



### СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста – 500 г
- Картофель – 200 г
- Морковь – 100 г
- Перец болгарский – 200 г
- Масло растительное – 50 мл
- Курица – 500 г
- Помидор – 100 г
- Лук репчатый – 50 г
- Вода – 2 л
- Свежая зелень
- Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать лук, натереть морковь.
- 2) Налить масло в мультиварку, включить программу ОБЖАРКА на 10 минут. Обжарить лук и морковь 5 минут.
- 3) Цветную капусту нарезать.
- 4) На помидоре сделать несколько маленьких надрезов, положить его в чашку и залить кипятком на 1 минуту. Слить воду и аккуратно снять кожуру с помидора. Помидор нарезать.
- 5) Помидор и цветную капусту добавить в чашу мультиварки. Обжаривать до окончания работы программы.
- 6) Выложить все остальные ингредиенты в чашу мультиварки, включить программу СУП и готовить до окончания работы программы.
- 7) Перед подачей к столу добавить зелень.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рыба (любая) – 500 г
- Картофель – 150 г
- Помидор – 100 г
- Морковь – 100 г
- Огурцы соленые – 100 г
- Лук репчатый – 50 г
- Сметана – 50 г
- Свежая зелень
- Оливки
- Специи (перец черный)
- Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать лук, морковь и помидор. Обжарить на программе ОБЖАРКА до золотистого цвета. Отключить программу.
- 2) Огурцы мелко нарезать, добавить к обжаренным овощам, также добавить рыбу, соль, перец, картофель, нарезанный кубиками. Залить водой и включить программу СУП. Готовить до окончания работы программы.
- 3) Перед подачей добавить сметану, зелень и оливки.



### РЫБНАЯ СОЛЯНКА



**ИСПАНСКАЯ ПАЭЛЬЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Курица – 450 г
- Рис (длинный) – 300 г
- Лук репчатый – 150 г
- Бульон куриный – 200 мл
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Вода – 450 мл
- Свежие грибы – 200 г
- Зеленый горошек – 100 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Специи (шафран, тмин, душица, перец молотый)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) В чашу мультиварки налить оливковое масло и включить программу ОБЖАРКА на 20 минут.
- 2) Положить нарезанный лук, грибы, душицу, шафран и тмин. Обжаривать 5 минут, помешивая.
- 3) Добавить измельченную курицу и обжаривать до окончания программы, постоянно помешивая.
- 4) Добавить рис, горошек, куриный бульон и воду, хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Включить программу ПЛОВ.
- 5) Через 40 минут после начала приготовления добавить чеснок, перемешать.
- 6) После окончания работы программы выключить мультиварку и подавать паэлью к столу.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Свиная вырезка – 400 г
- Помидоры – 100 г
- Шампиньоны (свежие) – 100 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Сыр – 100 г
- Специи (перец черный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, натереть солью и перцем.
- 2) Налить в мультиварку масло, включить программу ОБЖАРКА на 30 минут.
- 3) Обжарить мясо с каждой стороны по 5 минут.
- 4) Нарезать шампиньоны и помидоры тонкими пластинками, выложить поверх мяса.
- 5) Продолжать обжаривать вместе с мясом до окончания работы программы.
- 6) Готовую свинину сразу посыпать тертым сыром и подавать к столу.



**СВИНИНА ПОД СЫРОМ**





26

## УТИНОЕ ФИЛЕ ПОД СОУСОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Утиное филе – 350 г
- Растительное масло – 50 г

