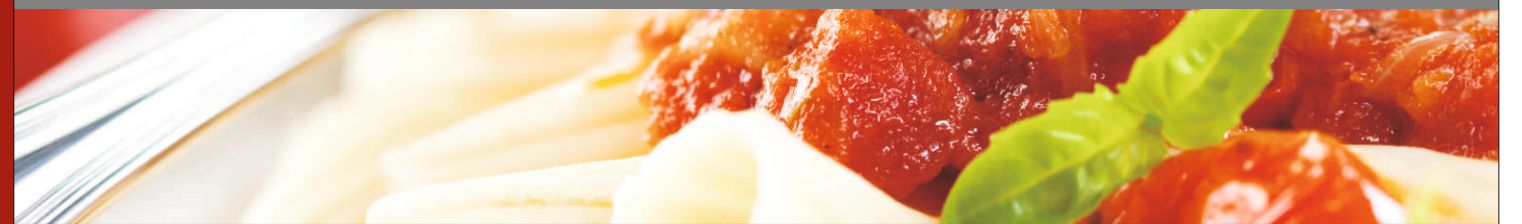




GOODHELPER

**РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ**

МУЛЬТИВАРКА GOODHELPER - ЭТО ВАШИ МУЛЬТИВОЗМОЖНОСТИ!



МУЛЬТИВАРКА **GOODHELPER**

Уникальный прибор для приготовления пищи.
Мультиварка GOODHELPER сочетает в себе самые важные для Вас характеристики - компактный размер и многофункциональность.

8 ОЧЕВИДНЫХ ДОСТОИНСТВ МУЛЬТИВАРКИ GOODHELPER :

1. ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ. Мультиварка GOODHELPER тушит, жарит, варит, запекает и готовит на пару. Мясные и рыбные блюда, различные виды риса, всевозможные запеканки и каши, диетическое, детское и вегетарианское меню, пироги и десерты - вот лишь малая часть тех блюд, которые приготовит для Вас мультиварка GOODHELPER.

2. ВРЕМЯ. Благодаря тщательно продуманным деталям и высокой мощности нагрева мультиварка экономит до 30% времени приготовления! Вкусные полезные блюда в мультиварке будут готовы гораздо быстрее, чем на обычной газовой или электрической плите, а значит, у Вас будет больше свободного времени.

3. ПРОСТРАНСТВО. Объем мультиварки GOODHELPER идеален для большой семьи. И Вы с радостью избавитесь от множества кухонных приборов и громоздкой посуды.

4. ЗДОРОВЬЕ. Мультиварка GOODHELPER сохраняет максимум полезных веществ и витаминов в продуктах, прекрасно подходит для детского рациона, а также поможет разнообразить диету легкими вкусными блюдами. И, в отличие от микроволновых печей, мультиварка не подвергает Вас и ваших близких вредному излучению. Если Вы заботитесь о здоровье и у вас мало времени для готовки, то мультиварка GOODHELPER - лучшее решение!

5. ТРИ ШАГА К УСПЕХУ. За приготовление в мультиварке GOODHELPER отвечает микропроцессор. Он создает и контролирует оптимальную для каждого блюда температуру и давление. Просто положите необходимые продукты, закройте крышку и нажмите нужную кнопку. Успех гарантирован!

6. ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. Встроенный микропроцессор отвечает и за расчет времени приготовления. Функция отложенного старта позволит Вам получить горячее блюдо точно к определенному Вами часу. Заложите с вечера крупу, определите время завтрака, и получите утром вкусную кашу. Мультиварка GOODHELPER никогда не опаздывает, но если задерживаетесь Вы - не беда! После окончания приготовления автоматически включится режим поддержания блюда в подогретом состоянии, который будет длиться до 12 часов.

7. ЧИСТОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. Чистить мультиварку GOODHELPER очень просто, поэтому Вы с удовольствием будете использовать ее каждый день. Специальный паровой клапан не позволит вашему блюду «убежать», а стойкое антипригарное покрытие внутренней чаши - пригореть.

8. ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ. В комплект мультиварки GOODHELPER входит корзина пароварки, ложка, силиконовая лопатка и мерный стакан для максимально удобного использования, а также инструкция на русском языке с рекомендациями по приготовлению.

Рецепты

КАШИ И ЗАВТРАКИ

Рисовая каша с изюмом и яблоком	4
Дикий рис	5
Гречневая каша	6
Овсяная каша	7
Тыквенная каша	8
Воздушный омлет	9
Кукурузная каша	10

СУПЫ

Борщ со свеклой	11
Суп гороховый с копченостями	12
Овощной крем-суп	13
Суп с фрикадельками	14
Весенний суп	15
Зеленый суп из чечевицы	16
Суп грибной	17
Сырный суп	18
Щи из свежей капусты	19
Суп "Харчо"	20
Уха	21
Суп из цветной капусты	22
Рыбная солянка	23

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Испанская паэлья	24
Свинина под сыром	25
Утиное филе под соусом	26
Свинные отбивные	27
Тушеное мясо	28
Свинина со шпинатом	29
Курица с кешью	30
Мясо по-мексикански	31
Говядина с фасолью	32
Курица карри	33
Плов с курицей	34
Семга с лимоном и розмарином	35
Говядина с горчицей	36
Тушеные ребрышки	37
Индейка с овощами	38
Сердечки в сметане	39
Фаршированный перец	40
Кролик с овощами	41
Солянка из капусты	42
Баклажаны с чесноком	43
Картофель с грибами	44
Котлеты на пару	45
Паштет из куриной печени	46
Ризотто	47

Гречка по-купечески	50
Лобио	48
Ачма	49
Перловая каша с грибами	51
Буженина по-домашнему	52
Икра баклажановая	53
Холодец	54
Жаркое по-домашнему	55

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Творожная запеканка	56
Бисквит кофейный	57
Бисквит лимонный	58
Шарлотка	59
Запеченные яблоки	60
Апельсиновый пирог	61
Домашний щербет	62
Творожный пудинг	63
Компот из сухофруктов	64
Глинтвейн	65
Клубничное варенье	66
Шоколадный джем из слив	67

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Рецепты блюд, приведенные в данной книге, приготовлены при соблюдении веса ингредиентов и степени измельчения продуктов, согласно рецепту. Если указанные показатели меняются - время приготовления блюд также будет меняться. Следовательно, к их готовности необходимо подходить индивидуально. На время приготовления также может влиять географическая зона, срок производства и степень охлаждения продукта. При неполной готовности следует увеличить время приготовления блюда до необходимого в соответствии с Вашими предпочтениями.

Данное руководство содержит рецепты лишь малой части блюд, которые можно приготовить с помощью мультиварки. Не бойтесь экспериментировать! Мультиварка GOODHELPER: ГОТОВИТЬ ВКУСНО - ЛЕГКО!





4

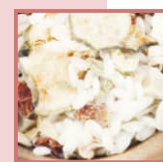
РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис – 300 г
- Молоко 3,2% – 0,5 л
- Сахар – 70 г
- Яблоко – 150 г
- Изюм – 1 горсть
- Вода – 1 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Хорошо промыть рис и выложить его в мультиварку. Залить рис молоком.
- 2) Включить программу РИСОВАЯ КАША.
- 3) Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками.
- 4) Вымыть изюм и слегка подсушить бумажными полотенцами.
- 5) За 5 минут до окончания приготовления добавить в кашу нарезанное яблоко, изюм и сахар.
- 6) Хорошо перемешать.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис – 200 г
- Вода – 450 мл
- Специи по вкусу
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Хорошо промыть рис.
- 2) Выложить рис в мультиварку и залить водой.
- 3) Добавить специи и соль по вкусу.
- 4) Включить программу РИС.
- 5) Готовить до окончания работы программы.



