



книга
рецептів

Moulinex®



MK705132



MK706A32



MK707832

Дякуємо за те, що придбали мультиварку Moulinex!

Тепер ви можете забути про довгі години, проведені біля плити. Все, що Вам буде потрібно - це викласти підготовані продукти в чашу мультиварки, натиснути декілька кнопок і мультиварка Moulinex зробить все за Вас. Присвятіть вільний час улюбленню хобі і спілкуванню з близькими!

У цій книзі ми пропонуємо Вам набір рецептів страв, які можна легко та просто приготувати в мультиварці Moulinex: теплі салати, каші та гарніри, легкі овочеві страви та наваристі м'ясні супи, апетитна печенья, ніжні десерти та натуральний йогурт з добавками або без. За допомогою корзини для приготування на пару Ви зможете готувати дві страви одночасно, кожна з яких буде не лише корисною, але й смачною.

Завдяки функції відкладеного старту Ви зможете трохи довше поспати зранку, в той час як мультиварка Moulinex приготує Вам і Вашій родині сніданок.

Час підготовки, зазначений в рецептах, передбачає очистку та нарізку інгредієнтів; час приготування включає в себе обсмажування (там, де це необхідно) та час, закладений в автоматичну програму.

Мультиварка дозволяє регулювати час приготування на деяких функціях з точністю до хвилини для того, щоб ви могли готувати найвишуканіші страви. Експериментуйте, фантазуйте, додавайте у страви нові інгредієнти – і Вам все вдасться! Мультиварка Moulinex полегшила Ваше життя, а Ваші близькі обов'язково оцінять Ваші кулінарні таланти.

[Ще більше рецептів на \[www.moulinex.ru\]\(http://www.moulinex.ru\)](http://www.moulinex.ru)

Зміст

Закуски

Холодець зі свинини	стор. 6
Салат зі свинини з кунжутом	стор. 7

Сніданки

Геркулесова каша з малиною та бананом	стор. 8
Манна каша	стор. 9
Каша пшоняна з маслом	стор. 10
Омлет з грибами, помідорами та зеленню	стор. 11

Супи

Борщ з телятиною і чорносливом	стор. 12
Шурпа з бараниною	стор. 13
Іспанський суп з квасолею і ковбасками	стор. 14
Суп локшина з куркою	стор. 15
Суп гороховий з копченюю грудинкою	стор. 16

Гарніри

Гречка з лісовими грибами	стор. 17
Смажена картопля з грибами та цибулею	стор. 18
Соте з овочів	стор. 19
Картопляний гратег з сирною скоринкою	стор. 20
Рататуй по-домашньому	стор. 21
Запіканка з цвітною капустою, сиром і каррі	стор. 22

Основні страви

Плов з баранини	стор. 23
Печея по-домашньому	стор. 24
Різotto з лісовими грибами	стор. 25

Солянка м'ясна	стор. 26
Голубці капустяні	стор. 27
Бефстроганов з телятини з гливами	стор. 28
Чахохблі з курки	стор. 29
Курячі потрошкі в сметанному соусі	стор. 30
Запечена курка з рагу з баклажанів, помідорів і цукіні	стор. 31
Тефтельі в томатному соусі	стор. 32

Страви на пару

Овочі асорті на пару з цитрусовою заправкою	стор. 33
Лосось на пару в рум'яній скоринці	стор. 34
Ніжні парові котлетки з курки з овочами та грибами	стор. 35
Риба з травами по-прованські з рисом	стор. 36

Випічка та десерти

Яблучна шарлотка	стор. 37
Йогурт класичний	стор. 38
Йогурт з джемом	стор. 39
Ніжний чізкейк	стор. 40
Запіканка сирна	стор. 41

Напої

Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем	стор. 42
Збитень безалкогольний	стор. 43

Дитяче меню

Суп з фрикадельками з індиці	стор. 44
Курячі котлетки на пару	стор. 45



«Вітаю, мене звати Дмитро Малютін. Я працюю в ресторанному бізнесі вже понад 10 років, протягом яких я співпрацював з кращими ресторанами Москви, був керуючим шеф-кухарем на універсіаді в Казані, зайняв 1 місце на конкурсі «Майстри Москви» та консультував такі журнали як «Гастроном», «Домашній очаг» і «Вкусно и полезно».

Я хочу сказати Вам декілька слів про придбану мультиварку. Це відмінний помічник на кухні. У мультиварці Moulinex все готовується просто та прекрасно, швидко й смачно. При цьому не потрібно постійно бути на кухні, а режим відкладеного старту – це взагалі знахідка. Наприклад: зранку заклали всі необхідні інгредієнти, встановили час включення та повертаєтесь з роботи до готової вечери. Або уявіть собі, що Ви лягли спати та прокинулися від приемного аромату готового сніданку!

