

GALAXY LINE

КНИГА РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ МУЛЬТИВАРОК



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПОКУПКОЙ КУХОННОЙ ТЕХНИКИ GALAXY LINE!

Мультиварки GALAXY LINE станут универсальными помощниками на кухне и заменят собой плиту, духовой шкаф, пароварку и другую кухонную технику. Они гармонично впишутся в быстрый и динамичный ритм жизни любой семьи и сделают процесс готовки легким и вдохновляющим. Благодаря специальным программам значительно сокращается время приготовления пищи, при этом в продуктах сохраняются все необходимые витамины и микроэлементы.

В этой книге собраны лучшие рецепты, адаптированные для мультиварок GALAXY LINE. От классических супов до аппетитных десертов, каждый рецепт снабжен подробными инструкциями и советами, чтобы каждый, независимо от своего опыта, смог достичь наилучших результатов.

Вдохновляйтесь и наслаждайтесь процессом приготовления любимых блюд!



РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД 5



КАШИ	6
ПШЕННАЯ КАША С ЯБЛОКОМ	6
ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С ГОЛУБИКОЙ И БАНАНОМ	7
ПЕРЛОВАЯ КАША С ОВОЩАМИ	8
РИСОВАЯ КАША С ИЗЮМОМ	9
МАННАЯ КАША	10



СУПЫ	10
БОРЩ	11
СОЛЯНКА	12
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	13
УХА	14
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЕБРЫШКАМИ	15
СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ	16
ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП	17
ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП	18
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	19



ВТОРЫЕ БЛЮДА	19
КУРИЦА В СОЕВО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ	20
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	21
ПЛОВ С БАРАНИНОЙ	22
ЖАРЕНАЯ КУРИЦА	23
ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ И СОУСОМ ТЕРИЯКИ	24
ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ	25
СВИНИНА ПО-ФРАНЦУЗСКИ	26
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	27
ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ	28
СКУМБРИЯ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ	29



БЛЮДА НА ПАРУ	30
ЛОСОСЬ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ	30
ОВОЩИ НА ПАРУ	31
ОМЛЕТ НА ПАРУ	32
ЕЖИКИ НА ПАРУ	33



ГАРНИРЫ	34
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	34
КАРТОФЕЛЬ С ЛИСИЧКАМИ	35
РИС ОТВАРНОЙ	36
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	37



ВЫПЕЧКА	38
ШАРЛОТКА	38
БИСКВИТ КЛАССИЧЕСКИЙ	39
ПИРОГ РЫБНЫЙ	40
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	41
МРАМОРНЫЙ БИСКВИТ	42
ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС	43



ЗАГОТОВКИ	44
ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ	44
ЛЕЧО ДОМАШНЕЕ	45
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ	46

ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ



ЖАРКА

Для жарки овощей, мяса, рыбы, птицы и приготовления различных продуктов во фритюре.



МОЛОЧНАЯ КАША

Для приготовления каш с использованием молока, а также разнообразных десертов.



ПАР

Для приготовления на пару мяса, рыбы, овощей, диетических блюд.



ВЫПЕЧКА

Для выпечки бисквитов, пирогов, пиццы, хлеба, а также для запекания овощей, мяса, рыбы, приготовления запеканок и прочих блюд.



КРУПЫ

Для приготовления различных круп и гарниров.



ТУШЕНИЕ

Для тушения мяса, птицы, рыбы, овощей, гарниров и многокомпонентных блюд, приготовления холодца и заливного.



СУП

Для приготовления разнообразных бульонов, супов, блюд из бобовых, а также компотов и других напитков.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОЦЕССУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

- В книге рецептов указан вес продуктов, полностью подготовленных для тепловой обработки – вымытых, очищенных, размороженных и нарезанных.
- При любых изменениях рецептуры важно соблюдать пропорции закладки продуктов, чтобы избежать подгорания или выкипания.
- Если вы изменяете рецепт, необходимо соответственно откорректировать время или программу приготовления.
- Если блюдо приготовилось не до конца, рекомендуем увеличить время приготовления.
- Если во время использования мультиварки вы столкнулись с трудностями, воспользуйтесь инструкцией по эксплуатации, входящей в комплект.

На фотографиях в рецептах представлены возможные варианты сервировки блюд. В действительности внешний вид блюд может отличаться.





ПШЕННАЯ КАША С ЯБЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Крупа
пшеничная –
300 г



Вода –
300 мл



Молоко –
300 мл



Масло
сливочное –
40 г



Сахар –
3 ст. л.



