мультиварки с водой, чтобы вода полностью покрывала продукт и выставить режим СУ ВИД/МЯСО на 4 часа.
2. Готовую индейку вынуть из пакета, нарезать острым ножом на слайсы и подавать с листовым салатом или сэндвичем.



сложность



10 минут



4 часа



4 порции



су вид





## ОВОЦЫ АССОРТИ НА ПАРУ С ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



сложность



10 минут



10 минут



4 порции



пароварка

### Ингредиенты:

- Спаржа зелёная средняя – 8 шт.
- Картофель средний – 3 шт.
- Корень сельдерея – 100 г
- Морковь средняя – 1 шт.
- Горошек зелёный стручковый (свежий) – 100 г
- Брокколи – 100 г
- Апельсин – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Масло оливковое – 3 ст. ложки
- Соус соевый – 1 ст. ложка
- Сахар – 1/2 ч. ложки
- Перец чили – 1 шт.
- Соль – по вкусу

### Способ приготовления:

1. Нарезать морковь на круглые кусочки, спаржу пополам, корень сельдерея на брусочки, картофель на дольки, разобрать брокколи на соцветия.
2. Выложить нарезанные овощи в паровую форму вместе с зелёным горошком, поставить в мультиварку, налить 500 мл воды и выставить режим ПАРОВАРКА на 10 минут.
3. Для заправки смешать сок апельсина и лимона, добавить соевый соус, оливковое масло, сахар, измельчённый перец чили, соль.
4. Выложить овощи на тарелку, полить цитрусовой заправкой.

*Совет: Если вы любите более хрустящую текстуру овощей, уменьшите время приготовления до 5-7 минут.*





## ЛОСОСЬ НА ПАРУ В РУМЯНОЙ КОРОЧКЕ

### Ингредиенты:

- Филе лосося – 500 г
- Вода – 200 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Лимон – 1 шт.
- Салат – 1 лист (на украшение)

### Для глазури:

- Чеснок – 1 зубчик
- Джем абрикосовый – 1 ст. ложка
- Соус соевый – 1 ч. ложка
- Соус терияки – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

### Способ приготовления:

1. Нарезать лосось на стейки, по вкусу – добавить лимонный сок и натереть солью и перцем, выложить в паровую корзину.
2. В основную чашу налить 500 мл воды.
3. Выставить режим ПАРОВАРКА на 10 минут.
4. Сделать глазурь: смешать абрикосовый джем, соевый соус, соус терияки, кетчуп и измельчённый чеснок.
5. Достать лосось, выложить на тарелки на лист салата и смазать глазурью.



сложность



5 минут



10 минут



4 порции



пароварка



## МАНТЫ С ТЫКВОЙ

### Ингредиенты:

#### для теста:

- Мука – 500 г
- Яйцо – 1 шт.
- Вода – 250 мл
- Соль – 1 ч. л.

#### для фарша:

- Свинина жирная – 500 г
- Тыква – 200 г
- Лук репчатый – 2 шт.
- Соль
- Зира, кориандр, перец

### Способ приготовления:

1. Просеять муку, образовав горку. Сделать в горке углубление, вбить в него яйцо, в воде растворить соль и вылить к яйцу. Замесить тесто. Из теста скатать шар и оставить, накрыв полотенцем или пакетом, на 30 мин.
2. Подготовить начинку. Крупно перемолоть мясо. Тыкву нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порезать. Смешать мясо и тыкву со специями.
3. Тесто скатать в колбаску и нарезать на равные части. Раскатать каждую часть до толщины 2-3 мм, присыпая мукой по необходимости. Должны получиться лепешки диаметром 12 см.
4. На каждую лепешку положить 2 столовые ложки начинки и защепить края.
5. В чашу мультиварки налить 1 литр воды, поставить в чашу секцию пароварки, уложить на нее манты. Выставить режим ПАРОВАРКА на 15 минут.



сложность



45 минут



15 минут



4 порции



пароварка



## КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ НА ПАРУ

### Ингредиенты:

- Куриное филе – 300 г
- Мини-кукуруза – 1 упаковка
- Горошек консервированный
- Помидоры черри – 8 шт.
- Масло сливочное – 70 г
- Соль

### Способ приготовления:

1. Из филе сделать фарш, добавить соль и размягченное сливочное масло. Сформовать небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залить 1 литр воды, положить мини кукурузу.
3. В корзину для приготовления на пару выложить котлетки, установить корзину в чашу мультиварки.
4. Выставить режим ПАРОВАРКА на 10 минут.

*Совет: Куриное филе можно заменить на готовый куриный фарш.*



сложность



10 минут



10 минут



4 порции



пароварка



## ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА

### Ингредиенты:

- Мука – 160 г
- Яйца – 5 шт.
- Сахар – 150 г
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное  
(для смазывания формы) – 20 г
- Соль

### Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахаром до однородной массы, добавить муку и разрыхлитель, перемешать до однородности.
2. Яблоки нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком (по желанию).
3. Смазать дно и стенки мультиварки сливочным маслом.
4. Выложить яблоки в чашу мультиварки, залить тестом.
5. Выставить режим ВЫПЕЧКА - 140°C на 40 минут.



сложность



10 минут



40 минут



4 порции



выпечка





## ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ

### Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г

### Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, разлить по порционным стаканчикам или в большую емкость.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставить йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

*Совет: При использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока, его необходимо предварительно прокипятить, а затем остудить до комнатной температуры.*

*В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.*





## ЙОГУРТ С ДЖЕМОМ

### Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г
- Абрикосовый джем – 80 г

### Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешать до однородной массы, на дно стаканчиков положить джем, после добавить молочную смесь.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления, поставить йогурт в холодильник минимум на 4 часа.

*Совет: Вместо абрикосового джема, можно использовать любой другой, а так же мед, сгущенное молоко. Если вы хотите сделать йогурт со свежими фруктами, фрукты необходимо пассеровать с небольшим количеством сахара или меда и остудить перед тем, как класть в йогурт.*



сложность



3 минуты



8 часов



6 порции



йогурт



## ПИЦЦА НА ТОНКОМ ТЕСТЕ С САЛЯМИ

### Ингредиенты:

#### Для теста:

- Пшеничная мука – 400 г
- Вода – 200 мл
- Дрожжи – 3 г
- Оливковое масло – 20 мл
- Сахар – 1/4 ч. л.
- Соль по вкусу

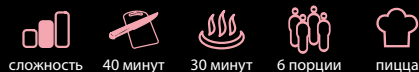
#### Для начинки:

- Томатная паста или кетчуп – 200 г
- Сыр моцарелла – 300 г
- Колбаса салями – 300 г
- Соль и перец

### Способ приготовления:

1. Смешать муку, воду, яйцо и соль, чтобы сделать тесто. Накрывать пленкой и дать подойти в течение полчаса.
2. Порезать тонко салями, натереть на крупной терке моцареллу.
3. Раскатать тесто до толщины 1-1,5 см., обрезать круг по диаметру чаши. Смазать чашу оливковым маслом и выложить тесто. Намазать тесто томатной пастой, оставляя 1 см от края, выложить тертый сыр (количество - по желанию), салями.
4. Выставить режим ВЫПЕЧКА 140°C 30 минут.

*Совет: Неиспользованное тесто можно хранить в холодильнике до 3 дней. Перед повторным использованием вытащить тесто и дать ему подойти.*



сложность

40 минут

30 минут

6 порции

пицца



## ДЖЕМ ИЗ ПЕРСИКОВ И АПЕЛЬСИНОВ

### Ингредиенты:

- Персики – 1,5 кг
- Небольшие апельсины – 6 шт.
- Сахарный песок – 1,3 кг
- Вода – 100 мл.

### Способ приготовления:

1. Очистить от кожуры персики и апельсины, вынуть зернышки.
2. Порезать фрукты маленькими кубиками.
3. Фрукты, сахар положить в кастрюлю, залить водой и перемешать. Выставить режим **ВАРЕНЬЕ** на 60 минут, варить при открытой крышке.

*Совет: Для получения однородной структуры джема можно перед варкой пробить фрукты блендером в отдельной емкости.*



сложность



10 минут



60 минут



10 порции



варенье





## ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯГОД

### Ингредиенты:

- Свежая малина – 400 г
- Свежая клубника – 400 г
- Сахарный песок – 600 г

### Способ приготовления:

1. Вымыть ягоды, у клубники отрезать хвостики.
2. Смешать все ингредиенты в чаше мультиварки, выставить режим **ВАРЕНЬЕ** на 60 минут, варить при открытой крышке.



сложность



5 минут



60 минут



10 порции



варенье



## ПУДИНГ ШОКОЛАДНО- КОКОСОВЫЙ

### Ингредиенты:

- Сливки 33% – 500 мл
- Кокосовая стружка – 50 г
- Темный шоколад – 180 г
- Желток – 6 шт.
- Сахарный песок – 50 г

### Способ приготовления:

1. Шоколад разломать на мелкие кусочки. Смешать сливки, шоколад и кокосовую стружку. Выставить РУЧНОЙ РЕЖИМ - 100°C на 20 минут, крышку не блокировать. Выложить получившуюся смесь в чашу мультиварки, прогреть до полного растворения шоколада, постоянно помешивая.
2. Отделить желтки от белков, смешать желтки с сахаром, и ввести их, не престаивая помешивать, в сливочно-шоколадную массу. Довести до кипения и отключить программу.
3. Слегка остудить, разложить по порционным стаканчикам и поставить в холодильник на 2 часа. Подавать, украсив взбитыми сливками.



