

ГОТОВИМ С ЭЛЕКТРО- ПРИБОРАМИ

УДОБНО. БЫСТРО. ПРОСТО

Кухонный комбайн

Пароварка

Мультиварка

Микроволновая печь

Гриль

Фритюрница

Хлебопечка

Блендер и соковыжималка

Блинница и бутербродница

Электрическая плита

*популярные
РЕЦЕПТЫ,
проверенные
временем*

ГОТОВИМ
с электроприборами

Готовим с электроприборами. Удобно. Быстро. Просто — М. : Эксмо, 2009. — 256 с. : ил.

Каждой из нас хочется порадовать своих близких вкусной домашней едой, но подолгу стоять у плиты просто невозможно. Именно в такой ситуации отличными помощниками становятся электроприборы, которые позволяют быстро приготовить любое блюдо.

В нашей книге вы найдете описание самых распространенных электроприборов, возможности их использования, а также рецепты, которые, безусловно, станут вашими фирменными блюдами.

978-5-699-32536-8 (КМ)

978-5-699-32567-2 (ПИ)



Готовим с электроприборами

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Ничто не стоит на месте, за последние десятилетия изменения произошли практически во всех областях нашей повседневной жизни. В прошлом веке хозяйка представить себе не могла, что наступит такое время, когда большую часть приготовления завтрака, обеда или ужина будут брать на себя электроприборы, а ежедневное приготовление пищи из многочасового стояния у плиты превратится в очень легкий и интересный процесс. Кухонная бытовая техника появилась в наших магазинах сравнительно недавно (менее 100 лет назад) и почти сразу завоевала признание современных хозяек. Использование бытовых электроприборов на кухне позволяло облегчить повседневный быт, сэкономить много времени и сил, которые можно было потратить на что-то более приятное, чем домашние обязанности. К тому же появление на кухне электроприборов давало возможность справляться с приготовлением различных блюд гораздо быстрее.

Самая новая кухонная техника способна даже готовить блюда самостоятельно, без помощи человека (программируемые электроприборы). Программы некоторых приборов содержат полезные советы. Так, при помощи электроприборов могли готовить даже начинающие хозяйки. Кухонные электроприборы созданы специально для тех, кто предпочитает готовить у себя дома, причем заботится не только о вкусе, но и о пользе и внешнем виде блюд, при этом не имеет достаточно свободного времени, чтобы воплотить в жизнь все свои кулинарные фантазии. Используя электроприборы, можно приготовить вкусный завтрак, обед или ужин за считанные минуты.

Среди кухонных электроприборов можно найти не только такие приборы, которые непосредственно участвуют в процессе приготовления пищи, но и такие, которые способствуют осуществлению этого процесса, например электровытяжка (устройство, закрепляемое над электроплитой, устраняющее различные неприятные запахи) и посудомоечная машина (незаменимая вещь, которая позволяет без труда мыть посуду).

Однако использование электроприборов имеет не только плюсы, но и минусы. К негативным сторонам использования кухонной электротехники относятся большое потребление электроэнергии, достаточно высокая стоимость самих приборов, необходимость использования специальных средств для мытья или чистки приборов, а также высокая стоимость ремонта приборов в случае их поломки. Поэтому, покупая электроприбор, следует помнить, что его

Все кухонные электроприборы можно условно разделить на несколько групп. В первую группу входят приборы, которые работают за счет выделения тепла проводником, по которому пущен ток. К этой группе электроприборов относятся электрочайник, электрическая кухонная плита, кофеварки, тостеры, блинницы, бутербродницы и т. д. Во вторую группу входят приборы, действующие благодаря вращению проводника с током в магнитном поле, например миксеры, блендеры, кухонные комбайны и т. д. К третьей группе электроприборов относится тепловая машина, работающая по обратному циклу, т. е. холодильник. А в четвертую группу входит прибор, испускающий СВЧ-волны. Это микроволновая печь.





Каждый электроприбор обладает определенным набором функций. Наличие тех или иных из них отражается на цене прибора: чем большее количество операций может выполнять тот или иной прибор, тем выше его стоимость. Выбирая необходимый набор функций, которыми должен обладать электроприбор, следует учитывать, как часто вы будете пользоваться им и для каких целей. Некоторые функции электроприборов не имеют никакого отношения к качеству используемых продуктов, но зато значительно облегчают процесс приготовления. Также цена электроприбора зависит от того, из каких материалов он был сделан, от чего, в свою очередь, зависит надежность работы прибора.



эксплуатация тоже сопряжена с некоторыми затратами. Также использование большого количества электроприборов на кухне создает электромагнитный фон, неблагоприятный для человеческого здоровья, поэтому во время работы электроприборов кухню рекомендуется покидать.

За последние десятилетия кулинария сделала огромный шаг вперед. Арсенал современных мастеров кулинарного искусства пополнился множеством новых блюд, гораздо более сложных в приготовлении, но зато более вкусных и оригинальных. Появилось большое количество новых технологий приготовления пищи, во многом благодаря современным кухонным электроприборам. Какие же электроприборы необходимо иметь на каждой кухне? Безусловно, каждая хозяйка должна решить для себя этот вопрос самостоятельно, но все же можно дать несколько рекомендаций. Во-первых, выбор бытовой техники зависит от того, какие блюда предполагается при помощи нее готовить. Для приготовления салатов необходим кухонный комбайн. Это приспособление также будет полезно для замешивания теста. Если вы любите свежую выпечку, то необходимо иметь на кухне мини-хлебопечку (ее иногда называют хлебопечкой). Для приготовления мясных блюд лучше всего подходит электрогриль. Лакомиться ежедневно картофелем фри или другими жареными блюдами можно благодаря фритюрнице. Если вы предпочитаете здоровое питание, то вам больше пригодятся мультиварка и пароварка. Любителям соков, коктейлей или других напитков следует иметь на своей кухне соковыжималку и блендер. Блинницы и бутербродницы помогут приготовить вкусный завтрак для всей семьи, затратив на это очень мало времени. Электроплита с успехом сможет заменить газовую кухонную плиту и выполнять все ее функции. Но, безусловно, самым незаменимым, многофункциональным и быстрым кухонным помощником является микроволновая печь, которая позволяет готовить множество самых разнообразных блюд за считанные минуты. Также на кухне могут быть такие полезные приборы, как электрочайник, электромясорубка, миксер, тостер, электрокофеварка и т. д.

Во-вторых, кухонная техника не должна быть слишком громоздкой, иначе она будет затруднять передвижение по комнате, но и не должна быть слишком маленькой: это будет ограничивать количество порций, которые могут быть приготовлены при помощи электроприбора.

Следует помнить, что функции некоторых приборов похожи. Например, если у вас уже есть микроволновая печь с функцией «Гриль», то покупать электрогриль необязательно. Максимальную мощность и размер электроприборов следует выбирать исходя из ваших индивидуальных потребностей, нужно также учитывать, как часто вы будете пользоваться тем или иным прибором. Выбирая мощность крупных кухонных электроприборов, следует сопоставить ее с возможностями предохранительной системы вашей электросети (иными словами, нужно выбрать такую технику, чтобы при ее включении не выбивало пробки). Выбирая электроприборы для кух-



Готовим с электроприборами

ВВЕДЕНИЕ

ни, следует учитывать и их сочетание с интерьером кухни по цвету и по стилю.

Первым электроприбором, появившимся на кухне, стал холодильник. Начиная с 1932 г. холодильники стали появляться во всех европейских квартирах, а год спустя об этом чудесном приборе стало известно и русским хозяйкам. Затем, спустя почти 10 лет, в арсенале хозяек появилась электроплита. Долгое время новинки кухонной электротехники появлялись только в столовых, кафе, барах и ресторанах и оставались недоступными для обычных потребителей. Среди этих приборов были шкафы для расстойки теста, фризеры, тестомесы и прочие электроприборы, которые вряд ли пригодились бы на обычной кухне. Также использовались мощные электроплиты, электрогрили, холодильники, кухонные комбайны и т. д. Такие приборы были очень громоздкими и очень дорогими, поэтому они были недоступны для обычных людей.

Однако в 1940-х гг. на рынке появилось очень много компаний, занимающихся производством и реализацией бытовой техники. Благодаря конкуренции этих производителей цены на кухонную бытовую технику значительно снизились, и последняя стала доступна большинству домохозяек.

Электроприборы не всегда были такими, какими мы привыкли их видеть. Корпусы их были выполнены из металла, отсутствовало безопасное покрытие, поэтому, дотронувшись, например, до электрочайника 1920 г. выпуска во время работы, можно было получить сильный ожог. В течение 20—30 лет отрасль, производящая электроприборы, динамично развивалась, электроприборы стали более практичными, эффективными и безопасными, также значительно расширился ассортимент кухонной бытовой техники. Теперь каждой домохозяйке было из чего выбрать. Новинки бытовой кухонной техники появлялись на прилавках почти каждый месяц и раскупались достаточно быстро.

В конце 1990-х гг. практически на каждой кухне уже были кухонные комбайны, миксеры, посудомоечные машины и прочие полезные приспособления. Последними на кухнях появились микроволновые печи.

Настоящей революцией в области кухонных приборов стало изобретение в конце XX в. встраиваемой бытовой техники. Теперь электроприборы составляли с кухней как бы одно целое и пользоваться ими стало гораздо удобнее. К тому же встроенная бытовая техника прекрасно дополняла интерьер кухни. К минусам встроенной бытовой техники относится неудобство ремонта, так как для починки вышедшей из строя бытовой техники необходимо вызывать мастера на дом, в то время как обычную бытовую технику можно самостоятельно отвезти в мастерскую. Изобретение «умной» кухонной техники стало завершающим этапом эволюции электроприборов. Такая техника не требует контроля за процессом приготовления со стороны человека, он теперь контролируется при помощи специальных программ, а также индикаторов и сенсоров. Кроме того, многие приборы стали снабжаться звуковым сигналом,

К сожалению, в одной книге невозможно рассмотреть все полезные кухонные электроприборы. Одним из таких приборов является миксер. Миксер — это устройство, которое помогает смешивать и взбивать различные жидкие и полужидкие продукты за очень короткое время. Миксеры бывают ручными, такие миксеры на протяжении всего процесса взбивания необходимо держать в руке, поместив венчик в чашу с продуктом. Другие миксеры более мощные и имеют специальную подставку с чашей для удобства взбивания.





Согласно социальному опросу, многие хозяйки уже не представляют, как бы они кипятили воду без электрочайника. Благодаря этому приспособлению вода кипятится за считанные минуты, а по истечении этого времени чайник автоматически отключается, в то время как обычный чайник закипал ужасно долго, а оставленный без присмотра, он, как правило, успевал не только выкипеть до дна, но и покрыться черным налетом. Немногие знают, что первый электрочайник был изобретен почти 100 лет назад. Первый электрочайник, выпускаемый немецким производителем бытовой техники «AEG», имел массивный электрический нагревательный элемент, располагающийся прямо под дном. Современные электрочайники гораздо меньше по массе.



который оповещает хозяйку о том, что блюдо готово. В настоящее время такие электроприборы наиболее широко используются.

Современную кулинарию, вероятно, уже невозможно представить без кухонных электроприборов. Напряженный ритм жизни диктует свои условия, и современная хозяйка уже не может себе позволить уделять долгие часы приготовлению различных блюд. Теперь блюда, которые раньше пришлось бы готовить в течение 1 ч, готовятся менее чем за 10 мин и получаются не менее полезными и вкусными.

Но не все так просто, как кажется на первый взгляд. Современная кухонная электротехника может стать надежной помощницей современной хозяйке только в том случае, если знать, как правильно ее применять. Перед тем как начать эксплуатировать тот или иной электроприбор, внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Пользоваться электротехникой необходимо, строго соблюдая все предписания инструкции. На кухне не должно быть слишком много электроприборов, поскольку электромагнитное излучение, исходящее от них, может негативно сказаться на здоровье людей и вывести из строя стоящие рядом электроприборы.

Готовя при помощи электроприборов, необходимо учитывать максимальное напряжение, допустимое в вашей электросети, чтобы избежать ее перегрузки. Чтобы обеспечить нормальную работу электроприборов от сети в условиях частых перепадов напряжения, необходимо использовать специальные адаптеры. Нельзя подпускать к электроприборам маленьких детей.

Кухонная мебель должна быть приспособлена под использование электроприборов, все имеющиеся на кухне электроприборы должны быть защищены от случайного попадания воды, а также должны находиться на устойчивой поверхности, что исключает выход техники из строя вследствие падения.

Ни в коем случае нельзя использовать поврежденные и сломанные электроприборы, так как они представляют опасность для вашей жизни и здоровья. Не рекомендуется заниматься ремонтом электроприборов самостоятельно, поскольку ремонт некоторых кухонных приборов, например микроволновой печи, требует специальной квалификации и починить ее обычному специалисту по электротехнике достаточно сложно. За электроприборами необходимо ухаживать, поверхность камер микроволновой печи, духового шкафа электроплиты, гриля, решетки пароварки и мультиварки необходимо содержать в чистоте, так как от этого напрямую зависит качество приготавливаемых блюд.

Как правило, к инструкции по эксплуатации электроприбора прикладывается небольшая брошюра, в которой содержатся рецепты несложных блюд, которые можно приготовить, используя данное устройство. Многие хозяйки ограничиваются этим скромным выбором, но некоторые хотят научиться готовить больше различных блюд. Именно для них написана эта книга. В ней вы найдете рецепты самых разнообразных блюд, которые можно приготовить при помощи бытовой техники.



Готовим с электроприборами

ВВЕДЕНИЕ

Готовя при помощи электроприборов, необходимо помнить, что привычные технологии приготовления пищи могут оказаться неприменимыми к тому или иному прибору. Например, отваривать продукты питания в микроволновой печи нужно в небольшом количестве воды, так как продукт будет нагреваться не снаружи, а изнутри. Вкус продуктов тоже получается немного другим. Поэтому для того, чтобы получить желаемый результат, используя электроприборы, необходимо знать некоторые маленькие хитрости, которые мы постарались раскрыть в советах нашей книги.

В этой книге собраны различные рецепты блюд, для приготовления которых вам потребуются такие кухонные электроприборы, как комбайн, пароварка, мультиварка, микроволновая печь, гриль, фритюрница, хлебопечка, соковыжималка, блендер, блинница, бутербродница, а также электрическая плита.