Яблоки –
2 шт



Соль,
корица –
по вкусу



РЕЖИМ: «МОЛОЧНАЯ КАША»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Пшеничную крупу промыть проточной водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Переложить в чашу мультиварки, добавить сахар, соль и сливочное масло. Влить воду и молоко. Выставить режим **«МОЛОЧНАЯ КАША»** на 25 минут.
2. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину, порезать мелкими кубиками. За 5 минут до готовности каши добавить порезанные яблоки, при желании добавить корицу, перемешать. Оставить кашу готовиться в режиме **«ПОДОГРЕВ»** еще 15 минут.



ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С ГОЛУБИКОЙ И БАНАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Геркулесовая крупа –
200 г



Молоко –
600 мл



Масло сливочное –
20 г



Банан –
1 шт



Голубика –
150 г



Соль, сахар –
по вкусу



КАШИ

РЕЖИМ: «МОЛОЧНАЯ КАША»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Геркулесовую крупу высыпать в чашу мультиварки, залить молоком, добавить соль и сахар, перемешать.
2. Выставить режим **«МОЛОЧНАЯ КАША»** на 10 минут. Готовить до окончания программы. По готовности добавить в кашу сливочное масло, нарезанный банан и голубику, перемешать.



ПЕРЛОВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Крупа
перловая –
200 г



Вода –
500 мл



Лук
репчатый –
1 шт



Морковь –
1 шт



Баклажан –
1 шт



Раститель-
ное масло –
3 ст. л.



Чеснок –
1 зубчик



Соль –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перловую крупу промыть, замочить водой на 1-2 часа.
2. Очищенную морковь нарезать брусочками, лук – полукольцами. Баклажан нарезать средними кубиками. Чеснок мелко порубить.
3. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить подготовленные овощи, готовить 10 минут в режиме **«ЖАРКА»**, помешивая.
4. Из перловки слить воду, еще раз промыть, высыпать в чашу к овощам, посолить и перемешать. Влить воду. Закрыть крышку и готовить около 50 минут в режиме **«КРУПЫ»**.



РИСОВАЯ КАША С ИЗЮМОМ

КАШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Рис кругло-
зерный –
250 г



Молоко –
500 мл



Вода –
100 мл



Изюм –
20 г



Масло сли-
вочное –
20 г



Соль,
сахар –
по вкусу



РЕЖИМ: «КАШИ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис тщательно промыть до прозрачной воды, замочить на 1 час. Изюм залить кипятком, оставить на 30 минут.
2. Вымоченный рис выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить изюм, сливочное масло, соль, сахар по вкусу и тщательно перемешать.
3. Установить режим **«МОЛОЧНАЯ КАША»** и время приготовления 30 минут. Готовую кашу перемешать.



МАННАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ



Молоко –
600 мл



Крупа
манная –
100 г



Масло сли-
вочное –
30 г



Соль,
сахар –
по вкусу

РЕЖИМ: «КАШИ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Высыпать в чашу мультиварки манку, сахар, соль. Залить все молоком и перемешать.
2. Выбрать режим **«МОЛОЧНАЯ КАША»** и установить время приготовления 20 минут.
3. За 5 минут до готовности добавить в кашу сливочное масло. Готовую кашу тщательно перемешать.

Совет:

В готовую кашу можно добавить варенье, джем или ягоды.



БОРЩ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Говядина
(филе) –
500 г



Картофель –
2-3 шт



Капуста –
200 г



Вода – 2 л



Чеснок –
6 зубчиков



Лук
репчатый –
1 шт



Морковь –
1 шт



Свекла –
1 шт



Томатная
паста –
1 ст. л.



Масло рас-
тительное –
3 ст. л.



Лист лавро-
вый –
1 шт



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, нарезать кубиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке, капусту нашинковать, лук нарезать соломкой, чеснок измельчить. Мясо нарезать кубиками.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить лук, чеснок, морковь, говядину, свеклу, томатную пасту, перемешать и выставить режим **«ЖАРКА»** на 10 минут. Жарить, периодически помешивая.
3. В чашу к овощам добавить капусту и картошку, лавровый лист, залить водой, добавить соль, черный перец, выставить режим **«СУП»** на 30 минут. Готовый суп подавать со сметаной или майонезом.



ИНГРЕДИЕНТЫ



Вода – 1 л



Корнишоны – 150 г



Саями – 150 г



Копченое филе курицы – 150 г



Лук репчатый – 1 шт



Томатная паста – 100 г



Лимон – половина



Маслины без косточек – 50 г



Морковь – 1 шт



Картофель – 2 шт



Растительное масло – 2 ст. л.