5

ДИКИЙ РИС



6

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

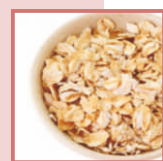
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Гречневая крупа – 300 г
- Сахар – 70 г
- Вода – 800 мл
- Соль
- Масло сливочное – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Промыть гречневую крупу.
- 2) Положить крупу в мультиварку и залить водой. Посолить по вкусу.
- 3) Включить программу ГРЕЧКА и готовить до окончания работы программы.
- 4) В готовую кашу можно добавить сахар.
- 5) К столу гречневую кашу можно подавать со сливочным маслом или молоком.

Внимание: консистенция готовой каши может зависеть от степени обработки крупы. Не используйте каши быстрого приготовления!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья – 200 г
- Сахар
- Молоко – 1 л
- Соль
- Сливочное масло – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Заложить овсяные хлопья в чашу мультиварки и залить молоком.
- 2) Включить программу ОВСЯНКА и варить до окончания работы программы.
- 3) После окончания работы программы добавить сливочное масло и перемешать.

Внимание: для приготовления в мультиварке выбирайте только цельные овсяные хлопья. Не используйте каши быстрого приготовления!



7

ОВСЯНАЯ КАША



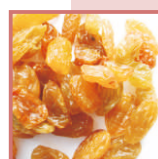
ТЫКВЕННАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква свежая – 250 г
- Молоко 3,5% – 400 мл
- Сахар, соль
- Орехи (грецкие или кешью)
- Изюм – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками размером около 1 см, положить в мультиварку.
- 2) Залить тыкву молоком, добавить соль и сахар, перемешать.
- 3) Включить мультиварку в режиме МОЛОЧНАЯ КАША.
- 4) Вымыть изюм, обсушить бумажными полотенцами. Орехи измельчить.
- 5) Добавить изюм и орехи за 10 минут до окончания процесса приготовления, перемешать.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйца – 4 шт.
- Сливки 10 % – 100 мл
- Мука – 20 г (1 ст. ложка)
- Разрыхлитель теста
- Сливочное масло – 10 г
- Специи по вкусу
- Зелень (петрушка, базилик)
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Тщательно взбить яйца со сливками.
- 2) Добавить специи, соль и разрыхлитель теста на кончике ножа.
- 3) Аккуратно вмешать муку.
- 4) Смазать чашу мультиварки сливочным маслом.
- 5) Вылить яичную смесь в мультиварку.
- 6) Включить программу ВЫПЕЧКА и выпекайте омлет 15 минут.
- 7) Выключить мультиварку, аккуратно достать омлет и подавать блюдо к столу, украсив зеленью.



ВОЗДУШНЫЙ ОМЛЕТ



10

КУКУРУЗНАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кукурузная крупа – 300 г
- Молоко – 1,5 л
- Сливочное масло – 50 г
- Сахар по вкусу
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Положить кукурузную крупу и молоко в чашу мультиварки.
- 2) Включить программу МОЛОЧНАЯ КАША и варить до окончания программы.
- 3) После окончания работы программы добавить сливочное масло и перемешать.



11

БОРЩ СО СВЕКЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина – 400 г
- Картофель – 300 г
- Свекла – 200 г
- Морковь – 100 г
- Вода – 2,5 л
- Капуста – 250 г
- Лук репчатый – 100 г
- Томатная паста – 80 г
- Соль и специи
- Зелень (укроп, петрушка)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать соломкой, выложить в мультиварку, добавить растительное масло.
- 2) Включить программу ОБЖАРКА на 15 минут и обжарить морковь и лук в течение 10 минут, периодически помешивая.
- 3) Добавить томатную пасту и 2 ст. ложки воды и продолжать готовить еще 5 минут.
- 4) Выложить в мультиварку нарезанную говядину, картофель, нарезанный брусочками, и тонконашинкованную капусту. Залить водой и добавить специи по вкусу, перемешать.
- 5) Включить программу СУП на 2 часа и готовить до окончания режима приготовления.