Вышеперечисленные электроприборы берут на себя всю самую тяжелую работу на кухне (например, предварительную подготовку продуктов питания, нарезку, шинковку, перемешивание и т. д.). При помощи хлебопечки можно не только выпекать свежий хлеб, но и замешивать тесто для приготовления пиццы, пирожков, пирогов и прочей выпечки. Электрическая кухонная плита выполняет весь необходимый набор кухонных функций, при помощи этого электроприбора продукты можно запекать, тушить, жарить, варить и т. д. Однако пользоваться электроплитой не всегда удобно, поскольку она медленно нагревается. В таком случае на помощь приходит микроволновая печь, благодаря которой еда не только готовится в несколько раз быстрее, но и получается очень вкусной и полезной. При помощи микроволновой печи так же, как и на электроплите, можно варить, жарить, запекать различные продукты, быстро разогревать и размораживать различные блюда. Микроволновая печь также просто незаменима, если у вас есть дети, поскольку в этой печи можно подогревать детское питание.

При помощи пароварки можно готовить только на пару, но зато продукты, приготовленные в пароварке, гораздо полезнее для здоровья. Также для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет есть только богатую витаминами пищу, нелишним будет приобрести мультиварку. При помощи этого кухонного электроприбора продукты можно не только варить, но и запекать, томить и даже жарить. При этом мультиварка не способствует образованию канцерогенов, а блюда, приготовленные при помощи этого прибора, не становятся более калорийными (так как не используются растительное масло или какой-либо другой вид жира).

О пользе кухонной бытовой техники можно говорить бесконечно, но лучше приобрести необходимые электроприборы и оценить все их достоинства самостоятельно. Эти умные машины помогут вам приготовить вкусные блюда, рецепты которых вы можете найти на страницах этой книги.

Приятного аппетита!

Тостер является одним из самых старых бытовых электроприборов, которые и по сей день используются практически на каждой кухне. Первый тостер был изобретен в Англии в конце XIX в. Он представлял собой электрическую решетку, на которой хлеб подрумянивался только с одной стороны, поэтому его необходимо было вовремя перевернуть. Затем, спустя почти 40 лет, появился первый двусторонний тостер, который не только подрумянивал кусочки хлеба с двух сторон, но и подбрасывал готовые кусочки вверх, чтобы их было легче доставать. В настоящее время тостер является одним из незаменимых электроприборов.







КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Салат из лосося под соусом
Рисовый суп с сыром и орехами
Суп-пюре из зеленого горошка
с фрикадельками из телятины
Суп из брокколи
Фаршированная куриная грудка
с соусом карри
Треска со взбитым белым вином
Гуляш по-венгерски
Обжаренные овощи
Пицца
Кабачковая паста
Мусс из мерланга с шафраном и сливками
Овощи в пряном масле
Клубничный пирог
Фруктовый пирог

Кольцо с начинкой из лесных орехов
Яблочный пирог
Льняные булочки
Хлеб с лесными орехами
Грушевый пирог со сливочной подливкой
Миндальный торт с розочками
Шоколадный кекс
Яблочный штрудель
Сабайон со свежей земляникой
Розовый мятный шербет
Клубничное мороженое
Воздушный молочный шейк
Бананово-молочный напиток
Шоколадный молочный напиток
Молочный коктейль со свежими фруктами
Фруктовое молоко



Готовим с электроприборами

Выбирать кухонный комбайн следует прежде всего исходя из ваших собственных потребностей. Если вы планируете готовить с его помощью блюда из мяса, то лучше выбрать прибор с мясорубкой, если вы любитель фруктовых коктейлей, то вам подойдет комбайн с блендером, ну а если вам очень нравится пить по утрам свежавыжатый сок, то идеальный вариант — комбайн с соковыжималкой. К тому же если у вас еще нет миксера, то можно приобрести кухонный комбайн с миксером.

Уже достаточно давно приготовление еды в домашних условиях перестало быть трудным для большинства россиян. И в этом большая заслуга кухонных электрических приборов. Они значительно облегчили и упростили процесс домашнего приготовления пищи.

Среди огромного разнообразия бытовой техники большой популярностью пользуются кухонные комбайны. Условно можно выделить три типа кухонных комбайнов: несложные приборы, выполняющие простые функции — обработку фруктов и овощей; более сложные устройства, спектр действий которых включает в себя не только простые операции, но и работу с тестом и мясом, и сложные машины, мощность и надежность которых весьма высоки.

Простейший кухонный комбайн мало чем отличается от обычной овощерезки. Мощность таких комбайнов невелика (200—400 Вт), а чаша вмещает 0,5—1,5 л. Однако у них есть свои преимущества: компактность, малый вес, невысокая цена. Собрать и разобрать такой прибор просто, хранение тоже не вызывает никаких проблем.

Более сложные комбайны имеют больше функций. К таким устройствам в комплекте обычно прилагаются соковыжималка, блендер, миксер, шинковки и терки для овощей и фруктов, приспособления для работы с тестом, емкости для перемалывания специй и кофе. В более совершенных моделях в комплекте присутствует еще и мясорубка, что является большим преимуществом.

Многих покупателей прельщает количество устройств в комплекте, и именно это часто является главной причиной покупки того или иного комбайна. Но не всегда такой подход верен, так как все производители ведут подсчет функций по-своему. Одни просто считают насадки, другие — количество способов обработки продуктов, в случае чего несколько операций можно проделать при помощи одной насадки.

Одни производители оснащают свои приборы большим набором насадок, другие ограничиваются минимальным числом в комплекте, зато они выпускают отдельно дополнительные, их можно приобрести к уже имеющемуся комбайну. Насадки эти могут быть очень разнообразными по функциям, например насадка для приготовления мороженого или домашней лапши. Стоят такие приспособления отнюдь не дешево, а полный их комплект может обойтись дороже самого комбайна. Но такое разнообразие, безусловно, идет на пользу покупателям, так как создает широкие возможности для выбора.

Кухонные комбайны различаются не только числом насадок, но и такими характеристиками, как номинальная мощность двигателя, количество скоростных режимов обработки продуктов, объем чаш, материал, из которого изготовлен сам комбайн. Чаши должны быть достаточно вместительными. Производители по-разному информируют покупателей об объеме чаш: кто-то указывает полный объем, кто-то — только полезный в отношении того или иного продукта.



Выбирая комбайн, важно обратить внимание еще и на такую его характеристику, как переключение скоростей. Чаще всего используют переключатели скоростей с фиксированной частотой вращения вала двигателя для каждой позиции. Количество скоростей находится в пределах от 1 до 14. Оптимальным является режим, при котором скорости изменяются плавно в широком диапазоне вращения от нескольких десятков до нескольких тысяч оборотов в минуту. Это удобно тем, что появляется возможность выбрать оптимальную скорость для каждого продукта. Но все же для домашнего использования лучше выбрать комбайн с несколькими фиксированными скоростями вращения вала двигателя, в этом случае риск испортить приготавливаемое блюдо будет сведен к минимуму, так как комбайн с плавным переключением скоростей больше подходит для профессиональной эксплуатации, для тех, кто четко представляет, что и как следует перемешивать, размельчать и взбивать. Еще более упрощает работу с комбайном функция Smart Control. При ее помощи скорость подбирается автоматически для каждой выполняемой операции. Нужно просто задать тип продукта и то, каким образом его стоит обрабатывать.

Внешний вид и функционирование кухонных комбайнов постоянно совершенствуются. Наибольшие изменения претерпели рабочие чаши — на их крышках появились отверстия для заливки масла в приготавливаемые продукты без остановки работы комбайна. С середины 1920-х гг. электрические миксеры приобрели современный вид благодаря появлению компактных электромоторов. До этого они были достаточно неуклюжи и громоздки. В это же время появились первые блендеры для приготовления коктейлей. В дальнейшем их стали использовать для приготовления диетических овощных смесей для пациентов больниц и детей. Тогда же блендеры и миксеры стали популярными и доступными.

Но все же для использования в домашних условиях большее значение имеют простые детали, такие как длина электрического шнура, которая часто небольшая — 100—120 см. Это объясняется просто: в Европе считается обычным делом иметь встроенные в кухонную столешницу несколько розеток. Когда они под рукой, нет необходимости в длинном шнуре. Наоборот, чем короче кабель, тем безопаснее процесс приготовления, уронить прибор или столкнуть его со стола становится практически невозможно.

При выборе кухонного комбайна необходимо проверять, легко ли снимаются и надеваются насадки, крепко ли сидят в своих гнездах, их прочность. Она могут существенно различаться. К примеру, насадка для замешивания теста может иметь вид пластмассового венчика в одном случае, а в другом случае это мощный крюк из нержавеющей стали.

Таким образом, в настоящее время разнообразие видов кухонных комбайнов достаточно велико, как и количество прилагаемых к ним устройств. Ассортимент широк. Выбор за вами!

Всем известно, что натуральный сок полезно пить сразу после приготовления. Нет ничего проще! Здесь вам поможет кухонный комбайн с соковыжималкой. С ее помощью приготовить сок очень легко, достаточно разрезать пополам, например, апельсин и нажать одной половиной на соковыжималку. Насадка сразу же начнет вращаться, выжимая из него сок. При этом сок будет попадать в чашу комбайна. С такой же легкостью можно приготовить овощное или фруктовое пюре. Достаточно только протереть выбранные фрукты или овощи через специальное сито.



Готовим с электроприборами

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ ПОД СОУСОМ

400 г	филе лосося
1	куриное яйцо
1	головка репчатого лука
1	небольшой клубень фенхеля
15 г	натертого на мелкой терке хрена
10 г	сахара
250 мл	белого сухого вина
40 г	сухого шерри
40 мл	растительного масла
20 мл	лимонного сока
1	лимон
50 г	зеленого салата
1	пучок лука-резанца
5 г	белого душистого перца
соль по вкусу	

Перелить вино в эмалированную кастрюлю. Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Добавить лук, белый душистый перец и лимон к вину и довести всю смесь до кипения, закрыв специальной крышкой, в микроволновой печи при средней мощности.



Филе лосося вымыть, нарезать средними кусочками и, добавив в кастрюлю, поместить в микроволновую печь при той же мощности на 4 мин. Лимонный сок, измельченный шерри, сахар, растительное масло, лук-резанец, нарезанный тонкими кружочками, и хрен смешать в глубокой посуде, добавить соль по вкусу. Соус готов.



Листья салата вымыть в холодной воде. Фенхель очистить и мелко нарезать. Куриное яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на листья салата слоями фенхель, куриное яйцо и кусочки филе лосося. Полить блюдо соусом и остатками вина, в котором отваривался лосось.

Количество порций	5	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	350	Вт
Калорийность 1 порции	188	ккал

Смешать вино, лимон, лук и перец



Добавить рыбу в смесь



Измельчить фенхель





Готовим с электроприборами

РИСОВЫЙ СУП С СЫРОМ И ОРЕХАМИ

900 мл овощного бульона
130 г белого игольчатого риса
100 г плавленого сливочного сыра
50 г нежирных сливок
20 г мускатного ореха
20 г лесных орехов, очищенных от скорлупы
30 мл подсолнечного масла
1 головка репчатого лука
1 зубчик чеснока
соль и молотый черный перец по вкусу

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить при помощи чеснокодавилки. Разогреть на сковороде небольшое количество подсолнечного масла и пассеровать на нем лук и чеснок до золотистого цвета.

Поставить эмалированную кастрюлю с бульоном на конфорку электроплиты. Добавить рис, лук и чеснок и довести бульон до кипения. Варить при слабом кипении в течение 25 мин. Посолить и поперчить суп по вкусу за несколько минут до готовности. Затем снять суп с конфорки и заправить сливками и плавленым сыром.

Мускатный орех обдать кипятком и очистить, лесные и мускатный орехи измельчить. Посыпать ими суп перед подачей на стол.

Количество порций	3	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	457	ккал

СОВЕТ

При приготовлении рисового супа важным условием является его прозрачность. Для этого, вымыв рис, нужно поместить его на несколько минут в горячую воду, затем слить жидкость и только после этого начинать его варить, опустив в кипящую воду. При этой процедуре рис набухает, выделяя содержащийся крахмал, который и делает суп мутноватым. Также необходимо тщательно очищать и подвергать предварительной обработке остальные ингредиенты данного рецепта. При соблюдении всех требований суп получится вкусным и питательным.





Готовим с электроприборами

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Количество порций	2	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	350	Вт
Калорийность 1 порции	1185	ккал

500 мл куриного бульона
100 г телячьей зобной железы
400 г зеленого горошка
(замороженного)
140 г лука-шалота

120 г сливочного масла
20 г пшеничного хлеба
5 г кайенского перца
соль и молотый черный перец
по вкусу

Лук-шалот очистить, нарезать кубиками, обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Зеленый горошек разморозить в микроволновой печи. Насыпать горошек в сковороду и залить половиной бульона. Закрывать крышку и тушить в течение 10—15 мин.

Поместить содержимое сковороды в блендер или мультимиксер, измельчить до состояния пюре, переложить в кастрюлю, залить оставшимся пюре, добавить соль, молотый черный перец и кайенский перец. Поместить суп в микроволновую печь и довести до кипения при мощности 350 Вт.

Зобную железу мелко нарезать и обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Оставшееся сливочное масло взбить, добавить к нему раскрошенный пшеничный хлеб и зобную железу. Посолить по вкусу и все тщательно перемешать. Заправить готовый суп получившимся соусом и подать на стол.

СУП ИЗ БРОККОЛИ

Количество порций	4	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	150	ккал

300 г брокколи
отвар из-под брокколи
50 г сыра гауда
300 г картофеля

2 бульонных кубика
80 мл сливок
мускатный орех, карри,
перец и соль по вкусу

Сыр натереть. Отварить и смешать картофель с брокколи, добавить отвар брокколи и приготовить пюре.

В мерную емкость поместить полученное пюре вместе с остальным отваром и бульонными кубиками. Объем должен достигать 750 мл.

Приготовленную смесь поместить в кастрюлю и дать закипеть.

Далее добавить сыр, карри, мускатный орех, сливки, посолить и поперчить.





Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С СОУСОМ КАРРИ

600 г	куриных грудок	100 мл	нежирных сливок
250 г	риса	1	головка репчатого лука
150 г	свиного фарша	10 г	карри
100 мл	растительного жира		соль и молотый черный перец
5 г	имбирного порошка		по вкусу
250 мл	сухого белого вина		

Куриные грудки вымыть, натереть солью и перцем. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

✓
Загрузить свиной фарш, имбирный порошок и измельченный репчатый лук в блендер и перемешать до состояния однородной массы. Нафаршировать куриные грудки полученной массой и скрепить при помощи деревянной шпажки или кулинарной нити.

✓
Обжарить куриные грудки на разогретом растительном масле.

✓
Смешать белое вино со сливками, солью и приправой карри. Залить этой смесью грудки за 10 мин до готовности.

✓
Рис вымыть и отварить, подать с куриными грудками.

Количество порций	4
Время приготовления	45 мин
Необходимая мощность	650 Вт
Калорийность 1 порции	573 ккал



800 г	филе трески	120 мл	сухого белого вина
150 г	кабачков	50 мл	лимонного сока
150 г	кольраби	2	яичных желтка
150 г	моркови		соль и молотый черный перец
150 г	сливочного масла		по вкусу
170 мл	рыбного бульона		

Очистить кабачки, кольраби и морковь и поместить в емкость кухонного комбайна. Вставить диск для нарезки овощей для жульена и запустить прибор.

✓
Филе трески нарезать. Смазать стеклянную форму сливочным маслом и выложить филе трески, посолить и поперчить. Поместить в микроволновую печь и тушить при максимальной мощности 8 мин. За 2 мин до окончания добавить в форму нарезанные овощи.

✓
Яичные желтки взбить с оставшимся сливочным маслом. Добавить соль, сухое белое вино, рыбный бульон и лимонный сок.

✓
Выложить филе трески с овощами на плоское блюдо и подать на стол, полив сверху смесью из белого вина, лимонного сока, сливочного масла и рыбного бульона.

ТРЕСКА СО ВЗБИТЫМ БЕЛЫМ ВИНОМ

Количество порций	9
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	226 ккал



Готовим с электроприборами

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

400 г свинины или говядины
80 г зеленого перца
80 г помидоров
200 г моркови
300 г картофеля
80 г репчатого лука
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. паприки
семена тмина
соль по вкусу

Мясо вымыть и нарезать кубиками со стороной 2 см. В чаше для обработки продуктов при помощи металлического ножа измельчить лук. Стручок зеленого перца нарезать кольцами. Помидор очистить, вынуть семена и нарезать полосками. Лук обжарить в растительном масле. Далее снять сковороду с луком с плиты и приправить его паприкой. К луку добавить мясо и готовить, помешивая, при сильном нагревании несколько минут. Далее добавить помидор и зеленый перец, соль по вкусу, накрыть крышкой. Готовить в собственном соку на умеренном огне до тех пор, пока мясо не будет почти мягким.

Пока мясо тушится, нарезать морковь ломтиками при помощи регулируемого диска, картофель — кубиками. Нарезанные овощи добавить к мясу, далее налить такое количество холодной воды, которое вам необходимо.

Блюдо посыпать семенами тмина и готовить на медленном огне до полной готовности. Если необходимо, добавить соль.

Блюдо подавать на стол горячим.

Количество порций	6	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	260	ккал

Нарезать мясо кубиками



Нарезать перец кольцами



Добавить овощи к мясу





Готовим с электроприборами

ОБЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

30 г кориандра
300 г картофеля
100 г моркови
100 г сельдерея
50 мл молока
40 г муки
1 яйцо
растительное масло
перец и соль по вкусу

При помощи металлического ножа смешать молоко, яйцо, муку, кориандр, перец и соль.

Картофель и сельдерей очистить и мелко нарезать, используя нож-вставку для грубого измельчения. То же самое проделать с морковью. Добавить к приготовленной ранее смеси.

Смешать яичную смесь, овощи.

На сковороде разогреть растительное масло. Сформовать овощные котлеты и обжарить их с двух сторон.

Готовить в течение 3—5 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	140	ккал

СОВЕТ



Жаренью можно подвергать как сырые, так и вареные продукты. Но чаще всего жарят только те овощи, которые не требуют двойной тепловой обработки. Добавлять овощи при жаренье следует постепенно, в зависимости от времени их приготовления. Если вы жарите все овощи вместе, то лучше всего нарезать их ломтиками разного размера. Например, продукты, готовящиеся дольше, нужно нарезать мелко, а готовящиеся быстро — наоборот, крупнее.





Готовим с электроприборами

ПИЦЦА

400 г муки	2 зубчика чеснока	20 г сыра моцарелла
300 мл томатной пасты	30 г оливок	20 г стручкового перца
20 г свежих дрожжей	20 г салями	10 г сахара
80 г кулинарного жира	20 г артишоков	оливковое масло
250 мл воды	30 г грибов	соль и перец по вкусу
1 головка репчатого лука	20 г анчоусов	

Количество порций	6	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	400	ккал

В чаше установить насадку для замешивания теста. Поместить в нее муку, соль, дрожжи, кулинарный жир и воду и замешивать в течение 1 мин.

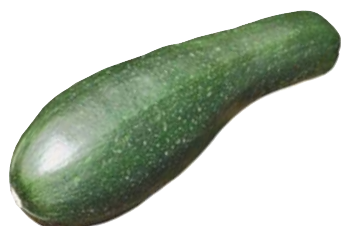
Готовое тесто оставить на 30 мин. Лук и чеснок очистить, измельчить с использованием металлического ножа в чаше для перемешивания, обжарить. Добавить томатную пасту. Полученный соус кипятить в течение 10 мин. Посолить, поперчить и добавить сахар.

Духовку разогреть до 250 °С. Тесто раскатать, разделить пополам. Половинам придать форму круга. Формы для выпечки смазать маслом, на них выложить тесто. Сверху выложить приготовленную томатную смесь, не захватывая края, положить оливки, нарезанную салями, артишоки, грибы, анчоусы, сыр, перец, добавить оливковое масло. Готовить пиццу 15 мин.

КАБАЧКОВАЯ ПАСТА

400 г кабачков	20 г лимонного сока
4 яйца	20 г петрушки
150 г сметаны	паприка, перец, порошок карри
1 головка репчатого лука	и соль по вкусу
40 г растительного масла	

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	250	ккал



Вымыть кабачки, нарезать их при помощи ножа-вставки для тонкого измельчения в емкости для обработки продуктов. Далее кабачки выложить на блюдо, добавить соль и дать постоять в течение 15 мин.

Лук и петрушку мелко нарезать. Затем нашинкованные кабачки переложить на полотенце и отжать сок.

На сковороду влить растительное масло, добавить чеснок, лук и кабачки. Готовить до полного выпаривания жидкости, остудить.

Яйца сварить, очистить и измельчить в емкости для обработки продуктов. Смешать с оставшимися ингредиентами.



Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

500 г филе мерланга
500 мл сливок
50 г лука-резанца

50 г сливочного масла
5 г шафрана
соль и перец по вкусу

Филе мерланга нарезать кусочками и выложить в кухонный комбайн. Добавить часть сливок, нарезанный лук-резанец, приправить солью и перцем. Измельчить на большой скорости. Порционные формы смазать сливочным маслом и выложить в них подготовленную смесь. Накрыть пленкой и готовить на пару.

Остальные сливки смешать с шафраном, солью и перцем. Выложить мусс на блюдо и полить сливками с шафраном. Подавать на стол в горячем виде.

МУСС ИЗ МЕРЛАНГА С ШАФРАНОМ И СЛИВКАМИ

Количество порций	3
Время приготовления	30 мин
Необходимая мощность	400 Вт
Калорийность 1 порции	142 ккал



1,2 кг кольраби
1,2 кг моркови
600 г стручкового гороха

60 г масла с пряностями
соль по вкусу

Кольраби и морковь очистить, вымыть и измельчить в кухонном комбайне. Стручки гороха промыть. В кастрюле вскипятить воду и поместить в нее подготовленные овощи, посолить и варить до готовности.

После этого дать овощам немного остыть и облить их маслом с пряностями. Подавать на стол в фарфоровой посуде.

ОВОЩИ В ПРЯНОМ МАСЛЕ

Количество порций	10
Время приготовления	10 мин
Необходимая мощность	300 Вт
Калорийность 1 порции	210 ккал



Готовим с электроприборами

КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГ

Количество порций	6	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	900	ккал

1 кг	клубники	350 г	сахара
400 г	сливочного сыра	100 г	кокосовой стружки
250 г	муки	80 мл	лимонного сока
100 г	маргарина	300 мл	воды
4	яичных желтка	100 г	кукурузного крахмала
300 мл	сливок		

Духовку разогреть до 180 °С. Используя металлический нож, взбить из маргарина и 200 г сахара крем. Добавить яичный желток, далее муку и кокосовую стружку и тщательно перемешать.



Тесто выложить на противень, края защипнуть. Пирог выпекать 15—20 мин, пока его цвет не станет светло-коричневым. Дать остыть.



Используя насадку для перемешивания, смешать в чаше сливочный сыр, лимонный сок и оставшийся сахар.



Когда корж остынет, распределить начинку по его поверхности. На торт выложить ягоды клубники и убрать в холодильник.



Для приготовления глазури залить оставшиеся ягоды клубники водой и перемешать в чаше блендера. В 125 мл полученной смеси растворить крахмал, смесь довести до кипения. Как только она начнет закипать, влить заранее разведенный крахмал.



При помощи ложки налить горячую глазурь поверх клубники. Оставить охлаждаться на 2 ч. Подавать пирог на стол, украсив взбитыми сливками.





Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Количество порций	5	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	850	ккал

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

400 мл жирного молока
300 г ржаной муки грубого помола
300 г чернослива
200 г фиников
150 г пшеничной муки
150 г коричневого сахара
100 г миндаля
100 г грецких орехов
100 г изюма
100 г кишмиша
25 г пекарского порошка
соль по вкусу

В емкости для обработки пищи установить металлический нож. Перемешивать в ней молоко, муку, сахар, пекарский порошок и соль в течение 30 с в режиме максимальной скорости.

✓
На полученную массу выложить начинку, поместить в форму и выпекать 40 мин при температуре 140 °С. Подать на стол.





Готовим с электроприборами

КОЛЬЦО С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛЕСНЫХ ОРЕХОВ

400 г просеянной муки
100 г сливочного масла
200 г лесных орехов
150 г сахара
200 мл молока
120 мл сливок
1 яйцо
1 яичный желток
2 пакетика ванильного сахара
20 г свежих дрожжей
соль по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	600	ккал

Духовку разогреть до 200 °С. При помощи тестомешалки замесить опару из молока, 100 г сахара и дрожжей. Перемешивать в течение 15 мин.

✓
В опару добавить муку, масло, яйцо и соль.

✓
Далее замешивать тесто еще 2 мин.

✓
Тесто выложить в отдельную чашу, накрыть влажной салфеткой и оставить на 20 мин в теплом месте, чтобы оно поднялось.

✓
Используя металлический нож, измельчить орехи. Смешать орехи, оставшийся сахар, сливки и ванильный сахар.

✓
Тесто раскатать в прямоугольный пласт и выложить на него ореховую начинку, сформовать рулет, затем свернуть его в кольцо.

✓
Форму для выпечки с пружинным устройством смазать маслом и поместить туда кольцо. Дать ему подняться.

✓
Поверхность изделия смазать яичным желтком, поставить форму с кольцом в центр духовки.

✓
Выпекать при температуре 200 °С в течение 25—30 мин.

СОВЕТ

Если вы хотите придать вашему блюду изысканный вкус, то перед началом приготовления прокалите рубленые орехи в духовом шкафу или на сковороде, добавив небольшое количество оливкового масла. Орехи — это очень вкусная и полезная пища, в ней содержится достаточное количество белка, поэтому этот продукт незаменим для вегетарианцев и для людей, соблюдающих пост. Орехи — это достаточно сытный продукт, к тому же в них содержатся витамины С, Е и более 50 микроэлементов. Очень полезно есть орехи со свежей зеленью, в этом случае они лучше усваиваются.





Готовим с электроприборами

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

250 г пшеничной муки
250 г спелых яблок
100 г отрубей
70 г сметаны
70 г сливочного масла
50 г сахара
10 г пищевой соды
2 яйца
соль по вкусу

Яблоки вымыть и удалить сердцевинки. Нарезать яблоки на дольки.



Затем пересыпать яблоки в блюдо, а в чашу комбайна поместить муку, отруби, половину сливочного масла, сметану, сахар, яйца, пищевую соду, предварительно погашенную в небольшом количестве кипятка. Закрепить насадку для вымешивания теста и запустить прибор.



Вынуть готовое тесто из чаши комбайна, присыпать мукой, разделить на 2 части и раскатать тонким слоем. Один пласт теста поместить в форму для выпечки. Положить на него яблоки и накрыть вторым пластом теста. Защипнуть края, сделать сверху несколько отверстий при помощи вилки.



Пирог выложить на смазанный второй половиной сливочного масла противень, поместить пирог в духовой шкаф, разогретый до температуры 220 °С, на 25 мин. Готовый пирог отделить от формы и подать на стол.

Количество порций	6	
Время приготовления	35	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	338	ккал

Нарезать яблоки



Выложить яблоки на тесто



Поместить пирог в духовку





Готовим с электроприборами

ЛЬНЯНЫЕ БУЛОЧКИ

500 г зерен пшеницы
100 г обезжиренного творога
50 г семян льна
40 г дрожжей
соль по вкусу

Пшеницу тщательно вымыть, высушить и измельчить в кухонном комбайне. Семена льна залить водой. В кухонный комбайн выложить творог, всыпать дрожжи, соль, залить небольшим количеством воды и взбить. В глубокой посуде соединить все подготовленные компоненты, замесить тесто и оставить для брожения.

После этого разрезать тесто на 16 равных частей и сформовать булочки. Выложить на противень, сбрызнуть водой и выпекать.

Количество порций	8	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	270	ккал

ХЛЕБ С ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

600 г ржи
200 г пшеницы
100 г лесных орехов
50 г ржаной муки
2 ст. л. смеси для кислого теста
1 ч. л. бродильного фермента
1 ч. л. гвоздики
1 ч. л. кардамона
1 ч. л. меда
соль по вкусу

Четвертую часть ржи замочить в воде. Приготовить опару: соединить бродильный фермент и смесь из кислого теста и вымешивать до образования густой массы, залив небольшим количеством воды. В кухонном комбайне измельчить рожь. Поставить на ночь в теплое место для брожения. После этого поместить в холодильник.

