

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



- Блюда из птицы, мяса и рыбы
- Пловы, блюда из риса и круп
- Мучные блюда и выпечка
- Супы, щи и борщи
- Овощные блюда

Домашняя библиотека

Домашняя библиотека (Аделант)

Коллектив авторов

Готовим в мультиварке

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2013

Коллектив авторов

Готовим в мультиварке / Коллектив авторов —
«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ», 2013 — (Домашняя библиотека
(Аделант))

ISBN 978-5-93642-342-0

Кухонный прибор мультиварка разработан на основе рисоварки — электроприбора, давно и широко используемого в странах Азии для приготовления риса. Мультиварку можно рассматривать как более усовершенствованную многофункциональную рисоварку с увеличенным количеством режимов приготовления. Этот прибор довольно прост в эксплуатации, режим приготовления контролируется электроникой, температура приготовления блюда не превышает 100 °С, также не требуется контроль за сроком приготовления блюда: прибор сам отключится в нужное время. Мультиварка имеет значительные преимущества перед другими кухонными приборами, она освобождает хозяйку от стояния у плиты, ее функция сводится только к закладыванию продуктов, выбору программы приготовления блюда и назначению времени, к которому нужно приготовить завтрак, обед или ужин, все остальное сделает умный прибор. Блюда не перевариваются, не пережариваются, не пересыхают, любая приготовленная в этом приборе пища имеет высокое качество, в ней сохраняются в полном объеме все питательные вещества, минералы и витамины. Мыть придется только одну кастрюлю, в которой готовится пища.

ISBN 978-5-93642-342-0

© Коллектив авторов, 2013

© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2013

Содержание

Мультиварка	6
Крупяные блюда	8
Плов с мясом	8
Плов по-восточному	9
Плов с курицей	10
Плов с курицей и изюмом	11
Плов с куриными потрохами	12
Плов по-персидски	13
Плов по-бухарски	14
Плов с сухофруктами	15
Плов с грибами	16
Плов с картофелем	17
Плов со свининой	18
Плов по-молдавски	19
Каша рисовая с брынзой	20
Каша рисовая с овощами	21
Каша рисовая с овощами и ветчиной	22
Рис с овощами по-болгарски	23
Рис с курицей и тыквой	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Калугина Л.А

Готовим в мультиварке

Мультиварка

Кухонный прибор мультиварка разработан на основе рисоварки – электроприбора, давно и широко используемого в странах Азии для приготовления риса. Мультиварку можно рассматривать как более усовершенствованную multifunctional рисоварку с увеличенным количеством режимов приготовления. Этот прибор довольно прост в эксплуатации, режим приготовления контролируется электроникой, температура приготовления блюда не превышает 100 °С, также не требуется контроль за сроком приготовления блюда: прибор сам отключится в нужное время. Кроме того, мультиварка выполняет функцию термоса, сохраняя блюда горячими в течение 12 часов. Функция отложенного старта программы делает этот прибор очень удобным, например, загрузив продукты в кастрюлю мультиварки на ночь и установив таймер времени на утро, можно спокойно спать. Утром прибор сам включится, приготовит горячий завтрак, затем переведет его в режим поддержания температуры. Мультиварка имеет корпус со встроенным в него электрическим нагревателем, электронным микропроцессором с дисплеем, паровым клапаном, системой герметического закрывания крышки. В зависимости от фирмы-производителя мультиварка может иметь одну или несколько кастрюль с антипригарным покрытием. Основные программы работы мультиварок различных модификаций обычно следующие: режимы «Плов», «Гречка», «Молочная каша», «Тушение», «Варка на пару», «Выпечка».

Режим «Плов» используется для приготовления блюд из риса: плова с мясом, овощами и фруктами, а также различных рисовых гарниров. Как только рис впитает всю жидкость и выпарится оставшаяся влага, включается режим «Выпечка», примерно на 7-10 минут, и нижний слой плова – мясо с овощами – слегка поджаривается. Получается рассыпчатый плов с поджаристой вкусной корочкой. В этом режиме можно печь и поджаривать картофель, макароны и даже вареники и пельмени. Получается поджаристое блюдо с румяной хрустящей корочкой. В режиме «Гречка» готовят не только рассыпчатую гречку, но и кашу любой консистенции, а также гарниры из других круп. Крупяные гарниры можно готовить с добавлением мяса, рыбы, овощей, грибов и различных иных компонентов.

