

# МУЛЬТИ ВАРКА



**1000**  
лучших  
рецептов

**для малышей**

# **Ирина Вечерская**

# **Мультиварка для малышей.**

## **1000 лучших рецептов**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9819669](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9819669)*

*Мультиварка для малышей. 1000 лучших рецептов / Сост. И.С.*

*Вечерская.: Центрполиграф; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-227-05357-2*

### **Аннотация**

Мультиварка – вещь очень нужная, но перед каждой мамой встает вопрос: можно ли в ней готовить пищу для маленьких гурманов? Конечно можно! Более того, можно одновременно готовить «блюда-дуэты»: одно – для взрослых, другое – для малышей. Возможности мультиварки позволяют использовать ее в приготовлении детских блюд, начиная с самых первых. Для приготовления еды в этом чуде техники не требуется масло, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, желудочно-кишечный тракт которых очень нежен. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или могут быть приготовлены в отложенное время, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом. «Умная машина» высвобождает мамино время и готовит вкусную и полезную пищу, а вы тем временем

можете заняться со своим чадом чем-то приятным и интересным.  
Приятного аппетита!

# Содержание

Введение	6
Основы питания и рецепты для детей до года	12
Овощной отвар для питья	18
Овощи на пару как прикорм	19
Морковное пюре	20
Пюре из капусты брокколи	21
Пюре из цветной капусты	22
Смешанное пюре	23
Картофельно-шпинатное пюре	24
Картофельно-морковное пюре	25
Фруктовое пюре	26
Овощной отвар с капустой для супа	27
Мясной бульон	28
Мясной суп-пюре	29
Суп-пюре с мясным фаршем	30
Мясной суп-пюре с молоком	31
Суп-пюре овощной с манкой	32
Суп-пюре овощной молочный	33
Суп-пюре из цветной капусты и кабачков	34
Суп-пюре из тыквы	35
Крем-суп из тыквы	36
Морковно-яблочный суп	37
Суп из говяжьей печени	39

Мясное пюре	40
Мясное пюре с морковкой	42
Мясное пюре с рисом	43
Мясное пюре с белым соусом	44
Котлеты	46
Куриные котлетки	47
Куриные фрикадельки	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Мультиварка для малышей.**

## **1000 лучших рецептов**

### **Составитель**

### **И.С. Вечерская**

## **Введение**

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. Мультиварка высвобождает время для женщины и готовит вкусные и полезные блюда. Однако перед женщиной, купившей это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки.

Надо сказать, что мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с ми-

нимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму.

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ – полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

Режим «Гречка» или «Крупа» используется для приготовления гарниров из различных круп: пшена, риса, перловки, гречки. Это могут быть и каши, и гарниры. В этом режиме жидкость впитывается в крупу. Когда вся жидкость впитается, программа автоматически переходит на подогрев. На этом же режиме прекрасно готовятся предварительно замоченные фасоль и горох.

Режим «Плов» имеет такой же принцип работы, как и «Гречка», но в последние 10 минут в нем включается интенсивное поджаривание, чтобы выпарить всю жидкость из пло-

ва. Снизу у него получается румяная корочка. Также в этом режиме можно готовить макароны по-флотски, печеный картофель и др. А еще здесь получается отличное жаркое.

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками – молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает – если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан. Чтобы молоко не убежало, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочек сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5 %. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

В программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, мари-

нованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 °С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

Суп в мультиварке можно сварить абсолютно любой на программах «Варка» или «Суп». Даже и «Тушение» подойдет, ведь в этой программе жидкость тоже не выкипает. Особенно вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

Используя режим «Выпечка», можно печь кексы, пироги, запеканки, бисквиты, а также жарить картофель, курицу, котлеты. Выпечка осуществляется при температуре +180 °С. Время по умолчанию на этом режиме – 40 минут.

Режим «Варка на пару» очень удобен для приготовления диетических блюд: рыба на пару, овощи на пару, также в корзинке можно варить любые овощи и яйца. Можно и разогревать пищу в этой же корзинке. Он идеален для детских блюд.