12

СУП ГОРОХОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горох – 300 г
- Картофель – 400 г
- Морковь – 120 г
- Лук репчатый – 50 г
- Растительное масло – 30 г
- Копчености (копченая курица, колбаски или бекон) – 200 г
- Вода – 2,5 л
- Соль, специи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Горох замочить в теплой воде на 1 час.
- 2) Лук измельчить, морковь натереть на крупной терке, копчености нарезать.
- 3) Овощи и колбаски выложить в мультиварку, добавить растительное масло и включить программу ОБЖАРКА на 20 минут. Обжаривать, периодически помешивая.
- 4) Добавить горох, картофель. Залить водой, добавить специи и перемешать.
- 5) Включить программу СУП на 2 часа и готовить до окончания режима. После окончания режима оставить томиться гороховый суп в режиме поддержания тепла еще на 30 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста брокколи – 200 г
- Цветная капуста – 200 г
- Молоко 3,2% – 100 мл
- Вода – 600 мл
- Картофель – 150 г
- Лук репчатый – 50 г
- Зелень
- Специи по вкусу
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Картофель, брокколи, лук и цветную капусту мелко нарезать и положить в чашу мультиварки. Посолить и добавить специи.
- 2) Залить овощи водой и включить программу СУП. Готовить до окончания программы.
- 3) После окончания приготовления перелить готовый суп в другую емкость, чтобы не повредить антипригарное покрытие чаши мультиварки.
- 4) Добавить в суп молоко и взбить суп блендером до кремообразной консистенции.
- 5) Перед подачей к столу суп украсить свежей зеленью.



13

ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП



14

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 200 г
- Томатная паста – 70 г
- Морковь – 100 г
- Растительное масло – 50 г
- Вода – 2,5 л
- Фарш – 800 г
- Лук – 50 г
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Соль, специи
- Зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Натереть морковь на крупной терке, лук мелко нарезать. Картофель нарезать кубиками.
- 2) Налить в мультиварку масло, выложить лук, морковь и томатную пасту. Включить программу ОБЖАРКА на 15 минут. Обжаривать лук, томатную пасту и морковь, периодически помешивая.
- 3) Залить обжаренные овощи водой, добавить картофель. Включить программу СУП.
- 4) Смешать фарш, яйцо и специи. Сделать небольшие фрикадельки.
- 5) Опустить фрикадельки в суп за 7 минут до окончания приготовления.
- 6) После окончания приготовления добавить в суп мелко нарезанную зелень и оставить в режиме поддержания тепла еще на полчаса.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Смесь замороженных овощей – 300 г
- Говядина – 250 г
- Картофель – 250 г
- Растительное масло – 50 мл
- Помидор – 100 г
- Лук – 50 г
- Вода – 2 л
- Специи (перец, петрушка)
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать мясо, картофель и морковь небольшими кубиками, лук нарезать полукольцами.
- 2) Включить мультиварку, заложить все ингредиенты и залить водой.
- 3) Включить программу СУП на 2 часа и варить до окончания работы программы.
- 4) По окончании работы программы добавить зелень.



15

ВЕСЕННИЙ СУП



16

ЗЕЛЕНый СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Колбаса копченая – 200 г
- Стебель сельдерея – 100 г
- Оливковое масло – 50 мл
- Чечевица – 250 г
- Морковь – 150 г
- Лук – 100 г
- Чеснок – 10 г
- Вода – 2,5 л
- Специи (тимьян, паприка, лавровый лист, перец, соль)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать колбасу небольшими кусочками, обжарить. Обжарить колбасу на программе ОБЖАРКА до золотистой корочки.
- 2) Нарезать мелко лук и натереть морковь на крупной терке. Обжарить вместе с колбасой в течение 5 минут. Отключить программу.
- 3) Положить все остальные ингредиенты в мультиварку и залить водой.
- 4) Включить программу БОБОВЫЕ на 1,5 часа и готовить до окончания программы.
- 5) После окончания работы программы, оставить суп в режиме поддержания тепла еще на полчаса.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 100 г
- Болгарский перец – 200 г
- Морковь – 100 г
- Грибы (свежие) – 300 г
- Лук – 100 г
- Сливочное масло – 100 г
- Вода – 1,5 л
- Специи по вкусу
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Грибы, болгарский перец, картофель, морковь, лук и картофель нарезать.
- 2) Положить в чашу мультиварки сливочное масло, выложить овощи, посолить, поперчить и включить программу ТУШЕНИЕ на 1 час.
- 3) После окончания работы программы ТУШЕНИЕ залить овощи водой. Попробовать на вкус, если необходимо, то подсолить.
- 4) Включить программу ОВОЩИ на 20 минут и готовить до окончания работы программы.



