

ваш домашний повар



МУЛЬТИВАРКА

1000 *чудо-рецептов*



Сергей Павлович Кашин
Мультиварка. 1000
чудо-рецептов
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6371332

*Ваш домашний повар. Мультиварка. 1000 чудо-рецептов / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2013
ISBN 978-5-386-06177-7*

Аннотация

Вы приобрели мультиварку, но не знаете, что и как в ней можно приготовить? Мы предлагаем 1000 чудо-рецептов простых, вкусных и полезных блюд, адаптированных для любой мультиварки! Салаты, супы, вторые блюда, пироги, хлеб, десерты и йогурт – всё это вы легко можете приготовить сами, а мультиварка бережно сохранит не только естественный вкус продуктов, но необходимые для здоровья вещества. Благодаря нашей книге вы по достоинству оцените все возможности мультиварки, а проверенные рецепты настолько понятны, что процесс приготовления блюд станет настоящим развлечением. Приятного аппетита!

Содержание

Рецепты из мяса	5
Первые блюда	5
Острый томатный суп из говядины	5
Суп из говяжьих ребрышек с чесноком	6
Гороховый суп с говядиной	7
Суп из говядины с кабачком	8
Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью	9
Суп из говядины с болгарским перцем	9
Суп из говядины с фасолью	10
Суп из говяжьего языка по-мексикански	11
Суп из говядины с картофелем и брокколи	12
Суп из телятины со шпинатом	13
Суп из говядины по-польски	14
Суп из говядины с чечевицей и коричневым рисом	15
Острый суп из говядины с орехами	16
Суп с фрикадельками из говядины	17
Суп из говядины по-мексикански	18
Суп из говядины с помидорами	19
Деревенский суп из говядины	20
Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами	21
Суп из говядины с брюссельской капустой	22

Суп из телятины и зеленого горошка	23
Суп из говядины с маринованными опятами	24
Куриный суп-лапша	25
Суп из куриных крылышек с овощами	25
Суп с фрикадельками из курицы и моркови	26
Суп с брюссельской капустой и фрикадельками из курицы	27
Суп из куриных шеек с брокколи	28
Суп из куриных окорочков с лапшой	29
Острый суп из куриного филе и коричневого риса	30
Гороховый суп с копченой курицей	31
Суп из куриных грудок с маслинами	31
Суп из цыпленка по-мадридски	32
Суп из курицы с рисом и лаймом	33
Острый суп из крылышек цыпленка с горохом и кукурузой	34
Густой суп из курицы по-восточному	35
Суп из куриных желудков с сыром	36
Куриный суп с пельменями	37
Суп из филе утки по-гречески	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Составитель Сергей Павлович Кашин Мультиварка. 1000 чудо-рецептов

Рецепты из мяса

Первые блюда

Острый томатный суп из говядины

Ингредиенты

300 г говядины, 5 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 70 г томатной пасты, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Мясо промыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1,5 л воды, положить картофель, рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить лавровый лист, готовить в режиме «На пару» 7 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьих ребрышек с чесноком

Ингредиенты

300 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок

очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей.

Бульон процедить, добавить картофель, мясо, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с говядиной

Ингредиенты

100 г гороха, 300 г вареной говядины, 2 моркови, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Горох выложить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «Тушение»

1 час. Добавить нарезанное соломкой мясо, морковь, лук, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с кабачком

Ингредиенты

2,5 л говяжьего бульона, 300 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 300 г кабачка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачок вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Говядину нарезать порционными кусками.

Бульон влить в чашу, добавить картофель и кабачок, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьих ребрышек со стручковой фасолью

Ингредиенты

100 г замороженной стручковой фасоли, 400 г говяжьих ребрышек, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Говяжьи ребрышки промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, добавить фасоль, готовить еще 1 час в том же режиме.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с болгарским перцем

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 3 клубня картофеля, 2 стручка бол-

гарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, выложить в чашу, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка». Влить в чашу бульон, добавить картофель, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с фасолью

Ингредиенты

300 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, мелко нарезать. Влить в чашу 2 л воды, добавить мясо, картофель, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить фасоль, лавровый лист, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говяжьего языка по-мексикански

Ингредиенты

250 г говяжьего языка, 2 клубня картофеля, 100 г замороженной мексиканской смеси, 1 морковь, 50 мл томатного соуса, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, мелко нарезать.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу с оливковым маслом, добавить морковь, мексиканскую смесь, влить томатный соус, слегка поперчить. Обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 1,5 л воды, положить говяжий язык, картофель, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с картофелем и брокколи

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 150 г замороженной брокколи, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Говядину нарезать соломкой.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, брокколи, морковь, говядину, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из телятины со шпинатом

Ингредиенты

200 г нежирной телятины, 1 пучок листьев шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Шпинат вымыть, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Телятину промыть, выложить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, нарезать кубиками.

