



Індукційна  
мультиварка  
69-в-1

Moulinex®

## Щиро вдячні Вам за придбання мультиварки Moulinex!

Наша мета під час виробництва мультиварок проста: забезпечити найвищий рівень якості приготування їжі як для споживачів-початківців, так і для істинних експертів та гурманів. За допомогою нашої мультиварки можна творити і кулінарні шедеври, та головне її призначення – приготування звичайних щоденних страв.

Що ми цінуємо у житті? Безперечно, час. І саме економити час Вам повинні допомагати всі найновіші технології та розробки. При всій різноманітності вибору в магазинах, індукційні мультиварки – високотехнологічний і доволі рідкісний продукт. Але саме зі створенням мультиварок з індукційним принципом роботи завдання економії часу вирішене.

**Індукційний нагрів** — найдосконаліший спосіб безконтактної передачі енергії на сьогодні. У мультиварках з індукційним нагрівом нагрівальним елементом виступає сама чаша, яка гріється під впливом змінного індукційного поля, яке створюється електромагнітом. Цей спосіб дає змогу **розігріти** всю чашу **миттєво** та **рівномірно** по всій поверхні (і дно, і стінки), тобто повною мірою реалізується 3D-нагрів, що надзвичайно важливо для режимів випічки, каш, тушкування. Таким чином, залежно від режиму і типу продуктів можна економити до 50 % часу приготування. І річ не лише у швидкості – адже при скороченні часу теплової обробки продукти зберігають значно більше корисних речовин та мікроелементів!

Автоматичні програми з можливістю зміни налаштувань, а також наявність 2-ступеневого повністю ручного режиму дають змогу приготувати страву будь-якої складності.

**Семишарова чаша** виготовлена зі спеціального сплаву (алюміній, залізо, два шари антипригарного покриття), компоненти якого мають підвищену теплопровідність, довше протистоять корозії та механічним

пошкодженням. Покриття з чудовими показниками **зносостійкості** пройшло спеціальні тести на абразивну обробку, воно мінімально піддається сколам; чашу **можна мити у посудомийній машині**.

Завдяки **сферичній формі** чаші досягається оптимальна кругова циркуляція повітря, що в поєднанні з індукційним нагрівом надає приготуваній у ній їжі неповторного смаку страв.

У нашій книзі представлені як нескладні щоденні рецепти найпопулярніших страв, так і оригінальні рецепти, покликані показати багатогранні можливості приладу. Для кожної страви вказані час приготування, складність, кількість порцій. З часом Ви навчитеся створювати власні рецепти з використанням ручного режиму.

Мультиварка Moulinex – відмінний помічник на кухні, незамінний для приготування всіх видів страв.

**Отже, смачного!**



*Семишарова чаша з двошаровим антипригарним покриттям*

ТАБЛИЦЯ ТЕМПЕРАТУРНИХ РЕЖИМІВ ТА ЧАСУ ПРИГОТУВАННЯ\*

Програми	Тип продукту	Час приготування (хв)			Температура (°C)		Автопідігрів
		За замовчуванням	Діапазон	Крок	Діапазон	Крок	
Запікання	овочі	20	5-120	5	100-160	5	24 год
	риба	10					
	птиця	40					
	м'ясо	50					
Смаження	—	20	5-90	1	100-160	5	24 год
Суп	овочі	20	10-180	5	—	—	24 год
	риба	25					
	птиця	30					
	м'ясо	60					
Тушкування	овочі	20	20 хв – 9 год	5	90-100	—	24 год
	риба	25					
	птиця	30					
	м'ясо	40					
	овочі	10					
Пароварка	риба	20	5-180	5	—	—	24 год
	птиця	25					
	м'ясо	35					
	овочі	10					
Рис/Крупи	—	—	—	—	—	—	24 год
Плов	—	—	—	—	—	—	24 год
Десерт	—	40	5-240	5	100-160	5	24 год
Молочна каша	—	10	5-120	5	—	—	24 год
Дитяче харчування	—	30	5-120	5	—	—	24 год
Піца	—	40	30-120	5	—	—	24 год
Розігрів	—	20	10-60	5	85-100	—	24 год
Йогурт	—	8 год	1 год – 24 год	30	—	—	—
Спагетті	—	25	10-120	1	—	—	24 год
Мультишеф	—	30	1 хв – 9 год	1	40-160	5	—
Підігрів	—	—	—	—	—	—	24 год

Значення піктограм:  – складність  – час підготовки  – час приготування  – кількість порцій  – функція

\*Час приготування страв може змінюватися залежно від використовуваних продуктів та уподобань користувача.

## ЗМІСТ

### СНІДАНКИ

Рисова каша з курагою та апельсиновим соком	с. 6
Геркулесова каша з малиною і бананом	с. 7
Манна каша	с. 8
Молочна рисова каша	с. 9
Швидкий сніданок (макарони з сосисками)	с. 10
Пшоняна каша з маслом	с. 11

### СНІДАНКИ

Курча в гірчичному соусі	с. 12
Печеня з печінки	с. 13
Міланське м'ясне рагу	с. 14
Кролик у червоному вині	с. 15
Креветки каррі	с. 16
Риба по-турецьки	с. 17
Каррі з куркою та овочами	с. 18
Польський бігос	с. 19
Телятина з айвою	с. 20
Бараняча ніжка з пряною зеленню	с. 21
Індичка з печерицями у вершковому соусі	с. 22
Фрикадельки по-шведськи	с. 23
Ірландське рагу	с. 24
Запечена риба	с. 25
Запечені крильця	с. 26
Буглама рибна	с. 27
Рулька	с. 28
Чахохбілі	с. 29
Печеня по-домашньому	с. 30
Холодець	с. 31
Плов з баранини	с. 32
Буженина	с. 33

### СУПИ

Суп із цвітної капусти та білої квасолі	с. 34
Вірменський суп воснапур	с. 35
Тайський суп з креветками	с. 36

Юшка	с. 37
Суп-локшина з куркою	с. 38
Борщ з телятиною	с. 39
Мінестроне	с. 40

### ГАРНІРИ

Сочевиця з в'яленими помідорами	с. 41
Лечо	с. 42
Запечені овочі	с. 43
Соте з овочів	с. 44
Гречка з печерицями	с. 45
Червона квасоля в томатному соусі	с. 46
Смажена картопля з грибами	с. 47

### СТРАВИ НА ПАРУ

Заливне із судака	с. 48
Куряча грудинка	с. 49
Овочеve асорті на пару	с. 50
Лосось на пару в рум'яній скоринці	с. 51
Телятина на пару	с. 52
Стручкова квасоля з йогуртовим соусом	с. 53

### ВИПІЧКА ТА ДЕСЕРТИ

Хайдарі	с. 54
Гратен з овочів	с. 55
Піца кальцоне з моцарелою	с. 56
Варення з яблук з волоськими горіхами	с. 57
Паска особлива	с. 58
Клафуті	с. 59
Строката фруктово-сирна запіканка	с. 60
Солодка морквяна запіканка	с. 61
Яблучна шарлотка	с. 62
Гарячий шоколад з апельсиновою цедрою	с. 63
Пудинг шоколадно-кокосовий	с. 64
Йогурт класичний	с. 65



## РИСОВА КАША З КУРАГОЮ ТА АПЕЛЬСИНОВИМ СОКОМ

### Інгредієнти:

- Рис круглозерний – 1 склянка
- Молоко – 600 мл
- Мед – 1 ст. ложка
- Курага – 150 г
- Цедра і сік 1 апельсина
- Сметана – 4 ст. ложки
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Курагу промити, замочити в окропі на 5 хвилин, після чого порізати, залишивши трішки для прикрашання.
2. Влити в мультиварку молоко, додати рис, мед, курагу, посолити.
3. Виставити режим МОЛОЧНА КАША на 20 хвилин.
4. Після приготування додати сік апельсина, сметану та прикрасити курагою і цедрою.



Складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



молочна каша



## 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 та цукор, перемішати.
2. Виставити режим МОЛОЧНА КАША на 10 хвилин.
3. Після закінчення приготування додати в кашу вершкове масло, нарізаний банан і малину, перемішати.



Складність



5 хвилин



10 хвилин



4 порції



молочна каша





## МАННА КАША

### Інгредієнти:

- Молоко – 800 мл (4 склянки)
- Крупа манна – 80 г (6 ст. ложок)
- Сіль – за смаком
- Цукор – за смаком
- Масло вершкове – 30 г

### Спосіб приготування:

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



Складність



5 хвилин



10 хвилин



4 порції



молочна каша





## МОЛОЧНА РИСОВА КАША

### Інгредієнти:

- Молоко – 100 мл
- Вода – 250 мл
- Рис – 30 г
- Масло – 5 г
- Цукор
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. Промити рис
2. Покласти всі інгредієнти в каструлю і перемішати. Закрити кришкою.
3. Виставити режим ДИТЯЧЕ МЕНЮ на 25 хвилин.



Складність



5 хвилин



25 хвилин



2 порції



дитяче меню



## ШВИДКИЙ СНІДАНОК (МАКАРОНИ З СОСИСКАМИ)

### Інгредієнти:

- Макарони – 240 г
- Сосиски – 240 г
- Вода – 1 л
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. Макарони покласти в чашу мультиварки, залити водою, посолити.
2. Зверху помістити кошик для приготування на пару, покласти у нього сосиски.
3. Виставити режим СПАГЕТТІ на 5 хвилин.



Складність



3 хвилини



10 хвилин



3 порції



спагетті



## ПШОНЯНА КАША 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 МОЛОЧНА КАША на 15 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в кашу вершкове масло, перемішати.



Складність



5 хвилин



15 хвилин



4 порції



молочна каша



## КУРЧА В ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Курча – 1,2 кг
- Борошно – 100 г
- Гірчиця – 100 г
- Олія рослинна – 30 мл
- Сіль – за смаком
- Вино біле сухе – 100 мл

### Спосіб приготування:

1. Влити олію в мультиварку.
2. Курча порубати на шматки, обкачати в борошні та помістити в мультиварку.
3. Виставити програму ТУШКУВАННЯ на 30 хвилин. Через 10 хвилин після початку тушкування додати гірчицю, вино, посолити та залишити ще на 20 хвилин.



Складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



тушкування





## ПЕЧЕНЯ З ПЕЧІНКИ

### Інгредієнти:

- Печінка куряча – 300 г
- Олія рослинна – 40 мл
- Цибуля ріпчаста – 120 г
- Перець болгарський – 200 г
- Апельсин – 150 г
- Цибуля зелена – 100 г
- Борошно – 100 г
- Сіль, перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Печінку вимити, розрізати кожен навпіл. Цибулю обчистити та подрібнити. Перець вимити, видалити серцевину, м'якоть нарізати півкільцями. З апельсина зняти терткою цедру. З м'якоті вичавити сік. Зеленої цибулю вимити, обсушити і нарізати по діагоналі довгими шматочками.

2. Влити в чашу олію. Увімкнути режим СМАЖЕННЯ, встановити температуру 160 °C, печінку посолити, поперчити, обкачати в борошні та разом з цибулею покласти у мультиварку. Смажити протягом 10 хвилин.



Складність



10 хвилин



15 хвилин



4 порції



смаження



## МІЛАНСЬКЕ М'ЯСНЕ РАГУ

### Інгредієнти:

- Яловичина – 500 г
- Сало – 50 г
- Борошно – 2 ст. ложки
- Морква – 150 г
- Цибуля ріпчаста – 150 г
- Селера – 150 г
- Часник – 8 зубчиків
- Перець чилі – 10 г
- Томати у в/с – 500 г
- Розмарин – 2 гілочки
- Вино сухе червоне – 200 мл
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Сіль, свіжомелений чорний перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Моркву, цибулю, часник почистити. Селеру та перець чилі вимити. Дуже дрібно нарізати моркву, цибулю, селеру, чилі та 1 зубчик часнику.
2. Увімкнути режим МУЛЬТИШЕФ, розігріти 2 ст. ложки олії й обсмажувати овочі протягом 10 хвилин, зрідка помішуючи.
3. Яловичину та свиняче сало нарізати дрібними кубиками 4 x 4 см, обкачати в борошні. Покласти до овочів, виставити програму СМАЖЕННЯ на 160°C та готувати ще протягом 5 хвилин.
4. Додати в чашу томатну м'якоть, розмарин і решту цілих зубчиків часнику, влити вино, виставити програму ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин.



Складність



15 хвилин



35 хвилин



4 порції



мультишефсмаження тушування



## КРОЛИК У ЧЕРВОНОМУ ВИНІ

### Інгредієнти:

- Кролик – 1 шт.
- Цибуля – 2 шт.
- Помідори стиглі – 300 г
- Вино червоне – 200 мл
- Паста томатна – 2 ст. ложки
- Розмарин – 1 гілочка
- Часник – 3 зубчики
- Сіль, паприка, перець, лист лавровий – за смаком
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Борошно – 30 г
- Петрушка – для прикрашання

### Спосіб приготування:

1. Кролика нарізати великими шматками, посолити, поперчити, обкачати в борошні.
2. Часник нарізати дрібно, цибулю – великими півкільцями. Крупно нарізати помідори.
3. Влити в мультиварку олію, додати цибулю, часник і кролика.
4. Виставити два режими: МУЛЬТИШЕФ 1 на 160°C на 10 хвилин та МУЛЬТИШЕФ 2 на 140°C на 20 хвилин. Запустити.
5. Через 5 хвилин підняти кришку та перемішати.
6. Щойно програма МУЛЬТИШЕФ 1 відпрацює, залити томатну пасту, додати помідори, цукор, розмарин, червоне вино та запустити далі МУЛЬТИШЕФ 2.
7. Перед подачею прикрасити зеленню.



Складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



мультишеф





## КРЕВЕТКИ КАРРІ

### Інгредієнти:

- Креветки – 600 г
- Олія рослинна – 50 мл
- Цибуля ріпчаста – 200 г
- Помідори – 300 г
- Кориця – 1 паличка
- Кардамон (насіння) – 4 шт.
- Гвоздика – 2 шт.
- Імбир (корінь) – 25-40 г
- Часник – 3-4 зубчики
- Кориандр мелений – 1 ст. ложка
- Кмин мелений – 1 ст. ложка
- Паста томатна – 100 г
- Суміш спецій «Гарам Масала» – 2 ч. ложки
- Каррі – 1 ч. ложка
- Перець чилі зелений – 1 шт.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Овочі нарізати великими кубиками.
2. Влити олію в мультиварку, покласти всі овочі та спеції, виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 10 хвилин за відкритої кришки.
3. Покласти креветки та томатну пасту, посолити, виставити режим **ТУШКУВАННЯ** на 5 хвилин.



Складність



10 хвилин



15 хвилин



4 порції

смаження,  
тушкування



## РИБА ПО-ТУРЕЦЬКИ

### Інгредієнти:

- Дорадо – 1 шт. (200-300 г)
- Морква – 100 г
- Цибуля – 100 г
- Перець болгарський – 200 г
- Перець чилі – 1 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Паста томатна – 1 ст. ложка
- Помідори – 300 г
- Лимон – 1 долька
- Петрушка – 50 г
- Оливки – 50 г
- Маслини – 50 г
- Олія оливкова – 4 ст. ложки
- Сіль, перець чорний – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю і моркву дрібно нарізати, перець – соломкою, помідори – кружечками.
2. Почистити й випатрати рибу, посолити, поперчити, всередину покласти петрушку та дольку лимона.
3. Влити в чашу олію. Моркву, цибулю, болгарський перець, томатну пасту, часник обсмажити на режимі **СМАЖЕННЯ** протягом 15 хвилин.
4. Покласти спершу рибу, а зверху помідори, маслини, оливки. Виставити режим **ЗАПІКАННЯ** на 10 хвилин.



