



экспресс-рецепты



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



Сборник рецептов

Готовим в мультиварке

Серия «Экспресс-рецепты»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3934815

*Экспресс-рецепты. Готовим в мультиварке.: Питер; Санкт-Петербург;
2012*

ISBN 978-5-459-00978-1, 978-5-496-00207-3

Аннотация

Купили мультиварку, а что и как в ней можно приготовить, пока не знаете? Перед вами сто и один рецепт простых и вкусных блюд, адаптированных для мультиварки! Большинство из них проверено на личном опыте форумчан-мультиварочников сайта «Хорошая кухня» (<http://www.good-cook.ru/>). • Мясные и рыбные блюда • Овощные – и не только! – гарниры • Супы и каши • Вкуснейшая выпечка Чудо-кастрюля делает процесс приготовления настоящим развлечением, и самое главное – она готовит не только вкусно, но и полезно! Мультиварка бережно сохраняет естественный вкус и необходимые для здоровья вещества – как русская печка. И никаких лишних хлопот на кухне! Мультиварка – великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий. Творите, создавайте свои собственные рецепты. Приятного аппетита! Информация, содержащаяся в данной книге, получена из

источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Часть 1. Что такое мультиварка и с чем ее едят | 14 |
| Глава 1. Выбираем мультиварку | 18 |
| Глава 2. Разные программы и режимы мультиварки | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Авторские рецепты Экспресс-рецепты. Готовим в мультиварке

*Издательский дом «Питер» благодарит
за помощь в создании книги сайт
«Хорошая кухня» (<http://www.good-cook.ru/>) и всех
форумчан-«мультиварочников»!*

Предисловие

В книге приведены авторские рецепты: Ольги Максимо-
вой,



Александры Андроповой,



Юлии Колмаковой,



Галины Свищёвой,



Светланы Приходько,



Галины Мхитарян



Она умеет варить, парить, тушить и печь. Она экономит силы и время. Она способна сделать всю работу сама, готовит блюдо к нужному часу и сохраняет его горячим, сколько потребуется!

Что это за чудо современной техники? Правильный ответ – мультиварка!

Мультиварка – это современная вариация волшебного горшочка. Только с таймером! Теперь к заклинанию: «Гор-

шочек, вари», – можно точно указать время, к которому нужно приготовить вкусную кашу... Или суп, мясо, выпечку, хлеб, варенье – все, что душа пожелает. С мультиваркой можно готовить одновременно вкусно, полезно и просто. Каша получается пышными, словно из русской печи, супы – ароматными, как будто томились в горшочке, мясо – нежным и мягким, выпечка – ммм, просто пальчики оближешь! В общем, хорошее настроение на кухне обеспечено!

Расчет необходимого времени приготовления, управление температурой и вообще практически весь процесс готовки от начала до конца берет на себя умный микропроцессор со встроенными автоматическими программами. Небольшие габариты мультиварки позволяют использовать ее даже на самой тесной кухне и легко перевозить. Но внешность обманчива: внутренний объем чудо-кастрюльки позволяет приготовить обед на всю семью.

Особенно пригодится мультиварка для семьи с маленькими детьми. Почему? Во-первых, с ее помощью можно приготовить по-настоящему полезные диетические блюда для детского питания. Во-вторых, она способна справиться с любым жестким мясом и протушить его до состояния «тает во рту». И, в-третьих, она позволит приготовить вкусную кашу к завтраку, не вставая на полчаса раньше. Вечером закладываете необходимые продукты, а к утру все готово! То же самое с дневными прогулками. Перед выходом закидываете в свою верную помощницу продукты, включаете на нужное время –

