

# ГОТОВИМ НА ПАРУ



- Конструктивные особенности пароварок
- Технология приготовления блюд на пару
- Кулинарные рецепты

*Домашняя библиотека*

**Коллектив авторов**  
**Л. А. Калугина**  
**Р. Н. Кожемякин**  
**Готовим на пару**  
**Серия «Домашняя**  
**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8373856](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373856)*

*Готовим на пару / Автор составитель Калугина Л.А. при участии*

*Кожемякина Р.Н.: Аделант; Москва; 2009*

*ISBN 978-5-93642-140-2*

### **Аннотация**

Способ приготовления пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес. Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурный обработки продуктов. При мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится

без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон.

# Содержание

Приготовление на пару	6
Раздел 1. Мясные блюда	10
Блюда из говядины и телятины	13
Говядина на пару	13
Говядина с овощами и вином	13
Говядина с луком и чесноком	14
Говядина ароматная в белом вине	15
Говядина паровая под сметанным соусом	16
Бефстроганов в винно-сметанном соусе	17
Рагу говяжье с картофелем и томатами	18
Антрекоты с овощами	19
Говядина с шампиньонами	20
Гуляш с картофелем	20
Говядина с морковью и черносливом	21
Эскалопы паровые	22
Бифштекс с яйцами	23
Говядина в кисло-сладком соусе	24
Говядина паровая с клюквой	25
Говядина с грибами в имбирном соусе	25
Говядина с баклажанами	26
Биточки мясные в сметанном соусе	27
Тефтели в томатном соусе	28
Тефтели мясные в сливочном соусе	29

Азу в огуречном соусе	30
Говядина с айвой	30
Говядина с черносливом	31
Рагу говяжье со стручками фасоли	32
Говядина с кабачками	33
Говядина с боровиками и томатами	34
Фрикадельки говяжьи паровые	35
Котлеты говяжьи паровые	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Готовим на пару**

## **Автор составитель**

### **Калугина Л.А. при**

#### **участии Кожемякина Р.Н**

## **Приготовление на пару**

Приготовление пищи на пару является самым щадящим способом температурной обработки продуктов, что крайне важно для пищеварительных органов человека. При таком мягком и влажном способе обработки пищи, где температура не превышает 100 градусов, сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Такая пища прекрасно усваивается организмом. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон. Способ приготовления пищи на пару издавна широко применяется в детском и диетическом питании. Для людей, стремящихся к здоровому образу жизни, этот способ также может представлять несравненный интерес.

Простейшую пароварку можно собрать из подручных

средств: обычной кухонной кастрюли, в которую вставляется дуршлаг и, который, в свою очередь, накрывается крышкой. В кастрюлю наливается вода ниже доньшка дуршлага с учетом пространства, необходимого для кипения воды, в дуршлаг закладываются подготовленные продукты, накрываются крышкой и вся эта конструкция помещается на плиту. С момента закипания воды в кастрюле начинается отсчет времени приготовления пищи.

Сейчас в магазинах представлены недорогие электрические пароварки с автоматическим регулированием процесса. Современная электрическая пароварка состоит из резервуара с термоэлементом, куда наливается вода, паровой перфорированной кастрюли, называемой корзиной или ярусом (рабочим уровнем) и чаши для круп. В пароварках с несколькими корзинами можно готовить одновременно несколько блюд. В чаше для круп можно готовить не только каши, но и супы, а также различные другие блюда.

Некоторые современные пароварки оснащены таймером отсрочки времени приготовления, что очень удобно. Такая пароварка включается самостоятельно в строго заданное время. Более усовершенствованные приборы могут выполнять и ряд других функций, например, размораживать продукты и стерилизовать детские бутылочки.

В приведенных ниже рецептах указано приблизительное время приготовления блюд. Более точное время будет зависеть от количества заложенных продуктов, их качества и

размера, а также от мощности пароварки. При укладывании продуктов в корзины следует соблюдать расстояние между кусочками для свободного прохождения пара между ними. Для более равномерного приготовления необходимо нарезать кусочки одинакового размера.

На нижнем ярусе пароварки следует готовить продукты, требующие более длительного времени приготовления. На верхних ярусах готовят мелкие кусочки таких продуктов, а также продукты быстрого приготовления. После того как продукт будет готов, его нужно сразу вынуть из пароварки, в противном случае возможно разваривание.