Складність



15 хвилин



25 хвилин



4 порції

смаження,  
запікання

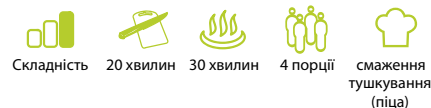


## КАРРІ З КУРКОЮ ТА ОВОЧАМИ

### Інгредієнти:

- Стегєнця курячі без кісток – 500 г
- Квасоля стручкова – 100 г
- Картопля – 300 г
- Цибуля ріпчаста – 150 г
- Імбир (корінь) – 20 г
- Часник – 5 зубчиків
- Молоко кокосове – 200 мл
- Бульйон овочевий – 150 мл
- Олія арахісова нерафінована – 3-4 ст. ложки
- Цукор коричневий – 20 г
- Кориця – 1 паличка
- Куркума мелена – 1/2 ч. ложки
- Коріандр мелений – 1 дрібка
- Сіль – за смаком
- Кінза – для прикрашання

### Спосіб приготування:



1. Паста каррі: подрібнити часник та імбир, покласти в блендер, додати коріандр і куркуму. Подрібнити до консистенції пасти. Продовжуючи подрібнювати, тонкою цівкою влити 1-2 ст. ложки арахісової олії.
2. Цибулю нарізати півкільцями, картоплю – великими кубиками, куряче м'ясо – великими шматками.
3. Влити решту олії в мультиварку. Додати пасту каррі, цибулю та курку, смажити на програмі СМАЖЕННЯ на 160°C протягом 10 хвилин, помішуючи.
4. Після обсмажування додати картоплю, паличку кориці, кокосове молоко, бульйон, цукор та готувати на програмі ТУШКУВАННЯ-ПІЦА протягом 20 хвилин.
5. Вспати стручки квасолі, закрити кришкою і тушкувати ще 3-4 хвилини. Готове каррі за бажанням посипати кінзою.





## ПОЛЬСЬКИЙ БІГОС

### Інгредієнти:

- Свинина – 250 г
- Капуста білокачанна – 250 г
- Капуста квашена – 200 г
- Індичка (філе) – 150 г
- Грудинка копчена – 75 г
- Яблуко кисле – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 100 г
- Гриби білі – 100 г
- Чорнослив – 50 г
- Кмин – 5 г
- Ягоди ялівцеві – 5 г
- Лист лавровий – 1 шт.
- Чорний перець – 6 горошин
- Вино червоне сухе – 50 мл
- Олія рослинна – 30 мл



Складність



20 хвилин



40 хвилин



4 порції

смаження  
тушкування  
(овочі)

### Спосіб приготування:

1. Чорнослив замочити в гарячій воді на 15 хвилин. Білокачанну капусту, грудинку, цибулю нарізати соломкою середнього розміру. Філе індички нарізати великими кубиками. Свинину нарізати довільно. Яблуко розділити на 8 частин і кожен дольку нарізати півкільцями. Нарізати чорнослив та гриби.
2. Усе покласти в мультиварку, виставити режим СМАЖЕННЯ на 160°C на 10 хвилин.
3. Свіжу і квашену капусту додати в кінці приготування.
4. Додати нарізані яблука, гриби, чорнослив, залити вином, покласти лавровий лист, перець горошком, кмин, посолити.
5. Виставити режим ТУШКУВАННЯ-ОВОЧІ на 30 хвилин.



## ТЕЛЯТИНА З АЙВОЮ

### Інгредієнти:

- Телятина (філе) – 400 г
- Айва – 200 г
- Груша – 200 г
- Вино червоне – 200 мл
- Гірчиця зерниста – 50 г
- Насіння коріандру – 10 г
- Мед – 50 г
- Олія рослинна – 30 мл
- Сіль, спеції – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Крупно порізати м'ясо, замаринувати в суміші з гірчиці, меду, 100 мл червоного вина, коріандру та солі. Залишити на 1,5-2 години.
2. Айву і грушу нарізати кубиками.
3. Влити олію в мультиварку, викласти м'ясо, встановити режим **СМАЖЕННЯ** на 160°C на 10 хвилин.
4. Додати айву, грушу, решту вина, виставити режим **ЗАПІКАННЯ** на 160°C на 20 хвилин.



Складність



2 години



30 хвилин



4 порції

смаження,  
запікання



## БАРАНЯЧА НІЖКА З ПРЯНОЮ ЗЕЛЕННЮ

### Інгредієнти:

- Ніжка бараняча – 1 шт. (до 2 кг)
- Часник – 5 зубчиків
- Петрушка – 1 великий пучок
- Чебрець – 4 гілочки
- Розмарин – 1 гілочка
- Цедра і сік 1 лимона
- Вино – 100 мл
- Олія оливкова – 100 мл
- Сіль, перець чорний свіжомелений – за смаком

### Спосіб приготування:

1. «Розкрити» баранину (зробити глибокий надріз на ніжці, але не до кінця), натерти сіллю та перцем.
2. Зробити соус сальса з трав – подрібнити розмарин, чебрець, петрушку та часник до однорідної маси.
3. М'ясо натерти сільсую, згорнути його в рулет та обв'язати нитками.
4. У мультиварку влити олію, вино, лимонний сік, додати цедру і м'ясо.
5. Виставити програми МУЛЬТИШЕФ 1 на 170°C на 10 хвилин та МУЛЬТИШЕФ 2 на 120°C на 30 хвилин.



Складність



30 хвилин



40 хвилин



4 порції



мультишеф



## ІНДИЧКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ У ВЕРШКОВОМУ СОУСІ



Складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження,  
тушкування (птиця)

### Інгредієнти:

- Філе індички – 400 г
- Печериці дрібні – 200 г
- Часник – 2 зубчики
- Цибуля-шалот – 2 шт.
- Вершки жирні – 250 мл
- Сир тертий – 100 г
- Олія оливкова – 50 мл
- Чебрець сушений – 5 г
- Перець чорний – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Печериці нарізати крупно, цибулю – півкільцями, індичку – соломкою, часник подрібнити.
2. Влити олію в мультиварку, додати печериці, цибулю та індичку, посолити, поперчити, встановити режим **СМАЖЕННЯ** на 150°C на 10 хвилин.
3. Додати вершки і чебрець, виставити режим **ТУШКУВАННЯ** (птиця) на 20 хвилин.
4. Перед подачею посипати тертим сиром.





## ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-ШВЕДСЬКИ

### Інгредієнти:

- Яловичина – 800 г
- Яйце – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 150 г
- Хліб білий (м'якоть) – 100 г
- Бульйон курячий – 400 мл
- Вершки 33 % – 100 мл
- Масло вершкове – 100 г
- Олія рослинна – 50 мл
- Кріп нарізаний – 30 г
- Перець духмянний мелений – 1 дрібка
- Сіль, перець чорний мелений – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Крупно нарізати цибулю та м'ясо, обмокнути хліб у молоці. Прокрутити м'ясо, хліб, яйце та цибулю у м'ясорубці, посолити, поперчити.
2. Влити олію в чашу, сформувати шарики з фаршу, покласти в мультиварку.
3. Установити програму СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Додати бульйон, вершки та виставити режим МУЛЬТИШЕФ на 110°C на 5 хвилин.
5. Викласти фрикадельки в отриманий соус.



Складність



25 хвилин



15 хвилин



4 порції

смаження,  
мультишеф



## ІРЛАНДСЬКЕ РАГУ

### Інгредієнти:

- Баранина – 600 г
- Картопля – 300 г
- Морква – 100 г
- Селера (стебло) – 100 г
- Цибуля-порей (біла частина) – 1 шт.
- Часник – 4 зубчики
- Розмарин – 1 гілочка
- Перець чорний – 5 горошин
- Пиво темне – 500 мл
- Олія рослинна – 30 мл
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Картоплю, моркву, баранину нарізати великими кубиками, цибулю-порей та селеру – півкільцями, часник дрібно посікти.
2. Влити олію в мультиварку, покласти в неї цибулю-порей, селеру, часник і моркву. Установити програму **СМАЖЕННЯ** на 160°C на 15 хвилин. Через 2 хвилини додати баранину та розмарин. Ще через 5 хвилин додати картоплю.
3. Після закінчення приготування додати пиво, посолити, поперчити, виставити програму **ТУШКУВАННЯ** (м'ясо) на 20 хвилин.