сложность



3 минуты



20 минут



6 порций



ручной режим



## КЕКС МОРКОВНЫЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

### Ингредиенты:

- Яйцо – 5 шт.
- Сахар – 200 г
- Мука пшеничная – 1 ст. (250 мл)
- Разрыхлитель – 1 чл.
- Морковь – 300 г
- Грецкий орех – 100 г
- Маскарпоне – 200 г
- Сахарная пудра – 50 г
- Соль по вкусу
- Шоколадная крошка – 50 г

### Способ приготовления:

1. Взбить яйца с сахаром. Смешать муку, разрыхлитель и щепотку соли. Морковь натереть на мелкой терке. Орехи мелко порубить.
2. Смешать взбитые яйца с мукой, морковью и орехами. Переложить тесто в чашу мультиварки, выставить режим ВЫПЕЧКА на 40 минут.
3. Маскарпоне смешать с сахарной пудрой. По желанию разрезать корж посередине и намазать кремом из маскарпоне, либо сделать из крема кнели и разложить на кекс сверху. Украсить шоколадной крошкой.



сложность



15 минут



40 минут



6 порций



выпечка





## КИШ ЛОРЕН

### Ингредиенты:

#### Для теста:

- Мука – 300 г
- Сливочное масло холодное – 170 г
- Соль – 1 ч.л.
- Сахар – 1/2 ч.л.
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Ледяная вода – 3-4 ст.л.,  
увеличить по необходимости

#### Для начинки:

- Бекон в/к – 150 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сливки 33% / сметана – 300 мл
- Соль
- Полутвердый сыр (по желанию)

### Способ приготовления:

1. В чашу блендера положить муку, соль, сахар и нарезанное кубиками холодное масло. Рубить до получения жирной крошки. Влить воду, добавить яйцо и максимально быстро замешать тесто. Все тщательно вымесить, сформировать шар и убрать под пленку.
2. Бекон порезать кубиком, натереть сыр на терке.
3. Тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм. Положить в чашу мультиварки, равномерно распределить по дну и бортикам. Положить на поверхность теста лист фольги, сверху насыпать фасоль. Выставить режим ВЫПЕЧКА - 140°C на 10 минут. После убрать фольгу с грузом, проткнуть дно вилкой в нескольких местах. Выставить режим ВЫПЕЧКА - 140°C еще на 5 минут.
4. Яйца слегка взбить со сливками венчиком. Посолить по вкусу. Бекон выложить в чашу сверху на тесто, залить сливочно-яичной смесью и посыпать тертым сыром.
5. Выставить режим ВЫПЕЧКА - 140°C на 20 минут. Подавать слегка охлажденным.



сложность



15 минут



35 минут



6 порций



выпечка





## ДОМАШНИЙ ТВОРОГ «ДЮШЕС»

### Ингредиенты:

- Кефир 2,5% – 1 л
- Груша Дюшес – 1 шт.
- Виноград Киш-миш

### Способ приготовления:

1. Кефир налить в чашу мультиварки. Выставить режим ТВОРОГ.
2. Получившуюся смесь перелить в сито, застеленное в несколько слоев марлей. Когда основная масса сыворотки стечет, завязать марлю и повесить примерно на 4-6 часов (можно на ночь). За это время остатки сыворотки отделятся и в марле останется только рассыпчатый творог.
3. Грушу порезать мелкими кубиками, творог разложить по порционным пиалам и подавать украшенным сверху кусочками груши и виноградом.



сложность



10 минут



45 минут



2 порции



творог



## КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С КОРИЦЕЙ И КРАСНЫМ ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ



сложность



10 минут



30 минут



10 порции



ручной  
режим

### Ингредиенты:

- Смесь сухофруктов – 200 г
- Палочка корицы – 1 шт.
- Красный перец чили – 1/4 шт.
- Сахар – 50 г
- Вода – 2 л

### Способ приготовления:

1. Перец почистить от семян, разрезать на крупные кусочки, сухофрукты промыть.
2. Сложить все ингредиенты в чашу мультиварки, залить 2 л воды и выставить режим РУЧНОЙ РЕЖИМ 120°C (крышка заблокирована) на 30 минут.



## СБИТЕНЬ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ

### Ингредиенты:

- Сахар – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Гвоздика – 2-3 шт.
- Корица молотая – 1/2 ч.л.
- Перец черный горошком – 3-4 шт.
- Мята – 1 ч. л.
- Чабрец – 1/4 ч. л.
- Кардамон – 1/4 ч. л.
- Корица целая – 1 шт.
- Имбирь молотый – 1/4 ч.л.
- Вода – 1 л

### Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки залить 1 л воды. Выставить режим ЖАРКА на 5 минут.
2. В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить лавровый лист, пряности и выставить режим РУЧНОЙ РЕЖИМ 120°C (крышка заблокирована) на 20 минут.
3. После окончания режима отключить режим поддержания температуры и настаивать при закрытой крышке 30 минут.
4. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим. Можно украсить палочками корицы.



сложность



4 минут



25 минут



6 порции



жарка/  
ручной  
режим



## ГЛИНТВЕЙН РОЖДЕСТВЕНСКИЙ

### Ингредиенты:

- Вино красное сухое – 1 бут.
- Вода – 500 мл
- Яблоко – 2 шт.
- Апельсин – 2 шт.
- Мед – 200 г
- Корица целая – 2 шт.
- Гвоздика целая – 5 шт.
- Бадьян – 4 шт.
- Кардамон – 4 шт.
- Орех мускатный – 1 шт.

### Способ приготовления:

1. Специи и нарезанные тонкими ломтиками апельсины и яблоки выложить в чашу мультиварки и залить холодной водой.
2. Налить вино, выставить режим РУЧНОЙ РЕЖИМ - 90°C на 30 минут.
3. Разлить в прозрачные кружки и перед подачей украсить их края ломтиками апельсина.



сложность



5 минут



30 минут



4 порции

ручной  
режим





## ПРОСТОКВАША

### Ингредиенты:

- Молоко цельное – 2 л
- Сметана 15% – 2 ст. л.

### Способ приготовления:

1. Молоко налить в чашу мультиварки, добавить сметану и тщательно перемешать.
2. Выставить режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. После приготовления перелить в стерилизованную банку, хранить в холодильнике.

*Совет: Перед употреблением простокваша должна постоять в холодильнике не менее 3-х часов.*



сложность



5 минут



8 часов



10 порции



йогурт

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







# ТАБЛИЦЯ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ І ЧАСУ ПРИГОТУВАННЯ

ВАРІАНТ КОЛЬОРУ	Програма	Час попереднього нагрівання врахований у час приготування = Загальний час приготування	Вибір типу продуктів	Час за замовчуванням	Регульований діапазон часу (крок зміни налаштувань)	Функція відкладеного старту	Функція збереження тепла	Налаштування температури	Регульована температура (крок зміни налаштувань)	Максимальний тиск	Положення кришки		
чорний і шампань	Рис/крупя	Тільки час приготування	НІ	9 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °С	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Плов	Тільки час приготування	НІ	15 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °С	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Йогурт	Тільки час приготування	НІ	8 год	1 хв – 24 год Крок: 30 хв	НІ	НІ	38–40 °С	НІ	НІ	•		
чорний і шампань	Домашній сир	Тільки час приготування	НІ	50 хв	10 хв – 4 год Крок: 5 хв	НІ	НІ	80 °С	НІ	НІ	•		
чорний і шампань	Каша	Тільки час приготування	НІ	15 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 100 °С	2 рівні: 90–100 °С	НІ	•		
тільки шампань	Бобові	Тільки час приготування	НІ	1 год	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °С	НІ	70 кПа	•		
тільки чорний	Холодець (аналогічно бобовим)	Тільки час приготування	НІ	1 год 30 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °С	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Джем	Тільки час приготування	НІ	1 год 20 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 110 °С	2 рівні: 100–110 °С	НІ			•
тільки шампань	Паста	Тільки час приготування	НІ	1* крок	Не регулюється	НІ	НІ	100 °С	НІ	НІ	•		
		Загальний час приготування	НІ	2* крок = 8 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	НІ	НІ	100 °С	НІ	НІ			•
тільки чорний	Варіння (аналогічно пасті)	Кругла рамка	НІ	1* крок	Не регулюється	НІ	НІ	100 °С	НІ	НІ	•		
			НІ	2* крок = 8 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	НІ	НІ	100 °С	НІ	НІ			•
чорний і шампань	Десерт/пиріг	Загальний час приготування	НІ	30 хв	2–24 год Крок: 10 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 160 °С	4 рівні: 130-140-150-160 °С	НІ		•	
чорний і шампань	Тісто	Тільки час приготування	НІ	1 год	10 хв – 6 год Крок: 5 хв	НІ	НІ	38–40 °С	НІ	НІ	•		
чорний і шампань	Підігрівання	Тільки час приготування	НІ	2 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °С	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Ручний режим	Загальний час приготування	НІ	30 хв	5 хв – 4 год Крок: 5 хв	НІ (крім спеціальних програм)	НІ	За замовчуванням: 80 °С	13 рівнів: 40-160 °С Крок: 10 °С	70 кПа	•	•	•