Каперсы – 1 ст. л.



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мелко нарезать корнишоны. Лук очистить, нашинковать. Лимон нарезать тонкими ломтиками, маслины – кружочками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Саями очистить от оболочки, нарезать мелкими кубиками вместе с куриным филе.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло. Морковь, лук, саями и куриное филе выложить в чашу. Установить режим **«ЖАРКА»**. Обжаривать 3 минуты, периодически помешивая. Затем добавить томатную пасту и обжаривать еще 2-3 минуты.
3. Добавить картофель, корнишоны, лимон, маслины и каперсы. Залить водой, добавить соль, специи и перемешать. Установить режим **«СУП»** на 30 минут. Готовый суп подавать со сметаной или майонезом.



СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ

СУПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Куриное
филе – 1 шт



Морковь –
1 шт



Лапша –
120 г



Лук
репчатый –
1 шт



Картофель –
2-3 шт



Вода – 1,5 л



Раститель-
ное масло –
2 ст. л.



Лист лавро-
вый – 1шт



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук очистить, мелко порезать, морковь натереть на мелкой терке, картофель очистить, нарезать кубиками. Филе грудки порезать кубиками.
2. В чашу мультиварки залить масло, добавить лук и морковь. Выставить режим **«ЖАРКА»**. Готовить, помешивая, 3 минуты.
3. В чашу добавить курицу, картофель, соль и перец. Залить водой. Выбрать режим **«СУП»**, установить время на 30 минут. За 10 минут до готовности добавить лапшу. Готовить до окончания программы.

Совет:

Добавьте в суп чеснок, тогда суп получится более ароматным. Просто положите целые зубчики, а затем выловите их из супа.



ИНГРЕДИЕНТЫ



Филе форели – 300 г



Филе минтая (или судака) – 300 г



Вода – 1,5-2 л



Картофель – 3-4 шт



Лук репчатый – 1 шт



Морковь – 1 шт



Лавровый лист – 1 шт



Соль, перец горошком, зелень – по вкусу



РЕЖИМ: «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, нарезать вместе с луком и морковью небольшими кубиками. Очищенную рыбу нарезать на порционные куски, при необходимости удалить кости.
2. Овощи выложить в чашу мультиварки. Добавить лавровый лист, соль и специи, перемешать. Сверху выложить рыбу. Залить ингредиенты водой.
3. Выбрать режим «СУП» и варить около 15 минут. Подавать готовый суп, украсив зеленью.



ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РЕБРЫШКАМИ

СУПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Капуста
квашеная –
200 г



Ребрышки
свиные –
150 г



Лук
репчатый –
1 шт



Картофель –
2-3 шт



Морковь –
1 шт



Томатная
паста –
2 ст. л.



Вода – 1 л



Раститель-
ное масло –
2 ст. л.



Чеснок –
4 зубчика



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ребрышки нарезать порционно, выложить в чашу мультиварки, налить растительное масло, выставить режим **«ЖАРКА»** и обжаривать 5 минут, переворачивая, для прожарки с каждой стороны.
2. Пока мясо обжаривается, мелко нарезать лук и чеснок, морковь натереть на крупной терке. Картофель очистить, нарезать кубиками.
3. К ребрышкам добавить лук, чеснок, морковь, перемешать и обжарить все вместе в режиме **«ЖАРКА»** еще 2-3 минуты, периодически помешивая.
4. В чашу мультиварки добавить томатную пасту, картофель, лавровый лист и квашеную капусту. Посолить, добавить специи по вкусу, залить водой. Выставить режим **«СУП»** на 50 минут. При подаче присыпать свежей зеленью, добавить сметану или майонез по вкусу.



СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Грудинка
свиная
копченая –
200 г



Бекон –
150 г



Горох суше-
ный – 300 г



Картофель –
3 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Морковь –
1 шт



Зелень –
1 пучок



Раститель-
ное масло –
2 ст. л.



Вода (или
бульон) –
1,5-2 л



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Горох поместить в дуршлаг и промыть проточной водой. Переложить в кастрюлю и залить холодной водой. Оставить на 3-4 часа.
2. Грудинку и бекон нарезать соломкой, лук, морковь и картофель очистить и нарезать кубиками.
3. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить бекон, грудинку, лук и морковь. Выставить режим **«ЖАРКА»**. Жарить 5 минут, периодически помешивая. Отложить за жарку в отдельную миску.
4. Залить в чашу мультиварки воду (или бульон), добавить горох. Посолить, перемешать. Выставить режим **«СУП»** на 40 минут. За 20 минут до готовности добавить картофель и жарку. При подаче присыпать суп свежей зеленью.



ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

СУПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Шампиньоны – 600 г



Сливки 10% – 200 мл



Картофель – 2 шт



Вода (или бульон) – 250 мл



Лук репчатый – 150 г



Масло растительное – 50 мл



Соль, перец – по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук нарезать соломкой, грибы вымыть, нарезать крупными кубиками.
2. На дно чаши мультиварки налить масло, выложить лук и грибы. Установить режим «**ЖАРКА**». Обжаривать, периодически помешивая, около 5 минут.
3. Затем добавить картофель, залить водой (или бульоном), посолить, добавить специи. Установить режим «**СУП**» на 20 минут. За 3 минуты до окончания программы добавить сливки.
4. Готовый суп измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.

Совет:

подавайте суп с хрустящими гренками или сухариками.



ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ



Тыква –
500 г



Сельдерей –
150 г



Лук
репчатый –
1 шт



Морковь –
1 шт



Чеснок –
2 зубчика



Вода (или
бульон) –
150 мл



Сливки
20% –
100 мл



Растительное
масло –
1 ст. л.



Сливочное
масло –
50 г



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «СУП»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук и тыкву очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Корень сельдерея нарезать небольшими кубиками.
2. В чашу мультиварки добавить растительное и сливочное масла, выложить лук, чеснок и морковь. Установить режим **«ЖАРКА»** и обжарить, помешивая, 2-3 минуты. Затем добавить тыкву и сельдерей и обжаривать еще 5-7 минут.
3. Влить бульон (или воду), посолить. Установить режим **«СУП»** и варить 20 минут. За 5 минут до окончания влить сливки.
4. Готовый суп измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.

Совет:

подавайте суп с хрустящими гренками или сухариками.



РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ

ВТОРЫЕ
БЛЮДА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Говядина –
400 г



Картофель –
2 шт



Перец болгарский –
2 шт



Баклажан –
2 шт



Кабачок –
1 шт



Масло растительное –
1 ст. л.



Вода –
150 мл



Соль,
перец,
зелень –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками вместе с кабачком и баклажанами. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой.
2. В чашу мультиварки влить растительное масло, установить режим **«ЖАРКА»** на 15 минут и выложить говядину.
3. Когда мясо поджарится, добавить овощи, влить воду, посолить, поперчить, перемешать. Выставить режим **«ТУШЕНИЕ»**, готовить около 30 минут.



КУРИЦА В СОЕВО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Куриные
бедрa –
400 г



Вода –
250 мл



Рис длинно-
зерный –
150 г



Соевый
соус –
100 мл



Мед
жидкий –
50 мл



Раститель-
ное масло –
1 ст.л.



Сливочное
масло –
50 г



Соль,
специи,
зелень –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Удалить кости из куриных бедер, слегка отбить мякоть. Соевый соус и мед смешать в отдельной емкости. Замариновать бедра в смеси на 10-15 минут.
2. В чашу мультиварки влить растительное масло, выложить курицу и обжарить в режиме «ЖАРКА» с двух сторон в течение 5 минут.
3. Добавить сливочное масло, всыпать рис, влить воду. Установить режим «КРУПЫ» и готовить до окончания программы.



ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

ВТОРЫЕ
БЛЮДА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Свинина –
400 г



Картофель –
8 шт (сред-
ний)



Морковь –
1 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Лавровый
лист – 2 шт



Раститель-
ное масло –
1-2 ст. л.



Вода –
150 мл



Петрушка –
маленький
пучок



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук и картофель почистить, нарезать кубиками. Морковь нарезать кружками. Петрушку порубить. Свинину нарезать брусочками.
2. В чашу мультиварки влить растительное масло, сверху выложить лук, мясо, картофель и морковь, посолить, поперчить, посыпать петрушкой, добавить лавровый лист. Влить воду. Готовить в режиме **«ТУШЕНИЕ»** до окончания программы. По готовности подержать в режиме **«ПОДОГРЕВ»** около 10 минут.



ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Баранина
(мякоть) –
300 г



Лук
репчатый –
1 шт



Морковь –
2 шт



Раститель-
ное масло –
1-2 ст. л.