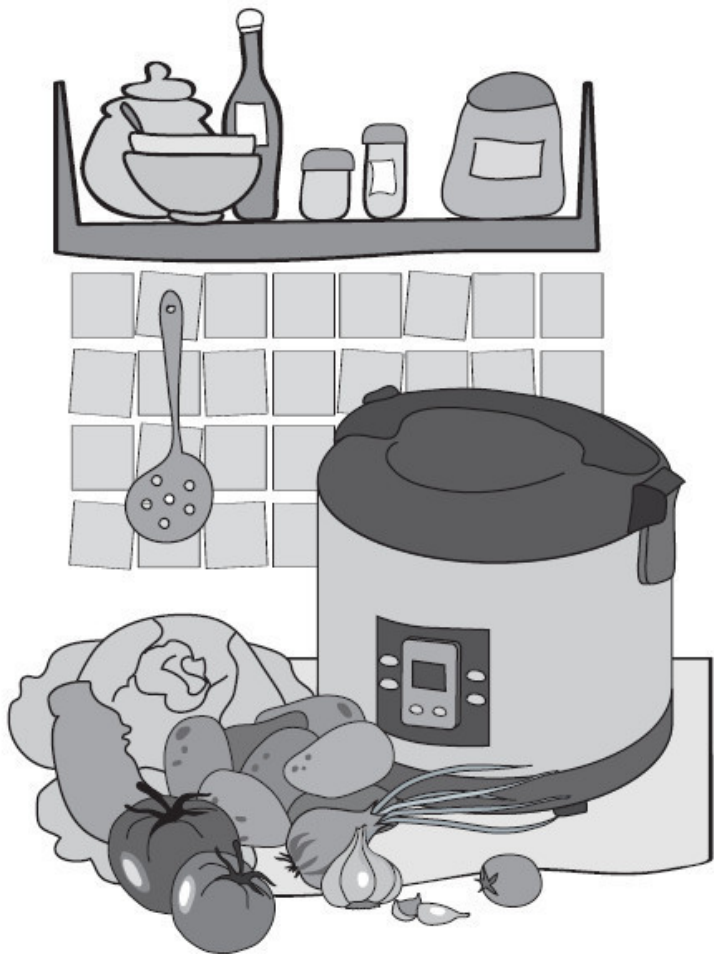
вуаля! Вернетесь вы точно к обеду или к ужину: после приготовления блюдо автоматически будет поддерживаться горячим. И не волнуйтесь: не только суп, но даже молоко никуда не «убежит» от вас – специальная конструкция крышки позаботится об этом.

Идите-идите, занимайтесь более важными делами, умный горшочек все сделает сам. Не нужно стоять рядом и постоянно что-то помешивать. Ничего не подгорит, так что не мешайте, в смысле, не вмешивайтесь. Внутренняя кастрюля с антипригарным покрытием, и, кстати, очень легко отмывается.

Последний штрих для рачительных хозяек: мультиварка потребляет меньше мощности, чем электроплита. Так что во многих случаях экономит электроэнергию!

Но хватит хвалебных слов, пора познакомиться с мультиваркой и ее удивительными возможностями поближе. Если вы уже являетесь счастливой обладательницей этого чуда кухонной техники, поздравляю! Можете сразу переходить к рецептам: наверняка о способностях своей верной помощницы вы знаете предостаточно. Но если вы только выбираете мультиварку, сведения из следующего раздела вам пригодятся!

Часть 1. Что такое мультиварка и с чем ее едят



Мультиварка – внучка электрической рисоварки. Умение

готовить рис в любом виде, от молочной каши до плова, досталось ей по наследству от бабушки. Всему остальному она научилась сама! В ней можно не только варить и тушить продукты, она подойдет и для выпечки, и для приготовления блюд на пару, у многих моделей есть даже возможность поджаривания. Единственное, что обязательно нужно учитывать: еда в мультиварке готовится дольше, чем в обычной кастрюльке или на сковороде.

Хотя последнее поколение мультиварок, «скрещенных» со скороварками, и в скорости приготовления превосходит привычные кухонные устройства. В этих мультиварках-скороварках можно готовить как при открытой крышке, так и под высоким давлением – в несколько раз быстрее! К примеру, мясо в мультиварке-скороварке можно приготовить всего за 20 минут, плов или борщ – за 15 минут, а кашу сварить – всего за 5 минут! Такая универсальная и быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: плиту, духовку, пароварку, микроволновку, хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу, кашеварку, рисоварку...