Режим «Гречка» используется и для приготовления блюд из бобовых – фасоли и гороха. Фасоль и горох перед приготовлением нужно обязательно замачивать. При применении режимов «Плов» и «Гречка» нельзя открывать крышку прибора, иначе блюдо останется недоваренным. При работе в остальных режимах крышку прибора можно открывать и в процессе приготовления перемешивать блюдо или добавлять другие компоненты.

Режим «Молочная каша» служит для приготовления молочных каш из любых круп с добавлением различных компонентов – овощей, фруктов, сухофруктов и др. При приготовлении молочной каши в мультиварке еда не подгорит, молоко не убежит, каша получается очень нежная, томленая.

В режиме «Тушение» можно готовить любые продукты: мясо, рыбу, овощи; тушить мясо не только маленькими, но и большими кусками и даже варить холодец, можно стряпать первые блюда – супы, щи, борщи, солянки и рассольники. Получаются очень нежные кушанья, приготовленные по принципу томления при относительно невысокой температуре. В этом режиме можно получать различные овощные заготовки на зиму, а также нежнейшее топленое молоко.

Режим «Варка на пару» говорит сам за себя. Кроме того, в этой программе можно вскипятить молоко или разогреть ранее приготовленные блюда. Блюда разогреваются одновременно: жидкие – в кастрюле, порционные – в корзине.

В режиме «Выпечка» пекут пироги и различную выпечку, готовят запеканки, мясо и рыбу. В этом режиме блюда можно поджаривать с открытой и закрытой крышкой прибора: жарить курицу, мясо, рыбу, котлеты, грибы, овощи, картофель и многое другое.

Можно комбинировать различные режимы, например, используя режим «Выпечка», поджарить мясо или рыбу перед тушением, поджарить лук с овощами или фрикадельки для приготовления первых блюд. Во время жарения масло и жир не разбрызгиваются, продукты не пережариваются.

Таким образом, мультиварка имеет значительные преимущества перед другими кухонными приборами, она освобождает хозяйку от стояния у плиты, ее функция сводится только к закладыванию продуктов, выбору программы приготовления блюда и назначению времени, к которому нужно приготовить завтрак, обед или ужин, все остальное сделает умный прибор. Блюда не перевариваются, не пережариваются, не пересыхают, любая приготовленная в этом приборе пища имеет высокое качество, в ней сохраняются в полном объеме все питательные вещества, минералы и витамины.

Мыть придется только одну кастрюлю, в которой готовится пища.

Крупяные блюда блюда из риса

Плов с мясом

Компоненты

Говядина или баранина – 400 г Рис – 1,5 стакана Морковь средняя – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3–4 столовые ложки Барбарис молотый – 1 чайная ложка Зира молотая – 1 неполная чайная ложка Красный острый молотый перец – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на средней терке, лук нашинковать соломкой, мясо нарезать небольшими кусочками. В чашу прибора налить растительное масло, положить овощи и прожарить в режиме «Выпечка» 7-10 минут, затем к овощам добавить мясо, перемешать, прожарить в этом же режиме около 30 минут. Хорошо промыть рис, выложить его ровным слоем на прожаренное мясо, залить подсоленной водой так, чтобы рис был покрыт водой не более чем на 1 см. Блюдо посыпать пряностями, закрыть прибор и готовить в режиме «Плов». Готовый плов перемешать, выложить на блюдо, украсить зеленью и сухофруктами и подать на стол.

