

Андрей Шмаков

**МУЛЬТИВАРКА**

Лучшие рецепты моей кухни

Придать новый вкус привычным блюдам? Сделать из обычного необычное? Да, это возможно. Перед вами более 70 авторских рецептов, созданных и протестированных бренд-шефом гостиницы «Метрополь» Андреем Шмаковым. Андрей прошел практику в ресторане Noma, Копенгаген (2 звезды Мишлен) и Chez Dominique, Хельсинки (2 звезды Мишлен). Проработал более 10 лет в ведущих ресторанах Таллина. В 2014 году представлял Россию на русско-французских гастрономических сезонах в Монте-Карло. Под руководством шефа вы сможете на домашней кухне приготовить поистине изысканные блюда, подаваемые в лучших ресторанах Европы. А мультиварка KitchenAid станет для вас незаменимым помощником в этих увлекательных гастрономических экспериментах.

# МУЛЬТИ ВАРКА

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ МОЕЙ КУХНИ  
АНДРЕЙ ШМАКОВ

**KitchenAid**

**KitchenAid**





**KitchenAid**

# МУЛЬТИ ВАРКА

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ МОЕЙ КУХНИ.

АНДРЕЙ ШМАКОВ



## ОТ АВТОРА

*Моей бабушке Мостовой Марии Филипповне посвящается*

Мне всегда хотелось творить – шить мужские костюмы, играть в театре, сниматься в комедийных фильмах, работать клоуном или... готовить.

Если я скажу, что захотел стать поваром, видя, как готовит моя бабушка, то вы подумаете: «Ну вот, еще один шеф-повар, который будет рассказывать, что его всему научила бабушка...» Но это правда! Она готовила всегда вкусно, была ли это пшенная каша или печень трески, которую она сама консервировала. Вспомните, ведь в любой семье у мамы или бабушки – всегда все самое вкусное! А знаете почему? Потому что они готовят с любовью!

Мое детство выпало на времена дефицита, тогда еда была особенной. В седьмом классе, после приготовления «20 рецептов из яиц» и запеченных сосисок с сыром, я решил, что буду поваром. На семейном совете выслушали мое желание и сказали, что это мудрое решение, но мореходное училище, как ни крути, вариант более престижный, и там из меня воспитают настоящего мужчину!

После мореходки я попал на пароход помощником повара, а не механиком, и тогда понял, что моя дружба с техникой закончена, а верными спутниками с этого времени станут кастрюля и половник. И вот уже 20 лет я работаю поваром, и это доставляет мне большое удовольствие!

В этой книге я собрал для вас рецепты блюд, которые вы можете приготовить на своей домашней кухне. Они проверены и опробованы мной и моими друзьями. Некоторые из этих рецептов «работают» у меня в ресторане. Просмотрев список ингредиентов, вы поймете, что я использовал продукты, которые можно купить в любом магазине и за небольшие деньги.

С KitchenAid я познакомился 12 лет назад. Это профессиональная техника, которую можно использовать как на кухне ресторана, так и дома. Она меня никогда не подводила!

Сейчас на моей кухне много оборудования этой фирмы, и я использую его ежедневно. В том числе и мультиварку KitchenAid. Мультиварка способна готовить при точном температурном контроле от 75 до 230 °С, тем самым гарантируя более точные результаты, чем обычные плиты и духовые шкафы.

Готовьте с техникой, которая поможет и научит вас быть профессионалом! Готовьте с душой и любовью, готовьте так, чтобы ваши кулинарные шедевры помнили ваши дети, друзья и близкие! Наслаждайтесь!

*Андрей Шмаков,  
бренд-шеф гостиницы «Метрополь»*





## От KITCHENAID

История бренда началась в 1919 году с момента вывода на рынок первого в истории настольного миксера, созданного на базе профессиональной модели Н, которая пятью годами ранее совершила переворот в хлебопекарной индустрии. В 1936 году известный промышленный дизайнер Эгмон Аренс создает его текущий уникальный дизайн, который моментально завоевывает огромную популярность и становится поистине легендарным. Почти 20 лет спустя KitchenAid выпускает данную модель в нескольких цветовых решениях, совершив новую революцию на рынке, так как до этого времени все бытовые приборы были исключительно белыми. С тех пор стационарный миксер KitchenAid остается самым любимым и рекомендуемым кухонным прибором как в среде профессиональных шеф-поваров, так и среди простых любителей готовить.

KitchenAid полностью соответствует легендарному наследию своего первого продукта и сегодня, создавая инновационные товары с одинаковым вниманием к деталям, качеству, мастерству исполнения и неустаревающему дизайну.

Сегодня мы рады представить вам наш новый продукт, который расширит границы вашего кулинарного творчества – первую мультиварку KitchenAid.

С мультиваркой KitchenAid, которая предусматривает более 10 способов приготовления с точным температурным контролем от 75 до 230 °С, вам не придется больше гадать о выборе температуры для приготовления необходимого блюда. Хотите ли вы обжарить морские гребешки или попробовать новый рецепт ризотто, мультиварка обеспечит вам наилучший результат.

Уникальной особенностью мультиварки KitchenAid является устройство для помешивания. Забудьте о том, что нужно постоянно стоять у плиты, помешивая, переворачивая, смешивая... Устройство для помешивания с тремя скоростными режимами сделает все за вас, обеспечивая равномерное распределение тепла. Безграничная многофункциональность, исключительный контроль и точный результат – вот отличительные черты мультиварки KitchenAid.

KitchenAid гордится возможностью представить вам данную книгу, в которой собраны уникальные авторские рецепты известного российского шеф-повара, бренд-шефа гостиницы «Метрополь» Андрея Шмакова.

Вдохновляйтесь рецептами профессионала, расширяйте границы ваших гастрономических возможностей с помощью мультиварки KitchenAid.

*Дирк Вермейрен,  
управляющий директор  
KitchenAid Europa, Inc.*

## КАК РАБОТАЕТ МУЛЬТИВАРКА KITCHENAID?

Мультиварка KitchenAid – это более 10 способов приготовления, включая ручной режим и 4 режима с поэтапными инструкциями, специально разработанными для приготовления разнообразных блюд.

### ДЕТАЛИ МУЛЬТИВАРКИ

Крышка из закаленного стекла со встроенным фильтрующим сливным отверстием

Ненагревающиеся ручки

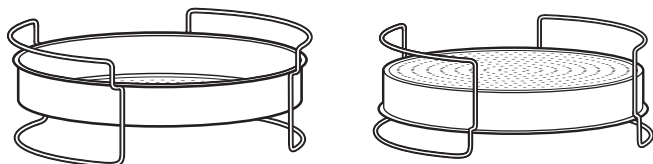


Кастрюля с антипригарным покрытием Ceramashield и разливочным носиком

Электронная панель управления для переключения режимов и способов приготовления, а также для установки таймера



Корзинка для приготовления продуктов на пару и решетка для жарки



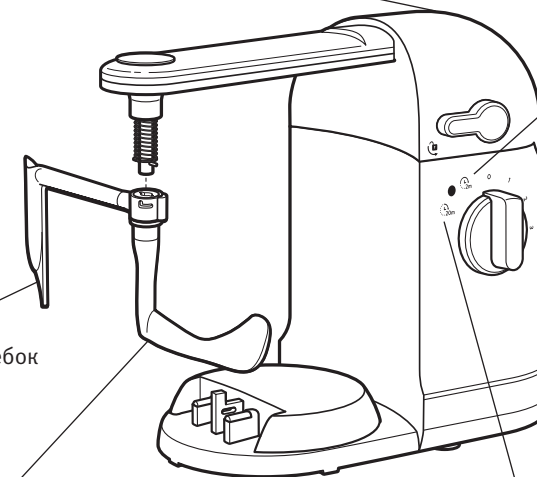
### ДЕТАЛИ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПОМЕШИВАНИЯ

Инновация от KitchenAid – устройство для помешивания  
Блок управления

Устройство для помешивания работает в 2 импульсных режимах (2-минутный и 20-минутный) и 3 постоянных скоростях.

Насадка-скребок

Насадка для переворачивания и помешивания для приготовления тушеных и жареных овощей, мяса, птицы и рыбы, нарезанных небольшими кусочками. Используйте ее при небольших объемах готовящихся продуктов, около 750–1000 мл.



Используйте 2-минутный импульсный режим при обжарке на сильном огне и жарке. 20-минутный – для остальных способов приготовления, кроме запекания и поддержания температуры. При них устройство использовать не рекомендуется.

Низкая скорость (20 оборотов в минуту) лучше всего подходит для приготовления ризотто, пашеллы и жареных овощей. Средняя скорость (45 оборотов в минуту) – для каши и соуса. Высокая скорость (75 оборотов в минуту) – для пудинга и йогурта.

## Возможности мультиварки:

### 7 СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

#### Обжарка на сильном огне (221–232 °C) с ручной установкой температуры

Обжарка сырых продуктов за максимально короткое время. Так можно, например, подготовить овощи для бульона или супа, а мясо или птицу для тушения. Высокая температура позволяет сохранить ароматы и соки внутри продукта, закрывая (запечатывая) его снаружи поджаренной, золотистой корочкой.

#### Жарка (166–188 °C) с ручной установкой температуры

Используйте классическое обжаривание для основных горячих блюд или приготовления типичного завтрака – омлета или яичницы.

#### Варка/готовка на пару (89–111 °C) с ручной установкой температуры

Отлично подходит для приготовления каш и пудингов. Обеспечивает бережное разогревание готовых продуктов с нежной текстурой, например рыбы или морепродуктов.

#### Запекание (165–190 °C) с ручной установкой температуры

Используйте этот метод для приготовления пирогов, запеканок, мясных или куриных рулетов, запекания сезонных овощей и фруктов.

#### Варка на слабом огне (85–99 °C) с ручной установкой температуры

Варка на слабом огне идеально подходит для приготовления супов и тушеных основных блюд. Блюда отличаются богатым и насыщенным вкусом.

#### Готовка на медленном огне

Модная и популярная сейчас технология Slow Cook теперь и на домашней кухне. Используйте мультиварку как медленноварку для приготовления густых соусов (подлив), рагу, сложных гарниров, похлебок. И просто варите мясо, птицу и рыбу.

#### Поддержание температуры (74 °C)

Используйте поддержание температуры для подачи на стол всегда – в течение 24 часов – теплых блюд. Применять только для полностью готовых – термически обработанных – продуктов.

### 6 РЕЖИМОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Каждый из режимов: «Рис», «Суп», «Ризотто», «Плов», «Каша» и «Йогурт» – позволяет готовить блюда за 2–3 этапа (обычно «Жарка», «Варка», «Варка на слабом огне»). При этом можете начинать готовить блюдо сразу со второго этапа или пропускать второй и переходить от первого к третьему.

### 6 ПРОГРАММ ДЛЯ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ:

В режиме ручного управления используйте мультиварку как обычную плиту. Каждую из программ («Низкая 1», «Низкая 2», «Средне-низкая», «Средняя», «Средне-высокая» и «Высокая») можно регулировать самостоятельно. «Низкая 1» – это приготовление при 74–90 °C, «Низкая 2» – 93–120 °C, «Средне-низкая» – 121–160 °C, «Средняя» – 163–190 °C, «Средне-высокая» – 191–210 °C, «Высокая» – 213–230 °C.

## Дополнительные возможности:

- Если готовите блюдо по англоязычным рецептам из Интернета, журналов и книг, переключайте температуру между градусами Цельсия и градусами по Фаренгейту.
- Если собираетесь готовить одно блюдо на большое количество порций или,

сделав его вчера, сегодня снова хотите его повторить, знайте – мультиварка запоминает последний способ или режим приготовления и настройки температуры.

- Используйте таймер мультиварки как обычный, например при варке яиц, круп или пасты.

## Важно:

Следуйте советам и рекомендациям по приготовлению блюд, как если бы вы готовили их на обычной плите в сковороде, сотейнике или кастрюле.

- Не забывайте, что крышка всегда остается крышкой и ее предназначение никогда не меняется. Если вы хотите получить зажаристую, золотистую корочку – готовьте без нее, если тушите или томите мясо, овощи или птицу, то обязательно накройте кастрюлю мультиварки крышкой. Если настаиваете готовое блюдо, тоже не держите кастрюлю открытой. Убедитесь, что крышка закрывает разливочный носик кастрюли, так приготовление риса, гречневой каши и других подобных продуктов будет наиболее эффективным.
- Если вам необходимо нагреть большой объем воды для приготовления пасты или других блюд, используйте «Ручной» режим и выберите самую высокую температуру, равную 230 °C.
- При использовании растительного или сливочного масла для обжаривания добавляйте его только после предварительного нагрева мультиварки.
- Более плотные и твердые овощи (морковь или сельдерей) нарежьте мельче, чем овощи с нежной текстурой

(помидоры или цукини). Добавляйте приправы, свежие травы и быстро готовящиеся овощи ближе к концу приготовления.

- После добавления риса и воды в кастрюлю мультиварки разровняйте рис по дну для оптимального результата. Не снимайте крышку во время приготовления.
- Для придания аромата рису вместо воды можно использовать и другие жидкости. Замените воду рыбным, мясным, овощным или грибным бульоном.
- При обжаривании мяса не помещайте в кастрюлю слишком большое количество кусков. Обжаривайте около 250 г мяса за один раз и следите за тем, чтобы мясо обжаривалось, а не тушилось в своем соку.
- Молоко, сливки или сыр добавляйте ближе к концу тепловой обработки, чтобы избежать расслоения.
- Пользуйтесь устройством для помешивания разумно. Готовите в мультиварке ризотто или суп, используйте 1-ую скорость перемешивания, каши или соусы – 2-ую скорость помешивания. Для обжарки на сильном огне и жарки выбирайте 2-минутный импульсный режим, а для готовки на медленном огне – 20-минутный.



## ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Если не сказано иное, для всех блюд используйте свежие плоды среднего размера. Тщательно их вымойте, при необходимости, очистите от кожицы ножом для чистки овощей и фруктов.
- Капусту используйте белокочанную.
- Зубчики чеснока очистите, разрежьте пополам, из всех вырежьте (удалите) зеленый росток.
- Цедру с цитрусовых снимайте мелкой теркой.

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

- Если не сказано иное, для приготовления используйте молочные продукты и куриные яйца среднего размера комнатной температуры. Исключение – сливки. Их перед взбиванием охладите.
- Сливочное масло используйте несоленое.

## БАКАЛЕЯ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

- Если не сказано иное, чайная или столовая ложка сыпучих продуктов (сахар, мука, крахмал и другие) – это ложка без горки.
- Мука во всех рецептах книги используется только пшеничная высшего сорта.
- Используйте оливковое масло «экстра вирджин» для заправки салатов, добавления в готовые блюда. Жарьте на оливковом масле для жарки.

## ЗЕЛЕНЬ, ПРЯНОСТИ И ОРЕХИ

- Для украшения и подачи используйте любимые пряные травы. Если не сказано иное, для приготовления всю зелень тщательно вымойте и обсушите бумажными полотенцами. Отрежьте жесткие кончики.

- Свежий корень имбиря очищайте от кожицы.
- Стручок ванили разрежьте по всей длине пополам, но не до конца – он должен раскрыться, как книжка. Тупой стороной ножа вычистите из стручка семена. Сам стручок не выбрасывайте. Если он не используется в рецепте, положите его в емкость с сахаром – для придания ему ванильного аромата.
- Если для приготовления используется несколько пряностей, которые потом надо убрать из готового блюда, например в курином бульоне (стр. 20) или сэндвиче с телятиной (стр. 66), заверните пряности в зеленую часть листа лука-порея и крепко завяжите кулинарной ниткой. Можно использовать для этого тканную салфетку или марлю.
- Пряности всегда старайтесь молоть в мельнице или измельчать в ступке самостоятельно – непосредственно перед использованием.
- Грецкие орехи, миндаль и фундук очищайте не только от скорлупы, но и от кожицы.

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- Если не сказано иное, очищенные креветки – это морепродукты без панциря и головы.

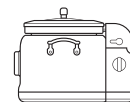
## ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Если сказано, что продукт или блюдо нужно «остудить», пусть они остывают до комнатной температуры на столе. Если «охладить», уберите в холодильник. Если необходимо заморозить в морозилке, об этом сообщается дополнительно.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ КУХОННОГО АРСЕНАЛА



Мультиварка



Мультиварка с устройством для помешивания



Блендер



Измельчитель



Настольный миксер



Тостер



Вафельница



Нож для чистки овощей и фруктов



Пресс для чеснока



Силиконовая лопатка



## БАЗОВЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ

*Это своего рода подсказка или список-пожелание: какие продукты всегда должны быть в вашем холодильнике, морозилке и на кухонной полке. Желательно поддерживать такой ассортимент продуктов вне зависимости от сезона. В случае тыквы, например, мякоть можно нарезать средними кубиками и заморозить. Сочетая базовый набор с другими продуктами, обычно свежими и сезонными, купленными на рынке или в магазине специально для конкретного рецепта, можно приготовить любое блюдо из этой книги.*

### В ХОЛОДИЛЬНИКЕ:

- \* овощи: репчатый лук (белый и красный), лук-порей, лук-шалот, шнитт-лук, зеленый лук, сельдерей (клубень и черешки), чеснок, белокочанная капуста, картофель, свекла, морковь, помидоры (в том числе и черри), сладкий перец, баклажаны, цукини, тыква (в том числе и мускатная)
- \* шампиньоны
- \* фрукты: апельсины, лимоны, лаймы, яблоки, груши, бананы
- \* пряные травы: базилик, кинза, укроп, петрушка, мята, тимьян, розмарин плюс красный чили-перец и свежий корень имбиря
- \* куриные яйца, сливочное и топленое масло, коровье молоко, сливки жирностью от 30%, натуральный йогурт, творог (в том числе и зерненный), сметана жирностью 20%
- \* твердый выдержанный сыр, лучше пармезан, сливочный сыр
- \* лососевая икра

### В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ:

- \* креветки (мелкие, средние, королевские и тигровые)
- \* замороженная цветная капуста, брокколи
- \* замороженные белые грибы
- \* замороженная вишня, клюква и брусника
- \* шоколадный и сливочный пломбир
- \* лед, приготовленный из питьевой воды

### НА КУХОННОЙ ПОЛКЕ:

- \* растительное масло: 100% оливковое масло для жарки, оливковое масло первого холодного отжима «экстра вирджин», подсолнечное нерафинированное, кунжутное, рапсовое, виноградное или подсолнечное рафинированное масло без запаха
- \* уксус: бальзамический, винный красный и белый, рисовый, малиновый
- \* вустерский, рыбный и соевый соус, красный табаско
- \* красное и белое сухое вино
- \* кокосовое молоко
- \* водка, коньяк и светлое фильтрованное пиво
- \* томатная паста или густой соус, рубленые помидоры в собственном соку
- \* цветочный или луговой мед, кленовый сироп, глюкоза
- \* дижонская горчица
- \* паста (длинная широкая, рожки и мелкая) и рисовая лапша
- \* рис арборио, бомба, длиннозерный и для плова
- \* кускус и манная крупа
- \* чечевица
- \* консервированные оливки и маслины
- \* маринованные огурцы, лучше корнишоны, и соленые огурцы
- \* чернослив, изюм и курага



- \* консервированная белая и красная фасоль, консервированный нут
- \* консервированные анчоусы и печень трески
- \* пшеничная мука высшего сорта, крахмал, лучше кукурузный
- \* сахар: белый, коричневый (мелкий и обычный), ванильный сахар, сахарная пудра
- \* разрыхлитель
- \* горький шоколад (с содержанием какао от 70%)
- \* сухарики из пшеничного хлеба, лучше багета
- \* печенье савоярди

- \* орехи и семечки: миндаль, фундук, кедровые и грецкие орехи, фисташки, кунжут
- \* сушеные белые грибы
- \* пряности: корица (молотая и палочки), стручки ванили, зерна горчицы, тмин, семена кориандра, бадьян, куркума, мускатный орех, молотая красная паприка, сушеный тимьян, орегано и базилик, порошок карри, ягоды можжевельника, лавровый лист, черный и белый перец горошком плюс лимонграсс
- \* морская соль (крупного помола и мелкого)



## СОЧЕТАЕМОСТЬ ПРОДУКТОВ

Самое сложное в сочетании продуктов – найти правильный баланс между выбранными ингредиентами. Создаете вы напиток или блюдо, в основе должна быть гармония. У любителей кулинарии это может вызвать затруднение, поскольку не хватает специальных знаний и опыта. Поэтому рекомендуем обратиться к опыту профессионалов и не только готовить по рецептам, созданным шеф-поварами,



но и изучать тематическую информацию в сети Интернет.

