

50000

избранных рецептов
для
МУЛЬТИВАРКИ



Наталья Викторовна Семенова
50 000 избранных
рецептов для мультиварки
Серия «Сам себе повар (Рипол)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8879537

50 000 избранных рецептов для мультиварки / [сост. Н. Семенова].:

Энтраст Трейдинг; Москва; 2015

ISBN 978-5-386-07974-1

Аннотация

В последние годы большой популярностью стала пользоваться мультиварка – незаменимая помощница на кухне современной хозяйки. С ее помощью можно готовить, подогревать, консервировать. Благодаря этой книге вы сможете порадовать своих домочадцев прекрасной выпечкой, праздничными блюдами, питательными супами, вкусными горячими блюдами и разнообразными гарнирами, а также проявить заботу о близких, нуждающихся в специализированном питании: книга содержит большое количество рекомендаций по приготовлению диетических блюд и блюд детского питания.

Содержание

Введение	7
Супы	11
Овощной суп-пюре	11
Суп-лапша	12
Тыквенный суп-пюре	13
Суп из куриных сердечек	14
Запеченный постный суп	15
Суп молочный с вермишелью	16
Суп с сайрой и пшеном	17
Суп-уха из форели	18
Томатный суп с нутом	19
Фасолевый суп	20
Гороховый суп	21
Суп с фрикадельками	22
Суп с лисичками	23
Рассольник	24
Куриный суп с домашней лапшой	25
Щавелевый суп	26
Сырный суп	27
Красный борщ с фасолью	28
Щи с аджикой	29
Суп с вермишелью	30
Сырный суп с картофелем	31

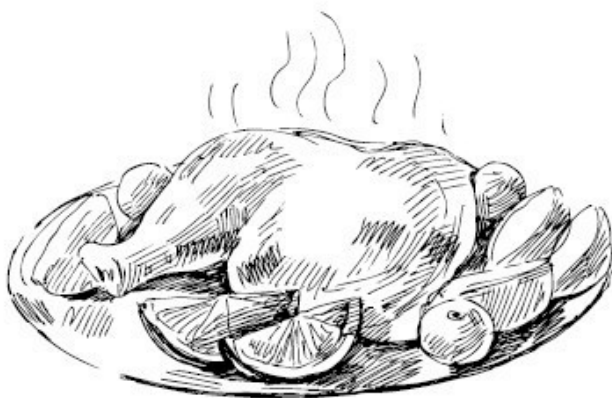
Солянка вегетарианская	32
Рыбная солянка	33
Харчо с горбушей	34
Диетический суп	35
Щи из квашеной капусты	36
Шурпа	37
Рыбный суп с петрушкой, картофелем и кукурузой	38
Суп с фасолью и болгарским перцем	40
Минестроне с курицей	41
Суп с говядиной	42
Армянский суп воспнапур	43
Португальский зеленый суп	44
Суп с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью	45
Суп из баклажанов с грибами	46
Суп из брокколи и цветной капусты	47
Куриный суп с миндалем	48
Суп на кокосовом молоке с креветками	49
Китайский куриный суп с кукурузой	50
Итальянская рыбная похлебка	51
Томатный суп с курицей и макаронами	52
Куриный суп с пшеном	53
Суп из цветной капусты и белой фасоли	54
Суп-лапша с омлетом	55
Суп с говядиной и капустой	56

Мясной гороховый суп	57
Суп с клецками	58
Суп с говядиной и тыквой	59
Фасолевый суп с говядиной	60
Чечевичный суп с говядиной	61
Солянка	62
Суп со свининой	63
Суп со свининой и овощами	64
Суп «На курьих ножках»	65
Суп гороховый со свининой	66
Суп с семгой	67
Суп из индейки	68
Куриный суп с лапшой	69
Гороховый суп с копченостями	70
Сырный суп с копчеными ребрышками	71
Куриный суп с вермишелью и яйцами	72
Суп куриный с вермишелью	73
Легкий куриный суп	74
Суп с лососем	75
Суп рыбный с зеленью	76
Грибной суп	77
Рыбный суп	78
Картофельный суп с курицей	79
Грибной суп со сметаной	80
Щи	81
Щи с черносливом	82

Острые щи	83
Щи с зеленью	84
Щи с квашеной капустой	85
Щи с чесноком	86
Борщ с добавлением сахара	87
Борщ украинский	88
Борщ с поджаркой	89
Борщ классический	90
Уха классическая	91
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**50 000 избранных
рецептов для мультиварки
Составитель
Наталья Семенова**

Введение



Мультиварка появилась в нашей жизни относительно недавно и уже стала незаменимой на кухне. Это современное

изобретение значительно облегчает приготовление пищи и особенно популярно среди мужчин, которые любят технические новинки. Мультиварка отличается от уже привычных скороварок, рисоварок и др. Этот компактный прибор, который не занимает на кухне много места, может заменить не только уже названные устройства для приготовления блюд, но и микроволновые печи, хлебопечки.

Мультиварки выпускаются разными производителями и отличаются по дизайну, конструкции и объему. При ее выборе в магазине все подробности можно узнать у продавца. Главное, что в любой мультиварке существуют стандартные режимы работы. С их помощью можно готовить плов, гречку, молочные каши, выпечку, отваривать и тушить. К дополнительным режимам работы мультиварок относятся: отсроченный старт, замачивание круп, медленный спуск пара, подогревание в течение 12 часов, регуляция температуры.

У мультиварки 6 основных режимов работы, но количество блюд, которые можно приготовить с их помощью, огромно. Это первые и вторые блюда, гарниры, десерты, варенье и многое другое.

Разумеется, чем больше режимов работы у прибора, тем он дороже. Однако и простая мультиварка чудесным образом упростит ежедневное приготовление пищи для всей семьи. Стоит обратить внимание на то, что функция медленного спуска пара и наличие встроенного шнура для электропитания делают прибор более безопасным.

Приготовление пищи в мультиварке не занимает много времени и сил. Достаточно выбрать на панели прибора нужный режим работы и вскоре вы получите вкусное и полезное блюдо. Основу мультиварки составляет пластиковый корпус. В него встроены электронные системы, запускающиеся с помощью кнопок на панели управления, и металлическая емкость.

Процесс приготовления пищи достаточно прост. Вы закладываете в емкость мультиварки подготовленные продукты, герметично закрываете ее крышкой и включаете определенную рабочую программу. Конструкция мультиварки не позволит ее содержимому «убежать» и испачкать плиту. Как только пища будет готова, вы услышите звуковой сигнал. Таким образом, время приготовления блюда будет строго выдержано и вы оказываетесь застрахованы от пригорания или недоваривания еды.

Уход за мультиваркой очень прост. Емкость, в которую закладываются продукты, имеет антипригарное покрытие. Ее легко вымыть посудной губкой с моющим средством.

Мультиварка позволяет готовить пищу разными способами. В ней можно приготовить отварные, паровые, печеные и тушеные блюда. Это наиболее полезные для здоровья виды кулинарной обработки продуктов, не требующие добавления большого количества масла или других жиров. В таких блюдах максимально сохраняются все полезные питательные вещества (белки, витамины, минеральные элемен-

ты). Именно поэтому мультиварка необходима в первую очередь тем, кто придерживается правильного питания и здорового образа жизни. Очень помогает она при приготовлении детского и диетического питания. С помощью мультиварки можно побаловать себя и выпечкой.

Супы

Овощной суп-пюре

300 г форели, 1 кочан цветной капусты, 1 кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 11 %-ные сливки, растительное масло, специи (любые), соль.

Форель отварите на пару. Установите мультиварку на режим «Выпечка» на 30 мин., не закрывая крышку. Обжарьте нарезанные лук и морковь до золотистого цвета на растительном масле.

Цветную капусту разберите на соцветия, нарежьте кабачок кубиками, поместите все ингредиенты в мультиварку, добавьте специи (любые), соль, измельченный чеснок.

Налейте горячую воду в кастрюлю, чтобы вода полностью покрыла овощи. Установите режим «Тушение» на 20 мин., затем выключите и блендером измельчите содержимое. Добавьте сливки и тушите еще 10 мин. Форель порежьте на мелкие кусочки и за лейте приготовленным в мультиварке супом.

Суп-лапша

400 г курицы, 80 г яичной лапши, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 1,3 л воды, зелень (любая), перец черный молотый, соль.