Сок, стекающий с продуктов во время их приготовления, очень хорошо использовать для варки супов и соусов. Это необходимо учитывать при покупке пароварки. Многие пароварки с двумя и даже тремя корзинами имеют только один поддон для сбора сока и конденсата. Такая конструкция не совсем удобна, поскольку сок продуктов, расположенных на верхних ярусах, стекает на продукты, расположенные на нижнем ярусе и пропитывает их. Поэтому, при одновременном приготовлении нескольких блюд нужно учитывать совместимость приготавливаемых продуктов. Очень удобны пароварки с поддонами под каждой корзиной, что позволяет, в какой-то степени, изолировать приготавливаемые продукты и разделять их соки, которые в дальнейшем можно использовать для приготовления различных соусов и супов.

В пароварке можно не только готовить блюда, но и мягко

разогреть их.

# Раздел 1. Мясные блюда

Мясные продукты, сваренные на пару, выгодно отличаются от таких же мясных продуктов, сваренных в кипящей воде обычным способом. Прежде всего, паровое мясо значительно мягче и сочнее. Кроме того, в паровом мясе сохраняется большее количество питательных веществ, минералов и витаминов, поскольку мясо в пароварке готовится при температуре 90–95 градусов. При такой температурной обработке значительно уменьшается переход растворимых питательных веществ из мяса в бульон. Мясо, сваренное обычным способом, т. е. при температуре 100 градусов, вываривается в большей степени и становится более плотным. Следовательно, паровое мясо легче усваивается и приносит больше пользы человеку.

Прекрасно готовится на пару мясо молодых животных, изделия из рубленого мяса, цыплята, куры, индейка. Для улучшения вкуса паровых мясных блюд мясо можно предварительно замариновать, используя самые разнообразные маринады. Для ароматизации блюд в пароварку хорошо добавить репчатый лук, корень сельдерея, морковь, горошки черного перца, лавровый лист, эстрагон и другие ароматические компоненты, так чтобы мясо готовилось над кипящим ароматным бульоном. Улучшают аромат и вкус мяса белое и красное вино, фруктовые соки, которые также можно добав-

лять в пароварку. Также для усиления аромата блюд перед готовкой дно корзины пароварки выстилается ароматными листьями и травами: зеленым укропом, петрушкой, сельдереем, мятой, зеленым луком и т. д. и на зелень помещаются порционные куски мяса.

Качество паровых мясных блюд в значительной степени зависит и от качества исходного сырья. Чтобы не терять даром затраченные деньги и время и не навредить своему здоровью, необходимо использовать только качественное мясо, во-первых, прошедшее ветеринарный контроль, а во-вторых, покупать только у добросовестных продавцов, обеспечивающих необходимые условия для его хранения. Чтобы при покупке мяса определить его доброкачественность, нужно знать следующее:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнистое, а старых животных, особенно говядины – темно– красное, а жир желтый.

3. Молодых кур отличает белая нежная кожа, под которой отчетливо выступают прожилки, особенно под крыльями. Кончик грудной кости у таких кур гибкий и эластичный.

Старые куры отличаются грубой и желтоватой кожей, а кончик грудной кости у них твердый и окостеневший.

Однако и жесткое мясо старых животных можно в некоторой степени исправить. Для этого нужно мясо натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов положить в холодное место, а затем перед приготовлением промыть под струей холодной воды, такое мясо станет мягким и нежным.

Для улучшения качества мясных блюд существуют некоторые кулинарные правила и способы дополнительной обработки мяса:

1. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно следующим способом – опустить его в раствор уксуса (1 стакан 8 % уксуса на 1 литр воды) на 1–2 часа.

2. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до приготовления их смазать смесью столового уксуса и растительного масла.

3. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, что снижает питательность и ухудшает его вкусовые качества.

4. Перед приготовлением на пару мясо желательно обжарить на сковороде со всех сторон до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри куска мяса.

5. Печень перед приготовлением рекомендуется выдержать 2–3 часа в молоке, она станет более мягкой.

6. Чтобы сохранить аромат куриного мяса, в блюда из курицы не следует добавлять лавровый лист.

# **Блюда из говядины и телятины**

## **Говядина на пару**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей и жира – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец черный – 5 горошин Зелень укропа – 1 маленький пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать порционными кусками, каждый кусок мяса отбить, посолить и поперчить. В резервуар пароварки положить разрезанную пополам луковицу, лавровый лист, перец горошком и налить свежую воду. В корзину пароварки положить зеленый укроп, а на укроп подготовленные куски мяса. Готовить мясо в течение 40–60 минут.

