



Мила Солнечная

МУЛЬТИВАРКА

Готовим блюда для детей

12+

Мила Солнечная

**Мультиварка. Готовим
блюда для детей**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Солнечная М.

Мультиварка. Готовим блюда для детей / М. Солнечная —
«ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-11367-1

Лучшим помощником на кухне в приготовлении детской пищи может стать мультиварка. Ведь дети не хотят кушать только потому, что их еда элементарно безвкусная и скучная, а сам процесс кормления — неинтересный. Данная книга поможет это все изменить и научит любое блюдо сделать вкусным и полезным с помощью удобного бытового прибора — мультиварки. Молочные и мясные каши, овощные и рыбные супы, вторые блюда из курицы и говядины, запеканки, пудинги и другие блюда, приготовленные в мультиварке, отличаются превосходным ароматом и вкусом. Кроме того, в таких блюдах максимально сохраняются все необходимые для полноценного развития ребенка витамины.

ISBN 978-5-532-11367-1

© Солнечная М., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Введение	5
Основные режимы	6
Дополнительные режимы	7
Лучшие блюда для детей от 6 месяцев до 1,5 года	8
Молочная протертая рисовая каша	9
Кукурузная каша	10
Манная каша	11
Манная каша на овощном бульоне	12
Овощной суп-пюре	13
Овощное пюре на пару	14
Творожное суфле	15
Морковное суфле	16
Каши для детей от 1,5 года	17
Молочные каши	17
Овсяная каша с изюмом	17
Гречневая каша	17
Манная каша с курагой	17
Геркулесовая каша с бананами	17
Рисовая каша с изюмом и сгущенным молоком	18
Классическая тыквенная каша	18
Пшенная каша с рисом и тыквой	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Введение

Мультиварка – самый удобный бытовой прибор и лучший помощник на кухне, особенно когда дело касается приготовления пищи для детей. Ведь в чашу мультиварки можно положить все ингредиенты сразу и не волноваться о том, что какой-то продукт разварится и станет невкусным, а какой-то останется сырым и несъедобным. Все ингредиенты в мультиварке достигают готовности одновременно.

Прежде всего вам потребуется научиться управлять мультиваркой. Существует несколько десятков моделей этих приборов, которые отличаются наличием или отсутствием тех или иных режимов, их названиями.

Рассмотрим самые распространенные основные (автоматические) и дополнительные режимы мультиварки, а также их использование для приготовления детских блюд.

Основные режимы

Режим «Гречка» предназначен для приготовления крупяных каш – гречневой, пшенной, рисовой, кукурузной, пшеничной, перловой. Принцип работы режима – испарение жидкости. Как только она выпаривается, программа автоматически переходит на подогрев. Каша томится и получается такой же вкусной, как приготовленная в печи. За счет количества жидкости, которой заливают крупу, можно регулировать рассыпчатость каши. Кроме того, режим в большинстве моделей мультиварок позволяет запрограммировать приготовление блюда с вечера на завтрак. Время работы мультиварки в этом режиме – 40 минут. Если требуется, можно запустить режим повторно, остановить его, нажав на кнопку «Стоп», или выставить таймер на более длительное время. В режиме «Гречка» можно приготовить тушеное и вареное мясо, как с крупой, так и без нее.

Режим «Плов» предназначен для приготовления одноименного блюда, а также различных каш и гарниров из риса. Принцип его работы такой же, как и у режима «Гречка», но за 5–10 минут до окончания тепловой обработки включается функция поджаривания. В результате получается блюдо с поджаренной корочкой. Многие хозяйки с помощью этого режима готовят котлеты, тефтели и другие кушанья для своих детей.

При приготовлении супов режим используется для тушения, а затем поджаривания смеси овощей, которые нужно запустить в бульон. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

Режим «Молочная каша» предназначен для приготовления блюд на основе молока и сливок. Время работы мультиварки в этом режиме – 1 час.

Дополнительные режимы

Режим «Выпечка» предназначен для выпечки пирогов, кексов, бисквитов, коржей для торта. Для приготовления детских блюд это незаменимая функция. С ее помощью можно обжаривать овощи, рыбу, мясо и другие продукты. В некоторых моделях предусмотрено обжаривание с открытой крышкой. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 20 минут, максимальное – 65 минут.

Режим «Тушение» – самый универсальный. С его помощью можно готовить вторые блюда, омлеты, варить молочные кушанья и т. п. Минимальное время, которое можно выставить в этом режиме, – 1 час, максимальное – 12 часов.

