



Land Life ✨

КНИГА РЕЦЕПТОВ

для электрической многофункциональной сковородки



Более 100 рецептов

Хорошее настроение - всегда!

Содержание

Первые блюда

Супы с мясом	1 – 8
Рыбные супы	9 – 13
Овощные супы.....	13 – 20

Вторые блюда

Блюда из мяса	21 – 34
Блюда из птицы	34 – 38
Блюда из рыбы	39 – 46
Овощные блюда.....	47 – 55

Выпечка и десерты ---- 56 – 60

Китайские блюда 61 – 66

Детское меню 67 – 72

1. Русский борщ

Ингредиенты:

Говядина - 300 г

Вода - 1,5 л

Свекла - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Белокочанная капуста - 250 г

Картофель - 2 шт.

Перец болгарский - 1 шт.

Томатная паста - 1 ч. л.

Растительное масло - 1 ст. л.

Чеснок - 1 зубчик

Соль - по вкусу

Перец черный - 5 горошин

Зелень (петрушка, укроп) - по вкусу

В чашу скороварки налейте растительное масло и выложите туда натертую на крупной терке морковь и свеклу, порезанную соломкой. Включите программу “Рис” и обжаривайте, не закрывая крышку, 5 минут. Добавьте к за жарке нарезанный лук и болгарский перец. Говядину нарежьте кусочками и добавьте к овощам вместе с измельченным чесноком и томатной пастой. Добавьте немного воды, закройте крышку, а клапан оставьте открытым. Тушите 10 минут. Откройте крышку, залейте мясо и овощи кипяченой водой.

Добавьте нашинкованную капусту, нарезанные кубиками картофель и помидор. Добавьте специи и соль. Закройте крышку и продолжайте готовить с закрытым клапаном на программе “Суп”.

2. Рассольник

Ингредиенты:

Перловка - 1 ст. л.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.
Соленые огурцы - 5 шт.
Картофель - 5 шт.
Огуречный рассол - 1 стакан
Соль, перец горошком, лавровый лист - по вкусу
Свиное рагу - 200 г

Лук и морковь нарежьте. Обжарьте на программе «Суп» в 2 ст. л. рассола и растительном масле с открытой крышкой. Заложите в скороварку остальные ингредиенты (предварительно порезанные). Залейте водой до верхней отметки и закройте крышкой с закрытым клапаном.

3. Айнтопф с говядиной по-немецки

Ингредиенты:
Мясной бульон - 1 л
Говядина - 450 г
Консервированная кукуруза - 600 г
Рис - 50 г
Топленое масло - 3 ст. л.
Луковица - 3 шт.
Сладкий перец - 1 шт.
Лук-порей - 1 стебель
Сельдерей - 4 стебля
Петрушка - 1 пучок
Тертый мускатный орех - по вкусу
Перец - по вкусу
Тимьян сушеный - по вкусу

Включите программу «Суп». Нарезанное кубиками мясо обжарьте в топленом масле с открытой крышкой. Лук мелко нарежьте, добавьте к мясу и обжарьте до золотистого цвета. Залейте все бульоном и закройте крышку. По истечении варки скороварку откройте и добавьте в бульон чистые нарезанные овощи. Засыпьте рис и кукурузу и готовьте на программе «Рис».

4. Суп-лапша

Ингредиенты:

Курица - 400 г

Яичная лапша - 80 г

Картофель - 2-3 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Растительное масло - 1 ст. л.

Вода - 1-1,3 л

Перец черный молотый, соль - по вкусу

Зелень - по вкусу

На программе “Рис” с открытой крышкой обжарьте на растительном масле нарезанные морковь и лук. Добавьте нарезанное куриное мясо и обжаривайте еще 5 минут.

Положите в чашу лапшу, картофель, налейте воды, посолите, приправьте специями. Закройте крышкой.

Программа “Рис” продолжит свою работу под давлением.

Подавайте к столу с зеленью.

5. Суп из куриных сердечек

Ингредиенты:

Куриные сердечки - 500 г

Бурый рис - 1,5 мультистакана

Картофель - 2-3 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Вода - 2 л

Специи, соль - по вкусу

Включите программу “Рис”. Обжарьте на растительном масле с открытой крышкой нарезанные лук и морковь до золотистого цвета.

Добавьте хорошо промытый рис, куриные сердечки, нарезанный картофель и залейте водой.

Положите специи и соль, закройте крышкой.

6. Гороховый суп с копченостями

Ингредиенты:

Сушеный горох - 1 мультистакан

Копченые ребра - 500 г

Копченые колбаски - 300 г

Вода - 1,3 л

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Картофель - 2-3 шт.

Соль, специи - по вкусу

Замочите горох в холодной воде на ночь.

Утром промойте.

Выложите в варочную емкость горох, посолите, залейте холодной водой так, чтобы она покрывала его на 1-2 см, и включите программу “Говядина”.

Очистите овощи. Лук и морковь натрите на мелкой терке или изрубите в блендере. Картофель нарежьте кубиками или соломкой.

Разрубите ребра на части, которые поместятся в нашу чашу, а колбаски нарежьте.

Когда горох будет готов, а скороварка спустит давление, добавьте к нему лук, морковь и картофель и перемешайте. Сверху уложите копченые ребра или колбаски. Влейте кипяток до максимальной отметки.

Посолите снова, положите перец горошком, лавровый лист и остальные специи по вашему вкусу.

Включите программу “Рис”.

подавайте к столу с сухариками или свежей зеленью.

7. Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

Мясной фарш - 350-400 г

Картофель - 1-2 шт.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Помидор - 1 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.
Зелень - по вкусу
Специи, соль - по вкусу

Мелко нарезанный лук и тертую морковь выложите в чашу скороварки. Добавьте растительное масло и включите программу “Рис”. Крышку не закрывайте. Добавьте натертый на мелкой терке помидор. Продолжайте обжаривать в течение еще 5 минут. Из фарша сформируйте шарики - фрикадельки. В кастрюлю влейте воды до нужного объема (лучше кипятка) и положите туда фрикадельки, нарезанный кубиками картофель, соль, специи. Закройте крышкой. Программа “Рис” продолжит свою работу под давлением.

8. Суп с вермишелью

Ингредиенты:
Говядина - 300-400 г
Вермишель - 100 г
Картофель - 2 шт.
Морковь - 1 шт.
Репчатый лук - 1 шт.
Растительное масло - 2 ст. л.
Зелень - по вкусу
Перец, специи, соль - по вкусу
Вода - 2 л

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Овощи очистите и нарежьте. В чашу скороварки налейте масло, обжарьте на нем мясо, лук, морковь на программе “Рис” с открытой крышкой. Затем добавьте картофель, вермишель, воду, соль, перец, специи. Закройте крышкой. Программа “Рис” продолжит свою работу под давлением. Готовый суп украсьте мелко нарезанной зеленью.

9. Щи с аджикой

Ингредиенты:

Свиная косточка с мясом - 1 шт.

Белокочанная капуста - 300 г

Картофель - 3 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Томатная паста - 70 г

Аджика - 1/2 ч. л.

Перец черный горошком, соль - по вкусу

Вода - 2-2,5 л

Капусту нашинкуйте. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. В чашу скороварки налейте воду, положите свиную косточку и закройте крышку. Готовьте на программе “Суп” с закрытым клапаном.

После того как программа закончит свою работу, достаньте косточку, отделите мясо, нарежьте кусочками и положите обратно в чашу скороварки.

Затем добавьте нарезанный кубиками картофель, капусту, морковь, лук и смесь аджики с томатной пастой.

Включите программу “Рис”.

10. Шурпа

Ингредиенты:

Баранина - 300 г

Картофель - 3 шт.

Помидор - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Болгарский перец - 1/2 шт.

Растительное масло - 3 ст. л.

Специи, соль, перец черный молотый - по вкусу

Вода - 2,5 л

Мясо нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на растительном масле.

Добавьте небольшое количество воды и немного его поварите на программе “Рис” с открытой крышкой. Пока мясо варится, очистите картофель, морковь, лук. Лук нарежьте полукольцами, морковь - небольшими кубиками, обжарьте и отправьте к мясу. Картофель нарежьте кубиками и тоже добавьте к мясу. Помидоры поделите на 8 частей, перец нарежьте соломкой, отправьте в чашу к остальным ингредиентам. Влейте воду, добавьте специи, перец и соль. Закройте крышкой.

Шурпа готовится не только из крупно нарезанных овощей, таких, как морковь, картофель, лук, но и с добавлением разнообразных фруктов - яблок, айвы или сливы. Помимо этого, в шурпу добавляют различные пряности: укроп, кинзу, зиру и пр.

11. Китайский куриный суп с кукурузой

Ингредиенты:

Куриное мясо - 400 г

Кукуруза - 200 г

Помидорки черри - 2 шт.

Зеленый лук - 5-6 перьев

Сладкий перец - 1 шт.

Яйцо - 1 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Крахмал - 1 ст. л.

Растительное масло - 1 ст. л.

Молотый имбирь - 2 ч. л.

Сахар - 1 ч. л.

Кинза - по вкусу

Перец, соль - по вкусу

Куриный бульон - 1 л

Зеленый лук вымойте и нарежьте наискосок. Перец вымойте, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите и измельчите. Куриное мясо нарежьте на небольшие кусочки. Крахмал размешайте с сахаром в 2 ст. л. воды. Влейте в чашу сковородки растительное масло. Включите программу “Рис” и

обжарьте курицу в течение 10 минут с открытой крышкой. Добавьте зеленый лук, перец, чеснок и помидоры, и обжаривайте еще 5 минут. Добавьте кукурузу и имбирь. Влейте бульон и разведенный крахмал, положите соль и перец. Закройте крышку. Взбейте в миске белок и влейте его в готовый суп. Быстро размешайте. Подавайте горячим, посыпав зеленью.

12. Суп с клецками

Ингредиенты:

Мясо - 500 г

Картофель - 4 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Лавровый лист - 2 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.

Приправа, перец, соль - по вкусу

Вода - 2 л

Для клецок:

Яйцо - 1 шт.

Молоко/кефир - 50 мл

Мука - 3-4 ст. л.

Мясной бульон отдельно сварите на плите. Затем выньте мясо, разрежьте его на небольшие кусочки, а бульон процедите. Приготовьте клецки. Для этого соедините ингредиенты, замесите тесто и, набирая его чайной ложечкой, опустите в кипящий бульон (можно замесить тесто, раскатать его в колбаску, нарезать на небольшие брусочки и запускать их все сразу).

Включите программу "Рис", в чашу влейте растительное масло и обжарьте мелко нарезанный репчатый лук и тертую морковь при открытой крышке. Затем добавьте отварное мясо, нарезанный кубиками картофель и бульон. Добавьте соль, лавровый лист и приправу. Закройте крышкой с закрытым клапаном. После того как программа закончит свою работу, а давление в скороварке упадет, откройте крышку и забросьте в суп все клецки и лавровый лист. Готовьте 3 минуты в ручном режиме с закрытой крышкой.

13. Суп с сайрой и пшеном

Ингредиенты:

Банка сайры консервированной - 1 шт.

Картофель - 2-3 шт.

Помидор - 1-2 шт.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Пшено - 3 ст. л.

Специи, соль - по вкусу

Зелень - по вкусу

Вода - 1,2-1,5 л

Картофель и морковь нарежьте соломкой, лук и помидоры - мелкими кубиками.

Сайру разомните вилкой. Все ингредиенты выложите в чашу мультиварки.

Туда же всыпьте промытое пшено, добавьте 2 горошины душистого перца, лавровый лист, соль, воду и готовьте на программе "Рис".