ВАРІАНТ КОЛЬОРУ	Програма	Час попереднього нагрівання врахований у час приготування = Загальний час приготування	Вибір типу продуктів	Час за замовчуванням	Регульований діапазон часу (крок зміни налаштувань)	Функція відкладеного старту	Функція збереження тепла	Налаштування температури	Регульована температура (крок зміни налаштувань)	Максимальний тиск	Положення кришки		
													
чорний і шампань	Суп	Тільки час приготування	м'ясо	30 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			курка	20 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			овочі	12 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Тушкування	Тільки час приготування	м'ясо	30 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			курка	20 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			овочі	10 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
чорний і шампань	Підсмажування/смаження	Загальний час приготування	м'ясо	20 хв	1–30 хв Крок: 1 хв	НІ	НІ	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ			•
			курка	15 хв	1–30 хв Крок: 1 хв	НІ	НІ	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ			•
			овочі	12 хв	1–30 хв Крок: 1 хв	НІ	НІ	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ			•
чорний і шампань	Випікання	Загальний час приготування	м'ясо	50 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ	•		
			курка	40 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ	•		
			овочі	20 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	За замовчуванням: 160 °C	7 рівні: 100–160 °C Крок: 10 °C	НІ		•	
чорний і шампань	Су-від	Тільки час приготування	м'ясо	4 год	1–12 год Крок: 15 хв	НІ	НІ	65 °C	НІ	НІ	•		
			курка	3 год	1–12 год Крок: 15 хв	НІ	НІ	65 °C	НІ	НІ	•		
			овочі	2 год	1–12 год Крок: 15 хв	НІ	НІ	65 °C	НІ	НІ	•		
чорний і шампань	Приготування на парі	Тільки час приготування	м'ясо	10 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			курка	10 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		
			овочі	3 хв	1 хв – 2 год Крок: 1 хв	2–24 год Крок: 10 хв	24 год	114 °C	НІ	70 кПа	•		

# Дякуємо вам за придбання мультиварки-скороварки Moulinex!

Мультиварка-скороварка - це електричний прилад з кришкою, що герметично закривається і спеціальним клапаном для спуску тиску. Їжа в ній готується під тиском, що скорочує час приготування в кілька разів. У ній набагато простіше готувати яловичину, язик, холодець, бобові, в порівнянні з традиційним способом приготування, коли потрібен тривалий час та увага біля плити.

За допомогою нашої мультиварки-скороварки можна створювати і кулінарні шедеври, але головне її призначення - спростувати процес щоденного приготування. У ній реалізовані всі необхідні автоматичні режими з урахуванням особливостей національної кухні. (наприклад, приготування білого сиру.)

Крім автоматичних програм в приладі є ручний режим, який може працювати як з тиском, так і без нього.

Чаша мультиварки зроблена зі спеціального сплаву, компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії та механічних пошкодженням. Завдяки сферичній формі чаші досягається оптимальна кругова циркуляція повітря, що надає їжі неповторний смак страв, приготованих у традиційній печі.

Для кожної страви в книзі вказані час приготування, складність рецепту та кількість порцій. Ви також можете готувати за власними рецептами з використанням ручного режиму.

Мультиварка-скороварка Moulinex - відмінний помічник на кухні та універсальний прилад, який замінює собою безліч інших предметів побутової техніки для приготування їжі.

## Смачного!



## ЗМІСТ

### СНІДАНКИ

Геркулесова каша з малиною і бананом .....	стор. 72
Манна каша .....	стор. 73
Каша пшоняна з маслом .....	стор. 74
Фритата з овочами і беконом (страва італійської кухні) .....	стор. 75
Молочна рисова каша .....	стор. 76

### ЗАКУСКИ

Холодець зі свинини .....	стор. 77
Ікра кабачкова .....	стор. 78
Террін з індички (страва французької кухні) .....	стор. 79

### СУПИ

Борщ із телятиною і чорносливом .....	стор. 80
Суп-локшина з куркою .....	стор. 81
Суп гороховий із копченою грудинкою .....	стор. 82
Гарбузовий суп-пюре з чебрецем і гарбузовим насінням.....	стор. 83
Щі з телятини і капусти .....	стор. 84
Юшка (страва української кухні) .....	стор. 85

Суп мінестроне .....	стор. 86
Бульйон м'ясний (заготовка).....	стор. 87
Суп із фрикадельками з індички.....	стор. 88

### ГАРНІРИ

Смажена картопля з грибами та цибулею.....	стор. 89
Червона квасоля в томатному соусі.....	стор. 90
Соте з овочів.....	стор. 91
Рататут по-домашньому.....	стор. 92
Запіданка з цвітною капустою, сиром і карі .....	стор. 93
Сочевиця з беконом .....	стор. 94
Гриби тушковані в сметані.....	стор. 95
Рис з овочами.....	стор. 96

### ОСНОВНІ СТРАВИ

Плов із баранини .....	стор. 97
Печеня по домашньому.....	стор. 98
Чилі кон карне .....	стор. 99
Бешбармак (страва казахської кухні).....	стор. 100
Буженина .....	стор. 102
Свинячі відбивні.....	стор. 103

Рулька свиняча .....	стор. 104
Фаршировані перці .....	стор. 105
Бефстроганов із телятини з гливами .....	стор. 106
Картопляна бабка (страва білоруської кухні) .....	стор. 107
Кролик з овочами .....	стор. 108
Паелья з морепродуктів (страва іспанської кухні) .....	стор. 109
Великі «ракушки» з овочевою начинкою .....	стор. 110
Телячі щічки в томатному соусі .....	стор. 111
Смаженка (страва білоруської кухні) .....	стор. 112
Індичка «су-від» .....	стор. 113

## СТРАВИ НА ПАРІ

Овочі асорті на парі з цитрусовою заправкою .....	стор. 114
Лосось на парі в рум'яній скоринці .....	стор. 115
Манти з гарбузом .....	стор. 116
Курячі котлетки на парі .....	стор. 117

## ВИПІЧКА І ДЕСЕРТИ

Яблучна шарлотка .....	стор. 118
Йогурт класичний .....	стор. 119
Йогурт із джемом .....	стор. 120

Піца на тонкому тесті із салями .....	стор. 121
Джем із персиків і апельсинів .....	стор. 122
Варення з ягід .....	стор. 123
Пудинг шоколадно-кокосовий .....	стор. 124
Кекс морквяний по-італійськи .....	стор. 125
Кіш Лорен .....	стор. 126
Домашній сир «Дюшес» .....	стор. 127

## НАПОЇ

Компот із сухофруктів із корицею і червоним гострим перцем .....	стор. 128
Збитень безалкогольний .....	стор. 129
Глінтвейн різдвяний .....	стор. 130
Простокваша .....	стор. 131



## ГЕРКУЛЕСОВА КАША З МАЛИНОЮ І БАНАНОМ

### Інгредієнти:

- Геркулес – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло вершкове – 15 г
- Банан – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком
- Малина – 1 жменя

### Спосіб приготування:

1. Додати в мультиварку геркулес, молоко, сіль і цукор, перемішати.
2. Виставити режим КАША на 10 хвилин.
3. Після закінчення режиму приготування додати в кашу вершкове масло, нарізаний банан і малину, перемішати.



складність



5 хвилин



10 хвилин



4 порції



каша



## МАННА КАША

### Інгредієнти:

- Молоко – 800 мл
- Крупа манна – 80 г (6 ст. л.)
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком
- Масло вершкове – 30 г

### Спосіб приготування:

1. Додати всі інгредієнти в мультиварку. Виставити режим КАША на 10 хвилин.
2. Після приготування ретельно перемішати.
3. Можна додати варення, джем або ягоди.



складність



5 хвилин



10 хвилин



4 порції



каша



## КАША ПШОНЯНА З МАСЛОМ

### Інгредієнти:

- Пшоно – 400 г
- Масло вершкове – 2–3 ст. ложки
- Сіль – 1 ч. ложка
- Вода – 1 л

### Спосіб приготування:

1. Промити пшоно проточною водою, доки вода не стане прозорою.
2. Додати його в мультиварку, залити водою, посолити. Виставити режим КАША на 15 хвилин.
3. Після закінчення режиму приготування додати в кашу вершкове масло, перемішати.



складність



5 хвилин



15 хвилин



2 порції



каша





## ФРИТАТА З ОВОЧАМИ І БЕКОНОМ (СТРАВА ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ)

### Інгредієнти:

- Яйце – 3 шт.
- Вершки 22% – 100 мл
- Цукіні – 1 шт.
- Печериці – 150 г
- Бекон в/к – 100 г
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цукіні і печериці нарізати кубиками, бекон – тонкими смужками.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин, обсмажити овочі і бекон на рослинній олії.
3. Збити яйця з вершками, додати сіль і перець. Залити сумішшю овочі, швидко перемішати, виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 20 хвилин.



