

Роман Комаров

Оптимальные рецепты для
мультиварки

Справочное
руководство
2019г.

12+

Роман Комаров

Оптимальные рецепты для мультиварки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40495716

SelfPub; 2019

Аннотация

Доброго времени суток, дорогие читатели! На создание этой книги меня спровоцировало отсутствие информации о простых, доступных и недорогих (в плане стоимости продуктов) рецептах для приготовления повседневной пищи. Данная книга, в первую очередь, адресована студентам, пенсионерам пожилого возраста и тем, у кого просто нет времени на приготовление пищи. Эта книга с рецептами простой, домашней кухни для мультиварки с удобной разбивкой на разделы.

Оптимальные рецепты для мультиварки POLARIS PMC 0365AD

Краткое справочное руководство

Вступление

Доброго времени суток, дорогие читатели! Эта книга рецептов основана на собственном опыте и опыте людей с лучших ресурсов (сайты с рецептами для мультиварок) всемирной сети интернет.

На создание этой книги меня спровоцировало отсутствие информации о простых, доступных и недорогих (в плане стоимости продуктов) рецептах для приготовления повседневной пищи. Данная книга, в первую очередь, адресована студентам, пенсионерам пожилого возраста и тем у кого просто нет времени на приготовление пищи. Принцип "Закинул-Подождал-Насытился" подойдет и людям после операций, в период восстановления организма. Эта книга с рецептами простой, домашней кухни для мультиварки, с удобной разбивкой на разделы. Для примера взят опыт использования недорогой мультиварки POLARIS PMC 0365AD. В данном руководстве нет фотографий готовых блюд, зато есть вся необходимая информация по приготовлению доступной и здоровой пищи для обычных людей. Книгу можно скачать с сайта ЛитРес или с моего ресурса – сайт <https://rom141rom2.wixsite.com/website>.

<http://rom141rom2.ru>

Автор и владелец сайта Роман Комаров.

Mail to:rom141rom2@lenta.ru

Мясо

Азу по-татарски

Компоненты

Баранина – 800 гр.

Лук репчатый – 2 шт.

Картофель – 6 шт.

Огурцы маринованные – 3 шт.

Паста томатная – 1 ст.л.

Чеснок – 4 зубчика.

Вода – 2 мультистакана.

Масло растительное – 2 ст.л.

Соль, специи – по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезать на небольшие кусочки, лук – полукольцами.

Установить режим «Жарка» и готовить 20 минут.

Добавить мелко нарезанные огурцы и пасту. Готовить еще

5 минут.

2 зубчика чеснока выдавить и добавить к мясу.

Добавить воды. Установить режим «Тушение» на 2 часа.

Картофель крупно порезать и добавить в чашу за 30 минут до окончания программы.

Влить масло, добавить соль и специи, а также 2 зубчика чеснока.

Все перемешать и готовить до окончания программы.

Бешбармак

Компоненты

Говядина (бедро) – 1 кг.

Баранина (лопатка) – 0.5 кг.

Мука пшеничная – 1 ст.

Яйцо – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Зелень – 1 пучок.

Соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо на бешбармак готовится заранее – лучше всего за день до варки. Необходимо будет надрезать мясо почти до кости вдоль волокон и втереть в него много крупной соли.

На другой день мясо промыть. Сложить в чашу мультиварки, залить водой полностью и включить режим «Варка» на 2 часа.

Пока мясо варится, надо замесить тесто из яиц и муки. Тесто посолить. Оно должно получиться очень крутым.

Тесто надо будет оставить «отдохнуть» на полчаса.

Затем тесто раскатываем на тонкие пласты и нарезаем на небольшие прямоугольники.

Измельчаем лук.

Когда мясо сварится, бульон надо будет хорошо процедить. Снять с бульона жир (навар), залить им лук, посолить и перчить – это получится соус.

Оставшийся бульон поделить на 2 части. Половину бульона посолить. В нем отвариваем 3 минуты тесто. Отваривать необходимо небольшими партиями, а то тесто слипнется.

Мясо нарезаем на маленькие кусочки.

На тарелку выкладываем тесто, поверх отварное мясо.

