



*Только лучшее*

# Рецепты для мультиварки **Panasonic**





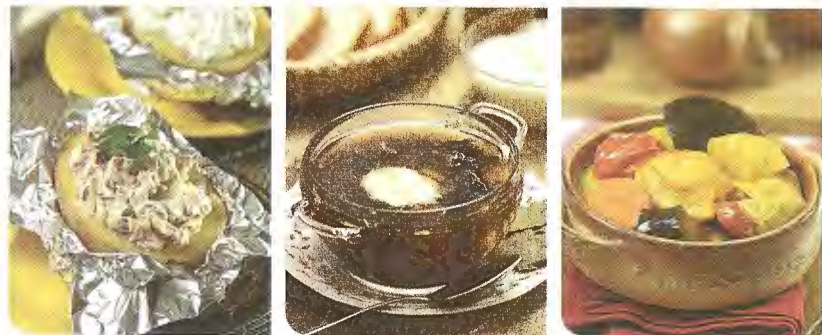
# Рецепты для мультиварки Panasonic

---

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

  
ЭКМО  
МОСКВА  
2013

# Содержание



Кабачковая икра	6
Куриная грудка «Тоннато» с салатом «Крошка-Картошка»	8
Холодец говяжий	10
Омлет с грибами и сладким перцем	12
Судак под маринадом	12
Грибной суп	14
Щи из квашеной капусты	16
Мясной бульон с фрикадельками	18
Суп-пюре из тыквы с имбирем	18
Молочный суп с овощами	20
Постная мусака	22
Картофель в яично-молочном соусе	24
Овощное рагу по-деревенски	26
Жаркое с говядиной	26
Свиные ребрышки в остром соусе	28
Бефстроганов	30
Корейка, тушенная с овощами	30
Капуста, тушенная с колбасками и тмином	32
	34



Запеканка из курицы с вермишелью	36
Курица, тушенная с сухофруктами	38
Куриные ножки с прованскими травами	38
Куриная печень в сметанном соусе	40
Индейка с морковью, фенхелем и луком-пореем	42
Рыбный пудинг с брокколи	44
Рыба в яично-сырном соусе	46
Лосось на пару	46
Роллы с огурцами и авокадо	48
Гречневая каша с луком и грибами	50
Кокосовый рис с манго	50
«Жареный» пирог с капустой	52
Киш с кабачками и морковью	54
Банановый хлеб	56
Модовик	58
Горюжняя запеканка с грушей	60
Сливовое варенье	62
Десерт из персиков	62

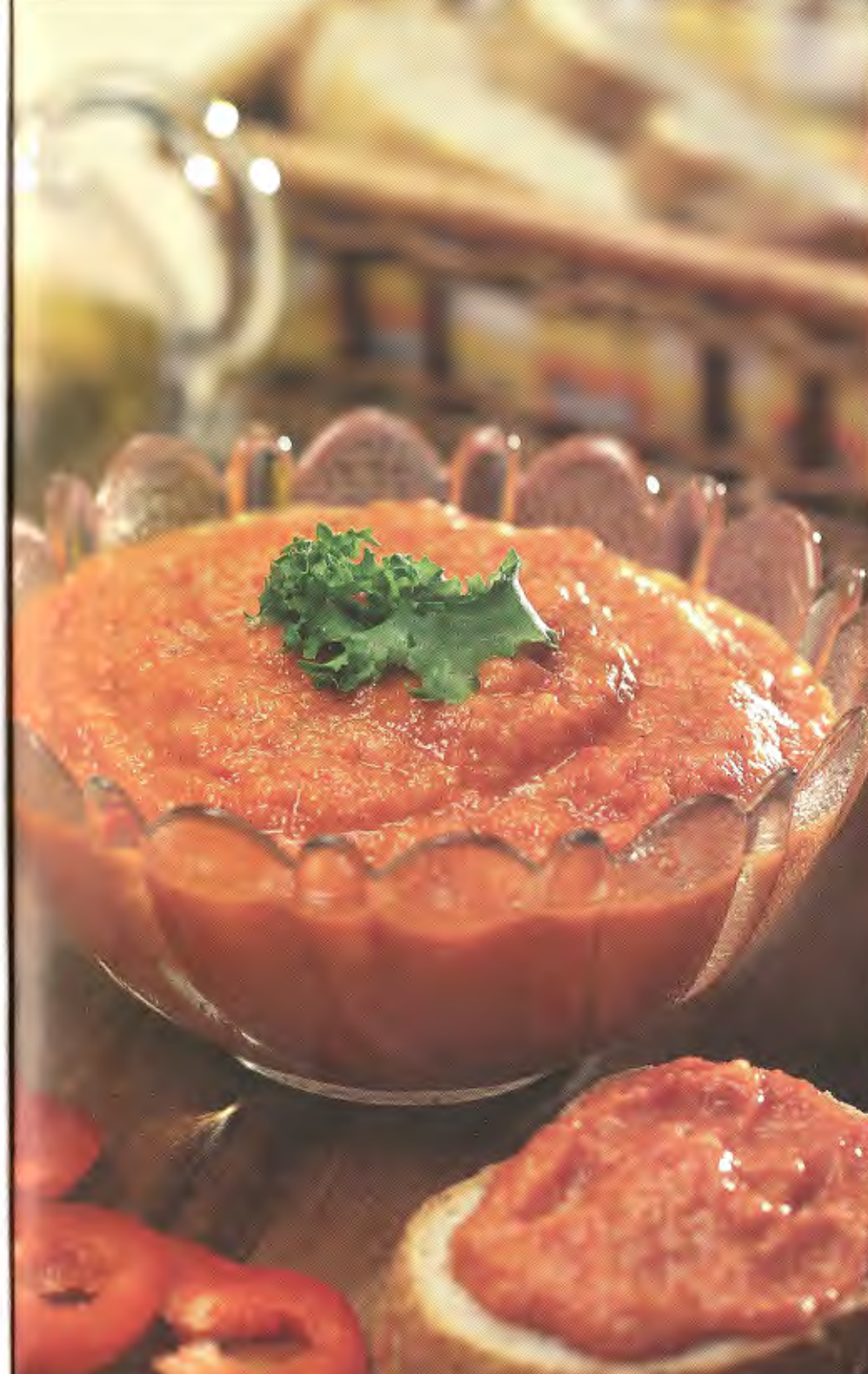
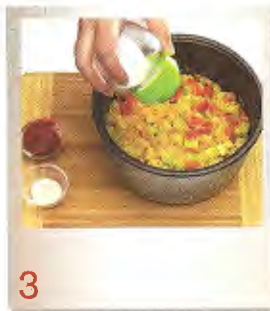
## Кабачковая икра

