



КНИГА РЕЦЕПТОВ

МУЛЬТИВАРКА

BR2401



СОДЕРЖАНИЕ

«Пенне» в томатном соусе	4
Жаркое	5
Грибной суп	6
Рисовая каша	7
Рыба с овощами в фольге	8
Хумус	9
Ризотто с грибами	10
Тушёная капуста	11
Кокосовый йогурт	12
Банановый чизкейк	13
Лосось в томатном соусе	14



«Пенне» в томатном соусе

Ингредиенты	
Помидор «Черри»	10-12 шт
Репчатый лук	1 шт
Чеснок	4 зубчика
Макароны «Пенне»	1 пачка
Растительное масло	1 ст.л
Томатная паста	1 ч.л
Вода	1 стакан
Соль	по вкусу
Петрушка	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Разрежьте помидоры пополам, а лук нарежьте кольцами. Чеснок нарежьте мелкими кубиками. Отделите листья петрушки от веточек.
2. Капните растительным маслом в чашу мультиварки BR2401 и обжарьте на программе «Жарка» лук и чеснок около минуты.
3. Затем добавьте томатную пасту, помидору, вожу и соль. Продолжайте готовить 1 минуту. Добавьте в получившийся соус макароны.
4. Выберите программа «Паста» и продолжайте готовить 20 минут.

Жаркое

Ингредиенты	
Куриное филе	500 г
Брокколи	100 г
Сладкий перец	½ шт
Репчатый лук	1 шт
Грибы	300 г
Вода	1 стакан
Растительное масло	2 ст.л
Соль, перец, карри	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Порежьте куриное филе на кусочки. Лук порежьте кубиками. Грибы и брокколи порежьте пополам. Сладкий перец на мелкие кусочки.
2. Капните в чашу мультиварки BR2401 растительным маслом и положите в нее лук. Включите режим «Жарка». Обжаривайте с открытой крышкой около минуты. Затем добавьте грибы, брокколи, перец. Продолжайте обжаривать.
3. Добавьте в чашу кусочки куриного филе, специй и залейте водой. Закройте крышку. Выберите программу «Мясо». И готовьте 25-30 минут.





Грибной суп

Ингредиенты	
Шампиньоны	10-15 шт
Картофель	6-8 шт
Филе курицы	500 г
Вода	3 л
Сливочное масло	1 ст.л
Чеснок	3 зубчика
Лавровый лист	1-2 шт
Соль, перец	по вкусу
Зелень	по вкусу

Порядок приготовления:

1. В чашу мультиварки BR2401 поместите сливочное масло. Включите программу «Жарка». Когда оно начнет шипеть добавьте в чашу предварительно нарезанный лук. Обжарьте его 2-3 минуты.
2. Затем почистите, нарежьте картофель и добавьте к луку. Жарьте около 4 минут.
3. Мелко порежьте чеснок. Грибы нарежьте вдоль. Добавьте в чашу.
4. После того, как все обжарится, налейте воды и погрузите в нее куриное филе. Предварительно нарежьте его на небольшие кусочки. Добавьте специи по вкусу и лавровый лист.
5. Закройте крышку мультиварки. Выберите режим «Суп» и готовьте в течение часа. По окончании приготовления выньте лавровый лист и измельчите зелень.

Рисовая каша

Ингредиенты	
Молоко	1 стакан
Рис	1 чл
Сахар, соль	1 стакан
Орехи и ягоды	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Промойте рис. Поместите его в чашу мультиварки BR2401. Добавьте молоко, соль и сахар.
2. Включите программу «Каша» и готовьте 15-20 минут.
3. Украсьте орехами и миндалём перед подачей.





Рыба с овощами в фольге

Ингредиенты	
Филе минтая	200 г
Помидор	150 г
Сладкий перец	150 г
Кабачок	200 г
Растительное масло	2 ст.л
Соус Песто	1 ч.л
Соль, перец	по вкусу
Фольга	

Порядок приготовления:

1. Порежьте помидоры пополам. Перец нарежьте кубиками. Кабачки порежьте кружочками.
2. Рыбу нарежьте кусочками средних размеров.
3. Сформируйте из фольги тарелку. Капните растительным маслом. Выложите кабачки, помидоры, перец, рыбу. Добавьте специй по вкусу.
4. Выложите получившееся блюдо в чашу мультиварки BR2401. Закройте крышку. Выберите программу «Рыба» и готовьте 15 минут.