Складність



15 хвилин



35 хвилин



4 порції

смаження,  
тушкування (м'ясо)



## ЗАПЕЧЕНА РИБА

### Інгредієнти:

- Рибa (сазан, короп, судак) – 400 г
- Лимон – 1/2 шт
- Олія оливкова – 6 ст. ложок
- Сіль
- Перець чорний (мелений)

### Спосіб приготування:

1. Рибу випатрати, почистити, зробити косі надрізи з обох боків і вкласти в них по скибочці лимона.
2. Викласти у змащену оливковою олією мультиварку та виставити режим ЗАПІКАННЯ на 160°C на 20 хвилин. В середині приготування рибу перевернути, поперчити.



Складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



запікання (риба)





## ЗАПЕЧЕНІ КРИЛЬЦЯ

### Інгредієнти:

- Крильця курячі – 1,2 кг
- Сіль – за смаком
- Томатна паста – 3 ст. ложки
- Часник – 5 зубчиків
- Перець чорний – за смаком
- Соус чилі – 1 ст. ложка
- Кефір – 0,5 л

### Спосіб приготування:

1. Замаринувати крильця на 40-60 хвилин у суміші з 0,5 л кефіру, 1 ч. ложки солі, 5 подрібнених зубчиків часнику, чорного меленого перцю (за смаком) та 1 ст. ложки соусу чилі.
2. З крилець струсити маринад і викласти їх у мультиварку «гарним» боком донизу.
3. Установити режим ЗАПІКАННЯ на 20 хвилин, покласти томатну пасту, один раз перевернути під час запікання.



Складність



60 хвилин



20 хвилин



4 порції



запікання (курка)



## БУГЛАМА РИБНА

### Інгредієнти:

- Лосось (філе) – 400 г
- Помідори – 230 г
- Масло вершкове – 30 г
- Кінза свіжа – 10 г
- Сік лимонний – 10 мл
- Сіль
- Спеції

### Спосіб приготування:

1. Філе (без шкіри і кісток) промити, нарізати кубиками по 2-2,5 см, помідори нарізати дольками, кінзу подрібнити. У чашу мультиварки викласти всі інгредієнти, додати вершкове масло, сіль, спеції, лимонний сік.
2. Закрити кришку, виставити програму ТУШКУВАННЯ-РИБА на 20 хвилин.



Складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



тушкування (риба)



## РУЛЬКА

### Інгредієнти:

- Рулька – 900 г
- Цибуля – 2 шт.
- Часник – 3 зубки
- Базилік – 1 ч. ложка
- Вода – 400 мл
- Олія рослинна – 50 мл
- Сіль, перець

### Спосіб приготування:

1. Зробити невеликі надрізи в рульці та покласти в них часник. Дрібно нарізати цибулю, змішати її зі спеціями. Натерти цією сумішшю рульку та поставити її у холодильник на 9 годин.
2. У чашу мультиварки влити рослинну олію, покласти рульку та влити воду.
3. Виставити режим ЗАПІКАННЯ-М'ЯСО на 140°C на 50 хвилин.



Складність



5 хвилин + 9 годин



50 хвилин



4 порції

запікання  
(м'ясо)





## ЧАХОХБІЛІ

### Інгредієнти:

- Курка – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 4-6 шт.
- Перець болгарський – 2 шт.
- Помідори (невеликі) – 6-8 шт.
- Базилік – 1 пучок
- Кінза – 1 пучок
- Перець червоний мелений – 1/4 ч. ложки
- Паприка червона мелена
- Часник – 3 зубчики
- Сіль – за смаком
- Олія рослинна – 3 ст. ложки

### Спосіб приготування:

1. Подрібнити курку на великі шматки, нарізати півкільцями цибулю, помідори і болгарський перець, подрібнити часник. Натерти курку червоним перцем, паприкою та сіллю.
2. Влити рослинну олію в мультиварку, викласти шарами на дно курку, потім цибулю, помідори, болгарський перець.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ-КУРКА.
4. Після закінчення приготування додати подрібнений часник і зелень.



Складність



20 хвилин



40 хвилин



4 порції

тушкування  
(птиця)





## ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ

### Інгредієнти:

- Свинина (м'якоть) – 200 г
- Яловичина (м'якоть) – 200 г
- Картопля (середня) – 10 шт.
- Олія рослинна – 3 ст. ложки
- Перець болгарський червоний – 2 шт.
- Цибуля – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Часник – 2 зубки
- Вода – 100 мл
- Сіль, перець – за смаком
- Паприка солодка – 1 ч. ложка

### Спосіб приготування:

1. Нарізати яловичину, свинину, картоплю, болгарський перець, моркву, помідор і цибулю кубиками, подрібнити часник.
2. Викласти всі інгредієнти в чашу мультиварки, додати сіль, перець, паприку, рослинну олію; перемішати. Влити воду.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ-М'ЯСО на 40 хвилин.



Складність



10 хвилин



40 хвилин



4 порції

тушкування  
(м'ясо)



## ХОЛОДЕЦЬ

### Інгредієнти:

- Свинячі ніжки – 1,2 кг
- Цибуля – 300 г
- Морква – 300 г
- Часник – 20 г
- Вода (до макс. рівня)
- Сіль, перець, спеції

### Спосіб приготування:

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



Складність



10 хвилин



3 години



4 порції

тушкування  
(м'ясо)



## ПЛОВ З БАРАНИНИ

### Інгредієнти:

- Баранина – 350 г
- Рис – 550 г
- Олія рослинна – 5 ст. ложок
- Морква – 200 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Вода – 300 мл
- Приправа для плову – 50 г
- Зіра (кумин) – 1 ст. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Попередньо залити гарячою водою рис в окремій посудині та відкласти, поки готуватиметься піджарка.
2. Нарізати моркву брусочками, цибулю – півкільцями, баранину – шматочками.
3. Влити рослинну олію в мультиварку, додати цибулю, моркву та м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Злити воду з рису.
5. Додати в чашу мультиварки решту інгредієнтів, залити водою. Виставити режим ПЛОВ на 20 хвилин.
6. Перемішати перед вживанням.



Складність



10 хвилин



60 хвилин



4 порції

смаження  
плов



## БУЖЕНИНА

### Інгредієнти:

- Свиняча шийка (без кістки) – 700 г
- Олія оливкова – 30 мл
- Часник – 10 г
- Імбир – 1/3 ч. ложки
- Коріандр мелений – 1/3 ч. ложки
- Сухий базилік – 1/2 ч. ложки
- Вода – 200 мл
- Сіль, перець

### Спосіб приготування:

1. Змішати імбир, базилік, коріандр, сіль та перець. Натерти м'ясо сіллю та спеціями; зробити невеликі отвори у м'ясі, покласти в них часник; тримати у холодильнику 4 години.
2. Влити в чашу олію, покласти м'ясо. Виставити режим МУЛЬТИШЕФ на 160°C на 10 хвилин.
3. Додати воду, закрити кришку, виставити режим МУЛЬТИШЕФ на 95°C на 60 хвилин.