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она – электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к мокрой поверхности, на которой она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты, вытереть ее,

а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой – к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому используются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Эти возможности мультиварки позволяют активно использовать ее в приготовлении детских блюд, причем начиная с самых первых, с прикорма. Для приготовления блюд не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, у которых еще полностью не оформилась работа желудочно-кишечного тракта. К тому же все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное вре-

мя, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом.

# Основы питания и рецепты для детей до года



С рождения и примерно до 5 месяцев ребенок питается материнским молоком. Если ему не повезет, то приходится его кормить детскими смесями. С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки, потом соки с мякотью, потом вводят фруктовые и овощные пюре.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в мил-

лилитрах и определяется умножением возраста ребенка в месяцах на 10: в 4 месяца  $\times 10 = 40$  мл, в 5 месяцев  $\times 10 = 50$  мл и т. д.

В 4—4,5 – 5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя. Так что введение различных прикормов растягивается на длительное время.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

В качестве овоща для прикорма не следует давать белокочанную капусту. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить. Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Сначала пюре делают из одного овоща, потом состав можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофе-

лина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, ку-сочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши.

Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшеничную каши давать малышу лишь с 9—10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки, солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Готовя кашу, нужно иметь в виду несколько моментов:

- каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;
- блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;
- кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!
- дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;
- прикорм можно вводить только здоровому ребенку;
- начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;
- кашу желательно давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;
- смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;
- до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное молоко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;
- для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые ка-

чества блюда и делает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке.

Начиная с 8 месяцев в питание ребенка включают мясные пюре. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. По структуре она нежнее мяса и поэтому легче переваривается и усваивается. Однако рыба гораздо чаще может явиться аллергеном. Если у ребенка уже проявилась какая-либо ал-

лергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого морская рыба предпочтительней речной. Начинают давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака). Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

# Овощной отвар для питья

## Ингредиенты

*100 г овощей,*

*250 г воды.*

## Приготовление

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить холодной водой, положить в чашу мультиварки и выставить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час. Затем процедить через стерильную марлю и перелить в стерильную бутылочку.

Овощной отвар можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья. Обычно такое допаивание требуется, если ребенок находится на искусственном вскармливании либо на грудном вскармливании «по часам». Если же ребенок получает грудь по требованию, то ему хватает материнского молока.

# Овощи на пару как прикорм

## Ингредиенты

*Брюссельская капуста, кабачок, морковь, картофель, цветная капуста, свекла.*

## Приготовление

Овощи тщательно вымыть под проточной водой, разложить в стимер (корзинку для приготовления на пару). В чашу мультиварки налить столько воды, сколько сказано в инструкции для режима отваривания на пару. Установить стимер с овощами, закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Пар» или «Отваривание на пару» (в разных моделях это называется по-разному) и время. Для мелких и водянистых овощей достаточно 20 минут, для более крупных или плотных – 30 минут. Свеклу отваривают не меньше 40 минут.

Отваренный овощ тщательно размять в пюре, добавить 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового) на порцию, можно влить немного кипяченого молока.

# Морковное пюре

## Ингредиенты

*1 морковка,*

*100 мл молока,*

*1 ч. л. сливочного или растительного масла.*

## Приготовление

Морковь вымыть щеткой, очистить, нарезать дольками, положить на решетку мультиварки, в чашу налить 2 стакана воды (или сколько написано в инструкции к мультиварке). Поставить режим «Приготовление на пару» на 10 минут, если кусочки маленькие, или на 20, если морковь разрезана на 2–4 части.

Готовую морковь теплой протереть через сито или взбить миксером, добавить подогретое молоко, немного соли (по желанию, можно и не солить) и сливочное или растительное масло.