Звичайно, доведеться спочатку навчитися користуватися режимами, щоб все виходило ідеально, і в цьому я Вам допоможу. У результаті у Вас не виникатиме жодних проблем з приготовленням страв, а різноманіття домашнього меню буде лише зростати».

Таблиця температурних режимів і часу приготування*

ПРОГРАМА	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ			ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВУННЯ	ПОЛОЖЕННЯ КРИШКИ ПРИ ГОТУВАННІ	
	За замовчуванням	Інтервал (хвилини)	Крок (хвилини)		кришка закрита	кришка відкрита
РИС	определяется автоматически				●	
ПЛОВ - 1 ПЛОВ-РІЗОТТО - 2	определяется автоматически				●	
РОЗІГРІВ	25 хв.	8 - 45	1	100°	●	
МОЛОЧНА КАША - 3 ДІТЯЧЕ МЕНЮ - 4	10 хв.	5 - 90	1	100°	●	
ТУШКУВАННЯ	60 хв.	20 хв. - 9 год.	1 хв., після 90 хв. - 1 год.	100°	●	
ПАРОВАРКА/СУП	30 хв.	15 - 120	1 хв., після 90 хв. - 1 год.	100°	●	
ЙОГУРТ - 5 ЙОГУРТ/ТІСТО - 6	8 годин	6 гол. - 12 год.	1 година	42°	●	
ВІЛІЧКА - 7 ВІЛІЧКА/ДЕСЕРТ - 8	35 хв.	20 - 240	1 хв., после 90 хв. - 1год.	135°	●	
СМАЖЕННЯ	15 хв.	5 - 60	1	160°	●	●
ПІДТРИМКА В РОЗІГРІТОМУ СТАНІ	до 24 годин			75°	●	

*На час приготування може впливати географічне положення, ступінь охолодження продукту та інші фактори, які не залежать від виробника. Ви завжди можете збільшити час приготування страви за Вашим смаком до необхідного. При збільшенні/зменшенні кількості інгредієнтів час приготування необхідно скорегувати в більшу або меншу сторону.

Розробка рецептів – Малютін Дмитро, кулінарна студія Clever

Фото – Шкондіна Тетяна

Оформлення та дизайн – ОOO «EmotionPRo»

NC00121342



- Спосіб приготування:**
- Нарізати свинину соломкою, печериці - дольками, гриби гливи - шматочками, помідори - скибочками.
 - Натерти свинину сіллю та перцем.
 - Залити в мультиварку соняшникову олія, виставити режим СМАЖЕННЯ, обваляти свинину в кунжуті, потім викласти в мультиварку разом з печерицями, гливами і подрібненим часником, перемішати й обсмажувати протягом 20 хвилин.
 - Змішати в окремій тарілці зі скибочками помідора, бальзамічним оцтом, цукром і сушеним базиліком.
 - Покласти на тарілку салатний лист і викласти на нього готову страву.

Салат зі свинини з кунжутом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Помідори – 2 шт.
- Салат (будь-який) – 1 лист
- Печериці – 200 г
- Гриби гливи – 100 г
- Свинина (м'якоть) – 300 г
- Кунжут – 30 г
- Соняшникова олія – 2 ст. ложки
- Часник – 2 зубчики
- Оцет бальзамічний – 3 ст. ложки
- Цукор – 1 ч. ложка
- Сіль
- Перець мелений чорний
- Сушений базилік



Холодець зі свинини

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 3 години

- Інгредієнти:**
- Ніжки свинячі – 1 кг
 - Морква – 2 шт.
 - Цибуля ріпчаста – 2 шт.
 - Перець чорний горошок – 5-7 шт.
 - Лист лавровий – 2-3 шт.
 - Сіль – 1 ч. ложка
- Спосіб приготування:**
- Помити свинячі ніжки, цибулю розрізати навпіл, моркву - на три частини.
 - Закласти ніжки, цибулю та моркву в мультиварку, долити води до позначки MAX, виставити режим ТУШКУВАННЯ на 3 години.
 - Після закінчення додати сіль, чорний перець горошок і лавровий лист, перемішати.
 - Розібрать м'ясо, процідити бульйон. Розкласти м'ясо у форми та залити процідженним бульйоном, поставити в холодильник до повного застигання (можна на ніч).

Порада: у процесі приготування для отримання прозорішого бульйону можна декілька разів долити окріп.



Манна каша

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 10 хв.

Спосіб приготування:

- Додати всі інгредієнти в мультиварку. Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 10 хвилин.
- Після приготування ретельно перемішати.
- Можна додати варення, джем або ягоди.



Геркулесова каша з малиною та бананом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 10 хв.