складність



10 хвилин



25 хвилин



2 порції

смаження/  
випічка



## МОЛОЧНА РИСОВА КАША

### Інгредієнти:

- Рис – 180 г
- Молоко – 200 мл
- Вода – 400 мл
- Масло вершкове – 60 г
- Цукор – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Промити рис.
2. Покласти всі інгредієнти в чашу мультиварки і перемішати. Закрити кришкою.
3. Виставити режим КАША на 25 хвилин.
4. Подавати зі свіжими ягодами або варенням.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



каша



## ХОЛОДЕЦЬ ЗІ СВИНИНИ

### Інгредієнти:

- Ніжки свинячі – 1,2 кг
- Морква – 300 г
- Цибуля ріпчаста – 300 г
- Часник – 20 г
- Вода (до макс. рівня)
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Спеції

### Спосіб приготування:

1. Цибулю розрізати навпіл, моркву – на три частини, подрібнити часник.
2. Помити свинячі ніжки, покласти в чашу, додати решту інгредієнтів.
3. Долити води до позначки MAX, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 1,5 години.
4. Після закінчення приготування видалити з м'яса кістки і зняти шкіру, процідити бульйон, покласти м'ясо у форму, залити бульйоном і залишити в холодильнику до повного застигання.



складність



10 хв



90 хвилин



4 порції



тушкування



## ІКРА КАБАЧКОВА

### Інгредієнти:

- Кабачки – 750 г
- Морква – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Помідори – 2 шт.
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Кабачки очистити від шкірки і насіння, порізати на маленькі кубики. Дрібно нарізати моркву і цибулю.
2. Додати олію в чашу мультиварки. Викласти кабачки, моркву і цибулю, додати води, спеції, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 10 хв.
3. Після закінчення режиму додати дрібно нарізані помідори, посолити, перемішати. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
4. Після закінчення приготування додати дрібно нарізаний часник, перемішати і дати настоятися. Можна прикрасити подрібненою зеленню.



складність



10 хвилин



15 хвилин



5 порцій

тушкування/  
смаження





## ТЕРРИН З ІНДИЧКИ (страва французької кухні)

### Інгредієнти:

- Філе індички – 400 г
- Цукіні – 1 шт.
- Солодкий перець – 2 шт.
- Кукурудзяна крупа – 100 г
- Вода – 200 мл
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Філе індички і цукіні нарізати вздовж на тонкі смужки; солодкий перець порізати на шматки середнього розміру.
2. Послідовно викласти інгредієнти в чашу мультиварки, починаючи з цукіні. Кожен новий шар посипати сіллю, перцем і кукурудзяною крупкою.
3. Виставити режим ПІЦЦА на 30 хвилин.



складність



20 хвилин



30 хвилин



6 порцій



піца





## БОРЩ ІЗ ТЕЛЯТИНОЮ І ЧОРНОСЛИВОМ

### Інгредієнти:

- М'якуш телятини – 500 г
- Картопля (середня) – 2–3 шт.
- Капуста білокачанна – 200 г
- Вода – 2 л
- Чорнослив – кілька шт.
- Часник – 6 зубчиків
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Буряк – 1 шт.
- Пюре томатне – 1 ст. ложка
- Рослинна олія – 3 ст. ложки
- Цукор (пісок) – 1,5 ч. ложки
- Оцет (або лимон) – 3 ст. ложки
- Лист лавровий – 1 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – 2–3 горошини

### Спосіб приготування:

1. Натерти моркву і буряк на крупній тертці, цибулю нарізати соломкою. Нарізати телятину кубиком, нашаткувати картоплю і капусту, подрібнити часник. Замочити чорнослив на півгодини, подрібнити і відкласти.
2. Додати в мультиварку рослинну олію, цибулю, моркву, телятину, буряк, томатне пюре, болгарський перець, оцет, цукор, сіль і перець, перемішати і виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати капусту і картоплю, залити водою до позначки MAX, виставити режим СУП на 15 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати подрібнений часник, чорнослив і лавровий лист.



складність



15 хвилин



25 хвилин



6 порцій

смаження/  
суп



## СУП-ЛОКШИНА З КУРКОЮ

### Інгредієнти:

- Куряче філе – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Олія соняшникова – 4 ст. ложки
- Перець чорний – за смаком
- Лист лавровий – 2 шт.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю і філе курки соломкою, натерти моркву на дрібній тертці.
2. Налити олію в мультиварку, додати цибулю, моркву і філе курки. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
3. Залити водою, додати локшину, сіль і перець. Виставити режим СУП на 12 хвилин.

*Порада: можна приготувати домашнє тісто і з нього зробити локшину.*

Яйце – 1 шт.; Борошно – 100–150 г; Вода – 2–3 ст. ложки; Сіль – за смаком.

Змішати борошно, яйце, воду. Для еластичності можна додати крапельку оливкової олії. Замісити круте тісто, дати постояти півгодини під серветкою (щоб не висохло), розкочати тісто товщиною 3 мм, потім скачати в рулет, дуже тонко нашаткувати, просушити.



складність



10 хвилин



17 хвилин



6 порцій



смаження/  
суп



## СУП ГОРОХОВИЙ ІЗ КОПЧЕНОЮ ГРУДИНКОЮ



складність



10 хвилин



30 хвилин



6 порцій

смаження/  
суп

### Інгредієнти:

- Грудинка свиняча копчена – 200 г
- Бекон – 150 г
- Картопля (середня) – 3 шт.
- Горох – 1/2 склянки
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Зелень – 1 пучок
- Бульйон (або вода) – 2 л
- Перець чорний – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Нарізати бекон і грудинку соломкою, цибулю, моркву і картоплю – кубиками.
2. Додати бекон, грудинку, цибулю і моркву в мультиварку, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Залити бульйон (або окріп), додати горох і картоплю. Виставити режим СУП на 20 хвилин.
4. Після закінчення програми додати сіль разом із перцем за смаком і подрібнену зелень.



## ГАРБУЗОВИЙ СУП-ПЮРЕ З ЧЕБРЕЦЕМ І ГАРБУЗОВИМ НАСІННЯМ



складність



5 хвилини



22 хвилини



6 порцій



суп

### Інгредієнти:

- Гарбуз – 500 г
- Вершки 22% – 500 мл
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Чебрець – 1 гілочка
- Гарбузове насіння – 50 г
- Сир рікота – 100 г
- Бульйон або вода – 400 мл
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Гарбуз нарізати невеликими кубиками, дрібно порізати цибулю. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 8 хв, один раз перемішати.
2. Додати бульйон або воду, виставити режим СУП на 15 хв, після закінчення процесу приготування заправити вершками.
3. Перелити суп в окрему ємність, збити блендером до однорідної маси. Додати листочки чебрецю. Під час подачі посипати смаженим гарбузовим насінням і рікотю.

*Порада: бульйон можна використовувати м'ясний, овочевий або просто воду.*





## ЩІ З ТЕЛЯТИНИ І КАПУСТИ

### Інгредієнти:

- Білокачанна капуста – 200 г
- Телятина – 300 г
- Картопля – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. М'ясо промити, просушити, нарізати невеликими шматками. Капусту і цибулю нарізати соломкою, моркву – тонкими півкільцями, картоплю – скибочками.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин, обсмажити цибулю і моркву на олії.
3. Додати всі інші інгредієнти, залити водою. Виставити режим СУП на 12 хвилин.
4. Подавати зі сметаною і подрібненою зеленню..



складність



10 хвилин



17 хвилин



6 порцій

смаження/  
суп





## ЮШКА (страва української кухні)

### Інгредієнти:

- Печериці – 150 г
- Біла квасоля (конс.) – 1 банка
- Картопля – 3 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Олія соняшникова – 50 мл
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю порізати півкільцями, виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин, обсмажити цибулю на олії. Відкласти.
2. Нарізати гриби тонкою соломкою, покласти в чашу мультиварки, додати води. Виставити режим СУП на 10 хвилин.
3. У грибний відвар покласти квасолю, нарізану невеликими кубиками картоплю, виставити режим СУП на 10 хвилин.
4. Грибну юшку заправити пасерованою на олії цибулею.



складність



10 хвилин



25 хвилин



6 порцій

смаження/  
суп



## СУП МІНЕСТРОНЕ

### Інгредієнти:

- Цукіні або кабачок – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 2 шт.
- Стебло селери – 2 шт.
- Часник – 3 зубчики
- Помідори у власному соку – 400 г
- Зелень (петрушка, кріп, базилік)  
– по 2 гілочки
- Сир пармезан – 50 г
- Паста зірочки – 100 г
- Вода або овочевий бульйон – 1.5 л
- Лавровий лист
- Перець мелений
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Овочі нарізати середнім кубиком. Цибулю і часник подрібнити.
2. Виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 10 хв, на рослинній олії обсмажити порізані овочі до золотистого кольору. Додати томати, виставити ще раз режим **СМАЖЕННЯ** на 5 хвилин.
3. У чашу влити 1,5 літра води (або бульйону), покласти пасту, виставити режим **СУП** на 7 хвилин.



складність



10 хвилин



22 хвилини



6 порцій

смаження/  
суп



## БУЛЬЙОН М'ЯСНИЙ (заготовка)

### Інгредієнти:

- Яловичина на кістці – 1 кг
- Вода – 2,5 л
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Корінь петрушки
- Перець горошком
- Лавровий лист

### Спосіб приготування:

1. М'ясо промити в проточній воді, просушити. Цибулю розрізати навпіл, моркву – на три частини.
2. Покласти всі інгредієнти в чашу і залити водою (рівень води не має перевищувати позначку MAX усередині чаші).
3. Виставити режим ВАРІННЯ на 30 хвилин.
4. Після завершення приготування дістати м'ясо, відокремити від кісток. Бувльйон процідити через сито в ємність для зберігання, додати м'ясо.
5. Заготовку зберігати в холодильнику або в морозилці до моменту використання.