2 моркови  
2 головки репчатого лука  
5 ст. л. растительного масла  
1 сладкий красный перец  
500 г кабачков  
1/2 острого перца чили  
2 ст. л. томатной пасты  
1–2 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли

- 1 Морковь и лук очистить и произвольно нарезать. Влить в чашу мультиварки масло, выложить лук и морковь, включить режим «Выпечка» на 40 минут и готовить лук с морковью 20 минут, иногда открывая крышку и перемешивая овощи.
- 2 Очистить сладкий перец от семян и перегородок. Кабачки, если они молодые, нарезать кубиками (если старые — предварительно очистить от кожуры и семян). Перчик чили освободить от семян и мелко порубить.
- 3 Положить все овощи в чашу мультиварки в середине цикла приготовления. Готовить до сигнала, иногда помешивая овощи.
- 4 Добавить к овощам томатную пасту, сахар и соль. Перемешать. Готовить в режиме «Тушение» 60 минут.
- 5 С помощью блендера хорошо измельчить. Остудить икру перед подачей.

### Совет:

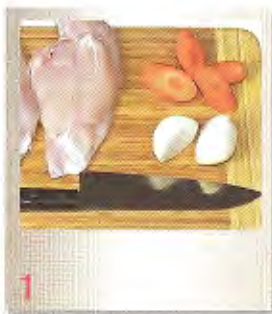
Разложите готовую горячую икру в простерилизованные банки, закатайте и наслаждайтесь отменным вкусом домашней икры.



## Куриная грудка «Тоннато» с салатом

4 филе куриной грудки  
1/2 моркови  
1/2 головки репчатого лука  
3–4 горошины черного перца  
1 банка (100 г) консервированного тунца  
60 г майонеза  
150 г смеси салатных листьев  
40 г каперсов  
12 помидорок черри  
20 мл оливкового масла  
10 мл лимонного сока  
Соль, перец

- 1 Куриную грудку отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением моркови, лука и перца горошком в режиме «Тушение» в течение 60 минут.
- 2 С тунца слить жидкость и хорошо измельчить вилкой. Смешать с майонезом.
- 3 Приготовить салат: нарвать руками салатные листья, смешать их с каперсами и разрезанными пополам помидорами черри. Заправить оливковым маслом и лимонным соком, слегка поперчить.
- 4 Нарезать теплую куриную грудку тонкими ломтиками и полить приготовленным соусом из тунца. Рядом выложить заправленный салат.



## «Крошка-Картошка»

2 очень крупные картофелины  
40 г сливочного масла  
Соль

### Для начинки № 1

1 колбаска или сосиска  
1 ч. л. сладкой горчицы  
1 ст. л. майонеза

### Для начинки № 2

80–100 г креветок (отваренных и очищенных)  
1 веточка укропа  
1 ст. л. майонеза

**1** Картофель очень тщательно вымыть со щеткой. Запечь в режиме «Выпечка» в течение 60 минут (для более равномерного запекания можно завернуть каждую картофелину в фольгу). Готовность определить просто, проткнув деревянной шпажкой, — если входит легко, картошка готова. При необходимости увеличить время приготовления.