### Для соуса:

- Сметана – 150 г
- Сок лимона – 10 мл
- Яблоко – 150 г
- Хрен – 2 ст. л.
- Специи по вкусу
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Яблоки очистить и мелко нарезать, выложить в мультиварку, залить 2 столовыми ложками воды. Включить программу ПОДОГРЕВ на 80°C и тушить 15 минут. Затем яблоки остудить и протереть через сито. Отключить программу.
- 2) Чашу мультиварки вымыть и вытереть насухо.
- 3) В отдельной посуде смешать сметану, хрен, сок лимона и яблочное пюре.
- 4) Утиное филе натереть солью и специями. Налить растительное масло в мультиварку, выложить утиное филе и обжаривать на программе ОБЖАРКА по 7 минут с каждой стороны.
- 5) После приготовления полить филе острым соусом и подавать к столу.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина – 750 г
- Молоко – 50 мл
- Яйцо – 1 шт.
- Масло растительное – 2 ч.л.
- Сухари для панировки – 150 г
- Вода – 200 мл
- Специи по вкусу
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать свинину на порционные куски, посолить, поперчить и отбить с каждой стороны.
- 2) Слегка взбить молоко с яйцом и специями.
- 3) Отбивные посыпать панировочными сухарями, опустить в яйцо, смешанное с молоком, и еще раз посыпать панировочными сухарями.
- 4) Включить программу МЯСО на 10 минут и 140°C, налить растительное масло в мультиварку.
- 5) Обжарить отбивные до готовности примерно по 5 минут с каждой стороны. Выключить мультиварку и подавать отбивные к столу.



27

## СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ



28

## ТУШЕНОЕ МЯСО

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе свинины – 400 г
- Красное сухое вино – 100 мл
- Говяжий бульон – 200 мл
- Растительное масло – 50 мл
- Лук репчатый – 200 г
- Морковь – 200 г
- Помидоры – 200 г
- Специи
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Нарезать мясо на небольшие кусочки.
- 2) Налить в мультиварку растительное масло, включить программу ОБЖАРКА на 20 минут. Обжарить мясо до образования золотистой корочки.
- 3) Нарезать лук кольцами, помидоры и морковь небольшими кусочками и добавить к мясу. Залить бульоном и вином.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина – 500 г
- Болгарский перец – 200 г
- Растительное масло – 50 мл
- Семена кунжута – 2 ст. л.
- Шпинат – 100 г
- Лук репчатый – 100 г
- Помидоры – 400 г
- Специи
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Свинину, лук, болгарский перец и помидоры нарезать полосками.
- 2) Включить мультиварку и налить растительное масло.
- 3) Свинину и овощи выложить в мультиварку, добавить соль и специи. Перемешать.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить, периодически помешивая.
- 5) Шпинат промыть и нарезать (не очень мелко).
- 6) За 15 минут до окончания работы программы положить нарезанный шпинат в мультиварку и перемешать.
- 7) Подавать к столу, посыпав семенами кунжута.



29

## СВИНИНА СО ШПИНАТОМ





30

**КУРИЦА С КЕШЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Куриные грудки – 800 г
- Болгарский перец – 100 г
- Куриный бульон – 200 мл
- ½ лимона (без цедры)
- Растительное масло – 1 ст.л.
- Орехи кешью
- Специи (орегано, базилик)
- Лук – 100 г
- Вода – 70 мл
- Зелень (сельдерей, петрушка)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Вымыть куриные грудки, подсушить бумажным полотенцем и натереть солью и специями.
- 2) Включить программу ОБЖАРКА на 20 минут, налить масло в мультиварку. Обжарить куриные грудки до золотистой корочки (по 5-7 минут с каждой стороны). Достать курицу из мультиварки.
- 3) Нарезать лук полукольцами, перец кубиками. Обжарить, пока лук не станет золотистым.
- 4) Добавить курицу, бульон, кешью и нарезанный лимон к овощам. Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до ее окончания.
- 5) Положить нарезанную зелень. Добавить воды (при необходимости) и оставить блюдо в режиме поддержания тепла на 15 минут.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Филе говядины – 300 г
- Баклажаны – 150 г
- Перец чили (свежий) – 20 г
- Перец чили (молотый) – 2 г
- Лук репчатый – 200 г
- Помидоры – 300 г
- Кабачки – 200 г
- Чеснок – 15 г
- Вода – 250 мл
- Специи
- Соль