Плов по-восточному

Компоненты

Баранина – 300 г Рис – 1,5 стакана Баранье сало – 50 г

Лук репчатый – 2 шт. Сок гранатовый – 0,5 стакана Вода – 3 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук нарезать кубиками. Баранье сало мелко порубить. В кастрюлю мультиварки положить измельченное сало, включить режим «Выпечка» и растопить сало в течение 7 минут. Затем в мультиварку положить баранину, обжарить в том же режиме в течение 10–15 минут. К жареному мясу добавить лук и прожарить еще 7 минут. Поверх за жарки насыпать ровным слоем хорошо промытый рис, перемешать и прожарить в режиме «Выпечка» около 7 минут. Гранатовый сок развести в воде, добавить по вкусу соль и пряности, залить рис и готовить блюдо в режиме «Плов» до сигнала.

Плов с курицей

Компоненты

Мясо курицы – 400–500 г Рис – 1,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь средняя – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Масло растительное – 3–4 столовые ложки Куриный бульон – 2,5 стакана Зира молотая – 0,5 чайной ложки Барбарис молотый – 1 чайная ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук нашинковать тонкой соломкой. В кастрюлю мультиварки налить растительное масло, положить подготовленные овощи, перемешать и прожарить в режиме «Выпечка» около 10 минут. К жареным овощам добавить кусочки мяса, перемешать и жарить в том же режиме около 15–20 минут. Затем на мясо с овощами выложить ровным слоем хорошо промытый

рис, посыпать пряностями, положить кусочки сливочного масла и залить подсоленным куриным бульоном. Готовить блюдо в режиме «Плов». Готовый плов перемешать, выложить на блюдо, украсить веточками зелени.

Плов с курицей и изюмом

Компоненты

Филе курицы – 300 г Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Кедровые орехи – 2 столовые ложки Изюм – 3 столовые ложки Корица молотая – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на сковороде вместе с кедровыми орехами в растительном масле. Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в мультиварку, в которой предварительно в режиме «Выпечка» в течение 5 минут растопить сливочное масло. Жарить мясо в том же режиме в течение 20 минут. Затем поверх мяса насыпать ровным слоем хорошо промытый рис, поверх риса положить изюм, на изюм положить жареные овощи и посыпать корицей. Залить блюдо подсоленной водой. Готовить в режиме «Плов» до сигнала.

Плов с куриными потрохами

Компоненты

Куриная печень – 100 г Куриное сердце – 100 г Куриные желудки – 100 г Рис – 1 стакан
Вода или куриный бульон – 2 стакана

Лук репчатый – 1–2 шт. Чеснок – 1 зубчик Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Барбарис молотый – 1 чайная ложка Зира – 0,5 чайной ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Мелко порубить очищенный репчатый лук. Куриные потроха нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю мультиварки влить растительное масло, положить в него лук и жарить в режиме «Выпечка» около 7 минут. Затем к жареному луку добавить куриные желудки, прожарить в том же режиме около 15 минут, добавить оставшиеся потроха, прожарить еще около 15 минут. К жареному мясу добавить томатную пасту и пряности, перемешать, сверху насыпать хорошо промытый рис, залить подсоленной водой или бульоном, положить зубчик чеснока и готовить блюдо в режиме «Плов». Готовый плов перемешать, украсить зеленью и подать на стол.

Плов по-персидски

Компоненты

Баранина – 400 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский красный – 1 шт. Куриный бульон – 2 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Очищенные грецкие орехи – 0,5 стакана Апельсины – 2 шт. Финики – 8 шт. Лимонный сок – 1–2 столовые ложки Молотые пряности: тмин, мускатный орех, имбирь, кардамон – по 0,25 чайной ложки Молотый шафран – 1 чайная ложка Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать маленькими кусочками, посолить, посыпать мускатным орехом, тмином, имбирем и кардамоном, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 30–40 минут в холодильнике. Репчатый лук нашинковать. В мультиварку положить столовую ложку сливочного масла, растопить его в режиме «Выпечка» в течение 5 минут. В растопленное масло положить лук, прожарить в том же режиме около 10 минут. Затем к луку добавить маринованное мясо, перемешать и прожарить в режиме «Выпечка» около 10 минут. Поверх за жарки насыпать ровным слоем хорошо промытый рис, посыпать измельченными грецкими орехами и шафраном, сверху положить нарезанный тонкими кольцами болгарский перец. Влить куриный бульон и готовить в режиме «Плов». Финики предварительно замочить в теплой воде, затем воду слить, удалить косточки, мякоть нарезать полосками. Апельсин почистить и разделить на дольки. Готовый плов заправить двумя столовыми ложками сливочного масла, хорошо перемешать, выложить на блюдо и украсить дольками апельсина и финиками.