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

- Додати в мультиварку геркулес, молоко, сіль і цукор, перемішати.
- Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 10 хвилин.
- Після закінчення режиму додати в кашу вершкове масло, нарізаний банан і малину, перемішати.

*режим КАША/ДИТЯЧЕ МЕНЮ для MK707132



Каша пшоняна з маслом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Промити пшоно проточеною водою до того, поки вода не стане прозорою.
2. Додати його в мультиварку, залити водою. Виставити режим МОЛОЧНА КАША* на 40 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в кашу вершкове масло, перемішати.

*режим КАША/ДИТЯЧЕ МЕНЮ для MK707132



Омлет з грибами, помідорами та зеленню

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Яйце – 5 шт.
- Молоко – 1 склянка
- Помідори – 100 г
- Масло вершкове – 20 г
- Зелень – 1 пучок
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Гриби – 100 г
- Сир – 50 г (за бажанням)

Спосіб приготування:

1. Збити яйця з молоком, нарізати помідори та гриби скибочками, додати сіль і перець, перемішати.
2. Додати в мультиварку вершкове масло та отриману суміш.
3. Виставити режим ВИПЧКА* на 20 хвилин.
4. При подачі прикрасити подрібненою зеленню.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для MK706A32, MK707132



Борщ з телятиною та чорносливом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 70 хв.

Інгредієнти:

- М'якоть телятини – 500 г
- Картопля (середня) – 2-3 шт.
- Капуста блокачанна – 200 г
- Вода – 2 л
- Чорнослив – декілька шт.
- Часник – 6 зубчиків
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Морква – 1 шт.
- Буряк – 1 шт.
- Перець болгарський червоний – 0,5 шт.
- Пюре томатне – 1 ст. ложка
- 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 терці, цибулю та болгарський перець нарізати соломкою. Нарізати телятину кубиками, нашаткувати картоплю та капусту, подрібнити часник, відкласти. Замочити чорнослив на півгодини, подрібнити та відкласти.
2. Додати в мультиварку олію, цибулю, моркву, телятину, буряк, томатне пюре, болгарський перець, оцет, цукор, сіль і перець, перемішати та виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати капусту та картоплю, залити водою до позначки MAX, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
4. Після закінчення режиму додати подрібнений часник, чорнослив, лавровий лист і сухий базилік.



Шурпа з бараниною

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Баранина (корейка) – близько 500 г
- Цибуля (велика) – 2 шт.
- Морква – 1 шт.
- Помідор – 1 шт.
- Перець болгарський – 1 шт.
- Картопля – 2 шт.
- Горох нут – 200 г
- Часник – 1-2 зубчики
- Зіра (кумін) – 1 ч. ложка
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Шафран – 1 ч. ложка
- Вода – 2 л

Спосіб приготування:

1. Замочити горох нут на ніч.
2. Порізати баранину на середні шматочки, моркву на четвертинки, цибулю – крупними кубиками, болгарський перець і помідори – кубиками, картоплю – крупно, на 4-5 частин.
3. Викласти в мультиварку всі продукти та спеції. Залити водою, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.

Порада: баранину можна замінити на яловичину



Іспанський суп з квасолею і ковбасками

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Ковбаски-гриль андулуські або будь-які гострі мисливські ковбаски – 200 г
- Бульйон курячий – 2 л
- Квасоля біла (консерв.) – 225 г (1 банка)
- Лист лавровий – 1 шт.
- Шафран – 1 щепотка
- Цибулина – 1 шт.
- Часник – 4 зубчиків
- Перець болгарський червоний – 1 шт.
- Паприка солодка – 1 ст. л.
- Буряк Мангольд листовий (або шпинат) – 200 г
- Томати у власному соусі – 100 г
- Перець чилі – 1 шт.

Спосіб приготування:

1. Дрібно нарізати болгарський перець і цибулю, подрібнити часник, квасолю, помідори у власному соусі та перець чилі, нарізати ковбаски.
2. Викласти в мультиварку всі інгредієнти та спеції (крім буряка або шпинату). Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
3. Після закінчення режиму додати в гарячий суп листя буряка або шпинату.

Порада: бульйон можна замінити водою.



Суп локшина з куркою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 65 хв.

Інгредієнти:

- Філе куряче – 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 та куряче філе соломкою, натерти моркву на дрібній терці.
2. Залити олією в мультиварку, додати цибулю, моркву та куряче філе. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
3. Залити водою, додати локшину, сіль і перець. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.

Порада: можна приготувати домашнє тісто і з нього зробити локшину. Яйце -1шт.; 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), розкати тісто товщиною в 3 мм, потім скласти в рулет, дуже тонко нашматкувати, просушити.



Суп гороховий з копченою грудинкою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 70 хв.