Режим «Варка на пару» – незаменимая программа для приготовления детских и диетических блюд. Также с помощью этой программы можно быстро довести суп до кипения или сварить несложное первое блюдо.

Существуют модели мультиварок с дополнительными режимами «Суп», «Жаренье», «Йогурт» и другими.

Итак, ознакомившись со всеми режимами мультиварки, можно приступать к самому главному – приготовлению вкусных блюд. Кроме того, все приведенные кушанья придутся по вкусу не только детям, но и взрослым.

Лучшие блюда для детей от 6 месяцев до 1,5 года

Несомненно, молоко матери для малыша является самой подходящей пищей, но со временем ребенку его становится не достаточно.

Быстро развивающийся организм нуждается в большем количестве жиров, белков, углеводов, витаминных и минеральных солей. Пищеварительная система готовится к принятию более твердой пищи, чем грудное молоко. Такой момент наступает у ребенка примерно к 6 месяцам.

Используя приведенные в данной главе рецепты блюд, необходимо следить, чтобы у ребенка не возникали трудности при глотании, поэтому пища должна быть больше жидкой, нежели густой. Также необходимо следить за стулом малыша и не кормить его насильно.

Молочная протертая рисовая каша

Ингредиенты

60 г риса, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 5 г сахара.

Способ приготовления

Рис промойте холодной водой до тех пор, пока вода не будет оставаться прозрачной. Выложите рис в чашу мультиварки, влейте 200 мл воды и готовьте в режиме «Молочная каша». Готовый рис протрите в горячем виде через сито или измельчите с помощью блендера. Залейте горячим молоком и вновь протрите. Добавьте сахар и прогрейте в режиме «Подогрев» в течение 5–7 минут.

Кукурузная каша

Ингредиенты

90 г кукурузной крупы, 500 мл молока, 10 г сахара, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

Кукурузную крупу и сахар всыпьте в чашу мультиварки, влейте молоко, перемешайте. Добавьте в чашу сливочное масло.

Готовьте в режиме «Молочная каша». Готовую кашу в чаше перемешайте и оставьте под крышкой (без подогрева) на 40 минут.

Манная каша

Ингредиенты

60 г манной крупы, 5 г сахара, 125 мл молока, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Манную крупу перемешайте с сахаром. Всыпьте смесь в чашу мультиварки. Влейте молоко и 125 мл воды. Готовьте в режиме «Молочная каша». Перемешайте, накройте крышкой и дайте постоять 5–10 минут. В тарелку с кашей положите сливочное масло. Подавайте кашу в теплом виде с растаявшим маслом.

На заметку!

Чтобы не образовывались комочки в каше, необходимо тщательно перемешать крупу с сахаром перед добавлением их в чашу мультиварки.

Манная каша на овощном бульоне

Ингредиенты

1 картофелина, 100 г моркови, 1 луковица, 100 г манной крупы, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымойте, очистите, крупно нарежьте. Лук очистите, вымойте. Поместите овощи в чашу мультиварки, залейте 500 мл воды и варите в режиме «Тушение» 1 час. Готовый бульон процедите, овощи выньте. Крупу засыпьте в чашу мультиварки, залейте приготовленным бульоном и варите в режиме «Молочная каша» до готовности. В готовую кашу положите сливочное масло.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты

2 картофелины, 1 луковица, 2 помидора, 100 г моркови, 150 г цветной капусты, 50 мл сливок 22%-й жирности, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымойте, очистите, мелко нарежьте. Лук и морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Помидоры вымойте, нарежьте кубиками. Цветную капусту вымойте, разберите на мелкие соцветия. Положите овощи в чашу мультиварки, залейте 1 л воды. Варите в режиме «Тушение» 1,5 часа. В конце варки суп слегка посолите. Перелейте в блендер и измельчите до однородности. При подаче в тарелку с супом влейте сливки и посыпьте вымытой и измельченной петрушкой.

Овощное пюре на пару

Ингредиенты

50 г цукини, 100 г моркови, 1 картофелина, 50 мл молока, 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

Цукини, картофель, морковь очистите, вымойте, крупно нарежьте, выложите в чашу мультиварки. Влейте в чашу мультиварки 250 мл горячей воды. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 40 минут до полной мягкости овощей. Сваренные овощи выложите в блендер, добавьте подогретое молоко. Взбейте до однородности. Приправьте овощное пюре сливочным маслом, дайте ему растаять и подавайте пюре теплым.