*Порада: буженину можна подавати як гарячою, так і холодною.*



Складність



5 хвилин +  
4 години



70 хвилин



4 порції



мультишеф





## СУП ІЗ ЦВІТНОЇ КАПУСТИ ТА БІЛОЇ КВАСОЛІ

### Інгредієнти:

- Капуста цвітна – 1 головка
- Квасоля біла консервована – 800 г
- Часник – 3 зубчики
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Фенхель (насіння) – 2 ст. ложки
- Олія рослинна – 3 ст. ложки

### Для бульйону:

- Вода – 3 л
- Цибуля ріпчаста (велика) – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Петрушка – 1 корінь
- Цибуля-порей – 2-3 зелені листи
- Чебрець – 1 гілочка
- Лист лавровий – 1 шт.
- Сіль, перець чорний – за смаком



Складність



15 хвилин



30 хвилин



4 порції



смаження  
суп (овочі)

### Спосіб приготування:

1. Нарізати овочі. Моркву – кубиками, цибулю-порей – кружечками, цибулю ріпчасту – дрібними кубиками, цвітну капусту – великими шматками, часник подрібнити.
2. На мультиварці виставити режим СМАЖЕННЯ на 160°C на 10 хвилин, влити олію.
3. Обсмажити цибулю та моркву протягом 10 хвилин при закритій кришці.
4. Влити воду в чашу мультиварки, покласти туди цвітну капусту, чебрець, фенхель, часник, квасолю, посолити, поперчити. Виставити режим СУП (овочі) на 20 хвилин. У кінці приготування покласти лавровий лист.



## ВІРМЕНСЬКИЙ СУП ВОСНАПУР

### Інгредієнти:

- Сочевиця червона – 4 ст. ложки
- Рис – 4 ст. ложки
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Олія рослинна – 50 мл
- Родзинки – 80 г
- Горіхи волоські очищені – 70 г
- Вода – 2 л
- Кінза – 1 пучок
- Перець чорний – за смаком
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Замочити рис у холодній воді на 20 хвилин. Родзинки замочити в гарячій воді на 20 хвилин.
2. Волоські горіхи подрібнити у ступці. Цибулю нарізати дрібними кубиками.
3. Влити в мультиварку олію, додати горіхи і цибулю, установити режим СМАЖЕННЯ на 170°C на 10 хвилин при відкритій кришці.
4. Додати в чашу мультиварки родзинки, рис і сочевицю, залити водою, посолити та поперчити за смаком.
5. Виставити режим СУП-ОВОЧІ на 20 хвилин.
6. Перед подачею додати кінзу.



Складність



20 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження  
суп (овочі)



## ТАЙСЬКИЙ СУП З КРЕВЕТКАМИ

### Інгредієнти:

- Часник – 5 зубчиків
- Лайм (лист) – 3 шт.
- Перець чилі – 2 шт.
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Вода – 1 л
- Імбир свіжий – 3 см
- Цукор – 1 ст. ложка
- Кінза – 1 пучок
- Молоко кокосове – 400 мл
- Креветки очищені – 450 г
- Печериці – 200 г
- Вершки 22 % – 200 мл
- Рис – 100 г
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:



Складність



15 хвилин



35 хвилин



4 порції



смаження  
суп (овочі)

1. Часник і перець чилі дрібно нарізати, імбир потерти на дрібній тертці. Крупно нарізати печериці.

2. Покласти в мультиварку часник, імбир, перець чилі, додати рослинну олію. Встановити режим СМАЖЕННЯ на 160°C на 5 хвилин.

3. Додати воду, печериці, рис, вершки, посолити, перемішати і виставити режим СУП-ОВОЧІ на 20 хвилин.

4. Після готовності додати креветки, молоко, лайм, кінзу та залишити в мультиварці із закритою кришкою на 10 хвилин. Прикрасити кінзою.





## ЮШКА

### Інгредієнти:

- Філе судака – 600-700 г
- Картопля – 2-3 шт.
- Корінь петрушки – 1/2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Помідор – 1-2 шт.
- Зелень петрушки чи кропу – 1 пучок
- Лист лавровий – 2 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Вода – 2 л

### Спосіб приготування:

1. Почистити філе судака, нарізати кубиками. Кубиками також нарізати цибулю, помідори і корінь петрушки. Великими кубиками – картоплю.
2. Викласти в мультиварку всі інгредієнти (крім зелені та лаврового листа), виставити режим СУП-РИБА на 15 хвилин.
3. Після закінчення приготування додати в суп лавровий лист.
4. Подавати з подрібненою зеленню.





## СУП-ЛОКШИНА З КУРКОЮ

### Інгредієнти:

- Філе грудинки – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Олія соняшникова – 4 ст. ложки
- Локшина – 50 г
- Перець чорний – за смаком
- Лист лавровий – 2 шт.
- Сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю та філе грудинки соломкою, натерти моркву на дрібній тертці.
2. Влити олію в мультиварку, додати цибулю, моркву та грудинку. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
3. Залити водою, додати локшину, сіль та перець. Виставити режим СУП-ПТИЦЯ на 15 хвилин. У кінці приготування покласти лавровий лист.

*Порада: можна приготувати домашнє тісто і зробити з нього локшину. Яйце – 1 шт.; борошно – 100-150 г; вода – 2-3 ст. ложки; сіль – за смаком. Змішати борошно, яйце, воду. Для еластичності можна додати трішечки оливкової олії. Замісити круте тісто, дати постояти півгодини під рушником (щоб не засохло), розкочати тісто завтовшки 3 мм, потім згорнути в рулет, дуже тонко нарізати, просушити.*



Складність



10 хвилин



20 хвилин



6 порцій

смаження  
суп (птиця)



## БОРЩ З ТЕЛЯТИНОЮ

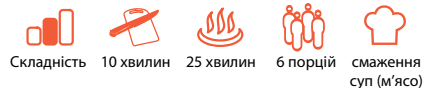
### Інгредієнти:

- М'якоть телятини – 500 г
- Картопля (середня) – 2-3 шт.
- Капуста білокачанна – 200 г
- Вода – 2 л
- Часник – 6 зубчиків
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Буяк – 1 шт.
- Пюре томатне – 1 ст. ложка

- Олія рослинна – 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 та буяк на крупній тертці, цибулю нарізати соломкою. Нарізати телятину та картоплю кубиками, нашаткувати капусту, подрібнити часник.
2. Додати в мультиварку рослинну олію, цибулю, моркву, телятину, буяк, томатне пюре, оцет, цукор, сіль і перець, перемішати та виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати капусту та картоплю, залити водою, виставити режим СУП-М'ЯСО на 15 хвилин. У кінці покласти лавровий лист.





## 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 стебла
- Паста «зірочки» – 100 г
- Вода або овочевий бульйон – 1,5 л
- Олія рослинна
- Лавровий лист
- Перець мелений, сіль – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Овочі нарізати середніми кубиками. Цибулю та часник подрібнити.
2. Виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 10 хвилин, на рослинній олії обсмажити нарізані овочі до золотистого кольору. Додати томати, виставити ще раз режим **СМАЖЕННЯ** на 5 хвилин.
3. У чашу влити 1,5 літра води (або бульйону), поперчити і посолити, покласти пасту, виставити режим **СУП** на 10 хвилин. У кінці приготування покласти лавровий лист.

 Складність  
  10 хвилин  
  30 хвилин  
  6 порцій  
  смаження, суп





## СОЧЕВИЦЯ З В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ

### Інгредієнти:

- Сочевиця рожева – 200 г
- Вода – 800 мл
- Помідори консервовані в'ялені – 100 г
- Цибуля ріпчаста – 100 г
- Морква – 100 г
- Селера (стебло) – 150 г
- Часник – 3 зубчики
- Петрушка – 10 г
- Пармезан тертий – 50 г
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Помідори в'ялені – 100 г
- Суміш сухих італійських трав – 2 ч. ложки
- Сіль – 1 ч. ложка
- Перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Цибулю, моркву, часник, селеру нарізати скибочками.
2. Влити олію в мультиварку, додати нарізані овочі та виставити режим **СМАЖЕННЯ** на 160°C на 10 хвилин з відкритою кришкою.
3. Додати воду, сочевицю, консервовані помідори, суміш італійських трав, посолити, поперчити.
4. Виставити режим **ТУШКУВАННЯ** (овочі) на 20 хвилин.
5. Додати в'ялені помідори та перемішати.
6. Подавати з пармезаном і петрушкою.



