



*вкусно и просто*

# *рецепты для пароварки*



# **Ирина Аркадьевна Перова**

## **Рецепты для пароварки**

### **Серия «Вкусно и просто»**

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=300082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=300082)  
Рецепты для пароварки: РИПОЛ классик; М.; 2007  
ISBN 978-5-7905-3634-2*

#### **Аннотация**

В настоящее время блюда, приготовленные в пароварке, справедливо считаются полезными и низкокалорийными. Кроме того, в пароварке любая хозяйка сможет приготовить исключительное и оригинальное блюдо, которое непременно порадует ее близких и гостей. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

# Содержание

Введение	4
Популярные рецепты для пароварки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Ирина Перова**

## **Рецепты для пароварки**

### **Введение**

Приготовление еды на пару не требует использования жира или масла, так как поднимающаяся влага не позволяет продуктам прилипнуть к стенкам посуды или высохнуть. В настоящее время этот способ приготовления пищи считается одним из самых здоровых. Кроме того, продукты во время тепловой обработки не имеют прямого контакта с жидкостью, а потому в них остается много полезных веществ.

Если на кухне мало места, можно использовать вертикальную многоуровневую пароварку. В ней находится от двух до восьми уровней, и хозяйка может без труда составить столько разных комбинаций, на сколько хватит фантазии. Использовать пароварку можно для приготовления разнообразных блюд: овощей, рыбы, мяса, круп, а также десертов. Ароматный кипящий бульон, используемый в пароварке, можно подавать как подливу или соус, перемешав со всеми получившимися соками, стекающими в миску, расположенную внизу. Добавление вина, трав или лимонной цедры в кипящий бульон придаст особый вкус блюду, которое готовится сверху. Продукты, приготовленные на пару, остаются нежными и

сочными, но приходится проверять их готовность, чтобы не переварить, поскольку сложно указать точное время варки.

# Популярные рецепты для пароварки

## Рис с черным перцем

### *Ингредиенты*

1 стакан белого длиннозерного риса;

1,5 ст. ложки размягченного сливочного или оливкового масла;

0,25 пучка петрушки;

1 ст. ложка лимонного сока;

50 г зеленого лука;

0,5 ч. ложки молотого черного перца;

соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное в инструкции для варки риса.

Установить в паровую корзину чашу для варки риса, если это необходимо. Положить рис в чашу и туда же долить воду по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени.

Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду по инструкции для варки риса. Устано-

вить чашу на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. Когда рис будет готов, добавить измельченные петрушку и лук, молотый черный перец, масло и лимонный сок. Перемешать, накрыть и оставить на 5 минут. Посолить по вкусу и подавать.

## **Трио из сладкого перца**

### *Ингредиенты*

1 большой красный перец;  
1 большой желтый перец;  
1 большой зеленый перец;  
соль по вкусу;  
1,5 ч. ложки оливкового масла.

### *Способ приготовления*

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для приготовления перца, или взять 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее перец, нарезанный полосками шириной 1 см.

Накрыть крышкой и варить 10–12 минут, пока перец не станет слегка мягким, но сохранит яркий цвет. Переложить перец в дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет.

Обсушить бумажным полотенцем. Переложить перец в

сервировочную посуду и посолить.

Заправить оливковым маслом, чтобы перец блестел, перемешать.

Подавать блюдо горячим или теплым.

## **Цветная капуста с соевым соусом**

### *Ингредиенты*

400 г цветной капусты;

1,5 ст. ложки соевого соуса;

0,25 ч. ложки красного жгучего перца;

соль по вкусу;

0,25 стакана куриного бульона.

### *Способ приготовления*

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для варки цветной капусты, или взять 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 12–15 минут.

В маленькой соуснице разогреть куриный бульон, соевый соус и перец. Выложить капусту в сервировочную посуду. На горячую капусту вылить бульонную смесь. Посолить и подать к столу.



## Флан с рокфором

### *Ингредиенты*

0,5 л молока;

4 яйца;

175 г рокфора;

20 г муки;

15 г сливочного масла;

соль по вкусу;

перец по вкусу.

### *Для соуса бешамель:*

70 г муки;

70 г сливочного масла;

100 г рокфора;

0,5 л молока;

соль по вкусу;

перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Вскипятить молоко. С помощью миксера или кухонного комбайна смешать измельченный рокфор с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить теплое молоко и перемешивать до получения однородной массы. Положить соль и перец. Смазать маслом формочки и выложить в них полученную массу, накрыть их алюминиевой фольгой и разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар пароварки водой до максималь-

ной отметки. Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 40 минут. Выложить содержимое формочек на тарелки, полить соусом бешамель. Можно заменить рокфор любым другим похожим сортом сыра, а вместо соуса бешамель использовать томатный соус.

## **Салат из укропа и сельдерея**

### *Ингредиенты*

400 г корневого сельдерея;

3 пучка укропа;

3 ст. ложки масла;

1 ст. ложка уксуса;

1 ч. ложка сухих приправ;

соль по вкусу;

перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все крышкой и варить в течение 30 минут.

В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, до-

бавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

## **Флан из лука-порей**

### *Ингредиенты*

3 стебля лука-порей;  
2 ст. ложки сметаны;  
2 яйца;  
10 г сливочного масла;  
петрушка;  
соль по вкусу;  
перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Нарезать лук кружочками, промыть, дать стечь воде и поместить в чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки до максимальной отметки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть все крышкой и отваривать в течение 10 минут.

Поместить отваренные продукты вместе со сметаной, яйцами, солью и перцем в чашу кухонного комбайна. Перемешивать до получения однородной массы, но не допускать сильного измельчения продуктов. Распределить полученную массу в предварительно смазанные маслом 4 формочки из фаянса или специального стекла и накрыть их алюминиевой фольгой. Поместить формочки в чашу для варки. Устано-

вить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Закрывать крышкой и отваривать в течение 30 минут. Выложить содержимое на тарелку. По желанию украсить листьями салата или петрушки и какими-либо красными ягодами.

# 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.