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 окріп) – 2 л
- Перець чорний – за смаком

Спосіб приготування:

- Попередньо замочити горох на ніч.
- Нарізати бекон і грудинку соломкою, цибулю, моркву і картоплю - кубиками.
- Додати бекон, грудинку, цибулю та моркву в мультиварку, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
- Залити бульйон (або окріп), додати горох і картоплю. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 60 хвилин.
- Після закінчення режиму додати перець за смаком і нашатковану зелень.

Гречка з лісовими грибами

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Гречка – 1 склянка
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Чесник – 2 зубчика
- Чебрець (листя) – 1 ч. ложка
- Петрушка – 1 пучок
- Гриби свіжі (або свіжеморожені) – 100 г
- Вода – 2 склянки
- Олія оливкова – 2 ст. ложки
- Масло вершкове – 15 г



Спосіб приготування:

- Нарізати цибулю та гриби дрібними кубиками, часник подрібнити.
- Вилити оливкову олію в мультиварку, додати гриби, цибулю та часник. Вибрати режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
- Потім додати гречку та вершкове масло, залити водою та виставити режим РИС/КРУПИ на 20 хвилин.
- Подавати з подрібненою зеленню.



Смажена картопля з грибами та цибулею

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

1. Очистити картоплю та нарізати брусками, гриби – тонкими часточками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити.
2. Вилити рослинну олію у мультиварку, викласти в неї картоплю, гриби, цибулю, часник, додати сіль та перець чилі.
3. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 20 хвилин.
4. Перемішати після закінчення режиму.



Соте з овочів

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 10 хв.
Час приготування: 20 хв.

Інгредієнти:

- Баклажан – 1 кг
- Солодкий перець – 500 г
- Помидори – 300 г
- Томатна паста – 20 г
- Морква – 250 г
- Цибуля – 250 гр
- Рослинна олія – 3 ст. л.
- Часник – 40 г
- Листя корiандру, розмарину – за смаком
- Сіль, спеції

Спосіб приготування:

1. Порізати баклажані півкільцями товщиною 1,5 см, натерти моркву. Нарізати цибулю та часник, тонко порізати перець та помідори. Соломкою нарізати перець чилі та корiандр.
2. Покласти все у кастрюлю та перемішати.
3. Закрити кришкою.
4. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 20 хвилин.



Картопляний гратен з сирною скоринкою

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 20 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Лук порей (біла частина) – 100 г
- Масло вершкове – 1 ст. ложка
- Сир Пармезан – 50 г
- Сир Грійер, Едам або Емменталь – 50 г
- Часник – 1 зубчик
- Вершки 33%–200 мл
- Картопля (середня) – 7-8 шт.
- Мускатний горіх – 1/4 ч. ложки
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Чебрець – пара гілочек

Спосіб приготування:

1. Змазати вершковим маслом чашу мультиварки.
2. Нарізати картоплю тонкими частками, білу частину цибулі порею – тонкою соломкою, нарізти сир. Викласти картоплю шарами в чашу мультиварки разом з рештою інгредієнтів, влити вершки. Залишити на 10 хвилин, щоб страва просякла.
3. Виставити режим ВИПЧКА* на 40 хвилин.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для MK706A32, MK707132



Рататуй по-домашньому

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Перець болгарський – 2 шт.
- Кабачок – 2 шт.
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 3 зубчика
- Баклажани – 2 шт.
- Помідори – 3 шт.
- Оля рослинна – 2 ст. ложки
- Чебрець – 1 гілочка
- Базилік – 1 гілочка
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати дрібними кубиками болгарський перець, кабачок, цибулю ріпчасту, баклажани та помідори, часник подрібнити.
2. Залити рослинну олію в мультиварку, додати овочі та спеції. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.

Порада: якщо Ви віддаєте перевагу більш хрусткій текстурі овочів, час приготування можна зменшити до 40 хвилин.

Запіканка з кольоровою капустою, сиром і kappi

Кількість порцій: 4
Час підготовування: 10 хв.
Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Кольорова капуста – 500 г
- Сир моцарелла (без рідини) – 250 г
- Вино біле сухе – 100 мл
- Kappi – 1/4 ложки
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Олія оливкова – 1 ст. ложка

Спосіб приготування:

- Вилити оливкову олію в мультиварку, додати всі інгредієнти (+125 г сиру, нарізаного соломкою), перемішати.
- Виставити режим ВИПЧКА* на 45 хвилин.
- Подавати, виклавши зверху запіканки решту мілко нарізаного сиру моцарелла.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для MK706A32, MK707132