14. Суп из лосося по-итальянски

Ингредиенты:

Филе лосося - 300 г

Спагетти - 50 г

Зелень укропа и кинзы - 1 пучок

Картофель - 2 шт.

Морковь - 1 шт.

Соль - по вкусу

Картофель и морковь нарежьте соломкой.

Зелень нарубите. Филе выложите в чашу и залейте 1 л воды.

Положите картофель, морковь, сваренные до полуготовности спагетти. Посолите и готовьте на программе "Рис".

15. Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты:

Очищенные креветки - 200 г

Крабовое мясо - 100 г

Картофель - 2 шт.

Рис - 50 г

Сливочное масло - 50 г

Зелень петрушки - 1 пучок

Соль - по вкусу

Картофель мелко нарежьте, выложите в чашу, залейте 1 л воды, добавьте рис и готовьте на программе "Рис".

После того как программа завершит свою работу, а скороварка снизит давление, добавьте креветки и крабовое мясо и готовьте 5 минут с закрытой крышкой и открытым клапаном.

Бульон слейте и процедите. Зелень мелко нарубите.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис нужно измельчить с помощью блендера и выложить снова в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Готовьте еще 3 минуты с закрытой крышкой и открытым клапаном.

16. Суп на кокосовом молоке с креветками

Ингредиенты:

Кокосовое молоко - 1 л

Очищенные креветки - 500-600 г

Белая фасоль - 80 г

Сухие зерна горчицы - 3 ст. л.

Репчатый лук - 1 шт.

Лайм - 1 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.

Карри - 1 ст. л.

Зелень - по вкусу

Соль - по вкусу

В чашу скороварки влейте масло, лук очистите и мелко нарежьте, положите в масло. Включите программу “Рис” и обжарьте с открытой крышкой.

Отварите креветки в подсоленной воде, отдельно отварите фасоль, затем добавьте к луку.

Туда же влейте молоко, положите горчицу, карри, соль. Закройте крышкой. Программа “Рис” продолжит свою работу уже под давлением.

В готовый суп добавьте немного сока лайма, украсьте мелко нарезанной зеленью и дольками лайма.

17. Суп из фасоли с кальмарами

Ингредиенты:

Очищенные кальмары - 400 г

Белокочанная капуста - 300 г

Сухая фасоль - 80 г

Чеснок - 2-3 зубчика

Соль, перец душистый горошком, розмарин - по вкусу

Масло растительное - 2 ст. л.

На ночь предварительно замочите фасоль.

Отварите листья капусты. Выложите отмокшую фасоль в скороварку. Добавьте соль, перец, чеснок и розмарин. Включите программу “Говядина”.

По истечении времени варки скороварку откройте и выложите в отдельную емкость половину фасоли, затем протрите ее через сито, чтобы получилось пюре.

Приготовленное пюре из фасоли снова нужно выложить в приготовленный бульон в скороварке с оставшимися целыми фасолинами.

Отваренные капустные листья нарежьте полосками и тоже добавьте к фасоли в скороварке. Перемешайте.

Кальмары нарежьте кусочками (колечками) и обжарьте на растительном масле с нарубленным чесноком в течение 3 минут.

Перед подачей разложите обжаренные кальмары по тарелкам и залейте супом из фасоли.

18. Суп-уха из форели

Ингредиенты:

Форель - 500 г

Картофель - 4 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Рис - 2 ст. л.

Зелень - 1 пучок

Лавровый лист - по вкусу

Перец черный и душистый - по вкусу

Соль - по вкусу

Вода теплая - 2 л

Рыбу вымойте и сложите в чашу скороварки.

Картофель нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и, не нарезая, положите в скороварку. Добавьте специи и половинку пучка зелени. Всыпьте рис. Добавьте 2 л воды. Включите программу "Рис".

19. Суп по-французски

Ингредиенты:

Вода - 1,5 л

Репа - 200 г

Репчатый лук - 2 шт.

Белокочанная капуста - 5 крупных листьев

Сливочное масло - 50 г

Картофель - 2-3 шт.

Репу тонко натрите, лук мелко порежьте, нашинкуйте капусту. Овощи слегка потушите на сливочном масле в скороварке с открытой крышкой на программе "Рис", потом закройте крышку, не отменяя программу.

После того как программа закончит свою работу, а скороварка спустит давление, откройте крышку, влейте воду, добавьте картофель, нарезанный мелкими кубиками, и готовьте все вместе, включив программу "Рис".

20. Суп “Парижанка”

Ингредиенты:

Креветки - 250 г

Цветная капуста - 150 г

Брокколи - 100 г

Лук-порей - 100 г

Картофель - 1 шт.

Морковь - 2 шт

Растительное масло - 2 ст. л.

Соль, перец - по вкусу

Креветки промойте, опустите на 2-3 минуты в кипяток, остудите, очистите.

Цветную капусту разделите на соцветия. Картофель и морковь нарежьте кружочками, лук-порей - кольцами. Репчатый лук нарежьте, выложите в чашу с растительным маслом и обжарьте до золотистого цвета с открытой крышкой на программе “Рис”.

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложите в чашу. Добавьте лук-порей, креветки, соль, перец. Залейте 1-1,5 л воды. Закройте крышку.

21. Овощной суп-пюре

Ингредиенты:

Форель - 300 г

Цветная капуста - 1 кочан

Кабачок - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Чеснок - 3 зубчика

Сливки 11% - 100-150 мл

Растительное масло - 2 ст. л.

Специи, соль - по вкусу

Форель отварите на пару. Включите программу “Рис”. Не закрывая крышку, обжарьте нарезанные лук и морковь до золотистого цвета на растительном масле. Цветную капусту разберите на соцветия,

нарежьте кабачок кубиками, поместите все ингредиенты в варочную емкость, добавьте специи, соль, измельченный чеснок. Налейте горячую воду в чашу, чтобы вода полностью покрыла овощи.

Закройте крышку.

После того как программа завершит свою работу, суп измельчите в блендере. Добавьте сливки.

Форель порежьте на мелкие кусочки и залейте приготовленным в скороварке супом.

22. Суп из щавеля

Ингредиенты:

Мясной бульон - 1,2 л

Щавель - 400-500 г

Картофель - 3 шт.

Яйцо - 4 шт.

Сметана - по вкусу

Соль - по вкусу

Горячий мясной бульон влейте в чашу скороварки.

Щавель обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг.

Нарезанные щавель и картофель положите в горячий бульон, посолите и варите на программе "Рис".

Яйца, сваренные вкрутую, разрежьте пополам, разложите по тарелкам и залейте супом, сверху положите сметану.

23. Суп из сливок с тыквой и фундуком

Ингредиенты:

Сливки - 1,5 л

Тыква - 150 г

Молотые ядра фундука - 50 г

Сахар - 2 ст. л.

Тыкву натрите на крупной терке.

Сливки влейте в чашу, добавьте тыкву, орехи и сахар, и готовьте на программе "Рис".

24. Суп из чечевицы с паприкой и чесноком

Ингредиенты:

Вода - 2,5 л

Чечевица - 1,5 мультистакана

Растительное масло - 2 ст. л.

Репчатый лук - 1 шт.

Помидор - 2 шт.

Чеснок - 5 зубчиков

Паприка, черный перец - по вкусу

Петрушка - по вкусу

Разогрейте варочную емкость с растительным маслом, включив программу “Говядина”.

Положите предварительно измельченные на терке лук и помидоры. Перемешайте. Добавьте тертый чеснок, паприку, по желанию - черный перец, мелко порубленную петрушку и тушите 3-5 минут с открытой крышкой. Всыпьте чечевицу, залейте воду, закройте крышку.

Чечевицу не нужно замачивать перед приготовлением, но ее нужно перебрать, чтобы избавиться от камешков.

Чечевица впитывает большое количество воды, поэтому при желании воды можно добавить больше.

25. Суп из вешенок с морковью и рисом

Ингредиенты:

Вешенки - 150 г

Морковь - 2 шт.

Рис - 50 г

Соль - по вкусу

Морковь нарежьте соломкой, вешенки - ломтиками. Влейте в чашу 1,5 л воды, добавьте рис, морковь и грибы.

Посолите и готовьте на программе “Рис”.

26. Суп с грецкими орехами и сыром с голубой плесенью

Ингредиенты:

Сыр с голубой плесенью - 150 г

Овощной бульон - 500 мл

Молоко - 300 мл

Натуральный йогурт - 150 мл

Репчатый лук - 1 шт.

Черешок сельдерея - 3 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Тархун - 1 веточка

Мята - 1 веточка

Грецкие орехи - 2 ст. л.

Мука - 2 ст. л.

Сливочное масло - 1 ст. л.

Петрушка, укроп - по вкусу

Соль, перец - по вкусу

Лук и чеснок очистите, сельдерей вымойте.

Все мелко нарежьте. Грецкие орехи истолките пестиком или порубите ножом. Зелень вымойте, обсушите и измельчите. Включите любую программу, не закрывайте крышку. Растопите сливочное масло, обжарьте в нем лук, чеснок и сельдерей в течение 5 минут. Добавьте муку и готовьте, помешивая, в течение 30 секунд.

Постепенно влейте в чашу овощной бульон, а затем молоко. Добавьте сыр, грецкие орехи, йогурт, соль и перец. Закройте крышку с открытым клапаном и готовьте 15 минут. Программу отключите принудительно. Подавайте к столу с зеленью.

27. Тыквенный суп-пюре

Ингредиенты:

Тыква - 300 г

Картофель - 4 шт.

Репчатый лук - 2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Морковь - 1 шт.

Растительное масло - 50 г

Сливки - 400 мл

Вода - 350 мл

Соль - по вкусу

Включите программу «Суп». В чашу скороварки влейте растительное масло. Лук мелко порежьте, чеснок измельчите, картофель нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, тыкву нарежьте небольшими кубиками. Выложите все это в чашу, перемешайте, залейте водой. Закройте крышкой с закрытым клапаном.

После того, как программа закончит работу, измельчите готовый суп в блендере. Влейте сливки, перемешайте. Если суп получится слишком густой, добавьте кипяченой воды.

28. Томатный суп

Ингредиенты:

Помидоры - 3-4 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Репчатый лук - 2-3 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.

Мясной бульон - 1 л

Вареный рис - 1 стакан

Ветчина нежирная - 300 г

Яйцо - 1 шт.

Душица, шалфей, соль, перец - по вкусу

Лук мелко порежьте, чеснок измельчите.

В скороварку налейте растительное масло и обжарьте овощи до золотистого цвета.

Очищенные от кожуры и нарезанные помидоры потушите в этой смеси.

Добавьте приправы, влейте мясной бульон, закройте крышкой и варите на программе "Рис".

Рис отварите и вместе с нарезанной полосками ветчиной положите в кастрюлю. Приправьте перцем и солью.

Яйца сварите вкрутую, порежьте кружочками и перед подачей на стол разложите в каждую тарелку.

29. Суп с лисичками

Ингредиенты:

Лисички - 350 г

Сливки - 200 мл

Картофель - 4 шт.

Морковь - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Сливочное масло - 20 г

Зелень - по вкусу

Перец - по вкусу

Соль - по вкусу

На дно варочной емкости для обжарки выложите нашинкованный лук, морковь и небольшой кусочек сливочного масла. Включите программу "Рис", крышку оставьте открытой.

Вымойте, очистите и нарежьте картофель.

Добавьте его к зажарке, затем лисички (предварительно отваренные).

В чашу скороварки добавьте сливки.

