

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



пароварка
завтраки

Еще вкуснее и проще

Пароварка. Завтраки

«РИПОЛ Классик»

2014

Пароварка. Завтраки / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Еще вкуснее и проще)

Хотите, чтобы ваше утро и утро ваших близких начиналось с полезного и вкусного завтрака? Тогда воспользуйтесь уникальными рецептами, предложенными в этой книге! С ней вы откроете самые разнообразные блюда из пароварки, учитывающие вкус, потребности и образ жизни каждого из членов вашей семьи.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Каши	5
Рис со специями	6
Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами	7
Тыквенная каша	8
Рисовый торт	9
Молочная рисовая каша	10
Гречневая каша с топленым маслом	11
Каша перловая	12
Каша гороховая с морковью	13
Шарики из манной крупы	14
Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

С. П. Кашин

Пароварка. Завтраки

Каши

Приготовленные на пару каши по вкусу напоминают знаменитые традиционные блюда из русской печи. Горячий пар позволяет крупам развариться, но не превращаться в клейкую массу.

В пароварке легко можно приготовить различные каши на воде, молоке, мясных бульонах, с добавлением фруктов или овощей. На пару готовят крупяные пудинги с добавлением яиц и масла, а также протертые каши для диетического и детского питания.

Рис со специями

Ингредиенты

2 стакана длиннозерного риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, 0,5 ч. ложки шафрана, щепотка красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью.

Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами

Ингредиенты

1 стакан готовых ячменных хлопьев, 0,5 стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, сухофрукты промыть водой, добавить все к хлопьям, положить туда мед, посолить, выложить в емкость и поставить на нижнюю решетку пароварки.

Тыквенная каша

Ингредиенты

0,5 кг тыквы, 0,5 стакана пшенной крупы, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, добавить промытое пшено, немного посолить, перемешать и выложить в емкость. Сверху разложить кубики сливочного масла, добавить мед и горячее молоко. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Рисовый торт

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки тертого молочного шоколада, щепотка ванили, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить молоком, добавить соль, сварить кашу на нижней решетке пароварки и остудить. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой и желтками. Переложить сливочную смесь в кашу, добавить измельченную цедру и взбитые белки.

В емкость для пароварки, посыпанную сухарями, выложить получившуюся массу, сверху разложить дольки шоколада. Поставить емкость на нижнюю решетку пароварки на 5–6 мин. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Ингредиенты

1 стакан круглозерного риса, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан воды, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 мин. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 мин.

В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленным маслом

Ингредиенты

0,5 стакана гречневой крупы, 3 ст. ложки топленного масла, 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, переложить в емкость, добавить соль, топленное масло, кипящую воду. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин. Вынуть, добавить горячее молоко, поставить еще на 20 мин.

Каша перловая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 2 головки репчатого лука, 2,5 стакана воды, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупку промыть, залить холодной водой и оставить на 20 мин. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Крупку слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 мин.

Емкость вынуть, добавить еще 0,5 стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 мин.

Каша гороховая с морковью

Ингредиенты

1 стакан половинок гороха, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Горох замочить на ночь, морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. Залить горох горячей водой, положить кружки моркови, посолить, перемешать, выложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую кашу добавить сливочное масло.

Шарики из манной крупы

Ингредиенты

1,5 стакана манной крупы, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Манную крупу сбрызнуть подсоленной водой и тщательно вымешать круговыми движениями пальцев, постоянно посыпая мукой. Получившееся тесто снова сбрызнуть подсоленной водой, добавить оливковое масло, размять тесто и слепить шарики диаметром 4–5 мм. Обвалять шарики в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые шарики полить сливочным маслом.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Ингредиенты

1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 головки репчатого лука, 4 клубня картофеля, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Геркулесовые хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Замоченный геркулес откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

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.