**2** Приготовить начинку № 1. Мелко нарезать колбаску или сосиску, слегка обжарить на сковороде. Выложить в миску, смешать со сладкой горчицей и майонезом.

**3** Приготовить начинку № 2. Отварные теплые креветки нарезать произвольно, в зависимости от их величины (коктейльные креветки вообще резать не нужно), смешать с рубленным укропом и майонезом.

**4** Готовую картошку разрезать пополам вместе с фольгой, фольгу слегка развернуть. Вилкой размять сердцевину картофелин с маслом и солью. Сверху положить начинку и сразу подавать.



1



2



4



## Холодец говяжий

500 г говяжьей рульки

200 г говяжьей мякоти

около 1 л воды

1/2 моркови

1/2 головки репчатого лука

2–3 горошины черного перца

2 зубчика чеснока

Тертый хрен или горчица

для подачи

**1** Хорошо промытую и обработанную рульку и нарезанное крупно мясо сложить в чашу мультиварки, залить водой так, чтобы она полностью покрывала мясо. Включить режим «Тушение» на 7–8 часов.

**2** Через 2–3 часа (или раньше, если так удобнее) положить в чашу крупно нарезанные морковь и лук, а также горошины перца.

**3** В готовый горячий холодец добавить пропущенный через пресс чеснок, размешать. Бульон процедить. Выбрать все мясо, разобрать его на волокна. Разложить мясо по мискам или другой посуде для холодца, залить процеженным бульоном.

**4** Держать в холоде до застывания. С поверхности холодца снять жир. Подавать с горчицей или хреном.

## Омлет с грибами и сладким перцем

1 сладкий красный перец

1 ст. л. сливочного масла

100 г консервированных шампиньонов

5 яиц

75 мл молока или сливок

50 г твердого сыра

Соль, перец

**1** Сладкий перец освободить от семян и перегородок и нарезать небольшими кубиками. В чашу мультиварки положить сливочное масло и включить режим «Выпечка» на 40 минут. Когда масло расплавится (через 3–4 минуты), выложить в чашу перец и готовить, иногда открывая крышку и помешивая, около 15 минут.

**2** С шампиньонов хорошо слить жидкость, добавить их в чашу мультиварки, перемешать.

**3** Взболтать (но не взбивать) яйца, добавив молоко или сливки, а также соль и перец по вкусу. Влить омлетную смесь в чашу мультиварки. Готовить до окончания программы. Подать омлет к столу горячим, при желании посыпав рубленой зеленью.



## Судак под маринадом

3 головки репчатого лука  
2 моркови  
3–4 ст. л. растительного масла  
250–300 г томатной пасты  
5–6 лавровых листьев  
4 ст. л. сахара  
Соль по вкусу  
5 ст. л. белого винного уксуса  
800–900 г филе судака

1 Лук нарезать кубиками.

2 Морковь натереть на крупной терке (или на терке для корейской моркови). Выложить в чашу мультиварки с растительным маслом и обжарить в режиме «Выпечка», время от времени открывая крышку и помешивая, в течение 20 минут.

3 Выключить режим «Выпечка» и добавить к овощам томатную пасту, лавровый лист, сахар, соль по вкусу, влить винный уксус. Перемешать. Дать немного настояться (минут 10–15).

4 Затем выложить сверху на овощи куски подсолненного рыбного филе. Готовить в режиме «Тушение» 60 минут. Остудить перед подачей.

### Совет:

*По тому же рецепту можно готовить любую другую белую рыбу с плотным мясом: треску, минтай и т. п.*





## Грибной суп

1/2 стакана перловой крупы

1/2 стакана сушеных лесных грибов

Около 1,5 л воды

2–3 картофелины

1 морковь

1 головка репчатого лука

2 лавровых листа

100 г сметаны

для подачи

Соль

**1** Перловую крупу и грибы замочить в отдельной посуде в небольшом количестве воды минимум на 1 час. Затем грибы достать из воды, а жидкость аккуратно слить в чашу мультиварки, оставляя осадок, где может быть песок. С перловки слить воду.

**2** Выложить нарезанные грибы и крупу в чашу мультиварки. Долить воды (учитывая, что еще будут добавляться овощи). Поставить вариться в режиме «Тушение» на 1,5 часа.

**3** Картофель нарезать кубиками, морковь — ломтиками, лук очистить и оставить целым. Добавить овощи в чашу мультиварки через 30–40 минут после начала варки.

**4** За 5–10 минут до окончания варки положить в суп лавровый лист, посолить по вкусу. Удалить и выбросить лук.

**5** Готовый суп подавать со сметаной.

### Совет:

*При желании можно не добавлять сметану, тогда влейте в готовый суп немного ароматного подсолнечного масла.*