Влейте воды до нужного количества, добавьте соль с перцем и закройте скороварку крышкой.

Перед подачей посыпьте зеленью.

30. Французский луковый суп

Ингредиенты:

Репчатый лук - 3 шт.

Мука - 2 ст. л.

Вода - 1,5 л

Тертый твердый сыр - 50 г

Пшеничный хлеб для гренок - по вкусу

Сливочное масло - 80 г

Черный перец горошком - по вкусу

Соль - по вкусу

Включите программу “Рис”.

В чаше скороварки обжарьте нарезанный полукольцами лук в сливочном масле, обсыпьте лук мукой и перемешайте, пока масса не станет коричневой. Крышку оставьте открытой.

Пока лук жарится, на сковороде или в духовке подрумяньте без масла хлеб, нарезанный кубиками.

Залейте лук в скороварке холодной водой, добавьте соль и перец, готовьте под плотно закрытой крышкой.

Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите греночки и посыпьте тертым сыром.

31. Айнтопф морковно-грушевый

Ингредиенты:

Нутряное сало - 50 г

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 4 шт.

Груши - 500 г

Картофель - 4 шт.

Бульон - 500 мл

Сахар - 1 ч. л.

Лавровый лист - 2 шт.

Солонина - 4 ломтика

Гвоздика - по вкусу

Лук порежьте кольцами и обжарьте с ломтиками сала. Нарежьте дольками морковь, брусочками - грушу и кубиками - картофель, положите в варочную емкость, залейте бульоном, добавьте лавровый лист и ломтики солонины. Включите программу "Рис". Приправьте специями и добавьте сахар. Закройте крышку. Перед подачей посыпьте петрушкой.

32. Грибной суп-пюре с сельдереем и орехами

Ингредиенты:

Грибной бульон - 1,5 л
Корень сельдерея - 1 шт.
Ядра грецких орехов - 30 г
Репчатый лук - 1 шт.
Мука - 15 г
Сыр - 100 г
Оливковое масло - 80 г
Перец, соль - по вкусу

Лук мелко нарежьте, корень сельдерея измельчите. Грецкие орехи растолките, а сыр натрите на мелкой терке. Лук и сельдерей выложите в чашу с оливковым маслом, добавьте орехи и муку, обжарьте на программе "Рис" с открытой крышкой. Влейте бульон. Закройте крышку. После того как программа завершит свою работу, а скороварка спустит давление, посолите, поперчите, протрите через сито, добавьте сыр, перемешайте и снова влейте в чашу. Готовьте 5 минут с открытой крышкой на любой программе. Выключить программу необходимо принудительно.

33. Голубцы с говядиной, тушенные в сметане

Ингредиенты:

Говяжий фарш - 300 г

Капустные листья - 8 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Сметана - 150 г

Зелень укропа - 1,5 пучка

Перец, соль - по вкусу

Лук мелко нарежьте и добавьте к фаршу. Посолите, поперчите.

Капустные листья вымойте, заверните в них фарш.

Морковь натрите на крупной терке, зелень укропа нарубите.

Голубцы выложите в чашу, влейте немного воды.

Добавьте морковь, сметану и готовьте на программе “Курица”.

34. Картофельное жаркое со свиной

Ингредиенты:

Картофель - 1,5 кг

Свинина - 800 г

Репчатый лук - 2 шт.

Морковь - 3 шт.

Соль, специи - по вкусу

Мясо нарежьте полосками и обжарьте с морковью и луком на программе “Говядина” с открытой крышкой. Добавьте нарезанный средними кусочками картофель. Посолите, перемешайте. Добавьте специи. Закройте крышку, закройте клапан.

35. Говяжья печень, запеченная с яблоками и тыквой

Ингредиенты:

Говяжья печень - 300 г

Яблоко - 2-3 шт.

Тыква - 100 г

Репчатый лук - 2 шт.

Морковь - 1 шт.

Топленое масло - 3 ст. л.

Зелень петрушки - 1/2 пучка

Перец, соль - по вкусу

Удалите сердцевину у яблок, разрежьте на четвертинки.

Тыкву очистите, нарежьте очень тонкими ломтиками, лук нарежьте кольцами. Зелень петрушки нарубите.

Морковь нарежьте кружочками.

Печень нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, выложите в чашу, смазанную топленным маслом.

Сверху выложите лук, яблоки, тыкву, морковь и зелень.

Готовьте на программе "Рис".

36. Мясо по-венгерски

Ингредиенты:

Постная свинина - 500 г

Крахмал - 2 ст. л.

Репчатый лук - 3 шт.

Яйцо - 2 шт.

Соль, сахар, перец - по вкусу

Мясо нарежьте кубиками со стороной 5-7 мм, добавьте мелко нарубленный лук и остальные компоненты.

Перемешайте и поставьте в холодильник на 30-50 минут.

Выложите массу в варочную емкость, смазанную растительным маслом, и готовьте на программе "Жарка".

37. Говядина в сливках

Ингредиенты:

Говядина/телятина - 1 кг

Репчатый лук - 3 шт.

Сливки 25% - 500 мл

Мука - 1/2 ст. л.

Томатная паста - 2 ст. л.

Соль, перец красный - по вкусу

Мясо нарежьте на кусочки поперек волокон.

Лук нарежьте и обжарьте на программе “Курица” в растительном масле с открытой крышкой. Добавьте к луку мясо и обжарьте еще 2-3 минуты до появления золотистой корочки. Добавьте сливки, томатную пасту, посолите, всыпьте муку и перец. Перемешайте. Закройте крышку, закройте клапан.

Если говядина получилась жестковатой, то включите режим “Говядина”.

38. Фаршированный перец

Ингредиенты:

Перец - 6 шт.

Фарш - 400 г

Пропаренный рис - 2 стакана

Репчатый лук - 2 шт.

Морковь - 2 шт.

Томатная паста - 1 ст. л.

Сметана - 1 ст. л.

Соль, чеснок - по вкусу

Нарежьте мелко лук, натрите морковь на крупной терке, измельчите чеснок. Смешайте рис, фарш, соль, чеснок, морковь, лук. Заложите смесь туго в перцы.

Поставьте в скороварку и залейте томатной пастой со сметаной, разведенными в воде.

Готовьте на программе “Каша”.

39. Пицца

Ингредиенты на 4 порции:

Сливочное масло - 250 г

Сметана - 250 г

Мука - 500 г

Разрыхлитель - 1/2 ч. л.

Соль, сахар - по вкусу

Маслины, сыр, томаты, зелень, ветчина и многое-многое другое - по вкусу

Размягченное масло замешайте со сметаной, посолив и добавив сахар, разрыхлитель и муку.

Тесто получится очень приятное и пластичное.

Уложите тесто на дно чаши, предварительно смазав ее маслом. Выложите на тесто начинку в произвольном порядке и включите программу “Каша”.

40. Котлетки для взрослых и детей

Ингредиенты:

Телячий фарш - 150 г

Свиной фарш - 150 г

Репчатый лук - 1 шт.

Молоко - 3 ст. л.

Растительное масло - 2 ст. л.

Все ингредиенты смешайте в блендере. Если будет суховато, можно добавить немного воды.

Сформируйте котлетки. Положите в чашу, смазанную растительным маслом, закройте крышкой и готовьте 10 минут на ручном режиме.

Если после приготовления в чаше будет слишком много воды, ее можно слить и выставить еще 5 минут на ручном режиме.

41. Вареный язык (говяжий, бараний, свиной)

Язык - 1 большой (или 3 маленьких)
Грудинка - 100 г
Репчатый лук - 2 шт.
Морковь - 2 шт.
Соль - по вкусу

Залейте язык кипятком на 10 минут в глубокой посуде, чтобы потом очистить от кожи под холодной водой. Морковь и лук нарежьте тонкими кружочками. Положите в варочную емкость грудинку, морковь и лук, а сверху положите языки. Посолите по вкусу. Влейте 2 стакана воды. Закройте крышкой и готовьте на программе "Говядина".

42. Долма с говядиной на пару

Ингредиенты:
Говяжий фарш - 500 г
Виноградные листья - 300 г
Рис - 50 г
Репчатый лук - 1 шт.
Сливочное масло - 50 г
Молотый шафран - по вкусу
Перец, соль - по вкусу

Лук мелко нарежьте. Фарш смешайте с луком, рисом, размягченным маслом, добавьте шафран, перец, соль. На серединку каждого виноградного листа положите фарш, сверните конвертами. Долму выложите в решетку для приготовления на пару. В чашу скороварки влейте воду до уровня решетки. Закройте крышку с открытым клапаном и готовьте на любой программе 30 минут. Программу отключите принудительно, как только блюдо будет готово. ВНИМАНИЕ! Следите за водой, она может выкипеть.

43. Телятина с грибами

Телятина - 1 кг
 Грибы - 400 г
 Морковь - 3 шт.
 Репчатый лук - 2 шт.
 Мед - 1 ст. л.
 Приправа для мяса - по вкусу
 Соль - по вкусу
 Вода - 1,5 мультистакана

Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на программе “Курица” с открытой крышкой в течение 10 минут. Добавьте нарезанные грибы и морковь. Затем выложите нарезанную полосками телятину. Добавьте мед, специи, соль и воду. Закройте крышку.

44. Капустный рулет

Ингредиенты:
 Фарш - 300 г
 Изюм - 50 г
 Чернослив - 10 шт.
 Листья капусты - 6 шт.
 Репчатый лук - 2 шт.
 Морковь - 1 шт.
 Яйцо - 1 шт.
 Зеленый лук - 1 пучок
 Укроп - 1 пучок
 Петрушка - 1 пучок
 Цедра лимона (тертая) - 1/2 ч. л.
 Томатный сок - 200 мл
 Сливки - 100 мл

Капустные листья на 5 минут опустите в кипяток. Достаньте, дайте воде стечь и остудите. В фарш добавьте измельченный чернослив, изюм, мелко нарезанные зеленый лук и яйцо. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Томатный сок смешайте со сливками, положите тертую цедру лимона. Посолите, добавьте специи по вкусу.

Крупные листья разложите, выложите на них фарш. Скатайте рулетом. Дно чаши скороварки смажьте маслом, положите в нее лук, нарезанный полукольцами, слой мелко нарезанной моркови. Выложите рулеты, залейте заливкой. Готовьте на программе “Курица”.

45. Чахохбили

Ингредиенты:

Мясо птицы - 1 кг

Помидоры - 500-700 г

Томатная паста - 70 г

Репчатый лук - 500 г

Болгарский перец - 2-3 шт.

Чеснок - 3-4 зубчика

Хмели-сунели - 1 ч. л.

Шафран - 1/4 ч. л.

Базилик - 1/4 ч. л.

Кориандр/свежая кинза - 1 ч. л.

Растительное масло - 2 ст. л.

Соль, перец красный - по вкусу

Курицу порежьте на кусочки и положите в скороварку, готовьте на программе “Курица”.

За это время нарежьте лук, помидоры, перец.

Измельчите чеснок, приготовьте томатную пасту.

Начинать обжарку овощей лучше, когда приготовление курицы закончится. Лук, помидоры, чеснок, перец и приправы

обжарьте до золотистого цвета лука в небольшом

количестве масла в сковородке на сильном огне.

Добавьте томатную пасту. Если будет подсыхать,

добавьте немного куриного бульона.

Зажарку измельчите блендером, вылейте в чашу с

курицей. Хорошо перемешайте, поставьте на 15 минут

в ручном режиме.

На этом этапе курица пропитается восхитительным

томатным соусом, и все блюдо приобретет

законченный вкус.