Чеснок –
5 зубчиков



Рис длинно-
зерный –
1,5 стакана



Вода –
100 мл



Соль,
перец, зира,
барбарис –
по вкусу

РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину нарезать небольшими кусками. Лук нарезать полукольцами, морковь – тонкой соломкой.
2. В чашу мультиварки влить масло, положить лук и морковь. Обжаривать в режиме **«ЖАРКА»** в течение 5 минут. Затем добавить к овощам мясо и обжаривать, иногда помешивая, еще 20 минут.
3. Влить в мультиварку воды, добавить очищенные зубчики чеснока. Сверху выложить промытый до чистой воды рис, добавить зиру, барбарис и соль. Влить воду так, чтобы она покрывала рис слоем в 1 см. Готовить в режиме **«КРУПЫ»** до окончания программы.



ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Куриная
голень –
800 г



Масло рас-
тительное –
1 ст. л.



Соль,
перец –
по вкусу



РЕЖИМ: «ЖАРКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В чашу мультиварки влить растительное масло. Выложить куриные голени, посолить и поперчить. Перемешать.
2. Установить режим **«ЖАРКА»** на 45 минут. В процессе приготовления курицу периодически переворачивать для равномерной обжарки.



ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ И СОУСОМ ТЕРИЯКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Филе
индейки –
500 г



Болгарский
перец –
1 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Чеснок –
2 зубчика



Соус
терияки –
100 г



Кунжутные
семечки –
2 ст. л.



Мед – 1 ч. л.



Раститель-
ное масло –
10 мл



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Индейку нарезать кубиками. Лук и болгарский перец нарезать полукольцами.
2. В чашу мультиварки влить растительное масло, выложить индейку. Выбрать режим «ЖАРКА» и обжарить до изменения цвета. Добавить лук, болгарский перец, выдавить чеснок. Влить соус терияки и перемешать. Готовить 20 минут, периодически перемешивая.
3. За 5 минут до окончания программы добавить мед, перемешать. Готовое блюдо посыпать кунжутом и перемешать.



ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ И КУРАГОЙ

ВТОРЫЕ
БЛЮДА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Говядина –
400 г



Чернослив –
80 г



Курага –
80 г



Лук
репчатый –
1 шт



Раститель-
ное масло –
2 ст. л.



Вода –
200 мл



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину нарезать кубиками, лук очистить, нарезать полукольцами. Курагу и чернослив замочить в воде на 20-30 минут.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, добавить лук, обжарить в режиме **«ЖАРКА»** до золотистого цвета, помешивая. Затем добавить мясо, обжаривать 6 минут, помешивая. Добавить чернослив и курагу.
3. Влить воду, посолить, добавить специи. Переключить мультиварку в режим **«ТУШЕНИЕ»**, готовить около 40 минут.



СВИНИНА ПО-ФРАНЦУЗСКИ



ИНГРЕДИЕНТЫ



Свинина
(вырезка) –
400 г



Помидоры –
2 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Сыр
твердый –
50 г



Шампиньоны –
100 г



Раститель-
ное масло –
1 ст. л.



Соль,
специи –
по вкусу

РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину нарезать на стейки, отбить до толщины 1 см, натереть солью и специями. Помидоры помыть, нарезать кружочками, лук очистить, нарезать полукольцами, сыр натереть на крупной терке, грибы нарезать пластинками.
2. В чашу мультиварки налить растительное масло, выложить мясо, сверху на мясо поочередно выложить грибы, помидоры и сыр. Закрыть крышку. Установить режим **«ВЫПЕЧКА»** на 50 минут.

Совет:

Свинина получится более мягкой, если перед приготовлением натереть ее горчицей.



ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ВТОРЫЕ
БЛЮДА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Фарш
(свинина,
говядина) –
500 г



Томатный
соус – 150 г



Лук
репчатый –
1 шт



Чеснок –
3 зубчика



Вода –
100 мл



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук и чеснок очистить, пропустить через мясорубку, смешать с фаршем, добавить соль и специи, тщательно перемешать.
2. Сформировать фрикадельки, выложить их в чашу мультиварки, добавить томатный соус, влить воду. Установить режим **«ТУШЕНИЕ»** на 30 минут. Готовить до окончания программы.



ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Фарш
говяжий –
300 г



Фарш
свиной –
300 г



Лук
репчатый –
1 шт



Чеснок –
3 зубчика



Болгарский
перец –
4 шт



Рис отвар-
ной – 150 г



Вода –
150 мл



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук и чеснок очистить, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с рисом и луком, добавить соль, специи и перемешать. Перцы помыть, срезать горизонтально верхушки и аккуратно удалить сердцевину с семенами.
2. Наполнить каждый перец фаршем, выложить в чашу мультиварки, залить водой. Установить режим «**ТУШЕНИЕ**» на 40 минут.