Плов по-бухарски

Компоненты

Мякоть баранины – 300 г Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт. Изюм – 0,75 стакана Масло топленое – 70 г Молотый черный и красный перец – по 0,3 чайной ложки Зира молотая – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть, насыпать в мультиварку, влить подсоленную воду и варить в режиме «Плов» до сигнала. Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук и морковь мелко нарезать. В мультиварку положить немного топленого масла, растопить его в режиме «Выпечка» около 5 минут. Затем в растопленное масло положить морковь и лук и прожарить в том же режиме около 10 минут. Жареные овощи вынуть из мультиварки, положить оставшееся масло и баранину и жарить в том же режиме около 15–20 минут, затем к мясу добавить изюм и жареные лук и морковь, перемешать, влить полстакана горячей воды, положить пряности и тушить блюдо в режиме «Тушение» около 40–50 минут. На блюдо выложить сваренный рис, на него положить мясо с овощами и изюмом и полить соусом, образовавшимся при тушении мяса.

Плов с сухофруктами

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Изюм – 0,5 стакана Курага – 1 стакан Морковь средняя – 1 шт. Масло топленое – 50 г Молотый барбарис – 1 чайная ложка Зира молотая – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь натереть на средней терке, обжарить на сковороде в топленом масле, выложить в кастрюлю мультиварки. Сухофрукты промыть, курагу нарезать небольшими кусочками, выложить все сухофрукты в кастрюлю прибора, сверху положить ровным слоем хорошо промытый рис, посыпать пряностями, залить подсоленной водой так, чтобы вода покрыла рис примерно на 1 см и готовить в режиме «Плов» до сигнала. Готовый плов перемешать, выложить на блюдо и подать на стол.

Плов с грибами

Компоненты

Шампиньоны – 300 г Рис – 1,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Молотый барбарис – 1 чайная ложка Молотый перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны почистить, отварить в подсоленной воде до полуготовности, немного остудить и нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю мультиварки налить растительное масло, положить грибы и прожарить в режиме «Выпечка» примерно 15 минут. Затем поверх грибов выложить хорошо промытый рис, посыпать пряностями, положить кусочки сливочного масла, залить подсоленной водой на 1 см поверх риса. Включить режим «Плов» и готовить блюдо до сигнала.

Плов с картофелем

Компоненты

Рис – 0,5 стакана Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Соус томатный – 2 столовые ложки Вода – 1 стакан Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, остудить, почистить и нарезать маленькими кубиками. Лук и морковь мелко порубить, положить в кастрюлю мультиварки, влить растительное масло и томатный соус, перемешать и жарить в режиме «Выпечка» около 10 минут. Затем в кастрюлю положить подготовленный картофель, перемешать. Сверху засыпать ровным слоем хорошо промытый рис, влить подсоленную воду, посыпать перцем и готовить в режиме «Плов». Готовый плов заправить сливочным маслом, тщательно перемешать и выложить на блюдо.

Плов со свиной

Компоненты

Мякоть свинины – 700 г Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1 шт.
Рис – 1,5 стакана Вода – 3 стакана Тмин молотый – 1 чайная ложка Зеленый лук – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, замочить в холодной воде на 1 час.

Сало мелко порубить, положить в кастрюлю мультиварки и растопить в режиме «Выпечка». Морковь натереть на терке. Лук нашинковать соломкой. Затем лук с морковью обжарить в салe в режиме «Выпечка» около 7 минут. Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить в мультиварку, перемешать и жарить в том же режиме около 15 минут. Затем зажарку посыпать перцем и тмином. Вымоченный рис насыпать ровным слоем поверх зажарки, влить подсоленную воду и готовить в режиме «Плов» до сигнала. Горячий плов перемешать, выложить на блюдо, посыпать зеленью и подать на стол.

