

Ваш домашний повар



ГОТОВИМ
на **ПАРУ**
1000
лучших рецептов



Ваш домашний повар

**Готовим на пару. 1000
лучших рецептов**

«РИПОЛ Классик»

2013

Готовим на пару. 1000 лучших рецептов / «РИПОЛ Классик»,
2013 — (Ваш домашний повар)

Для многих не секрет, что самой диетической едой считается пища, приготовленная на пару. Однако даже люди, искренне стремящиеся вести здоровый образ жизни, далеко не всегда выбирают паровую кухню. Некоторые считают, что это очень полезно, но совсем не вкусно; кто-то уверен, что готовить на пару слишком хлопотно; кому-то никак не удается купить подходящую модель пароварки и так далее, а в результате люди едят гамбургеры и пиццу, несмотря на желание правильно питаться и сохранять молодость, красоту и здоровье на долгие годы. Во многом такое положение дел обусловлено недостатком информации. Наша книга была создана для того, чтобы исправить сложившуюся ситуацию. Мы на собственном опыте убедились в том, что готовить на пару очень просто, что еда получается не только полезной, но и по-настоящему вкусной. Мы уверены, что вы не пожалеете, попробовав готовить по нашим рецептам. И если бы это было известно всем, возможно, варка на пару стала бы самым популярным способом приготовления пищи, а люди — более здоровыми, энергичными и довольными жизнью. Мы очень надеемся, что рецепты, представленные в нашей книге, помогут вам разобраться, почему варка на пару — оптимальный способ приготовления пищи, и вы задумаетесь о том, чтобы воспользоваться преимуществами паровой кухни. Хотя правильное питание не решит всех ваших проблем и совсем не обязательно сделает вас счастливыми, это шаг в правильном направлении. И если эта книга поможет вам его сделать — значит, мы работали не зря.

, 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Введение	6
Чудесная сила пара	6
Завтраки	8
Каши	8
Рис со специями	8
Каша из ячменных хлопьев с сухофруктами	8
Тыквенная каша	8
Рисовый торт	8
Молочная рисовая каша	9
Гречневая каша с топленым маслом	9
Каша перловая	9
Каша гороховая с морковью	9
Шарики из манной крупы	9
Рис с помидорами	10
Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев	10
Гречка с овощами	10
Котлеты из манной крупы	10
Каша пшенная со шкварками	11
Пшенная каша с тыквой	11
Чечевичная каша с луком	11
Омлеты	12
Омлет с колбасой	12
Омлет по-французски	12
Омлет с крекерами	12
Омлет с грибами	12
Омлет с говяжьим фаршем	12
Омлет сливочный	13
Омлет с овощами	13
Омлет из крапивы	13
Кабачки в омлете	13
Блюда из творога	14
Творожный пудинг с рисом и вареньем	14
Творожные батончики по-белорусски	14
Лепешки из творога	14
Творожные шарики с изюмом	14
Сырники с манной крупой	15
Суфле творожное	15
Галушки творожные	15
Начинки для бутерброда	16
Морковно-творожная	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Составитель Кашин С. П

Ваш домашний повар. Готовим на пару. 1000 лучших рецептов

Введение

Чудесная сила пара

Древние греки хорошо знали, что вещество может находиться в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном, т. е. быть льдом, водой или паром. В пар вещество превращается при его нагревании до определенной, часто очень высокой температуры. В чем же сила пара? Почему именно на основе пара были созданы наземные и водные транспортные средства, появился двигатель?

Сила пара в удивительных способностях всех газообразных состояний вещества: пар может сжиматься и неограниченно расширяться; легко занимает весь предоставленный ему объем; пар легко становится основой самых разных по назначению и применению двигателей. Вспомним историю. В 1698 г. англичанин Томас Севери впервые использовал силу пара в технике: он изобрел насос, который действовал от пара и поднимал воду на значительную высоту. Петр I установил один из таких насосов в Петербурге для подачи воды в фонтан Летнего сада.