# Пюре из капусты брокколи

## Ингредиенты

*100 г капусты брокколи,*

*1 ч. л. растительного (подсолнечного, оливкового или другого) масла,*

*2 ст. л. кипяченой воды (по желанию).*

## Приготовление

Капусту хорошенько промыть, отделить соцветия друг от друга и выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

# Пюре из цветной капусты

## Ингредиенты

*100 г цветной капусты,  
1 ч. л. растительного масла,  
2 ст. л. кипяченой воды.*

## Приготовление

Капусту разобрать на соцветия и хорошенько промыть, выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

# Смешанное пюре

## Ингредиенты

*Кусок кабачка,  
1 морковь,  
1 картофелина,  
несколько соцветий цветной капусты,  
50 мл молока,  
1 ст. л. сливочного или растительного масла.*

## Приготовление

Овощи тщательно вымыть и очистить, для совсем маленьких детей очищенные овощи вымачивать несколько часов в холодной воде перед приготовлением. Все овощи нарезать кубиками, сложить в корзинку мультиварки. В чашу внизу налить воду. Поставить режим «Приготовление на пару» 20 минут.

Готовые овощи измельчить в блендере или размять, добавив теплое молоко. Готовое детское овощное пюре заправить сливочным маслом или растительным (подсолнечным или оливковым) по выбору.

# Картофельно-шпинатное пюре

## Ингредиенты

*100 г шпината,*

*1 средняя картофелина,*

*100 мл молока,*

*1 ч. л. сливочного или растительного масла.*

## Приготовление

Картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, разрезать на 2 или 4 части и положить в корзинку мультиварки. В чашу налить воды, сколько сказано в инструкции. Включить режим «Приготовление на пару» на 20 минут. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем можно либо добавить к картофелю за 5 минут до окончания программы, либо отдельно сварить на пару. Достаточно 5 минут. Если минимальное время в мультиварке составляет 10 минут, то просто ее надо отключить раньше. Сваренный картофель вместе со шпинатом протереть через сито, или размять, или разбить миксером до однородной массы. Пюре развести горячим молоком, а потом туда добавить масло.

# Картофельно-морковное пюре

## Ингредиенты

*2 картофелины,*

*1 морковь,*

*100 мл молока,*

*1 ст. л. сливочного масла, соль.*

## Приготовление

Хорошо помытые и нарезанные на крупные куски картофель и морковь положить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» и готовить 30 минут. Готовые овощи очистить, теплыми растолочь или взбить миксером, добавить горячее молоко, соль, сливочное масло.

# Фруктовое пюре

## Ингредиенты

*1 груша,  
1 яблоко,  
1 ч. л. сахара (если яблоко кислое),  
1 стакан воды.*

## Приготовление

Очистить фрукты от кожицы и семян, нарезать на кубики. Можно варить фрукты в чашке для микроволновки, тогда к нарезанным фруктам добавить (при необходимости) разведенный в воде сахар. Если варка идет на решетке, то, соответственно, без воды. Включить программу «Варка на пару» на 10–15 минут на решетке и на 30 минут для чашки. Готовые фрукты хорошенько размять или взбить миксером до однородной массы.

По такому же принципу можно делать пюре из персиков, слив или смешивать разные разрешенные ребенку фрукты.

# Овощной отвар с капустой для супа

## Ингредиенты

*1 небольшая морковка,  
100 г капусты,  
1 небольшая картофелина,  
500 мл воды,  
1 ст. л. сливочного масла, соль.*

## Приготовление

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

# Мясной бульон

## Ингредиенты

*200 г говядины,  
1 маленькая или половина морковки,  
1 маленькая луковица, корень петрушки,  
500 мл воды, соль.*

## Приготовление

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошенько вымыть, очистить, замочить в воде на 1 час, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час. Если есть сомнения, то после закипания воду можно вылить, а бульон готовить на второй воде.

Бульон можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы для супов. Мясо и овощи после приготовления можно вынуть, измельчить еще больше (можно взбить миксером в пюре) и вернуть в бульон, добавив туда макароны или крупы по желанию.

# Мясной суп-пюре

## Ингредиенты

*200 г говядины или курятины,*

*500 мл воды,*

*1 ст. л. муки, соль.*

## Приготовление

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания варки разболтать муку в небольшом количестве воды и влить в суп. После окончания варки вынуть мясо и измельчить до состояния фарша или пюре, потом вернуть в бульон.

# Суп-пюре с мясным фаршем

## Ингредиенты

*200 г фарша говядины или курятины,  
2 стакана овощного или мясного бульона,  
1 ст. л. муки, соль.*

## Приготовление

В чашу мультиварки выложить посоленный мясной фарш, залить бульоном и поставить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца варки добавить разведенную в воде муку.