Подавайте к столу, посыпав кинзой или петрушкой с

рисом или другим гарниром.

46. Капуста тушеная с сосисками

Ингредиенты:

Белокочанная капуста - 1 кг

Репчатый лук - 2-3 шт.

Сосиски - 500 г

Томатная паста - 50 г

Вода - 50 г

Нарежьте лук, капусту и сосиски и положите в варочную емкость.

Полейте сверху томатной пастой, разведенной в воде.

Закройте крышкой с закрытым клапаном и поставьте на 7 минут, выбрав ручной режим.

По окончании приготовления скороварку откройте, посолите, перемешайте, закройте и поставьте на 5 минут, выбрав ручной режим.

Тем, кто не любит много жидкости, томатную пасту лучше не разбавлять, так как скороварка очень хорошо удерживает воду.

47. Плов

Надо сказать, что плов - конек нашей чудо-помощницы!

Ингредиенты:

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Мясо - 500 г

Рис - 400 г

Вода - 500 мл

Специи - по вкусу

Растительное масло - 2 ст. л.

Нарежьте морковь и лук и обжарьте на программе "Рис" (крышка открыта) вместе с мясом в небольшом количестве масла. Засыпьте рис и залейте водой.

Добавьте 1/4 ч. л. гвоздики, специй для плова, соль.

Перемешайте, закройте крышкой с закрытым клапаном.

48. Картофельная запеканка

Ингредиенты:

Картофель - 1 кг

Фарш свиной - 500 г

Яйца - 4 шт.

Репчатый лук - 2 шт.

Тертый сыр - по вкусу

Растительное масло - 2 ст. л.

Зелень укропа - 1 пучок

Соль - по вкусу

Картофель отварите, натрите на терке. Добавьте 2 яйца, нарезанные головку лука и укроп, соль. Фарш обжарьте на сковороде в течение 10 минут. Смешайте фарш, 2 яйца и оставшийся лук, добавьте соль и специи. Все хорошо перемешайте. В варочную емкость налейте растительное масло.

Картофельную массу разделите на 2 части.

Одну из них уложите на дно чаши, разровняйте и сверху посыпьте натертым сыром по вкусу. Выложите фарш и снова посыпьте сыром. Сверху положите остальной картофель и включите программу "Рис".

49. Индейка под клюквой с сыром

Филе индейки - 500-600 г

Клюква - 150 г

Сыр - 150 г

Сахар, соль - по вкусу

Вода - 250 мл

Слегка посолите филе индейки, выложите в чашу скороварки. Клюкву посыпьте сахаром, протрите в блендере, перемешайте с сыром, натертым на мелкой терке. Выложите полученную смесь в чашу, добавьте воду и установите режим "Курица".

50. Бефстроганов

Ингредиенты:

Говядина - 500-600 г

Репчатый лук - 1 шт.

Чеснок - 2-3 зубчика

Томатная паста - 1-2 ст. л.

Сметана - 2-3 ст. л.

Горчица, соль, перец - по вкусу

Растительное масло - 2 ст. л.

Мясо порежьте поперек волокон кусками толщиной 0,5 см, хорошо отбейте. Затем каждый кусок обмажьте с двух сторон готовой горчицей и оставьте минут на 20-30, чтобы мясо стало более мягким. Каждый кусочек порежьте тонкой соломкой. Налейте в варочную емкость немного растительного масла, обжарьте мясо на программе “Рис” в течение нескольких минут с открытой крышкой. Мелко порезанные лук и чеснок перемешайте с мясом, продолжая обжаривать. Через 5 минут добавьте сметану, перемешанную с томатной пастой, добавьте немного воды. Отмените программу “Рис”, закройте крышкой с закрытым клапаном, включите программу “Говядина”.

51. Стифадо из кролика

Ингредиенты:

Кролик - 1 шт.

Репчатый лук - 750 г

Чеснок - 2 зубчика

Розмарин - 1 веточка

Оливковое масло - 6 ст. л.

Белое вино - 150 мл

Ядра фисташек - 100 г

Уксус – 2 ст. л.

Пряности, специи, соль, перец - по вкусу

Разделайте кролика на порционные куски.

Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами.

Чеснок мелко порубите.

Включите программу “Рис”. Разогрейте в скороварке оливковое масло и поджарьте в нем мясо. Добавьте лук, чеснок, розмарин, пряности и вино.

Посолите и поперчите по вкусу.

Закройте скороварку крышкой. После того как программа завершит свою работу, добавьте фисташки и перемешайте.

Чтобы улучшить вкус кролика, нужно предварительно замочить его в холодной воде с уксусом на 30 минут.

52. Узбекский плов

Ингредиенты:

Ханский рис - 500 г

Баранина - 700 г

Репчатый лук - 500 г

Морковь - 500 г

Сало - 100 г

Растительное масло - 200 г

Кипяток - 0,5 стакана

Соль - 1/2 ст. л.

Зира - 1/2 ст. л.

Барбарис сушеный - 1,5 ст. л.

Красный перец острый - 1/2 ч. л.

Чеснок - 3 головки

Куркума - 1/2 ч. л.

Баранину нарежьте небольшими кусочками, лук - кольцами, морковь - соломкой.

На растительном масле в скороварке на программе “Говядина” с открытой крышкой растопите жир. Обжарьте мясо.

Затем добавьте лук и морковь, продолжайте жарить еще 10 минут.

Потом влейте кипяток, добавьте специи (кроме куркумы), перемешайте. Доведите до кипения.

Добавьте чеснок целыми головками и засыпьте промытый рис.

Утрамбуйте. Добавьте горячую воду так, чтобы она покрывала рис на 2 см, и добавьте куркуму.

Закройте крышку.

53. Мясные ежики

Ингредиенты

Фарш (50% говядины/50% свинины) - 1 кг

Рис - 200 г

Яйца - 2 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Томатная паста - 2 ст. л.

Сметана - 2 ст. л.

Перец, соль - по вкусу

Вода - 2 мультистакана

Сформируйте шарики из фарша, риса, яйца и мелко нарезанного репчатого лука. Посолите, поперчите. Смешайте томатную пасту и сметану. Выложите шарики в чашу, смазанную маслом, и залейте соусом. Влейте воду и включите программу "Суп".

54. Холодец

Ингредиенты:

Говядина на кости - 1-1,5 кг

Говяжья мякоть - 500 г

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Вода - 1,5 л

Лавровый лист - по вкусу

Соль, перец, специи - по вкусу

Чеснок - 2 зубчика

Мясо, лук и морковь выложите в варочную емкость, посолите и добавьте специи.

Залейте водой и включите программу "Холодец".

После того как программа завершит свою работу, лук и морковь выбросьте.

Говядину отделите от кости, разделите на мелкие кусочки.

Разложите мясо по формам, добавьте измельченный чеснок и залейте бульоном, предварительно его процедив.

Остудите и уберите в холодильник.

55. Говядина в остром соусе

Ингредиенты:

Говядина без кости - 1 кг

Томатная паста - 70 г

Чеснок - 10 зубчиков

Перец красный, перец черный, соль, специи - по вкусу

Масло растительное - 2 ст. л.

Вода

Растительное масло вылейте в чашу скороварки.

Включите программу "Говядина". Крышку не закрывайте.

Мясо нарежьте на кусочки и выложите в чашу.

Обжаривайте 5 минут.

Затем залейте водой так, чтобы она покрывала мясо.

Добавьте лавровый лист, специи, соль, раздавленный чеснок и томатную пасту. Закройте крышку.

Программа продолжит свою работу под давлением.

56. Говядина с черносливом

Ингредиенты:

Говядина - 1 кг

Черный хлеб - 350 г

Чернослив - 100 г

Репчатый лук - 5-6 шт.

Томатная паста - 4 ст. л.

Растительное масло - 2 ст. л.

Лавровый лист, перец, соль - по вкусу

Вода - 1 мультистакан

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Обжарьте мясо на программе "Говядина" с открытой крышкой в течение 10 минут.

Затем засыпьте лук и минут через 5-7

добавьте чернослив, воду и томатную пасту, хлеб, соль, перец, лавровый лист. Закройте крышку.

57. Свинина в пиве

Ингредиенты:

Свинина - 500 г

Пиво светлое - 300 мл

Репчатый лук - 2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Растительное масло - 2 ст. л.

Перец, соль - по вкусу

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле на программе “Курица” с открытой крышкой в течение 10 минут. Добавьте мясо, перемешайте и готовьте еще 5 минут. Влейте пиво, посолите, поперчите и перемешайте. Закройте крышку.

58. Курица в чесночном соусе

Ингредиенты:

Тушка курицы - 1 шт.

Сметана - 150 г

Сахар - 5 г

Лавровый лист - по вкусу

Чеснок - 3 зубчика

Черный перец горошком, соль - по вкусу

Растительное масло - 3 ст. л.

Чеснок растолките. Из сметаны, соли, перца, сахара, измельченного лаврового листа и чеснока приготовьте соус, тщательно смешав все ингредиенты.

Тушку курицы натрите соусом, выложите в чашу, обжарьте на программе “Курица” с открытой крышкой примерно 15 минут.

Затем добавьте немного воды и закройте крышку.

Программа продолжит свою работу под давлением.

59. Филе цыпленка, тушенное в йогурте

Ингредиенты:

Филе цыпленка - 500 г

Йогурт (несладкий, питьевой) - 200 мл

Сливочное масло - 30 г

Мука - 1 ст. л.

Картофель - 5 шт.

Топленое масло - 20 г

Зелень петрушки - 1 пучок

Лавровый лист - 2 шт.

Соль, черный перец горошком - по вкусу

Картофель нарежьте кубиками, выложите в чашу.

Добавьте топленое масло и обжарьте на программе “Курица” с открытой крышкой.

Филе цыпленка промойте, нарежьте порционными кусками, выложите в чашу к картофелю. Добавьте сливочное масло, смешанный с мукой йогурт, лавровый лист, перец горошком, соль. Закройте крышку.

60. Курочка в маринаде

Ингредиенты:

Куриные бедрышки - 5-6 шт.

Аджика - 6 ст. л.

Майонез - 3 ст. л.

Горчица - 3 ч. л.

Перец, соль - по вкусу

Смешайте аджику, майонез и горчицу для получения маринада. Посолите и поперчите бедрышки, окуните их в маринад. Выложите курицу в варочную емкость, включите программу “Курица” и, не закрывая крышку, обжаривайте в течение 10 минут. Закройте крышку.

61. Курица в сырном кляре с яблоками

Ингредиенты:

Тушка курицы - 1 шт.
Яблоко - 3-4 шт.
Сыр тертый - 200 г
Яйца - 2 шт.
Молоко - 100 мл
Мука - 1 ч. л.
Панировочные сухари - 100 г
Зелень укропа - 1 пучок
Зелень петрушки - 1 пучок
Перец, соль - по вкусу

Яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину.
Зелень петрушки и укропа нарубите.

Яйца взбейте с солью и перцем, добавьте муку, тертый сыр, влейте молоко, перемешайте и облейте этой смесью курицу.

Курицу посыпьте панировочными сухарями, выложите в чашу вместе с яблоками.

Закройте крышку и готовьте на программе "Курица".

62. Курица в кунжутных семечках

Ингредиенты:

Курица - 1 кг
Яйцо - 1 шт.
Кунжутные семечки - 0,5 стакана
Соевый соус - 7 ст. л.
Мед - 2 ст. л.
Красный сладкий молотый перец - 2 ст. л.
Мука - 1 ст. л.
Лимонный сок - 1 ч. л.
Растительное масло - 2 ст. л.
Соль - по вкусу

Курицу нарежьте небольшими кусочками.