В 1992 году Хестон Блюменталь (Heston Blumenthal), известный английский шеф-повар и владелец ресторана The Fat Duck (3 звезды Мишлен), и Франсуа Бенци (François Benzi), исследователь в области питания и сотрудник Женевской компании «Фирмених» (Firmenich), производящей парфюмерные и пищевые отдушки, обнаружили, что абсолютно разные продукты могут сочетаться максимально удачно. Причина заключалась в сочетаемости молекул разных продуктов.

Так начался новый этап «дружбы» различных ингредиентов, используемых в приготовлении еды, которая основана на научном анализе вкусов и ароматов.

Конечно, мимо такого открытия ученые пройти не могли. И с 2004 года основным научным центром для исследований в области вкусовых пар – или, как их принято называть, *foodpairing* – стала бельгийская компания Sense For Taste во главе с биоинженером Бернаром Лахусом (Bernard Lahousse). В результате работы этого исследовательского центра появились более 1000 профилей различных продуктов и их удачные вкусовые сочетания. Совершенно непредсказуемые, на первый взгляд, вкусовые пары оказались чрезвычайно гармоничными, например: черная икра и белый шоколад, клубника и сельдерей, банан и петрушка, цветная капуста и какао. Разработки компании используют как независимые шеф-повара, так и крупные рестораны и бренды индустрии питания.

Информационным центром и площадкой для интерактивного общения стал проект [foodpairing.com](http://foodpairing.com), созданный по инициативе компании в 2007 году. Этот сайт стал и наглядной, понятной обывателю, и регулярно пополняемой базой рекомендуемых комбинаций. В рамках проекта вкусовые пары преобразовались в специальные схемы («деревья»). Выбранный (базовый) продукт поместили в центр «дерева» и окружили другими. Чем короче цепочка, тем устойчивее связь между базовым и дополнительным продуктом. Они собраны в категории:



овощи, злаки, специи и прочее. Каждая категория содержит несколько подкатегорий, что предоставляет огромное пространство для экспериментов.

Интересно, что, нравится нам это или не нравится, кулинария – это наглядный пример практической химии. Речь всегда идет о молекулах. Когда вы жарите стейк, образуются сотни новых молекул. Некоторые имеют ореховый вкус, и поэтому стейк можно сочетать с миндалем или вишней. Другие имеют «жареный», чуть горьковатый вкус, и поэтому стейк можно сочетать с кофе или шоколадом.

Вот еще примеры ярких и выразительных гармоний: шоколад + тмин или шоколад + шалфей, мята + горчица, пастернак + груша + ваниль, апельсин + мускатная тыква, репчатый лук + корица + оливки + карамель, лисички + абрикос, клюква + фисташки, помидоры + клубника, морковь + семена кориандра.

Некоторые из этих сочетаний использовались и в рецептах этой книги. Другие, предложенные на сайте, используйте для приготовления своих фирменных блюд.



## ЧТО ТАКОЕ БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ?

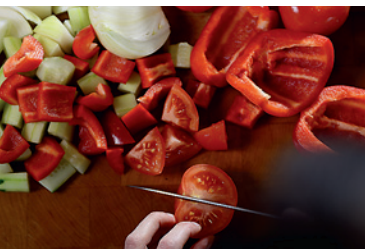
Как у всякого проекта, у этой книги тоже есть некоторые основополагающие моменты. Во-первых, это профессионализм и опыт автора. Во-вторых, качество и многофункциональность кухонного арсенала. В-третьих, базовые рецепты – классика кулинарии. Это бульоны и домашний йогурт, заправки и соусы. Какие-то из этих рецептов используются на страницах книги, а другие вы можете применять по собственному усмотрению. Так, например, «Французская заправка с грецкими орехами» будет удачна в паре с овощами: свеклой, сельдереем (черешковым и клубнем), картофелем, цветной капустой или брокколи. «Заправка из авокадо» подойдет для рыбы и морепродуктов, блюдо в азиатском стиле, приготовленных в воке. «Клубничную заправку» используйте для зеленых листовых салатов.

Рецепты всех бульонов даны из расчета, что в итоге вы получите не менее 1,8 л бульона. Этого вполне достаточно, чтобы приготовить любое блюдо из книги, где он используется. Если вы приготовили бульон заранее и много, остудите и заморозьте его. Замораживайте в пищевых контейнерах или крупных формочках для льда.

Бульон также можно уварить на медленном огне, периодически снимая пену и жир, до более концентрированного состояния. Так, из 2 л бульона можно получить примерно 300 мл концентрата. Остудите его и уберите в холодильник на 6–8 ч. Там он превратится в желе. Разрежьте его и расфасуйте порционно по пакетам или формочкам. При желании каждый домашний «бульонный кубик» можно обвалить в мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп) и после этого уже заморозить.

Готовить все соусы и заправки лучше всего сразу перед использованием или накануне.





## Овощной бульон

2 лука-порея, только белая часть

3 моркови

2 черешка сельдерея

1 помидор

2 луковицы

3 веточки петрушки

1 лавровый лист

оливковое масло

соль, свежемолотый черный перец



Помидор надрезать сверху крест-накрест, бланшировать в кипятке 1–2 мин.

Переложить в очень холодную, лучше ледяную, воду на 1–2 мин. Снять кожицу. Все овощи нарезать средними кубиками.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле морковь, сельдерея, лук-порея и репчатый лук.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 10 мин. Положить в кастрюлю мультиварки помидоры. Залить 2 л холодной питьевой воды. Добавить петрушку, лавровый лист. Довести до кипения. Снять пену.

**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 30 мин. Приправить солью и перцем. Продолжать готовить до конца приготовления. Процедить бульон через сито.

## Куриный бульон

1 кг куриных костей, лучше каркас курицы

1 лук-порея, только белая часть

1 морковь

1 черешок сельдерея

2 зубчика чеснока

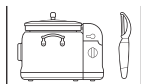
3 веточки петрушки

3 веточки тимьяна

1 лавровый лист

оливковое масло

соль, свежемолотый черный перец



Морковь, лук-порея и сельдерея нарезать средними кубиками. Чеснок разрезать на 2–3 части.

Положить куриные кости в кастрюлю, залить 2 л холодной питьевой воды. Довести до кипения. Вынуть кости шумовкой, промыть их под проточной холодной водой.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле морковь, сельдерея, лук-порея и чеснок.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 10 мин. Положить кости в кастрюлю мультиварки. Залить 2 л холодной питьевой воды. Довести до кипения. Снять пену.

**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 2 ч. 30 мин. Добавить тимьян, лавровый лист, петрушку. Приправить солью и перцем. Продолжать варить до конца приготовления. Процедить бульон через сито.

## Креветочный бульон

1 кг небольших креветок в панцире

1 лук-порея, только белая часть

1 черешок сельдерея

3 веточки тимьяна

3 веточки петрушки

1 лавровый лист

оливковое масло

соль, свежемолотый черный перец



Лук-порея и сельдерея нарезать средними кубиками.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле сельдерея и лук-порея.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 10 мин. В кастрюлю мультиварки положить креветки. Залить их 2 л холодной питьевой воды. Добавить обжаренные овощи, тимьян, лавровый лист, петрушку. Приправить солью и перцем. Довести до кипения. Снять пену.

**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 20 мин. Приправить солью и перцем. Продолжать варить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Дать настояться 30 мин.

Вынуть креветки шумовкой. Процедить бульон через сито. Креветки использовать для приготовления других блюд.

## Домашний йогурт

1,6 л цельного молока

70 г натурального йогурта без вкусовых добавок и наполнителей с минимальным сроком хранения



Включить мультиварку. **Выставить режим «Йогурт».**

**Этап 1 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 3 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюлю мультиварки налить молоко. Прогреть до 90 °С, измеряя температуру термометром. Убрать пенку.

**Этап 2 «Закваска».** Установить таймер на 8 ч. 30 мин. Готовить, пока молоко не охладится до 45 °С, измеряя температуру термометром, 30 мин.

За это время йогурт вылить в миску, перемешать. Добавить 100 мл молока из кастрюли. Перемешать до однородности. Влить смесь обратно в кастрюлю. Перемешать. Готовить еще 8 ч., обязательно при закрытой крышке. Выключить мультиварку.

Йогурт переложить в стеклянную банку с плотной крышкой. Хранить в холодильнике до 7–10 дней.





## ФРАНЦУЗСКАЯ ЗАПРАВКА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ



30 г жареных грецких орехов  
1 ч. л. дижонской горчицы  
2 ст. л. белого винного уксуса  
100 мл рапсового, виноградного или подсолнечного рафинированного масла без запаха  
соль, свежемолотый черный перец

Грецкие орехи положить в измельчитель. Порубить. Перемешать горчицу с уксусом, солью и перцем. Добавить масло, постоянно взбивая венчиком. Добавить грецкие орехи и перемешать до однородности. Приправить солью и перцем. Перед использованием хорошо взбить венчиком. Если заправка хранится в бутылке, энергично потрясти ее.

## КЛУБНИЧНАЯ ЗАПРАВКА



200 г клубники  
4 ст. л. малинового уксуса  
2 ст. л. жидкого меда  
100 мл рапсового, виноградного или подсолнечного рафинированного масла без запаха  
соль, свежемолотый черный перец

Все ингредиенты взбить в чаше блендера. Приправить солью и перцем. Протереть через сито.

## СОУС РАНЧ



200 г домашнего майонеза  
100 г сметаны жирностью 25%  
1 зубчик чеснока  
1 ст. л. вустерского соуса  
сок и цедра половины лимона  
0,5 ч. л. молотой красной паприки  
4 пера шнитт-лука  
листки с 4 веточек петрушки и укропа  
красный табаско  
соль, свежемолотый черный перец

Всю зелень положить в измельчитель. Порубить. Чеснок пропустить через пресс. Смешать все ингредиенты. Приправить солью и перцем.

## СОУС АЙОЛИ



2 яичных желтка  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. дижонской горчицы  
140–160 мл оливкового масла «экстра вирджин»  
0,5 ч. л. морской соли  
соль, свежемолотый черный перец

Чеснок мелко нарезать. В ступке растереть вместе с солью в однородную пасту. Желтки, лимонный сок и горчицу взбить вилкой в миске до однородности. Перелить в чашу настольного миксера и, не прекращая взбивать, вливать буквально по каплям оливковое масло. Добавить чесночную пасту. Перемешать. Приправить солью и перцем.

## СОУС РЕМУЛАД



2 черешка сельдерея  
2 луковицы шалота  
5 корнишонов  
100 мл натурального йогурта  
100 мл домашнего майонеза  
1 яйцо  
10 г сахара  
1 ст. л. каперсов  
3 веточки петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

С черешка сельдерея срезать ножом для чистки овощей и фруктов жесткие волокна. Сельдерей, лук и корнишоны нарезать мелкими кубиками. Каперсы и петрушку мелко нарезать. Отварить яйцо, 4 мин. Залить холодной водой, оставить на 10 мин, очистить от скорлупы. Размять вилкой. Смешать подготовленные ингредиенты с остальными. Приправить солью и перцем.

## ЗАПРАВКА ИЗ АВОКАДО



1 авокадо  
1 зубчик чеснока  
по 1 ст. л. меда и рисового уксуса  
сок и цедра 1 лайма  
щепотка молотого тмина  
2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, ложкой вынуть мякоть. Вместе с остальными ингредиентами взбить в чаше блендера. Приправить солью и перцем. При желании разбавить смесь 3 ст. л. питьевой воды. Протереть через сито.

## ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА «ЦЕЗАРЬ»



100 мл сливок жирностью от 30%  
20 г пармезана  
2 желтка  
2 анчоуса  
1 зубчик чеснока  
0,5 ст. л. дижонской горчицы  
1 ч. л. белого винного уксуса  
100 мл рапсового, виноградного или подсолнечного рафинированного масла без запаха  
соль, свежемолотый черный перец

Анчоусы и пармезан нарезать небольшими кусочками. Желтки взбить вилкой до однородности. Перелить в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты, кроме сливок. Измельчить до однородности. Переложить в миску и перемешать со сливками. Приправить солью и перцем.

## ЗАПРАВКА ИЗ КЕФИРА И ЭСТРАГОНА



100 мл кефира жирностью от 3%  
100 мл натурального йогурта  
1 луковица шалота  
1 зубчик чеснока  
сок и цедра половины лимона  
2 ст. л. смеси измельченных листьев петрушки и эстрагона  
соль, свежемолотый черный перец

Лук, зелень петрушки и эстрагона положить в измельчитель и порубить. Смешать с остальными ингредиентами. Приправить солью и перцем.



## ЗИМНИЕ БЛЮДА

Зима – это время долгих застольных бесед и посиделок, сытной еды, невозможной без маминых дачных заготовок и попыток собрать за столом всю семью. И хотя многие выказывают недовольство такими длинными новогодними праздниками, они у нас в крови. Как мы без них? Даже в будни наш домашний стол похож на преддверие или отголосок праздничного. Поэтому чего лукавить – финский сливочный суп с лососем и водкой или минестроне с копченостями, перепелка с овощами и черносливом или кокотт из белых грибов с сыром, наконец, беспрюигрышный клюквенный морс с розмарином и медом – вот достойный ответ зимним стужам.

*Не забудьте и про сезонные продукты!*

*Великолепная зимняя десятка выглядит так: белокочанная капуста, брокколи, клюква, лимон, лук-порей, перепелка, репчатый лук, сельдерей, утка и цветная капуста.*



## Финский сливочный суп с лососем и водкой

*В Скандинавии очень популярны рыбные супы с добавлением молока или сливок. И Финляндия в данном случае не исключение. Здесь такой суп называется лохикейтто, и его после добавления рыбы обычно сразу снимают с огня и дают ему настояться. Если у вас суперсвежая рыба – попробуйте и такой вариант.*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.

Настаивание: 15 мин.



1,5 л креветочного бульона

400 г филе лосося

4 картофелины

1 луковица

250 мл сливок жирностью от 30%

110 г сливочного масла

3 ст. л. топленого масла

30 г муки

30 мл водки

цедра и сок четверти лимона

листки с 3 веточек укропа

3 лавровых листа

ржаной хлеб, сливочное масло, лимон и пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Лук и укроп мелко нарезать. Картофель нарезать крупными кубиками 2х2 см. Лосось нарезать средними кубиками 1х1 см.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 7 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на топленом масле лук, 5 мин. Добавить 10 г сливочного масла и муку, готовить еще 2 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Добавить картофель, лавровый лист и 1 л бульона. Он должен полностью покрыть овощи. Варить 10 мин. Добавить лосось. Залить оставшимся бульоном и сливками, перемешать. Варить при постоянном помешивании 10 мин. За 1 мин. до конца приготовления добавить укроп, цедру и сок лимона и водку. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

Дать супу настояться 15 мин. при закрытой крышке. Убрать лавровый лист. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью. Подавать с хлебом, сливочным маслом и лимоном.





## Солянка рыбная с морепродуктами

*Солянка – классика русской кухни – относится к рассольным супам. В нее принято добавлять огуречный или капустный рассол. Для чистоты вкуса используйте только бочковые соленые огурцы, а также каперсы, которые можно добавить по желанию в уже готовое блюдо.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



2 л креветочного бульона  
200 г филе белой морской рыбы  
4 тигровые креветки  
4 крупные «зеленые» мидии  
4 соленых огурца  
1 луковица  
1 морковь  
100 г маслин без косточек  
2 зубчика чеснока  
10 г сливочного масла  
2 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. муки  
2 лавровых листа  
листки с 1 веточки петрушки, эстрагона и укропа  
красный табаско  
пряная зелень, лимон и деревенская сметана для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Соленые огурцы очистить при помощи ножа для чистки овощей и фруктов. Разрезать пополам. Удалить семена. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. Чеснок и зелень мелко нарезать. Рыбу нарезать средними кубиками. Маслины крупно нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле лук, морковь и чеснок, 5 мин. Добавить томатную пасту, соленые огурцы, муку и лавровый лист. Влить 500 мл бульона, готовить еще 15 минут.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 10 мин. Влить оставшийся бульон. Положить рыбу и морепродукты. Через 5 мин. добавить маслины, измельченную зелень и табаско. Приправить солью и перцем. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист.

Разлить суп по тарелкам, добавить ломтик лимона, зелень и сметану.