В 1763 г. русский изобретатель И. Ползунов создал первый в мире паровой двигатель. В 1780-х гг. паровой двигатель был усовершенствован и введен в технику английским механиком Дж. Уаттом. Началась паровая эра: паровым мотором снабжали паровозы и пароходы; с помощью пара запускали двигатели промышленных станков и большие воздушные шары с пассажирами на борту. В 1869 г. французскими механиками Пьером и Эрнестом Мишо был создан первый в мире мотоцикл с маленьким паровым двигателем.

Но сила пара имеет и другое немаловажное для человечества значение: лечебное. Русская парная – это не просто баня, в которой можно помыться. Пар оказывает уникальное очищающее действие как на кожу человека, так и на весь его организм. Пребывание в парной расслабляет мускулатуру, устраняет мышечное утомление, возвращает энергию и буквально обновляет работу организма.

С помощью пара в медицине обрабатывают инструменты, удаляя с их поверхности вредные микробы, паровыми ингаляциями лечат многие заболевания дыхательных путей.

И наконец, с помощью пара можно быстро и вкусно приготовить блюдо из абсолютно любых продуктов. Полученные блюда отличаются легкостью в приготовлении, красивым видом и несомненной полезностью для человека любого возраста. И мясо, и рыба, и овощи, приготовленные на пару, сохраняют все природные полезные качества, не имеют ни капли лишнего жира и легки в усвоении. При варке на пару максимально сохраняются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины.

Современные электрические пароварки удобны для использования, так как имеют три отделения и соответственно в них можно одновременно приготовить сразу несколько блюд: кашу или макароны – на нижнем поддоне, мясо или рыбу – на средней решетке, а овощи или фруктовый мусс – на верхней решетке. Пароварка позволяет фантазировать и экспериментировать, что, несомненно, понравится как опытным, так и молодым хозяйкам.

Следует обратить особое внимание, что в книге указывается время приготовления блюда в пароварке. Все подготовительные работы надо высчитывать отдельно.

Пожелаем нам всем приятного аппетита!

Завтраки

Каши

Рис со специями

Ингредиенты

2 стакана длиннозерного риса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, ½ чайной ложки шафрана, 1 щепотка красного молотого перца, соль.

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, ½ стакана измельченных сухофруктов, 1 яблоко, 2 столовые ложки меда, соль.

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

½ кг тыквы, ½ стакана пшенной крупы, ½ стакана молока, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

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 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана сахарной пудры, 4 яйца, цедра 1 лимона, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки тертого молочного шоколада, 1 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 минут. Готовый торт посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Молочная рисовая каша

Ингредиенты

1 стакан круглозернистого риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 минут. В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Гречневая каша с топленым маслом

Ингредиенты

½ стакана гречневой крупы, 3 столовые ложки топленого масла, 1 стакан молока, ½ стакана воды, соль.

Способ приготовления

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

Каша перловая

Ингредиенты

1 стакан перловой крупы, 2 луковицы, 2 ½ стакана воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить холодной водой и оставить на 20 минут. Очистить и нарезать кубиками лук, обжарить на сливочном масле. Крупу слить, выложить в емкость и залить 1 стаканом кипятка. Поставить емкость на нижний поддон пароварки на 30 минут. Емкость вынуть, добавить еще ½ стакана горячей воды и обжаренный в масле лук, перемешать, сверху разложить кубики масла и поставить в пароварку еще на 20 минут.

Каша гороховая с морковью

Ингредиенты

1 стакан половинок гороха, 2 морковки, 2 столовые 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 ½ стакана манной крупы, 4 столовые ложки муки, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые 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.

Рис с помидорами

Ингредиенты

1 ½ стакана круглозернистого риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 10 помидоров черри, 1 ½ стакана томатного сока, 1 стакан куриного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, воду слить. Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде в течение 2 минут на растительном масле. Выложить на сковороду рис и обжаривать 4–5 минут, посолить, поперчить, снять с огня. Переложить смесь в емкость, залить горячим бульоном и теплым томатным соком, аккуратно перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Подавать рис с помидорами черри.