Смешайте красный перец, соевый соус, мед, лимонный сок.

Замаринуйте в этой смеси курицу на 3 часа.

Взбейте яйцо. Подготовленную курицу окуните в яйцо, потом обваляйте в муке и кунжute.

Выложите курицу в чашу и обжарьте в масле с двух сторон на программе "Рис" с открытой крышкой 5-7 минут.

Потом крышку закройте.

63. Утка, фаршированная грушами

Ингредиенты:

Тушка утки - 1 шт.

Груша - 3-4 шт.

Сыр тертый - 100 г

Яйцо - 2 шт.

Молоко - 100 мл

Мука пшеничная - 1 ч. л.

Панировочные сухари - 100 г

Зелень укропа - 1 пучок

Зелень петрушки - 1 пучок

Перец, соль - по вкусу

Груши нарежьте на четвертинки, удалите сердцевину.

Зелень петрушки и укропа нарубите.

Тушку утки начините четвертинками груш.

Яйца взбейте с солью и перцем, добавьте муку,

тертый сыр, влейте молоко,

перемешайте и облейте этой смесью утку.

Утку посыпьте панировочными сухарями, выложите в чашу, готовьте на программе "Курица".

После того как программа закончит свою работу,

влейте немного воды, добавьте зелень петрушки и

укропа и включите программу снова.

64. Фрикасе из курицы

Ингредиенты:

Курица - 1 шт.

Вода - 4 стакана

Сельдерей - 30 г

Маргарин - 2 ст. л.

Мука - 2 ст. л.

Яичный желток - 1 шт.

Лимонный сок - 1 ч. л.

Соль - по вкусу

Курицу разделите на части, положите в скороварку.

Добавьте сельдерей и посолите.

Залейте водой и закройте крышкой.

Готовьте на программе "Рис"

Для соуса нужно отдельно поджарить муку на маргарине.

Постоянно помешивая, влейте 2 стакана куриного бульона из скороварки.

Смесь проварите, введите желток и заправьте лимонным соком. Соус налейте в блюдо и в него положите разрезанную готовую курицу.

Подавать с жареным картофелем или рисом.

65. Камбала с грибами и щавелем

Ингредиенты:

Филе камбалы - 1 кг

Щавель - 50 г

Маринованные опята - 100 г

Лук-порей - 2 стебля

Грибной бульон - 200-250 мл

Соевый соус - 3 ст. л.

Лимонный сок - 2-3 ст. л.

Зелень петрушки - 1/2 пучка

Перец, соль - по вкусу

Филе и щавель нарежьте небольшими кусочками.

Лук-порей нарежьте на кольца, зелень нарубите.

Бульон смешайте с соевым соусом и лимонным соком, посолите, влейте в чашу, добавьте кусочки камбалы, лук-порей, щавель и опята, поперчите.

Готовьте на программе “Курица”

66. Лосось со сливками, укропом и картофелем

Ингредиенты:

Лосось - 5 кусков

Картофель - 5 шт.

Сливки - 200 мл

Растительное масло - 1 ст. л.

Укроп, перец, соль - по вкусу

Очистите картофель и нарежьте кружочками.

Выложите в кастрюлю скороварки и обжарьте до полуготовности, установив программу “Рис” (крышка открыта).

Посолите, сверху выложите рыбу, соль, перец и укроп, залейте сливками. Закройте скороварку крышкой.

Программа “Рис” продолжит свою работу под давлением.

67. Скумбрия в фольге

Ингредиенты:

Скумбрия - 1 кг

Лимон - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Перец, соль - по вкусу

Рыбу выпотрошите, отрежьте голову и разделайте на куски. Посолите, поперчите и выложите на фольгу. Лимон нарежьте тонкими кружками, лук - колечками, выложите на скумбрию и заверните все в фольгу.

Готовьте на пару (крышка закрыта, клапан открыт) 25-30 минут.

68. Форель в грибном соусе

Ингредиенты:

Форель - 500 г

Сливочное масло - 2 ст. л.

Мука - 1 ст. л.

Шампиньоны тушеные - 100 г

Лимонный сок - 1 ч. л.

Вода - 1 стакан

Зелень петрушки - 3 веточки

Соль - по вкусу

Нарежьте кусочками рыбу, сбрызните лимонным соком, посолите.

Положите в кастрюлю. Влейте воду. Закройте крышку и готовьте на программе "Курица".

Для соуса нужно муку поджарить в сливочном масле, понемногу влить рыбный бульон.

Заправьте мелко нарезанными шампиньонами и измельченной петрушкой.

Готовую рыбу залейте приготовленным соусом.

Чтобы определить, готова ли рыба, нужно проколоть ее мякоть заостренной спичкой.

Если спичка свободно вошла и появился прозрачный сок, рыба готова.

69. Карп на пару

Ингредиенты:

Карп - 1 шт.

Соль крупная - по вкусу

Вода - 2 мультистакана

Выпотрошите рыбу (удалите жабры и внутренности). Натрите рыбу солью (щепотка на среднюю рыбку). Установите в скороварке подставку для приготовления на пару.

Залейте в варочную емкость воду (ниже уровня подставки).

Положите рыбу на подставку.

Закройте кастрюлю крышкой с открытым клапаном и готовьте 10-15 минут.

Подавать лучше с отварным картофелем или рисом.

70. Рыба под кислым соусом

Ингредиенты:

Филе рыбное - 500 г

Лимон - 1 шт.

Растительное масло - 2 ст. л.

Кефир - 1 стакан

Майонез - 2 ст. л.

Зелень петрушки - 1 пучок

Помидоры - 3 шт.

Яйцо (сваренное вкрутую) - 2 шт.

Рыбное филе нарежьте кусочками, сбрызните лимонным соком, посолите.

Разогрейте растительное масло в скороварке, включив программу "Рис". Положите в чашу рыбу.

Приготовьте соус из майонеза, кефира, лимонного сока и мелко порубленной зелени петрушки, залейте им рыбу.

Закройте крышкой с закрытым клапаном.

Подавайте с нарезанными яйцами и помидорами.

71. Стерлядь с травами

Ингредиенты:

Рыба - 4 куса толщиной с палец

Свежие травы (базилик, петрушка, укроп, зеленый лук) - по вкусу

Каперсы - 1 ст. л.

Помидоры - 4 шт.

Оливковое масло - 30 г

Белое сухое вино - 1 стакан

Соль - по вкусу

Травы измельчите и прогрейте в масле примерно одну минуту.

Выложите рыбу в варочную емкость и прогрейте каждую сторону в течение минуты.

Добавьте помидоры, очищенные и нарезанные, и влейте вино. Посолите по вкусу.

Закройте скороварку крышкой и включите программу "Рис".

72. Зубатка с картофелем и хреном

Ингредиенты:

Филе зубатки - 400 г

Картофель - 2-3 шт.

Тертый хрен - 50 г

Майонез - 100 г

Уксус 3% - 1 ст. л.

Соль, перец - по вкусу

Картофель нарежьте кубиками, хрен сбрызните уксусом.

Филе зубатки положите в чашу вместе с картофелем, посолите, поперчите, полейте майонезом.

Готовьте на программе "Рис".

При подаче к столу посыпать хреном.

73. Лосось на пару

Ингредиенты:

Лосось - 1-2 стейка

Растительное масло - 1-2 ч. л.

Розмарин, смесь перцев, соль - по вкусу

Вода - 2 мультистакана

Лимон - 1 шт.

Рыбу вымойте, обсушите бумажным полотенцем.

Посыпьте солью, смесью перцев и розмарином.

Сбрызните лимонным соком. В чашу скороварки

установите решетку для приготовления на пару и влейте воды до уровня решетки. Закройте крышку с открытым клапаном и готовьте на любой программе 15 минут.

Программу отключите принудительно, нажав на "Сброс".

74. Плов с морепродуктами

Ингредиенты:

Морской коктейль - 500 г

Рис - 250 г

Болгарский перец - 100 г

Репчатый лук - 2 шт.

Лимон - 1/2 шт.

Томатная паста - 4 ст. л.

Сливочное масло - 3 ст. л.

Черный молотый перец, соль - по вкусу

Вода - 650 мл

Овощи нарежьте кусочками и кубиками по 2-3 см.

Рис промойте. В чаше скороварки растопите масло, включив программу "Рис" и не закрывая крышку.

Выложите морепродукты, овощи и рис. Залейте горячей водой, добавьте соль, перец и томатную пасту.

Закройте крышку.

75. Филе морского языка с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты:

филе морского языка - 800 г

Картофель молодой - 200 г

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 2 шт.

Корень петрушки - 1 шт.

Корень сельдерея - 1 шт.

Зеленый лук - 1/2 пучка

Зелень укропа - 1/2 пучка

Соль, перец - по вкусу

Картофель мелко нарежьте.

Зеленый лук и зелень укропа нарубите. Филе рыбы нарежьте порционными кусками.

Морковь, лук и коренья очистите, нарежьте кубиками.

Рыбу посолите, поперчите, выложите в чашу, сверху положите картофель, лук, морковь и коренья.

Готовьте на программе "Рис".

При необходимости увеличьте время приготовления в ручном режиме.

76. Лосось в сметане

Ингредиенты:

Филе лосося - 1 кг

Репчатый лук - 2 шт.

Лимон - 1 шт.

Сметана - 100 г

Зеленый лук - 1 пучок

Зелень укропа и петрушки - 1 пучок

Сок лайма - 2 ст. л.

Семена тмина - 1 ч. л.

Перец, соль - по вкусу

Филе нарежьте порционными кусочками и сбрызните соком лайма. Лимон нарежьте кружочками.

Репчатый лук мелко нарежьте.

Зеленый лук и петрушку с укропом порубите.

Куски лосося выложите в чашу, сверху выложите лук и зелень. Посолите, поперчите, посыпьте семенами тмина, полейте сметаной и готовьте на программе "Рис". Готовую рыбу украсьте кружочками лимона.

77. Филе сома с имбирем в кляре

Ингредиенты:

Филе сома - 500 г

Молоко - 100 мл

Пшеничная мука - 2 ст. л.

Растительное масло - 2 ст. л.

Имбирь - 1/4 ч. л.

Красный молотый перец, соль - по вкусу

Филе рыбы нарежьте порционными кусочками, посолите, залейте молоком и оставьте на 5 минут.

Натрите имбирем и перцем, обваляйте в муке.

Чашу смажьте растительным маслом, выложите в нее куски рыбы и готовьте на программе "Выпечка".

78. Пикша жареная с баклажанами

Ингредиенты:

Пикша - 1 кг

Растительное масло - 4 ст. л.

Баклажаны - 4 шт.

Пшеничная мука - 4 ст. л.

Чеснок - 3 зубчика

Огурец - 2 шт.

Помидор - 4 шт.

Зелень кинзы - 1 пучок

Перец, соль - по вкусу

Рыбу нарежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, полейте 2 столовыми ложками растительного масла. Чеснок натрите на мелкой терке.

Помидоры, огурцы нарежьте кружочками. Зелень нарубите.

Баклажаны нарежьте кружочками, посолите,

посыпьте чесноком, обваляйте в муке.
Чашу смажьте растительным маслом, выложите в нее рыбу и баклажаны. Готовьте 8 минут на ручном режиме.
Рыбу и баклажаны выложите на блюдо, посыпьте зеленью кинзы и оформите кружочками помидоров и огурцов.