## СУП ИЗ НУТА С ЖАРЕНОЙ БРОККОЛИ

*Нут, он же турецкий или бараний горох, хорошо знаком многим любителям путешествий как основной ингредиент хумуса и фалафеля. Здесь он один из основных продуктов для приготовления по-настоящему сытного, зимнего супа. При желании используйте для него сухой нут, предварительно замочив его на 12 ч., а потом отварив в течение 1 ч.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 45 мин.



1 л овощного бульона  
250 мл белого сухого вина  
2 банки консервированного нута (по 330 г)  
1 кочан брокколи  
2 луковицы  
3 зубчика чеснока  
листки с 1 веточки петрушки и эстрагона  
3 веточки тимьяна  
оливковое масло  
соль, свежемолотый белый перец

Лук, петрушку и эстрагон мелко нарезать. Чеснок мелко нарезать. Из открытых банок с консервированным нутом слить половину жидкости. Брокколи разобрать на крупные соцветия.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 10 мин. Добавить тимьян и нут вместе с оставшейся жидкостью. Влить вино и готовить еще 10 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Влить бульон. Добавить петрушку, эстрагон и тимьян. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Взбить до однородности.

В сковороде обжарить брокколи на оливковом масле 5 мин. Капуста должна только поджариться!

Разлить суп по тарелкам или пиалам. Добавить брокколи.



## ЩИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С УТКОЙ

*Капуста, по мнению многих, есть неизменный атрибут щей, за исключением только зеленых. Она может быть свежей, а может и квашеной, как в этом случае. Как бы то ни было, дайте супу настояться и не скупитесь на сметану для его подачи.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 50 мин.



2 л куриного бульона  
500 г квашеной капусты  
1 вареная утиная ножка  
100 г бекона  
200 г вареной перловой крупы  
2 картофелины  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
10 г сливочного масла  
1 ст. л. сахара  
2 лавровых листа  
2 ст. л. клюквы  
0,5 ч. л. тмина  
2 ягоды можжевельника  
красный табаско  
оливковое масло  
сметана и пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Лук нарезать соломкой, картофель – средними кубиками. Чеснок мелко нарезать. Бекон крупно нарезать. Мясо утки срезать с кости, нарезать средними кубиками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 40 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить в смеси сливочного и оливкового масла бекон, лук и чеснок с добавлением тмина, 10 мин. Добавить капусту, лавровый лист и ягоды можжевельника. Готовить еще 30 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 10 мин. Влить бульон. Добавить картофель, сахар и табаско. Приправить солью и перцем.

**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 1 ч. Добавить перловку, утку и клюкву. Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист.

Разлить щи по тарелкам. Посыпать зеленью. Подавать со сметаной.





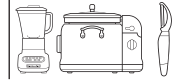
## КРЕМ-СУП ИЗ ПЕЧЕНОГО ЧЕСНОКА И СЕЛЬДЕРЕЯ

*Многие до сих пор не очень любят сельдерей. А между тем, он – весь целиком – полезен и вкусен: и зелень, и черешки, и клубень. Последний, кстати, может отлично заменить картофель. Клубень достаточно порезать небольшими кубиками и обжарить на растительном масле.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч.



1,5 л куриного бульона

500 мл сливок жирностью от 30%

100 мл белого сухого вина

1 клубень сельдерея

4 головки чеснока

2 луковицы

10 г сливочного масла

4 веточки тимьяна

оливковое масло

сухарики, пряная зелень, трюфельное или тыквенное масло для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Лук и сельдерей нарезать мелкими кубиками.

Чеснок положить в жаропрочную форму. Запекать чеснок в духовке при 160 °С 40 мин. Немного остудить. Срезать верхнюю часть головки. Выдавить мякоть запеченного чеснока в миску.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить в смеси сливочного и оливкового масла лук и сельдерей с добавлением тимьяна, 10 мин. Добавить вино. Готовить еще 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 45 мин. Влить 500 мл бульона и варить 30 мин. Добавить сливки, оставшийся бульон и печеный чеснок. Готовить еще 15 мин. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Взбить до однородности. Протереть через сито.

Разлить суп по тарелкам. Сбрызнуть трюфельным или тыквенным маслом. Украсить зеленью. Подавать с сухариками.



## Луковый суп

*Все, что нужно для приготовления лукового супа – это лук, бульон и хлеб. Главное – не пережарить лук. Он должен быть не хрустящим, а только слегка поджаренным, мягким и прозрачным.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 25 мин.



1 л куриного или овощного бульона

2 кг лука

180 мл белого сухого вина

100 г сыра грюйер

50 г сливочного масла плюс для запекания

50 г муки

25 г сахара

небольшой багет

листки с 4 веточек тимьяна

соль, свежемолотый черный перец

Лук нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 30 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле лук, помешивая, 15 мин. Добавить сахар, муку и готовить 10 мин. Добавить вино, готовить еще 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 45 мин. Добавить бульон. Приправить солью и перцем. Варить до конца приготовления. Лук должен стать мягким. Выключить мультиварку.

Багет нарезать на средние кусочки, смазать их сливочным маслом и посыпать тертым сыром.

Разлить суп по жаропрочным мискам или горшочкам. Сверху положить по кусочку хлеба, слегка утопить в супе. Запекать в духовке при 180 °C 10 мин. до золотистой корочки.





## ВЬЕТНАМСКИЙ СУП С УТКОЙ И ИМБИРЕМ

*Этот суп – авторская вариация на тему известного вьетнамского супа Фо. Обычно для него используются говядина и крепкий говяжий бульон, насыщенный вкусами и ароматами имбиря и бадьяна. При желании вы можете подать это блюдо так, как часто делают во Вьетнаме: нарезанное мясо разложите по пиалам и залейте кипящим супом.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



1,5 л куриного бульона

1 вареная утиная ножка

100 г рисовой лапши

3 моркови

2 зубчика чеснока

1 красная луковица

1 лемонграсс

сок и цедра 1 лайма

2 ст. л. остро-сладкого соуса

2 ст. л. соевого соуса

2 см свежего корня имбиря

палочка корицы

1 звездочка бадьяна

5 веточек базилика

кунжутное масло

растительное масло

кунжутные семечки, помидоры и пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами. Мясо утки срезать с кости, нарезать средними кубиками. Имбирь натереть на мелкой терке. Базилик и чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на растительном масле лук и морковь, 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 25 мин. Влить бульон. Добавить имбирь, чеснок, корицу, бадьян, лемонграсс. Варить 20 мин. Убрать корицу, лемонграсс и бадьян.

Добавить морковь, утиное мясо, чеснок и рисовую лапшу. Добавить соусы. Приправить солью и перцем. Варить 5 мин. Добавить кунжутное масло, базилик, красный лук, сок и цедру лайма. Выключить мультиварку. Убрать лемонграсс.

Разлить суп по тарелкам или пиалам. Посыпать кунжутными семечками. Добавить помидоры и зелень.





## МИНЕСТРОНЕ С КОПЧЕНОСТЯМИ

*Минестроне, или «большой суп» – итальянское горячее блюдо со множеством сезонных овощей. Часто половина уже готовых вареных овощей измельчают в блендере до состояния пюре и добавляют обратно в кастрюлю в самом конце приготовления. Разница в текстуре идет только на руку этому популярному супу.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



1 л овощного бульона  
200 г копченой свиной грудинки  
100 г круглой короткой пасты, лучше диталини  
200 г цветной капусты  
2 черешка сельдерея  
1 луковица  
1 морковь  
1 зубчик чеснока  
сок и цедра половины лимона  
3 веточки базилика  
4 веточки тимьяна  
1 ч. л. сушеного базилика  
оливковое масло  
пряная зелень и твердый сыр, лучше пармезан, для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Сельдерей, лук и морковь нарезать мелкими кубиками, грудинку – небольшими кусочками. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок и свежий базилик мелко нарезать.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле грудинку, 5 мин. Добавить лук, морковь, сельдерей, чеснок и готовить еще 10 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Влить бульон. Добавить весь базилик и тимьян. Варить 10 мин. Добавить капусту и пасту. Приправить солью и перцем. Готовить еще 10 мин. Выключить мультиварку.

Разлить суп по тарелкам. Посыпать сыром. Украсить зеленью.





## Лосось со сливками и пивом

*Сливки и пиво – эта пара не так часто встречается вместе в одном блюде. Здесь они весьма успешно «дружат» на благо лосося. Рыба получается нежной и ароматной с гармоничной пивной кислинкой.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч.



4 стейка лосося по 100 г  
200 мл сливок жирностью от 30%  
50 мл светлого пива  
200 г шпината  
200 г зеленого горошка  
2 луковицы  
2 зубчика чеснока  
листки с 1 веточки укропа  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

Лук положить в жаропрочную форму или на противень, застеленный бумагой для выпечки, сбрызнуть оливковым маслом. Приправить солью и перцем. Накрыть форму фольгой. Запекать при 180 °С 40 мин.

Чеснок и укроп мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка».

Установить таймер на 11 мин.

Лосось смазать оливковым маслом, обжарить в кастрюле мультиварки по 1 мин. с каждой стороны. Влить пиво и уварить, 4 мин. Добавить сливки и укроп, готовить 5 мин. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

В сковороде обжарить чеснок на оливковом масле. Добавить 100 мл воды, горошек и шпинат. Перемешать и готовить еще 5 мин. Разлить соус из кастрюли мультиварки по тарелкам. Положить горошек со шпинатом, лосось и печеный лук.







4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка: 17 мин.

800 г филе трески  
150 мл белого сухого вина  
2 лука-порея  
3 зубчика чеснока  
2 красных перца чили  
сок и цедра половины лайма  
3 веточки кинзы  
3 см свежего корня имбиря  
оливковое масло  
вареный рис жасмин и соус ранч (см. рецепт на стр. 22)  
для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

## ТРЕСКА НА ПАРУ В ЛИСТЬЯХ ЛУКА-ПОРЕЯ С СОУСОМ РАНЧ

*Перед вами удачный пример дружбы нежной белой рыбы и насыщенного по вкусу соуса. Многие, кто считают, что блюда на пару подходят только для диетического питания, после дегустации, скорее всего, поменяют свое мнение. Кстати, рис для подачи можно заранее также приготовить на пару и просто держать его в тепле.*

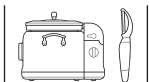
Треску нарезать порционными кусками. Сбрызнуть оливковым маслом. Приправить солью и перцем.

Перец чили разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Чеснок, кинзу и чили мелко нарезать. У лука-порея отрезать белую часть, нарезать полукольцами. Зеленую – разобрать на листья, бланшировать в кипящей воде 2 мин. Переложить в дуршлаг, залить холодной, лучше ледяной, водой. Обсушить. Имбирь натереть на мелкой терке.

Корзинку для готовки на пару мультиварки выстелить зелеными листьями порея. Положить на них треску. Посыпать рыбу белой частью лука порея, большей частью чили и цедрой лайма. Сбрызнуть соком лайма. Если есть свободные концы зеленых листьев, накрыть ими рыбу. При необходимости, закрепить их шпажкой или деревянными зубочистками. Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Готовка на пару».** Установить таймер на 15 мин. В кастрюлю мультиварки налить 300 мл питьевой воды. Добавить вино, чеснок, оставшуюся часть перца чили, кинзу и имбирь. Перемешать. Поставить в кастрюлю корзинку с треской. Готовить до конца приготовления, обязательно при закрытой крышке. Выключить мультиварку.

Достать корзинку из кастрюли. Переложить рыбу на листьях порея на блюдо. Сбрызнуть оливковым маслом. Подавать с соусом ранч и вареным рисом.





4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка:  
1 ч. 10 мин.

500 г филе баранины  
400 г риса для плова  
600 мл овощного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
2 лука-порея, только белая часть  
3 моркови  
2 головки чеснока  
1 красный перец чили  
200 г топленого масла  
1 ч. л. зиры  
1 ч. л. сушеного барбариса  
0,5 ч. л. семян кориандра  
0,5 ч. л. куркумы  
растительное масло  
соль

## ФЕРГАНСКИЙ ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

*Традиционно плов готовят в казане, и это всегда ритуал, начиная от нарезки моркови – соломкой, заканчивая строгой последовательностью закладки в казан всех ингредиентов. Но мы готовим плов дома и в мультиварке. Это совсем другая история. Здесь можно позволить себе некоторые вольности. Например, морковь нарезать кубиками, как нравится детям.*

Лук-порея и морковь нарезать средними кубиками, баранину – кубиками 2х2 см. Чеснок не чистить, только немного «раскрыть» каждую головку. Рис промыть и откинуть на сито.

Включить мультиварку. Выставить режим «Плов». **Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить в смеси топленого и растительного масла морковь и лук, 5 мин. Достать овощи шумовкой. Переложить в миску, держать в тепле. В кастрюлю мультиварки положить мясо. Жарить 10 мин. **Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 35 мин. Влить 200–250 мл бульона. Добавить подготовленные овощи, чеснок, перец чили и все пряности. Готовить 20 мин. В кастрюлю мультиварки положить рис. Влить оставшийся бульон. Чеснок утопить в полученную смесь. Готовить еще 15 мин. **Этап 3 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Приправить солью, не перемешивать. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Оставить плов на 10 мин.

Аккуратно перемешать. Выложить плов на блюдо. Сверху положить чеснок и перец чили.





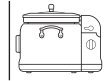
## Мульгикапсад: ТУШЕНАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА С ПЕРЛОВКОЙ И СВИНИНОЙ

*Мульгикапсад, или капуста по-мульгски – традиционное эстонское блюдо. Это сытная и простая пища, которая, как и русские супы, особенно хороша на второй день – настоявшейся. Особо голодные могут подать к этому блюду кровяную колбасу или яичницу.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 35 мин.



500 г кислой капусты с рассолом

200 г филе свинины, лучше шейной части

100 г бекона

100 г перловой крупы

2 луковицы

20 г сливочного масла

25 г сахара

2 лавровых листа

1 ч. л. тмина

запеченный картофель и пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Отварить перловую крупу до полуготовности, 25 мин. Воду слить.

Бекон нарезать кусочками. Филе свинины – средними кубиками, репчатый лук – соломкой.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка».

Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле бекон и лук, 5 мин.

Выставить режим приготовления «Обжарка на сильном огне». Установить таймер на 5 мин.

Добавить свинину. Жарить до конца приготовления.

Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 1 ч.

Добавить капусту и сахар. Приправить солью, перцем, тмином и лавровым листом. Тушить 30 мин. Добавить вареную перловку и готовить еще 30 мин.

Подавать капусту горячей с запеченным картофелем и зеленью.





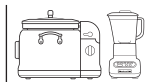
## Ростбиф из говядины с полентой, маслинами и сиропом из красного вина

*Ростбиф (буквально – «жареная говядина») лучше всего готовить из бедренной или лопаточной части. В Англии предпочитают ростбиф средней прожарки, во Франции – с кровью. Подают его горячим и холодным. В любом случае после запекания мясу надо дать отдохнуть, тогда его будет легче нарезать ровными ломтиками.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 15 мин.



400 г говяжьей вырезки

200 г кукурузной крупы для поленты

500 мл куриного бульона

250 мл красного сухого вина

250 мл сливок жирностью 20–30%

100 г молодого сыра, лучше моцареллы

150 г маслин без косточек

50 г сахара

20 г сливочного масла

1 ст. л. вустерского соуса

листки с 3 веточек тимьяна плюс для подачи

1 ст. л. оливкового масла плюс для жарки

соль, свежемолотый черный перец

Смешать оливковое масло и вустерский соус. Добавить тимьян, приправить солью и перцем. Натереть полученной смесью вырезку. Обжарить на раскаленной сковороде со всех сторон до румяной корочки. Переложить в жаропрочную форму и запечь в духовке при 100 °С, 30 мин.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка».

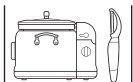
Установить таймер на 25 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюлю мультиварки вылить бульон и сливки. Довести до кипения, 10 мин. Добавить кукурузную крупу и варить 10 мин. Добавить сыр и маслины, нарезанные средними кусочками. Готовить еще 5 мин. Выключить мультиварку. Дать настояться 20 мин.

Для соуса в сотейник налить вино, добавить сахар. Довести до кипения и уварить примерно в два раза. Немного остудить и добавить сливочное масло, размешать до однородности. Взбить в чаше блендера. Приправить солью и перцем.

Поленту разложить по тарелкам. Положить говядину, нарезанную кусочками. Украсить винным соусом и тимьяном.





3–4 порции  
Приготовление: 15 мин.  
Тепловая обработка:  
1 ч. 5 мин.

3 небольшие перепелки  
500 мл куриного бульона  
100 мл белого сухого вина  
70 г бекона  
4 картофелины  
2 моркови  
1 репа  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
100 г чернослива  
80 г сливочного масла  
25 г муки  
2 ст. л. варенья из красной смородины  
1 веточка розмарина  
3 веточки тимьяна  
молотая красная паприка  
1 ст. л. оливкового масла  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

## ПЕРЕПЕЛКА С ОВОЩАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

*Перепелок часто жарят целиком: на вертеле, в духовке или на сковороде. Птица, приготовленная как в этом рецепте, тоже весьма хороша. Она не требует разделки и максимально пропитывается ароматами и вкусами дополнительных ингредиентов.*

Каждую перепелку разрезать на 4 части. Лук, морковь и репу нарезать небольшими кубиками, бекон – средними кусочками. Чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне». Установить таймер на 15 мин. В кастрюле мультиварки обжарить перепелку с 20 г сливочного масла до золотистого цвета, 10 мин. Положить перепелку в миску, держать в тепле. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить бекон, лук, чеснок, морковь и репу, 5 мин. Добавить 40 г размягченного сливочного масла и муку, перемешать при помощи устройства для помешивания.

Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 50 мин. Добавить обжаренную перепелку, влить вино. Выпарить вино, 5 мин. Добавить бульон, чернослив, варенье, тимьян и розмарин. Тушить 45 мин. Приправить солью и перцем.

За это время картофель отварить в кипящей воде, 5 мин. Слить воду. Выложить картофель на противень, посыпать розмарином, полить оставшимся растопленным сливочным маслом, смешанным с оливковым маслом. Приправить солью и перцем. Запекать в духовке при 180 °С 30 мин. Подавать с перепелкой и овощами. Украсить зеленью.