Плов з баранини

Кількість порцій: 4
Час підготовування: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Баранина з кісткою (або філе) – 250 г
- Рис для плову – 250 г
- Оля рослинна – 5 ст. ложок
- Морква – 250 г
- Цибуля ріпчаста – 2-3 шт.
- Родзинки – 50 г
- Часник – 2 головки
- Вода – 250 мл
- Приправа для плову – 50 г
- Зіра (кумін) – 1 ст. ложка
- Горох нут – 100 г
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком

Спосіб приготування:

- Заздалегідь замочити горох нут на ніч, а родзинки та рис на півгодини перед готуванням.
- Нарізати моркву на брускочки, цибулю – на півкільцями, баранину – на шматочки.
- Залити рослинну олію у мультиварку, додати цибулю, моркву та м'ясо, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
- Після закінчення режиму додати решту інгредієнтів, залити водою. Виставити режим ПЛОВ*.

*режим ПЛОВ/РІЗОТТО для моделей MK706A32, MK707132



Жаркое по-домашньому

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 10 хв.
Час приготування: 60 хв.

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 зубчика
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Паприка солодка – 1 ч. ложка

Спосіб приготування:

1. Нарізати яловичину, свинину, картоплю, болгарський перець, помідор і цибулю кубиками, подрібнити часник.
2. Викласти у мультиварку, додати сіль, перець, паприку, олію, перемішати.
3. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.



Різotto з лісовими грибами

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Гриби лесові свіжі (або заморожені) – 300 г
- Рис для різotto – 300 г
- Бульйон (овочевий) – 1 л
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Часник – 1 зубчик
- Вино біле сухе (за бажанням) – 70 мл
- Сир твердий (наприклад, пармезан) – 50 г
- Масло вершкове – 50 г
- Олія рослинна – 2 ст. ложки
- Чебрець – пара гілок
- Сіль – за смаком
- Перець чорний свіжо мелений – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати гриби та цибулю мілкими кубиками, подрібнити часник.
2. Залити рослинну олію у мультиварку, додати цибулю, часник і рис. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин. Залити вино, почекати, доки воно випариться, додати гриби та бульйон.
3. Виставити режим ПЛОВ*.
4. Після закінчення режиму додати у різotto вершкове масло, сіль і перець за смаком.
5. Подавати до столу, посыпавши пармезаном і прикрасивши чебрецем.

Порада: рекомендуються використовувати для різotto круглозернистий рис (наприклад, арборіо або карна рол).

*режим ПЛОВ/РІЗОТТО для моделей MK706A32, MK707132

Солянка м'ясна

Кількість порцій: 4

Час підготовання: 20 хв.

Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Сосиски копчені – 400 г
- Капуста зимова – 800 г
- Печериці – 200 г
- Томати – 600 г
- Цибуля ріпчаста – 200 г
- Олія рослинна – 4 ст. ложки
- Вода – 100 мл
- Морква – 60 г
- Кріп – 1 пучок
- Паприка солодка – 1 ч. ложка
- Сіль, перець – за смаком

Спосіб приготування:

1. Нарізати сосиски на круглі шматочки, капусту нашаткувати, шампіньйони нарізати шматочками, цибулю ріпчасту та томати півкільцями, моркву соломкою.
2. Вилити у мультиварку олію, додати сосиски, цибулю та моркву, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
3. Додати всю решту інгредієнтів (крім зелені) та виставити режим РИС/КРУПИ.
4. Подавати з рубаною зеленню.



Голубці капустяні

Кількість порцій: 4

Час підготовання: 25 хв.

Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- М'ясний фарш – 500 г
- Рис – 100 г
- Вода – 400 мл
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Перець – за смаком
- Сіль – за смаком
- Капуста блокачання – 1 шт. (щоб вміщувалась у чашу мультиварки)
- Сметана – 100 г
- Зелень – 1 пучок
- Олія рослинна – 1 ст. ложка

Спосіб приготування:

1. Рис зварити на режимі РИС/КРУПИ за інструкцією.
2. У капусти вирізати качан. Покласти у посудину, налити 2 стакани води. Варити на режимі ПАРОВАРКА/СУП 10 хвилин. Після остудити у холодній воді. Відділити листя.
3. Нарізати цибулю мілкими кубиками, з'єднати м'ясний фарш з цибулею та рисом, додати перець і сіль за смаком.
4. Завернути одержаний фарш у листя капусти, викласти у корзину для приготування на пару, в основну чашу налити води до відмітки 2 чашки (2 cups) та виставити режим ПАРОВАРКА/СУП 50 хвилин.
5. Подавати із рубаною зеленню та сметаною.

Порада: за бажанням можна замість м'ясного фаршу використати овочевий.

Бефстроганов з телятини з гливами

Кількість порцій: 4
Час підготовування: 15 хв.
Час приготування: 25 хв.