Сначала обжарьте на растительном масле морковь и лук на программе «Выпечка» в течение 10 мин. Затем положите в чашу мультиварки мясо и обжаривайте до сигнала, в середине промежутка переверните. Мультиварку можно выключить. Положите в чашу лапшу, картофель, налейте воду, посолите, приправьте специями и включите режим «Тушение» (1 ч.). Когда суп будет готов, он должен немного настояться, затем посыпьте зеленью и можно подавать на стол.

Тыквенный суп-пюре

300 г тыквы, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 15–20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 400 мл сливок, 350 мл воды, соль.

Овощи очистите и нарежьте. Включите мультиварку в режиме «Выпечка». В чашу мультиварки влейте растительное масло. Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите, картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, тыкву нарежьте небольшими кубиками. Отправьте в мультиварку, добавьте воду и соль. Доведите режим «Выпечка» до конца, затем включите режим «Тушение» на 1 ч. После этого измельчите готовый суп в блендере. Введите в пюре сливки, перемешайте. Если суп оказался густой, добавьте кипяченой воды.

Суп из куриных сердечек

500 г куриных сердечек, 1 ½ мультистакана бурого риса, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 2 ½ л воды, специи (любые), соль.

Обжарьте на режиме «Выпечка» нарезанные лук и морковь до золотистого цвета. Добавьте хорошо промытый рис, куриные сердечки, нарезанный картофель и залейте водой. Положите специи и соль, закройте крышкой, установите режим «Тушение» на 2 ч.

Запеченный постный суп

800 г помидоров (в собственном соку), 300 г белой фасоли (консервированной), 100 г стручковой фасоли, 2–3 сладких болгарских перца, 2 картофелины, 1–2 баклажана, 1 кабачок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка оливкового масла, 250 мл воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Нарежьте баклажаны кубиками, немного посолите и оставьте на 15 мин. Затем соль смойте и отожмите. Измельчите лук и чеснок. Картофель почистите, помойте и нарежьте кубиками. Если помидоры законсервированы в целом виде, раздавите вилкой. Сладкие перцы очистите от плодоножек и семян, нарежьте крупными кубиками. Кабачок нарежьте так, как вам нравится. В кастрюлю мультиварки сложите баклажаны, кабачок, лук, чеснок, болгарский перец. Сбрызните оливковым маслом и установите режим «Выпечка» на 30 мин. Когда овощи подрумянятся, добавьте перец, соль, лавровый лист, помидоры вместе с соком, картофель, воду, фасоль консервированную и фасоль стручковую. Перемешайте, установите режим «Выпечка» на 60 мин. При подаче на стол посыпьте зеленью.

Суп молочный с вермишелью

500 мл молока, 50 г вермишели «паутинка», 1 столовая ложка сахара (без верха), соль.

Молоко влейте в кастрюлю мультиварки и включите режим «Пароварка» на 10 мин. Когда молоко закипит, всыпьте в него сахар, соль и добавьте вермишель, перемешайте. После того как прозвучит сигнал об окончании программы, оставьте суп на 10 мин.

Суп с сайрой и пшеном

1 банка сайры (консервированной), 2–3 картофелины, 1–2 помидора, 1 морковка, 1 луковица, 3 столовые ложки пшена, специи (любые), 1,7–2 л горячей воды, зелень (любая), соль.

Овощи вымойте и почистите. Картофель и морковь нарежьте соломкой, лук и помидоры – мелкими кубиками.

Сайру разомните вилкой. Все ингредиенты выложите в кастрюлю мультиварки. Туда же всыпьте промытое пшено, добавьте 2 горошины душистого перца, лавровый лист, соль, воду и готовьте на режиме «Суп» в течение 1 ч.

Суп-уха из форели

500–700 г форели, 4–5 картофелин, 1–2 луковицы, 1 морковь (крупная), 2 столовые ложки риса, 1 пучок зелени (любой), 2–2 ½ л воды (теплой), лавровый лист, душистый перец, черный молотый перец, соль.

Рыбу вымойте и сложите в кастрюлю мультиварки. Картофель нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и, не нарезая, сложите в мультиварку. Добавьте специи и половину пучка зелени. Всыпьте рис. Добавьте 2–2 ½ л воды. Включите режим «Суп» на 1 ½ ч. Когда режим закончится, рыбу выньте, лук и зелень удалите. Затем разделайте рыбу и верните ее обратно в кастрюлю. Посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

Томатный суп с нут

600 г томатов (измельченных) или томатной мякоти, 200 г нута (сухого), 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка паприки, 0,25 чайной ложки молотого кориандра, 0,25 чайной ложки чили (сушеного), 3–4 мультистакана воды, зелень (любая), перец, соль.

На ночь в холодной воде замочите нут. После этого варите нут до готовности в течение 40 мин. Включите мультиварку в режиме «Выпечка» и добавьте растительное масло. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, выложите в чашу мультиварки и обжарьте на масле в течение 10 мин. Перец нарежьте кубиками и добавьте к луку с морковью.

Обжаривайте еще 7 мин. Добавьте специи (любые), измельченный чеснок, хорошо перемешайте и жарьте еще несколько минут. После этого в чашу выложите нут и влейте томатное пюре. Добавьте соль, воду и готовьте в режиме «Выпечка» в течение 30 мин.

Фасолевый суп

1 мультистакан фасоли (на 5-лит ровую мультиварку), 2–3 картофелины, 2 луковицы (небольшие), 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 4 л воды, перец, приправы (любые), соль.

Морковь и лук мелко нарежьте и выложите в кастрюлю мультиварки. Добавьте растительное масло и включите режим «Выпечка» на 20 мин. Затем всыпьте замоченную с вечера фасоль. Залейте 4 л воды и активируйте режим «Тушение» на 1 ч. Через час добавьте картофель, нарезанный кубиками, и оставьте на режиме «Тушение» на 1 ч. Затем добавьте соль, перец и приправы. Когда режим «Тушение» завершится, включите режим «На пару» на 10 мин.

Гороховый суп

250 г свинины, 1 ½ мультистакана гороха, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 20 г сливочного масла, специи (любые), соль.

Мелко нарезанный лук, тертую морковь, мясо и сливочное масло поместите в чашу мультиварки и включите режим «Выпечка» на 20 мин. Затем засыпьте промытый горох и залейте горячей водой так, чтоб она покрывала горох. Включите режим «Тушение» на 2 ч. Когда режим закончится, добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель и отправьте в кастрюлю. Добавьте соль, специи и снова включите режим «Тушение» на 1 ч.

Суп с фрикадельками

350–400 г мясного фарша (любого), 1–2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, зелень (любая), специи (любые), соль.

Мелко нарезанный лук и тертую морковь выложите в кастрюлю мультиварки. Добавьте растительное масло и включите режим «Выпечка» на 20 мин. Крышку можно не закрывать.

Затем добавьте натертый на мелкой терке помидор и оставьте в режиме «Выпечка» еще на 5 мин. Из фарша сформируйте шарики-фрикадельки. В кастрюлю влейте воды до нужного количества, лучше кипятка, и положите фрикадельки. В режиме «Выпечка» варите 30 мин., затем добавьте нарезанный кубиками картофель и включите режим «Тушение» на 1 ч. (можно готовить и на режиме «Выпечка», но тогда суп будет сильно кипеть). За 10 мин. до окончания варки добавьте соль и специи.

Суп с лисичками

350 г лисичек (свежих), 200 мл сливок, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 20 г сливочного масла, зелень (любая), перец, соль.

На дно мультикастрюли выложите нашинкованный лук, морковь и небольшой кусочек сливочного масла. Включите в режим «Выпечка» на 20 мин. В это время вымойте, очистите и нарежьте картофель. Как только мультиварка даст сигнал, выключите ее и выложите в кастрюлю нарезанный картофель, затем лисички (предварительно сваренные). В чашу мультиварки добавьте сливки. Влейте воды до нужного количества и включите режим «Тушение» на 60 мин. Затем добавьте соль, перец и включите режим «Выпечка» на 5–10 мин. (При режиме «Тушение» суп томится, а при режиме «Выпечка» кипит.) Перед подачей посыпьте зеленью.

Рассольник

500 г мяса (любого), $\frac{1}{2}$ мультистакана перловки, $\frac{1}{2}$ мультистакана огуречного рассола, 2 огурца (крупных, соленых), 1 картофеля (крупная), 1 морковь (крупная), 1 луковица (средняя), 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 3 $\frac{1}{2}$ — 4 л воды, перец, приправы (любые), соль.