СКУМБРИЯ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

ВТОРЫЕ
БЛЮДА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Скумбрия –
1 шт



Чеснок –
3-4 зубчика



Укроп
свежий –
1 пучок



Сливки –
100 мл



Раститель-
ное масло –
1 ст. л.



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Скумбрию очистить, посолить и поперчить. Установить режим **«ЖАРКА»**, влить в чашу мультиварки растительное масло, обжарить рыбу в течение 5 минут с каждой стороны. Затем закрыть крышку, установить режим **«ТУШЕНИЕ»** и выдержать скумбрию в мультиварке еще 10 минут.
2. В это время в отдельной емкости смешать выдавленный чеснок, измельченный укроп и сливки. Все перемешать. Готовую рыбу выложить на тарелку, полить ее приготовленным чесночным соусом.



ЛОСОСЬ НА ПАРУ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Лосось –
400 г



Стручковая
фасоль –
100 г



Цветная
капуста –
100 г



Брокколи –
100 г



Сок
лимона –
10 мл



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМ: «ПАР»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу натереть солью и специями, сбрызнуть соком лимона. Оставить мариноваться на 10 минут. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия.
2. В чашу мультиварки налить 250 мл воды. Установить лоток для приготовления на пару. Выложить рыбу и овощи в лоток. Закрыть крышку. Выбрать режим **«ПАР»**, установить время приготовления 15 минут.

Совет:

Рыбу можно подавать с соусом. Смешайте йогурт с мелко порубленным укропом и солью. Соус для рыбы готов.



ОВОЩИ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Стручковая
фасоль –
100 г



Цветная
капуста –
100 г



Брокколи –
100 г



Картофель –
100 г



Морковь –
100 г



Соль,
специи –
по вкусу



БЛЮДА
НА ПАРУ

РЕЖИМ: «ПАР»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, картофель и морковь очистить, нарезать крупными кубиками.
2. В чашу мультиварки налить 250 мл воды. Установить лоток для приготовления на пару. Выложить овощи в лоток, посолить, добавить специи. Выбрать режим **«ПАР»**, установить время приготовления 20 минут. Готовить до окончания программы.



ОМЛЕТ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Яйца –
4 шт



Молоко –
200 мл



Соль –
2 щепотки



Вода –
250 мл

ДОПОЛНИТЕЛЬНО



Фольга



РЕЖИМ: «ПАР»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В отдельной емкости разбить яйца, добавить молоко, соль. Взбить с помощью венчика.
2. В чашу мультиварки налить воду, установить лоток для приготовления на пару. Из фольги сделать импровизированную чашу, свернув ее в 3 раза. Установить чашу из фольги в лоток. Вылить в нее омлетную массу. Готовить в режиме **«ПАР»** 10 минут.



ЁЖИКИ НА ПАРУ

БЛЮДА
НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Фарш
мясной –
400 г



Рис кругло-
зерный –
160 г



Чеснок –
2 зубчика



Лук
репчатый –
1 шт



Соль,
специи –
по вкусу



РЕЖИМ: «ПАР»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис промыть, залить кипятком и оставить на 10 минут. Лук и чеснок очистить, измельчить. В отдельной емкости смешать фарш, лук, чеснок. С риса слить воду, примешать рис к фаршу. Посолить, добавить специи, все перемешать и сформировать крупные шарики.
2. В чашу мультиварки налить 1 л воды. Сверху установить лоток для приготовления на пару. Выложить «ёжики» в лоток. Закрыть крышку. Готовить в режиме **«ПАР»** около 40 минут.



ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Картофель –
500 г



Масло сли-
вочное –
50 г



Молоко
2,5% –
200 мл



Вода –
100 мл



Соль –
по вкусу



РЕЖИМ: «ПАР»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, помыть, разрезать на 6 частей, выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить. Закрывать крышку. Установить режим **«ПАР»** на 25 минут.
2. К вареному картофелю добавить молоко, сливочное масло, пюрировать вручную или блендером.

Совет:

Для аромата в готовое пюре можно добавить рубленную петрушку, укроп, зеленый лук.



