

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



мультиварка
блюда для диабетиков

Сергей Павлович Кашин
Мультиварка. Блюда
для диабетиков
Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8082998

*Мультиварка. Блюда для диабетиков / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ
классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07339-8*

Аннотация

В мультиварке можно легко и просто приготовить вкусные блюда с повышенным содержанием полезных веществ и низким содержанием жиров из самых разных продуктов (мяса, рыбы, овощей, фруктов и др.). Предлагаем кулинарные рецепты первых и вторых блюд, гарниров, а также выпечки и десертов для диабетиков.

Содержание

Первые блюда	4
Борщ с говядиной	4
Борщ с говядиной и квашеной капустой	6
Борщ с грибами	7
Щи с говядиной, шпинатом и яйцом	8
Суп с говядиной и помидорами	9
Борщ с черносливом и сушеными грибами	10
Щи с говядиной и листьями редиса	11
Суп с говядиной и брюссельской капустой	12
Суп с куриной грудкой	13
Зеленый борщ с щавелем	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Мультиварка. Блюда для диабетиков Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Борщ с говядиной

Ингредиенты: 500 г нежирной говяжьей грудинки, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, по 2 свеклы, моркови, по 1 головке репчатого лука, лавровому листу, по 1 столовой ложке томатной пасты, лимонного сока, растительного масла, соль, 2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками.

Капусту тонко нашинкуйте. Овощи вымойте и очистите. Картофель и морковь нарежьте небольшими дольками, лук мелко порубите. Свеклу натрите на мелкой терке. В чашу мультиварки влейте масло, выложите лук, тушите 3 мин. в режиме «Тушение», добавьте морковь и свеклу, влейте ли-

монный сок и тушите еще 5 мин., затем введите томатную пасту и продолжайте готовить в этом режиме 5 мин. Далее выложите мясо, капусту и картофель, влейте воду, добавьте лавровый лист и соль. Установите режим «Суп» и готовьте 30–40 мин.

Борщ с говядиной и квашеной капустой

Ингредиенты: 450 г филе нежирной говядины, 400 г квашеной капусты, 3 клубня картофеля, по 2 головки репчатого лука, зубчика чеснока, по 1 свекле, моркови, болгарскому перцу, лавровому листу, по 1 столовой ложке томатной пасты, растительного масла, соль, 2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте и нарежьте порционными кусочками.

Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте небольшими дольками, лук, чеснок, перец мелко порубите. Морковь и свеклу натрите на мелкой терке.

В чашу мультиварки влейте масло, положите лук, чеснок, перец и потушите 3 мин. в режиме «Тушение», добавьте морковь и свеклу, тушите еще 5 мин., введите томатную пасту и продолжайте готовить в этом режиме 5 мин. Далее выложите мясо, капусту, картофель, влейте воду, добавьте лавровый лист и соль. Установите режим «Суп» и готовьте борщ 30–40 мин.

Борщ с грибами

Ингредиенты: 100 г консервированных грибов, 4 клубня картофеля, по 1 свекле, головке репчатого лука, помидору, моркови, болгарскому перцу, 50 г ржанных сухариков, соль, 900 мл воды.

Способ приготовления: Овощи вымойте и очистите. Лук, перец и помидор мелко порубите, картофель нарежьте дольками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. В чашу мультиварки выложите все ингредиенты, кроме сухариков, залейте водой и варите борщ в режиме «Суп» 30–40 мин. Разлейте борщ по тарелкам, украсьте сухариками.

Щи с говядиной, шпинатом и яйцом

Ингредиенты: 200 г нежирной говядины, по 100 г отварного шпината, щавеля, по 2 сваренных вкрутую яйца, лавровых листа, по 1 головке репчатого лука, моркови, корню петрушки, пучку зелени, 1 столовая ложка сметаны, молотый черный перец, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками, выложите в чашу мультиварки, установите режим «Суп» и варите 40 мин. до готовности мяса, сняв пенку после закипания воды. Овощи и зелень вымойте и очистите. Лук, морковь, корень петрушки, щавель и зелень мелко порубите, шпинат пропустите через мясорубку. Выложите все в чашу мультиварки, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и готовьте щи в режиме «Суп» 20–30 мин.