Мелко нарезанный лук и тертую морковь обжарьте на растительном масле на режиме «Выпечка» в течение 10 мин. Затем добавьте в кастрюлю порезанные соломкой соленые огурцы и жарьте еще 10 мин. Туда же отправьте нарезанное небольшими кусочками мясо, замоченную с вечера перловку и картофель. Залейте водой. Добавьте соль, перец, огуречный рассол, томатную пасту и приправы. Готовьте на режиме «Тушение» в течение 2 ч.

Куриный суп с домашней лапшой

½ курицы, 1 луковица, 1 морковка, 200 мл борща (кислый квас из пшеничных отрубей) или сок из ½ лимона, 2 лавровых листа, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3–4 л воды, соль.

Для лапши: 1 яйцо, мука, соль.

Приготовьте бульон. Курицу тщательно вымойте и поместите в кастрюлю мультиварки, залейте водой. Готовьте на режиме «Тушение» в течение 4 ч. Через 1 ч. после начала приготовления добавьте в бульон тертую морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист и соль. Пока готовится бульон, займитесь приготовлением лапши. Замесите мягкое тесто, для этого в миску разбейте яйцо, добавьте соль, перемешайте, всыпьте муку и вымесите тесто. Накройте миску полотенцем и оставьте тесто на 15 мин. Затем раскатайте тесто в тонкую лепешку и дайте немного подсохнуть. Через 30–40 мин. нарежьте лапшу.

После того как бульон будет готов, выньте курицу из мультиварки, разделайте мясо на кусочки и верните обратно в бульон. Бульон доведите до кипения, добавьте лапшу, борщ, мелко нарезанную петрушку и укроп. Переключите мультиварку в режим «Варка на пару» на 20 мин.

Щавелевый суп

1 пучок щавеля, 3–4 л воды или куриного бульона, 3 картофелины, 3 яйца, перец, соль.

Картофель очистите и нарежьте кубиками, щавель мелко нарежьте.

В кастрюлю мультиварки выложите картофель и щавель, влейте воду или куриный бульон. Добавьте соль, перец и готовьте на режиме «Суп».

Яйца сварите вкрутую. Как только режим «Суп» завершится, добавьте в щавелевый суп яйца и включите режим «Подогрев».

Сырный суп

100 г перловой крупы, 2 плавленых сырка, 2–3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 л воды, приправа для супа, соль.

Промойте в холодной воде перловую крупу, картофель очистите, нарежьте кубиками и вместе с крупой отправьте в кастрюлю мультиварки, залейте холодной водой. Добавьте соль и включите режим «Тушение» на 2 ч. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, добавьте к нему морковь, натертую на крупной терке, и жарьте еще 5 мин. Через 1 ч. откройте мультиварку и положите в суп пережарку и приправы для супа. Перемешайте. Сыр натрите на крупной терке и добавьте в суп за 15 мин. до готовности.

Красный борщ с фасолью

500 г куриного филе, 3–4 л куриного бульона, 1 мульти-стакан фасоли сахарной, ½ вилка капусты, 2 картофелины, 1 свекла (небольшая), 1 луковица, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, зелень (любая), прованские травы, соль.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Куриное филе отварите. В кастрюлю мультиварки положите масло, мелко нарезанный лук, тертую морковь, свеклу, томатную пасту и включите режим «Выпечка». Поджарьте в течение 5–7 мин., затем влейте куриный бульон. Затем добавьте нарезанное небольшими кусочками куриное филе, картофель и капусту. Положите соль и специи. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ½ ч. В конце приготовления добавьте нарезанные укроп с петрушкой, прованские сушеные травы. Готовьте на режиме «Варка на пару» в течение 10 мин.

Щи с аджикой

1 свиная косточка с мясом, $\frac{1}{2}$ вилка белокочанной капусты, 4–5 картофелин, 2 луковицы (небольшие), 1 морковь, 100 г томатной пасты, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджики, 3–4 л воды, перец черный горошком, соль.

Капусту нашинкуйте. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. В кастрюлю мультиварки налейте воду и положите свиную косточку. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 3 ч. Спустя 30 мин. добавьте в бульон черный перец и соль. Через 3 ч. косточку с мясом выньте, мясо отделите, нарежьте кусочками и отправьте обратно в мультиварку, затем добавьте нарезанный кубиками картофель и готовьте еще 30 мин. Затем добавьте капусту, морковь, лук и смесь аджики с томатной пастой. Продолжайте готовить щи еще 1 ч. в режиме «Тушение».

Щи с аджикой будут вкуснее, если оставить их в мультиварке в режиме «Подогрев». Именно тогда вкус щей получится еще более насыщенным и ярким.

Суп с вермишелью

500 г говядины, 200 г вермишели, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 3–4 л воды, зелень (любая), перец, специи (любые), соль.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи очистите и нарежьте.

В кастрюлю мультиварки налейте масло, обжарьте на нем мясо, лук, морковь. Затем добавьте картофель, воду, соль, перец, специи. Включите режим «Суп» на 1 ½ ч. За 10 мин. до завершения режима добавьте в суп вермишель. Готовый суп украсьте мелко нарезанной зеленью.

Сырный суп с картофелем

4 плавленных сырка, 3 картофелины, 1,8 л воды или куриного бульона, перец, соль.

Сырки натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. В чашу влейте воду или бульон, добавьте картофель, тертый сыр, соль и перец. Закройте крышку мультиварки и выставьте режим «Суп». Когда режим подойдет к концу, откройте крышку, если сыр расплавился не весь, то поставьте на режим «Разогрев».

Солянка вегетарианская

3 картофелины, ½ вилка капусты, 1 луковица, 1 морковка, 1 банка маслин, 2 столовые ложки растительного масла, 3 л томатного сока, белый перец, паприка, соль.

В чашу мультиварки влейте масло. Лук и морковь мелко нарежьте и отправьте в чашу. Включите режим «Выпечка» на то время, на которое рассчитан данный режим вашей мультиварки по инструкции. Картофель нарежьте небольшими кубиками и через 10 мин. положите в чашу, туда же добавьте маслины. Капусту нашинкуйте и отправьте в чашу, добавьте соль, перец, паприку. Перемешайте и тушите еще 10 мин. Затем влейте томатный сок и готовьте на режиме «Тушение» 1 ч.

Рыбная солянка

1 красная рыба (любая, свежая или соленая), 2 картофелины, 2 луковицы, 2 помидора, 1–2 огурца (соленых), 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 3 ½–4 л воды, сметана, зелень (любая), черный перец, соль.

Картофель, морковь, лук очистите и нарежьте соломкой. Рыбу нарежьте небольшими кусочками. Включите режим «Выпечка» на 20 мин., влейте в кастрюлю растительное масло, выложите лук, морковь, натертые на мелкой терке помидоры и жарьте в течение 10 мин. Затем добавьте нарезанные кубиками огурцы, и готовьте оставшиеся 10 мин. Затем в кастрюлю выложите картофель, рыбу, соль, перец, воду и включите режим «Тушение» на 1 ч. После завершения режима оставьте на режиме «Подогрев» еще на 10 мин. Подавайте со сметаной и зеленью.

Харчо с горбушей

1 горбуша (среднего размера), 2 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки суповой смеси (5 видов бобовых и круп), 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сухого корня пастернака и петрушки, 3–4 л воды, черный молотый перец, соль.

Приготовьте рыбный бульон. Затем рыбу выньте и разделите на кусочки, а бульон процедите. Морковь и лук очистите и мелко нарежьте. В чашу мультиварки влейте растительное масло, добавьте лук, морковь, протертые на мелкой терке помидоры и включите режим «Выпечка» на 20 мин. Через 10 мин. к овощам добавьте томатную пасту, чеснок, перемешайте и жарьте оставшиеся 10 мин. Далее добавьте суповую смесь, рыбу, бульон, соль, перец и включите режим «Тушение» на 1 ½ ч.

Диетический суп

1 куриное филе (подсоленное), 100 г цветной капусты, 100 г брюссельской капусты, 100 г кольраби, 1–1 ½ цуккини, 1 морковь, 1 помидор, 1 банка зеленого горошка, 500 мл воды, зелень шпината, соль.

Морковь натрите на крупной терке, цуккини мелко нарежьте и выложите в кастрюлю мультиварки. Туда же добавьте капусту, соль и залейте водой. В мультиварку установите чашу для варки на пару и уложите куриное филе. Включите режим «Варка на пару» на 25 мин. Когда режим завершится, овощи откиньте на дуршлаг, затем измельчите в блендере до состояния пюре. Выложите в блюдо, добавьте сметану, листья шпината и нарезанное на кусочки куриное филе.