Складність



20 хвилин



30 хвилин



4 порції

смаження  
тушкування  
(овочі)



## ЛЕЧО

### Інгредієнти:

- Перець солодкий – 1 кг
- Помідори – 1 кг
- Цибуля ріпчаста – 500 г
- Часник – 2 зубчики
- Олія рослинна – 80 мл
- Цукор – 40 г
- Сіль – за смаком
- Оцет 9 % – 5 мл
- Лист лавровий
- Чорний перець – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Усі овочі нарізати великими кубиками.
2. Викласти всі інгредієнти в мультиварку. Додати олію, цукор, сіль, перець, оцет.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ-ОВОЧІ на 20 хвилин.



Складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції

тушкування  
(овочі)



## ЗАПЕЧЕНІ ОВОЧІ

### Інгредієнти:

- 1 кг коренеплодів (картопля, батат, морква, пастернак, бруква та кольрабі)
- 225 г цибулі-шалот або дрібної цибулі
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1 ч. ложка крупної морської солі
- 1 ч. ложка чорного перцю крупного помелу
- кілька гілочок свіжого чебрецю
- кілька гілочок свіжого розмарину
- гілочки чебрецю чи розмарину для прикрашення (за бажанням)

### Спосіб приготування:

1. Почистити та нарізати овочі.
2. Викласти овочі на деко, змастити олією, посипати сіллю та чорним перцем. Покласти гілочки трав і помістити в мультиварку.
3. Встановити режим ЗАПІКАННЯ на 30 хвилин на 160°C. В середині запікання перевернути коренеплоди. Подавати гарячими, прикрасивши гілочками чебрецю або розмарину – за бажанням.

*Порада: можливі варіанти — солодкий перець, томат, кабачок.*



Складність



10 хвилин



30 хвилин



4 порції



запікання (овочі)



## 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 рослинна – 3 ст. ложки
- Часник – 40 г
- Кінза, розмарин – за смаком
- Сіль, спеції

### Спосіб приготування:

1. Нарізати баклажани півкільцями товщиною 1,5 см, перець, помідори – тонко, нарізати цибулю та часник, натерти моркву, подрібнити кінзу.
2. Покласти все в каструлю та перемішати. Додати олію, томатну пасту. Посолити і поперчити.
3. Закрити кришкою.
4. Виставити режим ТУШКУВАННЯ-ОВОЧІ: температура +115°C, час – 30 хвилин.



Складність



10 хвилин



30 хвилин



6 порцій

тушкування  
(овочі)





## ГРЕЧКА З ПЕЧЕРИЦЯМИ

### Інгредієнти:

- Гречка – 1 склянка
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Часник – 2 зубчики
- Чебрець – 1 ч. ложка
- Петрушка – 1 пучок
- Печериці свіжі (або свіжоморожені) – 150 г
- Вода – 2,5 склянки
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Масло вершкове – 15 г

### Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю дрібними кубиками, гриби скибочками, часник подрібнити.
2. Влити оливкову олію в чашу мультиварки, додати гриби, цибулю та часник. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати гречку, залити водою та виставити режим РИС/КРУПИ на 15 хвилин.
4. Подавати з подрібненою зеленню та вершковим маслом.

*Порада: у разі використання заморожених грибів кількість води потрібно зменшити у півтора раза.*



Складність



5 хвилин



25 хвилин



4 порції



смаження  
рис/круп



## ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

### Інгредієнти:

- Червона квасоля – 500 г
- Вода – 1,5 л
- 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 МУЛЬТИШЕФ на 40 хвилин на 140°C.



Складність



60 хвилин



40 хвилин



6 порцій



мультишеф



## СМАЖЕНА КАРТОПЛЯ З ГРИБАМИ

### Інгредієнти:

- Картопля (велика) – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Гриби – 300 г
- Олія рослинна – 4 ст. ложки
- Часник, сіль – за смаком
- Перець чилі – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Почистити картоплю, нарізати брусочками, гриби – тонкими скибочками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити.
2. Влити рослинну олію в чашу мультиварки, викласти в неї картоплю, гриби, цибулю, часник, додати сіль і перець чилі.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин.
4. Перемішати кілька разів під час приготування.



Складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



смаження



## ЗАЛИВНЕ ІЗ СУДАКА

### Інгредієнти:

- Судак – 500 г
- Вода – 2 л
- Морква – 100 г
- Цибуля ріпчаста – 100 г
- Перець чорний – 5 горошин
- Петрушка – кілька стебел
- Лимон – 1 шт.
- Горілка – 30 мл
- Желатин – 30 г
- Куркума – на кінчику ножа
- Сіль, перець чорний – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Вийняти із судака кістки, зняти шкіру, крупно нарізати, промити кістки. Крупно нарізати цибулю та моркву.
2. У мультиварку влити воду, додати моркву, цибулю, кістки, петрушку, перець, сіль, горілку.
3. Установити паровий кошик.
4. У кошик викласти рибу. Закрити мультиварку. Встановити режим ПАРОВАРКА-РИБА на 20 хвилин.
5. Замочити желатин на 15 хвилин у холодній воді.
6. Зняти кошик з рибою. Процідити отриманий бульйон, додати куркуму, желатин, усе перемішати.
7. Викласти рибу в ємність і залити бульйоном. Тримати у холодильнику до застигання 4 години (або ніч).
8. Перед подачею можна прикрасити морквою та лимоном.



Складність



10 хвилин 20 хвилин



4 порції



пароварка (риба)





## КУРЯЧА ГРУДИНКА

### Інгредієнти:

- Філе грудинки – 2 шт.
- Петрушка
- Сіль, перець – за смаком
- Вода – 1 л
- Олія оливкова – 1 ст. ложка

### Спосіб приготування:

1. Змастити курячу грудинку оливковою олією, посолити і поперчити з усіх боків. Покласти у мультиварку петрушку (для аромату), влити воду.
2. У чашу для приготування на пару викласти грудинку, виставити режим ПАРОВАРКА на 20 хвилин.



Складність



10 хвилин



20 хвилин



4 порції



пароварка (птиця)



## ОВОЧЕВЕ АСОРТИ НА ПАРУ

### Інгредієнти:

- Спаржа зелена середня – 8 шт.
- Картопля (середня) – 3 шт.
- Морква середня – 1 шт.
- Броколі – 100 г
- Корінь селери
- Олія оливкова – 3 ст. ложки
- Сіль, перець – за смаком
- Вода – 1 л

### Спосіб приготування:

1. Нарізати моркву круглими шматочками, спаржу навпіл, корінь селери брусочками, картоплю скибочками, розібрати броколі на суцвіття.
2. Викласти нарізані овочі у паровий кошик, поставити в мультиварку, влити воду та виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин.

*Порада: якщо ви любите хрусткі овочі, зменште час приготування до 5-7 хвилин.*



Складність



3 хвилини



10 хвилин



4 порції



пароварка (овочі)



## ЛОСОСЬ НА ПАРУ 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 прикрашання)

### Для глазурі:

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

### Спосіб приготування:

1. Нарізати лосося на стейки, за смаком додати лимонний сік та натерти сіллю та перцем, викласти у паровий кошик.
2. У нижню чашу налити води до позначки «2 чашки» (2 cups).
3. Виставити режим ПАРОВАРКА на 10 хвилин.
4. Приготувати глазур: змішати абрикосовий джем, соус теріякі, соєвий соус, кетчуп і подрібнений часник.
5. Дістати лосось, викласти на тарілку на листи салату та змастити глазур'ю.





## ТЕЛЯТИНА НА ПАРУ

### Інгредієнти:

- Вирізка теляча – 1 шт.
- Базилік свіжий – 1 пучок
- Часник – 3 зубчики
- Олія оливкова – 50 мл
- Сіль

### Спосіб приготування:

1. Вирізку нарізати навскіс на пласти товщиною 1 см, замаринувати їх у суміші з солі, подрібненого часнику та оливкової олії на 10 хвилин.
2. Покласти по кілька листочків базиліка на кожен пласт, згорнути рулетики і заколоти шпажками або зубочистками.
3. Рулетики викласти в паровий кошик, виставити режим ПАРОВАРКА-М'ЯСО на 20 хвилин.