# Мясной суп-пюре с молоком

## Ингредиенты

*200 г куриного филе,  
1 стакан молока,  
2 стакана воды,  
1 ст. л. сливочного масла,  
1 ст. л. муки,  
1 маленькая морковь,  
1 маленькая луковица.*

## Приготовление

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковь и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет перелить в другую посуду (чашу мультиварки нельзя царапать) и взбить блендером до однородной массы.

# Суп-пюре овощной с манкой

## Ингредиенты

*1 картофелина,  
1 луковица,  
1 ч. л. манной крупы,  
1 ст. л. сливочного масла,  
50 мл молока,  
300 мл воды, соль.*

## Приготовление

Картофель и лук почистить, нарезать, положить в чашу мультиварки, всыпать манную крупу и все залить горячей водой. Выставить режим «Суп» на 30 минут. После окончания варки овощи вынуть и размять или протереть, потом вернуть в суп. Или взбить суп блендером. Влить в пюре молоко и поставить еще на 10 минут в режим «Суп». Перед подачей добавить сливочное масло.

# Суп-пюре овощной молочный

## Ингредиенты

*100 г листьев салата, четверть среднего кабачка,  
50 мл молока,  
2 стакана воды или любого бульона,  
1 ч. л. сливочного масла,  
1 ч. л. муки, соль.*

## Приготовление

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Варить его в корзинке на пару 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и прогреть в режиме «Суп» 10 минут.

Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в чашу, влить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп взбить блендером до однородной массы. Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

# Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

## Ингредиенты

*Несколько соцветий цветной капусты, кусочек кабачка,  
1 вареный желток,  
1 ч. л. сливочного масла,  
500 мл воды, соль.*

## Приготовление

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в чашу мультиварки, залить горячей водой, закрыть крышкой и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде превратить в пюре. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать. Перед подачей заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

# Суп-пюре из тыквы

## Ингредиенты

*100 г тыквы,  
1 ст. л. манной крупы,  
50 мл молока,  
1 стакан воды,  
1 ч. л. сливочного масла,  
1 ч. л. сахара, соль.*

## Приготовление

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в чашу мультиварки, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить миксером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Лучше не добавлять хлопья, не требующие варки, с ними суп превратится в кисель.

# Крем-суп из тыквы

## Ингредиенты

*300 г тыквы,  
100 мл молока,  
1 ст. л. сахара,  
1 ст. л. манной крупы, соль.*

## Приготовление

Тыкву очистить и порезать кубиками. Сложить тыкву в силиконовую или другую подходящую мисочку, посыпать сахаром и манной крупой, залить молоком. В чашу мультиварки налить воду по инструкции, установить контейнер для варки на пару и мисочку с будущим супом. Варить в режиме «Варка на пару» 15 минут. Готовый суп миксером превратить в пюре, при подаче добавить в него кусочек сливочного масла.

# Морковно-яблочный суп

## Ингредиенты

*1 морковка,  
1 красная луковица (салатный лук),  
2 кислых яблока,  
2 ч. л. сахара,  
2 ст. л. сливочного масла,  
500 мл воды,  
соль.*

## Приготовление

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в чашу мультиварки, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» на 5 минут и обжаривать лук. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и взбить его в пюре миксером.

Можно на всякий случай для этого суп перелить в миску, чтобы не поцарапать чашу мультиварки. Потом снова вылить суп в мультиварку, включить режим «Подогрев» на 20 минут и прогреть его. При подаче в суп можно добавить сметану.

# Суп из говяжьей печени

## Ингредиенты

*100 г печени (говяжьей, телячьей),*

*1 ломоть батона,*

*100 мл молока,*

*1 сырой желток,*

*2 ч. л. сливочного масла.*

## Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить миксером. Готовый овощной бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и проварить еще 10 минут.

# Мясное пюре

## Ингредиенты

*200 г говядины,  
100 мл воды,  
1 ч. л. сливочного масла,  
50 мл бульона.*

## Приготовление

Кусок мяса обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и поставить в мультиварке режим «Тушение» на 1 час. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку или размолоть в блендере в пюре, добавить бульон, посолить и добавить сливочное масло.