Щи из квашеной капусты

500 г мяса (любого), 300–400 г квашеной капусты, 200 г шпината (замороженного), 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 лук-порей, 3–4 л воды, черный молотый перец, соль.

Морковь и картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. В кастрюлю мультиварки выложите мясо, нарезанное небольшими кусочками, квашеную капусту, морковь, картофель, воду и включите режим «Тушение» на 1 ½ ч. За 10 мин. до готовности добавьте нарезанный колечками лук-порей, шпинат, соль, перец.

Шурпа

500–600 г баранины, 5 картофелин, 2 помидора, 2 морковки, ½ болгарского перца, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 3–4 л воды, специи (любые), перец черный молотый, соль.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на растительном масле и выложите в чашу мультиварки. Очистите картофель, морковь и лук. Лук нарежьте полукольцами, морковь – небольшими кубиками, обжарьте и отправьте к мясу. Картофель нарежьте кубиками и добавьте в чашу. Помидоры поделите на восемь частей, перец нарежьте соломкой и отправьте в чашу к остальным ингредиентам. Влейте воду. Добавьте специи (любые), перец и соль. Включите на режим «Тушение» на 1 ч., потом еще на режим «Подогрев» на 10 мин.

Рыбный суп с петрушкой, картофелем и кукурузой

500 г филе трески, 200 г кукурузы (консервированной), 100 мл сливок жирностью 33 %, 4 картофелины, 2 зубчика чеснока, 2 пучка петрушки (больших), 1 пучок зеленого лука, 1 ½ л воды, 6 столовых ложек оливкового масла, перец, соль.

В чашу мультиварки влейте 1 ½ л горячей воды, положите рыбу, слегка подсолите и готовьте в режиме «Мультиповар» 10 мин. Откройте крышку, снимите пену и варите еще 7 мин. Шумовкой переложите рыбу на тарелку, бульон процедите.

Петрушку вымойте и обсушите. Лук вымойте, мелко нарежьте вместе с петрушкой. Чеснок очистите и измельчите. Картофель вымойте, очистите и нарежьте кубиками.

В чашу мультиварки добавьте оливковое масло, зелень и готовьте в режиме «Мультиповар» 5 мин., затем добавьте чеснок и картофель. Готовьте под крышкой в том же режиме 10 мин. Влейте рыбный бульон и варите в том же режиме еще 10 мин.

Половину листьев петрушки измельчите и добавьте в суп. Оставшуюся зелень петрушки залейте кипятком, оставьте на 1 мин., слейте и промойте под холодной водой. Отставьте в сторону. Суп перелейте в блендер и взбейте до состояния пюре. Рыбу разделайте на небольшие кусочки.

Суп-пюре верните в чашу, добавьте сливки, кукурузу, оставшиеся листики петрушки и рыбу. Положите соль, перец, включите режим «Подогрев» на 15 мин.

Суп с фасолью и болгарским перцем

300 г говядины, 100 г белой фасоли, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 болгарский перец (небольшой), 1 лавровый лист, 1 столовая ложка оливкового масла, 3–4 л воды, специи (любые), зелень петрушки, соль.

Фасоль замочите на 1 ч. в холодной воде. Мясо нарежьте небольшими порционными кусочками.

Овощи очистите. Морковь, лук и картофель нарежьте небольшими кусочками. В кастрюлю мультиварки влейте масло, добавьте лук, морковь и обжарьте в режиме «Выпечка» в течение 15 мин. Когда режим завершится, добавьте мясо, картофель, фасоль, воду, соль, перец, специи (любые), лавровый лист и включите режим «Тушение на 90 мин. После завершения режима дайте супу немного настояться. Готовый суп украсьте нарезанной петрушкой.

Минестроне с курицей

400 г куриного филе, 150 г макаронных изделий, 100 г зеленого горошка, 50 г пармезана, $\frac{1}{2}$ кочана цветной капусты, 2 помидора, 2 черешка сельдерея, 1 луковица, 1 морковь, 1 кабачок, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 л куриного бульона, перец, соль.

Куриные грудки вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Лук, морковь, сельдерей и кабачок почистите и нарежьте кубиками. Цветную капусту вымойте и разберите на соцветия. Помидоры мелко нарежьте. Разогрейте в мультиварке на режиме «Жарка» сливочное и оливковое масло. Обжарьте лук в течение 4 мин. Добавьте морковь и сельдерей, жарьте еще 6 мин. Положите курицу, кабачок и готовьте 5 мин. Влейте куриный бульон, добавьте помидоры, цветную капусту, горошек, макароны соль и перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Суп» в течение 1 ч. Разлейте по тарелкам и посыпьте тертым пармезаном.

Суп с говядиной

500 г говядины, 300 г картофеля, 250 г помидоров, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зелень (любая), специи (любые), вода, соль.

Лук очистите и нарежьте полукольцами. Мясо промойте и нарежьте небольшими кусочками. Налейте масло в чашу мультиварки, выложите нарезанный лук и обжаривайте 5 мин. в режиме «Выпечка». Добавьте к луку говядину, соль и специи и продолжайте готовить еще 30 мин. Налейте воду, включите режим «Тушение» и готовьте 40 мин. Очистите картофель и нарежьте кубиками. Выложите картофель в чашу мультиварки и готовьте еще 20 мин. Затем добавьте нарезанные кубиками помидоры и через 5 мин. выключите мультиварку. Перед подачей посыпьте зеленью.

Армянский суп воспнапур

4 столовые ложки красной чечевицы, 4 столовые ложки риса, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов (очищенных), 6 горошин черного перца, 2–3 веточки петрушки, 1 пучок кинзы, 1 л воды, соль.

Чечевицу и рис промойте теплой водой. Лук очистите и мелко нарежьте. Изюм промойте. Грецкие орехи порубите ножом в мелкую крошку.

На режиме «Жарка» разогрейте в мультиварке растительное масло, обжарьте на нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета в течение 4 мин. Добавьте изюм и орехи, готовьте 5 мин. Влей воду, добавьте чечевицу и рис, горошины черного перца, соль. Закройте крышку и готовьте в режиме «Варка на пару» 40 мин. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Добавьте в готовый суп.

Португальский зеленый суп

150 г свинины (бескостной), 150 г говядины (бескостной), 2 яйца (сваренных вкрутую), 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок петрушки, кинзы, укропа и зеленого базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 500 мл воды, перец, соль.

Мясо вымойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками. Лук и морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте в кастрюле растительное масло, в режиме «Мультиповар» обжарьте свинину с говядиной в течение 5 мин. Добавьте лук и морковь, готовьте еще 7 мин.

Влейте воду, добавьте соль, перец и готовьте в режиме «Мультиповар» в течение 1 ч. Яйца разомните вилкой в крупную крошку. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Добавьте в суп зелень и яйца и готовьте в режиме «Подогрев» еще 5 мин.

Суп с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью

150 г сыра с голубой плесенью, 600 мл овощного бульона, 300 мл молока, 150 мл йогурта (натурального), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 веточка тархуна и мяты, 3 черешка сельдерея, 2 столовые ложки грецких орехов, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, перец, соль.

Лук и чеснок очистите, сельдерей вымойте и обсушите. Все мелко нарежьте. Грецкие орехи истолките пестиком или порубите ножом. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Мультиварку включите в режиме «Жарка». Растопите сливочное масло, обжарьте в нем лук, чеснок и сельдерей в течение 5 мин. Добавьте муку и готовьте, помешивая, в течение 30 с. Постепенно влейте в чашу овощной бульон, а затем молоко. Добавьте сыр, грецкие орехи, йогурт, соль и перец. Закройте крышку, включите режим «Варка на пару» на 20 мин. После окончания режима добавьте в суп зелень и дайте настояться в течение 5–7 мин.

Суп из баклажанов с грибами

200 г опят (свежемороженных), 2 картофелины, 1 баклажан (большой), 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 500 мл молока, перец, соль.

Картофель, лук и морковь очистите и мелко нарежьте. Грибы разморозьте, промойте и обсушите. Баклажан вымойте и нарежьте небольшими кубиками. В чашу мультиварки влейте растительное масло, включите режим «Жарка» и обжарьте лук и морковь в течение 10 мин. Добавьте грибы и готовьте еще 5 мин. Влейте молоко, добавьте картофель, баклажан, соль, перец, воду (до нужной консистенции). Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 30 мин.