Жур по-деревенски из геркулесовых хлопьев

Ингредиенты

1 стакан геркулесовых хлопьев, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 стакана воды, 150 г шпика, 2 столовые 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.

Гречка с овощами

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы, 1 луковицы, 2 морковки, 1 небольшой вилок цветной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком. Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета. Готовую кашу вынуть, выложить сверху обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 минут на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из манной крупы

Ингредиенты

1 стакан манной крупы, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Для соуса: ½ стакана сметаны, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа.

Способ приготовления

Манную крупу залить горячим молоком, тщательно перемешать, посолить, переложить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 25 минут. Готовую кашу вынуть из пароварки, добавить кубики вареных яиц, перемешать. Мокрыми руками из теплой смеси сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях и 3–4 минуты обжаривать на сливочном масле.

Соус: смешать сметану с измельченной зеленью.

Каша пшенная со шкварками

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан воды, 200 г свиного сала, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Крупу промыть, залить водой, посолить и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 30 минут. В это время обжарить кубики сала вместе с измельченным луком. Вынуть емкость с кашей из пароварки, выложить шкварки, осторожно перемешать, добавить горячий бульон и поставить в пароварку еще на 30 минут. Готовую кашу укутать, выдержать в тепле 20–30 минут. Подавать на стол, поливая растопленным сливочным маслом.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г изюма, 2 стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Чечевичная каша с луком

Ингредиенты

1 стакан чечевицы, 4 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ стакана кефира, 1 пучок укропа, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть и залить холодной водой на 1 час. В это время лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. С чечевицы слить холодную воду, переложить ее в емкость, добавить обжаренный лук, посолить, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки.

Кефирный соус: смешать кефир с измельченной зеленью укропа. Готовую кашу подавать с кефирным соусом.

Омлеты

Омлет с колбасой

Ингредиенты

150 г вареной колбасы, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Колбасу нарезать соломкой и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца взбить с молоком, добавить просеянную муку, перемешать, посолить. Выложить колбасу в емкость, залить омлетной смесью и поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет по-французски

Ингредиенты

4 яйца, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка муки, 4–5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца вылить в миску, добавить майонез и муку, посолить и как следует взбить вилкой или венчиком. Вылить смесь в емкость, поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет украсить зеленью.

Омлет с крекерами

Ингредиенты

4 яйца, 4 столовые ложки молока, 100 г крекеров с луком, 2 столовые ложки растительного масла, 4–5 веточек укропа.

Способ приготовления

Крекеры обжаривать на растительном масле 5–6 минут и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью крекеры. Поставить емкость на нижний поддон пароварки. Готовый омлет посыпать измельченной зеленью укропа.

Омлет с грибами

Ингредиенты

100 г свежих шампиньонов или вешенок, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка смеси перцев, соль.

Способ приготовления

Грибы вымыть, нарезать мелкими кубиками и выложить в емкость. Яйца взбить с молоком и мукой, посолить. Вылить смесь на грибы, добавить перец, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Омлет с говяжьим фаршем

Ингредиенты

0,2 кг говяжьего фарша, 4 яйца, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зеленого лука, 1 щепотка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Фарш смешать с измельченным луком и обжарить 5 минут на растительном масле. Яйца взбить с солью, добавить томатную пасту, перемешать. Обжаренный фарш выложить в емкость, залить яично-томатной массой и поставить на нижний поддон пароварки. Готовый омлет густо посыпать измельченным зеленым луком.