складність



3 хвилини



30 хвилин



10 порції



варіння



## СУП ІЗ ФРИКАДЕЛЬКАМИ З ІНДИЧКИ

### Інгредієнти:

- Філе індички – 400 г
- Яйце – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Болгарський перець – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Вермішель: зірочки або абетка – 100 г
- Вода – 1,5–2 л
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. З філе зробити фарш, додати перемелену або натерту на дрібній тертці цибулю, яйце, посолити. Сформувати невеликі фрикадельки.
2. Моркву натерти на тертці, болгарський перець порізати соломкою.
3. Покласти всі інгредієнти, крім вермішелі, у чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим СУП на 12 хвилин.
4. Додати вермішель, виставити режим СУП на 2 хвилини.

*Порада: можна використовувати готовий фарш з індички. Вермішель можна відварити заздалегідь і додати вже в тарілку.*



складність



20 хвилин



14 хвилин



4 порції



суп





## СМАЖЕНА КАРТОПЛЯ З ГРИБАМИ ТА ЦИБУЛЕЮ

### Інгредієнти:

- Картопля (велика) – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Гриби (різні) – 300 г
- Олія – 4 ст. л.
- Перець чилі – за смаком
- Часник – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Очистити картоплю і нарізати брусочками, гриби – тонкими скибочками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити.
2. Налити олію в мультиварку, викласти в неї картоплю, гриби, цибулю, часник, додати сіль і перець чилі.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин.
4. Кілька разів перемішати в процесі приготування.



складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



смаження





## ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Квасоля червона – 500 г
- Вода – 750 мл
- Томатне пюре – 100 г
- Сіль
- Спеції (кмин/розмарин)

### Спосіб приготування:

1. Квасолю залити окропом, дати постояти годину, потім злити воду.
2. Викласти квасолю в чашу мультиварки, додати воду, сіль, томатне пюре, спеції. Усе перемішати.
3. Виставити режим БОБОВІ.



складність



60 хвилин



60 хвилин



6 порцій



бобові



## СОТЕ З ОВОЧІВ

### Інгредієнти:

- Баклажан – 1 кг
- Солодкий перець – 500 г
- Помідори – 300 г
- Томатна паста – 20 г
- Морква – 250 г
- Цибуля – 250 г
- Олія – 3 ст. л.
- Часник – 40 г
- Кінза, розмарин – за смаком
- Сіль, спеції

### Спосіб приготування:

1. Порізати баклажани півкільцями товщиною 1,5 см, натерти моркву, нарізати цибулю і часник, тонко порізати перець, помідори, подрібнити кінзу.
2. Покласти все в каструлю і перемішати.
3. Закрити кришкою.
4. Виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 150°C на 25 хвилин, кришка закрита, але не заблокована.



складність



10 хвилин



25 хвилин



4 порції

ручний  
режим



## РАТАТУЙ ПО-ДОМАШНЬОМУ

### Інгредієнти:

- Перець болгарський – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 3 зубчики
- Баклажани – 2 шт.
- Помідори – 3 шт.
- Рослинна олія – 2 ст. л.
- Чебрець – 1 гілочка
- Базилік – 1 гілочка
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Нарізати дрібним кубиком болгарський перець, кабачок, цибулю ріпчасту, баклажани і помідори, часник подрібнити.
2. Залити рослинну олію в мультиварку, додати овочі і спеції.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 10 хвилин.



складність



10 хвилин



10 хвилин



4 порції



тушкування



## ЗАПІКАНКА З ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ, СИРОМ І КАРІ

### Інгредієнти:

- Цвітна капуста – 500 г
- Сир моцарела – 250 г
- Вино біле сухе – 100 мл
- Карі – 1/4 ложки
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Олія оливкова – 1 ст. л.

### Спосіб приготування:

1. Цвітну капусту розібрати на суцвіття.
2. Налити оливкову олію в чашу мультиварки, додати всі інгредієнти і половину сиру, нарізаного соломкою, налити вино та перемішати.
3. Виставити режим ВИПІЧКА – 140°C на 20 хвилин.
4. Подавати запіканку, виклавши зверху дрібно нарізаний сир, що залишився.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції



випічка





## СОЧЕВИЦЯ З БЕКОНОМ

### Інгредієнти:

- Сочевиця – 200 г
- Бекон в/к – 100 г
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Корінь селери – 1/2
- Вода (або бульйон) – 500 мл
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Цибулю і корінь селери нарізати соломкою, моркву – на півкільця. Бекон порізати тонкими скибочками.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин і обсмажити на ньому овочі і бекон на невеликій кількості олії.
3. Додати сочевицю, 500 мл води або бульйону. Виставити режим РИС/КРУПИ на 20 хвилин.



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції

смаження/  
рис





## ГРИБИ ТУШКОВАНІ В СМЕТАНІ

### Інгредієнти:

- Гриби гливи – 400 г
- Сметана – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Гриби порізати шматочками, цибулю – півкільцями.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хв, обсмажити на олії цибулю до золотистого кольору, додати гриби, перемішати.
3. Додати сметану і спеції. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 15 хвилин.

*Порада: гливи можна замінити будь-якими іншими грибами.*



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження/  
тушкування



## РИС З ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Рис – 1 чашка
- Морква – 1 шт.
- Консервована кукурудза – 200 г
- Горох стручковий свіжий – 150 г
- Вода – 1,5 чашки
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Моркву порізати дрібними кубиками, горох – шматками довжиною 1 см.
2. У чашу мультиварки покласти всі інгредієнти, сіль, перемішати. Виставити режим РИС/КРУПИ на 9 хвилин.

*Порада: замість свіжого зеленого гороху можна взяти заморожену стручкову квасоллю; замість консервованої кукурудзи – заморожену.*



складність



5 хвилин



9 хвилин



4 порції



рис/крупя



## ПЛОВ ІЗ БАРАНИНИ

### Інгредієнти:

- Баранина – 350 г
- Рис пропарений – 250 г
- Рослинана олія – 5 ст. л.
- Морква – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Родзинки – 50 г
- Часник – 2 головки
- Вода – 300 мл
- Приправа для плову – 50 г
- Кмин – 1 ст. л.
- Горох нут – 100 г (за бажанням)
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Попередньо замочити горох нут на ніч. Залити гарячою водою родзинки і рис в окремій ємності і відкласти, доки готуватиметься піджарка.
2. Нарізати моркву на брусочки, цибулю – півкільцями, баранину – на шматочки.
3. Налити рослинну олію в мультиварку, додати цибулю, моркву і м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Злити воду з родзинок і рису.
5. Додати в чашу мультиварки решту інгредієнтів, залити водою. Виставити режим ПЛОВ на 20 хвилин.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження/  
плов



## ПЕЧЕННЯ ПО ДОМАШНЬОМУ

### Інгредієнти:

- Свинина (м'якуш) – 200 г
- Яловичина (м'якуш) – 200 г
- Картопля (середня) – 10 шт.
- Рослинна олія – 3 ст. л.
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Паприка солодка – 1 ч. ложка

### Спосіб приготування:

1. Нарізати яловичину, свинину, картоплю, болгарський перець, помідор і цибулю кубиком, подрібнити часник.
2. Викласти всі інгредієнти в чашу мультиварки, додати сіль, перець, паприку, олію; перемішати.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 40 хвилин.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



тушкування





## ЧИЛІ КОН КАРНЕ

### Інгредієнти:

- Яловичий фарш – 1 кг
- Цибулина – 2 шт.
- Часник – 5 зубчиків
- Перець чилі – 1 шт.
- Кмин – -1 ч. л.
- Орегано – 1 ст. л.
- Тростинний цукор – 1 ст. л.
- Червона квасоля (консервована) – 400 г
- Томати у власному соку – 400 г
- Перець чилі мелений – за смаком
- Рослинна олія
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю дрібно нарізати, часник подрібнити, квасоллю промити і відкинути на друшляк.
2. У чашу мультиварки додати олію, цибулю, фарш, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин і обсмажити, постійно помішуючи і розбиваючи грудочки фаршу.
3. Додати часник, чилі, помідори і спеції, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 10 хвилин.
4. Після закінчення режиму приготування додати квасоллю і перемішати. Перед подачею на стіл посипати подрібненою кінзою.

*Порада: подавати можна як окрему страву, так і з чіпсами начос або коржиками такос.*



складність



10 хвилин



20 хвилин



6 порцій



смаження/  
тушкування





## БЕШБАРМАК (страва казахської кухні)

### Інгредієнти:

- Баранина (або яловичина) з кісткою – 1 кг
- Лавровий лист – 2 шт.
- Духмяний перець – 3 шт.
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Перець мелений
- Зелень петрушки
- Сіль

### Для тіста:

- Яйця – 2 шт.
- Вода (або бульйон) – 200 мл
- Сіль – 1/2 ч.л.
- Борошно – 600 г

### Спосіб приготування:

1. У миску всипати просіяне борошно (400 г), яйця, сіль, влити воду. Замісити круте тісто, за необхідності додаючи борошно. Тісто тонко розкачати і розрізати на ромби зі стороною 10 см. Викласти на пергамент і дати підсохнути протягом 35 хвилин.
2. У чашу мультиварки покласти м'ясо, залити водою. Виставити режим **ВАРІННЯ** на 60 хвилин. Після закінчення програми бульйон процідити в окрему ємність, м'ясо відокремити від кісток і розібрати на невеликі волокна, відкласти.
3. Цибулю нарізати півкільцями. У чашу мультиварки налити 2 черпака бульйону, покласти цибулину, посипати перцем. Виставити режим **ВАРІННЯ** на 2 хвилини. Вийняти цибулю за допомогою шумівки і відкласти. Бульйон залишити в чаші.