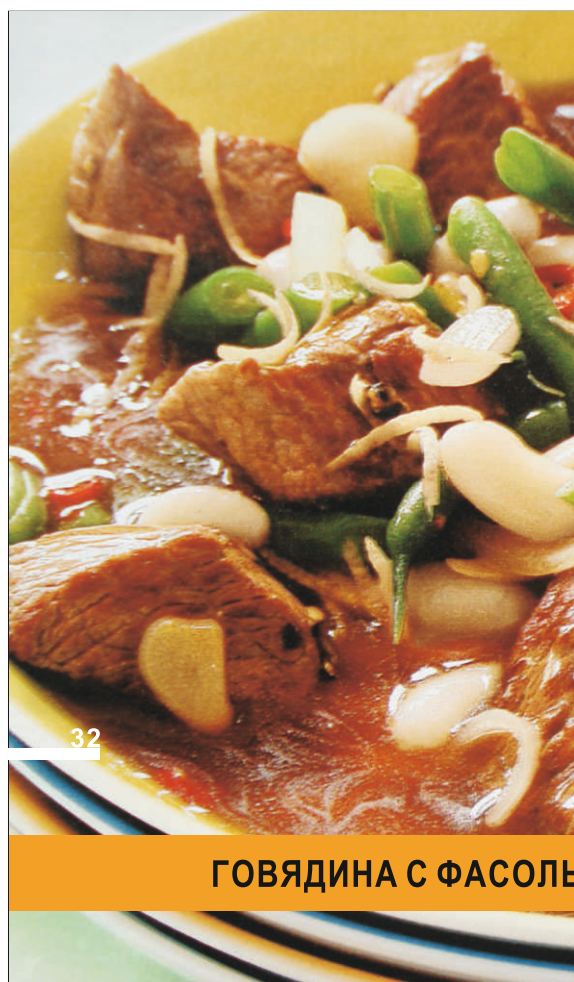
**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Говядину и овощи нарезать некрупными кубиками.
- 2) Мелко нарезать свежий перец чили.
- 3) Все ингредиенты выложить в мультиварку, добавить соль и специи.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ на 2 часа и готовить до окончания ее работы, периодически помешивая.
- 5) После завершения работы программы оставить блюдо потомиться в режиме поддержания тепла на 15 минут.



31

**МЯСО ПО-МЕКСИКАНСКИ**



32

**ГОВЯДИНА С ФАСОЛЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Говядина – 1 кг
- Оливковое масло – 50 мл
- Фасоль стручковая – 150 г
- Лук репчатый – 200 г
- Фасоль белая – 50 г
- Морковь – 300 г
- Чеснок – 10 г
- Бульон – 200 мл
- Специи
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Нарезать лук полукольцами, говядину небольшими кусочками.
- 2) Нагреть масло в мультиварке и обжарить лук, чеснок и говядину до золотистой корочки на программе ОБЖАРКА.
- 3) Добавить бульон, лавровый лист, специи. Довести до кипения. Отключить программу.
- 4) Морковь натереть на крупной терке и добавить в готовящееся блюдо.
- 5) Включить программу ТУШЕНИЕ на 2 часа.
- 6) За 10 минут до окончания приготовления добавить стручковую и белую консервированную фасоль. Готовить, периодически помешивая.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Курица – 500 г
- Лук репчатый – 200 г
- Имбирь (свежий) – 20 г
- Растительное масло
- Вода – 50 мл
- Специи (перец чили, тмин, корица, молотый кориандр, кардамон, карри)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Лук нарезать полукольцами.
- 2) Налить в мультиварку растительное масло и обжарить лук до золотистой корочки на программе ОБЖАРКА. Отключить программу.
- 3) Курицу порезать на небольшие порционные кусочки.
- 4) Заложить в мультиварку все остальные ингредиенты и специи, добавить воду и тушить на программе ТУШЕНИЕ в течение 1 часа.
- 5) Перед подачей к столу украсить зеленью.