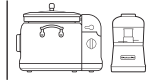
## КОКОТТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ С СЫРОМ

*Многие по привычке назовут это блюдо жульеном. Но жульен – лишь форма нарезки. Само блюдо – это именно кокотт (фр. en cocotte), названный так в честь маленькой порционной жаропрочной посуды, в которой он готовится.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



300 г белых грибов

1 луковица

1 зубчик чеснока

200 г сметаны жирностью 20%

150 мл сливок жирностью от 30%

150 г сыра грюйер

40 г сливочного масла

30 г муки

тосты из пшеничного хлеба, лимон и крупная морская соль для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Грибы крупно нарезать. Лук и чеснок разрезать пополам, положить в чашу измельчителя и порубить. Сыр натереть на крупной терке.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка».

Установить таймер на 25 мин. Использовать устройство для помешивания.

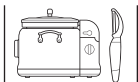
В кастрюле мультиварки обжарить грибы на сливочном масле до золотистого цвета, 10 мин. Добавить лук и чеснок. Жарить еще 5 мин.

Добавить муку, смешанную со сливками. Готовить 10 мин. Выключить мультиварку. Добавить сметану. Приправить солью и перцем. Перемешать.

Разложить кокотт по небольшим жаропрочным формочкам. Посыпать сыром и запекать в духовке при 180 °С до золотистой корочки, 10 мин. Подавать горячим с тостами, лимоном и морской солью.







4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка:  
2 ч. 55 мин.

4 утиные ножки  
300 г ригатоне  
500 г рубленых томатов  
в собственном соку  
2 черешка сельдерея  
1 красная луковица  
5 зубчиков чеснока  
200 мл красного сухого вина  
30 г твердого сыра, лучше  
пармезана  
30 г изюма  
2 лавровых листа  
0,5 ч. л. семян кориандра  
1 веточка розмарина  
2 веточки тимьяна  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый белый  
перец

## РАГУ ИЗ УТКИ С РИГАТОНЕ

*Как известно, утка требует много времени для приготовления. Поэтому утиные ножки вы можете приготовить накануне в мультиварке, а на следующий день останется сделать рагу и отварить пасту. При варке ригатоне обязательно добавьте в воду немного оливкового масла – для вкуса.*

Чеснок разрезать. В ступке смешать соль, перец и семена кориандра. Натереть полученной смесью утиные ножки. Положить их в рукав для запекания вместе с розмарином, тимьяном и 3 зубчиками чеснока. Запекать в духовке при 200 °С 2 ч. 15 мин. Остудить и разобрать мясо на небольшие кусочки.

Пока готовится утка, лук и сельдерей нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 40 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить лук, сельдерей и чеснок на оливковом масле, 5 мин. Добавить томаты и тушить 15 мин. Добавить изюм, розмарин, тимьян и лавровый лист. Готовить еще 20 мин. В самом конце убрать лавровый лист. Добавить утиное мясо. Выключить мультиварку.

Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, не забыв посолить воду.

Разложить пасту и рагу из утки по тарелкам. Посыпать сыром. Украсить зеленью и сбрызнуть оливковым маслом.





4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка:  
2 ч. 15 мин.

4 утиные ножки  
200 г вареной перловки  
400 г красной капусты  
половина красной луковицы  
3 зубчика чеснока  
300 мл красного сухого вина  
50 г бекона  
40 г сливочного масла  
цедра и сок 1 лимона  
3 ст. л. меда  
25 г сахара  
0,5 ч. л. семян кориандра  
2 лавровых листа  
1 веточка розмарина плюс  
для подачи  
4 веточки тимьяна плюс  
для подачи  
молотая корица  
соль, свежемолотый белый  
перец

## Утка с красной капустой, корицей и медом

*Во-первых, воспользуйтесь советом со стр. 56 для рецепта «Рагу из утки с ригатоне». Во-вторых, можете добавить к капусте немного темного изюма. Ведь дополнительная натуральная сладость здесь совсем не помешает. И в-третьих, не брезгуйте перловкой. Она здесь уместней прочих, более популярных, круп.*

Чеснок нарезать. В ступке смешать соль, перец и семена кориандра. Натереть полученной смесью утиные ножки. Положить их в рукав для запекания вместе с розмарином, тимьяном и чесноком. Запекать в духовке при 200 °С 2 ч. 15 мин.

За это время лук нарезать небольшими кубиками, бекон – небольшими кусочками. Капусту нашинковать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 1 ч. 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить бекон и лук с 10 г сливочного масла, 5 мин. Добавить капусту, цедру и сок лимона, мед, сахар. Приправить семенами кориандра, розмарином, тимьяном, корицей и лавровым листом. Налить вино и тушить 45 мин.

Убрать лавровый лист. Добавить перловку и тушить еще 10 мин. В конце добавить оставшееся сливочное масло и готовить еще 5 мин. Выключить мультиварку.

Разложить капусту по тарелкам. Положить на нее утиную ножку и полить соусом, который остался в рукаве для запекания. Украсить розмарином и тимьяном. Подавать горячей.





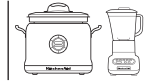
## Клюквенный морс с розмарином и медом

*Если морс облагородить пряностями и медом или добавить в него портвейн, то он сразу выйдет за рамки просто утолителя жажды и станет изысканным напитком, завершающим трапезу. Только мед берите с мягким нейтральным вкусом, чтобы он не перебил клюкву.*

4–6 порций

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 55 мин.



400 г клюквы

120 г меда

листки с 1 веточки розмарина

В чашу блендера высыпать клюкву и добавить 100 мл охлажденной питьевой воды. Взбить до однородности. Протереть через сито. Жмых не выкидывать. Клюквенный сок охладить.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Готовка на медленном огне». Установить таймер на 25 мин.

В кастрюлю мультиварки налить 900 мл питьевой воды. Вскипятить воду.

Добавить клюквенный жмых, листики розмарина и мед. Варить 20 мин.

Выставить способ приготовления «Поддержание температуры». Установить таймер на 30 мин.

Настоять морс до конца приготовления.

Процедить морс и соединить с клюквенным соком. Подавать охлажденным.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С БЫСТРЫМ КЛЮКВЕННЫМ ВАРЕНЬЕМ И ФУНДУКОМ

*Запеченные яблоки – привычный и популярный десерт – теперь в новом исполнении. Используйте этот рецепт как базу и смело экспериментируйте с подачей. К примеру, пломбир замените на заварной крем, а фундук на миндаль.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 40 мин.



6 яблок, лучше гренни смит, макинтош, ранет или антоновка

200 г клюквы

100 г сахара

75 г коричневого сахара

50 г фундука

сок и цедра 1 лимона

0,5 ч. л. молотой корицы

листки с 2 веточек тимьяна

сливочное масло для смазывания формы

пломбир для подачи

Яблоки очистить ножом для чистки овощей и фруктов. Разрезать на 4 части. Удалить сердцевину. Нарезать на кусочки. Цедру лимона растереть с коричневым сахаром и молотой корицей до однородной пасты.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Запекание».

Установить таймер на 30 мин.

В кастрюлю мультиварки положить яблоки. Посыпать сахарной смесью.

Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

В сотейник положить клюкву. Засыпать ее сахаром, добавить тимьян.

Довести до кипения. Сразу снять с огня. Дать остыть.

Фундук положить ровным тонким слоем на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поджарить при 150 °С, 10 мин. Переложить горячие орехи на льняное полотенце, накрыть свободным концом ткани и аккуратно перетереть орехи руками. Очищенные от шелухи орехи переложить в чашу измельчителя и порубить.

Разложить печеные яблоки по тарелкам. Украсить вареньем и посыпать орехами.







## ВЕСЕННИЕ БЛЮДА

Марина Цветаева сказала, что «любовь – это пятое время года». И оно точно должно идти сразу после весны, потому что она – это репетиция любви. Мы так много ждем от весны – вечно юной, блистательной и волнующей. Она будоражит наши умы и сердца, торопит и подгоняет, демонстрируя, что движение вперед – это и есть самая настоящая жизнь. Не будем банальными и консервативными. Давайте дерзать и экспериментировать и в приготовлении еды. Крем-суп из цветной капусты с яблоком и голубым сыром или крем-суп из зеленого горошка с мятой и ветчиной, митболы из индейки с пряными травами и сливочным соусом, суп из ревеня и клубники с ванильным мороженым – это так свежо, легко и актуально.

*Вам в помощь и десять знаков весны: зелёный горошек, зелёный лук, майский мед, мята, ревень, редиска, салат латук, спаржа, шпинат, ягнятина.*



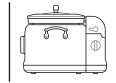
## Сэндвич с тушеной телятиной, соленым огурцом и запеченными помидорами

*Для такого сэндвича можно использовать чабатту и любой другой пшеничный хлеб с пористым мякишем. Даже кукурузный и мультизерновой хлеб здесь будет весьма к месту.*

4 штуки

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 40 мин.



4 куса багета  
300 г телячьей лопатки  
500 г помидоров черри на ветке  
2 соленых огурца  
1 луковица  
150 мл овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)  
100 мл белого сухого вина  
100 г сметаны жирностью 20%  
30 г сливочного масла  
10 г муки  
2 веточки тимьяна  
листки с 3 веточек петрушки  
1 лавровый лист  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Огурцы разрезать пополам. Удалить семена и нарезать кубиками, телятину – небольшими кусочками. Лук мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 35 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить лук на оливковом масле, 3 мин. Добавить телятину и готовить еще 3 мин. Добавить 20 г сливочного масла и муку. Жарить еще 4 мин. Добавить тимьян, петрушку и лавровый лист. Влить вино. Выпарить, 5 мин. Влить бульон и тушить еще 20 мин. Приправить солью, перцем. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист и добавить сметану. Перемешать.

Помидоры сбрызнуть оливковым маслом, приправить солью и перцем. Положить в жаропрочную форму, не снимая с ветки, и запекать при 140 °C 20 мин.

Каждый кусочек багета смазать с одной стороны оставшимся сливочным маслом и обжарить на сухой сковороде-гриль. Положить телятину на хлеб вместе с полученной подливкой, сверху – огурцы. Подавать с запеченными помидорами и зеленью.





## Мидии, тушенные в вине

*Конечно, вы можете использовать для этой закуски уже готовые мидии без ракушек, но блюдо будет совсем другим – и по подаче, и по вкусу. Тонкие нюансы так важны для приготовления хорошего блюда.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 10 мин.



1 кг мидий в ракушках  
2 луковицы  
половина клубня фенхеля

2 зубчика чеснока

200 мл белого вина

3 веточки тимьяна

2 веточки укропа

1 звездочка бадьяна

оливковое масло

багет, шнитт-лук и соус айоли (см. рецепт на стр. 22) для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Мелко нарезать лук, фенхель, чеснок и укроп.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка».

Установить таймер на 8 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить лук и чеснок на оливковом масле, 3 мин.

Добавить мидии, фенхель, бадьян, тимьян и укроп. Влить вино и готовить

5 мин. Когда мидии откроются, блюдо готово. Выключить мультиварку.

Убрать нераскрывшиеся мидии и бадьян.

Кусочки багета поджарить в тостере или на сухой сковороде-гриль, 2 мин.

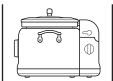
Шнитт-лук мелко нарезать. Соус айоли намазать на тосты и посыпать шнитт-

луком. Разложить раскрытые мидии по тарелкам, полить винным отваром.

Подавать с тостами.







4 порции  
Приготовление: 30 мин.  
Тепловая обработка: 30 мин.

500 г говяжьей вырезки  
1 ст. л. вустерского соуса  
1 ст. л. дижонской горчицы  
2 ст. л. оливкового масла  
плюс для лоббио

для лоббио:  
1 банка консервированной  
красной фасоли (500 г)  
2 луковицы  
6 зубчиков чеснока  
40 г обжаренных грецких  
орехов  
1 ст. л. томатной пасты  
3 веточки петрушки  
2 веточки кинзы  
0,5 ч. л. семян кориандра  
красный табаско  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## Лоббио с запеченной говядиной

*Лоббио по-грузински значит «фасоль». И именно она – база этого сытного и ароматного блюда. Попробуйте приготовить его из разных сортов фасоли, вплоть до зеленой стручковой. Только не смешивайте их все сразу, поскольку они требуют разного времени для тепловой обработки.*

Для лоббио лук, чеснок, кинзу и петрушку мелко нарезать. Грецкие орехи размолоть.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить лук и чеснок на оливковом масле, 3 мин. Добавить томатную пасту, фасоль и половину жидкости из банки. Готовить 5 мин. Добавить кинзу, петрушку, орехи и табаско. Приправить семенами кориандра, солью и перцем. Перемешать. Выключить мультиварку. Лоббио полностью остудить.

Смешать вустерский соус, горчицу и оливковое масло. Смазать вырезку, втирая смесь в мясо. Обжарить вырезку на раскаленной сковороде-гриль со всех сторон.

Переложить мясо в жаропрочную форму, запечь при 150 °С, 20 мин. Проверить готовность термометром для мяса. Температура внутри вырезки не должна быть больше 52 °С. Мясо достать и оставить на 15 мин.

Для подачи вырезку нарезать ломтиками. На блюдо положить лоббио, сверху – мясо. Украсить зеленью и сбрызнуть оливковым маслом.



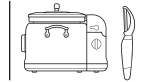
## Суп из шпината с лимоном и яйцом

*Суп из шпината – еще одна метка весны. Куриный бульон делает этот суп более сытным и питательным, обогащая его вкус. При желании вы можете растереть сметану с вареными яичными желтками и уже потом добавить в суп.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



1,2 л куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)

2 куриные грудки

200 г листьев шпината

2 луковицы

2 черешка сельдерея

2 яйца

сок и цедра 1 лимона

по 5 веточек укропа и петрушки

2 лавровых листа

красный табаско

оливковое масло

деревенская сметана для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Куриное филе нарезать крупными кубиками 2x2 см. С черешков сельдерея, при необходимости, срезать ножом для чистки овощей и фруктов жесткие волокна. Сельдерея, лук, укроп и петрушку мелко нарезать. Шпинат крупно нарезать.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и сельдерея, 8 мин. Добавить курицу, готовить еще 2 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 25 мин. Влить бульон. Добавить шпинат, лавровый лист и варить 25 мин. За 3 мин. до конца приготовления добавить яйца, взбитые с щепоткой соли, петрушку, укроп, сок и цедру лимона, табаско. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист.

Суп подавать со сметаной.





## Крем-суп из цветной капусты с яблоком и голубым сыром

*Кто-то назовет такой суп вегетарианским, а кто-то просто вкусным и, возможно, уже после приготовления – любимым. Вы можете при подаче добавить в него кинзу и обжаренный на сливочном масле зеленый лук, усилив тему весны.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 40 мин.



700 мл овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)

1 кочан цветной капусты

1 кисло-сладкое зеленое яблоко

1 луковица

2 зубчика чеснока

300 мл сливок жирностью не менее 30%

2 ст. л. топленого масла

молотый мускатный орех

голубой сыр, лучше горгонзола, оливковое масло и тимьян для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Капусту разобрать на мелкие соцветия. Яблоко разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, нарезать соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками. Сыр нарезать или наломать средними кусочками. Чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на топленом масле лук и чеснок, 3 мин. Добавить цветную капусту. Приправить мускатным орехом. Готовить еще 2 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 35 мин. Влить бульон и сливки. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера, взбить до однородности. Приправить солью и перцем.

Разлить суп по тарелкам, добавить сыр, яблоки и тимьян. Сбрызнуть оливковым маслом.



## Мой свекольник

*Балтийскую кухню трудно представить без этого холодного супа. Его рецептов множество. Этот – мой, как и следует из названия. Купите вкусную, сочную свеклу и редиску и далее следуйте рецептуре. Близкие и друзья будут довольны. Это вкусно!*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



2 свеклы с ботвой  
10 редисок  
2 вареные картофелины  
1 огурец  
2 зубчика чеснока  
1 л кефира жирностью 2,5%  
3 яйца  
100 мл красного винного уксуса  
2 ст. л. сахара  
по 2 веточки петрушки и укропа  
небольшой пучок зеленого лука  
вареные яйца и пряная зелень для подачи  
1 ст. л. соли  
свежемолотый черный перец

Ботву отрезать, не выбрасывать. Огурец и редиску, при необходимости, очистить ножом для чистки овощей и фруктов, нарезать мелкими кубиками. Картофель нарезать средними кубиками. Чеснок, свекольную ботву, укроп, петрушку и зеленый лук мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка».

Установить таймер на 30 мин.

В кастрюлю мультиварки положить свеклу без ботвы. Залить 1 л питьевой воды. Добавить уксус, сахар, соль. Готовить до конца приготовления.

Выключить мультиварку.

Свеклу вынуть из кастрюли. Перелить в миску маринад, охладить. Свеклу очистить ножом для чистки овощей и фруктов, натереть на крупной терке. За это время отварить яйца, 10 мин. Залить холодной водой. Дать постоять 10 мин., очистить от скорлупы, натереть на крупной терке.

В супницу положить свеклу, чеснок, огурец, картофель, редис и яйца. Добавить кефир и маринад, зелень и свекольную ботву.

Разлить свекольник по тарелкам и украсить вареными яйцами и зеленью.







4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка: 50 мин.

1 л овощного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
1 кг спаржи  
1 луковица  
300 мл сливок жирностью  
не менее 30%  
60 г сливочного масла  
4 яйца  
4 куска пшеничного хлеба  
для тостов  
сок и цедра 1 лимона  
1 ст. л. белого винного  
уксуса  
икра лосося и пряная зелень  
для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## Велюте из спаржи с тостом, икрой лосося и яйцом пашот

*Звучное имя соусу велюте дал его автор, французский шеф-повар. Классический соус готовится из мучной заправки и бульона. Это блюдо – расширенная «суповая» версия классики.*

Лук мелко нарезать. У спаржи, при необходимости, отрезать жесткие кончики, нарезать средними кусочками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп». Этап 1 «Жарка». Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле лук, 10 мин. Этап 2 «Варка». Установить таймер на 20 мин. Добавить спаржу и бульон, варить до конца приготовления.

Перелить суп в чашу блендера. Добавить цедру. Приправить солью и перцем. Взбить до однородности и протереть через сито. Вернуть обратно в чистую кастрюлю мультиварки. Добавить сливки, лимонный сок. Установить таймер на 5 мин. Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

В сотейнике вскипятить питьевую воду. Добавить уксус и соль. Яйца готовить по одному. Разбить яйцо в пиалу, желток не должен растечься. С помощью венчика сделать в воде воронку, аккуратно вылить в нее яйцо. Варить 5 мин. Шумовкой аккуратно достать яйцо. Так приготовить все 4 яйца.

За это время хлеб поджарить в тостере, 2 мин.

