

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



мультиварка
овощные и грибные блюда

Сергей Павлович Кашин
Мультиварка. Овощные
и грибные блюда
Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8083168

Мультиварка. Овощные и грибные блюда / [сост. С. П. Кашин].:

РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07311-4

Аннотация

Овощные и грибные блюда полезны для здоровья. Но вдвойне полезны вкусно приготовленные овощи и грибы! Это утверждают и гурманы, и врачи-диетологи. К сожалению, секретом приготовления таких блюд, что пальчики оближешь, владеют далеко не все. В книге предложены рецепты, которые помогут вам быстро и просто приготовить здоровые и полезные блюда в мультиварке!

Содержание

Первые блюда	4
Овощные и грибные супы	4
Легкий овощной суп	4
Суп из картофеля и моркови	5
Картофельный суп с луком	5
Суп из свеклы и картофеля	6
Суп из цветной капусты	6
Томатный суп с картофелем	7
Ароматный овощной суп с рисом	7
Суп из фасоли с морковью	8
Луковый суп с рисом и кабачком	8
Суп из брокколи	9
Луковый суп с вином	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Мультиварка. Овощные и грибные блюда

Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Овощные и грибные супы

Легкий овощной суп

Ингредиенты: 200 г смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли (замороженной), 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 морковка, 1 сушеный корень петрушки, 2 картофелины, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить оливковое масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Картофельный суп с луком

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь, зелень, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из свеклы и картофеля

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 картофелины, 50 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1–2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты: 1 л томатного сока, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, влить в чашу, добавить картофель, морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью.

Ароматный овощной суп с рисом

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 2–3 листика любистка, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из фасоли с морковью

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с рисом и кабачком

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 кабачок (небольшой), 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить рис, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из брокколи

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Луковый суп с вином

Ингредиенты: 1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

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.