Другой вариант приготовления: на пару. Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и в блендере взбить в пюре. Посолить по вкусу, по желанию добавить масло.

Ребенку лучше давать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, кур, индеек, кроликов. Предпочтительней отварное и тушеное.

# Мясное пюре с морковкой

## Ингредиенты

*400 г говядины,  
2 морковки,  
200 мл молока,  
2 ст. л. сливочного масла, соль.*

## Приготовление

Мясо промыть, можно разрезать на несколько кусков. Морковь хорошенько вымыть, разрезать на 2 или 3 куса. Мясо и морковь положить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить требуемое количество воды и выставить режим «Варка на пару» на 1 час. Готовые продукты вынуть, морковь очистить и вместе с мясом взбить миксером в пюре. Если пюре получается очень густое, добавить молоко, посолить, перемешать. Если пюре остыло, то перед подачей выложить его в мультиварку и поставить режим «Подогрев» на 10 минут, тогда же добавить масло.

# Мясное пюре с рисом

## Ингредиенты

*400 г говядины,  
4 ст. л. риса,  
1 стакан молока,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль.*

## Приготовление

Мясо вымыть, разрезать на 4 куса, чтобы быстрее приготовилось. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить рис, налить 150 мл воды, поставить сетку для варки на пару, на нее выложить мясо, закрыть крышку, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо с рисом взбить в блендере в пюре, посолить, вернуть в мультиварку, залить молоком и поставить в режиме «Прогрев» на 10 минут. В конце положить масло.

# Мясное пюре с белым соусом

## Ингредиенты

*200 г говядины,  
2 яйца,  
1 стакан молока,  
2 ст. л. сливочного масла,  
1 ст. л. муки,  
соль.*

## Приготовление

Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и взбить в блендере до состояния пюре или проверить в мясорубке, а потом добавить бульон.

В мультиварке при открытой крышке обжарить муку в режиме «Тушение» или «Выпечка»

5 минут, помешивая силиконовой лопаткой, чтобы не пригорела. В принципе, если мука обжарится до светло-желтого цвета раньше, то время можно не выдерживать, а доба-

вить половину сливочного масла, еще обжарить, постоянно помешивая, пока масло не впитается в муку, потом влить молоко, перемешивать постоянно и варить 5 минут. Соус готов.

Соединить мясной фарш, соус, сырые желтки, вторую половину сливочного масла, соль, вымешать. Взбить белок в крепкую пену и осторожно добавить к фаршу. Выложить в силиконовую формочку, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Можно также эту массу выложить в формочку из пищевой фольги с высокими краями, и фольгу поставить на решетку для варки на пару.

# Котлеты

## Ингредиенты

*200 г мяса,  
100 мл воды,  
1 ломоть батона,*

## Приготовление

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, можно еще раз пропустить через мясорубку, чтобы фарш был нежнее. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты. Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

# Куриные котлетки

## Ингредиенты

*500 г куриного филе,  
150 г кабачка,  
1 небольшая морковка,  
1 небольшая луковица,*

## Приготовление

Почистить кабачок, морковку и лук, нарезать на кусочки. Подготовить куриное мясо. Курятину с овощами пропустить через мясорубку, посолить и вымешать фарш. Слепить небольшие котлетки. В чашу мультиварки налить воду, сколько сказано в инструкции для режима «Варка на пару», а на решетку для варки положить котлетки. Выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Эти котлеты в сыром виде хорошо замораживаются и хранятся в холодильнике, так что их можно делать сразу много и замораживать. Этот же рецепт можно использовать для приготовления тефтелек в суп.

# Куриные фрикадельки

## Ингредиенты

*150 г куриного филе,  
1 ломоть батона,  
100 мл молока,  
1 яйцо,  
1 ст. л. сливочного масла,*

## Приготовление

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом (можно сразу взять куриный фарш), посолить, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать небольшие шарики, положить на решетку, в чашу мультиварки налить воды по инструкции и поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Эти фрикадельки можно использовать как второе блюдо или добавлять в супы.

# 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.