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

- Спосіб приготування:**
- Цибулю, гриби та яловичину нарізати соломкою.
 - Налити оливкову олію в мультиварку, додати цибулю, гриби та яловичину.
 - Виставити режим СМАЖЕННЯ та обсмажити упродовж 10 хвилин.
 - Додати вершки та сметану, сіль і перець, виставити режим СМАЖЕННЯ ще на 15 хвилин.
- Порада: гриби гливи можна замінити на шампіньони.*



- Інгредієнти:**
- Курка – 1 шт.
 - Цибуля ріпчаста – 4-6 шт.
 - Перець болгарський – 2 шт.
 - Помідор (невеликий) – 6-8 шт.
 - Базилік – 1 пучок
 - Кінза – 1 пучок
 - Перець червоний гострий молотий – 1/4 ч. ложки
 - Паприка червона мелена – 2 ч. ложки
 - Часник – 3 зубчика
 - Сіль – за смаком
 - Олія рослинна – 3 ст. ложки

- Спосіб приготування:**
- Крупно нарубати курку, нарізати півкільцями цибулю, помідори та болгарський перець, подрібнити часник. Натерти курку червоним перцем, паприкою та сіллю.
 - Залити рослинну олію в мультиварку, викласти шарами на дно курку, потім цибулю, помідори, болгарський перець.
 - Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
 - Після закінчення режиму додати в страву подрібнений часник і зелень.



Курячі потрошки у сметанному соусі

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

Інгредієнти:

- Потрохи курячі – 500 г
- Цибуля ріпчаста – 2 шт.
- Часник – 2 зубчика
- Масло вершкове – 2 ст. ложки
- Вода – 1/4 склянки
- Сметана – 4 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Зелень – 1 пучок

Спосіб приготування:

1. Нарізати цибулю соломкою, потрохи – пополам, подрібнити часник.
2. Змазати вершковим маслом дно та стінки чаші мультиварки, додати потрохи, цибулю, часник, сіль і перець, сметану. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 60 хвилин.
3. При подачі прикрасити рубленою зеленню.



Запечена курка з рагу з баклажанів, помідорів та цукіні

Кількість порцій: 4
Час підготовання: 15 хв.
Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Олія оливкова – 5 ст. ложек
- Грудки курячі – 4 шт.
- Цибуля ріпчаста – 3 шт.
- Сіль – за смаком
- Перець – за смаком
- Часник – 4 зубчика
- Баклажани – 2 шт.
- Цукіні – 2 шт.
- Вино біле – 100 мл
- Помідори – 6 шт.
- Чебрець – 1 гілочка

Спосіб приготування:

1. Курку, помідори, баклажани та цукіні нарізати кубиками. Подрібнити часник і цибулю.
2. Залити олією в мультиварку, викласти туди курку, помідори, баклажани, цукіні, часник і цибулю. Додати чебрець, сіль, перець і вино.
3. Виставити режим ВИПЧКА* на 45 хвилин.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для моделей MK706A32, MK707132

Тефтелі в томатному соусі

Кількість порцій: 4

Час підготовки: 20 хв.

Час приготування: 45 хв.

Інгредієнти:

- Фарш (свинина, яловичина) – 500 г
- Сир Гауда – 100 г
- Цибуля ріпчаста – 1 шт.
- Паста томатна – 150 г
- Сметана – 50 г
- Хліб білий – 100 г
- Вода – 1 склянка
- Борошно – 1 ст. ложка
- Олія соняшникова – 1 ст. ложка
- Молоко – 50 мл
- Сіль – за смаком
- Перець чорний – за смаком
- Цукор – 1 ч. ложка

Спосіб приготування:

1. Додати до фаршу сир Гауда, нарізану дрібними кубиками цибулю, замочений у молоці хліб, сіль, перець.
2. Сформувати тефтелі, обкачати у борошні.
3. Налити олію в мультиварку, викласти тефтелі в чашу, виставити режим СМАЖЕННЯ на 10 хвилин.
4. Розвести томатну пасту з водою, додати сметану. Додати готову пасту до мультиварки, перемішати і виставити режим ТУШКУВАННЯ на 30 хвилин.

Порада: у вигляді гарніру можна використовувати картопляне пюре або овочі на парі.



Овочі асорти на парі з цитрусовою заправкою

Кількість порцій: 4

Час підготовки: 10 хв.

Час приготування: 20 хв.

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 круглими шматочками, спаржу – навпіл, корінь селери – брускочками, картоплю – дольками, розібрати броколі на сегменти.
2. Викласти нарізані овочі в парову форму разом із зеленим горошком, поставити у мультиварку, налити води до позначки 2 чашки (2 cups) і виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 хвилин.
3. Змішати сік апельсина та лимону, додати соєвий соус, олію оливкову, цукор, подрібнений перець чилі, сіль.
4. Викласти овочі з пароварки на тарілку, полити цитрусовою заправкою.