Оставшуюся рожь, пшеницу, гвоздику и кардамон измельчить в кухонном комбайне. Перемешать с опарой, добавить вымоченные зерна ржи, крупно нарезанные орехи, мед и посолить. Вымесить тесто, обсыпать мукой, поместить в прямоугольную форму и выпекать, сбрызнув водой.

Количество порций	8	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	381	ккал





Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

250 г	муки	700 г	груш
130 г	сливочного масла	200 г	сметаны
150 г	сахара	2 ст. л.	абрикосового джема
5 г	ванили	1 ч. л.	пищевого крахмала
10 г	жира	4	яйца
30 г	миндаля		соль по вкусу

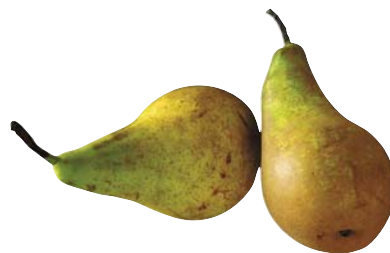
ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ СО СЛИВОЧНОЙ ПОДЛИВКОЙ

Замесить песочное тесто. Для этого смешать муку, сливочное масло, часть сахара, ваниль, 1 яйцо и соль. Поместить в холодильную камеру. После охлаждения тесто разделить на 2 равные части и раскатать пластами. Выложить один пласт в круглую форму, смазанную жиром. Сверху выложить второй пласт теста и приподнять по краям.



Печь 10 мин, а затем вынуть и охладить. Измельчить миндаль в кухонном комбайне. Затем смазать коржи абрикосовым джемом, посыпать миндалем. Груши очистить, нарезать кусочками и выложить на поверхность пирога. В кухонном комбайне взбить смесь из яиц, сметаны, сахара, крахмала, вылить поверх груш и выпекать до образования золотистой корочки.

Количество порций	12
Время приготовления	90 мин
Необходимая мощность	300 Вт
Калорийность 1 порции	299 ккал



10	яиц	4 ст. л.	коньяка
350 г	сахара	5 г	желатина
3 г	корицы	80 г	марципановой массы
5 г	ванили	150 г	сахарной пудры
5 г	лимонной кислоты	2 ст. л.	абрикосового джема
350 г	миндаля		зеленый пищевой краситель
2 ст. л.	муки		красный пищевой краситель
200 г	сливок		

МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТ С РОЗОЧКАМИ

Соединить яйца, 200 г сахара, корицу, ваниль, лимонную кислоту, муку, 3 ст. л. коньяка, 200 г миндаля, добавить немного воды.



Раскатать тесто и испечь. Разрезать готовый корж на 3 части, каждую сбрызнуть коньяком. Для начинки взбить в кухонном комбайне сливки, оставшиеся коньяк, миндаль и сахар. В полученную смесь добавить растворенный желатин. Промазать слои начинкой и уложить друг на друга. Взбить марципановую массу с сахарной пудрой.



С помощью пищевых красителей одну часть окрасить в зеленый, а другую — в красный цвет. Из зеленой массы вырезать листочки, а из красной сформовать розочки. Растопить абрикосовый джем, полить им торт. Сверху украсить лепестками и розочками.

Количество порций	12
Время приготовления	90 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	720 ккал



Готовим с электроприборами

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

400 г шоколада
150 г размягченного масла
120 г сахарной пудры
150 г пшеничной муки
200 г абрикосового джема
6 яиц
320 г сахара
150 мл воды
взбитые сливки

Количество порций	5	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	600	ккал

Духовку разогреть до 160 °С. Используя насадку для перемешивания, взбить крем из сахарной пудры и масла. Добавить 300 г размягченного шоколада.

Отделить желтки от белков и по одному добавить в полученную массу, размешать до консистенции крема.

Используя насадку для перемешивания, взбить белки со 100 г сахара до получения пены. Ее добавить в крем и перемешать.

В приготовленную массу насыпать муку, перемешать и выложить все это в форму, предварительно смазанную жиром.

Выпекать кекс следует 1 ч при температуре 160 °С. В первые 15 мин выпекания духовку оставить приоткрытой.

Кекс слегка остудить, не вынимая из формы. Далее поместить на проволочную решетку и оставить остывать дальше.

Разрезать кекс вдоль пополам. Одну половину смазать абрикосовым джемом и сложить половины вместе.

Для приготовления глазури в кипяченую воду добавить оставшийся шоколад и сахар, далее кипятить на слабом огне, непрерывно помешивая, до состояния пасты.

Смазать кекс глазурью и остудить его. Подавать на стол, украсив взбитыми сливками.

Смешать сахар, масло и шоколад



Отделить желтки от белков



Взбить полученную массу





Готовим с электроприборами

ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

900 г	кислых яблок
250 г	пшеничной муки
150 г	миндаля
150 г	сахара
150 г	сливочного масла
100 г	рафинированного подсолнечного масла
100 г	кишмиша
50 г	молотой корицы
10 г	сахарной пудры
250 мл	нежирного йогурта
170 мл	теплого молока

Количество порций	6	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	569	ккал

Муку просеять через мелкое сито, добавить растительное масло, немного воды и теплого молока. Вымешивать тесто, пока оно не станет эластичным. Затем скатать тесто в шар и поместить в теплое место на 30 мин.

Миндаль обдать кипятком, очистить и измельчить. Яблоки вымыть в теплой воде, удалить сердцевины и плодоножки. Натереть яблоки на мелкой терке. Кишмиш измельчить при помощи блендера.

Разделить тесто на 4 одинаковых кусочка и раскатать каждый в тонкий прямоугольный пласт, предварительно присыпав небольшим количеством муки.

Поместить один пласт на смазанный небольшим количеством сливочного масла противень с высокими бортами. Равномерно распределить по нему часть оставшегося сливочного масла, часть яблочного пюре, часть йогурта и посыпать пласт корицей и половиной сахарной пудры. Накрыть вторым пластом, тоже промазать сливочным маслом и равномерно покрыть измельченным кишмишем. Накрыть третьим пластом и равномерно покрыть его яблочным пюре, корицей и оставшимся йогуртом. Накрыть последним пластом теста, который посыпать сверху сахарной пудрой.

Поместить противень в хлебопечку и выпекать при температуре 220 °C в течение 25 мин. Готовый штрудель отделить от противня, нарезать порционными кусками и подавать на стол.

СОВЕТ



При приготовлении яблочного штруделя не следует обильно посыпать яблоки сахаром во избежание выделения сока. Лучше всего на смазанное маслом тесто насыпать необходимое количество сахара, а затем выложить яблоки и немного подсластить. Для придания яблокам нежного вкуса и тонкого аромата по желанию можно выложить на них небольшие кусочки сливочного масла. При запекании масло растечется по всей поверхности яблок и образует золотистую корочку.





Готовим с электроприборами

САБАЙОН СО СВЕЖЕЙ ЗЕМЛЯНИКОЙ

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	37	ккал

3 яичных желтка
2 яичных белка
100 г сахара
70 мл портвейна

120 г сладких сливок
50 г земляники
несколько свежих листиков мяты

Смешать яичные желтки с 90 г сахара и горячей водой, взбить при помощи венчика.

Добавить портвейн и продолжать взбивать, пока масса не остынет.

Взбить яичные белки в пену, добавить к приготовленной ранее массе и заморозить.

Вымыть землянику, посыпать оставшимся сахаром.

Далее взбить сливки до загустения.

Сабайон подавать с земляникой, можно украсить листиками мяты.

РОЗОВЫЙ МЯТНЫЙ ШЕРБЕТ

Количество порций	4	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	280	ккал

500 г грейпфрута
300 г сахара

80 г мятного ликера
150 мл воды

Грейпфрут очистить и удалить косточки.

Мякоть грейпфрута смешать в мультимиксере с мятным ликером, сахаром и водой. Оставить на 30 мин.

Снова перемешать и охладить, постоянно помешивая.

Взбить до консистенции сметаны.

Замораживать 1 ч.

Можно подавать на стол, украсив очищенным грейпфрутом и листиками мяты.





Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

300 г свежемороженой клубники
150 г сахарной пудры
200 мл сливок

30 мл шоколадного сиропа
веточка свежей мяты

КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Клубнику вымыть, удалить листочки и плодоножки, разрезать каждую ягоду пополам.

✓
В емкость для смешивания поместить клубнику, сахарную пудру и сливки.

✓
Во избежание образования комков быстро включить комбайн.

✓
Массу перемешивать до консистенции крема. Затем разлить по формочкам или стаканам и убрать в морозильную камеру. Через 3—4 ч мороженое вынуть из камеры.

✓
Готовое изделие полить шоколадным сиропом и украсить веточкой мяты.

Количество порций	4
Время приготовления	242 мин
Необходимая мощность	400 Вт
Калорийность 1 порции	265 ккал



500 мл пастеризованного молока
100 г растворимого порошка эспрессо

Поместить молоко в емкость и поставить в морозильную камеру на 3—3,5 ч.

✓
Затем вынуть его из камеры, поместить в емкость для смешивания кухонного комбайна и взбивать несколько минут, пока не образуется пена.

✓
В молоко добавить растворимый порошок эспрессо и еще несколько минут взбивать в комбайне. Подать на стол.

ВОЗДУШНЫЙ МОЛОЧНЫЙ ШЕЙК

Количество порций	4
Время приготовления	3 мин
Необходимая мощность	300 Вт
Калорийность 1 порции	72 ккал



БАНАНОВО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Количество порций	4	
Время приготовления	2	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	91	ккал

250 мл **молока**
2 **банана**
50 г **ванильного мороженого**
50 г **ванильного сахара**

Бананы очистить и нарезать кусочками.

✓
Поместить их в емкость для смешивания, добавить молоко, ванильный сахар и мороженое и взбить все с помощью кухонного комбайна.

✓
Готовый напиток разлить по стаканам и убрать в холодильник. При подаче на стол его можно украсить листочком мяты или посыпать корицей или шоколадной стружкой.





Готовим с электроприборами

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Количество порций	4	
Время приготовления	2	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	200	ккал

ШОКОЛАДНЫЙ МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК

100 г шоколада
450 мл молока

Натереть шоколад на мелкой терке и поместить его в чашу для смешивания.

✓
Молоко подогреть и добавить его к шоколаду, перемешивать в течение нескольких минут, пока шоколад окончательно не растворится в молоке и масса не станет однородной.

✓
Готовый напиток разлить по стаканам и убрать в холодильник для охлаждения.





Готовим с электроприборами

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

200 мл молока
80 г бананов
80 г киви
80 г яблок
50 г ванильного мороженого
сахар по вкусу

Все фрукты вымыть и очистить от кожуры. Нарезать банан мелкими кусочками и поместить его в емкость для смешивания кухонного комбайна.

Добавить молоко, ванильное мороженое и взбивать в течение 3—4 мин, пока масса не станет однородной. По вкусу добавить сахар.

Нарезать кусочками киви и яблоки, добавить их к готовому коктейлю и размешать. Разлить напиток по стаканам и убрать в холодильник. Украсить киви.

Количество порций	2	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	130	ккал

Нарезать банан



Поместить банан в комбайн



Взбить массу





Готовим с электроприборами

ФРУКТОВОЕ МОЛОКО

500 мл молока
300 г фруктов
50 г лимона
5 г ванили
20 г меда
20 г сахарной пудры

В кухонном комбайне взбить сахарную пудру, мед, молоко и ваниль. Очистить и нарезать фрукты, добавить в смесь и продолжать взбивать.



Из лимона выжать сок и влить в основную массу. Все тщательно перемешать. Подавать на стол в стеклянных бокалах.

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	135	ккал

СОВЕТ



Лучше всего, если все ингредиенты для приготовления данного напитка будут комнатной температуры. В этом случае он получится более вкусным и нежным. После приготовления напитка его можно охладить.

Чтобы молоко дольше сохраняло все свои полезные свойства, его необходимо хранить в защищенном от света помещении, в керамической или стеклянной емкости, накрытой сверху марлей или льняной салфеткой (это нужно для того, чтобы обеспечить свободный доступ воздуха к молоку). Емкости, в которых хранится молоко, следует мыть теплой водой с добавлением небольшого количества пищевой соды.







АРОВАРКА

Яйца-пашот с копченым лососем
Креветки на пару
Крем из сыра рокфор
Паштет из кролика со сливами
Морские гребешки и креветки под винным соусом
Свиное филе с красным перцем
Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом
Папильотки из телячьей печени
Фаршированные куриные ножки
Курица с чесноком
Грудки цесарки с медом
Якитори из лосося
Медальоны из рыбы-монаха

Папильотки из филе форели
Рыбное ассорти
Форель и картофель, приготовленные на пару
Форель на пару
Папильотки с гребешками
Рыба и моллюски под соусом
Террин из крабов
Жардиньерка
Пельмени с креветками
Артишоки с перепелиными яйцами
Пирог с луком пореем
Яблочный пудинг, приготовленный на пару
«Сладость»
Ванильные овсяные хлопья
Банановый сюрприз



Готовим с электроприборами

Современные пароварки имеют большой набор функций, которые часто бывают не нужны. Их наличие только усложнит работу с пароваркой и значительно увеличит ее стоимость. Например, функция приспособления к низкому давлению может быть полезна только в том случае, если вы собираетесь использовать вашу пароварку на высоте около 1000 м над уровнем моря. Функция парового удара используется для стерилизации стеклянной посуды. Однако посуду можно стерилизовать и при обычном режиме приготовления пищи. Это уменьшает риск того, что посуда лопнет от резкого перепада температуры.

Повальное увлечение здоровым питанием в западных странах привело к широкому распространению бытовой кухонной техники, в которой продукты получаются не только полезными, но и вкусными. Одним из таких электроприборов является пароварка.

В настоящее время пароварки не очень широко распространены в России, однако за последние годы интерес к этим приспособлениям значительно возрос.

Полезная пища — это, безусловно, хорошо, однако вкусовые качества блюд, входящих в наш рацион, тоже важны. Пароварка — это просто незаменимая вещь для людей, которым небезразлично их здоровье, но которые в то же время не привыкли отказывать себе во вкусной еде.