79. Судак, тушенный в вине

Судак - 1 кг
Сливочное масло - 2 ст. л.
Сельдерей - 50 г
Белое вино - 1 стакан (200-250 мл)
Лимонный сок/уксус - 1 ч. л.
Зелень петрушки - 1 пучок
Соль - по вкусу

Рыбу почистите, сбрызните лимонным соком или уксусом, посолите.
Поставьте на холод в закрытой посуде.
В скороварку положите масло и мелко нарезанный сельдерей. Включите программу “Рис”, нагрейте.
Положите рыбу, влейте вино.
Закройте крышкой с закрытым клапаном (программа “Рис” продолжит свою работу, набрав давление).
Готовую рыбку посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Чистят рыбу в направлении от хвоста к голове. Если чешуя отделяется плохо, рыбу нужно подержать в горячей воде. Положите тушку в глубокую посуду, залейте кипятком, через минуту выньте и сразу же обдайте холодной водой из-под крана.
Затем в посуду налейте холодную воду, опустите в нее рыбу и начинайте чистить.
При этом руки держите под водой, иначе чешуя полетит в разные стороны.

80. Ризотто с грибами

Ингредиенты:

Рис - 2 стакана

Растительное масло - 3-4 ст. л.

Репчатый лук - 1 шт.

Вода/мясной бульон - 2 стакана

Шампиньоны консервированные - 50 г

Соль, перец - по вкусу

Сыр - по вкусу

Разогрейте в скороварке масло на программе “Рис” с открытой крышкой.

Потом выложите нарезанный небольшими кубиками лук и чуть-чуть обжарьте до слегка золотистого цвета .

После этого добавьте рис, промытый несколько раз, посыпьте пряностями, залейте водой или мясным бульоном. Закройте скороварку крышкой с закрытым клапаном.

После того как программа “Рис” закончит приготовление, перемешайте рис с грибами и сверху посыпьте тертым сыром.

81. Белокочанная капуста с луком и яйцом

Ингредиенты:

Белокочанная капуста - 500 г

Яйца - 3 шт.

Репчатый лук - 2 шт.

Сливочное масло - 50 г

Растительное масло - 3 ст. л.

Соль - по вкусу

Капусту нашинкуйте, лук мелко нарежьте.

Капусту выложите в чашу, добавьте лук, перемешайте.

Влейте растительное масло, взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовьте на программе “Рис”.

82. Алжан-сандал

Ингредиенты:

Помидоры - 3 шт.

Картофель - 2-3 шт.

Баклажаны - 2 шт.

Морковь - 2 шт.

Болгарский перец - 3 шт.

Чеснок - 4 зубчика

Растительное масло - 2 ст. л.

Зелень - по вкусу

Молотая корица - по вкусу

Молотая гвоздика - по вкусу

Молотый перец - по вкусу

Соль - по вкусу

Вода

Все овощи очистите и нарежьте небольшими кусочками.

В чашу налейте немного воды и растительное масло.

Уложите овощи слоями: картофель, морковь, баклажаны, болгарский перец, помидоры, измельченный чеснок.

Добавьте приправы, соль, перец. Готовьте на программе "Рис". К столу подавайте, украсив зеленью.

83. Тыковник

Ингредиенты:

Тыква - 300 г

Пшено - 200 г

Молоко - 600 мл

Топленое масло - 2 ст. л.

Сахар, соль - по вкусу

Тыкву очистите и нарежьте небольшими кубиками, немного обжарьте на сковороде на топленом масле, чуть присыпав сахаром. Выложите обжаренную тыкву в чашу скороварки вместе с маслом, добавьте промытое пшено, влейте молоко. Посолите. Закройте крышку и включите программу "Рис".

84. Рагу из брюссельской капусты с сыром

Ингредиенты:

Брюссельская капуста - 400 г

Зеленый горошек - 150 г

Морковь - 2 шт.

Луковица - 1 шт.

Овощной бульон - 200 мл

Сыр - 100 г

Растительное масло - 2 ст. л.

Соль, перец - по вкусу

Морковь и лук мелко нарежьте, сыр натрите на крупной терке. Капусту смешайте с горошком, луком и морковью. Посолите, поперчите, выложите в чашу, добавьте растительное масло, залейте бульоном, посыпьте сыром и готовьте на пару 20-25 минут на любой программе.

85. Кабачковая икра

Ингредиенты:

Кабачок - 3 шт.

Репчатый лук - 2 шт.

Помидоры - 2 шт.

Морковь - 1 шт.

Чеснок - 1 зубчик

Масло растительное - 2 ст. л.

Молотый красный перец, соль - по вкусу

Лук очистите и мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке. Лук обжарьте с морковью на растительном масле на программе "Рис" с открытой крышкой 10 минут. Перец нарежьте небольшими кусочками, добавьте к луку, слегка поперчите, посолите. Жарьте еще 5 минут.

Помидоры и кабачки натрите на терке, чеснок мелко нарежьте. Положите в скороварку, посолите, перемешайте. Готовьте на программе "Рис".

86. Рагу овощное

Ингредиенты:

Кабачки - 1 кг

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Рис – 1 стакан

Томатный сок - 1/2 стакана

Растительное масло - 2 ст. л.

300-400 г курицы/говядины/свинины - по желанию

Овощи порежьте и выложите в скороварку.

Кабачки можно заменить любыми овощами, которые вы любите. Это могут быть патиссоны, тыква, картофель, цветная капуста, белокочанная капуста и т. д. - в разных сочетаниях. В любом случае будет очень вкусно!

Добавьте растительное масло. Залейте томатным соком и всыпьте в чашу рис. Добавьте мясо, если вы все-таки решили готовить с ним.

Томатный сок летом можно заменить помидорами.

А рис можно заменить гречкой.

Перемешайте, закройте крышкой, закройте клапан и включите программу “Рис”.

87. Икра из свеклы

Ингредиенты:

Свекла - 1 кг

Помидоры - 3 шт.

Болгарский перец - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Растительное масло - 3 ст. л.

Вода - 50 мл

Соль - по вкусу

Овощи тщательно вымойте. Перец нарежьте тонкой соломкой. Лук мелко нарежьте. Помидоры нарежьте небольшими кубиками или натрите на терке.

Свеклу очистите, натрите на крупной терке. Выложите все в варочную емкость, добавьте масло, воду, соль.

Перемешайте. Включите программу “Рис”.

88. Запеканка из цукини с мятой

Ингредиенты:

Яйца - 6 шт.

Цукини - 500 г

Оливковое масло - 4 ст. л.

Сливки/молоко - 3 ст. л.

Тертый сыр - 6 ст. л.

Несколько измельченных листочков мяты

Соль - по вкусу

Растительное масло - 2 ст. л.

Цукини нарежьте кружочками толщиной 1 см. Разогрейте в скороварке с открытой крышкой масло на программе "Рис". Слегка обжарьте цукини, чуть-чуть посолив. Закройте крышкой с открытым клапаном, чтобы цукини немного пропарились (примерно 2 минуты). Никакой жидкости не добавляйте! Откройте крышку и готовьте еще какое-то время, чтобы выпарить жидкость. Добавьте мяту. Яйца, взбитые с молоком, сыром и солью, вылейте в цукини. В скороварку вылейте 1 стакан воды. Закройте крышкой с закрытым клапаном.

89. Печеный картофель

Ингредиенты:

Картофель - 6 шт.

Свиное сало - 50 г

Растительное масло - 3-4 ст. л.

Хмели-сунели, соль - по вкусу

Картофель очистите, нарежьте на четвертинки, выложите в скороварку, добавьте несколько кусочков сала, приправьте хмели-сунели, посолите. Влейте немного растительного масла. Готовьте на программе "Выпечка".

90. Запеканка из спагетти с черри и карри

Ингредиенты:

Спагетти вареные - 200 г

Помидоры черри - 8 шт.

Яйца - 2 шт.

Сливочное масло - 40 г

Панировочные сухари - 40 г

Оливковое масло - 10 мл

Карри - 2 ч. л.

Соль - по вкусу

Спагетти перемешайте со сливочным маслом.

Яйца взбейте с карри и солью.

Спагетти выложите в смазанную оливковым маслом чашу, сверху положите черри. Залейте яйцами, посыпьте панировочными сухарями.

Запекайте на программе "Рис".

91. Грибы со шпиком

Ингредиенты:

Грибы - 750 г

Шпик - 50 г

Репчатый лук - 1 шт.

Мука - 1 ст. л.

Вода - 1 стакан

Соль, черный перец - по вкусу

Нарежьте грибы кусочками по 1-2 см, а лук кубиками.

Лук обжарьте со шпиком в варочной емкости с открытой крышкой на программе "Рис", потом добавьте грибы. Посолите по вкусу. Посыпьте мукой, черным молотым перцем и добавьте воду.

Закройте скороварку крышкой с закрытым клапаном (программа "Рис" продолжит свою работу).

подавайте к столу с жареным картофелем.

92. Кабачок с фасолью в сметанном соусе

Ингредиенты:

Кабачок - 1 шт.

Консервированная фасоль - 1 банка (400 г)

Помидор - 1 шт.

Репчатый лук - 1 шт.

Морковь - 1 шт.

Яйца - 1 шт.

Сметана - 200 г

Твердый сыр - 100 г

Растительное масло - 1 ст. л.

Зелень - по вкусу

Перец черный молотый, соль - по вкусу

Кабачок и помидор нарежьте кубиками, лук - полукольцами. Морковь натрите на крупной терке.

С фасоли слейте жидкость. Сыр натрите на терке.

В чашу скороварки влейте масло, выложите кабачок, лук, морковь и готовьте 10 минут на ручном режиме.

Потом добавьте нарезанный помидор, фасоль, перец, соль. Яйцо взбейте со сметаной и залейте овощи.

Поставьте еще на 5 минут в ручном режиме.

Горячую запеканку сверху посыпьте тертым сыром и зеленью.

93. Плов с баклажаном и зеленью

Ингредиенты:

Рис - 500 г

Морковь - 4 шт.

Баклажан - 1 шт.

Репчатый лук - 3 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Зелень укропа и кинзы - 2 пучка

Растительное масло - 120 мл

Соль, перец - по вкусу

Морковь и баклажан нарежьте соломкой, зелень порубите, чеснок измельчите. Лук нарежьте полукольцами, выложите в чашу вместе с баклажаном. В чашу налейте растительное масло, добавьте морковь и обжарьте на программе “Рис” с открытой крышкой. Положите в скороварку рис, влейте воду (на 1 стакан риса - 1,5 стакана воды), посолите, поперчите, добавьте чеснок и зелень, закройте крышку.

94. Кабачки с морковью и луком

Ингредиенты:

Кабачки - 500 г

Морковь - 3 шт.

Репчатый лук - 2 шт.

Растительное масло - 4 ст. л.

Майонез - 1 ст. л.

Зелень укропа - 1 пучок

Соль, перец - по вкусу

Морковь натрите на крупной терке, лук нарубите, кабачки нарежьте соломкой, смешайте с морковью и луком, выложите в чашу, посолите, поперчите и добавьте растительное масло. Обжаривайте с открытой крышкой примерно 10 минут. Добавьте майонез и готовьте еще 10 минут на пару. Для этого овощи выложите на решетку и добавьте в чашу воду до уровня решетки. Закройте крышку и готовьте на любой программе 10 минут. Программу отключите принудительно.

95. Тыква по-китайски

Ингредиенты:

Тыква - 500 г

Овощной бульон - 100 мл

Корень имбиря - 20 г

Соевый соус - 2 ст. л.