Подавать паровое мясо с отварным или жареным картофелем, каждую порцию сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

## **Говядина с овощами и вином**

### ***Компоненты***

*Говядина – 600 г Шпик – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Мор-*

*ковь – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Корень сельдерея – 50 г Уксус столовый – 1 столовая ложка Вино белое – 2/3 стакана Лимонная цедра измельченная – 2 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину разрезать на 4 части и слегка отбить. Шпик мелко нарезать и нашпиговать им куски говядины. Мясо со шпиком сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике 3–4 часа. Затем куски мяса посолить, поперчить и уложить в чашу пароварки. Лук, корень сельдерея и морковь почистить, мелко нарезать и уложить на мясо. Цветную капусту разобрать на соцветия, нарезать и также уложить на мясо. В чашу с мясом и овощами влить воду и вино так, чтобы жидкость покрывала мясо, добавить лимонную цедру и варить блюдо на пару около 1 часа.

## **Говядина с луком и чесноком**

### ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный душистый – 5 горошин Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 2 столовые ложки Измельченная зелень укропа и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать на порционные куски, слегка отбить,

посолить и поперчить по вкусу и положить в корзину пароварки. В резервуар пароварки налить воду и положить в нее два зубчика чеснока, несколько кусочков корня сельдерея, лавровый лист и горошки душистого перца. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа.

Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами и обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из пароварки, выложить на блюдо, сверху положить кольца обжаренного лука и посыпать рубленой зеленью.

## **Говядина ароматная в белом вине**

### ***Компоненты***

*Вырезка говяжья – 700 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку Сухая смесь ароматных трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Измельченная зелень сельдерея и петрушки – по 2 столовые ложки. Соль и перец молотый – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Вырезку нарезать на порционные куски, каждый кусок отбить, посолить, поперчить и посыпать смесью сухих трав.

В резервуар пароварки налить воду и положить в нее лавровый лист, разрезанную пополам луковицу и влить стакан вина. В корзину пароварки положить тонким слоем зелень петрушки и сельдерея, на зелень выложить подготовленные

куски мяса. Включить пароварку и готовить мясо около 1 часа. Готовое мясо сбрызнуть растопленным маслом и подать с отварным картофелем, посыпав измельченной зеленью.

## **Говядина паровая под сметанным соусом**

### ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2–3 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Горчица готовая – 1 чайная ложка Чеснок – 1 зубчик Эстрагон – 1 маленький пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее зубчик чеснока, добавить душистый перец и лавровый лист. В корзину пароварки положить зелень эстрагона, а на нее выложить говядину. Включить пароварку и готовить мясо в течение 50–60 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить овощи в растительном масле. Затем приготовить соус: муку обжарить в топленом масле до светло-коричневого цве-

та, постепенно при постоянном перемешивании влить сметану, тщательно растирая комочки, довести соус до кипения и проварить 2–3 минуты.

Готовое мясо выложить на тарелки, добавить жареные овощи, полить сметанным соусом и посыпать рубленой зеленью.

## **Бефстроганов в винно-сметанном соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень пастернака – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1–2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Вино белое – 0,5 стакана Рубленая зелень кинзы и петрушки – по 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек отбить, нарезать поперек волокон соломкой, посолить и поперчить и сложить в чашу пароварки и влить подсоленную воду так, чтобы вода покрыла мясо. В бачок пароварки налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности. Лук, морковь и корень пастернака почистить, мелко нашинковать и прожарить на сковороде в сливочном масле. Затем полуготовое мясо посыпать мукой, добавить к нему

жаренные овощи, томатную пасту и сметану, положить лавровый лист и душистый перец и влить белое вино. Закрывать пароварку и продолжать варить мясо до готовности. Общее время приготовления блюда составляет 50–60 минут. Подавать бефстроганов с картофельным гарниром, обильно посыпав рубленой зеленью.

## **Рагу говяжье с картофелем и томатами**

### ***Компоненты***

*Рагу говяжье – 700 г Чернослив свежий – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 800 г Корень пастернака – 1 шт. Помидоры – 700 г Чеснок – 2–3 зубчика Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Рагу обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла, затем выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень пастернака почистить и мелко нарезать. Чеснок также почистить и очень мелко нарезать. Чернослив разрезать пополам и удалить косточки. Помидоры опустить на минуту в кипяток, затем быстро вынуть, немного остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Все

подготовленные овощи и чернослив положить на мясо, посолить и поперчить, добавить пряности, влить немного воды, перемешать и варить в пароварке до полуготовности мяса, примерно 20–30 минут.