Считается, что количество функций пароварки достаточно ограничено и все, на что способен этот прибор, — это готовить различные продукты на пару. Однако это не так. Используя пароварку, можно также размораживать продукты и разогревать уже готовые блюда. В современных пароварках эти функции выделены отдельно. Также при помощи пароварок можно дезинфицировать посуду для детского питания и стерилизовать банки и крышки для консервирования овощей и фруктов.

В настоящее время ассортимент пароварок достаточно широк, однако все пароварки имеют одинаковый принцип работы. В нижнюю часть пароварки (емкость) заливается вода, которая нагревается теплом, исходящим от электропроводника с током. По мере нагревания вода начинает испаряться, и образующийся пар, поднимаясь выше, нагревает продукты, находящиеся на верхней или нижней решетке пароварки. Таким образом, в продукты в процессе приготовления не попадают канцерогенные вещества, а сами продукты получаются очень сочными. Поскольку плотность пара в камере очень велика, он препятствует выходу из продуктов витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ. Поэтому продукты, приготовленные в пароварке, получаются такими полезными. А также во время приготовления в пароварке продукты не теряют влагу, поэтому остаются такого же веса, что и до термической обработки.

Различия в устройстве пароварок обычно касаются устройства таймера, а также устройства для автоматического отключения пароварки при испарении всей воды.

Итак, если вы решили приобрести для себя пароварку, то в первую очередь необходимо обратить внимание на следующие детали. Во-первых, пароварка, как и любой другой кухонный прибор, должна идеально вписываться в интерьер кухни и не загромождать кухонное пространство. В связи с этим следует определить, хотите ли вы приобрести пароварку, встроенную в кухонную мебель или стоящую отдельно на столе. Пароварка — это довольно громоздкий прибор, поэтому перед его приобретением необходимо решить, где он будет размещаться на кухне. Во-вторых, следует обратить внимание на мощность пароварки. От мощности пароварки напрямую зависит скорость приготовления продуктов. В маломощ-



Готовим с электроприборами

О ПАРОВАРКЕ

ных пароварках можно готовить овощные блюда и блюда на основе молочных продуктов, а в пароварках большей мощности — блюда из круп, мясные, рыбные и мучные блюда. Также пароварка должна быть снабжена механическим или электронным регулятором мощности, который позволяет выбрать оптимальный температурный режим для термической обработки продуктов.

После того как решен вопрос о мощности пароварки, необходимо выбрать оптимальный объем пароварки. Очевидно, что от объема пароварки напрямую зависят объем блюда, а также количество корзин или решеток. Наличие корзин и решеток позволяет готовить в пароварке несколько блюд сразу, а также регулировать интенсивность термической обработки (на нижнем уровне температура приготовления блюда гораздо выше, чем на верхнем). Самые маленькие пароварки имеют только одну корзину, также бывают пароварки с двумя или тремя корзинами. Не забудьте обратить внимание на форму корзин. Для приготовления различных блюд больше подходят корзины прямоугольной формы. Лучше всего, если в пароварке несколько корзин. Если они будут разных размеров, это позволит их удобно хранить, вкладывая одну в другую.

Немаловажным элементом пароварки является поддон — приспособление для сбора воды, конденсирующейся на продуктах и стекающей вниз. Если устройство пароварки предполагает наличие нескольких корзин, то поддонов должно быть тоже несколько. Это необходимо для того, чтобы не допускать попадания конденсата с одного готовящегося блюда на другое, что может ухудшить их вкус.

Пароварки могут иметь как механическую, так и электронно-сенсорную панель управления. Выбор способа установления времени приготовления того или иного блюда зависит только от ваших предпочтений. Механические таймеры более просты, зато электронные позволяют запрограммировать пароварку (к примеру, задавать время, когда вы хотите получить готовое блюдо).

Некоторые пароварки имеют функцию «keep warm», благодаря этой функции можно подогреть уже готовые блюда, а также поддерживать блюда в горячем состоянии несколько часов после приготовления. Чтобы сделать процесс использования пароварки более удобным, ее обычно дополняют отверстием для доливания воды в процессе приготовления, а также пароварка может быть снабжена индикатором, показывающим уровень воды. Индикатор уровня воды сигнализирует, если в пароварке осталось слишком мало воды, так как в этом случае пароварка может автоматически отключиться.

Все это необходимо знать, выбирая пароварку. От правильности выбора пароварки зависит качество продуктов, а следовательно, и ваше здоровье.

МЕХАНИЧЕСКИЕ ТАЙМЕРЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЮТ СРОК СЛУЖБЫ ПАРОВАРКИ, ПОСКОЛЬКУ ПОД РУЧКУ МЕХАНИЧЕСКОГО РЕГУЛЯТОРА ПОПАДАЮТ ГРЯЗЬ, ЖИР И ВОДЯНОЙ ПАР, ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ ПРИВОДИТ К ПОЛОМКЕ ПРИБОРА И НЕОБХОДИМОСТИ РЕМОНТА. ПОЭТОМУ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАРОВАРКИ С ЭЛЕКТРОННО-СЕНСОРНОЙ ПАНЕЛЮ. КАК ПРАВИЛО, НА ПАНЕЛИ ПАРОВАРКИ НЕ СОДЕРЖИТСЯ НИКАКИХ НАДПИСЕЙ, А ВСЕ ФУНКЦИИ ОБОЗНАЧАЮТСЯ СИМВОЛАМИ. ПОЭТОМУ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАРОВАРКУ, НЕОБХОДИМО ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ЕЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ.



Готовим с электроприборами

ЯЙЦА-ПАШОТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

4 яйца
150 г копченого лосося
30 мл растительного масла
70 мл сливок
черный перец и соль по вкусу

Филе лосося нарезать кусочками.

Порционную форму для выпечки смазать растительным маслом. Кусочки лосося смешать с яйцами, слегка взбить, выложить в форму.

В отдельную миску налить сливки, приправить перцем и солью.

Форму накрыть пленкой, разместить в пароварке, готовить 10 мин.

Блюдо подавать на стол, вынув из формы. Отдельно подать приготовленный ранее сливочный соус.

Количество порций	2	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	330	ккал

Нарезать филе лосося



Выложить лосося в форму



Поместить форму в пароварку





Готовим с электроприборами

КРЕВЕТКИ НА ПАРУ

600 г тигровых или королевских креветок
100 г майонеза
800 мл воды
50 мл 70%-ного столового уксуса
соль и специи по вкусу

Воду смешать с уксусом и залить получившуюся смесь в емкость пароварки. Креветки разморозить, очистить от панциря и разложить на нижней решетке пароварки. Закрыть крышку и готовить креветки в течение 20 мин.



Готовые креветки посолить и приправить по вкусу, выложить на тарелку и подавать на стол, полив сверху майонезом.

Количество порций	3	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	210	ккал

СОВЕТ



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОДВЕРГАТЬ КРЕВЕТКИ ДЛИТЕЛЬНОМУ НАХОЖДЕНИЮ НА ПАРУ, ИНАЧЕ ОНИ СТАНУТ ЖЕСТКИМИ. ПОЭТОМУ ДЛЯ ПРИДАНИЯ КРЕВЕТКАМ АРОМАТА, БОЛЬШЕЙ ПИТАТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМО ПРОИЗВЕСТИ ИХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНУЮ ОБРАБОТКУ.

Для этого в сливочное масло надо добавить тертый чеснок, растопить и этой смесью смазать креветки при помощи специальной поварской кисточки.

Если же нет такой кисточки, то можно окунать креветки в смесь и варить только после того, как с креветок стечет жидкость.





Готовим с электроприборами

КРЕМ ИЗ СЫРА РОКФОР

300 г сыра рокфор
250 мл сливок
80 г обжаренного миндаля

6 яиц
соль и перец по вкусу

Смешать сыр и сливки, добавить 4 яйца и 2 яичных желтка, обжаренный миндаль. Поперчить и посолить.

Приготовленную массу выложить в порционные формочки и накрыть пленкой. Готовить 20 мин на пару.

Далее формочки перевернуть и поместить крем на блюдо.

На стол подавать холодным или горячим с салатом, который можно заправить уксусом или оливковым маслом.

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	636	ккал

ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА СО СЛИВАМИ

300 г мяса кролика
300 г свинины
100 г куриной печени
100 мл воды
50 мл коньяка

50 мл мадеры
400 г слив
2 яйца
1 головка лука-шалота
соль и приправы по вкусу

Свинину и мясо кролика вымыть. Удалить лишний жир и нарезать мясо крупными кубиками.

Смешать коньяк с мадерой и небольшим количеством воды. Добавить лук-шалот, предварительно очищенный и мелко нарезанный, соль и приправы по вкусу. Замариновать мясо в этой смеси. Оставить на 1 ч в прохладном месте, а затем слить маринад, а мясо пропустить через мясорубку. Добавить измельченную куриную печень.

Куриные яйца взбить до образования густой устойчивой пены, добавить небольшое количество маринада. Добавить эту смесь к мясному фаршу. Сливы вымыть в теплой воде, удалить косточки.

Выложить в емкость слоями фарш, сливы, а затем снова фарш.

Поместить емкость на решетку пароварки и варить 20 мин.

Количество порций	6	
Время приготовления	105	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	367	ккал





Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

1,5 кг	королевских креветок	130 г	сливочного масла
1 кг	морских гребешков	80 мл	сухого вина
120 г	лука-шалота	50 г	шампиньонов
40 мл	оливкового масла	соль и перец по вкусу	

Креветки очистить от панциря, морские гребешки вынуть из раковин.

50 г лука-шалота нашинковать, заправить оливковым маслом, солью, перцем. Добавить креветки и морские гребешки, замариновать в течение 1 ч.

Маринованные морепродукты нанизать на шампуры, по краям закрепить шляпкой гриба. Шампуры закрепить в пароварке. Готовить на пару 6—8 мин.

Приготовить соус. Оставшийся лук-шалот нарезать, влить в миску вино, нагреть на слабом огне, уварить наполовину. В этом соусе растопить сливочное масло, добавить соль и перец. Деревянной лопаткой все перемешать, настаивать несколько минут.

Можно подавать в холодном или горячем виде с горячим соусом.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ И КРЕВЕТКИ ПОД ВИННЫМ СОУСОМ

Количество порций	6
Время приготовления	105 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	367 ккал



400 г	свиного филе	10 г	красного жгучего перца
50 г	красного сладкого перца	10 мл	растительного масла
10 г	столовой горчицы	соль по вкусу	

Свиное филе разделить на 8 одинаковых кусков. Каждый посолить по вкусу, натереть красным жгучим перцем и обмазать горчицей.

Залить воду в пароварку. Готовить филе на пару в течение 15 мин при закрытой крышке.

Сладкий красный перец вымыть, удалить семена и плодоножку, а сам перец нарезать тонкой соломкой и обжарить в сковороде на растительном масле. Соединить с филе и подавать на стол.

СВИНОЕ ФИЛЕ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Количество порций	8
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	185 ккал



Готовим с электроприборами

СВИНИНА С КРАСНОЙ КАПУСТОЙ, АБРИКОСАМИ И ИЗЮМОМ

500 г свиного филе
300 г краснокочанной капусты
150 г кураги
70 г изюма без косточек
30 г коричневого сахара
100 г репчатого лука
15 г чеснока
соль, молотый черный перец и пряности по вкусу

Свиное филе вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками. Краснокочанную капусту вымыть и нашинковать. Курагу и изюм замочить в горячей воде на несколько минут. Затем слить воду, курагу разрезать на 4 части.

Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить при помощи чеснокодавилки. Смешать лук, чеснок, коричневый сахар, изюм, курагу и краснокочанную капусту. Добавить соль, перец и специи по вкусу. Выложить полученную массу на нижнюю решетку пароварки.

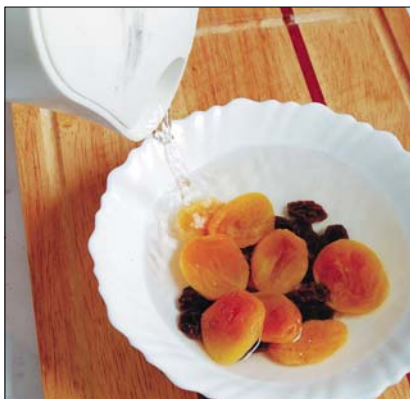
Свинину посолить, поперчить и выложить на верхнюю решетку. Закрыть крышку пароварки и готовить все в течение 15 мин. Затем достать свинину и выложить горкой на плоское блюдо, по краям выложить смесь из овощей, сахара и сухофруктов. Подавать на стол в горячем виде.

Количество порций	5	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	502	ккал

Нарезать свиное филе



Замочить сухофрукты



Нарезать репчатый лук





Готовим с электроприборами

ПАПИЛЬОТКИ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕЙ ПЕЧЕНИ

250 г телячьей печени
20 г сливочного масла
10 г лимона
соль и молотый черный перец по вкусу

Печень вымыть и разделить на 2 одинаковых кусочка. Дольку лимона разрезать пополам. На квадратики из жестяной фольги (их должно быть 2) выложить сливочное масло, половинки дольки лимона, а сверху — кусочки телячьей печени.



Посолить и поперчить по вкусу. Выложить папильотки на решетку пароварки, залить воду. Закрыть пароварку крышкой и варить приблизительно 20 мин.

Количество порций	2	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	196	ккал

СОВЕТ



Перед приготовлением данного блюда необходимо произвести предварительную обработку печени, которая заключается в ее промывании и очищении от пленок. Как правило, телячья печень обладает не очень приятным запахом. Для его нейтрализации перед использованием печень необходимо вымачивать в холодной воде, периодически ее меняя. При жаренье печени следует учитывать время ее приготовления. В результате длительной тепловой обработки печень становится жесткой и теряет свои вкусовые качества. Это можно исправить, приготовив ее со сметаной и мукой.





Готовим с электроприборами

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

200 г куриных сосисок
600 г куриных ножек

120 мл сливок
карри, перец и соль по вкусу

Осторожно вынуть кости из куриных ножек и начинить их фаршем из сосисок. Перевязать нитками.

Далее выложить ножки на отдельные квадратики фольги. Добавить карри, поперчить и посолить, полить сливками.

Готовить блюдо 25 мин на пару и подавать на стол, не вынимая из фольги.