Складність



15 хвилин



20 хвилин



4 порції



пароварка (м'ясо)





## СТРУЧКОВА КВАСОЛЯ З ЙОГУРТОВИМ СОУСОМ

### Інгредієнти:

Соус з йогурту:

- Йогурт натуральний – 250 г
- Мед – 30 г
- Гірчиця французька – 50 г
- Сіль – за смаком
- Сік лимонний – 20 мл
- Цедра лимона – 1/2 ч. ложки

- Квасоля стручкова – 400 г
- Вода – 500 мл
- Сіль – за смаком
- Олія рослинна – 30 мл

### Спосіб приготування:

1. Для соусу: усі інгредієнти змішати в блендері.
2. Квасолію покласти в мультиварку, залити водою і виставити режим ПАР-ОВОЧІ на 5 хвилин.
3. Відкинути квасолію на друшляк, перекласти в ємність, посолити, полити олією та перемішати. Подавати з соусом з йогурту.



Складність



5 хвилин



5 хвилин



4 порції



пар



## ХАЙДАРИ

### Інгредієнти:

- Йогурт – 300 г
- Молоко – 1 л
- Сир фета – 100 г
- Кріп – 30 г
- Горіхи волоські – 50 г
- Сік лимонний – 1 ст. ложка
- Часник – 3 зубчики
- Сіль – за смаком
- М'ята – 20 г

### Спосіб приготування:

1. Натуральний йогурт і молоко влити в мультиварку. Виставити програму ЙОГУРТ на 8 годин.
2. Подрібнити у блендері сир фета, кріп, волоські горіхи, часник, посолити, додати сік лимона та перемішати.
3. Змішати отриману суміш з йогуртом.
4. Перед подачею прикрасити м'ятаю.



Складність



5 хвилин



8 годин



4 порції



йогурт



## ГРАТЕН З ОВОЧІВ

### Інгредієнти:

- Картопля – 500 г
- Кабачок – 200 г
- Помідори – 150 г
- Цибуля ріпчаста – 150 г
- Часник – 4 зубчики
- Сир швейцарський тертий – 100 г
- Олія рослинна – 30 мл
- Сіль, перець чорний – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Усі овочі нарізати кільцями, часник подрібнити.
2. Мультиварку змастити олією.
3. Овочі викласти в мультиварку по колу шарами, кожен шар посипати сиром, посолити, поперчити.
4. Виставити режим ЗАПІКАННЯ-ОВОЧІ на 140°C на 10 хвилин.



Складність



10 хвилин



10 хвилин



4 порції



запікання  
(овочі)





## ПІЦА КАЛЬЦОНЕ З МОЦАРЕЛОЮ

### Інгредієнти:

#### Тісто дріжджове:

- Дріжджі сухі активні («Саф-Левюр») – 2 ч. ложки (5-10 г)
- Цукор – 1 ст. ложка
- Вода тепла – 250 мл
- Сіль – 1 дрібка
- Олія оливкова – 1 ст. ложка
- Борошно – 350 г (+ 50-100 г якщо тісто виявиться рідким)

#### Начинка:

- Сир моцарела – 100 г
- Помідор – 1 шт.
- Сосиска – 1 шт. (або шинка, ковбаса варена)
- Гриби смажені (можна консервовані) – 50 г
- Маслини – 5 шт.

#### Соус:

- Томати у в/с – 100 г
- Базилік – 20 г
- Часник – 1 зубок
- Сіль, перець чорний – за смаком

### Спосіб приготування:

1. Замісити тісто, скачати в кульку, накрити рушником і відставити на 3 години.
2. Довільно нарізати моцарелу, помідор, сосиску, гриби і маслини.
4. Соус: усі інгредієнти подрібнити і перемішати у блендері.
3. Розкачати тісто, нанести на нього соус і викласти зверху нарізані інгредієнти на половину тіста, другою половиною накрити і защипнути краї.
4. Покласти в мультиварку і виставити режим ПІЦА на 30 хвилин.



Складність



3 години



30 хвилин



2 порції



піца





## ВАРЕННЯ З ЯБЛУК З ВОЛОСЬКИМИ ГОРІХАМИ

### Інгредієнти:

- Яблука солодкі – 450 г
- Вода – 50 мл
- Цукор – 85 г
- Цедра і сік 1 лимона
- Горіхи волоські очищені – 100 г

### Спосіб приготування:

1. Яблука очистити, довільно нарізати. Подрібнити горіхи.
2. Покласти яблука в мультиварку, додати цедру, сік лимона, цукор, воду та волоські горіхи.
3. Встановити режим ДЕСЕРТ на 120°C на 20 хвилин.



Складність



10 хвилин 20 хвилин



4 порції



десерт



## ПАСКА ОСОБЛИВА

### Інгредієнти:

- Борошно - 700 г
- Цукор - 1 склянка
- Молоко – 300 мл
- Дріжджі – 50 г
- Яйця – 6 шт.
- Масло вершкове – 300 г
- Родзинки – 150 г
- Сіль – 3/4 ч. ложки
- Ванілін – 2 г
- Олія рослинна – 1 ст. ложка
- Посипка кондитерська – за смаком
- Для глазури:
- Білок – 2 шт.
- Цукор – 1 ст. ложка

### Спосіб приготування:

1. Відокремити жовтки від білків. Жовтки розтерти з цукром до білого кольору. Збити білки до густої піни.
2. Підігріти молоко, розтопити вершкове масло. З'єднати з дріжджами, жовтками, борошном, ваніліном і родзинками. Замісити тісто, скачати в кулю, накрити рушником і відставити на півтори години в тепле місце для вистоювання.
3. Змастити мультиварку рослинною олією, викласти тісто, виставити режим ЗАПІКАННЯ на 160°C на 40 хвилин.
4. Готову паску змастити білковою глазур'ю та прикрасити кондитерською посипкою.



Складність



2 години



40 хвилин



4-6 порцій



запікання



## КЛАФУТИ

### Інгредієнти:

- Вершки 33 % – 150 мл
- Вишня заморожена без кісточок – 450 г
- Борошно – 100 г
- Цукор – 3 ст. ложки
- Яйця – 4 шт.
- Лікер мигдальний – 2 ст. ложки
- Вершки 22 % – 450 мл
- Масло вершкове – 1/2 ч. ложки
- Цукрова пудра – для прикрасення

### Спосіб приготування:

1. Змішати в блендері на низькій швидкості борошно, цукор, яйця, лікер та 225 мл вершків. Не вимикаючи блендера, поступово влити решту вершків.
2. Вишні розморозити, весь сік злити. Змастити маслом мультиварку, викласти вишні на дно форми. Вилити яєчну суміш на вишні.
3. Виставити режим ВИПІЧКА на 130°C на 50 хвилин.
4. Посипати цукровою пудрою і подавати гарячим.



Складність

20 хвилин

50 хвилин

4 порції

випічка



## СТРОКАТА ФРУКТОВО-СИРНА ЗАПІКАНКА

### Інгредієнти:

- Сир – 500 г
- Яблука – 150 г
- Банан – 200 г
- Апельсин – 300 г
- Вишня консервована – 200 г
- Яйце – 1 шт.
- Крохмаль – 3 ч. ложки
- Мед – 3 ч. ложки
- Сік лимонний – 3 ч. ложки
- Цукор – 1 дрібка
- Масло вершкове – 100 г
- Сухарі панірувальні – 50 г

### Спосіб приготування:

1. Яблука вмити, банани й апельсини очистити від шкірки.
2. Яблука нарізати тонкими скибочками, банани й апельсини – кружечками. Вишні відкинути на друшляк, щоб стекла вся рідина.
3. Чашу мультиварки змастити маслом і посипати сухарями. Викласти нарізані фрукти шарами – яблука, апельсини, банани та вишні.
4. Відокремити жовток від білка. Змішати жовток, сир, крохмаль, мед і лимонний сік. Підсолодити за смаком. Збити білок й акуратно додати до суміші.
5. Отриману масу викласти на фрукти і готувати в режимі МУЛЬТИШЕФ при температурі 120 °C протягом 30 хвилин.