Омлет сливочный

Ингредиенты

4 яйца, ½ стакана жирных сливок, 4 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить со сливками, посолить, выложить в емкость, сверху посыпать панировочными сухарями, слегка перемешать. Емкость поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет с овощами

Ингредиенты

4 яйца, ½ стакана сметаны, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры и перец нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле вместе с зеленым горошком. Яйца взбить со сметаной, посолить. Овощи выложить в емкость, залить омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Омлет из крапивы

Ингредиенты

300 г молодой крапивы, 1 луковица, 2 яйца, по 3–4 веточки петрушки и укропа, ½ чайной ложки карри, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Крапиву вымыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кубиками. Обжаривать на растительном масле 3–4 минуты и выложить в емкость. Яйца взбить с солью и карри, залить этой смесью лук и крапиву. Поставить на нижний поддон пароварки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Кабачки в омлете

Ингредиенты

1 молодой кабачок, 2 помидора, 4 яйца, ½ стакана молока, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачок и помидоры вымыть, кабачок очистить и нарезать кружками, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать овощи 2–3 минуты на растительном масле и переложить в емкость. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить панировочные сухари и все перемешать. Перелить смесь в емкость и поставить ее на нижний поддон пароварки.

Блюда из творога

Творожный пудинг с рисом и вареньем

Ингредиенты

½ кг творога, ½ стакана риса, ½ стакана малинового или клубничного варенья с целыми ягодами, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности, немного посолить, смешать с творогом, перемешать. Выложить смесь в емкость, добавить варенье, перемешать. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Подавать на стол на красивом блюде, украсив ягодами из варенья.

Творожные батончики по-белорусски

Ингредиенты

½ кг творога, 4 столовые ложки муки, 2 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, ½ чайной ложки соды, 2 столовые ложки сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Муку просеять и добавить к творогу, тщательно растереть. Выложить в массу яйца, сахар, сметану, соль и соду, перемешать. Раскатать на посыпанном мукой столе пласт толщиной 1 см и нарезать его ровными полосками длиной 8—10 см и шириной 2—3 см. В емкость налить 1 стакан кипятка и опустить туда творожные батончики и поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Лепешки из творога

Ингредиенты

½ кг творога, 2 желтка, 4 столовые ложки картофельного крахмала, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка муки, 1 щепотка корицы, соль.

Способ приготовления

Творог растереть с желтками, добавить крахмал, посолить и перемешать. Разделочную доску посыпать мукой, выложить творожное тесто и раскатать его тонким пластом. Вырезать из теста кружки, выложить на сковороду и обжарить на сливочном масле по 3 минуты с каждой стороны. Переложить лепешки в емкость, посыпать корицей, смешанной с сахаром и поставить на среднюю решетку пароварки.

Творожные шарики с изюмом

Ингредиенты

½ кг сухого творога, 0,3 стакана изюма без косточек, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки муки, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Творог смешать с сырым яйцом, мукой и сахаром, затем добавить промытый и подсушенный на салфетке изюм. Тесто тщательно перемешать и мокрыми руками сформовать небольшие шарики. Выложить шарики в емкость для пароварки и поставить ее на верхнюю решетку.

Подавать на стол со сметаной.

Сырники с манной крупой

Ингредиенты

½ кг творога, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сливок, 2 столовые ложки муки, ½ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления

Творог растереть вместе с сахаром, яйцами, сливками и манной крупой, посолить и перемешать. Из массы мокрыми руками сформовать небольшие лепешки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суфле творожное

Ингредиенты

200 г творога, 1 чайная ложка муки, 3 чайные ложки сахарной пудры, 4 столовые ложки сливок, 1 яичный белок.

Способ приготовления

Творог смешать с мукой, добавить 1 чайную ложку сахарной пудры и тщательно растереть. Выложить в емкость, сверху положить взбитый с остальной сахарной пудрой и сливками белок. Поставить на верхнюю решетку пароварки.

Галушки творожные

Ингредиенты

½ кг творога, 4 яичных белка, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки муки, ½ стакана молока, соль.

Способ приготовления

Творог растереть с сахаром, сливочным маслом и солью. Белки взбить и ввести в творожную смесь, добавить муку, все еще раз перемешать. Приготовить полужидкое тесто, добавляя в смесь понемногу молока. В емкость налить кипящей воды и быстро чайной ложкой выложить в воду галушки. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Начинки для бутерброда

Морковно-творожная

Ингредиенты

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.