Разлить суп по тарелкам. Сверху положить тост, на него положить яйцо и икру. Сбрызнуть оливковым маслом и украсить зеленью.





## Морковный суп с карри

*Смесь пряностей на основе куркумы – порошок карри – не только придает любому блюду яркий и характерный вкус, но и окрашивает его в приятный светло-желтый цвет. В компании с морковью это дает отличный результат.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



1 л куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)  
5 больших сочных морковок плюс 4 маленьких  
с ботвой для подачи  
400 г рубленых помидоров в собственном соку  
2 луковицы  
100 г копченого сыра  
4 куска чиабатты  
300 мл белого сухого вина  
20 г сливочного масла  
3 см свежего корня имбиря  
1 ст. л. порошка карри  
1 ч. л. семян кориандра  
0,5 ч. л. тмина  
оливковое масло  
соус айоли (см. рецепт на стр. 22) для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Имбирь и лук мелко нарезать. Морковь и сыр натереть на мелкой терке.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле 4 морковки и лук, 10 мин. Добавить карри и вино. Выпарить, 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Добавить томаты, бульон, имбирь, тмин и кориандр. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Добавить сливочное масло. Приправить солью и перцем. Взбить до однородности и протереть через сито.

За это время хлеб поджарить в тостере, 2 мин. Сбрызнуть его с одной стороны оливковым маслом. Сыр смешать с оставшейся морковью и соусом айоли. Намазать полученной смесью хлеб и подать с супом, украсив его маленькими морковками.





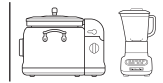
## КРЕМ-СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С МЯТОЙ И ВЕТЧИНОЙ

*Гармония разных вкусов и текстур – вот основная фишка этого блюда. Конечно, вместо ветчины в него можно добавить кусочки вареной курицы или мяса. Но не делайте этого. Также не используйте для приготовления куриный бульон, только легкий овощной.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч.



1,5 л овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)

750 г зеленого горошка плюс для подачи

2 луковицы

2 зубчика чеснока

8 ломтиков сырокопченой ветчины

100 мл белого сухого вина

30 г сливочного масла

5 веточек мяты

соль, свежемолотый черный перец

Лук и чеснок мелко нарезать.

Ветчину положить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекать в духовке при 100 °С 1 ч. Промокнуть бумажным полотенцем.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле лук и чеснок, 10 мин. Добавить вино, мяту и горошек. Выпарить, 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 30 мин. Добавить бульон. Варить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Вынуть веточки мяты.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить до однородности и протереть через сито.

Ветчину разломать на небольшие кусочки. Разлить суп по бокалам. Украсить ветчиной и горошком.



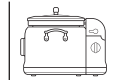
## Курица с оливками, тимьяном и сладким перцем

*Это простое и сравнительно быстрое в приготовлении блюдо. И это хорошо, ведь можно подать к нему какой-нибудь сложный гарнир или успеть за освободившееся время приготовить что-нибудь и на десерт.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 20 мин.



4 куриных бедрышка  
300 мл куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)  
100 г оливок  
2 луковицы  
2 сладких перца  
2 зубчика чеснока  
30 г сливочного масла  
сок и цедра половины лайма  
листки с 3 веточек тимьяна  
листки с 1 веточки розмарина  
оливковое масло  
базилик для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Лук и чеснок мелко нарезать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить перегородки и семечки. Нарезать крупными кубиками 3х3 см. Курицу крупно нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле курицу до золотистого цвета, 10 мин. Добавить сливочное масло. Добавить лук, чеснок, сладкий перец, оливки и тимьян. Влить бульон. Приправить солью и перцем. Тушить 9 мин. Добавить розмарин, сок и цедру лайма. Готовить еще 1 мин. Выключить мультиварку.

Разложить курицу с овощами по тарелкам. Украсить базиликом.





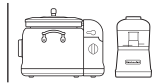
## Митболы из индейки с пряными травами и сливочным соусом

*Небольшие тефтели из мяса или птицы только в последнее время стали называть модным словом «митболы». Теперь это актуально и популярно. Следуя современным тенденциям, не спешите в ресторан, а приготовьте митболы дома.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



для митболов:

500 г фарша из индейки

половина луковицы

1 яйцо

1 ст. л. манной крупы

по 0,5 ч. л. сушеного тимьяна и базилика

соль, свежемолотый черный перец

300 мл сливок жирностью не менее 30%

2 ст. л. каперсов

20 г сливочного масла

25 г муки

3 веточки петрушки

оливковое масло

жареные картофель и лук, пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый белый перец

Яйцо взбить до пышной пены с солью. Лук положить в измельчитель, порубить. Смешать с фаршем. Добавить манную крупу, тимьян и базилик. Приправить солью и перцем. Хорошо перемешать. Сформировать небольшие тефтельки размером с грецкий орех.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка на сильном огне».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле митболы со всех сторон, 5 мин. Вынуть митболы шумовкой. Переложить в миску. Держать в тепле.

**Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 25 мин. Добавить сливочное масло, муку. Готовить 3 мин. Добавить сливки и каперсы. Тушить 20 мин. Мелко нарезать петрушку и добавить в кастрюлю мультиварки. Приправить солью и перцем. Готовить еще 2 мин. Положить митболы в кастрюлю мультиварки. Аккуратно перемешать. Выключить мультиварку.

Подавать митболы с жареными картофелем и луком. Украсить зеленью.





## ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СПАРЖЕЙ

*Французское рагу из белого мяса птицы, кролика или телятины в белом соусе – это и есть фрикасе. Если блюдо кажется вам и так вполне сытным, подайте к нему инжир или запеченные овощи. А можно просто выложить его на листья зеленого салата.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



3 филе куриной грудки  
300 г белой спаржи  
половина луковицы  
200 мл куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)  
200 мл сливок жирностью не менее 30%  
150 мл белого сухого вина  
20 г сливочного масла  
25 г муки  
сок и цедра половины лимона  
оливковое масло  
рис басмати, вустерский соус, лимон и пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Лук мелко нарезать. Курицу нарезать средними кусочками. У спаржи обрезать жесткие кончики, нарезать на средние кусочки.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 35 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле курицу, 5 мин. Добавить лук. Готовить 3 мин. Добавить сливочное масло и муку. Готовить 2 мин. Влить вино. Выпарить, 5 мин. Добавить сливки и куриный бульон. Тушить 15 мин. Добавить спаржу, сок и цедру лимона. Готовить 5 мин. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

Фрикасе сбрызнуть вустерским соусом, украсить лимоном и зеленью. Подавать с рисом басмати.





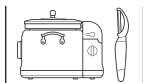
## ОВОЩНОЕ КАРРИ С РАЙТОЙ ИЗ ОГУРЦОВ

*Здесь карри уже не пряность, а название всего блюда, но без чудесного жгучего порошка из Индии дело, конечно, не обошлось. Обязательно попробуйте его на вкус перед добавлением в блюдо. При желании разогрейте его на сухой сковороде, тогда аромат и вкус всего карри станут еще сильнее.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 25 мин.



150 г цветной капусты  
100 г шампиньонов  
2 огурца  
1 цукини  
1 сладкий перец  
2 луковицы  
1 зубчик чеснока  
400 мл кокосового молока  
100 г натурального йогурта  
сок и цедра 1 лайма  
2 см свежего корня имбиря  
4 веточки кинзы  
1 ч. л. порошка карри  
0,5 ч. л. семена кориандра  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

Цукини, при необходимости, очистить ножом для чистки овощей и фруктов. Лук, чеснок и кинзу мелко нарезать. Имбирь натереть на мелкой терке. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Перец, шампиньоны и цукини нарезать средними кубиками, огурцы – средней соломкой. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка на сильном огне».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук, чеснок и имбирь, 5 мин. Добавить грибы и остальные овощи кроме огурцов. Жарить 10 мин.

**Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 10 мин. Добавить кокосовое молоко, кинзу, карри и кориандр. Готовить 10 мин. Выключить мультиварку.

Для райты огурцы смешать с соком и цедрой лайма и йогуртом. Разложить карри по тарелкам или пиалам, украсить зеленью и подать с райтой из огурцов.





## Паэлья с курицей и пикантной свиной колбасой

*Если у вас есть такая возможность, последуйте совету испанцев и приготовьте идеальную паэлью с рисом сорта «бомба». Тем более, что его вполне можно купить в наших магазинах. Оливковое масло тоже берите испанское – паэлья так паэлья!*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 5 мин.



300 г риса

100 г пикантной свиной колбасы, лучше чоризо

2 филе куриных бедрышек

800 мл куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)

300 г очищенных королевских креветок

120 г зеленого горошка плюс для подачи

1 сладкий перец

1 морковь

1 луковица

2 зубчика чеснока

сок и цедра половины лимона

1 ст. л. томатной пасты

4 веточки петрушки

молотая красная паприка

оливковое масло

зеленый лук для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Лук, чеснок и петрушку мелко нарезать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Перец, морковь и колбасу нарезать мелкими кубиками. Филе курицы нарезать небольшими кусочками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Ризотто».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле курицу и чеснок, 10 мин. Добавить лук, морковь, колбасу, сладкий перец и томатную пасту. Приправить молотой паприкой. Готовить 5 мин.

**Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 50 мин. Добавить рис, бульон, сок и цедру лимона. Тушить 45 мин. Добавить горошек и креветки. Готовить 3 мин. Добавить оливковое масло и петрушку. Приправить солью и перцем. Готовить 2 мин. Выключить мультиварку.

Разложить паэлью по тарелкам. Украсить горошком и зеленым луком.





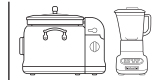
## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ ИЗ БРОККОЛИ, СЫРОМ И ТИМЬЯНОМ

*К цветной капусте и брокколи можно относиться по-разному. Даже если вы не большой поклонник капусты, попробуйте это оригинальное блюдо. В нем нет ни тяжести, ни банальности.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 25 мин.



1 кг цветной капусты  
500 г брокколи  
2 зубчика чеснока  
500 мл молока  
80 г твердого сыра, лучше пармезана  
20 г сливочного масла плюс для смазывания формы  
30 г миндаля  
2 ст. л. панировочных сухарей  
25 г муки  
листки с 4 веточек тимьяна  
молотый мускатный орех  
соль, свежемолотый черный перец

Чеснок мелко нарезать. Орехи порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Цветную капусту и брокколи разобрать на мелкие соцветия.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 33 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле чеснок, 1 мин. Добавить муку. Жарить 2 мин. Добавить молоко и мускатный орех. Готовить 5 мин. Выложить брокколи, добавить тимьян и тушить еще 25 мин. Выключить мультиварку.

Переложить содержимое кастрюли в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить соус до однородности.

Смазать жаропрочную форму сливочным маслом. Выложить цветную капусту. Залить соусом, накрыть форму фольгой и запекать при 180 °C 30 мин.

Сыр, миндаль и панировочные сухари смешать. Аккуратно вынуть форму из духовки. Снять фольгу. Посыпать капусту сырно-ореховой смесью и запекать еще 20 мин. до золотистой корочки. Подавать теплой.



## Творожные пончики с шоколадным соусом

*Пончики... Кто в силах противостоять их обаянию? Эти пончики – оригинальная вариация на привычную тему, но с неизменным атрибутом в виде сахарной пудры. Плюс новая подача. Отличный вариант для домашнего праздника или просто ужина выходного дня.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 25 мин.



200 г творога жирностью 9%  
250 мл сливок жирностью не менее 30%  
40 г сливочного масла  
3 яйца  
200 г муки  
70 г сахара  
200 г горького шоколада  
1 ч. л. разрыхлителя  
1 л растительного масла для фритюра  
сахарная пудра для подачи

Творог, при необходимости, протереть через сито. В чаше настольного миксера взбить творог и яйца. Не прекращая взбивать, добавить просеянную муку, разрыхлитель и сахар.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка» и минимальную температуру приготовления 160 °С. Установить таймер на 10 мин.

В кастрюлю мультиварки вылить растительное масло. Зачерпывая ложкой небольшое количество теста, опускать его в разогретое масло. Жарить пончики двумя порциями по 5 мин. Доставать каждый пончик шумовкой и перекладывать на бумажное полотенце. Переложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Для соуса в миску положить шоколад, разломанный на равные средние кусочки. Поставить ее на водяную баню и, как только шоколад начнет плавиться, добавить сливки и сливочное масло. Смесь постоянно перемешивать силиконовой лопаткой. Миску снять с огня. Шоколадную смесь перелить в чашку или пиалу. Вилкой брать каждый пончик и опускать в шоколадный соус.





## ДЕСЕРТНОЕ РИЗОТТО С ВАНИЛЬЮ, ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

*Самое главное в ризотто – это не переварить рис. Поэтому следите за его консистенцией. Можете приготовить его и с другими сухофруктами, добавив курагу или чернослив.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



100 г риса арборио  
3 кисло-сладких зеленых яблока  
500 мл яблочного сока  
300 мл сливок жирностью не менее 30%  
20 г сливочного масла  
50 г коричневого сахара  
горсть изюма  
половина стручка ванили  
мята для подачи  
соль

Яблоки разрезать на 4 части. Удалить сердцевину. Нарезать мелкими кубиками 2 яблока, оставшиеся – длинной соломкой.

Включить мультиварку. Выставить режим «Ризотто».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 17 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле рис, 2 мин. Добавить сок и сахар. Готовить 15 мин.

**Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 13 мин. Добавить сливки, изюм, семена ванили и сам стручок. Готовить 10 мин. Добавить яблоки, нарезанные кубиками, и тушить еще 3 мин. Приправить солью. Выключить мультиварку. Убрать стручок ванили.

Разложить ризотто по тарелкам. Украсить соломкой из яблок и мятой.



## Суп из ревеня и клубники с ванильным мороженым

*Несмотря на то, что ревень не экзотика, его готовят не так часто, как он того заслуживает. Начните с этого десертного супа, а потом будет и кисель, и пироги, и варенье. А как иначе?!*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 20 мин.



500 г ревеня

500 г клубники

1 л свежевыжатого апельсинового сока

200 г сахара

1 ст. л. ликера амаретто

3 веточки мяты

1 звездочка бадьяна

ванильное мороженое и печенье для подачи

Ревень очистить ножом для чистки овощей и фруктов. Нарезать небольшими кубиками, оставив несколько длинных кусочков для украшения. Клубнику разрезать на 3–4 части.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка».

Установить таймер на 20 мин.

В кастрюлю мультиварки положить ревень, клубнику, бадьян и сахар.

Залить апельсиновым соком, добавить мяту. Варить 20 мин. Выключить мультиварку. Убрать мяту и бадьян.

Перелить содержимое кастрюли в чашу блендера. Измельчить до однородности, протереть через сито. Добавить ликер. Разлить суп по тарелкам. Подавать с мороженым и печеньем, украсив оставшимся ревенем.







## ЛЕТНИЕ БЛЮДА

Лето согревает, сглаживает все шероховатости будней своим теплом и светом. Уставшие от духоты или жалующиеся на недостаточно жаркое солнце, проводящие время на любимой даче или в шумном офисе, наслаждаясь отпуском или только ожидая его – мы все одинаково любим его. Оно дарит так много открытий и знакомств в поездках по новым городам и странам. Не случайно летнее меню обычно такое многонациональное, ведь оно – отзвук наших отпусков и путешествий. Поэтому готовим томатный суп с творогом и базиликом, морепродукты «Сицилиана» с хрустящей булкой, кускус с жареными овощами и черничный холодный суп.

*И, конечно, не забываем про десять неизменных летних даров: абрикосы, баклажаны, вишню, клубнику, малину, огурцы, помидоры, сладкий перец, сливу, цуккини.*

## ГРАВЛАКС С УКРОПОМ, ВОДКОЙ, КЛЮКВОЙ И СЛАДКИМ ЛЕЧО

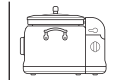
*Гравлакс – традиционная засолка красной рыбы в Скандинавии. Для нее отлично использовать крепкий алкоголь, начиная с джина и виски и заканчивая водкой.*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.

Охлаждение: от 6 ч.



300 г филе лосося  
3 мясистых помидора  
3 сладких перца  
горсть клюквы  
2 зубчика чеснока  
4 веточки укропа плюс для подачи  
30 мл водки  
25 г сахара  
2 ст. л. белого винного уксуса  
оливковое масло  
сухарики для подачи  
3 ст. л. морской соли  
соль, свежемолотый черный перец

Укроп мелко нарезать. Смешать с водкой, 15 г сахара и морской солью. Добавить клюкву. Перемешать и ступкой раздавить ягоды. Рыбу смазать полученной смесью, переложить в миску, затянуть пищевой пленкой и охладить, 6–8 ч.

Подготовленные помидоры (см. рецепт овощного бульона на стр. 20) разрезать пополам, удалить семена и сок. Нарезать средними кубиками. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Нарезать средними кусочками. Чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 30 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле сладкий перец и чеснок, добавив оставшийся сахар, 10 мин. Добавить помидоры и уксус. Приправить солью и перцем. Готовить еще 20 мин. Выключить мультиварку. Лечо полностью остудить.

Лосось достать из холодильника. Вытереть бумажным полотенцем. Нарезать тонкими кусочками. Разложить лечо по тарелкам. На него положить лосось и сухарики. Посыпать укропом.





## СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ И ГОРЧИЦЕЙ, ПОДАННАЯ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

*Для этого блюда сыр можно и не запекать, а обжарить на сковороде-гриль. Грецкие орехи можно заменить на орехи пекан, а мед – на кленовый сироп. Только вот тушеную свеклу заменять ничем не надо. Она здесь главное, так тому и быть!*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 30 мин.



2 свеклы с ботвой

250 г полутвердого козьего сыра

30 г обжаренных грецких орехов

2 ст. л. меда

1 ст. л. красного винного уксуса

1 ч. л. дижонской горчицы

листки с 2 веточек тимьяна

оливковое масло

соль, свежемолотый черный перец

Свеклу очистить ножом для чистки овощей и фруктов. Нарезать тонкими ломтиками. Орехи мелко порубить. Сыр нарезать толстыми ломтиками.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка».**

Установить таймер на 30 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле свеклу, 3 мин.

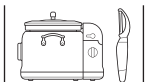
Добавить 100 мл питьевой воды, уксус, половину меда, горчицу и тимьян.

Приправить солью и перцем. Готовить 27 мин. Выключить мультиварку.

За это время оставшийся мед смешать с орехами. Сыр выложить в небольшую жаропрочную форму, смазать полученной смесью и запечь в духовке при 200 °С 7 мин.