17

СУП ГРИБНОЙ



18

СЫРНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук – 100 г
- Лук-порей – 200 г
- Шампиньоны – 250 г
- Картофель – 300 г
- Сыр плавленый – 250 г
- Сливки 20% – 200 мл
- Масло сливочное – 50мл
- Вода – 2 л
- Специи (перец черный)
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Выложить масло в чашу мультиварки, нарезанный лук-порей, репчатый лук.
- 2) Включить программу ОБЖАРКА на 30 минут. Обжаривать лук в течение 15 минут, периодически помешивая.
- 3) Добавить нарезанные грибы и продолжать обжаривать до окончания работы программы.
- 4) Добавить картофель, сливки, сыр и воду, посолить, поперчить.
- 5) Включить программу СУП и готовить до окончания работы программы.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина – 500 г
- Картофель – 300 г
- Морковь – 50 г
- Лук репчатый – 100 г
- Растительное масло – 50 мл
- Помидор – 100 г
- Капуста – 400 г
- Вода – 1,5 л
- Свежая зелень
- Специи по вкусу
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать капусту, помидор, лук, мясо и картофель, натереть морковь.
- 2) Добавить в чашу мультиварки растительное масло, включить программу ОБЖАРКА на 15 минут. Положить морковь и обжарить 10 минут. Затем добавить капусту и обжаривать еще 3-5 минут.
- 3) Положить все остальные ингредиенты, включить программу СУП и готовить до окончания работы программы.
- 4) После окончания работы программы, оставить щи в режиме поддержания тепла еще на полчаса.
- 5) Перед подачей к столу добавить зелень.



19

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ



20

СУП «ХАРЧО»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина – 400 г
- Рис – 200 г
- Помидор – 100 г
- Чеснок – 5 зубчиков
- Лук – 100 г
- Вода – 2 л
- Томатная паста – 50 г
- Специи (шафран, кориандр, хмели-сунели, красный перец, черный перец, лавровый лист)
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Лук мелко нарезать. В чашу мультиварки налить масло, выложить лук и включить программу ОБЖАРКА на 20 минут. Обжарить лук до золотистого цвета.
- 2) Мясо нарезать и добавить к луку, продолжать обжаривать.
- 3) На помидоре сделать несколько маленьких надрезов, положить его в чашку и залить кипятком на 1 минуту. Слить воду и аккуратно снять с помидора кожицу. Помидор мелко нарезать, добавить к мясу и луку. Обжаривать до окончания работы программы.
- 5) Добавить рис, воду, соль, перец по вкусу и томатную пасту. Включить программу СУП и готовить до окончания работы программы.
- 6) По окончании приготовления добавить зелень.
- 7) Оставить в режиме поддержания тепла на полчаса.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Горбуша – 500 г
- Картофель – 300 г
- Морковь – 100 г
- Лук – 50 г
- Пшено – 100 г
- Сливочное масло – 50 г
- Специи (лавровый лист, черный перец горошком)
- Свежая зелень
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Рыбу нарезать на крупные куски. Лук порезать колечками, морковь и картофель нарезать кубиками.
- 2) В чашу мультиварки выложить все ингредиенты, кроме зелени и сливочного масла, посолить и поперчить по вкусу.
- 3) Включить программу СУП и готовить до окончания работы программы.
- 4) После окончания работы программы добавить сливочное масло и зелень.
- 5) Отключить мультиварку, и дать ухе настояться в течение часа.



21

УХА