Поливаем блюдо луковым соусом и посыпаем свежей зе-

ленью. Отдельно подаем бульон.

Буженина

Компоненты

Мясо (свинина, говядина) – 700 гр.

Морковь – 1 шт.

Масло растительное – 2 ст.л.

Чеснок – 5 зубчиков.

Соль, специи – по вкусу.

Способ приготовления

В большом куске мяса сделать отверстия и положить в них кусочки моркови.

Обмазать его смесью масла, соли и специй. Отложить на полчаса промариноваться.

Уложить мясо в чашу и установить режим «Выпечка» на 40 минут.

По истечении этого времени крышку открыть, мясо перевернуть и установить режим «Тушение» на 1 час 30 минут.

Голубцы

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 вилок.

Фарш смешанный – 500 гр.

Рис – 200 гр.

Лук – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Томатная паста – 2-3 ст.л.

Сметана – 2 ст.л.

Растительное масло для жарки.

Соль, специи – по вкусу.

Способ приготовления

Кочан капусты промыть, разделить на листья.

Опустить листья в кипяток на 5 минут.

Лук нашинковать, морковь потереть на крупной терке.

Половину нарезанного лука и натертую морковь уложить в чашу.

Пассеровать лук и морковь до золотистого цвета на режиме «Жарка».

Вынуть овощи, добавить к ним промытый рис, оставшийся лук, фарш.

Посолить смесь, добавить специи, хорошо перемешать.

С капустных листьев срезать толстые прожилки.

На середину листка выложить столовой ложкой начинку,

свернуть конвертиком.

Голубцы уложить плотно друг к другу в чашу, предварительно смазанную маслом.

Установить режим «Выпечка» на 10 минут.

Добавить кипятка так, чтобы вода не доходила до верхушки голубцов на 1 см.

Установить режим «Тушение» на 40 минут.

В это время приготовим подливку. Смешать томатный соус, сметану и стакан воды; посолить.

После звукового сигнала залить подливкой голубцы и тушить еще 40 минут.

Гуляш из свинины

Компоненты

Свинина (филе) – 0.5 кг.

Помидоры – 1 шт. (или томатная паста – 3 ст.л.).

Лук – 1 шт.

Мука – 2 ст.л.

Вода – 2 ст.

Специи для гуляша, соль, свежая зелень – по вкусу.

Масло для жарки.

Способ приготовления

Свинину помыть и обсушить. Нарезать мясо кусочками примерно 2 на 2 см.

Включите мультиварку в режим «Жарка» или «Выпечка» (зависит от модели) на 15 минут.

Налейте в чашу масло и выложите мясо.

Пока мясо жарится, можно измельчить помидор и лук.

Примерно через 10 минут после начала жарки, перемешайте мясо и дайте подрумяниться второй стороне.

После окончания режима добавьте к свинине лук и помидор, влейте воду и выставите режим «Тушение» на 1 час. Готовьте при закрытой крышке.

За 10 минут до окончания режима откройте крышку и добавьте специи. Всыпьте к мясу муку и хорошо перемешайте, чтобы не осталось комочков.

Когда свинина будет готова, добавьте измельченную свежую зелень и оставьте гуляш потомиться в закрытой мультиварке минут на 20.

Ёжики из фарша с рисом

Компоненты

Фарш – 500 гр.

Рис – 150 гр.

Яйцо – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Соль, перец, приправы по вкусу.

Способ приготовления

Включите в мультиварке режим «Рис» или «Крупа», налейте 2 стакана воды. После сигнала засыпьте рис в чашу и варите до полуготовности.

Добавьте к фаршу яйцо и отваренный рис. Вымешайте массу и начните формировать шарики.

Каждый шарик обжарьте в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» до появления золотистой корочки.

Аккуратно достаньте ежики и выложите на тарелку.

Приготовьте подливу – измельченный лук и морковь обжарьте на режиме «Жарка» или «Выпечка» в течение 3 минут.

Добавьте томатную пасту.

Выложите на подливу обжаренные ёжики, залейте стаканом воды.

Включите режим «Тушение» и готовьте при закрытой крышке 1 час.