33

**КУРИЦА КАРРИ**





34

**ПЛОВ С КУРИЦЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- ½ куриной тушки
- Рис (длинный) – 250 г
- Лук репчатый – 50 г
- Морковь – 150 г
- Растительное масло
- Специи (шафран, куркума, сушеный барбарис)
- Чеснок – 4-5 зубчиков
- Горсть зернышек граната
- Вода – 450 мл
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Половину куриной тушки разрезать на небольшие части.
- 2) Морковь и лук порезать тонкой соломкой.
- 3) Включить программу ОБЖАРКА на 20 минут. Налить масло и обжарить курицу, лук и морковь. Отключить программу.
- 4) Промыть рис и положить его в мультиварку к курице и обжаренным овощам. Добавить специи, соль и целые зубчики чеснока.
- 5) Налить воду и включите программу ПЛОВ.
- 6) За 10 минут до окончания работы программы положить в мультиварку зернышки граната.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Семга - 500 г
- ½ лимона (без цедры)
- Специи (белый перец, свежий розмарин)
- Пармезан - 20 г
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Разрезать семгу на крупные куски толщиной около 2 см.
- 2) Натереть рыбу солью и перцем. Оставить на 10 минут.
- 3) Налить воду в чашу мультиварки. Поставить в мультиварку корзину для приготовления на пару.
- 4) Положить рыбу в корзину-пароварку.
- 5) Нарезать лимон полукольцами и положить на рыбу. Сверху добавить пару веточек свежего розмарина.
- 6) Включить режим ПАРОВАРКА на 20 минут.
- 7) Перед подачей на стол посыпать тертым пармезаном.



35

**СЕМГА С ЛИМОНОМ**



36

## ГОВЯДИНА В ГОРЧИЦЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина – 1 кг
- Горчица – 100 г
- Лук репчатый – 150 г
- Чеснок – 1-2 зубчика
- Растительное масло
- Специи (перец черный)
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Говядину нарезать на порционные куски, толщиной 1-2 см.
- 2) Полученные стейки посолить, поперчить и отбить с двух сторон. Обмазать мясо горчицей, смешанной с измельченным чесноком. Оставить помариноваться в течение 10-20 минут.
- 3) Включить программу МЯСО на 20 минут и 130°С, налить растительное масло в чашу мультиварки и обжарить мясо с двух сторон.
- 4) Когда все куски мяса будут обжарены, нарезать лук полукольцами, мясо и лук выложить в чашу мультиварки, налить 150 мл воды, посолить.
- 5) Включить программу ТУШЕНИЕ на 60 минут и готовить до окончания работы программы.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжьи ребра – 1 кг
- Лук репчатый – 100 г
- Морковь – 150 г
- Мед – 50 г
- Вода – 200 мл
- Растительное масло
- Специи (хмели-сунели, перец черный молотый)
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Включить программу ОБЖАРКА, налить растительное масло нагреваться.
- 2) Через 2-3 минуты добавить мед и ребра. Обжаривать ребрышки до золотистой корочки. Отключить программу.
- 3) После того, как все ребра будут обжарены, выложить их в мультиварку. Добавить нарезанный лук и морковь, специи, посолить, поперчить и залить стаканом (200 мл) кипятка.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы.



37

## ТУШЕННЫЕ РЕБРЫШКИ





38

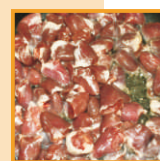
## ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель – 150 г
- Морковь – 100 г
- Филе индейки – 200 г
- Спаржа – 100 г
- Цуккини – 200 г
- Вода – 600 мл
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Овощи и филе индейки нарезать крупными кубиками, посолить и выложить на корзину для приготовления на пару.
- 2) Налить воду в чашу мультиварки, установить корзину с индейкой и овощами.
- 3) Закрыть крышку и включить программу ПАРОВАРКА на 30 минут.
- 4) Готовить до окончания работы программы.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные сердечки – 500 г
- Лук репчатый – 150 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Сметана – 150 мл
- Растительное масло
- Вода – 100 мл
- Специи по вкусу
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1) Налить растительное масло в чашу мультиварки, включить программу ОБЖАРКА. Обжарить измельченный лук и чеснок 5-7 минут. Отключить программу.
- 2) Добавить куриные сердечки, перемешать вместе с луком, добавить воду и включить программу ТУШЕНИЕ на 1 час.
- 3) После окончания работы программы добавить сметану, включить программу ПОДОГРЕВ на 100°C и готовить до окончания работы программы.