Складність



15 хвилин



30 хвилин



7 порцій



мультишеф





## СОЛОДКА МОРКВЯНА ЗАПІКАНКА

### Інгредієнти:

- Морква – 500 г
- Яйце – 1 шт.
- Цукор – 1 ч. ложка
- Цедра 1/2 лимона
- Курага – 100 г
- Родзинки – 100 г
- Масло вершкове – 5 ст. ложок
- Молоко – 250 мл
- Борошно – 1 ст. ложка
- Розпушувач – 1/2 ч. ложки

### Спосіб приготування:

1. Натерти моркву на тертці.
2. Зняти цедру з лимона за допомогою терки.
3. Розкласти моркву, курагу й родзинки у різні миски і залити окропом, щоб вода закрила інгредієнти.
4. Розтерти вершкове масло з цукром і жовтком, додати борошно, молоко, розпушувач, перемішати.
5. Відкинути моркву, родзинки і курагу на друшляк. Курагу нарізати.
5. Додати попередньо збитий білок.
6. Чашу змастити вершковим маслом, перекинути все у мультиварку, виставити режим ДЕСЕРТ на 30 хвилин.



Складність



20 хвилин



30 хвилин



4 порції



десерт



## ЯБЛУЧНА ШАРЛОТКА

### Інгредієнти:

- Борошно – 200 г
- Яйця – 5 шт.
- Цукор – 150 г
- Яблука – 500 г
- Розпушувач – 1 ч. ложка
- Масло вершкове – 20 г

### Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром до однорідної маси, додати борошно та розпушувач, перемішати до однорідної маси.
2. Яблука нарізати скибочками, 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 на 140°C на 40 хвилин.



Складність



10 хвилин



50 хвилин



4 порції



випічка



## ГАРЯЧИЙ ШОКОЛАД З АПЕЛЬСИНОВОЮ ЦЕДРОЮ

### Інгредієнти:

- Молоко – 1 л
- Шоколад темний (70 % какао, плитка) – 250 г
- Порошок какао – 200 г
- Кава розчинна – 30 г
- Цукор – 100 г
- Горіх мускатний – на кінчику ножа
- Цедра 1/2 апельсина

### Спосіб приготування:

1. Шоколад поламати невеликими шматочками.
2. Зняти цедру з половини апельсина за допомогою терки.
3. Влити в мультиварку 2 склянки молока, додати шоколад, какао-порошок та цукор. Готувати в режимі МУЛЬТИШЕФ при температурі 100 °С протягом 15 хвилин.
4. Додати решту молока, цедру апельсина, розчинну каву та мускатний горіх. Виставити режим МУЛЬТИШЕФ на 100°С на 10 хвилин.
5. Перед подачею збити.



Складність



2 хвилини



18 хвилин



4 порції



мультишеф



## ПУДИНГ ШОКОЛАДНО-КОКОСОВИЙ

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

1. Шоколад поламати дрібними шматочками. Змішати вершки, шоколад і кокосову стружку. Виставити режим МУЛЬТИШЕФ на 100°С на 20 хвилин. Викласти отриману суміш в чашу мультиварки, прогріти до повного розчинення шоколаду, постійно помішуючи.
2. Відокремити жовтки від білків, змішати жовтки з цукром, і ввести їх, безперервно помішуючи, у вершково-шоколадну масу. Довести до кипіння та відключити програму.
3. Розлити по формах, охолодити.



Складність



3 хвилини



20 хвилин



4 порції



мультишеф





## ЙОГУРТ КЛАСИЧНИЙ

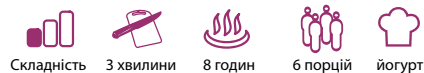
### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

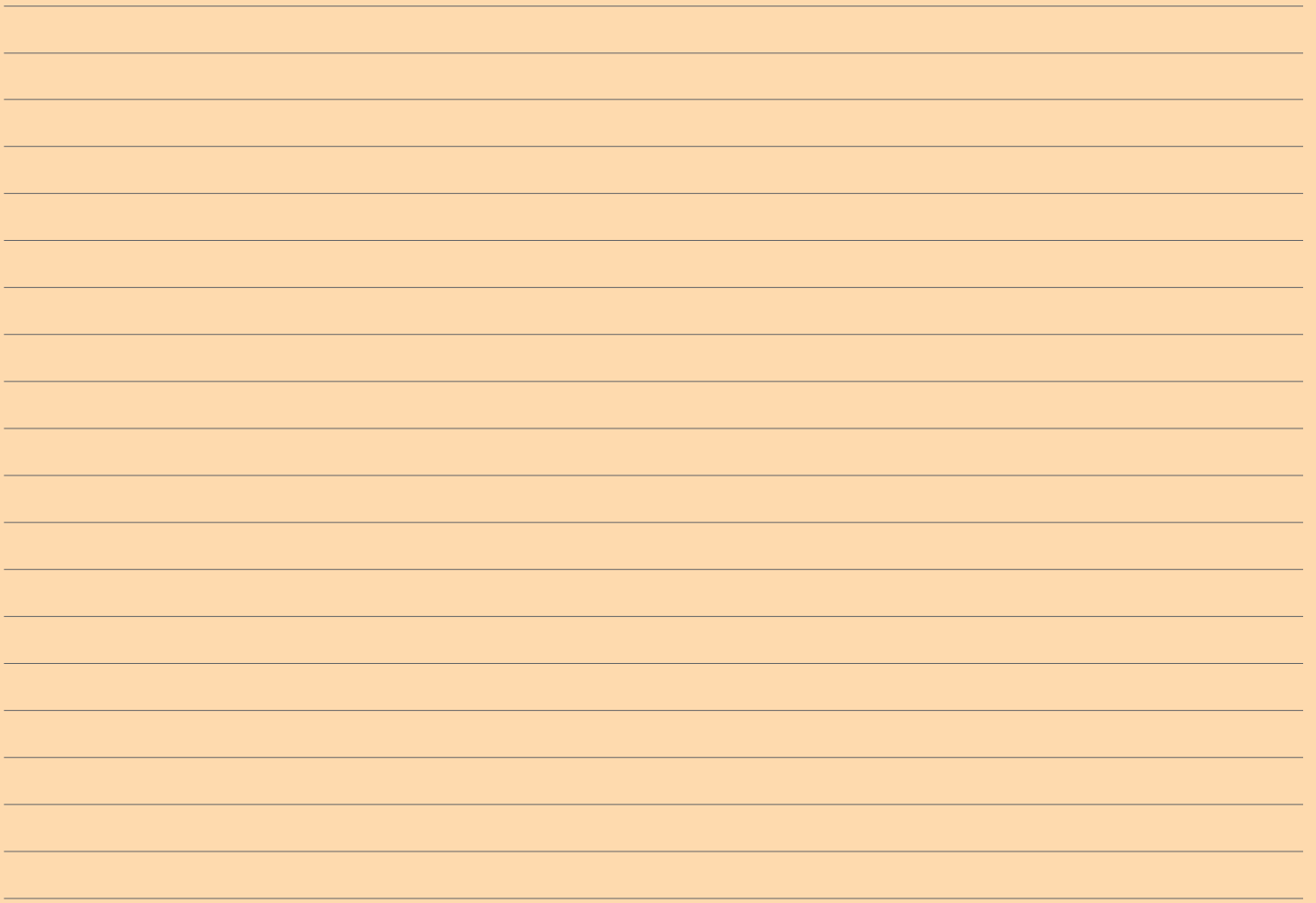
1. Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, розлити по порційних склянках чи в чашу мультиварки.
2. Виставити режим ЙОГУРТ на 8 годин.
3. Після приготування потримати йогурт у холодильнику мінімум 4 години.

*Порада: при використанні ультрапастеризованого молока попереднє кип'ятіння не потрібне. Цільне або пастеризоване молоко необхідно попередньо прокип'ятити, а потім остудити до кімнатної температури. Як закваску можна також використовувати суху ліофілізовану закваску.*



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.











**Moulinex®**

Мультиварка 69 програм

NCO0127457