складність



20 хвилин



77 хвилин



8 порції

варіння/  
ручний режим



4. У чашу мультиварки додати 4–5 черпаків бульйону, посолити за смаком. Виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 110°C на 15 хвилин. Підсушене тісто відварити з відкритою кришкою до готовності.
5. Покласти готове тісто на підігріту таріль, зверху на нього м'ясо і все це залити підливою з цибулі із зеленню. Залишки бульйону подати в окремих піалах із додаванням ретельно подрібненої зелені.



## БУЖЕНИНА

### Інгредієнти:

- Свиняча шийка (без кістки) – 700 г
- Оливкова олія – 30 мл
- Часник – 10 г
- Імбир – 1/3 ч.л.
- Мелений коріандр – 1/3 ч.л.
- Сухий базилік – 1/2 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Змішати імбир, базилік, коріандр, сіль і перець. Натерти м'ясо сіллю і спеціями; зробити невеликі отвори в м'ясі і покласти в них часник; поставити в холодильник на 4 години.
2. Викласти м'ясо в чашу мультиварки. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин, обсмажити без кришки, періодично перевертаючи.
3. Додати воду, виставити режим ТУШКУВАННЯ – 90°C на 60 хвилин.

*Порада: можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.*



складність



4 години  
5 хвилин



75 хвилин



4 порції



смаження/  
тушкування



## СВИНЯЧІ ВІДБИВНІ

### Інгредієнти:

- Карбонат свинячий б/к – 600 г
- Цукіні – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Помідори чері – 6 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець мелений
- Рослинна олія

### Спосіб приготування:

1. Цукіні нарізати кільцями товщиною 1 см, цибулю – півкільцями. М'ясо нарізати на порційні шматки, кожен шматок відбити під плівкою до товщини 0,5 см, поперчити з обох боків.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. Обсмажити на олії до золотистого кольору спочатку цукіні, потім додати цибулю, перекласти на таріль.
3. У чашу мультиварки покласти м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ на 8 хвилин, кожен шматок обсмажити з обох сторін по 3–4 хвилини, вийняти, посолити.



складність



5 хвилин



23 хвилини



3 порції



смаження





## РУЛЬКА СВИНЯЧА

### Інгредієнти:

- Рулька – 900 г
- Цибуля – 2 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Базилік – 1 ч.л.
- Вода – 200 мл
- Рослинна олія – 50 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Зробити невеликі надрізи в рульці і покласти в них часник. Дрібно нарізати цибулю, змішати її зі спеціями. Натерти цією сумішшю рульку і поставити в холодильник на 9 годин.
2. У чашу мультиварки налити олію, викласти рульку і налити воду.
3. Виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ 130°C на 1 годину.



складність

9 годин  
5 хвилин

60 хвилин



4 порції

ручний  
режим



## ФАРШИРОВАНІ ПЕРЦІ

### Інгредієнти:

- Великий солодкий перець – 4 шт.
- Яловичий фарш – 500 г
- Цукіні (маленький) – 1 шт.
- Перець чилі (за бажанням) – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Перець помити, розрізати вздовж на дві половинки, вийняти насіння. Цукіні нарізати дрібними кубиками.
2. Фарш змішати з ретельно подрібненим чилі, цукіні та спеціями.
3. Нафарширувати перці, покласти в чашу мультиварки, налити воду. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/ОВОЧІ на 30 хвилин. Подавати зі сметаною.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



тушкування



## БЕФСТРОГАНОВ ІЗ ТЕЛЯТИНИ З ГЛИВАМИ

### Інгредієнти:

- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Гірчиця негостра – 2 ст. л.
- Гриби гливи – 200 г
- Вершки 22% – 200 мл
- Олія оливкова – 4 ст. л.
- Сметана жирна – 250 г
- Яловичина (тонкий край, вирізка або ниркова частина) – 500 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю, гриби і яловичину нарізати соломкою.
2. Налити оливкову олію в мультиварку, додати цибулю, гриби і яловичину.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ та обсмажувати протягом 10 хвилин.
4. Додати вершки, сметану, сіль і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ ще на 15 хвилин.

*Порада: гриби гливи можна замінити на печериці. Подавати з рисом.*



складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження



## КАРТОПЛЯНА БАБКА (страва білоруської кухні)

### Інгредієнти:

- Свиняча грудинка – 200 г
- Картопля середня – 10 шт.
- Цибуля ріпчаста – 3 шт.
- Борошно – 1 стл.
- Сметана – 150 г
- Кріп – 2 гілочки
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. Грудинку ретельно подрібнити, цибулю нарізати невеликими кубиками. Виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 10 хвилин. Обсмажити спочатку грудинку, потім цибулю, періодично помішуючи. Надлишки жиру злити.
2. Картоплю подрібнити в блендері або натерти на дрібній тертці, змішати з сіллю і борошном. Перекласти в чашу мультіварки до піджарки, додати нарізаний кріп і ретельно перемішати.
3. Виставити режим **ВИПІЧКА** 140°C на 25 хвилин. Подавати зі сметаною.



складність



15 хвилин



35 хвилин



6 порцій

смаження/  
випічка





## КРОЛИК З ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Тушка кролика – 1 шт.
- Корінь пастернаку – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Сметана – 150 г
- Зернова гірчиця – 50 г
- Сіль
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Кролика нарізати на порційні шматки, пастернак очистити, нарізати великими шматками. Моркву нарізати півкільцями, цибулю ретельно подрібнити.
2. Покласти всі інгредієнти в чашу мультиварки, посолити, поперчити, перемішати. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 30 хвилин.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



тушкування



## ПАЕЛЬЯ З МОРЕПРОДУКТІВ (страва іспанської кухні)

### Інгредієнти:

- Коктейль із морепродуктів – 500 г
- Куркума або шафран – 1/2 ч. л.
- Оливкова олія – 40 мл
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Рис – 300 г
- Томатне пюре – 50 г
- Перець солодкий зелений – 1/2 шт.
- Лимон – 1/4 шт.
- Вода – 1 л
- Олія
- Сіль
- Перець мелений

### Спосіб приготування:

1. Цибулю нарізати дрібним кубиками, перець – соломкою, лимон – на скибочки. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин, обсмажити на олії цибулю разом із рисом.
2. У чашу мультиварки покласти всі інгредієнти, крім коктейлю з морепродуктів і води та лимона, добре перемішати. Зверху викласти морепродукти, залити водою.
3. Виставити режим ПЛОВ на 15 хвилин.



складність



5 хвилин



20 хвилин



4 порції

смаження/  
плов



## ВЕЛИКІ «РАКУШКИ» З ОВОЧЕВОЮ НАЧИНКОЮ

### Інгредієнти:

- Великі ракушки – 12 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Баклажан – 1/2 шт.
- Стебло селери – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Томати у власному соку – 100 г
- Рослинна олія – 2 ст. л.
- Чебрець свіжий – 2 гілочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Залити воду в чашу мультиварки. Виставити режим ПАСТА на 10 хвилин, закрити кришку і дочекатися звукового сигналу про закипання води. Покласти ракушки в гарячу воду, закрити, але не блокувати кришку, натиснути кнопку ввімкнення. Відварювати макарони 8 хвилин, періодично помішуючи. Перекласти готові ракушки в іншу ємність і накрити харчовою плівкою.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хвилин. Додати в чашу мультиварки олію, покласти в чашу мультиварки нарізані дрібними кубиками овочі й томати у власному соку. Довести до смаку спеціями і приправами.
3. Готову овочеву начинку перекласти ложкою в кожную ракушку і подавати в теплими зі свіжим чебрецем.



складність



10 хвилин



25 хвилин



2 порції

паста/  
смаження



## ТЕЛЯЧІ ЩІЧКИ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Телячі щічки – 600 г
- Корінь селери – 260 г
- Цибуля – 1 шт.
- Вино червоне – 200 мл
- Томати у власному соку – 100 г
- Лавровий лист – 2–3 листочки
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Додати в чашу мультиварки воду, покласти крупно нарізані шматки м'яса, селеру і цибулю, посолити, поперчити і виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин, додати томати, лавровий лист, вино, посолити і поперчити.
3. Подавати в гарячому вигляді із зеленню і за бажанням зі сметаною.



складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції

тушкування/  
смаження





## СМАЖЕНКА (страва білоруської кухні)

### Інгредієнти:

- Яловичина – 0,5 кг
- Картопля – -1 кг
- Сало-шпик – 100 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Морква – 1шт.
- Свіжі гриби – 100 г
- Сметана – 100 г
- Томатна паста – 20 г
- Пшеничне борошно – 1 ч. л.
- Петрушка – 3 гілочки
- Рослинна олія – 2 ст. л.
- Бульйон – 250 мл
- Сіль, перець

### Спосіб приготування:

1. Яловичину нарізати невеликими шматочками, моркву і цибулю – маленькими кубиками, картоплю – скибочками.
2. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 15 хв, розтопити сало-шпик у чаші та обсмажити на ньому яловичину, м'ясо відкласти.
3. Дрібно нарізані гриби обсмажити на отриманому жирі.
4. Усі інгредієнти викласти в чашу мультиварки і залити бульйоном. Додати сметану, мелений чорний перець і сіль. Виставити режим ТУШКУВАННЯ/М'ЯСО на 20 хвилин.
5. Під час подачі посипати зеленню.



складність



5 хвилин



35 хвилин



4 порції

тушкування/  
смаження



## ІНДИЧКА «СУ-ВІД»

### Інгредієнти:

- Філе індички – 700 г
- Мед – 2 ст.л.
- Гірчиця – 2 ст.л.
- Розмарин – 2 гілочки
- Чебрець – 2 гілочки
- Оливкова олія – 2 ст. л.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Філе індички натерти сіллю, гірчицею і медом, покласти у вакуумний пакет, додати оливкову олію і зелень. Відкачати повітря. Готовий вакуумний пакет помістити в чашу мультиварки з водою, щоб вода повністю вкривала продукт, і виставити режим СУ-ВІД на 4 години.
2. Готову індичку вийняти з пакета, нарізати гострим ножом на скибочки і подавати з листовим салатом або сендвічем.



складність



10 хвилин



4 години



4 порції



су-від



## ОВОЧІ АСОРТІ НА ПАРІ З ЦИТРУСОВОЮ ЗАПРАВКОЮ

### Інгредієнти:

- Спаржа зелена середня – 8 шт.
- Картопля (середня) – 3 шт.
- Корінь селери – 100 г
- Морква середня – 1 шт.
- Горошок зелений стручковий (свіжий) – 100 г
- Броколі – 100 г
- Апельсин – 1 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Олія оливкова – 3 ст. ложки
- Соус соєвий – 1 ст. ложка
- Цукор – 1/2 ч. ложки
- Перець чилі – 1 шт.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Нарізати моркву на круглі шматочки, спаржу навіпіл, корінь селери на брусочки, картоплю на скибочки, розібрати броколі на суцвіття.
2. Викласти нарізані овочі в кошик для приготування на парі разом із зеленим горошком, поставити в мультиварку, налити 500 мл води і виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин.
3. Для заправки змішати сік апельсина і лимона, додати соєвий соус, оливкову олію, цукор, подрібнений перець чилі, сіль.
4. Викласти овочі на тарілку, полити цитрусовою заправкою.

*Порада: Якщо ви любите більш хрустку текстуру овочів, зменшіть час приготування до 5–7 хвилин.*





## ЛОСОСЬ НА ПАРІ В РУМ'ЯНІЙ СКОРИНЦІ

### Інгредієнти:

- Філе лосося – 500 г
- Вода – 200 мл
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Лимон – 1 шт.
- Салат – 1 лист (для декору)

### Для глазури:

- Часник – 1 зубчик
- Джем абрикосовий – 1 ст. ложка
- Соус соєвий – 1 ч. ложка
- Соус теріякі – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

### Способ приготовления:

1. Нарізати лосось на стейки, за смаком – додати лимонний сік і натерти сіллю і перцем, викласти в кошик для приготування на парі.
2. В основну чашу налити 500 мл води.
3. Виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин.
4. Зробити глазур: змішати абрикосовий джем, соєвий соус, соус теріякі, кетчуп і подрібнений часник.
5. Дістати лосось, викласти на тарілки на лист салату і змастити глазур'ю.



складність



5 хвилин



10 хвилин



4 порції



пароварка





## МАНТИ З ГАРБУЗОМ

### Інгредієнти:

#### Для тіста:

- Борошно – 500 г
- Яйце – 1 шт.
- Вода – 250 мл
- Сіль – 1 ч. л.

#### Для фаршу:

- Свинина жирна – 500 г
- Гарбуз – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Сіль
- Кмин, коріандр, перець

### Спосіб приготування:

1. Просіяти борошно, утворивши гірку. Зробити в гірці заглиблення, вбити в нього яйце, у воді розчинити сіль і вилити до яйця. Замісити тісто. З тіста скачати кульку і залишити, накривши рушником або пакетом, на 30 хв.
2. Підготувати начинку. Крупно перемолоти м'ясо. Гарбуз нарізати дрібними кубиками. Цибулю дрібно порізати. Змішати м'ясо і гарбуз зі спеціями.
3. Тісто скачати в ковбаску і нарізати на рівні частини. Розкачати кожну частину до товщини 2–3 мм, присипаючи борошном за потребою. Мають вийти коржі діаметром 12 см.
4. На кожен коржик покласти 2 столові ложки начинки і заціпнути краї.
5. У чашу мультиварки налити 1 літр води, поставити в чашу кошик для приготування на парі, викласти в нього манти. Виставити режим ПАРОВАРКА на 15 хвилин.



складність



45 хвилин



15 хвилин



4 порції



пароварка



## КУРЯЧІ КОТЛЕТКИ НА ПАРІ

### Інгредієнти:

- Куряче філе – 300 г
- Міні-кукурудза – 1 упаковка
- Горошок консервований
- Помідори чері – 8 шт.
- Масло вершкове – 70 г
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. З філе зробити фарш, додати сіль і розм'якшене вершкове масло. Сформувати невеликі котлетки.
2. У чашу мультиварки залити 1 літр води, покласти міні-кукурудзу.
3. У кошик для приготування на парі викласти котлетки, установити кошик у чашу мультиварки.
4. Виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин.

*Порада: куряче філе можна замінити на готовий курячий фарш.*



складність



10 хвилин



10 хвилин



4 порції



пароварка



## ЯБЛУЧНА ШАРЛОТКА

### Інгредієнти:

- Борошно – 160 г
- Яйця – 5 шт.
- Цукор – 150 г
- Яблуко – 500 г
- Розпушувач тіста – 1 ч. ложка
- Масло вершкове (для змащування форми) – 20 г
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром до однорідної маси, додати борошно і розпушувач, перемішати до однорідної консистенції.
2. Яблука нарізати на скибочки, скропити лимонним соком (за бажанням).
3. Змастити дно та стінки мультиварки вершковим маслом.
4. Викласти яблука в чашу мультиварки, залити тістом.
5. Виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 40 хвилин.



складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції



випічка



## ЙОГУРТ КЛАСИЧНИЙ

### Інгредієнти:

- Молоко 3,2% – 1 л
- Йогурт натуральний без додавань – 100 г

### Спосіб приготування:

1. Молоко і йогурт перемішати до однорідної маси, розлити по порційним стаканчикам або в більшу ємність.
2. Виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Після закінчення процесу приготування поставити йогурт у холодильник мінімум на 4 години.

*Порада: у разі використання ультрапастеризованого молока попереднє кип'ятіння не потрібне. У разі використання цільного або пастеризованого молока його необхідно попередньо прокип'ятити, а потім остудити до кімнатної температури.*

*В якості закваски можна використовувати суху ліофілізовану закваску.*



складність



3 хвилини



8 годин



6 порцій



йогурт





## ЙОГУРТ ІЗ ДЖЕМОМ

### Інгредієнти:

- Молоко 3,2% – 1 л
- Йогурт натуральний без додавань – 100 г
- Абрикосовий джем – 80 г

### Спосіб приготування:

1. Молоко і йогурт перемішати до однорідної маси, на дно стаканчиків покласти джем, потім додати молочну суміш.
2. Виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Після закінчення процесу приготування поставити йогурт у холодильник мінімум на 4 години.

*Порада: замість абрикосового джему можна використовувати будь-який інший, а також мед, згущене молоко. Якщо ви хочете зробити йогурт зі свіжими фруктами, фрукти необхідно пасерувати з невеликою кількістю цукру або меду і остудити перед тим, як класти в йогурт.*



складність



3 хвилини



8 годин



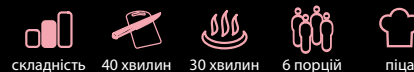
6 порцій



йогурт



## ПІЦЦА НА ТОНКОМУ ТЕСТІ ІЗ САЛЯМІ



### Інгредієнти:

#### Для тіста:

- Пшеничне борошно – 400 г
- Вода – 200 мл
- Дріжджі – 3 г
- Оливкова олія – 20 мл
- Цукор – 1/4 ч. л.
- Сіль за смаком

#### Для начинки:

- Томатна паста чи кетчуп – 200 г
- Сир моцарела – 300 г
- Ковбаса салямі – 300 г
- Сіль і перець

### Спосіб приготування:

1. Змішати борошно, воду, яйце і сіль, щоб зробити тісто. Накрити плівкою і дати підійти протягом півгодини.
2. Тонко нарізати салямі, натерти на крупній тертці моцарелу.
3. Розкачати тісто до товщини 1–1,5 см, обрізати коло по діаметру чаші. Змастити чашу оливковою олією та викласти тісто. Намазати тісто томатною пастою, залишаючи 1 см від краю, викласти натертий сир (кількість – за бажанням), салямі.
4. Виставити режим ПІЦЦА на 30 хвилин.