Хумус

Ингредиенты	
Вода	4 стакана
Нут	1 стакан
Листья петрушки	4-5 шт
Лимонный сок	1-2 ст.л
Паста Тахини	2 ст.л
Оливковое масло	1 стакан
Соль (кошерная или обычная)	1 чл

Порядок приготовления:

1. Поместите бобы нута в чашу мультиварки BR2401. Налейте воды. Включите режим «Овощи». Оставьте готовиться на этом режиме 40 минут.
2. По прошествии времени проверьте нут. Если он все еще твердый, то выберите режим «Тушение». Добейтесь мягкой консистенции.
3. Добавьте к нуту соль, чеснок, тахини, лимонный сок и перемешайте. Потом добавьте воду и оливковое масло. Добейтесь однородной консистенции. Для красоты украсьте парой орешков нута и петрушкой.





Ризотто с грибами

Для теста	
Рис	2 стакана
Грибы	500 г
Лук	2 шт
Чеснок	4 зубчика
Вино	½ стакана
Масло сливочное	2 ст.л
Соль, перец	по вкусу
Оливковое масло	2 ст.л

Порядок приготовления:

1. Нарезьте грибы пластинами, промойте рис до прозрачной воды. Нарезьте мелко лук.
2. Капните в чашу мультиварки BR2401 оливковое масло, выберите режим «Жарка» и обжарьте лук 1-2 минуты.
3. Добавьте грибы и приправы. Перемешайте. Затем положите сливочное масло и рис. Пускай он немного обжарится.
4. Добавьте вино, выберите режим «Рис», закройте крышку мультиварки и готовьте 15 минут.

Тушёная капуста

Ингредиенты	
Капуста белокочанная	800 г
Репчатый лук	1 шт
Морковь	2 шт
Томатная паста	1 ч.л
Соль, перец	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Нашинкуйте капусту. Нарежьте лук. Морковь очистите и помойте. Затем потрите на крупной терке.
2. Налейте растительное масло в чашу мультиварки BR2401. Погрузите туда лук и морковь. Выберите программу «Тушение». Готовьте 5 минут.
3. Добавьте в мультиварку капусту. Положите специи, томатную пасту. Продолжайте тушить 20 минут.





Кокосовый йогурт

Ингредиенты	
Кокосовое молоко	1 л
Безмолочная закваска	1 пакетик
Вода	100 мл
Желатин	7 г

Порядок приготовления:

1. Налейте в чашу мультиварки BR2401 воду, разведите в ней желатин.
2. Нагрейте кокосовое молоко 82 градусов. Остудите, затем влейте к воде с желатином. Добавьте закваску и немного перемешайте.
3. Закройте крышку, выберите программу «Йогурт» на мультиварке, установите таймер на 8 часов.

Банановый чизкейк

Ингредиенты	
Печенье	300 г
Сливочное масло	150 г
Творог	400 г
Сметана	180 г
Яйцо	3 шт
Бананы	3 шт
Лимонная цедра	10 г
Лимонный сок	20 мл
Сахар	150 г

Порядок приготовления:

1. Измельчите печенье. Для этого можно воспользоваться блендером из ассортимента BRAYER BR1247.
2. Добавьте сливочное масло и перемешайте. Смажьте маслом чашу мультиварки BR2401 и выложите печенье. Постарайтесь утрамбовать его по стенкам, создавая форму.
3. Взбейте отдельно яйца с бананами. Добавьте творог, сметану, сахар. Добейтесь однородной консистенции. Залейте получившуюся структуру в чашу.
4. Выберите программу «Выпечка». Выпекайте в течение часа.





Лосось в томатном соусе

Ингредиенты	
Филе лосося	4 шт
Лук	1 шт
Чеснок	2 шт
Помидоры	400 г
Тимьян	2 ч.л
Паприка	2 ч.л
Оливковое масло	1 ч.л
Листья рукколы	по вкусу

Порядок приготовления:

1. Налейте в чашу мультиварки BR2401 оливковое масло. Выберите режим «Жарка» и киньте лук. Затем добавьте паприку, чеснок, нарежьте помидоры и киньте их в чашу.
2. Затем положите в чашу филе лосося, выберите режим «Рыба». Полейте ее получившимся соусом. Закройте крышку и готовьте 10 минут.
3. Украсьте рукколой перед подачей.



НАСЛАДИСЬ КАЖДЫМ ДНЁМ!

www.brayer.ru