Жареное мясо

Компоненты

Мясо – 500 гр.

Соль, специи – по вкусу.

Способ приготовления

Мясо порезать на куски нужной величины.

Добавить соль, специи.

Уложить в чашу мультиварки, добавить растительное масло.

Установить режим «Выпечка» на 40 минут. В ходе приготовления мясо необходимо несколько раз перевернуть.

Жаркое

Компоненты

Картофель – 800 гр.

Мясо – 350 гр.

Перец болгарский – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Паста томатная – 2 ст.л.

Соль, специи, горчица по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очистить, нарезать на кубики.

Мясо промыть, нарезать.

Установить режим «Выпечка» на 20 минут, обжарить лук и мясо.

Добавить перец, томатную пасту, перемешать. Готовить еще 15 минут.

Уложить в чашу нарезанный картофель, добавить соль и специи, перемешать.

Установить режим «Выпечка» на 1 час.

Запеченная свинина

Компоненты

Кусок свинины – 600-800 гр. (лучше брать без косточки).

Чеснок – 5 зубчиков.

Специи – на выбор.

Соль по вкусу.

Красное вино – 1 ст.

Способ приготовления

Промытое мясо промокнуть бумажным полотенцем.

Зубчики чеснока разрезать на три части продольно.

Сделать на куске свинины разрезы (по количеству ломтиков чеснока) 1,5-2 см глубиной.

Обильно обмазать мясо смесью специй с солью.

Далее нашпиговать разрезы на мясе чесноком и морковью.

Положите мясо в чашу мультиварки на режиме «Выпечка» на 1 час.

Ровно через час мясо в чаше перевернуть и опять оставить на 1 час на режиме «Выпечка».

После сигнала мультиварки о готовности залить мясо стаканом красного вина.

Установить режим “Тушение” на 20 минут.

Котлеты на пару

Компоненты

Мясной фарш – 500 гр.

Белый хлеб – 1/4 батона.

Яйцо куриное – 1 шт.

Лук – 100 гр.

Зелень любая – на вкус.

Специи по вкусу.

Соль по вкусу.

Способ приготовления

Заранее белей хлеб замочить в теплом молоке (кипячёная вода тоже подойдёт).

Режем лук. Некрупно, но особо не мельчить.

В ёмкости перемешать фарш, измельчённый лук, чуть отжатый хлеб.

Тщательно перемешивая добавить яйцо.

Щедро посолить, поперчить и ещё раз хорошо вымесить.

Форму для пароварки смазать растительным маслом.

В форму выложить сформированные котлеты. Большими «лаптями» не делать.

Налить в мультиварку воды, вставить форму с котлетами.

Готовятся котлеты 20 минут на режиме “Пароварка”.

Ленивые голубцы

Компоненты

Любой мясной фарш – 300 гр.

Рис – 1 ст.

Капуста – 500 гр.

Лук репчатый – 100 гр.

Морковь – 150 гр.

Растительное масло – 2 ст.л.

Томатная паста или кетчуп – 3 ст.л.

Зелень (можно сушёную) – 1 ч.л.

Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Обжарьте ваш фарш в мультиварке на режиме «Выпечка» в течение 15 минут.

В это время нашинкуйте капусту и натрите на средней тёрке морковь. Лук просто порезать помельче.

Овощи пассеровать на сковороде на растительном масле в течение 15 минут.

Смешать фарш и овощи в чаше мультиварки.

Добавить в получившуюся массу рис, соль, кетчуп и приправы – перемешать.

Теперь влейте примерно полтора стакана холодной воды.

Выберите на мультиварке режим “Плов” или “Рис” и поставьте таймер на 30-40 мин.

Мясо по-французски

Компоненты

Мясо (лучше свинина) – 400-500 гр.

Лук репчатый – 150 гр.

Картофель – 500 гр.

Помидор – 150 гр.

Сыр твёрдый – 50 гр.

Соль по вкусу.

Перец по вкусу.

Масло подсолнечное, специи.

Способ приготовления

Выложить на смазанную маслом чашу мультиварки вымытое, слегка подсушенное и нарезанное плоскими ломтиками мясо.

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.