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в чашу поверх наполовину готового мяса с овощами. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать варить до полной готовности блюда. Подавать с рубленой зеленью.

## **Антрекоты с овощами**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2–3 шт. Морковь – 3 шт. Корень сельдерея – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль и перец черный молотый – по вкусу Сметана – 1 стакан*

### ***Способ приготовления***

Мясо разрезать на 4 части, отбить и обжарить на сковороде в небольшом количестве сливочного масла. Обжаренное мясо уложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и также слегка обжарить в сливочном масле на сковороде. Обжаренные овощи выложить в чашу на мясо, добавить мелко нарубленную петрушку, пряности, оставшееся масло,

немного воды и полить сметаной. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо примерно 4050 минут.

## **Говядина с шампиньонами**

### ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Шампиньоны свежие – 300 г Лук репчатый – 1–2 шт. Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Горчица столовая – 1 чайная ложка Масло сливочное – 5 столовых ложек*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать порционными кусками, немного отбить, посолить и поперчить, слегка обмазать горчицей и сложить в чашу пароварки, добавить 2 столовые ложки сливочного масла и немного воды и готовить в пароварке до полуготовности. Шампиньоны тщательно промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук почистить и нашинковать соломкой. Затем грибы с луком добавить к мясу, еще немного посолить и поперчить, полить сметаной, положить пряности и оставшееся масло и готовить блюдо до полной готовности.

## **Гуляш с картофелем**

### ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель –*

800 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Пиво – 1 стакан  
Соль – по вкусу Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки  
Лавровый лист – 1 шт. Молотый базилик – 1 чайная ложка  
Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку

### **Способ приготовления**

Говядину нарезать кусочками и немного обжарить на сковороде в двух столовых ложках сливочного масла вместе с репчатым луком, нашинкованным тонкой соломкой. Затем мясо с луком уложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, влить пиво, положить пряности и готовить в пароварке до полуготовности. Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками и положить в пароварку к мясу. Добавить оставшееся сливочное масло. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо до его полной готовности. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

## **Говядина с морковью и черносливом**

### **Компоненты**

Говядина – 800 г Чернослив – 200 г Морковь – 800 г Изюм – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Вино белое – 0,25 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки

### **Способ приготовления**

Изюм и чернослив замочить в большом количестве теп-

лой воды. Как только они набухнут, воду слить и удалить у чернослива косточки. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и сложить в чашу пароварки. Добавить столовую ложку сливочного масла, влить немного воды и вино. Готовить мясо в пароварке до полуготовности. Морковь, лук и корень петрушки почистить. Морковь нарезать тонкими кружочками, а лук и петрушку нашинковать соломкой. Затем морковь немного обжарить на сковороде в сливочном масле, добавить лук и петрушку и еще немного прожарить. Как только мясо станет наполовину готово, всыпать в чашу столовую ложку муки, перемешать, поверх мяса положить обжаренные овощи, а сверху положить чернослив и изюм и добавить лавровый лист. Пароварку закрыть и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления этого блюда примерно 40–45 минут.

## **Эскалопы паровые**

### ***Компоненты***

*Говядина – 800 г Бекон – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр "Российский" – 80-100 г Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Зелень сельдерея – 1 пучок Гвоздика – 1 маленький бутон*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать порционными кусками и слегка обжа-

рить на сковороде с обеих сторон в сливочном масле. Бекон и сыр разрезать на куски по количеству эскалопов. Обжаренное мясо посолить и поперчить и на каждый кусок мяса положить по кусочку бекона и сыра. В пароварку налить воду, добавить в нее лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея. На зелень уложить эскалопы. Пароварку закрыть и готовить блюдо до готовности.

## **Бифштекс с яйцами**

### ***Компоненты***

*Говяжья вырезка – 500 г Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Вино белое – 0,5 стакана Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Рубленая зелень укропа и петрушки – по 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать порционными кусками, каждый кусок хорошо отбить, посолить и поперчить. В пароварку налить воду, положить в нее лавровый лист и душистый перец и влить вино. Дно паровой корзины выстлать зеленью сельдерея, на зелень положить подготовленное мясо и варить его на пару 20–30 минут. Затем чашу пароварки смазать растопленным сливочным маслом, вбить туда яйца и варить на пару 8–10 минут вместе с мясом. Подавать бифштекс с яйцом и рубле-

ной зеленью.