Количество порций	4	
Время приготовления	25	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	258	ккал

КУРИЦА С ЧЕСНОКОМ

1,5 кг курицы (1 тушка)
30 г чеснока
соль по вкусу

Чеснок измельчить и перемешать с солью. Приготовленной массой натереть и нафаршировать курицу.

Решетку отсоединить, готовить курицу на пару 1 ч.

Курицу разделить на порции. К блюду можно подать соус из томата и базилика.

Количество порций	4	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	607	ккал





Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

450 г грудки цесарки (3 шт.)
180 г репчатого лука
50 г сабзы

50 г меда
50 г цедры лимона
соль и перец по вкусу

ГРУДКИ ЦЕСАРКИ С МЕДОМ

Грудки цесарки посолить и поперчить, поместить в чашу прибора для приготовления риса, добавить мелко нарезанный лук, мед, сабзу и лимонную цедру.



Поместить все в корзину пароварки, готовить 30 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	164	ккал



1 кг филе лосося
1,4 кг молодого картофеля
500 г лука-порей

Для соуса:
200 мл соевого соуса
200 мл рыбного бульона
200 мл белого сухого вина
120 мл сухого хереса
20 г чеснока

ЯКИТОРИ ИЗ ЛОСОСЯ

Рыбу очистить от кожицы, освободить от возможных костей, выложить в мелкую посуду.



Приготовить соус. Для этого соевый соус, бульон, вино, измельченный чеснок тщательно перемешать. Этим соусом полить лосося, оставить мариноваться в холоде на 5 ч.



Клубни молодого картофеля вымыть, поместить в пароварку на 20 мин.



Лук-порей нашинковать, удалив грубые перья. Вместе с картофелем готовить в пароварке еще 8 мин.



Замаринованного лосося положить в пароварку, готовить в средней корзине 15 мин, не вынимая из пароварки картофель и лук.



Подавать рыбу на стол в горячем или холодном виде, гарнировать картофелем и луком-пореем.

Количество порций	8	
Время приготовления	350	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	350	ккал



Готовим с электроприборами

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ РЫБЫ-МОНАХА

Количество порций	6	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	191	ккал

500 г рыбы-монаха
150 г лука-шалота
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить и отделить от костей. Еще раз вымыть рыбное филе и при помощи острого ножа вырезать из него медальоны.



Лук-шалот очистить и очень мелко нарезать. Присыпать измельченным луком каждый медальон, а затем обвалить в пшеничной муке. Посолить и поперчить по вкусу.



Выложить медальоны на решетку пароварки и варить до готовности. Готовые медальоны выложить на тарелку и полить сливочным маслом, предварительно растопленным.





Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	217	ккал

ПАПИЛЬОТКИ ИЗ ФИЛЕ ФОРЕЛИ

480 г филе морской форели
50 г зелени сельдерея
50 г сливочного масла
80 г моркови
60 г лука-шалота
соль и молотый черный перец по вкусу

Филе форели вымыть и разделить на 4 одинаковых куска. Морковь и лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей вымыть и измельчить.

✓
Выложить кусочки филе на квадратики фольги, предварительно смазанные сливочным маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Посыпать морковью, сельдереем и луком-шалотом.

✓
Поместить папильотки на решетку пароварки и готовить при закрытой крышке в течение 15 мин.





Готовим с электроприборами

РЫБНОЕ АССОРТИ

150 г филе лосося
150 г филе морского леща
150 г филе трески
150 г филе кефали
150 г сливочного масла
80 г лимона
листья салата
оливки для украшения
соль и перец по вкусу

Все виды рыбного филе, предварительно нарезав, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить. Сбрызнуть филе соком лимона. Накрывать крышкой. Готовить 15 мин.

✓
Сливочное масло растопить и полить им готовое блюдо, добавить сок лимона. Выложить все на листья салата, украсить дольками лимона и оливками.

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	395	ккал

Нарезать рыбное филе



Поперчить филе по вкусу



Сбрызнуть соком лимона





Готовим с электроприборами

ФОРЕЛЬ И КАРТОФЕЛЬ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

600 г форели (3 шт.)
50 г сливочного масла
20 г сухого шафрана
500 мл воды
100 мл томатного соуса
900 г молодого картофеля
соль и молотый черный перец по вкусу

Форель вымыть, очистить от чешуи и выпотрошить, удалить крупные кости (можно отрезать голову). Затем повторно вымыть рыбу и натереть ее изнутри солью и черным молотым перцем.

✓ Смешать воду с шафраном, предварительно измельченным. Картофель вымыть и очистить. Поместить картофель в глубокое блюдо и залить смесью воды и шафрана. Оставить на 15 мин в прохладном месте. Затем слить лишнюю воду, а картофель нарезать средними кубиками и поместить на нижнюю решетку пароварки. Добавить сливочное масло.

✓ Форель поместить на верхнюю решетку, закрыть крышку пароварки и готовить блюдо в течение 30 мин.

✓ Выложить картофель и форель на блюдо и подавать на стол, приправив томатным соусом.

Количество порций	5	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	224	ккал

СОВЕТ



При приготовлении этого блюда лучше использовать эмалированную посуду. При обработке картофеля паром он может развариться, поэтому это необходимо учесть и выбор остановить на лучших сортах картофеля. Если же картофель все-таки разваривается, то следует добавить в него несколько ломтиков маринованного огурца. Для улучшения вкусовых качеств при готовке блюд, где одним из ингредиентов является картофель, нужно использовать чеснок и лавровый лист. Солить картофель лучше всего в самом начале варки. Если же вы при готовке заливаете картофель несколько раз, то при этом солить нужно неоднократно маленькими порциями.





Готовим с электроприборами

ФОРЕЛЬ НА ПАРУ

800 г форели
1,5 л воды
1 кубик овощного бульона
зелень
соль по вкусу

В чашу влить воду, растворить бульонный кубик, добавить соль.

✓
Каждое филе форели завернуть в фольгу, выложить их на решетку, которую поместить на чашу.

✓
Накрыть крышкой. Готовить, установив положение регулятора на отметке 2, в течение 20 мин. Подавать, украсив зеленью.

Количество порций	4	
Время приготовления	5	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	53	ккал

ПАПИЛЬОТКИ С ГРЕБЕШКАМИ

1 кг морских гребешков
50 г сливочного масла
120 г лука-шалота
200 мл воды
перец
соль по вкусу

Моллюски вымыть и очистить.

✓
На отдельные кусочки фольги поместить по 3 гребешка, небольшое количество сливочного масла и предварительно нарезанного лука-шалота. Добавить соль и перец. Края фольги защипнуть.

✓
Папильотки поместить в емкость пароварки, накрыть крышкой.

✓
Готовить в течение 15 мин. Подавать на стол в фольге.

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	108	ккал





Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

200 г	филе морского леща	80 мл	сливок
200 г	филе кефали	30 г	сливочного масла
100 г	филе лосося		шафран
400 г	морских гребешков		

РЫБА И МОЛЛЮСКИ ПОД СОУСОМ

Рыбу и моллюски поместить на решетку чаши.

Готовить 15 мин на пару.

Появившийся сок слить, затем процедить и вылить в сковороду.

К соку добавить шафран и сливки. Доведя до кипения, продолжать нагревать еще 2 мин, после чего добавить сливочное масло.

Готовую рыбу поместить на блюдо, залить соусом.

Количество порций	4
Время приготовления	13 мин
Необходимая мощность	800 Вт
Калорийность 1 порции	243 ккал



300 г	крабового мяса	60 мл	бульона из лобстеров
50 г	мусса из печени	3	яйца
20 мл	сливок		листья зеленого салата

ТЕРРИН ИЗ КРАБОВ

Из крабового мяса удалить костные пластинки.

Смешать сливки и мусс из печени с бульоном. К полученной массе добавить нарезанные яйца, крабовое мясо и перемешивать 1 мин.

Приготовленное пюре поместить в 4 формочки, предварительно смазанные сливочным маслом. Накрыть пленкой.

Готовить 20 мин на пару. Далее оставить охлаждаться 2 ч.

Блюдо подавать на стол, предварительно украсив листьями зеленого салата.

Количество порций	4
Время приготовления	20 мин
Необходимая мощность	800 Вт
Калорийность 1 порции	241 ккал



Готовим с электроприборами

ЖАРДИНЬЕРКА

400 г моркови
400 г турнепса
400 г французской фасоли
400 г зеленого горошка
100 г сливочного масла
измельченный кервель,
соль и перец по вкусу

Тщательно вымыть и очистить овощи.

Турнепс, морковь и фасоль нарезать кусками длиной 4 см.

Выложить все в корзину и готовить 20 мин на пару. Извлечь овощи из корзины.

Растопить сливочное масло и заправить им готовое блюдо. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол, посыпав измельченным кервелем.

Количество порций	6	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	460	ккал

Нарезать морковь



Нарезать фасоль



Готовить овощи в пароварке





Готовим с электроприборами

ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ

250 г муки
20 г разрыхлителя для выпечки
150 мл воды
соль и перец по вкусу

Для начинки:

170 г креветок
1 ч. л. смеси специй
5 г цедры лимона
30 мл нежирных сливок

Для зеленого соуса:

250 г репчатого лука
70 мл нежирного йогурта
80 мл нежирных сливок
20 г лука-резанца

Количество порций	4	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	260	ккал

Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель для теста. В муку влить воду, замесить тесто, используя миксер. Готовое тесто обернуть пленкой, оставить в теплом месте.



Приготовить креветки, поместив их на 3—5 мин в подсоленную воду. Вареные креветки очистить от панциря, нарезать кусочками, смешать их с пряной смесью, цедрой лимона, сливками. Убрать креветки в прохладное место, чтобы они пропитались маринадом.



Достать тесто, разделить его на равные части так, чтобы из них можно было сформовать кружки диаметром 10 см.



Стол посыпать мукой. Скалкой раскатать тесто, в середину кружков разложить начинку из креветок.



Слепить пельмени, придавая им шарообразную форму. Поместить пельмени в пароварку прищипленными краями вверх.



Пельмени готовить в пароварке 20—25 мин при закрытой крышке.



Приготовить соус для пельменей. Для этого измельчить репчатый лук, нашинковать лук-резанец, добавить нежирный йогурт и сливки. Все тщательно перемешать миксером до образования кремообразной массы.



Пельмени подавать на стол с соусом.

СОВЕТ

Пельмени, как это ни удивительно, являются блюдом восточной кухни. А восточную кухню невозможно представить себе без морепродуктов. Поэтому пельмени с креветками являются таким популярным и востребованным блюдом. Креветки намного полезнее мяса, поскольку в них ниже содержание жиров и холестерина, а белок, входящий в состав мяса креветки, усваивается организмом более чем на 90%. К тому же креветки не требуют длительной тепловой обработки. Выбирая креветки для приготовления блюда, необходимо обратить внимание на голову. Креветки с черной головой испорченные, их приобретать не стоит.





Готовим с электроприборами

АРТИШОКИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Количество порций	10	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	150	ккал

2 кг замороженных артишоков
10 перепелиных яиц
40 г сливочного масла
100 г сметаны
соль и перец по вкусу

Замороженные артишоки выложить в пароварку, готовить 20 мин.

✓
Слить лишнюю воду, откинув артишоки на дуршлаг.

✓
Артишоки снова уложить в пароварку на решетку, каждый артишок приправить перцем, солью, положить по кусочку масла, разбить перепелиное яйцо. Греть на пару в течение 2 мин.

✓
Готовые артишоки разложить по порционным тарелкам, в качестве соуса подать сметану.

ПИРОГ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Количество порций	4	
Время приготовления	65	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	177	ккал

500 г лука-порея
50 г сыра
20 г сливочного масла
100 г хлеба
2 яйца
20 г мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Вымыть лук-порея, удалить прикорневую часть. Нарезать небольшими кусочками, готовить 25 мин на пару.

✓
Хлеб раскрошить, сыр натереть, взбить яйца и добавить к луку. Туда же поместить сливочное масло, перец, соль и мускатный орех.

✓
Выложить приготовленную массу в чашу пароварки и накрыть пленкой. Готовить на пару в течение 40 мин.

✓
Подавать на стол под сливочным соусом с добавлением мускатного ореха.



Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

170 г	пшеничной муки высшего сорта	50 г	коричневого сахара
150 г	маргарина	20 г	разрыхлителя для теста
130 г	сахарной пудры	100 г	яблок
50 г	сливочного масла	2	куриных яйца

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА ПАРУ

Яйца слегка охладить и взбить с небольшим количеством сахарной пудры до образования густой устойчивой пены. Постепенно добавить маргарин, оставшуюся сахарную пудру, продолжая взбивать. Пшеничную муку просеять через мелкое сито и смешать с разрыхлителем для теста. Добавить муку в получившуюся смесь и аккуратно перемешать, стараясь не сбить пену.

Яблоко вымыть, удалить кожуру, сердцевинку и плодоножку. Нарезать яблоко небольшими ломтиками. Смазать термоустойчивую форму сливочным маслом, посыпать коричневым сахаром и выложить на дно яблоки. Сверху залить бисквитным тестом.

Поместить форму в пароварку, закрыть крышкой и готовить 15 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	731	ккал



5	яиц	1,5 ст. л. воды
350 г	сахара	5 г ванилина
500 мл	молока	

«СЛАДОСТЬ»

Нагреть сковороду, всыпать 150 г сахара, добавить 1,5 ст. л. воды, растворить сахар до консистенции карамели.

Отделить яичные белки от желтков. Белки взбить миксером в пену, осторожно ввести 100 г сахара.

В форму для пирога вылить белковую массу. Готовить 15 мин в пароварке, затем остудить.

Молоко вылить в чашку, нагреть, добавить ванилин и 100 г сахара.

Смешать молоко, яичные желтки, взбить миксером.

В сотейник влить смесь, нагреть до образования густой консистенции, но не кипятить.

Жженный сахар достать из формы, переложить на красивое блюдо, полить сверху сладким соусом, подавать на стол.

Количество порций	3	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	330	ккал



Готовим с электроприборами

ВАНИЛЬНЫЕ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	235	ккал



250 мл молока
100 г овсяных хлопьев
50 г сахара
30 г сливочного масла
5 г ванили

В посуде соединить молоко, сахар, ваниль, хлопья. Оставить для пропитки. Смазать формочки сливочным маслом и влить полученную смесь.

✓
Накрыть формочки пергаментной бумагой и поместить в пароварку на 15 мин. Освободить от пергамента и подавать на стол.