Конструкция мультиварки достаточно проста. Внутренняя кастрюля с антипригарным покрытием вставлена в пластиковый или металлический корпус с нагревательными элементами. Все это сооружение венчает герметично закрывающаяся пластиковая крышка. Это не только надежный страж «убегающих» блюд, но и гарант правильного равномерного нагревания, при котором полезные элементы, содержащиеся

ся в продуктах, максимально сохраняются. Поэтому, если вам пытаются продать «мультиварку» со стеклянной негерметичной крышкой, не покупайте! Это жалкое подобие чудо-кастрюльки. И обязательно проверьте, снабжена ли мультиварка специальной чашей для приготовления продуктов на пару. Очень удобная вещь: с ее помощью можно готовить одновременно два блюда!

Современные мультиварки снабжены умными микропроцессорами с автоматическими программами и специальными режимами приготовления. В разных моделях названия и количество программ и режимов могут меняться. Чаще всего это «Варка», «Тушение», «Выпечка» и разные программы приготовления круп. В целом суть остается неизменной: нужно закинуть в мультиварку необходимые ингредиенты, выбрать соответствующую программу, при необходимости установить время, нажать на волшебную кнопку... Все! Остальное мультиварка сделает сама.

С помощью таймера можно установить время приготовления или время отложенного старта. А функция подогрева позволяет готовому блюду оставаться теплым практически целый день. Просто по окончании приготовления мультиварка не отключается, а на достаточно длительное время переходит в экономичный режим, поддерживающий определенную температуру блюда. Очень удобная функция для тех, кто хочет всегда приходить как раз к обеду!

Глава 1. Выбираем мультиварку

Итак, на что нужно обращать внимание при выборе мультиварки? Вопрос совсем не праздный, ведь вы выбираете чудо-помощницу, и хочется, чтобы она оправдала все ваши ожидания! Вот краткий список основных параметров, на которые обязательно нужно обращать внимание при покупке мультиварки.

1. Емкость внутренней кастрюли мультиварки. Емкость различается у разных моделей: от совсем небольших, двух-трехлитровых, до более вместительных – на четыре, пять и даже шесть литров. Что выбрать, зависит от того, на сколько человек вы обычно готовите. Если только для себя, любимой, хватит и небольшого объема, а если на большую семью, мультиварку меньше четырех литров выбирать не стоит. Оптимальный вариант для большинства семей, да и самый распространенный – 4–5 л.

2. Количество автоматических программ и режимов. В разных моделях может быть от 4 до 16 автоматических программ и специальных режимов. Чаще всего встречаются три основных режима: «тушение», «варка», «выпечка» и три программы для приготовления круп: «гречка», «плов» и «молочная каша». Последние чаще всего полностью автоматические: мультиварка определяет не только температуру, но и время приготовления. Здесь имеет смысл ориентиро-

ваться на свои предпочтения. Какие блюда вы готовите чаще всего? А может быть, вы переходите на диетическое питание и в связи с этим вам необходим режим «варка на пару»? Кстати, проверьте заодно, есть ли в наборе специальная чаша для приготовления продуктов на пару.

3. Температура нагрева при тушении. В большинстве моделей температура тушения – от +105 °С до +140 °С (при таких условиях варятся и тушатся блюда на плите). Если температура тушения ниже – от +76 °С до +105 °С, время приготовления существенно увеличивается. С другой стороны, томление считается более полезным режимом.

Но здесь уже все решают ваши приоритеты. Что вам важнее – польза или быстрота?

4. Наличие таймера и функции подогрева. Очень удобные режимы, можно сказать, изюминки мультиварки! Обязательно проверьте, есть ли у выбранной модели таймер и функция подогрева!

5. Мощность мультиварки. В среднем мощность современной мультиварки – 600–800 Вт. Чем выше мощность, тем быстрее готовятся блюда. Но и нагрузка на электросеть больше!