Цедра апельсина тертая - 1 ст. л.
 Зелень кинзы - 1/2 пучка
 Семена кунжута - 1 ч. л.
 Семена тмина - 1/2 ч. л.
 Лавровый лист - по вкусу
 Перец, соль - по вкусу

Тыкву нарежьте кубиками, имбирь натрите на терке, зелень кинзы нарубите. Тыкву выложите в чашу, залейте бульоном, добавьте лавровый лист и готовьте на программе "Рис".

Добавьте имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолите, поперчите и снова поставьте на программу "Рис". При подаче к столу посыпьте зеленью кинзы и полейте соевым соусом.

96. Теплый картофель с каперсами и рукколой

Ингредиенты:

Картофель - 3-4 шт.
 Сливочное масло - 20-25 г
 Чеснок - 1 зубчик
 Сметана - 2 ст. л.
 Каперсы - 1 ст. л.
 Зелень укропа измельченная - 1 ч. л.
 Руккола - 5-7 листьев
 Соль - по вкусу
 Вода

Картофель очистите и разрежьте на 4 части. Выложите в чашу, залейте водой и включите программу "Суп".

Приготовьте соус: соедините сметану с зеленью укропа и измельченным чесноком.

Готовый картофель полейте соусом, добавьте каперсы и украсьте листьями рукколы.

97. Сырники печеные

Ингредиенты:

Творог - 200 г

Яйцо - 1 шт.

Сахар - 2 ст. л.

Мука - 1/2 стакана

Замесите тесто миксером/блендером или просто руками. Скатайте шарики небольшого размера, обваляйте их в муке.

Выложите на дно чаши, предварительно не смазывая его маслом.

Придайте нашим шарикам форму лепешек и обжаривайте на программе “Рис” с открытой крышкой до тех пор, пока не появится румяная корочка.

98. Апельсиновый пирог

Ингредиенты:

Сахар - 150 г

Растительное масло - 100 г

Яйца - 3 шт.

Морковь - 150 г

Грецкие орехи - 30 г

Тертая цедра одного апельсина

Мука - 175 г

Разрыхлитель - 1 ч. л.

Корица - 1 ст. л.

Мускатный орех молотый - 1/2 ст. л.

Все ингредиенты смешайте, выложите в кастрюлю, закройте крышку. С закрытым клапаном выпекайте на программе “Рис”.

99. Фаршированные яблоки

Ингредиенты:

Светлый изюм - 1/4 чашки
Вино красное сухое - 1/2 чашки
Орехи - 1/4 чашки
Сахар - 2 ст. л.
Цедра апельсина тертая - 1/2 ч. л.
Корица - 1/2 ч. л.
Яблоко - 4 шт.
Масло растительное - 1 ст. л.
Вода - 1 чашка

Изюм замочите на 30 минут в вине, потом обсушите, а вино сохраните.

Яблоки очистите, вырезая середину, но кожицу снимите не до конца (1/3 яблока).

Заполните серединку каждого яблока изюмом, полейте небольшим количеством масла и выложите на фольгу такого размера, чтобы можно было завернуть яблоко полностью. В скороварку влейте воду и вино, оставшееся от изюма, установите решетку для приготовления на пару.

Плотно завернутые в фольгу яблоки выложите на решетку.

Готовьте с закрытой крышкой с открытым клапаном 10 минут.

100. Рисовый пудинг

Ингредиенты:

Молоко - 2 чашки
Сливки для взбивания - 1 чашка
Растительный маргарин - 6 ст. л.
Длиннозерный рис - 3/4 чашки
Сахар - 2/3 чашки
Молотая корица - 1 ч. л.
Лимонная цедра - 1 ст. л.
Вода - 2 чашки
Коричневый сахар

Молоко доведите до кипения и растворите в нем маргарин. Добавьте сливки, рис, сахар, корицу и цедру лимона. Нашу массу залейте в банку и накройте фольгой. В варочную емкость установите решетку для приготовления на пару, на решетку поставьте банку и налейте в чашу воду (ниже уровня решетки). Закройте крышкой с ОТКРЫТЫМ клапаном и готовьте 15-20 минут. Перед подачей к столу посыпьте рисовый пудинг коричневым сахаром.

101. Чизкейк

Ингредиенты для суфле:

Мягкий творог - 800 г

Белки - 5 шт.

Желтки - 5 шт.

Сметана - 200 г

Сахар - 1,5 стакана

Крахмал - 3 ст. л.

Ингредиенты для теста:

Яйца - 2 шт.

Манная крупа - 1/2 стакана

Сода гашеная - 1 щепотка

Соль - по вкусу

Сахар - 1/2 стакана

Смешайте желтки с творогом, сметаной и крахмалом, взбейте миксером до получения однородной массы.

В чистой сухой миске взбейте в крепкую пену белки с сахаром (если белки холодные, в них ни капли желтков, белки взбивать минут 5, после этого добавить сахар и взбивать еще минуты 3).

Аккуратно смешайте белки с желтками лопаткой.

НЕ миксером. Иначе все осядет.

Затем смешайте все ингредиенты для теста (отдельно от нашей массы).

Вылейте тесто на дно смазанной маслом сковородки, и на тесто ложкой выложите основную массу.

Поставьте на программу "Каша",

затем остудите минут 20-30, не открывая крышку.

102. Йогурт

Ингредиенты:

Молоко

Закваска

Прокипятите и остудите молоко примерно до 30 градусов. Добавьте в молоко специальную закваску для приготовления йогурта, которую можно купить в аптеке. Перелейте подготовленное молоко в отдельные емкости с крышками и установите их в чашу скороварки. На дно чаши налейте воду (примерно до середины высоты емкости).

Приготовить йогурт можно также в чаше скороварки.

Закройте крышку, клапан установите в положение "Open", на панели управления нажмите кнопку "Йогурт".

На табло появятся цифры "5,0", что означает пять часов. Время приготовления можно увеличить при помощи кнопки "+".

Скороварка начнет работу. Температура, поддерживаемая скороваркой при приготовлении в режиме "Йогурт", равна 40 градусам.

Если для приготовления йогурта используется сухая закваска, то длительность приготовления должна быть не менее 10 часов. Если вместо закваски используется готовый йогурт, то время приготовления можно при желании уменьшить до 5 часов.

В скороварке на режиме "Йогурт" можно еще приготовить варенец, кефир, ацидофилин, творог, сметану и другие кисломолочные продукты, используя специальные закваски и изменяя время приготовления соответственно рецептуре.

103. Полента с сыром

Ингредиенты:

Мука кукурузная - 300 г

Вода - 1,5 л

Брынза - 80 г

Масло сливочное - 3 ст. л.

Теплую кипяченую воду влейте в чашу скороварки. В нее постепенно всыпьте муку, постоянно помешивая. Добавьте сливочное масло. Готовьте на программе “Каша”. Готовую кашу посыпьте сверху брынзой, натертой на крупной терке.

104. Запеканка творожная с изюмом и цукатами

Ингредиенты:

Творог мягкий - 600 г

Сахар - 1 стакан

Изюм - 60 г

Цукаты - 60 г

Яйцо - 3 шт.

Сметана - 3 ст. л.

Ванильный сахар - 1/2 ст. л.

Разрыхлитель - 1/2 ст. л.

Мука - 1 стакан

Сливочное масло - 3 ст. л.

Яйца взбейте. Творог смешайте с яйцами и сахаром до получения однородной массы.

Смешайте муку с ванильным сахаром, разрыхлителем, добавьте к творогу и перемешайте. Добавьте цукаты и изюм.

Варочную емкость смажьте сливочным маслом и выложите в нее творожную массу.

Включите программу “Рис”.

105. Куриные крылышки в Кока-Коле

Ингредиенты:

Крылышки куриные - 12 шт.

Кока-Кола - 1 стакан

Соевый соус (темный) - 1 ст. л.

Китайский душистый перец - 5-7 шт.

Лук репчатый - 1/2 шт.

Имбирь - 5 ломтиков

Соль - по вкусу

Подсолнечное масло - 60-70 мл

Крылышки опустите в кипяток на минуту. В чашу налейте подсолнечное масло, положите перец, включите программу “Жарка”.

Разогревайте масло, пока перец не запахнет и не потемнеет. Выньте перец и сразу положите нарезанный лук и имбирь. Перемешайте. Добавьте курицу.

Слегка обжарьте, добавьте соевый соус, посолите и еще раз перемешайте. Добавьте стакан колы и закройте крышкой с закрытым клапаном, нажмите “Сброс”.

Готовьте на программе “Курица”.

106. Креветки с чесноком на пару

Ингредиенты:

Креветки тигровые - 500 г

Чеснок - 5 зубчиков

Лук зеленый - по вкусу

Масло растительное - 3 ст. л.

Соль - по вкусу

Надрежьте креветки вдоль спинки, разверните “книжкой” и выложите на тарелку. Посолите.

Тарелку с креветками поставьте в чашу на решетку.

Налейте воды до решетки. Закройте крышку с открытым клапаном, включите любую программу на 5-7 минут.

Когда креветки будут готовы, их с тарелкой и решеткой выложите, а воду, оставшуюся в чаше, вылейте в миску.

Чашу вымойте, просушите и поставьте в скороварку. Налейте масло, разогрейте, бросьте порезанный чеснок, перемешайте.

Когда пойдет запах, залейте водой из-под креветок, немного посолите. Положите нарезанный лук и креветки. Наше блюдо готово!

107. Судак на пару

Рецепт ресторана Южного Китая

Ингредиенты:

Филе судака с кожей - 500 г

Лук зеленый (порезать стрелками, чем длиннее, тем лучше) - 2 пучка

Соль - по вкусу

Соевый соус - 2 ст. л.

Китайский душистый перец - 5-7 шт.

Растительное масло - 50 мл

Кинза - 3 веточки

Филе судака посолите, выложите на тарелку.

Добавьте в тарелку китайский перец и поставьте на решетку в скороварку. В чашу скороварки налейте воду до уровня решетки. Готовьте на пару 7 минут с открытым клапаном. Достаньте из чаши тарелку с судаком и решетку. Воду из чаши слейте в отдельную миску.

В чистую чашу налейте масло, разогрейте, чем больше, тем лучше (можно проделать это на сковороде).

Лук выложите на кожу рыбы и сверху полейте сначала соевым соусом, а потом горячим маслом. Добавьте кинзу.

Все это залейте водой, оставшейся после варки рыбы.

Важно! Лук обязательно класть сверху кожи, на него - соевый соус, а последним - горячее масло.

Таким же образом можно приготовить филе трески.

108. Свиные ребра в кисло-сладком соусе

Ингредиенты:

Ребра свиные - 1 кг

Репчатый лук - 1 шт.

Имбирь - 4-5 ломтиков

Китайский душистый перец - 10 горошин

Уксус 0,9% - 2 ст. л.

Сахар - 1 ст. л. с горкой

Масло растительное - 60 мл

Соль - по вкусу

Кинза - 3 веточки

Порезанные на кусочки ребра положите в кипяток на 1 минуту, обсушите. В чашу налейте масло, положите перец. Включите программу "Жарка". Когда масло станет горячим, добавьте лук, имбирь, соевый соус, сахар, уксус и ребра. Добавьте 1 стакан воды, перемешайте и закройте крышку. Отмените программу "Жарка" и включите программу "Суп".

Готовьте с закрытым клапаном.

В готовое блюдо при подаче добавьте кинзу.

109. Голень говядины

Ингредиенты:

Говядина без кости - 1-1,5 кг

Лук репчатый - 1 шт.

Имбирь - 3 ломтика

Чеснок - 6 зубчиков

Соль - по вкусу

Соевый соус - 60 мл

Вода - 1 л

Сахар - по вкусу

Китайский душистый перец - 6-8 шт.