Готовим с электроприборами

ПАРОВАРКА

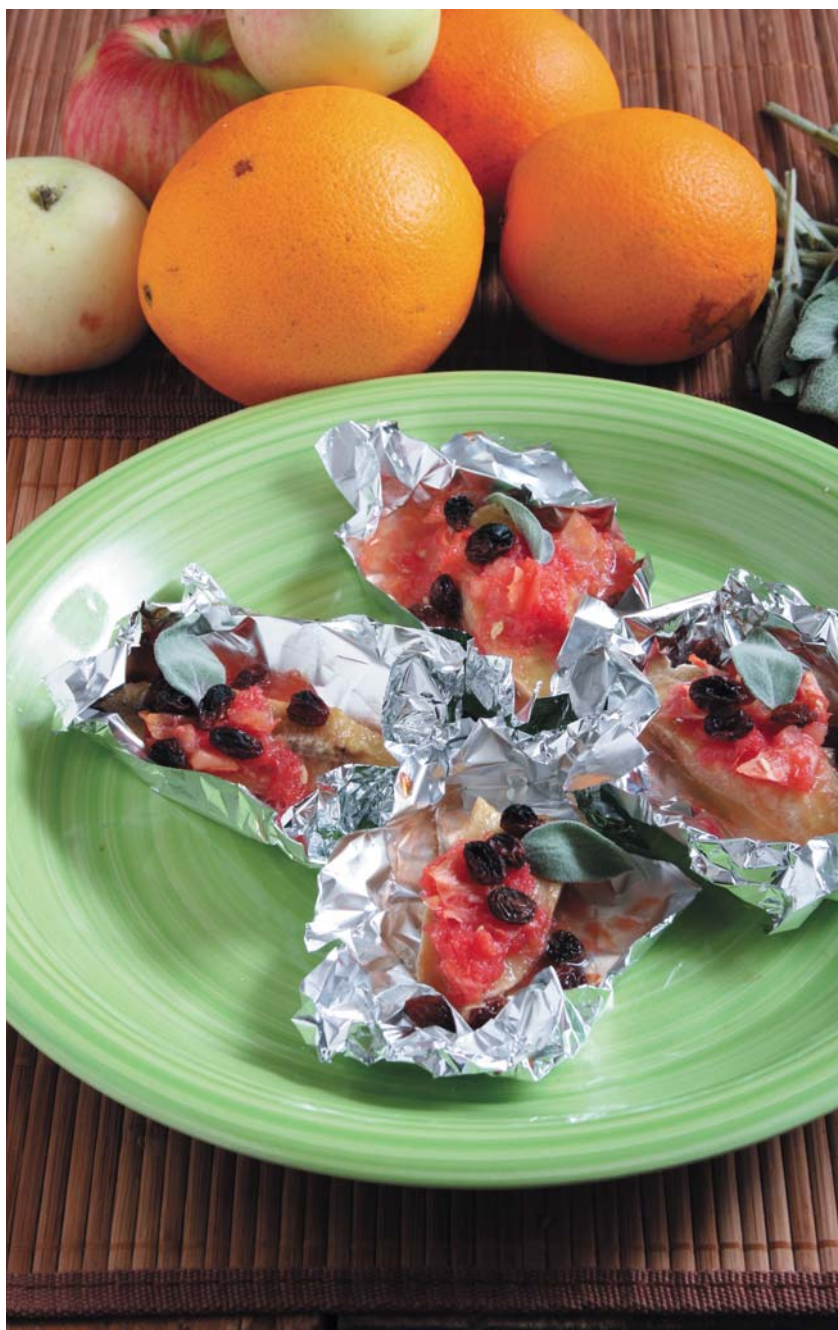
Количество порций	4	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	206	ккал

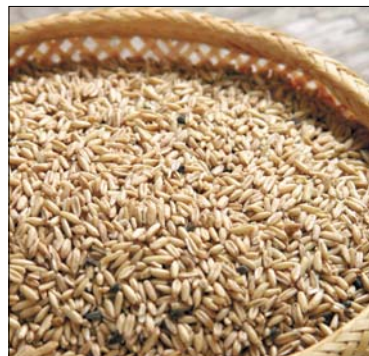
БАНАНОВЫЙ СЮРПРИЗ

800 г бананов
80 г изюма
40 мл апельсинового ликера
150 г апельсина
30 г сахарной пудры

Цедру апельсина натереть на терке. Из апельсина выжать сок. Очистить бананы и разрезать на 2 части. Выложить их в посуду, сверху посыпать сахарной пудрой и цедрой апельсина, залить апельсиновым соком и ликером, добавить изюм. Оставить для маринования.

Из фольги вырезать четыре прямоугольника, выложить по одному кусочку бананов и полить маринадом с изюмом. Завернуть в фольгу и готовить в пароварке 15 мин.







МУЛ ТИВАРКА

Рисовый салат
Щи по-кавказски
Грибной супчик
Куручка в собственном соку
Курица, тушенная с опятами
Курица, тушенная целиком
Курица, тушенная в сметане с чесноком
Курица, тушенная с апельсином
Лечо
Рис «Сюрприз»
Рис по-японски

Рис коричневый
Рис по-ковбойски
Геркулес
Перловая каша
Ячневая каша
Кукурузная каша
Крупеник с йогуртом
Пудинг творожный
Шарлотка яблочная
Изумительный бисквит



Готовим с электроприборами

Как правило, мультиварки имеют следующий набор функций: функцию размораживания, подогрева готового блюда, поддержания блюда в теплом состоянии в течение некоторого времени (эти функции требуют небольшой мощности — 70–200 Вт), томления (эта функция требует средней мощности — 200–600 Вт), жаренья, варки, фритюра (600–1000 Вт). Тушить продукты необходимо, используя режим жаренья, и только в самых современных моделях мультиварки эта функция выделена. В некоторых моделях мультиварок функции размораживания, подогрева и поддержания в теплом состоянии заключены в одну функцию «Мармит».

По мнению многих хозяек, мультиварка является просто незаменимым электроприбором на кухне. Он, так же как и пароварка, позволяет готовить очень вкусные блюда, которые к тому же очень полезны, поскольку сохраняют все питательные вещества продуктов, из которых эти блюда были приготовлены. Но в отличие от пароварки мультиварка имеет ряд преимуществ, самое главное из которых — это ее многофункциональность. Благодаря мультиварке можно и варить, и тушить, и запекать, и припускать, и готовить на пару, и жарить, и пассеровать, и т. д. Когда практически все способы приготовления собраны в одном приборе, это так удобно! К тому же мультиварка очень компактна и почти не занимает места на кухонном столе.

Размеры мультиварок, обычно не превышают 30×40×30 см, а вес составляет в среднем 4 кг. Конечно, существует возможность встроенной мультиварки, но это не во всех случаях удобно. Мультиварки, как правило, легко вписываются в любой современный интерьер во многом благодаря возможности выбирать желаемый цвет этого прибора (у каждого производителя насчитывается, как минимум, три возможных цветовых исполнения одной и той же модели мультиварки).

В настоящее время производством мультиварок занимаются более 10 различных компаний, а следовательно, ассортимент мультиварок достаточно велик и есть из чего выбрать.

К немногочисленным недостаткам мультиварки относится отсутствие возможности готовить несколько блюд одновременно. Однако быстрота приготовления блюд в мультиварке легко компенсирует этот недостаток. Также мультиварки достаточно чувствительны к резким перепадам напряжения сети, поэтому для работы мультиварки от сети рекомендуется пользоваться специальным адаптером. Не стоит забывать, что мультиварка излучает электромагнитные волны (хотя и не так сильно, как микроволновая печь или другие электроприборы), поэтому во время работы необходимо не допускать к прибору детей. При действующей мультиварке, как и при функционировании других электроприборов, рекомендуется покидать кухню, если есть такая возможность. Нельзя использовать для приготовления пищи в мультиварке иную посуду, кроме той, которая продавалась в комплекте с ней. Формы для приготовления пищи и саму мультиварку необходимо содержать в чистоте.

Мультиварка снабжена специальной антипригарной формой, которая позволяет подвергать продукты термической обработке без использования растительного масла или какого-либо другого вида жира. Современные мультиварки продаются в комплекте с несколькими антипригарными емкостями различного объема и формы, которые к тому же снабжены мерной шкалой. Все мультиварки имеют специальную панель, которая позволяет быстро и удобно запрограммировать прибор. Таким образом, мультиварка является одним из самых удобных предметов бытовой кухонной электротехники.

Что касается технических характеристик этого электроприбора, то и здесь мультиварка выигрывает по всем параметрам.



Готовим с электроприборами

О МУЛЬТИВАРКЕ

Максимальная мощность мультиварки не превышает 1000 Вт. Мультиварка является одним из самых надежных электроприборов, по статистике поломки происходят реже 1 раза в 2 года.

Мультиварка, безусловно, является самой надежной и незаменимой кухонной помощницей. Используя мультиварку, можно приготовить множество различных блюд, как традиционных, так и экзотических. Также мультиварка, подобно пароварке, имеет режим подогревания продуктов. Многие мультиварки работают на основе микропроцессора, что позволяет программировать их для приготовления самых разнообразных блюд, начиная от супа и заканчивая пирогами и запеканками. Рагу, каши, пловы, пироги, гарниры, закуски, суфле, бисквиты, вторые блюда — все блюда, которые способна готовить мультиварка, просто невозможно перечислить. Рецепты некоторых блюд уже заданы. Например, во многих мультиварках имеется режим рисовой каши и картофеля фри. В этих режимах мультиварка сама сообщает, какие ингредиенты в нее необходимо загрузить, и автоматически устанавливает время приготовления и необходимую мощность. После завершения процесса приготовления современные мультиварки подают звуковой сигнал, а затем автоматически переходят в режим подогревания продукта. Наличие таймера отсрочки приготовления позволяет получить готовое свежее блюдо к определенному часу. Представьте только: с утра вы помещаете в форму мультиварки тесто и яблоки, а к приходу с работы вас уже ждет теплая вкусная свежая яблочная шарлотка. На всех моделях мультиварок, как правило, таймер отсрочки приготовления не превышает 13 ч. Все продукты в мультиварке готовятся очень быстро и поэтому сохраняют больше витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, чем при каком-либо другом способе приготовления.

Благодаря программному управлению мультиварка способна самостоятельно готовить блюда, но если вы предпочитаете контролировать каждый этап процесса приготовления, то с помощью некоторых моделей мультиварок можно готовить блюда с открытой крышкой, добавляя в ходе приготовления ингредиенты и помешивая (такой способ приготовления подходит для супов и рагу, для выпечки он, конечно, неприменим). Мультиварка идеально подходит для приготовления бульонов, причем в ней практически не образуется пена. Мясо и овощи для приготовления бульона рекомендуются предварительно обжарить.

Многие мультиварки оснащены специальным светодиодным дисплеем, на котором отображаются время приготовления и полезные советы по приготовлению того или иного блюда. Также мультиварка снабжена многопозиционным меню с множеством функций. Разобраться в таком меню самостоятельно достаточно сложно. Чтобы пользоваться мультиваркой, необходимо сначала внимательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации. Во время приготовления того или иного блюда мультиварку можно в любой момент остановить при помощи кнопки «Сброс» и перепрограммировать.

Таким образом, мультиварка является одним из самых миниатюрных приборов с огромными возможностями.

Для приготовления жесткого мяса мультиварка подходит просто идеально. Благодаря функции длительного тушения даже очень жесткое мясо получается мягким и сочным. К сожалению, в мультиварке невозможно готовить несколько продуктов одновременно, зато большой объем формы позволяет готовить блюда сразу на всю семью. К тому же форма мультиварки очень легко моется. В общем, мультиварка — это просто незаменимый прибор для людей, которые заботятся о своем здоровье и не имеют достаточно времени для приготовления пищи.



Готовим с электроприборами

РИСОВЫЙ САЛАТ

400 г куриных грудок
100 г риса
80 г огурцов
130 г консервированных ананасов
100 г кедровых орехов
100 мл апельсинового сока
300 г сметаны
соль по вкусу

Приготовить «апельсиновый рис». Необходимо вымыть рис, выложить его в кастрюлю мультиварки. Смешать его с апельсиновым соком (рис и сок 1 : 2) и солью. Кастрюлю поставить в мультиварку. Рис необходимо готовить в программе «Гречка».

Куриные грудки вымыть, обсушить и поместить в мультиварку. По прошествии 10 мин с момента запуска программы «Гречка» открыть крышку и поместить в контейнер мультиварки с рисом. Открывать крышку больше не надо. Курица будет готова тогда же, когда и рис.

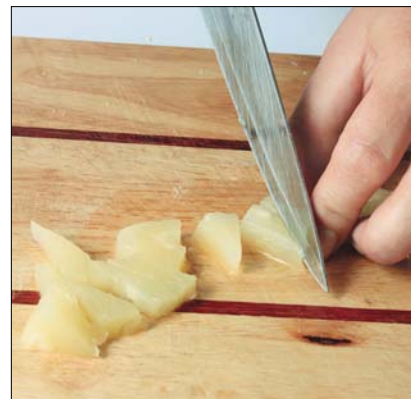
Куриные грудки нарезать мелкими кусочками. Риса для салата необходимо брать в 2 раза больше, чем имеется нарезанной курицы. Огурец нарезать мелкими кусочками. Нарезать ананасы и добавить их в приготовленную массу вместе с кедровыми орешками. Сметану смешать с апельсиновым соком и заправить ею салат. Тщательно перемешать.

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	430	ккал

Промыть рис



Нарезать куриные грудки



Нарезать ананасы

МУЛЬТИВАРКА





Готовим с электроприборами

ЩИ ПО-КАВКАЗСКИ

300 г телячьей корейки
 100 г капусты
 80 г репчатого лука
 10 г чеснока
 100 г моркови
 150 г картофеля
 100 г болгарского перца
 50 г помидоров
 20 мл оливкового масла
 20 г сливочного масла
 укроп, петрушка, кинза, аджика,
 хмели-сунели и соль по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	1070	Вт
Калорийность 1 порции	339	ккал

Нарезать морковь, лук, чеснок. На дно емкости поместить оливковое и сливочное масло. Все перемешать. Включить режим «Выпечка» на 40 мин.

✓
 Вымыть мясо, нарезать его небольшими кусками, приправить специями.