Бульон процедить, снова влить в чашу, добавить морковь и картофель, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить шпинат, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины по-польски

Ингредиенты

400 г говядины, $\frac{1}{2}$ стебля сельдерея, 4 клубня картофеля, 50 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Мясо выложить в чашу, добавить оливковое масло, положить лук, картофель и сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из говядины с чечевицей и коричневым рисом

Ингредиенты

400 г говядины, 100 г чечевицы, 50 г коричневого риса, 40 мл оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. корицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, добавить лук, 1 столовую ложку оливкового масла, перец, корицу, соль, немного воды, обжарить в режиме «Выпечка».

Добавить чечевицу, рис, влить 1,5 л воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Зелень кинзы смешать с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, заправить полученной смесью суп.

Острый суп из говядины с орехами

Ингредиенты

500 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 20 мл винного уксуса, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо вынуть, бульон процедить.

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку развести небольшим количеством бульона. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Бульон снова влить в чашу, добавить мясо, орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Влить уксус, положить зелень кинзы и готовить еще 5 минут в том же режиме. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп с фрикадельками из говядины

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г говяжьего фарша, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу, обжарить в оливковом масле в режиме «Выпечка». Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Влить в чашу бульон, добавить картофель, фрикадельки, положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины по-мексикански

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 400 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 мл томатного соуса, 50 мл растительного масла, 10 г муки, 100 г консервированной кукурузы, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей вымыть и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, измельчить.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить в чашу с растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, добавить томатный соус, обжарить в режиме «Выпечка».

Овощную смесь залить бульоном, добавить картофель,

мясо, кукурузу, соль, приправу, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с помидорами

Ингредиенты

300 г говядины, 3 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, выложить в чашу, залить 2 л воды, добавить соль, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Лук и морковь выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить в чашу, влить бульон, положить вымытые и очищенные от кожицы помидоры, кусочки мяса, готовить в режиме «На пару» 25 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Деревенский суп из говядины

Ингредиенты

300 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г репы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 60 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть и нарубить. Репчатый лук и морковь выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, добавить в чашу, залить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить картофель, репу, посолить, поперчить, готовить еще 1 час в том же режиме.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Суп из говяжьей вырезки с шампиньонами

Ингредиенты

300 г говяжьей вырезки, 300 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, 20 г муки, 5 г сахара, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Грибы промыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка». Добавить мясо, чеснок, сахар и зелень, посолить, поперчить, перемешать, оставить на 1 час в режиме «Подогрев», залить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить разведенную небольшим количеством воды муку, готовить в режиме «На пару» 10 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из говядины с брюссельской капустой

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г вареной говядины, 300 г замороженной брюссельской капусты, 200 г сыра, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо нарезать соломкой. Капусту и морковь выложить в чашу со сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить в чашу бульон, посолить, слегка поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, мясо, зелень петрушки и сметану.

Суп из телятины и зеленого горошка

Ингредиенты

500 г телятины, 150 г замороженного зеленого горошка, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить лук, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Добавить зеленый горошек, готовить в режиме «На пару» 15 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Суп из говядины с маринованными опятами

Ингредиенты

300 г вареной говядины, 200 г маринованных опят, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 веточки сельдерея, 2–3 веточки базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Говядину нарезать ломтиками, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить грибы, лук, томатную пасту, обжарить в режиме «Выпечка». Сельдерей и базилик вымыть, крупно нарезать.

Влить 2, 5 л воды, положить картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

Куриный суп-лапша

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 300 г вареной курицы, 100 г домашней лапши, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Бульон влить в чашу, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 25 минут.

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

Суп из куриных крылышек с овощами

Ингредиенты

300 г куриных крылышек, 3 клубня картофеля, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Куриные крылышки промыть, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп с фрикадельками из курицы и моркови

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г риса, 1 крупная морковь, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

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

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Фарш перемешать с морковью и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон влить в чашу, добавить картофель, фрикадельки, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

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

Суп с брюссельской капустой и фрикадельками из курицы

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе курицы, 250 г брюссельской капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 10 г муки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Одну луковицу разрезать на 2 части, оставшуюся нарезать полукольцами.

Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вме-

сте с половинками луковицы.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с мукой и яйцом, сформовать фрикадельки.

Морковь вымыть, очистить, нарезать полукружиями. Брюссельскую капусту вымыть. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Оставшийся лук выложить в чашу с разогретым сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить бульон, положить брюссельскую капусту, морковь, фрикадельки, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

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

Суп из куриных шеек с брокколи

Ингредиенты

300 г куриных шеек, 150 г замороженной брокколи, 3 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Куриные шейки промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных окорочков с лапшой

Ингредиенты

300 г куриных окорочков, 2 клубня картофеля, 100 г лапши, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень укропа вымыть, измельчить.

Куриные окорочка промыть, выложить в чашу, залить 1,5 л воды, добавить картофель и лапшу, посолить, поперчить, положить лавровый лист, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Острый суп из куриного филе и коричневого риса

Ингредиенты

200 г филе куриных грудок, 3 клубня картофеля, 50 г коричневого риса, 20 мл растительного масла, 20 мл острого кетчупа, 5 г красного молотого перца, 5–7 чесночных стрелок, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Чесночные стрелки вымыть, измельчить.

Филе промыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, посолить, поперчить, добавить чесночные стрелки, кетчуп, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, добавить картофель, рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Гороховый суп с копченой курицей

Ингредиенты

100 г гороха, 200 г филе копченой курицы, 3 клубня картофеля, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Горох выложить в чашу, залить 1,5 л воды, готовить в режиме «Гречка» 1 час, добавить филе курицы, картофель, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из куриных грудок с маслинами

Ингредиенты

300 г куриных грудок, 2 клубня картофеля, 100 г макаронных изделий, 10–12 маслин без косточек, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, измельчить. Маслины нарезать колечками.

Куриные грудки промыть, выложить в чашу, залить 2 л воды, добавить картофель и маслины, готовить в режиме «Тушение» 2 часа.

Положить макаронные изделия, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 20 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из цыпленка по-мадридски

Ингредиенты Тушка цыпленка, 200 г филе куриной грудки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 корень сельдерея, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, 1 луковицу нарезать полукольцами. Цыпленка промыть, нарубить, выложить в чашу, залить 2 л воды, добавить морковь и целую луковицу, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Мясо вынуть, отделить от костей. Бульон про-

цедить.

Филе промыть, нарезать соломкой. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы.

Филе выложить в чашу, добавить сливочное масло, оставшийся лук, корень сельдерея, болгарский перец, обжарить в режиме «Выпечка», залить бульоном, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Положить рис, мясо цыпленка, помидоры, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Суп из курицы с рисом и лаймом

Ингредиенты

Тушка курицы, 3 луковицы, 100 г риса, 100 мл оливкового масла, 1 лайм, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лайм вымыть, нарезать кружочками. Подготовленную тушку курицы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Мясо вынуть, отделить от костей, нарезать, бульон процедить, снова влить в чашу, добавить рис, лук, оливковое масло, посолить, поперчить.

Готовить в режиме «На пару» 30 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, положить в каждую лайм.

Острый суп из крылышек цыпленка с горохом и кукурузой

Ингредиенты

500 г крылышек цыпленка, 100 г гороха, 2 моркови, 1 луковица, 1 помидор, 150 г замороженной кукурузы, 2 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 1 лимон, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидор вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Перец чили вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Лук и морковь выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Крылышки промыть, добавить в чашу, залить 2 л воды, положить горох, кукурузу, зелень кинзы, чеснок, помидор и перец чили. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую лимон.

Густой суп из курицы по-восточному

Ингредиенты

700–800 г филе курицы, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 50 мл оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 30 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, перец,

соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, выложить в чашу с оливковым маслом, добавить томатную пасту, картофель, морковь, лук и сельдерей, обжарить в режиме «Выпечка».

Влить 2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных желудков с сыром

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г куриных желудков, 100 г сыра, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные куриные желудки промыть. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон влить в чашу, добавить тертый сыр, картофель, морковь, куриные желудки, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриный суп с пельменями

Ингредиенты

500 г филе курицы, 20 пельменей, 20 мл оливкового масла, 15 г аджики, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Филе курицы промыть, нарезать порционными кусками, выложить в чашу, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея.

Залить небольшим количеством воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Влить 2 л воды, положить пельмени, готовить в режиме «На пару» 15 минут.

Суп из филе утки по-гречески

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 300 г филе утки, 2 клубня картофеля, 10 помидоров черри, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 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.