*Порада: невикористане тісто можна зберігати в холодильнику до 3 днів. Перед повторним використанням витягнути тісто і дати йому підійти.*



## ДЖЕМ ІЗ ПЕРСИКІВ І АПЕЛЬСИНІВ

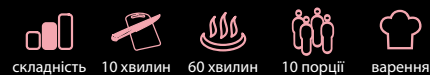
### Інгредієнти:

- Персики – 1,5 кг
- Невеликі апельсини – 6 шт.
- Цукровий пісок – 1,3 кг
- Вода – 100 мл

### Спосіб приготування:

1. Очистити від шкірки персики й апельсини, вийняти зернятка.
2. Порізати фрукти маленькими кубиками.
3. Фрукти, цукор покласти в каструлю, залити водою і перемішати. Виставити режим **ВАРЕННЯ** на 60 хвилин, варити з відкритою кришкою.

*Порада: для отримання однорідної текстури джему можна перед варінням перебиту фрукти блендером в окремій ємності.*



складність

10 хвилин

60 хвилин

10 порції

варення





## ВАРЕННЯ З ЯГІД

### Інгредієнти:

- Свіжа малина – 400 г
- Свіжа полуниця – 400 г
- Цукровий пісок – 600 г

### Спосіб приготування:

1. Вимити ягоди, у полуниці відрізати хвостики.
2. Змішати всі інгредієнти в чаші мультиварки, виставити режим **ВАРЕННЯ** на 60 хвилин, варити при відкритій кришці..



складність



5 хвилин



60 хвилин



10 порції



варення





## ПУДИНГ ШОКОЛАДНО-КОКОСОВИЙ

### Інгредієнти:

- Вершки 33% – 500 мл
- Кокосова стружка – 50 г
- Темний шоколад – 180 г
- Жовток – 6 шт.
- Цукровий пісок – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Шоколад розламати на дрібні шматочки. Змішати вершки, шоколад і кокосову стружку. Виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ – 100°C на 20 хвилин, кришку не блокувати. Викласти отриману суміш у чашу мультиварки, нагріти до повного розчинення шоколаду, постійно помішуючи.
2. Відокремити жовтки від білків, змішати жовтки з цукром і ввести їх, не припиняючи помішувати, у вершково-шоколадну масу. Довести до кипіння і вимкнути програму.
3. Злегка остудити, розкласти по порційних стаканчиках і поставити в холодильник на 2 години. Подавати, прикрасивши збитими вершками.



складність



3 хвилини



20 хвилин



6 порцій

ручний  
режим



## КЕКС МОРКВЯНИЙ ПО-ІТАЛІЙСЬКИ

### Інгредієнти:

- Яйце – 5 шт.
- Цукор – 200 г
- Борошно пшеничне – 1 склянка (250 мл)
- Розпушувач тіста – 1 ч.л.
- Морква – 300 г
- Волоський горіх – 100 г
- Маскарпоне – 200 г
- Цукрова пудра – 50 г
- Сіль за смаком
- Шоколадна крихта – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром. Змішати борошно, розпушувач тіста і дрібку солі. Моркву натерти на дрібній тертці. Горіхи ретельно подрібнити.
2. Змішати збиті яйця з борошном, морквою і горіхами. Перекласти тісто в чашу мультиварки, виставити режим ВИПІЧКА на 40 хвилин.
3. Маскарпоне змішати з цукровою пудрою. За бажанням розрізати корж посередині і намазати кремом із маскарпоне, або зробити з крему кнелі та викласти на кекс зверху. Прикрасити шоколадною крихтою.



складність



15 хвилин



40 хвилин



6 порцій



випічка



## КІШ ЛОРЕН

### Інгредієнти:

#### Для тіста:

- Борошно – 300 г
- Вершкове масло холодне – 170 г
- Сіль – 1 ч.л.
- Цукор – 1/2 ч.л.
- Яйце куряче – 1 шт.
- Крижана вода – 3–4 ст.л., збільшити за необхідності

#### Для начинки:

- Бекон в/к – 150 г
- Яйце – 3 шт.
- Вершки 33% / сметана – 300 мл
- Сіль
- Напівтвердий сир (за бажанням)

### Спосіб приготування:

1. У чашу блендера покласти борошно, сіль, цукор і нарізане кубиками холодне масло. Перебивати до отримання жирної крихти. Влити воду, додати яйце і максимально швидко замішати тісто. Усе ретельно вимісити, сформувати кулю і прибрати під плівку.
2. Бекон порізати кубиком, натерти сир на тертці.
3. Тісто розкочати в пласт товщиною 4–5 мм. Покласти в чашу мультиварки, рівномірно розподілити по дну і бортиках. Покласти на поверхню тіста лист фольги, зверху насипати квасолію. Виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 10 хвилин. Потім прибрати фольгу с квасолією, проткнути дно виделкою в декількох місцях. Виставити режим ВИПІЧКА – 140°C ще на 5 хвилин.
4. Яйця злегка збити з вершками вінчиком. Посолити за смаком. Бекон викласти в чашу зверху на тісто, залити вершково-яєчною сумішшю і посипати тертим сиром.
5. Виставити режим ВИПІЧКА 140°C на 20 хвилин. Подавати злегка охолодженим.



складність



15 хвилин



35 хвилин



6 порцій



випічка



## ДОМАШНІЙ СИР «ДЮШЕС»

### Інгредієнти:

- Кефір 2,5% – 1 л
- Груша Дюшес – 1 шт.
- Виноград кишмиш

### Спосіб приготування:

1. Кефір налити в чашу мультиварки. Виставити режим СИР.
2. Отриману суміш перелити в сито, застелене в кілька шарів марлю. Коли основна маса сироватки стече, зав'язати марлю і підвісити приблизно на 4–6 годин (можна на ніч). За цей час залишки сироватки відокремляться і в марлі залишиться тільки розсипчастий сир.
3. Грушу порізати дрібними кубиками, сир розкласти по порційних піалах і подавати прикрашеним зверху шматочками груші і виноградом.



складність



10 хвилин



45 хвилин



2 порції



сир





## КОМПОТ ІЗ СУХОФРУКТІВ ІЗ КОРИЦЕЮ І ЧЕРВОНИМ ГОСТРИМ ПЕРЦЕМ

### Інгредієнти:

- Суміш сухофруктів – 200 г
- Паличка кориці – 1 шт.
- Червоний перець чилі – 1/4 шт.
- Цукор – 50 г
- Вода – 2 л

### Спосіб приготування:

1. Перець очистити від насіння, розрізати на великі шматочки, сухофрукти промити.
2. Скласти всі інгредієнти в чашу мультиварки, залити 2 л води і виставити режим **ВАРІННЯ** на 30 хвилин.



складність



10 хвилин



30 хвилин



10 порції



варіння



## ЗБИТЕНЬ БЕЗАЛКОГОЛЬНИЙ

### Інгредієнти:

- Цукор – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровий лист – 2 шт.
- Гвоздика – 2–3 шт.
- Кориця мелена – 1/2 ч.л.
- Перець чорний горошком – 3–4 шт.
- М'ята – 1 ч.л.
- Чебрець – 1/4 ч.л.
- Кардамон – 1/4 ч.л.
- Кориця ціла – 1 шт.
- Імбир мелений – 1/4 ч.л.
- Вода – 1 л

### Спосіб приготування:

1. У чашу мультиварки налити 1 л води. Виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 5 хвилин.
2. У киплячій воді розчинити мед, цукор, додати лавровий лист, прянощі та виставити режим **ВАРІННЯ** на 20 хвилин.
3. Після закінчення програми вимкнути режим підтримки температури і настоювати при закритій кришці 30 хвилин.
4. Процідити через марлю або дрібне сито. Подавати гарячим. Можна прикрасити паличками кориці.



складність



4 хвилини



25 хвилин



6 порцій

смаження/  
варіння



## ГЛІНТВЕЙН РІЗДВЯНИЙ

### Інгредієнти:

- Вино червоне сухе – 1 пляшка
- Вода – 500 мл
- Яблуко – 2 шт.
- Апельсин – 2 шт.
- Мед – 200 г
- Кориця ціла – 2 шт.
- Гвоздика ціла – 5 шт.
- Бодян – 4 шт.
- Кардамон – 4 шт.
- Горіх мускатний – 1 шт.

### Спосіб приготування:

1. Спеції та нарізані тонкими скибочками апельсини і яблука викласти в чашу мультиварки і залити холодною водою.
2. Налити вино, виставити РУЧНИЙ РЕЖИМ – 90°C на 30 хвилин.
3. Розлити в прозорі чашки і перед подачею прикрасити краї скибочками апельсина.



складність



5 хвилин



30 хвилин



4 порції

ручний  
режим



## ПРОСТОКВАША

### Інгредієнти:

- Молоко цільне – 2 л
- Сметана 15% – 2 ст. л.

### Спосіб приготування:

1. Молоко налити в чашу мультиварки, додати сметану і ретельно перемішати.
2. Виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Після приготування перелити в стерилізовану банку, зберігати в холодильнику.

*Порада: перед вживанням простокваша має постояти в холодильнику не менше 3-х годин.*





This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



NC00155208/01