Лосось на пару з рум'яною скоринкою

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 30 хв.

Інгредієнти:

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

Для глазурі:

- Часник – 1 зубчик
- Джем абрикосовий – 1 ст. ложка
- Соус соевий – 1 ч. ложка
- Соус хойсин – 1 ч. ложка
- Кетчуп – 50 мл

Спосіб приготування:

- Нарізати лосось стейками, за смаком – додати лимонний сік, натерти сіллю і перцем, викласти у парову форму мультиварки.
- У нижню чашу налити води до позначки 2 чашки (2 cups).
- Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 хвилин.
- Зробити глазур: змішати абрикосовий джем, соєвий соус, соус хойсин, кетчуп і подрібнений часник.
- Достать лосось і смазати глазур'ю.
- Викласти на тарілку на салатний лист.

Порада: соус хойсин можна замінити соусом теріякі.



Ніжні парові котлетки з курки з овочами та грибами

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 20 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Філе куряче – 300 г
- Хліб білий – 50 г
- Молоко – 50 мл
- Овочева суміш з грибами с/м – 500 г
- Сіль – за смаком

Спосіб приготування:

- Приготувати курячий фарш: Пропустити курячу грудку через м'ясорубку, додати дрібно нарізану кубиками цибулю, сіль, перець і замочений у молоці хліб.
- Сформувати з фаршу кульки – тефтелі.
- Викласти тефтелі в парову форму, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 40 хвилин.
- Одночасно на дно мультиварки викласти овочеву суміш, додавши трохи води.

Порада: можна використовувати готовий курячий фарш.



Риба з травами по-прованськи з рисом

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 40 хв.

Інгредієнти:

- Рис – 300 г
- Вода – 600 мл
- Сьомга (стейк) – 4 шт. по 100 г
- Олія оливкова – 2 ч. ложки
- Сіль морська – за смаком
- Перець чорний мелений – за смаком
- Прованські трави – 1 дрібка
- Сік лимонний – 2 ст. ложки
- Зелень – 1 пучок
- Болгарський перець – 1 шт. (для прикраси)

Спосіб приготування:

1. В чашу мультиварки покласти рис і додати воду.
2. Сьомгу натерти сумішшю солі, перцю та прованських трав, за смаком додати лимонний сік, викласти в ємність для приготування на пару. Поставити ємність у чашу мультиварки.
3. Виставити режим РИС.
4. Викласти на тарілку, прикрасити зеленню та болгарським перцем.



Яблучна шарлотка

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Борошно – 200 г
- Цукор – 150 г
- Яйця – 5 шт.
- Яблуко – 500 г
- Розрихлювач – 1 ч. ложка
- Масло вершкове (для змащування форми) – 20 г

Спосіб приготування:

1. Збити яйця з цукром до однорідної маси, додати борошно та розрихлювач, перемішати до однорідної маси.
2. Яблука нарізати дольками, поблизуки лимонним соком (за бажанням).
3. Змастити дно та стінки мультиварки вершковим маслом.
4. Викласти яблука в чашу мультиварки, залити тістом.
5. Виставити режим ВИПЧКА* на 50 хвилин.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для моделей MK706A32, MK707132



Йогурт класичний

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 8 годин

Інгредієнти:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральний без домішок –100 г

Спосіб приготування:

- Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, розкласти в порційні склянки.
- Виставити режим ЙОГУРТ* на 8 годин.
- Після завершення процесу приготування, поставте йогурт у холодильник щонайменше на 4 години.

Порада: у разі використання ультрапастеризованого молока, попереднє кіг'ятіння не потрібне. У разі використання незбираного або пастеризованого молока, його необхідно попередньо прокіп'ятити, а тоді охолодити до кімнатної температури. У вигляді закваски можна використовувати суху ліофілізовану закваску. Використовуйте контейнери для йогурта зі стійкого скла для використання в духовці.

*режим ЙОГУРТ/ПІСТО для моделі MK707132



Йогурт з джемом

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 8 годин

Інгредієнти:

- Молоко 3.2 % –1 л
- Йогурт натуральний без домішок –100 г
- Абрикосовий джем – 80 г

Спосіб приготування:

- Молоко та йогурт перемішати до однорідної маси, на дно склянок викласти джем, а тоді додати молочну суміш.
- Виставити режим ЙОГУРТ* на 8 годин.
- Після завершення процесу приготування, поставте йогурт у холодильник щонайменше на 4 години.

Порада: замість абрикосового джему можна використовувати будь-який інший. Використовуйте контейнери для йогурта зі стійкого скла для використання в духовці.