Суп из брокколи и цветной капусты

1 кочан брокколи, 1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 0,3 стакана риса, 1 пучок укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 500 мл куриного бульона, перец, соль.

Рис промойте. Брокколи и цветную капусту вымойте, разберите на небольшие соцветия. Лук почистите и нарежьте полукольцами. В чашу мультиварки влейте растительное масло. Включите режим «Жарка» и обжарьте лук в течение 5 мин. Положите цветную капусту и готовьте еще 6 мин. Добавьте рис, бульон, соль, перец и перемешайте.

Готовьте в режиме «Варка на пару» в течение 15 мин. Добавьте брокколи и готовьте еще 5 мин. Укроп вымойте, обсушите, измельчите и положите в готовый суп, перемешайте и сразу же разлейте по тарелкам.

Куриный суп с миндалем

400 г куриного филе, 600 г картофеля, 30 г сливочного масла, 20 г миндаля (молотого), 1 зубчик чеснока, 1 луковица (небольшая), 1 веточка укропа, 150 мл сливок жирностью 20 %, 600 мл воды, миндальные лепестки, перец, соль.

Куриные грудки вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Лук и чеснок почистите и измельчите. Смажьте дно мультиварки сливочным маслом. Включите режим «Жарка» и обжарьте лук, чеснок и миндаль в течение 8 мин. Добавьте куриное мясо, картофель, сливки, воду, соль и перец.

Перемешайте, закройте крышку и готовьте в режиме «Суп» в течение 1 ч. Готовый суп украсьте укропом и миндальными лепестками.

Суп на кокосовом молоке с креветками

1 л кокосового молока, 700 г креветок (очищенных), 80 г белой фасоли, 3 столовые ложки сухих зерен горчицы, 1 луковица, 1 лайм, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка карри, зелень (любая), соль.

В кастрюлю мультиварки влейте масло, лук очистите и мелко нарежьте, положите в масло и жарьте на режиме «Выпечка» 10 мин. Отварите креветки в подсоленной воде, отдельно отварите фасоль, затем добавьте их к луку. Туда же влейте молоко, положите горчицу, карри, соль. Закройте крышку и включите режим «Суп» на 25–30 мин. В готовый суп добавьте немного сока лайма, украсьте мелко нарезанной зеленью и дольками лайма.

Китайский куриный суп с кукурузой

400 г куриного мяса, 200 г кукурузы, 2 помидора черри, 5–6 перьев зеленого лука, 1 сладкий красный перец, 1 белок, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка крахмала, 1 столовая ложка растительного масла, 2 чайные ложки молотого корня имбиря, 1 чайная ложка сахара, 2–3 веточки кинзы, 1 л куриного бульона, перец, соль.

Зеленый лук вымойте и нарежьте наискосок. Перец вымойте, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите и измельчите. Корень имбиря почистите и натрите на крупной терке. Помидоры черри вымойте, разрежьте на четыре части, удалив плодоножку. Куриное мясо разрежьте на небольшие кусочки. Крахмал размешайте с сахаром в 2 столовых ложках воды. Влейте в чашу мультиварки растительное масло. Включите режим «Жарка» и обжарьте курицу в течение 7 мин. Добавьте зеленый лук, перец, чеснок и помидоры, обжарьте еще 6 мин. Добавьте кукурузу и имбирь. Влейте бульон и разведенный крахмал, положите соль и перец. Закройте крышку и установите режим «Суп» на 1 ч. Взбейте в миске белок и влейте его в готовый суп. Быстро размешайте. Суп подавайте горячим, посыпав мелко нарезанной кинзой.

Итальянская рыбная похлебка

600 г филе речной рыбы (любой), 150 мл сметаны, 2 морковки (небольшие), 1 сладкий перец, $\frac{1}{2}$ луковицы, 3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 л рыбного бульона, зелень петрушки, соль.

Рыбу вымойте и нарежьте порционными кусками. Морковь и лук почистите и нарежьте тонкими кружками. Сладкий перец вымойте, удалите сердцевину и нарежьте квадратиками. Включите мультиварку на режим «Жарка». Добавьте сливочное масло, обжарьте на нем, помешивая, муку и молотый красный перец. Добавьте морковь, лук, сладкий перец, рыбу и бульон. Положите в суп сметану и соль. Закройте крышку и готовьте в режиме «Варка на пару» 35 мин. В готовый суп добавьте нарезанную свежую зелень.

Томатный суп с курицей и макаронами

2 окорочка (средних), 100 г макарон, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 банка томатов (в собственном соку), 2 столовые ложки растительного масла, 1 ½ л воды, чеснок, перец, соль.

Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите. Морковь натрите на крупной терке. В мультиварку добавьте растительное масло, выложите туда овощи и включите режим «Жарка/Выпечка» на 15 мин. За несколько минут до окончания режима добавьте томаты. В это время почистите картошку и нарежьте брусочками. Вымойте окорочка, разделите на несколько порционных кусков. Откройте мультиварку, залейте воду, выложите картошку и курицу.

Добавьте соль, перец и хорошо размешайте. Включите режим «Суп» на 1 ½ ч. Макароны добавьте за 30 мин. до окончания режима.

Куриный суп с пшеном

½ курицы, 100 г пшена, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 лавровых листа, 3 ½ – 4 л воды, специи (любые), соль.

Курицу вымойте и положите в кастрюлю мультиварки. Добавьте воду, соль и целую очищенную морковь. Включите режим «Тушение» на 1 ½ – 2 ч. Затем слейте бульон в отдельную кастрюлю. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Пшено обдайте кипятком (это необходимо для того, чтобы убрать горечь). Картофель и пшено поместите в чашу мультиварки и залейте бульоном, добавьте специи и лавровый лист. Варите суп в режиме «Тушение» в течение 1 ½ – 2 ч. В готовый суп добавьте порезанную кубиками морковь из бульона и кусочки вареного куриного мяса.

Суп из цветной капусты и белой фасоли

1 кочан цветной капусты, 800 г белой фасоли (консервированной), 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки семян фенхеля, 2 веточки петрушки, 4–6 кусков белого хлеба.

Для бульона: 2–3 зеленых листа лука-порея, 1 луковица (большая), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 веточка тимьяна, 2 веточки петрушки, 6 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, 1 ½ л воды, лавровый лист, соль.

Для бульона овощи очистите и нарежьте крупными кусочками. Поместите их в чашу мультиварки, влейте воду, добавьте зеленые листья лука-порея, петрушку, тимьян и душистый перец. Варите в режиме «Суп» 40–45 мин. Добавьте лавровый лист, соль и черный перец, варите еще 10 мин. Процедите бульон через мелкое сито. Капусту вымойте и разберите на небольшие соцветия. Фасоль отбросьте на дуршлаг и ополосните под проточной водой. Лук и чеснок очистите. Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите. Петрушку вымойте и обсушите. Поместите капусту, фасоль, лук, петрушку и измельченный чеснок в мультиварку, влейте бульон.

Добавьте семена фенхеля и соль. Поставьте режим «Суп» на 60 мин.

Суп-лапша с омлетом

1 кг куриного супового набора, 125 г яичной лапши, 30 г сливочного масла, 3 яйца, 2 картофелины, 1 луковица (маленькая), 1 морковь, 2 горошины черного и душистого перца, 1 пучок петрушки, 2 л горячей воды, лавровый лист, соль.

Суповой набор вымойте, лук и морковь очистите и целиком положите вместе с суповым набором в кастрюлю мультиварки. Добавьте черный и душистый перец, лавровый лист. Залейте 2 л горячей воды и включите режим «Суп» на 2 ч. Бульон будет готов через 1 ½ ч. Достаньте из бульона курицу, лук, морковь, перец и лавровый лист. (Все, кроме курицы, можно выбросить.) Поместите в бульон картофель, нарезанный кубиками. В то время, пока картофель варится, приготовьте омлет: растопите на сковороде сливочное масло, вбейте яйца, добавьте соль и обжарьте на сковороде с двух сторон омлет в виде тонкого блинчика. Мясо отделите от косточек, вместе с омлетом нарежьте на небольшие кусочки и отправьте в бульон. После завершения режима добавьте в суп мелко нарезанную зелень. Готовому супу дайте настояться еще несколько минут.

Суп с говядиной и капустой

1 кг белокочанной капусты, 300 г говядины, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 3 луковицы, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

Капусту очистите от верхних листьев и тонко нашинкуйте. Лук очистите и измельчите. Часть сыра нарежьте небольшими кубиками, оставшийся натрите на терке. Включите режим «Мультипovar», установите температуру 160 °C, в чашу влейте воду и доведите до кипения. Потом добавьте все овощи и варите 10 мин. Положите нарезанное мелкими кусочками мясо, хорошо перемешайте. Готовьте 40 мин. Добавьте весь сыр, посолите, поперчите по вкусу и выключите мультиварку.

Мясной гороховый суп

300 г говядины, 250 г гороха, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, специи (любые), вода, соль.

Горох замочите на ночь в воде. Мясо сварите до готовности и нарежьте соломкой. Картофель, лук и морковь очистите и нарежьте небольшими кусочками. Все ингредиенты выложите в чашу мультиварки, влейте воду. Установите режим «Тушение» на 2 ч. Через 1 ч. посолите суп и добавьте специи. Гороховый суп подавайте с гренками.

Суп с клецками

500 г мяса (любого), 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 2 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, 3–4 л воды, приправа для супа, перец, соль.

Для клецек: 1 яйцо, 50 мл кефира или молока, 3–4 столовые ложки муки (посмотреть по консистенции).

Мясной бульон отдельно сварите на плите. Затем выньте мясо, разрежьте его на небольшие кусочки, а бульон процедите. Приготовьте клецки. Для этого соедините ингредиенты и замесите тесто и, набирая его чайной ложечкой, опустите в кипящий бульон (можно замесить тесто, раскатать его в колбаску, нарезать на небольшие брусочки и запускать их все сразу).

Мультиварку включите на режиме «Выпечка», в чашу влейте растительное масло и обжарьте мелко нарезанный репчатый лук и тертую морковь. Затем добавьте отварное мясо, нарезанный кубиками картофель и бульон. Добавьте соль, лавровый лист, и приправу. Включите режим «Выпечка» на 40 мин.

За 7 мин. до завершения режима в суп забросьте все клецки и лавровый лист.

Суп с говядиной и тыквой

350 г говядины, 200 г тыквы (очищенной), 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, 3 столовые ложки кондитерского мака, 1 ½ л воды, лавровый лист, молотый черный перец, соль.

Говядину хорошо вымойте, обсушите, нарежьте соломкой. Тыкву натрите на мелкой терке. Картофель, морковь, репчатый лук вымойте и очистите. Картофель нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте маленькими кубиками. Подготовленные овощи и мясо выложите в чашу мультиварки, влейте воду. Добавьте кондитерский мак, лавровый лист, посолите и поперчите по вкусу. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ч. При подаче суп украсьте зеленью.

Фасолевый суп с говядиной

1 кг говядины, 500 г картофеля, 200 г фасоли (консервированной), 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты или кетчупа, растительное масло, красный молотый перец, базилик (сушеный), петрушка (свежая), лавровый лист, мясной бульон, соль.

Мясо сварите до готовности, нарежьте небольшими кусочками. Включите программу «Выпечка», налейте растительное масло в чашу мультиварки, прогрейте 5 мин. Затем положите целую очищенную головку лука, обжарьте до прозрачности, добавьте натертую морковь и готовьте еще 5 мин. Добавьте томатную пасту. Положите заранее нарезанный картофель, перемешайте и обжарьте до окончания программы. Добавьте консервированную фасоль, мясо и влейте мясной бульон до желаемой густоты, положите лавровый лист, красный перец, базилик и готовьте в режиме «Тушение» 30 мин. По окончании программы добавьте измельченный чеснок и свежую петрушку. Дайте немного настояться.

Чечевичный суп с говядиной

500 г говядины, 250 г чечевицы, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, растительное масло, специи (любые), вода, соль.

Овощи вымойте и очистите. В режиме «Выпечка» пассеруйте на масле нарезанные соломкой морковь и лук. Выложите предварительно замоченную чечевицу, нарезанный кубиками картофель. Влейте бульон в объеме 1 ½ л, посолите, добавьте специи. Добавьте нарезанное крупными кусочками мясо. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ½ ч.

Солянка

400 г говядины, 300 г мясных продуктов (колбаса, язык, почки и проч.), 200 г ребрышек (копченых), 50 г каперсов, 4 огурца (соленых), 3 луковицы, 1 морковка, 1 столовая ложка томатной пасты, 500 мл бульона, маслины (без косточек), растительное масло, лавровый лист, специи (любые), зелень (любая), сметана, соль.

Лук и морковь очистите, тонко нашинкуйте. На дно чаши мультиварки выложите овощи. Готовьте в режиме «Выпечка» с добавлением растительного масла. В получившуюся за-жарку добавьте копченые ребрышки и нарезанное кубиками мясо. Влейте бульон, включите режим «Тушение» и готовьте 1 ½–2 ч. Мясные продукты и огурцы нарежьте кубиками. За 30 мин. до готовности добавьте в мультиварку томатную пасту, огурцы, мясные продукты, лавровый лист, специи и нарезанные колечками маслины, посолите.

Если блюдо получается чересчур густым, влейте еще бульона.

Суп со свиной

600 г свинины, 300 г овощей (замороженных), 3 картофелины, 1 луковица, специи (любые), мясной бульон, соль.

Мясо сварите до готовности и нарежьте небольшими кусочками. Картофель очистите и нарежьте кубиками, положите целую луковицу, всыпьте замороженные овощи для супа, залейте мясным бульоном до отметки 1,2 л. Добавьте соль и специи (любые), включите режим «Суп» и готовьте 1 ч.

Суп со свиной и овощами

1 кг свинины, 400 г стручковой фасоли (замороженной), 30 г зелени (любой), 3 картофелины, 3 зубчика чеснока, 1 морковка, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 ½ л мясного бульона, черный молотый перец, соль.

Вымойте и очистите овощи. Нарежьте лук и морковь кубиками. Влейте в чашу мультиварки растительное масло и обжарьте их в режиме «Жарка» с открытой крышкой до золотистого цвета. Выключите мультиварку, добавьте нарезанный кубиками картофель, кусочки стручковой фасоли, нарезанное небольшими кусочками мясо. Добавьте специи (любые), влейте бульон. Готовьте в режиме «Тушение» 40 мин. Затем добавьте мелко нарезанные зубчики чеснока и зелень и готовьте еще 15 мин.

Суп «На куриных ножках»

400 г куриных ножек, 2–3 картофелины, 1 морковь, ½ луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, вода, перец, соль.

Вымойте и очистите овощи. Нарежьте лук полукольцами, морковь соломкой. Налейте в чашу масло и установите в мультиварке режим «Тушение». Выложите морковь и лук. Закройте крышку, через 3–4 мин. перемешайте. Налейте воду, положите в чашу куриные ножки. Установите режим «Варка на пару» на 15–20 мин. Потом добавьте нарезанный ломтиками картофель, посолите, поперчите. Готовьте в том же режиме еще 10 мин. Потом переключите мультиварку на режим «Тушение» на 10 мин. Перед подачей на стол посыпьте суп мелко нарезанным зеленым луком.

Суп гороховый со свининой

400 г гороха, 300 г свинины (не очень жирной), 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень (любая), вода, соль.

Горох залейте водой на несколько часов или на ночь.

Подготовьте продукты: мясо нарежьте небольшими кусочками, овощи очистите и вымойте, лук мелко нарежьте, морковь нарежьте кубиками. В чашу мультиварки налейте немного растительного масла и в режиме «Выпечка» обжаривайте мясо в течение 5 мин. К мясу добавьте лук и морковь, обжаривайте еще 10 мин. Выложите горох, влейте горячую воду и посолите. Установите режим «Тушение»/«Суп» на 1 ч. После сигнала переключите на режим «Подогрев», чтобы суп настоялся. При подаче посыпьте зеленью.

Суп с семгой

300 г семги (свежей), 200 г шпината, 200 г зеленого горошка (консервированного), 20 г сливочного масла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка нарезанного сельдерея, 200 мл молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина, специи для рыбы, вода, соль.

Вымойте и очистите овощи. Лук нарежьте полукольцами, морковь и картофель кубиками. В режиме «Выпечка» обжарьте лук и морковь на сливочном масле до золотистой корочки, добавьте картофель и обжаривайте 5 мин. все вместе. Добавьте специи (любые), влейте 1 $\frac{1}{2}$ л воды в чашу мультиварки. Доведите содержимое до кипения, добавьте измельченный шпинат. Готовьте в режиме «Тушение» до полного разваривания шпината, после чего добавьте нарезанную кусочками семгу, зеленый горошек, сельдерей и тмин. Через 20 мин. влейте молоко, готовьте еще 10 мин. Суп готов.

Суп из индейки

400 г индейки, 200 г зеленого горошка (консервированного), 4 морковки, 2–3 картофелины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 веточки тимьяна, 2 стебля сельдерея, 1 чайная ложка морской соли, 1 чайная ложка молотого черного перца, ½ чайной ложки молотого красного перца, лавровый лист, вода.

Филе индейки измельчите, чтобы получился фарш. Посолите, поперчите фарш по вкусу, тщательно перемешайте. Слепите из фарша небольшие котлетки и обжарьте их на слабом огне с двух сторон, примерно 5 мин. каждую сторону. После отложите их и дайте им остыть. Нарежьте овощи, после чего добавьте их в кастрюлю мультиварки, затем добавьте перец, консервированный горошек и котлеты. Залейте полученную смесь водой. Количество воды выбирайте в зависимости от того, какой густоты суп вы хотите приготовить. Посолите суп и добавьте лавровый лист и тимьян. Чтобы они не развалились в процессе варки, свяжите их вместе ниткой. Выберите режим «Тушение» и готовьте суп в течение 30 мин. Готовый суп украсьте зеленью. Подавайте вместе с гренками.

Куриный суп с лапшой

400 г куриного мяса (без костей), 80 г яичной лапши, 1 луковица, 1 морковка, 1,3 л воды, растительное масло, зелень (любая), черный молотый перец, соль.

Обжаривайте в мультиварке в режиме «Выпечка» на масле мелко нарезанные лук и морковь до прозрачности 10 мин. Затем положите нарезанное мясо и обжаривайте до сигнала, не забыв его спустя некоторое время перевернуть. Мультиварку выключите. Всыпьте лапшу, посолите, поперчите, влейте воду и включите режим «Тушение». Готовьте 1 ч. Дайте супу немного настояться и подавайте, посыпав зеленью.

Гороховый суп с копченостями

500 г говяжьих ребрышек, 300 г окорока (копченого), 200 г гороха, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, вода, соль.

Вымойте и очистите овощи. Нарежьте лук и морковь небольшими кубиками, затем обжарьте в чаше мультиварки с добавлением небольшого количества растительного масла в режиме «Выпечка». Добавьте к овощам говяжьи ребрышки, нарезанные кубиками копченый окорок, картофель, горох, лавровый лист. Посолите, поперчите. Влейте воду и готовьте в режиме «Тушение» 1 ½ ч. Затем отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусками, положите в суп.

Сырный суп с копчеными ребрышками

300 г ребер (копченых), 50 г плавленого сыра, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, специи (любые), вода, соль.

Ребра выложите в чашу мультиварки, налейте воду и включите режим «Гречка». Овощи очистите. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке и все обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла. Картофель нарежьте кубиками. Выключите режим «Гречка» и выньте ребра. В бульон положите картофель, обжаренные лук и морковь.

Готовьте в режиме «Тушение» 1 ч. Снимите мясо с ребер, мелко нарежьте и снова положите в суп. За 30 мин. до конца готовки добавьте натертый сыр.

Куриный суп с вермишелью и яйцами

500 г куриных голеней, 100 г вермишели «паутинка», 3 картофелины, 2 яйца, 1 морковь, 1 луковица, 2 л воды, лавровый лист, зелень (любая), специи (любые), соль.

Лук и морковь очистите. Морковь натрите на терке, лук оставьте целым. Выложите все в чашу мультиварки, добавьте куриные голени, лавровый лист, посолите и залейте горячей водой. Установите режим «Тушение» на 1 ½ ч. Очистите и нарежьте брусочками картофель, добавьте через 1 ч. вместе с вермишелью в мультиварку. Перемешайте. Яйца взбейте с солью, влейте в суп за 20 мин. до окончания готовки. Перемешайте. Перед самым окончанием готовки добавьте мелко нарезанную зелень. Оставьте суп в режиме «Подогрев» на 10 мин.

Суп куриный с вермишелью

1 кг курицы, 50 г вермишели, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, душистый перец, лавровый лист, вода, соль.

Курицу вымойте, нарежьте на куски, варите в течение 10 мин. в отдельной кастрюле. Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на терке, лук нарежьте маленькими кусочками. Курицу и овощи выложите в чашу мультиварки, влейте воду и установите режим «Тушение». Спустя 1 ч. добавьте специи и посолите. За 5–7 мин. до готовности всыпьте вермишель. После звукового сигнала установите режим «Подогрев» и оставьте суп потомиться 10 мин.

Легкий куриный суп

500 г курицы, 50 г риса, 30 г сливочного масла, 3 картофелины, 1 морковка, зелень укропа (свежая), вода, соль.

Курицу хорошо вымойте и нарежьте небольшими порционными кусками. Очищенные овощи измельчите: морковь нарежьте тонкими кружочками, картофель небольшими кубиками или брусочками. Рис промойте теплой водой. Выложите все продукты в чашу мультиварки, посолите, залейте кипящей водой и перемешайте. Установите режим «Суп»/«Тушение» на 1 ч. Укроп добавьте в суп в конце приготовления, предварительно слегка обжарив его на сливочном масле. Куриный суп подавайте с гренками из белого хлеба.

Суп с лососем

400 г лосося, 3 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, семена укропа, 2 л воды, зелень укропа, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Вымойте и очистите овощи. В чашу мультиварки выложите кусочки лосося, нарезанный кубиками картофель, обжаренные в растительном масле на сковороде лук и морковь, измельченную зелень укропа и лука, соль, перец и семена укропа. Влейте воду и готовьте в режиме «Суп» 60 мин.

Суп рыбный с зеленью

300 г картофеля, 200 г филе рыбы (любой), 1 морковка, 1 луковица, зелень (любая), приправа для супа, вода, соль.

Сначала сварите бульон. Налейте в чашу мультиварки воду до верхней отметки, опустите туда рыбу и готовьте в режиме «Тушение» 1 ч. Из готового бульона выньте рыбу, добавьте нарезанный ломтиками картофель, натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный лук, посолите, добавьте приправу. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ч. Потом снимите пену и положите в суп рыбу. Перед подачей посыпьте зеленью.

Грибной суп

400 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка муки, зелень (любая), вода, черный молотый перец, соль.

Установите в мультиварке режим «Тушение», выложите в чашу сливочное масло. Очистите овощи и грибы. Нашинкуйте лук кольцами, морковь соломкой, добавьте к маслу. Нарежьте картофель и грибы ломтиками, выложите в чашу, влейте воду, чтобы она слегка покрывала овощи. Посолите и поперчите по вкусу. Через 40 мин. добавьте муку, хорошо размешайте, долейте воды до верхней отметки. Готовьте еще 20 мин. Затем положите нарезанную зелень и измельченный чеснок. Готовьте еще 10 мин. Суп готов.

Рыбный суп

500 г рыбы (любой), 100 г перловой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, перец душистый горошком, лавровый лист, специи для рыбы, корень петрушки, соль.

Корень петрушки, лук, морковь и картофель вымойте, почистите и нарежьте. Крупу промойте.

Сложите все ингредиенты в кастрюлю, посолите, добавьте специи (кроме лаврового листа и перца). Залейте водой, поставьте в режим «Мультиповар» на 35 мин. Добавьте лавровый лист и перец, закройте и оставьте на 10 мин. Подавайте к столу, посыпав мелко нарезанной свежей зеленью.

Картофельный суп с курицей

500 г куриных голеней, 300 г картофеля, 200 г овощной смеси (замороженной), 1 луковица, зелень петрушки, зелень укропа, специи (любые), куриный бульон, соль.

Голени предварительно отварите до полуготовности. Овощную смесь разморозьте, лук нарежьте кубиками. Картофель нарежьте небольшими дольками и положите в чашу мультиварки вместе с остальными овощами, добавьте голени и залейте куриным бульоном. Посолите, добавьте специи. Готовьте суп в режиме «Тушение» в течение 1 ч. Готовый суп посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибной суп со сметаной

350 г грибов (любых, замороженных), 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень (любая), сметана, специи (любые), вода, соль.

Овощи вымойте и очистите. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке, выложите в чашу мультиварки. Добавьте грибы. Влейте растительное масло, перемешайте и установите режим «Выпечка» на 20 мин. Спустя 10 мин. положите сливочное масло. Затем влейте воду, посолите и добавьте специи. Включите режим «Тушение» и готовьте 1 ч. Перед подачей на стол добавьте в тарелки по 1 столовая ложка сметаны и веточку зелени.

Щи

500 г говядины, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 0,25 вилка капусты, 50 мл растительного масла, лавровый лист, вода, черный молотый перец, соль.

Установите в мультиварке режим «Выпечка» на 40 мин. На дно чаши налейте масло, положите нарезанный полукольцами лук и закройте крышку. Нарежьте мясо маленькими кусочками, добавьте к луку. Натрите на крупной терке морковь и добавьте к луку с мясом. Готовьте до окончания программы. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой, помидор мелко нарежьте, картофель нарежьте кубиками.

После сигнала выложите в мультиварку капусту, помидор и картофель. Влейте воду до максимальной отметки, добавьте соль и специи. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ½ ч.

Щи с черносливом

300 г свинины, 100 г квашеной капусты, 50 г чернослива, 3 картофелины, 2 луковицы, зелень (любая), вода, соль.

Нарежьте мясо кусочками и выложите в чашу мультиварки. Картофель, лук и чернослив нарежьте небольшими кусочками, добавьте к мясу. Влейте воду до максимальной отметки. Посолите по вкусу. Готовьте 1 ч. в режиме «Суп». Украсьте готовые щи зеленью и подавайте со сметаной или майонезом.

Острые щи

500 г телятины, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 10 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, зелень (любая), вода, соль.

Овощи вымойте и очистите. В чашу мультиварки выложите морковь, лук и мясо, нарезанные кусочками. Положите сливочное и растительное масло. Готовьте 30 мин. в режиме «Тушение». Затем добавьте нарезанный помидор и готовьте в этом же режиме еще 10 мин. Нашинкуйте капусту, картофель нарежьте ломтиками, зелень измельчите. Все выложите в мультиварку, посолите, готовьте в режиме «Выпечка» 40 мин., добавьте 100 мл воды. За 10 мин. до завершения программы добавьте перец и влейте кипящую воду, все тщательно перемешайте, немного посолите. Дайте щам настояться 10 мин.

Щи с зеленью

300 г мяса, 250 г белокочанной капусты, 3–4 картофелины, 2 морковки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, зелень укропа, лавровый лист, вода, черный молотый перец, соль.

Овощи вымойте и очистите. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Выложите все в чашу мультиварки, влейте масло и включите режим «Выпечка». Готовьте 15 мин. Мясо нарежьте кубиками и добавьте к овощам. Готовьте еще 15 мин. Картофель нарежьте кубиками, капусту нашинкуйте. Выложите в мультиварку. После сигнала посолите, добавьте перец, лавровый лист и измельченный чеснок. Влейте воду до максимальной отметки. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ч. Перед подачей украсьте листиками петрушки.

Щи с квашеной капустой

500 г мяса (любого), 150 г квашеной капусты, 3 картофелины, 1 морковка, лук-порей, шпинат, вода, черный молотый перец, соль.

Очистите и нарежьте кубиками морковь и картофель. Выложите в чашу мультиварки кусок мяса целиком. Влейте воду до верхней отметки. Добавьте квашеную капусту с морковью и картофелем. Готовьте 1 ½ ч. в режиме «Тушение». Выньте мясо за 10 мин. до готовности. Нарежьте его кусочками и положите обратно в мультиварку. Добавьте нарезанный кольцами лук-порей, замороженный шпинат. Посолите, поперчите. И готовьте еще 20 мин.

Щи с чесноком

500 г говядины, 250 г белокочанной капусты, 4 зубчика чеснока, 3 картофелины, 1 морковь, 1 помидор, 3 столовые ложки растительного масла, зелень (любая), специи (любые), вода, соль.

Очищенные морковь, лук, помидор нарежьте крупными кубиками и обжарьте на растительном масле в режиме «Жарка». Добавьте к овощам целый кусок мяса, нарезанный ломтиками картофель, измельченный чеснок, соль и влейте воду. Готовьте в режиме «Суп» 2 ч. За 30 мин. до готовности положите нашинкованную капусту и лавровый лист. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

Борщ с добавлением сахара

300 г мяса (любого), 150 белокочанной капусты, 3 картофелины, помидора, 1 3 морковки, 1 луковица, 1 свекла, 1 зубчик чеснока, ½ чайной ложки сахара, специи (любые), вода, соль.

Овощи вымойте и очистите. Мясо и овощи нарежьте кусочками (кроме моркови и свеклы). Морковь и свеклу натрите на мелкой терке. Выложите все в чашу мультиварки и влейте горячую воду до верхней отметки. Готовьте 1 ½ ч. в режиме «Тушение». За 10 мин. до готовности посолите, добавьте специи и сахар.

Борщ украинский

300 г говядины, 150 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 3 зубчика чеснока, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка сахара, 2 ½ л воды, черный молотый перец, соль.

Мясо нарежьте кубиками. Овощи вымойте и очистите. Свеклу, морковь и перец нарежьте соломкой, картофель брусочками. Мелко нарежьте лук и петрушку. Капусту тонко нашинкуйте. Влейте масло в чашу мультиварки и обжаривайте лук и петрушку 5 мин. в режиме «Жарка» при открытой крышке. Добавьте морковь с перцем и свеклой, перемешайте и обжаривайте еще 5 мин. Затем добавьте мясо и готовьте еще 10 мин., постоянно помешивая. Переключите на режим «Тушение». Добавьте томатную пасту и 150 мл воды, сахар и уксус, перемешайте, закройте крышку и готовьте 10 мин. Потом положите капусту и картофель, перемешайте. Влейте воду до верхней отметки. Посолите, поперчите. Выберите режим «Суп» или «Тушение» и готовьте 40 мин. Мелко нарежьте чеснок и добавьте в борщ. Готовьте еще 10 мин.

Борщ с поджаркой

300 г мяса (любого), 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 луковица, 1 свекла, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка лимонного сока, растительное масло, специи (любые), вода, соль.

Нарежьте мясо кусочками, обжаривайте в режиме «Выпечка» 20 мин. на растительном масле. Овощи вымойте и очистите. Натрите на крупной терке морковь и свеклу. Нарежьте кубиками помидоры и лук. Лук с морковью добавьте к мясу в чашу и готовьте 15 мин. Затем добавьте помидоры, томатную пасту и тушите 10 мин. Выложите натертую свеклу и тушите еще 15 мин., положите измельченный чеснок. Положите специи, лимонный сок, ломтики картофеля, нашинкованную капусту, посолите, поперчите и влейте воду. Готовьте в режиме «Тушение» 1 ч.

Борщ классический

300 г говядины, 200 г белокочанной капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 свекла (небольшая), 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, специи (любые), вода, соль.

Овощи вымойте и очистите. Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Картофель нарежьте брусочками, нашинкуйте капусту. Выложите овощи и кусочки мяса в чашу мультиварки, налейте воду до верхней отметки. Сверху установите емкость для варки на пару и положите свеклу, нарезанную крупными кусочками. Закройте крышку мультиварки и готовьте в режиме «Тушение» или «Суп» 1 ч. Затем достаньте свеклу и натрите на крупной терке. Положите ее в мультиварку, добавьте томатную пасту, соль, специи и готовьте еще 1 ч.

Уха классическая

1 ½ кг рыбы (1 судак, 1 окунь, 1 ерш), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 100 мл водки, зелень петрушки, душистый перец горошком, вода, соль.

Рыбу очистите, отрежьте голову и хвост, хорошо промойте. Выложите в чашу мультиварки зелень петрушки, перец, лавровый лист, голову и хвосты. Влейте воду и установите режим «Тушение» на 2 ч. Пока готовится бульон, подготовьте остальные ингредиенты. Тушки рыб нарежьте на порционные куски. Овощи вымойте и очистите. Картофель и морковь нарежьте полукольцами, корень петрушки – кольцами, лук измельчите. За 1 ч. до готовности выньте головы и хвосты, положите вместо них кусочки рыбы. Через 10 мин. добавьте овощи. После сигнала откройте мультиварку и влейте водку, посолите и поперчите. Оставьте уху на 10 мин. в режиме «Подогрев». Подавайте, положив в тарелки дольку лимона.

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.