## **Говядина в кисло-сладком соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1–1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и немного поджарить в топленом масле. В чашу пароварки положить подготовленное мясо, посолить, поперчить, сверху положить обжаренные овощи, добавить томатную пасту, посолить и залить горячим бульоном (или водой). Готовить мясо в пароварке 40–45 минут. Затем в чашу с мясом добавить пряности, муку, измельченную ржаную корочку, сахар и лимонный сок и продолжить приготовление до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью и любым гарниром.

# **Говядина паровая с клюквой**

## ***Компоненты***

*Говядина постная – 700 г Клюква -1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и залить клюквенным соком с толченым чесноком, поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо вынуть из маринада и положить в корзину пароварки, дно которой предварительно выстлать зеленью сельдерея. В пароварку налить воду и добавить в нее пряности – душистый перец и лавровый лист. Включить пароварку и готовить мясо примерно 45–50 минут.

# **Говядина с грибами в имбирном соусе**

## ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Шампиньоны – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Чеснок – 2 зубчика Пиво – 0,5*

*стакана Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Томатная паста – 1 столовая ложка Молотый имбирь – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, налить воду, влить пиво и добавить измельченный чеснок. Включить пароварку и готовить мясо 20 минут. Тем временем шампиньоны, лук и корень сельдерея мелко нашинковать. На сковороде в растительном масле поджарить грибы с овощами, добавить томатную пасту и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить к мясу, перемешать, влить соевый соус, добавить перец, соль и сахар, еще раз все перемешать, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо. Общее время приготовления составляет 50–60 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

## **Говядина с баклажанами**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 700 г Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Чабрец молотый – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

В пароварку налить воду, положить в нее душистый перец, чабрец и лавровый лист. Мясо нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, положить в корзину пароварки, выстланную зеленью петрушки и укропа, и готовить мясо до полуготовности, примерно 30–35 минут. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности. В этом же масле обжарить измельченный репчатый лук и мелко нарезанные помидоры. Помидоры нужно предварительно ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все подготовленные овощи выложить в чашу пароварки, влить несколько столовых ложек горячего сока с поддона, добавить немного соли и молотого перца, закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

## **Биточки мясные в сметанном соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г  
Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 1–2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2/3 стакана Бульон мясной – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину, свинину и очищенные чеснок с репчатым лу-

ком пропустить через мясорубку, перемешать. Фарш поперчить и посолить, сформировать биточки, обвалять их в муке и слегка обжарить с двух сторон в топленом масле на сковороде.

Обжаренные биточки положить в чашу пароварки, налить процеженный мясной бульон, положить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо до полуготовности, примерно 20 минут. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, приготовленную смесь добавить к полуготовым биточкам и продолжать приготовление блюда еще 20–30 минут. Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

## **Тефтели в томатном соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 1 стакан  
Лук зеленый – 100 г Хлеб белый без корок – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2–3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Молотый базилик – 1 полная чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину с зеленым луком пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, по-

перчить, посолить, полученную массу хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалять в муке и слегка обжарить на сковороде в масле со всех сторон, а затем выложить в чашу пароварки, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, душистый перец, базилик и толченый чеснок, посолить. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать с отварным рисом или картофелем и свежей зеленью.

## **Тефтели мясные в сливочном соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина – 250 г Свинина – 250 г Рассыпчатая гречневая каша – 0,5 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца сырые – 2 шт. Сливки – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину, свинину, гречневую кашу и репчатый лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить яйца, тщательно вымесить и сформировать шарики.

Затем тефтели немного обжарить в сливочном масле и выложить в чашу пароварки. Залить горячими сливками и готовить блюдо на пару примерно 40–45 минут.

## **Азу в огуречном соусе**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Чеснок – 3–4 зубчика Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо слегка обжарить в масле на сковороде, затем добавить лук и еще немного прожарить вместе с луком. Затем обжаренное мясо с луком выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, измельченный чеснок, столовую ложку муки и пряности, влить виноградное вино и 3–4 столовые ложки мясного бульона или воды и перемешать. Включить пароварку, предварительно налив в нее воду, и готовить блюдо 40–50 минут. Подавать со свежей зеленью.