Разложить свеклу по тарелкам. Добавить мелко нарезанную ботву и козий сыр. Сбрызнуть оливковым маслом.





4 порции  
Приготовление: 30 мин.  
Тепловая обработка:  
1 ч. 15 мин.

250 г феты  
2 мясистых помидора  
2 черешка сельдерея  
1 луковица шалота  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. сахара  
2 ст. л. белого винного уксуса  
листки с 3 веточек базилика и петрушки  
1 веточка розмарина  
4 веточки тимьяна  
половина палочки корицы  
1 звездочка бадьяна  
красный табаско  
оливковое масло  
руккола и реган для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

## ФЕТА С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ И ТОМАТНЫМ МАРМЕЛАДОМ

*Для этой закуски обязательно сначала попробуйте сыр. Он должен быть не слишком соленым, но и не пресным. Разумная борьба противоположностей в данном случае весьма кстати.*

Сельдерей, при необходимости, очистить от жестких волокон ножом для чистки овощей и фруктов.

Подготовленные помидоры (см. рецепт овощного бульона на стр. 20) разрезать пополам, удалить семена и сок. Нарезать средними кубиками, лук и сельдерей – мелкими кубиками. Чеснок, базилик и петрушку мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне». Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук, чеснок и сельдерей, 5 мин.

Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 1 ч. 10 мин. и минимальную температуру 160 °С. Убрать устройство для помешивания. Добавить помидоры и сахар. Приправить солью и перцем. Розмарин, тимьян, корицу и бадьян собрать в марлевом мешочке и опустить в кастрюлю. Готовить 1 ч. Добавить уксус, табаско и готовить еще 10 мин. Выключить мультиварку. Убрать марлевый мешочек. Мармелад полностью остудить.

Фету нарезать крупными кусочками. Обвалять в смеси базилика и петрушки. Разложить мармелад из помидоров, рукколу и фету по тарелкам. Сбрызнуть оливковым маслом. Украсить реганом.





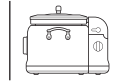
## БАКЛАЖАНОВАЯ ИКРА С ПОМИДОРАМИ

Есть блюда, которые традиционно считаются домашними. Это – из их числа. У каждой хозяйки свой рецепт баклажановой икры. Попробуйте и этот. Икру можно есть холодной или горячей, как гарнир к основному блюду или просто с деревенским хлебом.

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 20 мин.



4 баклажана

5 мясистых помидоров

2 луковицы

6 зубчиков чеснока

10 г сахара

1 ст. л. белого винного уксуса

оливковое масло

пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Баклажаны проколоть вилкой в нескольких местах. Завернуть в фольгу. Запекать в духовке при 170 °С 1 ч. Остудить, разрезать пополам и ложкой вынуть мякоть. Положить в миску.

За это время подготовленные помидоры (см. рецепт овощного бульона на стр. 20) разрезать пополам, удалить семена и сок. Нарезать средними кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 5 мин. Добавить помидоры, сахар и уксус. Приправить солью и перцем. Готовить 5 мин. Добавить мякоть баклажана и готовить еще 10 мин. Выключить мультиварку.

Разложить икру по пиалам или тарелкам. Украсить зеленью.



## ТОМАТНЫЙ СУП С ТВОРОГОМ И БАЗИЛИКОМ

*Этот суп одинаково хорош и уместен в любой сезон. Но только летом вы сможете приготовить его из местных свежих помидоров. Поэтому, если хотите более яркого вкуса, используйте овощи со своего огорода или рынка, только не забудьте очистить их от кожицы (см. рецепт овощного бульона на стр. 20).*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 45 мин.



500 мл овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)

1 кг порубленных помидоров в собственном соку

2 черешка сельдерея

1 красная луковица

100 г деревенского творога

100 мл красного сухого вина

1 ст. л. томатной пасты

5 веточек базилика

15 г сахара

красный табаско

оливковое масло

помидоры черри на гриле для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Сельдерей, при необходимости, очистить от жестких волокон ножом для чистки овощей и фруктов. Нарезать мелкими кубиками. Базилик мелко нарезать, отложив несколько листиков для украшения.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и сельдерей, 5 мин. Добавить вино и томатную пасту, готовить еще 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 35 мин. Добавить помидоры и бульон. Варить 30 мин. Добавить сахар, табаско и базилик. Готовить еще 5 мин. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Взбить до однородности.

Разлить суп по тарелкам. Добавить раскрошенный творог. Украсить помидорами черри и листьями базилика, сбрызнуть оливковым маслом.





## Суп «ВЫБОР РЕБЕНКА» С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

*Если это суп для любимого чада, то и готовить его надо с учетом вкуса вашего ребенка. Вместо мелкой пасты можно использовать рис или даже мелко нарезанный картофель.*

4–6 порций

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 15 мин.



2 л куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)

500 г фарша из индейки

2 моркови

половина луковицы

1 яйцо

100 г мелкой пасты

1 ст. л. манной крупы

оливковое масло

пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Для фрикаделек луковицу положить в чашу измельчителя. Порубить.

Смешать фарш, лук, яйцо, взбитое с солью, и манную крупу. Перемешать. Сформировать фрикадельки размером не более грецкого ореха.

Вскипятить воду в кастрюле, посолить. Отварить фрикадельки, 3–4 мин. Вынуть их шумовкой и переложить в миску.

Морковь нарезать мелкими кубиками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 4 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле морковь.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 11 мин. (при необходимости, измените время согласно инструкции на упаковке пасты). В кастрюлю мультиварки влить бульон. Добавить пасту. Варить 5 мин.

Добавить фрикадельки. Приправить солью и перцем. Готовить 6 мин. Выключить мультиварку.

Разлить суп по тарелкам. Добавить зелень.







4 порции  
Приготовление: 15 мин.  
Тепловая обработка: 45 мин.

700 г очищенных тигровых креветок  
200 г крупных мидий в ракушках  
400 г мини-осьминогов  
400 г рубленых помидоров в собственном соку  
100 г листьев шпината  
2 красные луковицы  
2 зубчика чеснока  
100 мл красного сухого вина  
10 г сахара  
3 веточки базилика  
мини-багет  
оливковое масло  
обжаренные кедровые орехи и твердый выдержанный сыр, лучше пармезан, для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

## МОРЕПРОДУКТЫ «СИЦИЛИАНА» С ХРУСТЯЩЕЙ БУЛКОЙ

*Изучив способ приготовления этого блюда, вы сможете использовать для него любые пропорции морепродуктов и даже расширить их ассортимент. При запекании хлеба обратите внимание, что багет в середине должен быть мягким – не пересушите его.*

Лук, чеснок и базилик мелко нарезать. Креветки, при желании, нарезать крупными кусочками. Сыр натереть на мелкой терке.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 45 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 4 мин.

Добавить вино. Уварить, 5 мин. Добавить помидоры и сахар. Готовить еще 25 мин.

За это время в разогретой сковороде на оливковом масле обжарить все морепродукты, 2 мин. Нераскрытые мидии выбросить.

Положить подготовленные морепродукты в кастрюлю мультиварки. Готовить 10 мин. Добавить базилик. Приправить солью и перцем. Готовить еще 1 мин. Выключить мультиварку.

За это время багет нарезать на куски. Сбрызнуть оливковым маслом. Положить на противень, застеленный бумагой для выпечки, и запечь в духовке при 200 °С, 10 мин.

Разложить шпинат и морепродукты с томатным соусом по тарелкам. Посыпать орешками и сыром. Гренки из багета разломать на кусочки и положить сверху. Сбрызнуть оливковым маслом.







## ЖАРЕНАЯ СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С КАРТОФЕЛЕМ, ЯБЛОКАМИ И СОУСОМ БЕАРНЕЗ

4 порции  
Приготовление: 45 мин.  
Тепловая обработка: 1 ч.  
Настаивание: 15 мин.

300 г свиной вырезки  
100 г сырокопченого бекона  
500 г вареного мелкого картофеля  
1 кисло-сладкое зеленое яблоко  
0,5 ст. л. меда  
1 ч. л. дижонской горчицы  
1 ч. л. сушеного эстрагона  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

для соуса беарнез:  
250 г топленого масла  
4 желтка  
2 луковицы шалота  
100 мл белого винного уксуса  
листки с 4 веточек эстрагона  
3 горошины черного перца  
соль

*Соус беарнез похож на голландский соус, только в нем есть еще уксус, лук-шалот и эстрагон. Если позволяет время, мелко нарезанный лук сбрызните уксусом и дайте настояться.*

Для соуса эстрагон и лук положить в чашу измельчителя. Порубить. Положить в сотейник. Добавить уксус и перец. Уварить на среднем огне в 3 раза, 10 мин. Снять с огня и оставить на 15 минут. Процедить через сито.

За это время в миске взбить венчиком желтки с 2 ст. л. питьевой воды до однородности. Поставить миску на водяную баню, продолжая взбивать, постепенно добавив масло. Взбивать, пока объем не увеличится примерно в 2 раза. При этом, когда добавляется масло, миску лучше снимать с плиты. И желательнее воспользоваться термометром – температура смеси не должна быть больше 60 °С, иначе яйца начнут завариваться. Добавить прогретую уксусную смесь с эстрагоном. Приправить солью.

Вырезку смазать оливковым маслом. Приправить солью и перцем. Обжарить на разогретой сковороде со всех сторон до золотистого цвета, около 5 мин. Остудить. В миске смешать горчицу, мед и сушеный эстрагон. Обмазать полученной смесью вырезку.

Бекон нарезать средними кусочками. Яблоко очистить ножом для чистки овощей и фруктов. Разрезать пополам, удалить сердцевину и каждую половинку разрезать на 5 частей.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне».** Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле бекон, 5 мин. Добавить яблоко. Готовить еще 5 мин. **Выставить способ приготовления «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 20 мин. Вырезку и картофель положить в кастрюлю мультиварки и готовить еще 20 мин. Выключить мультиварку. Вырезку достать, переложить на блюдо и оставить на 15 мин. Нарезать ломтиками.

Разложить картофель, яблоки и мясо по тарелкам. Украсить зеленью. Подавать с соусом беарнез.





## ПЕННЕ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ТОМАТАМИ И КОЗЬИМ ТВОРОГОМ

*Интересная особенность этого блюда – помидоры запекаются вместе с клубникой. Она даст сок, и вот уже томаты – чудесная база для соуса к пасте.*

4 порции  
Приготовление: 15 мин.  
Тепловая обработка: 45 мин.



200 г пасты пенне  
8 мясистых помидоров  
5 больших ягод клубники  
3 луковицы шалота  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. красного винного уксуса  
листки с 2 веточек эстрагона плюс для подачи  
3 веточки тимьяна  
1 веточка розмарина  
оливковое масло  
творог из козьего молока для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Лук, чеснок и эстрагон мелко нарезать. Томаты разрезать на 4 части, клубнику – пополам. В миске перемешать томаты, клубнику, чеснок, эстрагон, тимьян, розмарин и оливковое масло. Выложить подготовленные ингредиенты на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекать в духовке при 200 °С 30 мин. Убрать тимьян и розмарин.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук, 5 мин. Добавить запеченные помидоры, клубнику и уксус. Готовить 10 мин.

За это время в кипящей подсоленной воде отварить пасту согласно инструкции на упаковке. Откинуть пасту на дуршлаг, сохранив часть воды от варки. 1–2 ст. л. этой воды добавить в кастрюлю мультиварки. Перемешать.

Разложить пасту по тарелкам, сверху положить соус. Посыпать раскрошенным творогом, украсить эстрагоном. Сбрызнуть оливковым маслом.





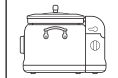
## РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ, ШАФРАНОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

*Оптимально дать готовому ризотто немного настояться и остыть. Сливочное масло, добавленное в самом конце, придаст блюду не жирность, а изысканность.*

4 порции

Приготовление: 5 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



200 г риса арборио

150 г средних очищенных креветок

400 мл креветочного бульона (см. рецепт на стр. 21)

100 г зеленого горошка

1 луковица

2 зубчика чеснока

120 мл белого сухого вина

20 г сливочного масла

сок и цедра четвертинки лимона

щепотка шафрана

оливковое масло

соль, свежемолотый белый перец

Лук и чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Ризотто».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 10 мин. Добавить рис. Готовить 2 мин. Добавить вино и шафран. Готовить 3 мин.

**Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 20 мин. Добавить бульон, сок и цедру лимона. Тушить 15 мин. Добавить горошек и креветки. Готовить 4 мин. Добавить сливочное масло. Приправить солью и перцем. Готовить 1 мин. Выключить мультиварку.







4–6 порций  
Приготовление: 30 мин.  
Тепловая обработка: 25 мин.

300 г кускуса  
500 мл овощного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
половина цукини, лучше  
желтого  
1 цукини  
1 фенхель  
1 красная луковица  
1 сладкий перец  
5–6 редисок  
2 зубчика чеснока  
200 г густого натурального  
йогурта  
сок и цедра половины  
лимона  
по 2 веточки мяты,  
петрушки и базилика  
оливковое масло  
помидоры черри на гриле  
для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## КУСКУС С ЖАРеныМИ ОВОЩАМИ И ЙОГУРТом

*В Марокко, где знают толк в кускусе, его готовят в таджине, максимально насыщая крупу ароматами овощей или мяса. Но кускус, приготовленный по этому рецепту в мультиварке, тоже получается душистым и очень вкусным.*

Половину цукини разрезать вдоль пополам. При необходимости удалить семена. Одну часть нарезать мелкими кубиками, другую – тонкими ломтиками. С целым цукини поступить так же. Фенхель разрезать пополам. Одну часть нарезать мелкими кубиками, вторую – дольками. Сладкий перец разрезать пополам. Удалить семена и перегородки. Половину сладкого перца, редиску и лук нарезать мелкими кубиками. Оставшийся сладкий перец крупно нарезать. Чеснок и зелень мелко нарезать.

Кускус залить горячим бульоном, перемешать. Оставить на 10 мин.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле чеснок и все овощи, нарезанные мелкими кубиками (кроме редиски), 15 мин. Добавить кускус, сок и цедру лимона. Приправить солью и перцем. Готовить 5 мин.

В сковороде-гриль на оливковом масле обжарить все овощи, нарезанные более крупно, 4–5 мин.

Разложить кускус с овощами по тарелкам. Добавить жаренные на гриле овощи. Приправить солью и перцем. Подавать с йогуртом, смешанным с редиской и зеленью.







4 порции  
Приготовление: 15 мин.  
Тепловая обработка: 30 мин.

350 г пасты  
1 куриная грудка  
100 мл куриного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
5 абрикосов  
2 луковицы шалота  
2 зубчика чеснока  
120 г сливочного сыра,  
лучше маскарпоне  
200 мл сливок жирностью  
не менее 20%  
100 мл белого сухого вина  
20 г кедровых орехов  
листки с 2 веточек тимьяна  
сок и цедра четвертинки  
лимона  
оливковое масло  
голубой сыр и пряная зелень  
для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## ПАСТА С КУРИЦЕЙ, АБРИКОСАМИ, МАСКАРПОНЕ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

*Попробуйте использовать для этого блюда разную пасту: пенне, ригатоне, тальятелле или паппарделле. Вы увидите, что каждый раз блюдо будет отличаться не только внешне, но и по вкусу.*

Абрикосы разрезать пополам. Удалить косточку. Фрукты смешать с оливковым маслом и тимьяном. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекать в духовке при 200 °С 10 мин.

Лук, чеснок и базилик мелко нарезать. Курицу нарезать небольшими кусочками.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 5 мин. Добавить курицу и вино. Выпарить, 5 мин. Выставить способ приготовления «Варка на слабом огне». Установить таймер на 8 мин. Добавить сливки, бульон, маскарпоне и готовить еще 5 мин. Добавить сок и цедру лимона. Приправить солью и перцем. Готовить 3 мин. Выключить мультиварку.

За это время пасту отварить в подсоленной кипящей воде согласно инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг. Добавить в кастрюлю мультиварки. Перемешать.

Разложить пасту и абрикосы по тарелкам. Посыпать раскрошенным голубым сыром, кедровыми орехами и зеленью. Сбрызнуть оливковым маслом.







4 порции  
Приготовление: 40 мин.  
Тепловая обработка: 40 мин.

500 г вишни без косточек  
100 мл коньяка или бренди  
2 ст. л. ликера амаретто  
100 г коричневого сахара  
1 ст. л. кукурузного крахмала  
сок и цедра 1 лимона  
1 палочка корицы  
половина стручка ванили  
шоколадное мороженое  
для подачи

для вафель:  
250 г муки  
250 мл молока  
125 г размягченного сливочного масла  
3 яйца  
70 г сахара  
125 мл газированной минеральной воды  
щепотка разрыхлителя  
соль

## «Пьяная» вишня со сладкими вафлями и шоколадным мороженым

*Вы можете разделить этот рецепт на два и готовить отдельно вафли на завтрак, а вишню по особым праздничным случаям. Но почему бы просто не устроить себе праздник среди трудовой недели? И пусть весь мир подождет...*

Для вафель белки отделить от желтков. В чаше настольного миксера взбить сливочное масло, желтки и сахар. Не прекращая взбивать, добавить молоко, просеянную муку и разрыхлитель. Влить минеральную воду. Хорошо перемешать. Переложить в большую миску.

В чистой чаше настольного миксера взбить белки с солью до густой пены. Порциями добавлять в тесто и аккуратно перемешивать силиконовой лопаткой снизу вверх.

При помощи вафельницы выпекать вафли, около 5 мин. каждую. Сложить на блюдо, держать в тепле.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка». Установить таймер на 20 мин.

В кастрюлю мультиварки положить вишню, сахар, корицу и стручок ванили, разрезанный пополам. Варить 17 мин.

За это время в 60 мл питьевой воды развести крахмал. Добавить в кастрюлю мультиварки вместе с коньяком или бренди и соком и цедрой лимона. Варить еще 3 мин. Выключить мультиварку.

Переложить вишню в миску, добавить ликер и охладить. Убрать стручок ванили и палочку корицы. Разложить по тарелкам вафли, добавить «пьяную» вишню и шоколадное мороженое.





## Сезонные ягоды с соусом англес

*Сложность в приготовлении английского соуса – это соблюдение температурного режима. Для этого вам обязательно понадобится специальный термометр.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 20 мин.

Охлаждение: 30 мин.