6. Качество антипригарного покрытия. Один из определяющих параметров! Чем качественнее антипригарное покрытие внутренней кастрюльки, тем долговечнее будет ваша мультиварка! И тем проще будет ухаживать за ней, что тоже немаловажно.

7. Герметичность и безопасность. Крышка мультиварки должна закрываться герметично, без щелей. От этого зависит не только качество приготовления, но и безопасность! Приготовление пищи под давлением предполагает наличие особенной системы защиты. Если давление или температура в мультиварке становятся избыточными, система должна останавливать работу, включая датчик блокировки крышки. Кроме того, крышка должна быть оборудована специальным паровым клапаном.

8. Простота в управлении. И последнее, но не менее важное: мультиварка должна быть проста в управлении! Согласитесь, она должна облегчать ваши кухонные будни, поднимать настроение и самооценку, а вовсе не наоборот. Поэтому проверьте, чтобы все кнопки были подписаны и русифицированы, а в набор входила краткая инструкция на русском языке. Помните крылатое выражение: «Просто, как все гениальное»? Вот пусть мультиварка и станет вашей гениальной кухонной помощницей!

Глава 2. Разные программы и режимы мультиварки

Что ж, выбор сделан! Неважно, на какой именно модели мультиварки вы остановили свой выбор. Если покупка была сделана осознанно, вы внимательно изучили все важные параметры, уверена, что выбор этот правильный. Теперь пора поближе познакомиться с вашей новой помощницей и ее возможностями. Перво-наперво, конечно, нужно прочитать инструкцию. А потом, не откладывая дело в долгий ящик, начать осваивать автоматические программы и разные режимы работы мультиварки!

Начать советую с полностью автоматических программ, когда и температура, и время приготовления блюд устанавливаются самой программой. Вам остается только положить в мультиварку нужные продукты и включить соответствующий режим. Учтите, во время приготовления в автоматических программах крышку мультиварки лучше не открывать, иначе программе придется увеличивать время приготовления.

После освоения автоматических программ можно поэкспериментировать с разными режимами, которые есть в вашей модели мультиварки. Здесь уже открывать крышку можно: что-то добавить, перемешать, наконец, просто из любопытства заглянуть... Учтите: в различных моделях режимы

могут называться по-разному. В любом случае каждый режим предоставляет гораздо больше возможностей и функций, чем следует из его названия. Для примера можно рассмотреть основные программы и режимы мультиварки модели Panasonic.

«ГРЕЧКА»

Эта программа предназначена для приготовления гарниров из любой крупы (гречки, риса, пшена, перловки), а также из бобовых (гороха, фасоли – только необходимо заранее их замочить). Программа позволяет приготовить крупы как рассыпчатыми, так и в виде каши. Регулировать рассыпчатость-вязкость крупы можно количеством добавляемой жидкости.

Основной принцип работы этой программы заключается в испарении жидкости. Как только жидкость выпарится, программа выключится и перейдет в режим сохранения тепла.

«ПЛОВ»

Эта программа предназначена для приготовления плова и вообще риса с любыми наполнениями (овощами, морепродуктами, сухофруктами...). Однако с ее помощью можно приготовить и печеный картофель, и макароны по-флотски, и поджаристые пельмени... В общем, множество разнообразных блюд, которые основаны на сочетании варки и запекания (поджаривания).

Принцип работы, как и у предыдущей программы, – вы-

паривание жидкости. Но есть один нюанс: в последние 5-10 минут добавлена функция более интенсивного зажаривания, чтобы блюдо получилось подсушенным, с поджаристой корочкой нижнего слоя. Сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом слегка зажаривает нижнюю корочку.

«МОЛОЧНАЯ КАША»

Одна из самых удобных и востребованных программ. Позволяет с вечера забросить в мультиварку крупу, молоко и назначить время завтрака с помощью таймера. А утром в назначенное время вас будет ждать горячая каша, вкусная и ароматная! С помощью этой программы можно приготовить кашу из любой крупы, а при желании – добавить тыкву, сухофрукты... Не волнуйтесь: молоко за ночь в мультиварке не прокиснет, проверено опытом многих хозяек!

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.