## **Говядина с айвой**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 600 г Айва – 500 г Лук репчатый – 1–2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Мед – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 5–6 горошин Базилик молотый – 1 чайная ложка*

### **Способ приготовления**

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, влить немного воды и добавить лавровый лист и душистый перец. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности.

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Лук почистить, нашинковать и немного обжарить в масле. Затем лук и айву положить в чашу с мясом, еще немного посолить, поперчить, добавить базилик, оставшееся масло и чайную ложку меда. Закрыть пароварку и продолжать готовить блюдо до полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

## **Говядина с черносливом**

### **Компоненты**

*Говядина без костей – 700 г Черносливы свежие – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый –*

*4–5 горошин Майоран молотый – 2 чайные ложки*

### **Способ приготовления**

Говядину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить со всех сторон в масле на сковороде. Обжаренную говядину вместе с маслом выложить в чашу пароварки, поперчить и посолить, положить лавровый лист, душистый перец и майоран.

Чернослив предварительно вымочить в горячей воде, разрезать пополам и удалить косточки. Половинки чернослив выложить на мясо и влить немного воды.

Сахар обжарить на сухой сковороде до светлорыжевого цвета и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. Этот соус влить в чашу с мясом и черносливом. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить блюдо 40–50 минут.

## **Рагу говяжье со стручками фасоли**

### **Компоненты**

*Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 0,5 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Стручки фасоли – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Гвоздика – 1 бутон Соль и перец черный молотый – по вкусу Лав-*

*ровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин*

### **Способ приготовления**

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалить в муке и слегка обжарить на сковороде в масле. Обжаренное мясо выложить в чашу пароварки, посолить, поперчить, посыпать корицей, добавить измельченный чеснок, гвоздику, лавровый лист и душистый перец, поверх мяса выложить нарезанный кольцами лук, залить вином и бульоном. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо до полуготовности, примерно 20–25 минут. Стручки фасоли промыть и разрезать на 2–3 части. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи добавить в полуготовое мясо, немного посолить и поперчить и продолжать готовить блюдо примерно 50–60 минут.

## **Говядина с кабачками**

### **Компоненты**

*Говядина – 500 г Кабачки – 500 г Помидоры – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Майоран молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Говядину нарезать маленькими кусочками, сложить в чашу пароварки, добавить соль и перец, положить пряности

и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и варить мясо на пару до полуготовности. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры опустить на минуту в кипяток, вынуть, остудить, снять с них кожицу и нарезать дольками. Кабачки почистить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками. Подготовленные овощи добавить к полуготовому мясу и продолжать готовить блюдо до его полной готовности.

## **Говядина с боровиками и томатами**

### ***Компоненты***

*Говядина – 700 г Боровики – 500 г Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить, сложить в чашу пароварки, добавить пряности – лавровый лист и душистый перец и влить немного воды. В пароварку налить воду, включить прибор и готовить мясо на пару до полуготовности. Грибы промыть, нарезать маленькими кусочками и обжарить в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком. Помидоры нарезать дольками, добавить к грибам и также прожарить вместе с ними.

Затем к наполовину готовому мясу добавить жареные грибы с овощами, немного посолить, поперчить, влить 3–4 столовые ложки воды или мясного бульона, добавить оставшееся масло и продолжить приготовление блюда до его полной готовности.

## **Фрикадельки говяжьи паровые**

### ***Компоненты***

*Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Рис отварной – 1 стакан Яйца сырые – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу Зелень сельдерея – 1 пучок Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин*

### ***Способ приготовления***

Лук почистить и разрезать на несколько частей. Мясо с рисом и луком пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, смешать с сырыми яйцами, тщательно перемешать и слепить шарики. Чтобы фарш не прилипал к рукам, руки надо чаще смачивать водой. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее специи. Дно корзины пароварки выстлать тонким слоем зелени сельдерея. На зелень выложить мясные шарики, включить прибор и готовить фрикадельки до их полной готовности.

# Котлеты говяжьи паровые

## *Компоненты*

*Говядина без костей – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 1 шт. Соль и перец черный молотый – по вкусу Лавровый лист – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

## *Способ приготовления*

Лук и картофель почистить, разрезать на куски. Мясо вместе с луком и картофелем пропустить через мясорубку. Фарш посолить и поперчить, хорошо вымесить и вылепить котлеты. В резервуар пароварки налить воду, положить в нее лавровый лист. Дно корзины пароварки выстлать зеленью петрушки и укропа. На зелень выложить котлеты. Включить пароварку и готовить блюдо примерно 30–40 минут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.