КАРТОФЕЛЬ С ЛИСИЧКАМИ

ГАРНИРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Лисички –
500 г



Картофель –
5-6 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Масло
сливочное –
50 гр



Сметана
домашняя –
100 гр



Соль,
специи,
зелень –
по вкусу



РЕЖИМЫ: «ЖАРКА», «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие грибы очистить, хорошо промыть, нарезать на небольшие кусочки. Если используете замороженные грибы, дать им оттаять при комнатной температуре, лишнюю воду слить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить и порезать полукольцами. Зелень промыть, мелко нарубить.
2. В чашу мультиварки выложить масло и лук. Установить режим **«ЖАРКА»** и обжарить лук до кремового цвета. Затем в чашу выложить грибы, жарить до тех пор, пока грибы не перестанут выделять сок и уменьшатся в размере.
3. Мультиварку перевести в режим **«ТУШЕНИЕ»**. Выложить картофель, добавить сметану, половину зелени, посолить, перемешать. Тушить в течение 25 минут. Готовое блюдо украсить оставшейся зеленью.

Совет:

Из специй отлично подойдут орегано и тимьян.

35



РИС ОТВАРНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Рис – 260 г

Масло
сливочное –
20 гВода –
380 млСоль –
по вкусу

РЕЖИМ: «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис промыть до прозрачной воды. Вымочить в течение 20-30 минут.
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить рис, залить водой, добавить соль и перемешать. Установить режим **«КРУПЫ»** на 25 минут. Готовить до окончания программы.



ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ

ГАРНИРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Гречка –
260 г



Масло
сливочное –
20 г



Вода –
330 мл



Соль –
по вкусу



РЕЖИМ: «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Гречку промыть до прозрачной воды.
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить крупу, залить водой, добавить соль и перемешать. Установить режим **«КРУПЫ»** на 25 минут. Готовить до окончания программы.



ИНГРЕДИЕНТЫ



Яблоки
зеленые –
2 шт



Мука пше-
ничная –
200 г



Сахар –
250 г



Яйца –
3 шт



Сода –
1 ч. л.



Уксус –
0,5 ч. л.



Корица –
1 ч. л.



Масло
сливочное –
20 г



РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками, присыпать 50 г сахара и корицей, перемешать.
2. Взбить яйца в пышную пену с помощью миксера. Продолжая взбивать, всыпать 200 г сахара. Погасить соду уксусом, добавить к яичной смеси. Туда же всыпать муку, аккуратно вымесить тесто.
3. Смазать чашу мультиварки сливочным маслом, присыпать 2 ст. л. сахара. Уложить на дно яблоки. Сверху вылить тесто. Установить режим **«ВЫПЕЧКА»** и выпекать около 50 минут. Когда Шарлотка будет готова, перевернуть на сервировочное блюдо.

Совет:

Для того, чтобы яблоки не потемнели, можно сбрызнуть их соком лимона.



БИСКВИТ КЛАССИЧЕСКИЙ

ВЫПЕЧКА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Мука пше-
ничная –
180 г



Яйца –
5 шт



Сахар –
150 г



Масло
сливочное –
10 г



РЕЖИМ: «КРУПЫ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить муку, перемешать миксером до однородной массы.
2. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить тесто. Закрывать крышку. Установить режим **«ВЫПЕЧКА»** и выпекать около 50 минут. Готовый бисквит оставить в мультиварке на 15 минут.

Совет:

Бисквит можно пропитать лимонным соком, украсить взбитыми сливками и свежими ягодами.

39



ПИРОГ РЫБНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Готовое слоеное тесто – 500 г



Красная рыба (филе) – 400 г



Яйца – 2 шт



Петрушка – 20 г



Тмин – 5 г



Соль – по вкусу



РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца отварить вкрутую (7 минут), очистить и мелко нарезать. Зелень измельчить. Филе рыбы нарезать маленькими кубиками. В отдельной емкости смешать рыбу, яйца, тмин и зелень, посолить, перемешать.
2. Тесто разморозить, раскатать в пласт. Выложить начинку на пласт теста так, чтобы оставался свободный край. Накрыть свободным краем теста начинку и защипнуть края.
3. Выложить пирог в чашу мультиварки и готовить в режиме **«ВЫПЕЧКА»** около 50 минут.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

ВЫПЕЧКА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Жирный
творог (или
рикотта) –
500 г



Сливки
33% –
200 мл



Сахар –
200 г



Масло
сливочное –
50 г



Яйца –
2 шт



Ванилин –
0,5 ч. л.



Паниро-
вочные
сухари –
2 ст. л.



РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Размять в емкости творог (или рикотту), влить сливки. Добавить к сырной массе сахар и ванилин, хорошо вымесить.
2. Отделить желтки от белков. Желтки слегка взбить венчиком в отдельной емкости. Добавить к сырной массе, тщательно перемешать.
3. Смазать чашу сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями. Переложить сырную массу в форму, установить режим **«ВЫПЕЧКА»** и выпекать около 50 минут. По окончании программы хорошо остудить.



МРАМОРНЫЙ БИСКВИТ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Яйца –
4 шт



Сахар –
250 г



Мука –
250 г



Сметана –
200 мл



Какао-
порошок –
3 ст. л.



Ванилин –
1 ч. л.



Сода –
1 ч. л.



РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца взбить миксером до образования легкой пены. Затем порциями ввести сахар, продолжая взбивать миксером. Добавить сметану, смешать миксером на маленькой скорости.
2. Муку смешать с содой и ванилином. Постепенно ввести муку в яичную смесь, хорошо перемешать тесто. Готовое тесто разделить на две части, в одну часть добавить какао, перемешать.
3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Выложить тесто в чашу, чередуя 2 ложки белого теста, 2 ложки шоколадного. Сделать рисунок на поверхности пирога деревянной шпажкой или зубочисткой.
4. Выпекать бисквит в мультиварке около 60 минут в режиме «ВЫПЕЧКА», после чего вынуть из чаши и осудить.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

ВЫПЕЧКА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Мука – 300 г



Масло
сливочное –
150 г



Молоко –
100 мл



Сахар –
250 г



Яйца –
4 шт



Какао-
порошок –
3 ст. л.



Сода –
0,5 ч. л.



Орехи –
по вкусу



РЕЖИМ: «ВЫПЕЧКА»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Масло растопить, смешать с сахаром, какао и молоком. Полученную смесь тщательно перемешать. 5-6 ст. л. шоколадной массы отлить в отдельную кружку.
2. В оставшуюся смесь добавить яйца. Муку смешать с содой и ванилином, примешать к яичной смеси. В тесто добавить измельченные орехи по вкусу. Еще раз перемешать.
3. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Полученное тесто влить в чашу, готовить около 60 минут в режиме **«ВЫПЕЧКА»**. После чего полить оставшимся шоколадным соусом, дать остыть и пропитаться.



ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Яблоки –
400 г



Груши –
400 г



Вода –
120 мл



Сахар –
50 г



РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Фрукты помыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, залить водой.
2. Фрукты готовить в режиме **«ТУШЕНИЕ»** около 20 минут. Размягченные фрукты взбить блендером в отдельной емкости до однородной массы. Продукт готов к консервации.



ЛЕЧО ДОМАШНЕЕ

ЗАГОТОВКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Болгарский
перец –
1,5 кг



Помидоры –
1 кг



Морковь –
2 шт



Раститель-
ное масло –
100 мл



Сахар –
100 г



Соль – 12 г



Чеснок –
5 зубчиков



Уксус –
3 мл



РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Помидоры вымыть, нарезать на четвертинки. Болгарские перцы вымыть, очистить от сердцевин, семян, нарезать дольками шириной 1,5 см. Чеснок очистить и мелко нарезать ножом. Морковь нарезать тонкой соломкой.
2. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить масло, сахар, соль, уксус, все тщательно перемешать. Готовить в режиме **«ТУШЕНИЕ»** около 20 минут. Продукт готов к консервации.



ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Баклажан –
1 шт



Кабачки –
2 шт



Морковь –
1 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Чеснок –
2-3 зубчика



Соль –
1ч. л.



Вода –
50 мл



Раститель-
ное масло –
2 ст. л.



Специи,
зелень –
по вкусу

РЕЖИМ: «ТУШЕНИЕ»

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны и кабачки помыть, нарезать небольшими кубиками или соломкой. Лук очистить, нарезать четвертинками. Морковь почистить, помыть и натереть на терке.
2. В чашу мультиварки вылить растительное масло, выложить подготовленные овощи, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Влить 50 мл воды. Готовить в режиме «ТУШЕНИЕ» около 30 минут.
3. Готовые овощи переложить в чашу блендера, туда же добавить свежую зелень, очищенные зубчики чеснока. Измельчить овощи блендером на высокой скорости.

Совет:

Для жгучести можно добавить 3-4 щепотки красного молотого перца.



GALAXY-TECS.RU

ГОТОВЬТЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ
С ТЕХНИКОЙ GALAXY LINE