

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



пароварка
ужины

Сергей Павлович Кашин

Пароварка. Ужины

Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8106736
Пароварка. Ужины : РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07322-0

Аннотация

В эту книгу вошли лучшие рецепты для пароварки, которые легки в приготовлении и в то же время невероятно вкусны. Здесь вы найдете примеры сбалансированных ужинов с оригинальными рецептами блюд, которые можно приготовить как в будни, так и в выходные дни для мужчин и женщин, школьников и студентов, профессиональных спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни!

Содержание

Макароны	4
Лапшевник по-русски	5
Макароны с грибами	6
Рожки с зеленым горошком	7
Макароны, фаршированные зеленью	8
Спагетти с лечо	9
Цветные ракушки	10
Макароны-перья с куриным филе	11
Вермишель с яйцами	12
Вермишель с сыром	13
Запеканки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

С. П. Кашин

Пароварка. Ужины

Макароны

Макароны пользуются популярностью в большинстве стран мира: они сытны, полезны, прекрасно сочетаются со многими продуктами и легки в приготовлении.

В настоящее время известно около 500 видов макаронных изделий, от самых крошечных «звездочек» и до крупных ракушек для фаршировки. Вопреки распространенному мнению, макароны не очень калорийны, а блюда из макарон, приготовленные на пару, еще и очень легко усваиваются.

Лапшевник по-русски

Ингредиенты

250 г лапши, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Лапшу отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, выложить лапшу в емкость, добавить яйцо, сливочное масло, перемешать. Горячее молоко смешать с сахаром и панировочными сухарями, вылить эту смесь в лапшу. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Макароны с грибами

Ингредиенты

0,3 кг макарон (ракушек или витушек), 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сливок, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 40 минут. Грибы вымыть, нарезать ломтиками, лук очистить и измельчить.

Обжарить грибы с луком на сливочном масле, залить сливками и тушить 5 минут. Макароны вынуть из пароварки, воду слить, добавить грибной соус, поставить емкость на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Рожки с зеленым горошком

Ингредиенты

250 г рожков, 400 г зеленого горошка (консервированного), 2 помидора, 1 стакан сметаны, вода, соль.

Способ приготовления

Рожки отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и переложить в емкость. На рожки выложить зеленый горошек и нарезанные кубиками помидоры, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Макароны, фаршированные зеленью

Ингредиенты

0,6 кг макарон для фаршировки (крупных), 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Макароны залить кипятком и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут.

В это время измельчить зелень и чеснок, смешать с солью, майонезом и перемешать. Вынуть макароны из пароварки, воду слить.

Нафаршировать макароны полученной смесью, сложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки еще на 25 минут.

Готовые макароны подавать со сливочным маслом.

Спагетти с лечо

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг спагетти, 2 столовые ложки сливочного масла, вода, соль.

Для лечо: 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 морковка, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Спагетти залить кипятком, посолить и поставить в емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут.

Лечо: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Перец очистить от семян, вымыть и нарезать тонкими полосками. Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Залить все томатным соком, добавить соль и сахар, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Готовые спагетти полить горячим лечо.

Цветные ракушки

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг ракушек (средних размеров), 4 помидора, 2 болгарских зеленых перца, 100 г сыра «Российский», 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 веточка базилика, соль.

Способ приготовления

Ракушки отварить до полуготовности и выложить в емкость для пароварки.

Помидоры и перец нарезать кубиками, 5 минут обжаривать на растительном масле, выложить к макаронам, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовые ракушки добавить сливочное масло, крупно натертый сыр, перемешать. Сверху посыпать измельченным базиликом.

Макароны-перья с куриным филе

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг макарон, $\frac{1}{2}$ кг куриного филе, 1 стакан куриного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного перца, соль.

Способ приготовления

Перья залить кипятком и в емкости поставить на нижний поддон пароварки на 40 минут. Куриное филе вымыть, нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Обжарить все на сливочном масле, сложить в отдельную емкость, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Готовые макароны смешать с куриной подливкой.

Вермишель с яйцами

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг вермишели (мелкой), 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки томатной пасты, вода, соль.

Способ приготовления

Вермишель высыпать в емкость, залить кипящей подсоленной водой, поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут. Готовую вермишель слить, выложить обратно в емкость, добавить кубики яиц, сметану, томатную пасту. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки еще на 10 минут.

Вермишель с сыром

Ингредиенты

300 г вермишели (мелкой), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 яйцо, 1 столовая ложка томатной пасты, соль.

Способ приготовления

Вермишель сложить в емкость, залить кипящей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 10 минут.

Емкость вынуть, добавить в вермишель яйцо, томатную пасту и сыр, тщательно перемешать и поставить в пароварку еще на 10 минут.

Запеканки

Запеканки из пароварки – это простые блюда, которые можно приготовить практически из любых продуктов, имеющих под рукой.

Одно из условий приготовления запеканки – наличие овощного, грибного, мясного или сладкого соуса, который объединяет все элементы блюда в одно целое.

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.