Семена аниса - 1 шт

Мясо говядины разрежьте на 2 части. Окуните в кипяток, пока мясо не сменит цвет. Вытащите и окуните в холодную воду на 30 секунд. Обсушите мясо. В чашу скороварки налейте 1 л воды, добавьте соевый соус и все остальные ингредиенты, в том числе и мясо. Закройте крышкой с закрытым клапаном, включите программу "Говядина". К столу подавайте в холодном виде, нарезав поперек волокон.

Мясо говядины при желании можно заменить на куриные желудки.

110. Карп на пару

Ингредиенты:

Карп - 1 шт.

Соевый соус - 60 мл

Китайский душистый перец - 6-7 шт.

Имбирь - 5-6 ломтиков

Вино красное полусладкое - 50 мл

Уксус - 1 ч. л.

Сахар - 2 ст. л.

Репчатый лук - 1 шт.

Соль - по вкусу

Кинза - 3 веточки

Очистите рыбу и сделайте надрезы.

Обмажьте соевым соусом.

Смешайте китайский душистый перец, соевый соус, имбирь, вино, уксус, сахар, репчатый лук, соль, кинзу.

Обмажьте этой смесью карпа, нашпируйте жмыхом и оберните карпа фольгой.

Положите на решетку для приготовления на пару, в чашу налейте воды, закройте крышку с закрытым клапаном и готовьте 4 минуты на ручном режиме.

111. Домашняя курица с сушеными опятами

Ингредиенты:

Курица - 1 шт.

Опята сушеные - 50-100 г

Китайский душистый перец - 10 шт.

Растительное масло - 3 ст. л.

Репчатый лук - 1 шт.

Имбирь - 3-4 ломтика

Соевый соус - 50 мл

Вино красное полусладкое - 30 мл

Лавровый лист - 2 шт.

Сахар - 1 ст. л.

Анисовое семечко - 1 шт.

Соль - по вкусу

Грибы замочите в теплой воде на 4 часа.

Вытащите. Курицу порежьте на порционные кусочки и опуните в кипяток. Вытащите и обсушите.

В большую сковородку налейте 2 ст. л. растительного масла и добавьте душистый перец.

Когда перец поменяет цвет и запахнет, добавьте измельченный репчатый лук, имбирь, перемешайте.

Добавьте курицу, соевый соус, перемешайте.

Когда цвет соуса станет черным, добавьте

вино. Перемешайте и все это

вылейте в чашу скороварки.

В чистую сковородку налейте 1 ст. л. растительного масла, огонь сделайте небольшой.

Растопите в масле 1 ст. л. сахара, тщательно

помешивая до появления пузырей. Когда сахар изменит цвет, залейте карамелью курицу.

Важно, чтобы сахар не подгорел!

В чашу налейте холодной воды выше уровня курицы и

добавьте грибы. Добавьте лавровый лист и анисовое

семя. Посолите. Готовьте полчаса на ручном режиме.

При желании можно заменить сушеные грибы на свежие.

112. Говядина с помидорами

Ингредиенты:

Говядина - 600 г

Репчатый лук - 1 шт.

Имбирь - 5 ломтиков

Перец китайский душистый - 6-7 шт.

Соль - по вкусу

Вода - 2 л

Помидоры - 2 шт. среднего размера

Мясо порежьте на кусочки.

Окуните в кипяток на 30 секунд, обсушите и выложите в чашу скороварки.

Измельченный репчатый лук, имбирь, душистый китайский перец и соль перемешайте, добавьте 2 л воды.

Влейте в чашу с говядиной. Закройте крышку с закрытым клапаном и включите программу "Говядина".

Как только программа завершит работу и скороварка спустит давление, откройте крышку и положите помидоры, нарезанные кружочками.

Доведите до кипения с открытой крышкой на любой программе.

К столу подавайте в холодном виде.

113. Оладьи морковные с творогом

Ингредиенты:

Морковь (вареная) - 4 шт.

Творог - 100 г

Изюм - 1 горсть

Манная крупа - 1 ч. л.

Молоко - 1/2 стакана

Яйцо - 1 шт.

Сахар - 1 ч. л.

Мука - 1 ст. л.

Сливочное масло - 2 ст. л.

Соль - по вкусу

Промытый изюм обдайте кипятком.

Морковь натрите на терке.

В холодном молоке размешайте манку. Влейте в чашу скороварки и варите на программе “Рис”, помешивая, до разбухания крупы. Добавьте к манной каше морковь и соль. Творог смешайте с яйцом, сахаром и изюмом. Готовую морковь выложите в миску, дайте немного остыть и смешайте с творожно-изюмной массой. Добавьте муку. Ложкой выложите оладушки в чашу, обжарьте на сливочном масле с обеих сторон.

114. Рисовая каша с изюмом

Ингредиенты:

Рис - 100 г

Молоко - 1 л

Соль, сахар - по вкусу

Изюм - на ваше усмотрение

Сливочное масло - по вкусу

Заложите в чашу скороварки рис, соль, сахар и промытый изюм. Добавьте молоко и перемешайте.

Закройте крышку с закрытым клапаном.

Включите программу “Рис”.

Перед подачей сдобрите кашу сливочным маслом.

115. Мясное суфле

Ингредиенты:

Мясо - 100 г

Перепелиное яйцо - 1 шт. (или 1/2 куриного)

Манная крупа - 1 ч. л. (без верха)

Масло сливочное - 1 ст. л.

Молоко 1/4 стакана

Морковь - 0,5 шт.

Соль - по вкусу

Мясо и морковь измельчите в блендере в кашницу. Добавьте яйцо, манную крупу, сливочное масло. Все взбейте, добавьте молоко, слегка посолите. Мясную массу выложите в смазанную маслом формочку. Формочку с мясным суфле переложите на приспособление для варки на пару, а в чашу налейте воды. Закройте крышку с открытым клапаном и включите любую программу. Готовьте на пару 20-30 минут. Следите за водой, она может выкипеть. Программу необходимо завершить принудительно.

116. Омлет с кабачками на пару

Ингредиенты:

Яйцо - 1 шт.

Репчатый лук - 1 ч. л. в измельченном виде

Морковь - 1-2 ч. л. натертой на терке

Кабачок - 1-2 ч. л. натертого на терке

Молоко/сливки - 1 ст. л.

Зелень, соль, перец, сыр - по вкусу и желанию

Взбейте яйцо с молоком. Добавьте овощи. Выложите в смазанную сливочным маслом формочку. Формочку поставьте на приспособление для варки на пару, а в чашу налейте воды. Закройте крышкой с открытым клапаном, включите любую программу и готовьте 15-20 минут. Следите за водой, она может выкипеть. Программу необходимо завершить принудительно.

117. Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

Тыква - количество по желанию

Молоко - 50-80 мл

Сахар - 1 ч. л.

Манная крупа - 1 ч. л.

Тыкву очистите и порежьте кубиками.

Выложите тыкву в стеклянную (керамическую) тарелку.

Посыпьте сахаром и манной крупой. Залейте молоком.

Тарелку поставьте в приспособление для варки на пару, а в чашу налейте воды.

Закройте крышкой с открытым клапаном и включите любую программу.

Следите за водой, она может выкипеть.

Готовьте на пару 15 минут.

Программу отключите принудительно.

118. Детское овощное пюре на пару

Ингредиенты:

Кабачок - 80-100 г

Морковь - 0,5 шт.

Картофель - 1 шт.

Соль - по вкусу и желанию.

Молоко - 50-60 мл

Овощи нарежьте кубиками и сложите в формочку, залейте молоком. Формочку установите на приспособление для варки на пару. Посолите слегка. В чашу налейте воды.

Закройте крышкой с открытым клапаном и включите любую программу.

Готовьте на пару 15-20 минут. Программу отключите принудительно.

Следите за водой, она может выкипеть.

Готовые овощи измельчите блендером, добавьте в пюре сливочное или растительное масло.

119. Детский супчик с тефтелями и рисом

Ингредиенты:

Мясные тефтели - 2-4 шт.

Рис - 1,5 ст. л.

Картофель - 1 шт.

Репчатый лук - 1/4 шт.

Морковь - 1/4 шт.

Болгарский перец - 1/4 шт.

Зелень - по вкусу

Соль, лавровый лист - по вкусу и желанию

Вода - 3 стакана

Растительное масло - 1 ст. л.

В чашу скороварки выложите тефтели, мелко порезанные овощи, промытый рис, зелень, соль и лавровый лист по вкусу и желанию. Налейте воду. Закройте крышку с закрытым клапаном и готовьте на программе “Курица”.
Готовый суп заправьте растительным маслом.

Тефтельки приготовьте заранее.

Прокрутите мясо через мясорубку вместе с луком и капустой. Скатайте мясные шарики и заморозьте на подносе в морозильнике. Для хранения переложите в пакет.

120. Пшенная молочная каша

Пшено - 1 стакан

Молоко - 3 стакана

Вода - 2 стакана

Соль, сахар, масло сливочное - по вкусу.

Промытое пшено засыпьте в чашу скороварки и залейте жидкостью. Посолите и добавьте сахар по вашему вкусу и желанию. Готовьте на программе “Рис”.

121. Творожно-банановый пудинг

Ингредиенты:

Творог - 100 г

Манная крупа - 1 ч. л.

Сахар - 1 ст. л.

Банан - 1/2 шт.

Яйцо перепелиное/куриный желток - 1 шт.

Творог, сахар и яйцо взбейте, добавьте манку, перемешайте. Отдельно в чашке измельчите вилкой половинку банана и добавьте к творожной массе, перемешайте.

Переложите творожную массу в формочку, смазанную сливочным маслом. Формочку поставьте на приспособление для варки на пару, а в чашу скороварки налейте воду. Закройте крышку с открытым клапаном и готовьте на любой программе 20 минут. Следите за водой, она может выкипеть. Программу отключите принудительно.

Если творог рыхлый/рассыпчатый, можно добавить пару столовых ложек молока или сметаны.

122. Молочная каша из овсяных хлопьев

Ингредиенты:

Молоко - 500 мл

Овсяные хлопья - 1/2 мультистакана

Сахар - 1,5 ст. л.

Соль - по вкусу и желанию

Сливочное масло - по вкусу и желанию

В чашу скороварки выложите овсяные хлопья, соль и сахар. Залейте молоком и перемешайте. Закройте крышку и включите программу "Рис". Перед подачей сбодрите кашу сливочным маслом.

123. Гречневая молочная каша

Ингредиенты:

Гречневая крупа - 0,6 мультистакана

Молоко - 500 мл

Сахар - 1,5 ст. л.

Соль - по вкусу и желанию

Сливочное масло - по вкусу и желанию

Гречку переберите и промойте. Выложите в чашу скороварки. Добавьте сахар, соль и сливочное масло. Влейте молоко и перемешайте. Закройте крышку и включите программу “Рис”.

После сигнала можно оставить кашу на 10-15 минут в режиме “Подогрев”. Каша получится средней консистенции. При необходимости кашу измельчите погружным блендером.

Land Life

Для ваших рецептов

Для ваших рецептов

Для ваших рецептов



Land Life

Мясные супы - 12 рецептов

Рыбные супы - 9 рецептов

Овощные супы - 11 рецептов

Блюда из мяса - 25 рецептов

Блюда из птицы - 7 рецептов

Блюда из рыбы - 15 рецептов

Блюда из овощей - 17 рецептов

Выпечка и десерты - 8 рецептов

Блюда китайской кухни - 8 рецептов

Детское меню - 11 рецептов



Хорошее настроение - всегда!

www.landlife.ru