600 г любых сезонных садовых или лесных ягод

для соуса англес:

250 мл молока жирностью 0,5%

200 мл сливок жирностью не менее 30%

6 желтков

175 г сахара

половина стручка ванили

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка на слабом огне» и минимальную температуру 85 °С. Установить таймер на 20 мин. В кастрюлю мультиварки налить молоко и сливки. Добавить семена и стручок ванили. Прогреть 15 мин. Убрать стручок ванили.

За это время в чаше настольного миксера взбить до однородности желтки и сахар.

Подготовить миску со льдом большего размера и пустую миску меньшего размера.

Желтки добавить в кастрюлю мультиварки силиконовой лопаткой. Использовать устройство для помешивания. Проварить крем до 84 °С, измеряя его температуру термометром, около 5 мин.

Перелить крем в пустую небольшую миску. Сразу переставить ее в миску со льдом. Полностью охладить крем.

Разложить ягоды по креманкам. Полить соусом.





## ЧЕРНИЧНЫЙ ХОЛОДНЫЙ СУП

*Освежающий суп из черники может быть подан и на завтрак, и на обед, и на ужин. Меняется только его окружение и размер порции. Конечно, соус англез лучше сделать заранее.*

4 порции

Приготовление: 10 мин.

Тепловая обработка: 10 мин.

Охлаждение: от 1 ч.



350 г черники плюс для подачи

100 г клубники

70 г сахара

180 мл соуса англез (см. рецепт на стр. 130) плюс для подачи

120 мл белого сухого вина

1 ст. л. меда

сок четвертинки лимона

мята для подачи

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка».

Установить таймер на 10 мин.

В кастрюлю мультиварки положить чернику, клубнику и сахар. Влить вино.

Добавить мед и сок лимона. Варить 10 мин. Выключить мультиварку.

Полученную смесь перелить в чашу блендера. Измельчить до однородности.

Протереть через сито. Охладить.

Перемешать с соусом. Подавать суп охлажденным, украсив черникой, мятой и соусом англез.







## Осенние блюда

Такая щедрая на урожай и такая скупая на солнце, с одной стороны – надежда вернуть лето, с другой – уже предчувствие зимы... Осень, стоящая на вечном перепутье – неспешное время года без громких календарных праздников, словно созданная для подведения итогов и неторопливых прогулок по осеннему лесу или парку. Охота и сбор грибов – в какое другое время года они так к месту и так по душе... Осенью можно позволить себе потратить чуть больше времени на готовку, полностью используя все возможности осеннего изобилия. Борщ с уткой и черносливом, суп из чечевицы с бараниной и шпинатом, кролик, тушенный с грибами и мускатным орехом, строганофф с печеным картофелем и вешенками и печеная тыква с медом, пралине и творогом... Да! Меню осени выглядит именно так.

*А сезонные продукты так: арбузы, баранина, белые грибы, бобы, гусь и утка, дыня, кукуруза, облепиха, тыква и яблоки.*





4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка:  
1 ч. 5 мин.  
Охлаждение: 6–8 ч.

450 г куриной печени  
300 г топленого масла  
3 яйца  
2 луковицы  
1 ст. л. красного винного уксуса  
1 ст. л. виски  
листки с 2 веточек тимьяна  
красный табаско  
тосты из багета и пряная зелень для подачи  
соль

для джема:  
4 красные луковицы  
100 г черной смородины  
200 г сахара  
200 мл красного сухого вина  
3 веточки тимьяна  
оливковое масло

## ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ С ЛУКОВЫМ ДЖЕМОМ

*Не стоит пренебрегать субпродуктами вообще и куриными – в частности. Печенку можно жарить и подавать с ягодным джемом, сердечки – мариновать в медово-соевой смеси и, нанизав на шпажки, жарить на гриле, а куриные желудки лучше всего тушить со сметаной.*

Весь лук мелко нарезать.

Для джема в сотейнике обжарить красный лук на оливковом масле, 5 мин. Добавить остальные ингредиенты. Готовить на слабом огне, помешивая, 1 ч. Охладить.

За это время яйца отварить в кипящей подсоленной воде, 10 мин. Залить холодной водой, оставить на 10 мин., очистить и разрезать на 4 части. Печенку крупно нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания.

Для паштета в кастрюле мультиварки обжарить на 100 г топленого масла белый лук, 5 мин. Добавить печенку и тимьян. Жарить 5 мин. Выключить мультиварку.

Содержимое кастрюли переложить в чашу блендера. Добавить яйца, табаско, уксус и виски. Измельчить до однородности. Тонкой струйкой влить оставшееся топленое масло. Приправить солью. Измельчить, 5 мин. Паштет переложить в форму. Охладить до полного застывания, от 6 ч. Подавать с луковым джемом и тостами. Украсить зеленью.





## КРЕМ-СУП ИЗ ТРЕСКИ И КАРТОФЕЛЯ

*Если вы захотите использовать для этого блюда рыбный бульон, то готовьте его лучше из белой рыбы. Бульон, сваренный из красной, всегда имеет более яркий рыбный вкус и аромат.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 45 мин.



500 мл креветочного бульона (см. рецепт на стр. 21)

200 г филе трески

4 картофелины

2 луковицы

1 лук-порей, только белая часть

300 мл сливок жирностью не менее 30%

150 мл белого сухого вина

30 г сливочного масла

3 ст. л. топленого масла

3 веточки тимьяна

2 лавровых листа

1 звездочка бадьяна

пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый белый перец

Весь лук нарезать тонкими полукольцами, картофель и филе трески – средними кубиками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле лук-порей и картофель, 5 мин. Добавить треску, вино, тимьян, лавровый лист, бадьян. Тушить 10 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 30 мин. Добавить сливки и бульон. Варить 30 мин. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист, бадьян и тимьян.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить до однородности.

В сковороде обжарить на топленом масле репчатый лук.

Разлить суп по тарелкам. Добавить лук. Украсить зеленью.



## КРЕМ-СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ПАСТЕРНАКА С ШАМПИньОНАМИ

*При покупке пастернака и клубней сельдерея не гонитесь за большими размерами. Выбирайте лучше овощи поменьше – они более сочные и сладкие. Вы можете продолжить эксперименты с этими корнеплодами, мелко их нарезав, обжарив на оливковом масле и подав в качестве гарнира к запеченному мясу.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 5 мин.



300 г корневого сельдерея

200 г корня пастернака

250 г шампиньонов

2 луковицы

2 зубчика чеснока

800 мл молока

500 мл сливок жирностью не менее 30%

30 г сливочного масла

2 ст. л. топленого масла

100 мл белого сухого вина

пряная зелень и трюфельное оливковое масло для подачи

соль, свежемолотый белый перец

Сельдерей, пастернак и лук нарезать мелкими кубиками. Чеснок мелко нарезать. Шампиньоны разрезать на 4–6 частей.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 25 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на топленом масле лук и чеснок, 5 мин. Добавить сельдерей и пастернак. Тушить 15 мин. Влить вино. Выпарить, 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 40 мин. Добавить сливки и молоко. Варить 40 мин. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить до однородности.

В сковороде обжарить на сливочном масле шампиньоны.

Разлить суп по тарелкам. Добавить шампиньоны, зелень и сбрызнуть трюфельным маслом.







4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка: 50 мин.

2 л куриного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
1 вареная утиная ножка  
1 сырая свекла  
1 запеченная свекла  
1 черешок сельдерея  
2 картофелины  
1 морковь  
100 г капусты  
100 г чернослива плюс для  
подачи  
половина сладкого перца  
1 луковича  
2 зубчика чеснока  
30 г сливочного масла  
20 г сахара  
1 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. красного винного  
уксуса  
3 лавровых листа  
красный табаско  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## БОРЩ С УТКОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

*Борщ с запеченной свеклой отличается более сладким и ярким вкусом. Для того, чтобы запечь ее, заверните клубень в фольгу и готовьте в духовке при 180 °С в течение 1 часа. Вы можете использовать такую свеклу даже для винегрета, предварительно ее остудив.*

У сладкого перца удалить семена и перегородки. Сырую свеклу, сельдерей, картофель, морковь и сладкий перец нарезать тонкой соломкой длиной 4 см. Запеченную свеклу и чернослив – толстой соломкой. Капусту нашинковать. Лук и чеснок мелко нарезать. Мясо утки срезать с кости, нарезать средними кубиками.

В сковороде обжарить на оливковом масле сырую свеклу, 3 мин. Добавить томатную пасту, уксус и сахар. Готовить еще 5 мин.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**  
**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле морковь, сельдерей, лук, чеснок, сладкий перец и капусту, 15 мин.  
**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 25 мин. Влить бульон. Добавить картошку и обжаренную свеклу. Готовить 20 мин. Добавить запеченную свеклу, табаско, лавровый лист, чернослив и утиное мясо. Приправить солью и перцем. Готовить еще 5 мин. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист.

Разлить борщ по тарелкам. Украсить черносливом и зеленью. По желанию подать сметану и хлеб.





4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка: 1 ч.

1,5 л куриного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
200 г вырезки говядины  
половина красного перца  
чили  
2 зубчика чеснока  
100 г рисовой лапши  
сок и цедра 1 лайма  
2 ст. л. рыбного соуса  
2 ст. л. соевого соуса  
1 лемонграсс  
2 см свежего корня имбиря  
палочка корицы  
1 звездочка бадьяна  
кунжутное масло  
растительное масло  
помидоры, лучше желтые,  
лук и пряная зелень для  
подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## Азиатский суп с говядиной и лимонной травой

*Лимонная трава, она же лемонграсс и лимонное сорго – загадочное растение. Трава травой, но пахнет, как цитрусовые. Любима тайцами и активно используется для знаменитого супа том ям.*

Вырезку нарезать небольшими длинными кусочками. Перец чили разрезать вдоль пополам. Удалить семена и перегородки. Имбирь, перец чили, чеснок мелко нарезать. Стебель лемонграсса разрезать пополам.

Включить мультиварку. **Выставить режим «Суп».**  
**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить в смеси кунжутного и растительного масла мясо, 2 мин. Добавить имбирь, чеснок, перец чили, бадьян, корицу и лемонграсс. Готовить 8 мин.  
**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 20 мин. Влить бульон. Добавить сок и цедру лайма, рыбный и соевый соус. Приправить солью и перцем. Готовить 20 мин.  
**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 30 мин. Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Убрать лемонграсс, бадьян и корицу.

За это время лапшу положить в миску, залить кипятком. Дать настояться 5 мин.

Разложить лапшу по тарелкам. Разлить суп, добавить помидор и лук. Украсить зеленью.







4 порции  
Приготовление: 20 мин.  
Тепловая обработка: 50 мин.

1,5 л куриного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
200 г вырезки говядины  
4 картофелины  
2 помидора  
1 морковь  
1 сладкий перец  
1 черешок сельдерея  
половина репы  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
3 ст. л. томатной пасты  
30 г муки  
1 ч. л. молотой красной паприки  
0,5 ч. л. тмина  
красный табаско  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

## Гуляш

*Венгерский гуляш – сытный и густой мясной суп. Чаще всего готовится именно из говядины, но бывает и из телятины, свинины и даже курицы. В него в самом конце приготовления хорошо добавить чернослив или зерна граната – они весьма удачно освежат вкус блюда.*

Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Вырезку, картофель, подготовленные помидоры (см. рецепт овощного бульона на стр. 20), морковь, сладкий перец, сельдерей, репу и лук нарезать средними кубиками. Чеснок мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп». **Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 25 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, с добавлением тмина, 10 мин. Добавить говядину и молотую паприку. Жарить 10 мин. Добавить томатную пасту и муку. Готовить еще 5 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 25 мин. Влить бульон. Добавить репу и морковь. Готовить 15 мин. Добавить картофель, помидоры, сельдерей и сладкий перец. Варить еще 10 мин. Добавить табаско, перемешать. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

Разлить суп по тарелкам. Добавить зелень.



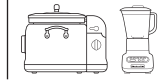
## КРЕМ-СУП ИЗ ЛИСИЧЕК И ШАМПИНЬОНОВ

*Конечно, лисички чаще всего жарят или тушат со сметаной, но и суп из них получается тоже вкусным. Для усиления лесной ноты перед самой подачей посыпьте его грибным порошком.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 10 мин.



800 мл овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)

600 г лисичек

300 г шампиньонов плюс для подачи

2 луковицы

2 зубчика чеснока

500 мл сливок жирностью не менее 30% плюс для подачи

20 г сливочного масла

50 мл коньяка

3 сухих белых гриба

оливковое масло

пряная зелень для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Лук и чеснок мелко нарезать. Свежие грибы крупно порезать. Сухие грибы растолочь в ступке до состояния порошка.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 25 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить в смеси сливочного и оливкового масла лук и чеснок, 10 мин. Добавить свежие грибы. Готовить 15 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 45 мин. Влить бульон и сливки. Варить 40 мин. Добавить коньяк и грибной порошок. Готовить еще 5 мин. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить до однородности.

Разлить суп по тарелкам. При помощи сифона приготовить пену из сливок. Украсить суп сливочной пенкой, грибами и зеленью.





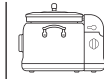
## Суп из чечевицы с бараниной и шпинатом

*Выбирайте чечевицу, которая не требует долгого приготовления. Например, красную. Время варки уточняйте на упаковке продукта. Перед подачей суп можно сбрызнуть красным винным уксусом или соком лимона.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 15 мин.



1,5 л овощного бульона (см. рецепт на стр. 20)

200 г корейки баранины

150 г чечевицы

30 г листьев шпината

2 луковицы

2 зубчика чеснока

30 г сливочного масла

сок и цедра 1 лимона

1 ч. л. семян кориандра

красный табаско

хлеб и твердый выдержанный сыр, лучше пекорино, для подачи

соль, свежемолотый черный перец

Лук и чеснок мелко нарезать. Баранину нарезать средними кусочками. Шпинат крупно нарезать.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на сливочном масле мясо, 10 мин. Добавить лук, чеснок и семена кориандра. Готовить 10 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 45 мин. Влить бульон. Добавить чечевицу. Готовить 45 мин.

**Этап 3 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 10 мин. Добавить шпинат, табаско, сок и цедру лимона. Приправить солью и перцем. Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку.

Разлить суп по тарелкам. Посыпать сыром. Подавать с хлебом и, при желании, с зеленью.





## Суп из тыквы с креветками и имбирем

*Для приготовления супов и горячих блюд никогда не заменяйте свежий корень имбиря на сухой молотый. Используйте последний только для выпечки и приготовления напитков. И при покупке выбирайте более гладкий и плотный на ощупь корень.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 5 мин.



1,5 л креветочного бульона (см. рецепт на стр. 21)

300 г очищенных мелких креветок

12 очищенных крупных креветок

1 кг мякоти мускатной тыквы

1 луковица

1 зубчик чеснока

50 г бренди или коньяка

1 ст. л. меда

2 см свежего корня имбиря

оливковое масло

пряная зелень и бальзамический уксус для подачи

соль, свежемолотый белый перец

Лук, имбирь и чеснок мелко нарезать. Тыкву нарезать средними кубиками.

Включить мультиварку. Выставить режим «Суп».

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле мелкие креветки, 2 мин. Добавить лук, имбирь и чеснок. Готовить 10 мин. Добавить коньяк или бренди. Готовить 3 мин.

**Этап 2 «Варка».** Установить таймер на 45 мин. Влить бульон. Добавить тыкву и мед. Готовить 45 мин. Выключить мультиварку.

Перелить суп в чашу блендера. Приправить солью и перцем. Измельчить до однородности. Протереть через сито.

В сковороде обжарить на оливковом масле тигровые креветки, 3 мин.

Разлить суп по тарелкам. Добавить тигровые креветки. Украсить зеленью. Сбрызнуть бальзамическим уксусом.





## КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ С ГРИБАМИ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

*Многие считают, что в кролике и есть нечего – слишком он маленький. Маленький, но вкусный. Особенно тушеный в густом сливочном соусе. При желании с ножками приготовьте и спинку кролика.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 45 мин.



4 ножки кролика  
200 мл куриного бульона (см. рецепт на стр. 20)  
150 г шампиньонов  
2 луковицы  
150 мл белого сухого вина  
250 мл сливок жирностью не менее 30%  
20 г сливочного масла  
30 г муки  
цедра половины лимона  
4 веточки тимьяна  
молотый мускатный орех  
оливковое масло  
пряная зелень, широкая паста или картофельное пюре для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Грибы нарезать средними кусочками, лук – полукольцами.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне». Установить таймер на 30 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле кролика, 10 мин. Достать мясо шумовкой. Переложить в миску, держать в тепле.

В кастрюлю мультиварки положить лук и тимьян. Жарить 5 мин. Добавить грибы. Готовить еще 15 мин.

Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 1 ч. 15 мин.

Добавить муку и сливочное масло. Готовить 5 мин. Влить вино. Тушить 10 мин. Добавить бульон и сливки, цедру лимона и мясо кролика. Готовить еще 1 ч. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Выключить мультиварку.

Разложить кролика по тарелкам. Украсить зеленью. Подавать с пастой или картофельным пюре.



## ЖАРЕНАЯ СВИНАЯ КОЛБАСА С ТУШЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

*Если есть возможность приготовить самим свиные колбаски – замечательно, если нет, то внимательно читайте состав продукта на упаковке или покупайте колбаски на рынке. Вместо белой фасоли попробуйте красную, а вместо сладкого перца возьмите вяленые томаты.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 35 мин.



4 свиные колбаски  
2 ломтика бекона  
2 банки консервированной белой фасоли в собственном соку (по 440 г)  
2 сладких перца  
2 луковицы  
2 зубчика чеснока  
100 мл белого сухого вина  
4 веточки тимьяна  
1 веточка розмарина  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Бекон нарезать средними кусочками. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать средними кубиками. Так же нарезать и лук. Чеснок мелко нарезать.

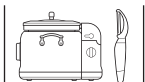
В сковороде обжарить на оливковом масле колбаски с 2 сторон, 5 мин.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 30 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле бекон, 1 мин. Добавить лук, сладкий перец и чеснок, 9 мин. Добавить фасоль, вино, тимьян и розмарин. Приправить солью и перцем. Убрать устройство для помешивания. На фасоль сверху положить колбаски. Готовить 20 мин. Выключить мультиварку.

Подавать блюдо горячим с зеленью.







4 порции  
Приготовление: 30 мин.  
Тепловая обработка:  
1 ч. 30 мин.