Творожное суфле

Ингредиенты

300 г творога, 80 г сахарной пудры, 100 г манной крупы, 2 яйца, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Творог протрите через сито (лучше два раза). Взбейте венчиком яйца, соль и сахарную пудру до однородной пены.

Соедините творожную и яичную массы, хорошо вымесите, чтобы масса насытилась воздухом, добавьте манку, еще раз тщательно вымесите.

Смажьте формочки маслом, в каждую выложите массу и выровняйте верх. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 15–17 минут, немного остудите.

Морковное суфле

Ингредиенты

150 г творога, 60 г сахарной пудры, 2 яйца, 150 г моркови, 80 г манной крупы, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Творог протрите через сито. Взбейте венчиком яйца, соль и пудру до однородной пены. Смешайте творог с морковью. Соедините творожную и яичную массы, перемешайте, добавьте манку, хорошо вымесите. Если тесто окажется слишком плотным, то можно добавить еще одно яйцо, а если слишком жидким, то добавьте еще немного манки. Смажьте формочки маслом, в каждую выложите массу и выровняйте верх. Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 12–15 минут, немного остудите.

Каши для детей от 1,5 года

Молочные каши

Овсяная каша с изюмом

Ингредиенты

200 г овсяных хлопьев, 700 мл молока, 50 г изюма, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Овсяные хлопья выложите в чашу мультиварки, залейте молоком, добавьте сахар, соль, предварительно замоченный изюм и сливочное масло. Готовьте в режиме «Молочная каша».

На заметку!

Как и любую другую кашу, овсянку лучше всего давать ребенку утром, на завтрак. Поэтому для этой и всех прочих каш в данном разделе рекомендуем использовать функцию отсрочки времени приготовления, устанавливая таймер на удобное для вас время. Если вы готовите кашу с молоком, чтобы оно до утра не прокисло, вливайте его хорошо охлажденным или замените часть воды льдом.

Гречневая каша

Ингредиенты

100 г гречневой крупы, 500 мл молока, 40 г сливочного масла, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Гречку переберите, промойте и выложите в чашу мультиварки. Влейте молоко, положите сахар и соль, добавьте масло, перемешайте. Готовьте в режиме «Молочная каша». Чтобы каша хорошо упрела и стала вкуснее, оставьте в режиме «Подогрев» минимум на 1 час.

Манная каша с курагой

Ингредиенты

200 г манной крупы, 40 г кураги, 1 л молока, 70 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Крупу выложите в чашу мультиварки, залейте молоком, посолите, добавьте сахар, курагу. Готовьте в режиме «Молочная каша». При подаче заправьте сливочным маслом.

Геркулесовая каша с бананами

Ингредиенты

200 г геркулеса, 2 банана, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления

Геркулес выложите в чашу мультиварки, залейте 300 мл воды, влейте молоко, добавьте сахар. Готовьте в режиме «Молочная каша», заправьте сливочным маслом.

Бананы вымойте, очистите, нарежьте кружочками, добавьте в готовую кашу.

Рисовая каша с изюмом и сгущенным молоком

Ингредиенты

300 г риса, 100 г изюма без косточек, 20 мл оливкового масла, 70 г сгущенного молока, сахар, соль.

Способ приготовления

Рис промойте, выложите в чашу мультиварки, залейте 700 мл воды, добавьте изюм, сахар, соль, оливковое масло. Готовьте в режиме «Молочная каша», перемешайте со сгущенным молоком. Оставьте в режиме «Подогрев» на 20 минут.

Классическая тыквенная каша

Ингредиенты

600 г тыквы, 300 г пшениной крупы, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками, выложите в чашу мультиварки, влейте молоко, добавьте соль и промытую крупу. Готовьте в режиме «Молочная каша». Оставьте в режиме «Подогрев» на 1 час. При подаче заправьте сливочным маслом.

Пшенная каша с рисом и тыквой

Ингредиенты

300 г тыквы, 600 мл молока, 120 г пшениной крупы, 60 г риса, 50 г сливочного масла, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымойте, очистите. Крупы промойте. В чашу мультиварки положите 30 г масла и нарезанную небольшими кубиками тыкву. Обжарьте в режиме «Выпечка» в течение 15 минут, время от времени перемешивая. Тыкву переложите в миску и разомните вилкой, после чего выложите в мультиварку. Добавьте к тыкве остальные ингредиенты и готовьте в режиме «Молочная каша».

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.