*режим ЙОГУРТ/ПІСТО для моделі MK707132



Ніжний чізкейк

Кількість порцій: 4

Час підготовки: 20 хв.

Час приготування: 1 година

Інгредієнти:

- Печиво (можна вівсяне) – 200 г
- Масло вершкове (кімнатної температури) – 75 г
- Сир вершковий – 750 г
- Яйця – 3 шт.
- Цукор – 220 г
- Сметана – 180 г
- Цедра лимонна (дрібно натерті) – 2 ч. ложки
- Сік лимонний – 60 мл

Спосіб приготування:

1. Вівсяне печиво розім'яти, збити з розм'якшеним маслом до однорідної маси, поступово додати цукор (120 г), продовжуючи збивати.
2. Викласти масу в мультиварку, рівномірно розім'яти рівним шаром уздовж dna мультиварки до позначки 4.
3. Зробити вершкову суміш з лимонної цедри, вершкового сиру та 100 г цукру. Вилити вершкову суміш на дно.
4. Виставити режим ТУШКУВАННЯ на 1 годину.
5. Готовий чізкейк поставити в холодильник на 2 години.



Запіканка сирна

Кількість порцій: 4

Час підготовки: 10 хв.

Час приготування: 50 хв.

Інгредієнти:

- Сир – 500 г
- Пісок цукровий – 2 ст. ложки
- Борошно вишого ґатунку – 3 ст. ложки
- Сіль – за смаком
- Яйце – 1 шт.
- Ванілін – 1 маленький пакетик (1 г)
- Сметана 20% – 100 мл
- Масло вершкове – 20 г (для змащування форми)

Спосіб приготування:

1. Вінчиком або міксером збити всі інгредієнти до однорідної маси. Змастити дно мультиварки вершковим маслом, додати всі інгредієнти.
2. Виставити режим ВИПЧКА* на 50 хвилин.

*режим ВИПЧКА/ДЕСЕРТ для моделей MK706A32, MK707132



Компот із сухофруктів з корицею та червоним перцем

Кількість порцій: 10
Час підготовки: 10 хв.
Час приготування: 30 хв.

Інгредієнти:

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

Спосіб приготування:

- Перець очистити від насіння, розрізати на великі шматочки, сухофрукти промити.
- Склести всі інгредієнти до чаши, залити 2 л води та поставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 30 хвилин



Збитень безалкогольний

Кількість порцій: 10
Час підготовки: 5 хв.
Час приготування: 55 хв.

Інгредієнти:

- Цукор – 150 г
- Мед – 150 г
- Лавровий лист – 2 шт.
- Гвоздика
- Корица
- Імбир
- Кардамон – по 5 г
- Вода – 1 л

Спосіб приготування:

- У чашу мультиварки залити 1 л води. Виставити режим СМАЖЕННЯ на 5 хвилин.
- У воді, що кипить, розчинити мед, цукор, додати лавровий лист, прянощі та поставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 20 хвилин.
- Після завершення режиму настоювати під закритою кришкою протягом 30 хвилин.
- Процідити через марлю або дрібне сито. Подавати гарячим. Можна прикрасити паличками кориці.



Суп з фрикадельками з індики

Кількість порцій: 6
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 60 хв.

- Інгредієнти:**
- Філе індички – 400 г
 - Яйце – 1 шт.
 - Цибуля – 1 шт.
 - Болгарський перець – 1 шт.
 - Морква – 1 шт.
 - Локшина: зірочки або абетка – 100 г
 - Вода – 1.5 - 2 л
 - Сіль

- Спосіб приготування:**
- З однієї філеї зробити фарш, додати перемелену або натерту на дрібній терці цибулю, яйце, посолити. Сформувати невеличкі фрикадельки.
 - Моркву натерти на терці, болгарський перець порізати соломкою.
 - Покласти всі інгредієнти, крім локшини, у чашу мультиварки, залити водою. Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 45 хвилин.
 - Додати локшину, виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 хвилин.

Порада: можна використовувати готовий фарш з індики. Локшину можна попередньо зварити та додати вже у тарілку.



Курячі котлетки на пару

Кількість порцій: 4
Час підготовки: 15 хв.
Час приготування: 15 хв.

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

- Спосіб приготування:**
- Із філе зробити фарш, додати сіль та розм'якшене вершкове масло. Сформувати невеличкі котлетки.
 - У чашу мультиварки залити 1 літр води, покласти міні-кукурудзу.
 - У кошик для приготування на пару викласти котлетки, встановити кошик у чашу мультиварки.
 - Виставити режим ПАРОВАРКА/СУП на 15 хвилин.

Порада: куряче філе можна замінити готовим курячим фаршем.

Для нотаток: