

ОРИГИНАЛЬНЫЕ блюда из МУЛЬТИВАРКИ

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!



- вкуснейшие супы
- питательные вторые блюда
- выпечка и десерты

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Елена Анатольевна Орлова
Оригинальные блюда
из мультиварки
Серия «Слишком полезно не бывает!»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5827602

Блюда из мультиварки: РИПОЛ классик; М.; 2012

ISBN 9785386114183

Аннотация

У современных женщин порой остаётся совсем немного сил и времени на приготовление еды. А так хочется постоянно радовать и удивлять своих домочадцев вкусной домашней пищей.

На помощь приходит мультиварка. В этой чудо-кастрюле можно приготовить огромное количество разнообразных блюд при минимальных затратах.

На страницах данной книги собраны классические и оригинальные рецепты блюд, подходящих как для повседневного, так и для праздничного меню.

Приятного аппетита!

Содержание

Введение	6
Первые блюда	8
Овощные и грибные супы	8
Легкий овощной суп	8
Суп из картофеля и моркови	8
Картофельный суп с луком	9
Суп из свеклы и картофеля	10
Суп из цветной капусты	10
Томатный суп с картофелем	11
Ароматный овощной суп с рисом	11
Суп из фасоли с морковью	12
Луковый суп с рисом и кабачком	12
Суп из брокколи	13
Суп из цветной капусты с авокадо	13
Острый гороховый суп	14
Французский луковый суп	15
Луковый суп с вином	15
Суп с макаронными изделиями и сыром	16
Восточный суп с зеленым горошком и пряностями	17
Суп «Ташкент»	18
Гороховый суп с морковью и сыром	19
Диетический суп-пюре	19

Суп-пюре из замороженных овощей	20
Суп-пюре из цветной фасоли	21
Суп-пюре из моркови	21
Суп-пюре из чечевицы	22
Суп-пюре из шпината со сливками	22
Суп из белых грибов с картофелем	23
Суп из шампиньонов с картофелем и сыром	24
Суп из шампиньонов с цуккини	24
Грибной суп с макаронами и сладким перцем	25
Суп из шампиньонов с рисом	26
Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой	26
Суп из вешенок с морковью и рисом	27
Суп из шампиньонов с зеленым горошком	27
Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами	28
Свекольник с белой фасолью	28
Свекольник с шампиньонами	29
Свекольник с сушеными грибами	29
Диетические щи	30
Щи с баклажаном	31
Щи из краснокочанной капусты	31
Щи с сушеными грибами	32
Щи из щавеля	32
Щи «Зимние»	33

Щи «Домашний погребок»	33
Щи «Летние»	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Елена Анатольевна Орлова

Блюда из мультиварки

Введение

Основные режимы мультиварки – это «Тушение», «Плов», «Молочная каша», «Гречка», «Варка на пару», «Выпечка» и «Подогрев».

Режим «Тушение», рассчитанный на 1–12 часов, реализует так называемый метод медленного кипения, при котором продукты в течение длительного времени доходят до готовности при температуре чуть выше 100 °С. В режиме «Выпечка», который рассчитан на 20–65 минут, можно приготовить кексы, бисквиты и коржи для торта. Кроме того, в этом режиме можно готовить жареную рыбу, мясо, котлеты. В режиме «Варка на пару», рассчитанном на 1–60 минут, можно готовить традиционные паровые блюда, а также варить супы, макароны. Режим «Гречка» предназначен для приготовления основных блюд и гарниров из любой крупы, а режим «Молочная каша» полностью соответствует своему названию. Режим «Плов» основан на принципе выпаривания жидкости с добавлением функции интенсивного обжаривания в последние 5–10 минут приготовления.

Таймер отсрочки позволяет приготовить блюдо к нужно-

му времени: например, положив все продукты в чашу мультиварки с вечера, включив необходимые режим и установив таймер, можно получить готовую кашу к завтраку. Таким же образом можно еще с утра позаботиться о горячем обеде или ужине. После окончания приготовления прибор перейдет в режим «Подогрев» – в зависимости от заданного пользователем времени блюдо может оставаться горячим до 12 часов.

Первые блюда

Овощные и грибные супы

Легкий овощной суп

Ингредиенты

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, добавить оливковое масло, обжарить в режиме «Выпечка». Влить бульон, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Картофельный суп с луком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить картофель, морковь, зелень, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из свеклы и картофеля

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1–2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г замороженной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, готовить в режиме «Ту-

шение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1: 1, влить в чашу, добавить картофель, морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью.

Ароматный овощной суп с рисом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить рис, любисток, зелень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из фасоли с морковью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г фасоли, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле вместе с морковью в режиме «Выпечка».

Овощной бульон влить в чашу, положить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с рисом и кабачком

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 50 г риса, 1 небольшой

кабачок, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с кабачком в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить рис, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из брокколи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и брокколи, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из цветной капусты с авокадо

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 авокадо, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Бульон влить в чашу, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Острый гороховый суп

Ингредиенты

300 г гороха, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 2,5 л овощного бульона, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу добавить топленое масло, влить бульон, положить горох, добавить перец, имбирь, аджику, готовить в режиме «Тушение» 3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Французский луковый суп

Ингредиенты

5 красных луковиц, 100 мл растительного масла, 100 г тертого сыра, 100 г пшеничного хлеба, 70 мл сливок, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Влить 1,5 л воды, положить соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, посыпать каждый сыром, полить сливками и выложить в чашу. Оставить в режиме «Подогрев».

Луковый суп с вином

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки со швейцарским сыром, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В чашу положить сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром, добавить чеснок, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон и вино, поперчить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Суп с макаронными изделиями и сыром

Ингредиенты

3 помидора, 2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 50 г белой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 небольшой цукини, 50 г фигурных макаронных изделий, 1 зубчик чеснока, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 20 мл оливкового масла, 150 г тертого сыра, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать.

Фасоль выложить в чашу, залить 3 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Бульон процедить.

В чашу влить оливковое масло, добавить лук, чеснок,

морковь, цукини, сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка». В чашу добавить помидоры, фасоль, томатную пасту, зеленый горошек, картофель, капусту, макаронные изделия, влить бульон, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и базилика, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую сыр.

Восточный суп с зеленым горошком и пряностями

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, 3 г куркумы, 5 г тмина, 5 г кориандра, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок и лук выложить в чашу с растительным маслом, добавить картофель, перец чили, посолить, посыпать молотым перцем, кориандром, тмином, куркумой, обжарить в режиме «Выпечка».

В чашу влить бульон, добавить зеленый горошек, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать кинзой.

Суп «Ташкент»

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В чашу влить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка», влить 1,5 л воды, добавить аджику, картофель и рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Гороховый суп с морковью и сыром

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 100 г гороха, 50 г томатной пасты, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле (20 г) в режиме «Выпечка». Сыр натереть на мелкой терке.

Бульон влить в чашу, добавить горох, соль, томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 2–3 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать сыром.

Диетический суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и мор-

ковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из замороженных овощей

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г смеси из замороженной моркови, брюссельской капусты, зеленого горошка и стручковой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель, овощную смесь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Овощи вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп-пюре из цветной фасоли

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 150 г цветной фасоли, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель и морковь, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель, морковь и фасоль вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 3 моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Бульон влить в чашу,

добавить морковь, лук, картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном, выложить в чашу, добавить сливочное масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 50 г чечевицы, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить чечевицу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа, добавить картофель, готовить в том же режиме еще 1 час. Картофель и чечевицу вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп-пюре из шпината со сливками

Ингредиенты

300 г шпината, 1,5 л овощного бульона, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 яичный желток, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шпинат вымыть. Бульон влить в чашу, добавить лук и шпинат, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Шпинат вынуть из бульона, протереть через сито, снова положить в бульон, влить сливки, добавить соль. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты, добавить яичный желток и перемешать.

Суп из белых грибов с картофелем

Ингредиенты

50 г сушеных белых грибов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1,5 л воды, положить промытые грибы, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить картофель и морковь, макаронные изделия, зелень, лук, посолить, готовить в том же режиме еще 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить сметану.

Суп из шампиньонов с картофелем и сыром

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень петрушки и сыр.

Суп из шампиньонов с цукини

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать

кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель, морковь, цукини и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить в каждую тарелку зелень укропа.

Грибной суп с макаронами и сладким перцем

Ингредиенты

350 г шампиньонов, 100 г макаронных изделий, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить в чашу, добавить сливочное масло, обжарить в режиме «Выпечка».

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Влить в чашу 2 л воды, положить морковь, сладкий перец, картофель, шампиньоны, макароны, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с рисом

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 моркови, 50 г риса, 1 клубень картофеля, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Грибы промыть, мелко нарезать.

Влить в чашу 1,5 л воды, добавить рис, грибы и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп с картофелем и пшеничной крупой

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшеничной крупы, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и пшеничную крупу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу положить

в каждую тарелку грибы.

Суп из вешенок с морковью и рисом

Ингредиенты

150 г вешенок, 2 моркови, 50 г риса, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Вешенки промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить рис и морковь, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из шампиньонов с зеленым горошком

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Влить в чашу 1,5 л воды, добавить картофель и грибы, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить зеленый горошек и оставить в режиме «Подогрев».

Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 1 корень сельдерея, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 15 г муки, 100 г сыра, 50 г оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень сельдерея вымыть, очистить, измельчить. Грецкие орехи растолочь. Сыр натереть на мелкой терке.

Лук и сельдерей выложить в чашу с оливковым маслом, добавить орехи и муку, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Посолить, поперчить, протереть через сито, добавить сыр, перемешать, снова влить в чашу. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты.

Свекольник с белой фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г белой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить свеклу и фасоль, посолить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, добавить майонез.

Свекольник с шампиньонами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон влить в чашу, добавить грибы и свеклу, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с сушеными грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 50 г сушеных грибов, $\frac{1}{2}$ корня петрушки, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени

укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Корень петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, свеклу, корень петрушки и картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Диетические щи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г простокваши, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, добавить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить простоква-

шей.

Щи с баклажаном

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 баклажан, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить баклажан и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Щи из краснокочанной капусты

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Ту-

шение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сушеными грибами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 30 г сушеных грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, картофель и капусту, посолить, положить томатную пасту, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из щавеля

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель

вымыть и крупно нарезать. Бульон влить в чашу, добавить картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить щавель, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Зимние»

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью в режиме «Выпечка». Бульон влить в чашу, добавить капусту, картофель, нарезанный перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Домашний погребок»

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец нарезать полосками. Бульон влить в чашу, добавить промытые грибы, капусту, морковь, картофель, болгарский перец, томатную пасту, соль, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу заправить сметаной.

Щи «Летние»

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок щавеля, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайной ложки тмина, соль.

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.