39

## СЕРДЕЧКИ В СМЕТАНЕ



40

**ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Перец болгарский – 1 кг
- Фарш – 500 г
- Лук репчатый – 100 г
- Масло сливочное – 30 г
- Вода – 500 мл
- Рис – 100 г
- Специи (перец черный, паприка, базилик сушеный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Рис засыпать в чашу мультиварки и залить водой (300 мл), включить программу РИС. Готовить до окончания программы.
- 2) Фарш смешать с рисом и специями, солью, мелко нарезанным луком, тщательно перемешать.
- 3) Перцы очистить от плодоножки и семян. Фаршировать перцы полученной смесью.
- 4) Выложить фаршированные перцы в чашу мультиварки, залить водой (200 мл), посолить.
- 5) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Сметана – 200 мл
- Кролик (тушка) – 1,5 кг
- Чеснок – 1 зубчик
- Морковь – 100 г
- Лук репчатый – 100 г
- Масло растительное
- Специи (перец, орегано)
- Свежая зелень (петрушка)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Включить программу ОБЖАРКА, налить в чашу мультиварки масло и обжарить лук и морковь до золотистого цвета. Отключить программу.
- 2) Достать обжаренные овощи, вымыть чашу мультиварки.
- 3) Кролика нарезать на порционные куски, выложить в чашу мультиварки и обжарить на программе ОБЖАРКА до румяной корочки. Отключить программу.
- 4) Положить обжаренные овощи к кролику, добавить растительное масло, посолить, добавить сметану, специи.
- 5) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы.



41

**КРОЛИК С ОВОЩАМИ**





42

**СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Капуста – 1 кг
- Лук репчатый – 100 г
- Морковь – 100 г
- Сосиски – 300 г
- Томатная паста – 50 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Масло подсолнечное
- Специи (перец черный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Мелко нарезать морковь и лук, обжарить на программе ОБЖАРКА до золотистого цвета.
- 2) Сосиски нарезать кружочками, добавить к обжаренным овощам и продолжать обжаривать. Отключить программу.
- 3) Капусту нашинковать и добавить к мясу и овощам. Добавить томатную пасту, чеснок, соль, перец.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы. Во время приготовления периодически помешивать.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Баклажаны – 500 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Сметана – 50 г
- Растительное масло
- Лук – 50 г
- Специи (перец черный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Лук мелко нарезать, обжарить на программе ОБЖАРКА до золотистого цвета на растительном масле.
- 2) Баклажаны нарезать, добавить к луку, продолжать обжаривать.
- 3) Затем выдавить чеснок с помощью пресса для чеснока и добавить к баклажанам и луку, посолить, поперчить, а также добавить сметану и продолжать готовить еще 10 минут. Отключить программу.



43

**БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ**



**КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Картофель – 300 г
- Шампиньоны – 250 г
- Лук репчатый – 100 г
- Сливочное масло – 50 г
- Вода – 100 мл
- Молоко – 200 мл
- Мука – 5 г
- Специи (перец черный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Нарезать лук и обжарить на сливочном масле в мультиварке на программе ОБЖАРКА.
- 2) Нарезать картофель и грибы, выложить в чашу мультиварки картофель с грибами, добавить воду и продолжать готовить 15-20 минут, помешивая.
- 3) Молоко смешать с мукой и добавить к готовящимся продуктам. Отключить программу.
- 4) Включить программу ТУШЕНИЕ и готовить до окончания работы программы.



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Фарш (любой) – 500 г
- Сливки – 200 мл
- Яйцо – 1 шт.
- Белый хлеб – 100 г
- Вода – 500 мл
- Специи (перец черный)
- Соль

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

- 1) Хлеб замочить в сливках и отжать.
- 2) Смешать хлеб, фарш, яйцо, соль и перец, тщательно перемешать. Формовать котлеты.
- 3) Выложить получившиеся котлеты на корзину для приготовления на пару. Налить воду, установить корзину в мультиварку. Закрывать крышку.
- 4) Включить программу ПАРОВАРКА на 40 минут и готовить до окончания работы программы.



**КОТЛЕТЫ НА ПАРУ**