Плов по-молдавски

Компоненты

Язык телячий – 1 шт. Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 100 г Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Язык поскоблить ножом, хорошо промыть, положить в кастрюлю мультиварки, залить водой так, чтобы она покрыла язык полностью, положить соль, очищенную луковицу, нарезанную кусочками морковь и корень петрушки и варить в режиме «Тушение» около 2 часов. С отварного языка снять кожу, мякоть нарезать маленькими кубиками. Бульон процедить. На сковороде поджарить муку со столовой ложкой масла, развести процеженным бульоном до густоты сметаны, смешать с нарезанным языком, довести на небольшом огне до кипения и снять с плиты. В кастрюлю мультиварки положить оставшееся сливочное масло, растопить его в режиме «Выпечка», добавить хорошо промытый рис, перемешать с маслом и прожарить в том же режиме с открытой крышкой в течение 10–12 минут. Затем рис залить двумя стаканами бульона, в котором варился язык, добавить тертый сыр, осторожно все перемешать и готовить в режиме «Плов» до сигнала. Готовый плов выложить на блюдо, сверху положить кубики языка.

Каша рисовая с брынзой

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2 стакана Брынза вымоченная тертая – 50 г Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Половину сливочного масла растопить в течение 3 минут в режиме «Выпечка». Добавить томатную пасту, перемешать и прожарить в том же режиме в течение 5–7 минут. Затем в кастрюлю добавить хорошо промытый рис, посыпать брынзой, перемешать, влить подсоленную воду, положить оставшееся масло и готовить блюдо в режиме «Плов» до сигнала.

Каша рисовая с овощами

Компоненты

Рис – 1 стакан Капуста цветная –150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вода – 2 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, капусту остудить, мелко нарезать. Мелко нашинковать лук и морковь. В кастрюлю мультиварки влить растительное масло, положить лук и морковь, перемешать и прожарить около 10 минут в режиме «Выпечка». Затем на овощи положить ровным слоем цветную капусту, засыпать хорошо промытый рис, сверху положить кусочки сливочного масла и залить подсоленной водой. Готовить блюдо в режиме «Плов» до сигнала.

Каша рисовая с овощами и ветчиной

Компоненты

Рис – 1 стакан Ветчина – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Куриный бульон – 2 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь мелко нашинковать и обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка» около 10 минут. Ветчину нарезать небольшими кубиками, положить поверх овощей, сверху ровным слоем выложить хорошо промытый рис, залить куриным бульоном, посолить и поперчить по вкусу. Готовить в режиме «Плов». Готовую кашу заправить сливочным маслом, перемешать, выложить на блюдо, украсить веточками зелени и подать на стол.

Рис с овощами по-болгарски

Компоненты

Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Помидоры небольшие – 2 шт. Перец болгарский – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 стакана Зелень огородная – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, остудить, снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Лук и очищенный от семян перец мелко нашинковать. В кастрюлю мультиварки налить растительное масло, положить в него подготовленные овощи и прожарить в режиме «Выпечка» около 8 минут. Затем в кастрюлю с овощами засыпать промытый рис, разровнять, влить подсоленную воду, закрыть прибор, включить режим «Плов» и готовить до сигнала. Готовую кашу перемешать, заправить сливочным маслом, украсить зеленью и подать на стол.

Рис с курицей и тыквой

Компоненты Филе куриное – 300 г

Тыква – 500 г Рис – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1–2 шт. Сахар – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности.

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю мультиварки влить растительное масло и обжарить в нем лук в течение 7 минут в режиме «Выпечка». Затем к луку добавить мясо, перемешать и прожарить в том же режиме при открытой крышке прибора и частом перемешивании около 15 минут. Зажарку вынуть из мультиварки, на дно кастрюли положить слой риса, на рис положить слой тыквы и слой зажарки, далее чередовать слои в том же порядке, залить небольшим количеством смешанной с молотым перцем подсоленной и подслащенной воды и готовить в режиме «Тушение» около 45 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.