300 г вырезки говядины  
100 мл куриного бульона  
(см. рецепт на стр. 20)  
200 г вешенок  
4 крупные картофелины  
3 соленых огурца  
3 луковицы  
250 мл сливок жирностью  
не менее 30%  
100 г сметаны жирностью  
не менее 20%  
50 г сливочного масла  
40 г муки  
1 ст. л. томатной пасты  
4 пера шнитт-лука  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный  
перец

## СТРОГАНОФФ С ПЕЧеныМ КАРТОФЕЛЕМ И ВЕШЕНКАМИ

*Для этого блюда важна нарезка мяса – режьте его обязательно поперек волокон, вырезая жир. И при подаче приправьте лучше всего копченой солью. Если захотите подать это блюдо по-другому, то картофель замените маринованной свеклой – тоже получится хорошая пара.*

Вырезку нарезать средними кусочками 2x4 см. Лук нарезать мелкими кубиками, грибы – крупной соломкой, огурцы – средними кубиками. Шнитт-лук мелко нарезать.

В полиэтиленовый пакет насыпать муку, соль и перец. Положить туда говядину. Завязать пакет и хорошо его потрясти. Развязать пакет и откинуть мясо на сито. Стряхнуть излишки муки.

Каждую картофелину, не очищая, завернуть в фольгу. Запекать в духовке при 180 °C 1 ч.

За это время включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне». Установить таймер на 15 мин. Использовать устройство для помешивания.

Говядину разделить на две части. В кастрюле мультиварки обжарить ее порционно на 30 г сливочного масла, по 5 мин. Достать мясо шумовкой. Переложить в миску, держать в тепле.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле грибы и 2 луковицы, 5 мин.

**Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 15 мин.

Добавить бульон, сливки, томатную пасту. Готовить 5 мин. Добавить все мясо. Тушить 8 мин. Добавить сметану и шнитт-лук. Приправить солью и перцем. Готовить 2 мин. Выключить мультиварку.

Картофель вынуть из духовки, снять фольгу. Дать ему немного остыть. Разрезать пополам. При помощи вилки взбить мякоть с оставшимся сливочным маслом. Сверху положить огурцы, смешанные с 1 луковицей и заправленные оливковым маслом. Приправить солью. Подать с мясом и зеленью.





## РАТАТУЙ ИЗ ОСЕННИХ ОВОЩЕЙ

*Согласно рецепту из одноименного мультфильма, вы можете добавить к овощам еще тонко нарезанный кабачок или цукини. На дно формы вылить много томатного соуса, овощи выложить слоями и уже потом отправить блюдо в духовку. Подавайте рататуй горячим или холодным, как гарнир к мясу или рыбе или как самостоятельное блюдо.*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 5 мин.



300 г мякоти тыквы  
200 г корневого сельдерея  
200 г цветной капусты  
1 картофелина  
1 морковь  
1 репа  
2 помидора  
2 луковицы шалота  
2 зубчика чеснока  
350 мл белого сухого вина  
3 веточки тимьяна  
1 веточка розмарина  
2 лавровых листа  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Тыкву, сельдерей, картофель, морковь, репу и лук нарезать крупными кубиками, примерно равными по размеру. Помидоры нарезать ломтиками. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Чеснок мелко порубить.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка».**

Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить порционно на оливковом масле овощи, вынимая каждую партию шумовкой. Сельдерей, морковь и репу жарить 10 мин., тыкву и картофель – 5 мин., лук с цветной капустой – 5 мин.

**Выставить способ приготовления «Запекание».** Установить таймер на 45 мин.

Положить подготовленные овощи в кастрюлю мультиварки. Сбрызнуть оливковым маслом и вином. Добавить чеснок, тимьян и розмарин.

Приправить солью и перцем. Перемешать руками. Добавить лавровый лист.

Положить сверху помидоры. Готовить до конца приготовления. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист.

Подавать с зеленью.





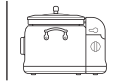
## БАКЛАЖАН, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОУСОМ ИЗ ТОМАТОВ, МАСЛИН И АНЧОУСОВ

*Когда будете готовить соус с анчоусами, следите за поведением маленьких рыбок. Поскольку здесь они выступают в качестве приправы, их форма не важна, важно – содержание. Анчоусы должны полностью «растаять» в масляно-кислой смеси.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 5 мин.



2 больших баклажана  
1 кг рубленых помидоров в собственном соку  
150 г маслин без косточек  
2 красные луковицы  
4 зубчика чеснока  
10 анчоусов  
2 ст. л. красного винного уксуса  
4 веточки петрушки  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Баклажан нарезать кусочками. Анчоусы, маслины, лук, чеснок и петрушку мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Жарка». Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле лук и чеснок, 5 мин. Добавить помидоры, анчоусы, маслины и уксус. Готовить 15 мин. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

На сковороде-гриль обжарить на оливковом масле кусочки баклажанов с двух сторон до золотистого цвета.

Противень застелить бумагой для выпечки. Положить баклажаны. Добавить соус из помидоров, смешанный с петрушкой. Запекать в духовке при 180 °C 45 мин. При подаче украсить зеленью.





## КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В КРАСНОМ ВИНЕ

*Петух в вине, или coq au vin – французское блюдо, имеющее давнюю историю. Поскольку родом оно из Бургундии, то использовать лучше всего местные вина. И подавать к столу тоже их, конечно, вместе с багетом.*

4 порции

Приготовление: 20 мин.

Тепловая обработка: 1 ч. 20 мин.



1 курица весом около 1,2 кг  
100 г сала  
1 лук-порей, только белая часть  
1 морковь  
3 луковицы шалота  
2 зубчика чеснока  
100 г шампиньонов  
700 мл красного сухого вина  
50 мл бренди  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
3 веточки тимьяна  
2 веточки петрушки  
2 лавровых листа  
оливковое масло  
пряная зелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

Курицу разрезать на порционные куски. Лук-порей, лук-шалот, чеснок и петрушку мелко нарезать. Шампиньоны, морковь и сало нарезать средними кубиками.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Обжарка на сильном огне».** Установить таймер на 20 мин. Использовать устройство для помешивания.

В кастрюле мультиварки обжарить лук-шалот с салом, 5 мин. Переложить полученную смесь в миску, держать в тепле.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле грибы, 5 мин. Тоже переложить в миску.

В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле куски курицы, 9 мин. Добавить бренди и чеснок. Готовить 1 мин.

**Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 1 ч. Влить вино. Добавить лук-шалот, лук-порей, морковь, шампиньоны, тимьян и лавровый лист. Тушить 55 мин. Добавить уксус и петрушку. Готовить еще 5 мин. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку. Убрать лавровый лист и тимьян.

При подаче украсить зеленью.





## РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ И СОУСОМ ИЗ ПОРТВЕЙНА

*Если есть возможность, то используйте для ризотто свежие белые грибы и заранее сваренный грибной бульон.*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 25 мин.



200 г риса арборио  
150 г замороженных белых грибов  
1 луковица  
2 зубчика чеснока  
150 мл сливок жирностью не менее 30%  
40 г сливочного масла  
30 г твердого выдержанного сыра, лучше пармезана  
200 мл портвейна  
120 мл белого сухого вина  
3 сухих белых гриба  
сок и цедра четвертинки лимона  
3 веточки тимьяна  
листки с 2 веточек петрушки  
соль, свежемолотый черный перец

Замороженные грибы заранее разморозить, положив в сито. Дать стечь излишкам жидкости. Промокнуть бумажным полотенцем. Нарезать средними кусочками.

Сухие грибы растолочь в ступке. Порошок заварить 400 мл кипящей питьевой воды. Оставить на 30 мин. Процедить.

Лук, чеснок и петрушку мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке.

Включить мультиварку. **Вывести режим «Ризотто».**

**Этап 1 «Жарка».** Установить таймер на 10 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на половине сливочного масла грибы, лук и чеснок, 5 мин. Добавить рис. Готовить 2 мин. Добавить вино и тимьян. Готовить 3 мин.

**Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 15 мин. Добавить 200 мл полученного из сухих грибов бульона, сливки, сок и цедру лимона. Тушить 15 мин. Добавить пармезан и петрушку. Приправить солью и перцем. Выключить мультиварку.

За это время в сотейнике уварить портвейн в 2 раза, 8–10 мин. Немного остудить. Добавить оставшееся сливочное масло, взбить венчиком. Подавать с ризотто.



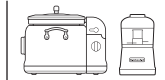
## ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА С МЕДОМ, ПРАЛИНЕ И ТВОРОГОМ

*Чаще всего пралине готовится из миндаля, но подойдут и любые другие орехи. Размельченным пралине хорошо посыпать фруктовые салаты, десертные соусы, суфле и прочие нежные десерты.*

4 порции

Приготовление: 30 мин.

Тепловая обработка: 50 мин.



500 г мякоти мускатной тыквы

100 г сахара

100 г грецких орехов

200 мл белого сухого вина

2 ст. л. меда

горсть изюма

щепотка молотого мускатного ореха

оливковое масло

зерный творог для подачи

соль

Тыкву нарезать средними кубиками. Грецкие орехи мелко нарезать.

Сахар растопить в сухой сковороде, помешивая, до светло-карамельного цвета. Добавить орехи, перемешать. Выложить тонким ровным слоем на бумагу для выпечки. Дать полностью застыть. Поломать пралине на кусочки. Переложить в чашу измельчителя. Порубить.

Включить мультиварку. **Выставить способ приготовления «Жарка».** Установить таймер на 5 мин. Использовать устройство для помешивания. В кастрюле мультиварки обжарить на оливковом масле тыкву, 5 мин. **Выставить способ приготовления «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 45 мин.

Добавить вино, мед, изюм. Приправить мускатным орехом. Готовить до конца приготовления. Приправить солью. Выключить мультиварку.

Разложить тыкву на тарелки. Добавить творог и посыпать пралине.





## КАША СБОРНАЯ С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

*Мультиварка в данном случае выполняет функцию русской печи. Каши в ней готовятся наилучшим образом. Вместо сухофруктов можно использовать мелко нарезанные яблоки, груши, тыкву.*

4 порции

Приготовление: 5 мин.

Тепловая обработка: 15 мин.



200 г смеси хлопьев «Семь злаков»

40 г изюма

40 г кураги

100 мл черного чая

300 мл сливок жирностью 10%

20 г сливочного масла

3 ст. л. меда

стручок ванили

соль

Курагу крупно нарезать. Смешать с изюмом в миске и залить горячим черным чаем. Накрыть крышкой и дать настояться минимум 30 мин. Откинуть сухофрукты на сито, дать стечь излишкам воды.

Включить мультиварку. Выставить режим «Каша».

**Этап 1 «Варка».** Установить таймер на 5 мин. В кастрюлю мультиварки налить 200 мл питьевой воды, довести до кипения. Добавить хлопья, половину сливочного масла, сухофрукты. Варить 5 мин.

**Этап 2 «Варка на слабом огне».** Установить таймер на 10 мин. Добавить сливки, оставшееся масло, семена и стручок ванили, мед. Приправить солью. Готовить до конца приготовления, обязательно при закрытой крышке. Выключить мультиварку. Вытащить стручок ванили.



## Морс из облепихи и мяты

*Свое название облепиха получила благодаря ярко-желтым круглым плодам, густо и плотно расположенным на ветвях. Ее не так часто используют для приготовления еды, поэтому можно начать свое знакомство с морса – вкусно, полезно и необычно.*

4 порции

Приготовление: 15 мин.

Тепловая обработка: 20 мин.



600 г облепихи

220 г сахара

150 г мяты

Мяту мелко нарезать.

Включить мультиварку. Выставить способ приготовления «Варка» и максимальную температуру приготовления 110 °С. Установить таймер на 20 мин.

В кастрюлю мультиварки налить 1,6 л питьевой воды. Довести до кипения. Добавить облепиху, сахар и мяту. Довести до кипения, варить 10 мин. Сахар должен полностью растаять. Выключить мультиварку. Морс немного остудить.

Перелить полученную смесь в чашу блендера. Измельчить до однородности. Протереть через сито.





**От автора | 5****От KitchenAid | 7****Инструкция | 8**

Как работает мультиварка KitchenAid? | 8

**Рекомендации по рецептам | 12**

Условные обозначения кухонного арсенала | 13

Базовый набор продуктов | 14

Сочетаемость продуктов | 16

**Базовые рецепты | 18**

Что такое базовые рецепты? | 18

Овощной бульон | 20

Куриный бульон | 20

Креветочный бульон | 21

Домашний йогурт | 21

Французская заправка с грецкими орехами | 22

Клубничная заправка | 22

Соус ранч | 22

Соус айоли | 22

Соус ремулад | 23

Заправка из авокадо | 23

Заправка для салата «Цезарь» | 23

Заправка из кефира и эстрагона | 23

**Зимние блюда | 25**

Финский сливочный суп с лососем и водкой | 26

Солянка рыбная с морепродуктами | 28

Суп из нута с жареной брокколи | 30

Щи из кислой капусты с уткой | 32

Крем-суп из печеного чеснока

и сельдерея | 34

Луковый суп | 36

Вьетнамский суп с уткой и имбирем | 38

Минестроне с копченостями | 40

Лосось со сливками и пивом | 42

Треска на пару в листьях лука-порей

с соусом ранч | 44

Ферганский плов из баранины | 46

Мульгикапсад: тушеная кислая капуста

с перловкой и свиной | 48

Ростбиф из говядины с полентой, маслинами

и сиропом из красного вина | 50

Перепелка с овощами и черносливом | 52

Кокотт из белых грибов с сыром | 54

Рагу из утки с ригатоне | 56

Утка с красной капустой, корицей

и медом | 58

Клюквенный морс с розмарином

и медом | 60

Запеченные яблоки с быстрым клюквенным вареньем и фундуком | 62

**Весенние блюда | 65**

Сэндвич с тушеной телятиной, соленым огурцом и запеченными помидорами | 66

Мидии, тушеные в вине | 68

Лобио с запеченной говядиной | 70

Суп из шпината с лимоном и яйцом | 72

Крем-суп из цветной капусты с яблоком и голубым сыром | 74

Мой свекольник | 76

Велюте из спаржи с тостом, икрой лосося и яйцом пашот | 78

Морковный суп с карри | 80

Крем-суп из зеленого горошка с мятой и ветчиной | 82

Курица с оливками, тимьяном и сладким перцем | 84

Митболы из индейки с пряными травами и сливочным соусом | 86

Фрикасе из курицы со спаржей | 88

Паэлья с курицей и пикантной

свиной колбасой | 92

Цветная капуста, запеченная с соусом

из брокколи, сыром и тимьяном | 94

Творожные пончики с шоколадным

соусом | 96

Десертное ризотто с ванилью, изюмом

и яблоками | 98

Суп из ревеня и клубники с ванильным

мороженым | 100

**Летние блюда | 103**

Гравлак с укропом, водкой, клюквой и сладким лечо | 104

Свекла, тушенная с медом и горчицей, поданная с козьим сыром и грецкими орехами | 106

Фета с пряными травами и томатным

мармеладом | 108

Баклажановая икра с помидорами | 110

Томатный суп с творогом и базиликом | 112

Суп «Выбор ребенка» с фрикадельками | 114

Морепродукты «Сицилиана» с хрустящей

булкой | 116

Жареная свиная вырезка с картофелем, яблоками и соусом беарнез | 118

Пенне с запеченными томатами и козьим

творогом | 120

Ризотто с креветками, шафраном и зеленым горошком | 122

Кускус с жареными овощами и йогуртом | 124

Паста с курицей, абрикосами, маскарпоне и кедровыми орешками | 126

«Пьяная» вишня со сладкими вафлями

и шоколадным мороженым | 128

Сезонные ягоды с соусом англес | 130

Черничный холодный суп | 132

**Осенние блюда | 135**

Паштет из куриной печени с луковым джемом | 136

Крем-суп из трески и картофеля | 138

Крем-суп из сельдерея и пастернака с шампиньонами | 140

Борщ с уткой и черносливом | 142

Азиатский суп с говядиной и лимонной травой | 144

Гуляш | 146

Крем-суп из лисичек и шампиньонов | 148

Суп из чечевицы с бараниной

и шпинатом | 150

Суп из тыквы с креветками и имбирем | 152

Кролик, тушенный с грибами и мускатным

орехом | 154

Жареная свиная колбаса с тушеной фасолью | 156

Строганофф с печеным картофелем

и вешенками | 158

Рататуй из осенних овощей | 160

Баклажан, запеченный с соусом из томатов, маслин и анчоусов | 162

Курица, тушенная в красном вине | 164

Ризотто с белыми грибами и соусом

из портвейна | 166

Печеная тыква с медом, пралине

и творогом | 168

Каша сборная с медом и изюмом | 170

Морс из облепихи и мяты | 172

**МУЛЬТИВАРКА.**  
**Лучшие рецепты моей кухни.**  
**Андрей Шмаков**

Первое издание: октябрь 2014

©2014  
**ООО «Издательство «Твоя Книга»**  
Москва, ул. Правды, 24, стр. 4  
Тел. +7 495 280 78 08  
info@tvoya-kniga.ru  
www.tvoya-kniga.ru

**KitchenAid Europa, Inc.**  
**www.kitchenaid.eu**

KitchenAid является  
зарегистрированной торговой  
маркой в США и других странах.  
© 2014 Все права защищены

**Благодарим за помощь  
в создании книги:**

---

Сеть магазинов домашней утвари  
**Williams & Oliver**  
www.williams-oliver.ru

Салон кухонной мебели **Bulthaup**  
www.bulthouse.ru

Данная книга не предназначена  
для использования  
в коммерческих целях. Ее можно  
получить только при покупке  
мультиварки KitchenAid.

Все права защищены. Никакая часть этого  
издания не может быть воспроизведена,  
сохранена в автоматической  
информационно-поисковой системе или  
распространена в какой бы то ни было  
форме с использованием электронных,  
механических, фотокопирующих,  
записывающих или иных устройств без  
предварительного письменного разрешения  
на то со стороны правообладателя.

**Автор рецептов**  
Андрей Шмаков

**Фотограф**  
Анна Цареградская

Использованы также  
фотографии и инфографика  
Библиотеки KitchenAid

**Художественное оформление  
и подготовка к печати**  
Руслан Шаймухаметов

**Выпускающий редактор**  
Ольга Захарова

**Редактор**  
Олеся Шедевр

**Производство**  
ООО «Издательство «Твоя Книга»

**Печать**  
BALTO print – Вильнюс, Литва  
www.baltoprint.ru  
www.balto.lt

**Бумага**  
Arctic Volume White 130 г/м<sup>2</sup>

**Гарнитура**  
MetaPro

УДК 641.535.3(083.12)  
ББК 36.997  
Ш71  
**ISBN 978-5-905882-11-1**