Готовые щи разлейте по тарелкам, добавьте немного сметаны и дольку яйца.

Суп с говядиной и помидорами

Ингредиенты: 250 г отварной нежирной говядины, 200 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 помидора, по 3 морковки, клубня картофеля, болгарских перца, 700 мл мясного бульона, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, перец – полосками, морковь – кружочками, помидоры – дольками, капусту тонко нашинкуйте. Сложите все в чашу мультиварки, посолите, залейте бульоном, установите режим «Суп» и варите 30–40 мин. до готовности капусты и картофеля.

Борщ с черносливом и сушеными грибами

Ингредиенты: 3 клубня картофеля, по 2 свеклы, головки репчатого лука, помидора, морковки, болгарских перца, 100 г сушеных грибов, 50 г чернослива, соль, 900 мл воды.

Способ приготовления: Чернослив вымойте, залейте теплой водой на 20 мин., затем мелко нарежьте. Грибы вымойте, залейте водой, оставьте набухать на 3–4 ч., затем переложите в чашу мультиварки, залейте водой и отварите в режиме «Тушение» 30 мин. Овощи вымойте и очистите.

Лук, перец и помидоры мелко порубите, картофель нарежьте дольками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. В чашу мультиварки выложите все ингредиенты и варите борщ в режиме «Суп» 30 мин.

Щи с говядиной и листьями редиса

Ингредиенты: 200 г нежирной говядины, по 100 г молодых листьев редиса, щавеля, по 2 болгарских перца, лавровых листа, по 1 головке репчатого лука, пучку зелени, 1 столовая ложка сметаны, молотый черный перец, соль, 1,5–2 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, нарежьте порционными кусочками, выложите в чашу мультиварки, установите режим «Суп» и варите 40 мин. до готовности мяса, сняв пенку после закипания воды. Овощи и зелень вымойте и очистите. Лук, перец, щавель и зелень мелко нарежьте. Выложите все в чашу мультиварки, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и готовьте щи в режиме «Суп» 20–30 мин.

Готовые щи разлейте по тарелкам, добавьте немного сметаны.

Суп с говядиной и брюссельской капустой

Ингредиенты: 300 г отварной нежирной говядины, по 100 г отварного шпината, брюссельской и цветной капусты, 50 г консервированной фасоли, по 2 морковки, клубня картофеля, болгарских перца, 700 мл мясного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, перец – полосками, морковь – кружочками, цветную капусту разберите на соцветия, брюссельскую – разрежьте на четвертинки, шпинат пропустите через мясорубку. Выложите морковь, шпинат, брюссельскую и цветную капусту в чашу мультиварки, посолите, влейте немного бульона и масло, установите режим «Тушение» на 15–20 мин. Добавьте оставшиеся ингредиенты, влейте бульон и установите режим «Суп» на 30 мин.

Суп с куриной грудкой

Ингредиенты: 300 г куриной грудки, по 3 морковки, головки репчатого лука, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, черный перец горошком, соль, 1–1,5 л воды.

Способ приготовления: Мясо вымойте, снимите кожу, нарежьте порционными кусочками. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте небольшими кубиками, лук – полукольцами, морковь – кружочками. В чашу мультиварки налейте масло, положите лук, морковь и установите режим «Тушение» на 5 мин. Затем добавьте оставшиеся ингредиенты, залейте водой и установите режим «Варка на пару» на 20 мин. После измените текущий режим на режим «Тушение» на 10 мин.

Зеленый борщ с щавелем

Ингредиенты: По 100 г отварной нежирной говядины, щавеля, 700 мл мясного нежирного бульона, 2 клубня картофеля, по 1 свекле, болгарскому перцу, морковке, головке репчатого лука, помидору, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления: Мясо нарежьте порционными кусочками. Овощи вымойте и очистите. Перец нарежьте полосками, картофель – дольками, лук мелко порубите, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

В чашу мультиварки влейте масло и немного мясного бульона, положите свеклу, морковь, перец, лук, измельченный помидор и установите режим «Тушение» на 10 мин. Далее добавьте мясо, влейте бульон, посолите и варите борщ в режиме «Суп» 15 мин., после добавьте мелко нарезанный щавель, варите еще 5 мин.

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.