✓
 Положить в кастрюлю мясо и готовить в том же режиме.

✓
 Нарезать помидор и болгарский перец, добавить эти овощи к мясу.

✓
 Нарезать капусту, картофель и зелень, посолить и приправить. Поместить туда же.

✓
 Готовить еще 40 мин. Когда до готовности останется 5 мин, добавить кипятка, сырой лук, кинзу и аджику

✓
 По окончании заданного времени дать постоять в течение 5—10 мин, не поднимая крышку.



СОВЕТ

При приготовлении щей необходимо учитывать некоторые особенности овощей, входящих в их состав. Свежая капуста, как правило, имеет горьковатый вкус, и для его нейтрализации перед добавлением в воду капусту бланшируют. При применении квашеной капусты предварительно ее следует поджарить. Для того чтобы щи получились ароматными, необходимо заправить их поджаренной мукой, но только при использовании свежей капусты. Не следует готовить щи, сочетая свежую и квашеную капусту. При приготовлении щей лучше всего использовать свежие помидоры.





Готовим с электроприборами

ГРИБНОЙ СУПЧИК

100 г сливочного масла
400 г шампиньонов
50 г моркови
150 г репчатого лука
250 г картофеля
30 г муки
перец и соль по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	1070	Вт
Калорийность 1 порции	299	ккал

В емкость поместить сливочное масло, включить режим «Тушение».

✓
Лук, морковь, картофель и грибы нарезать, добавить к маслу. Посолить, поперчить.

✓
В течение 40 мин томить полученную смесь в собственном соку.

✓
Затем добавить муку, непрерывно помешивая, влить кипятка и готовить, пока масса не загустеет.

✓
Тушить еще 20 мин.

КУРОЧКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

1,5 кг куриного филе
перец и соль по вкусу

Количество порций	6	
Время приготовления	75	мин
Необходимая мощность	1000	Вт
Калорийность 1 порции	250	ккал

Филе курицы вымыть, обсушить, нарезать крупными или средней величины кусками (по желанию).

✓
Куски мяса поперчить, немного посолить, оставить ненадолго пропитаться собственным соком.

✓
Выложить мясо в посуду для микроволновой печи, установить режим тушения, оставить на 1 ч.

✓
Во время приготовления мясо не надо перемешивать или переворачивать.

✓
На стол мясо подавать на круглом плоском блюде сразу после приготовления горячим, для украшения можно использовать веточки зелени.



Готовим с электроприборами

МУЛЬТИВАРКА

400 г опят
1 кг курицы

100 г сметаны
перец, соль по вкусу

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ОПЯТАМИ

Вымыть опята, довести до кипения, варить в течение 5—7 мин. Далее удалить воду.

✓
Вымыть и нарезать куриное мясо, посолить, поперчить. Дать постоять в собственном соку.

✓
Затем готовить курицу, используя программу «Тушение».

✓
По истечении 30 мин добавить к курице грибы и сметану, перемешать и тушить еще 30 мин, не перемешивая.

Количество порций	4
Время приготовления	60 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	697 ккал



1,5 кг курицы (1 тушка курицы)
150 г сметаны или масла

зелень салата и петрушки по вкусу

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ ЦЕЛИКОМ

Вымыть тушку курицы, обсушить полотенцем, разделить ее на 2 части по грудке.

✓
В кастрюлю курицу уложить целиком так, чтобы ножки лежали на дне кастрюли.

✓
Поместить кастрюлю в мультиварку и установить режим «Тушение». Готовить мясо в течение 1 ч. За время приготовления курицу не следует переворачивать.

✓
Подавать на стол курицу нужно сразу, сдобрив ее сметаной или маслом. Зелень крупно порвать руками, украсить ею курицу.

Количество порций	6
Время приготовления	80 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	400 ккал



Готовим с электроприборами

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ЧЕСНОКОМ

1,5 кг курицы (1 тушка)
150 г сметаны
1 крупный зубчик чеснока
соль по вкусу

Вымыть тушку курицы, обсушить полотенцем, нарезать порционными кусками.

✓
В глубокую сковороду положить подготовленные куски курицы, посолить по вкусу.

✓
Поместить сковороду в мультиварку и установить режим «Тушение». Готовить мясо в течение 1 ч. За время приготовления курицу не следует переворачивать.

✓
Спустя 30 мин от начала варки к мясу добавить сметану и измельченный зубчик чеснока, перемешать, оставить до окончательного приготовления.

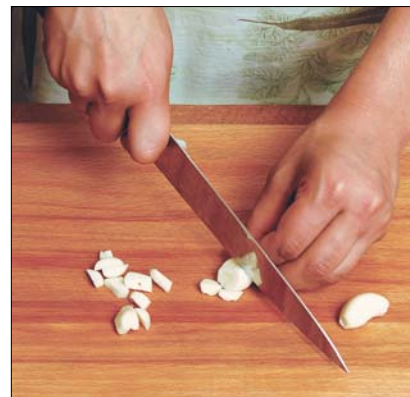
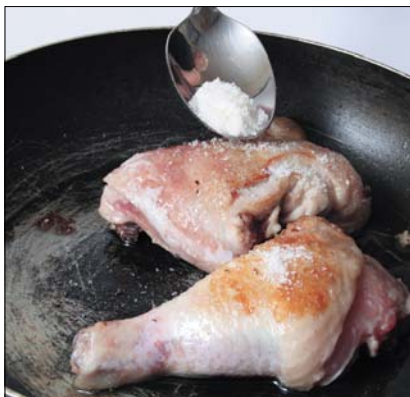
✓
К курице на стол можно подать красное вино.

Количество порций	6	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	400	ккал

Курицу вымыть



Добавить соль



Измельчить чеснок





Готовим с электроприборами

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С АПЕЛЬСИНОМ

1,5 кг курицы (1 тушка)
1 апельсин или лимон
веточки зелени

Вымыть тушку курицы, обсушить полотенцем, разделить ее на 2 части по грудке.

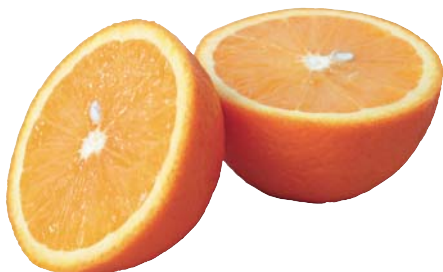
В объемную кастрюлю курицу уложить целиком так, чтобы ножки лежали на дне кастрюли.

Апельсин или лимон тщательно вымыть, нарезать тонкими кружками, выложить сверху на курицу. Поместить кастрюлю в мультиварку и установить режим «Тушение». Готовить мясо следует в течение 1 ч. За время приготовления курицу не следует переворачивать.

Подавать на стол блюдо нужно сразу, украсив веточками свежей зелени.

Количество порций	6	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	300	ккал

СОВЕТ



Известно, что апельсин лучше всего сочетается с мясом курицы. Для того чтобы курица с апельсинами покрылась золотистой корочкой, необходимо периодически поливать ее апельсиновым соком. В результате воздействия цитруса на мясо курицы она становится более мягкой, приобретает сочный вкус. Чтобы мясо лучше впитало сок апельсина, нужно перед помещением в курицу проколоть его дольки, тогда при тушении он постепенно будет стекать и впитываться мясом.





Готовим с электроприборами

ЛЕЧО

500 г болгарского перца
100 г репчатого лука
200 г свежих красных помидоров

10 г острого перца чили
соль, сахар и специи по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	1000	Вт
Калорийность 1 порции	220	ккал

Луковицу очистить, нарезать кусочками.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками.

Томаты вымыть, нарезать кубиками.

В мультиварку выложить все ингредиенты, соль, сахар, перемешать. Положить 0,5 стручка острого перца, не вычищая семян.

Готовить в течение 1 ч в программе «Тушение».

После приготовления вынуть острый перец, добавить специи, все перемешать, охладить.

РИС «СЮРПРИЗ»

300 г риса
600 мл апельсинового сока

Количество порций	4	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	266	ккал

Вымыть рис. Засыпать его в мультиварку.

Рис залить соком. Готовить, используя программу «Гречка».

Готовое блюдо можно подавать с кусочками фруктов (свежих или сушеных).





Готовим с электроприборами

МУЛЬТИВАРКА

1,5 кг риса
вода

Рис вымыть, поместить в кастрюлю, залить водой. Необходимо использовать программу «Гречка».

✓
Взбить рис при помощи черпака, не вынимая его из мультиварки.

✓
Готовый рис можно подавать с рыбой и соевым соусом.

РИС ПО-ЯПОНСКИ

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	340	ккал



400 г коричневого риса
50 г сливочного масла
вода
специи и соль по вкусу

Вымыть рис, поместить его в кастрюлю, залить водой и посолить.

✓
Добавить сливочное масло и специи.

✓
Готовить в мультиварке в режиме «Гречка».

РИС КОРИЧНЕВЫЙ

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	377	ккал



Готовим с электроприборами

РИС ПО-КОВБОЙСКИ

Количество порций	4	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	140	ккал



350 г смеси дикого и белого риса
 900 мл куриного или говяжьего бульона
 10 г зелени укропа
 30 г сливочного масла
 соль и молотый черный перец по вкусу

Вымыть рис, несколько раз сменив воду.

Рис переложить в кастрюлю, влить сюда же бульон, заправить солью и перцем.

Рис готовить до тех пор, пока он не станет достаточно рассыпчатым.

Зелень мелко порубить, посыпать ею готовый рис, сбобрить сливочным маслом.



Готовим с электроприборами

МУЛЬТИВАРКА

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	296	ккал

ПШЕННАЯ КАША

300 г пшена
500 мл молока
80 г сахара
80 г сливочного масла
орехи, изюм, соль и варенье по вкусу

Налить в чашу холодное молоко, добавить пшено, сахар и соль. Все перемешать.

Готовить в режиме «Молочная каша» 20 мин.

Далее добавить сливочное масло, изюм, варенье, орехи.





Готовим с электроприборами

ПЕРЛОВАЯ КАША

100 г перловой крупы
500 мл бульона или воды
380 г тушеной говядины или свинины
10 г чеснока
соль по вкусу

Вымыть и замочить крупу, выложить в кастрюлю и залить бульоном (водой). Посолить и добавить нарезанный чеснок.

Готовить в режиме «Гречка» ✓

Далее смешать кашу с тушеной говядиной (свининой), оставить на 10—15 мин в режиме «Подогрев». ✓

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	419	ккал

Замочить крупу



Добавить чеснок



Добавить мясо





Готовим с электроприборами

ЯЧНЕВАЯ КАША

300 г ячневой крупы
500 мл молока
80 г сахара
80 сливочного масла
орехи, изюм, варенье по вкусу
соль по вкусу

Налить в чашу холодное молоко, к нему добавить крупу, сахар и соль. Все перемешать.

Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 20 мин. ✓

Далее добавить сливочное масло, изюм, варенье, орехи. ✓

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	537	ккал

СОВЕТ

При приготовлении ячневой каши нужно проделать предварительную работу по подготовке крупы. Ячневую крупу необходимо мыть, несколько раз меняя воду, для очищения ее от чужеродных компонентов. Важным условием при приготовлении ячневой каши является время приготовления. Для того чтобы каша не подгорела, ее нужно постоянно помешивать и следить за готовностью. Скорость приготовления зависит как от количества воды и крупы, так и от интенсивности огня, на котором она готовится. Каша становится более питательной и вкусной, если в нее добавить немного сливочного масла.





Готовим с электроприборами

КУКУРУЗНАЯ КАША

300 г кукурузной крупы
500 мл молока
80 г сахара

80 г сливочного масла
орехи, изюм, варенье по вкусу
соль по вкусу

Налить в чашу холодное молоко, к нему добавить кукурузную крупу, сахар и соль. Все перемешать.

Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 20 мин.

Далее добавить сливочное масло, изюм, варенье, орехи.

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	450	Вт
Калорийность 1 порции	541	ккал

КРУПЕНИК С ЙОГУРТОМ

250 г гречневой крупы
500 мл молока
200 г маложирного творога
120 мл натурального йогурта

60 г сахара
2 яйца
нарезанные фрукты по вкусу

Гречневую крупу вымыть. Приготовить кашу из крупы и молока, используя программу «Молочная каша». Вынуть кастрюлю из микроволновой печи, поставить в теплое место, дать потомиться.

Творог соединить со 100 г йогурта и сахаром, яйца слегка взбить, добавить к остальным ингредиентам, тщательно перемешать с помощью миксера.

Кашу слегка остудить, осторожно ввести в нее смесь, постоянно помешивая.

Миску с кашей поставить в мультиварку, установить режим «Выпечка», готовить 50—60 мин.

Перед подачей на стол запеканку выложить из кастрюли на тарелку, нарезать порционными кусками, полить оставшимся йогуртом, украсить фруктами или ягодами.

Количество порций	5	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	320	ккал





Готовим с электроприборами

МУЛЬТИВАРКА

250 г творога
4 яйца
200 г сливочного масла
350 г муки

100 г изюма
ванилин
соль и сахар по вкусу

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

Творог протереть через сито, добавить сахар, размешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Отделить яичные желтки от белков. Желтки добавить к творогу, сюда же ввести сливочное масло, ванилин, соль, изюм.

✓
Просеять муку, всыпать в остальную массу порциями, тесто вымешивать, пока оно не станет плотной консистенции. Яичные белки взбить до образования воздушной пены, аккуратно ввести белки в тесто, перемешать. Выложить в форму для пудинга.

✓
Поместить тесто на 1 ч в мультиварку, готовить в программе «Выпечка». Достать пудинг из мультиварки, охладить при комнатной температуре, не извлекая из формы.

✓
Перед подачей на стол выложить пудинг на тарелку, нарезать порционными кусками.

Количество порций	5
Время приготовления	80 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	600 ккал



1 кг свежих яблок
250 г сахара
2 яйца
150 г муки

10 г картофельного крахмала
3 г разрыхлителя
25 г сахарной пудры

ШАРЛОТКА ЯБЛОЧНАЯ

Свежие яблоки хорошо вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать одинаковыми ломтиками. Куриные яйца разбить в высокий стакан, взбить миксером на высокой скорости в густую пену.

✓
Муку просеять в миску горкой, добавить крахмал, разрыхлитель, сделать углубление, влить яичную пену, осторожно перемешать миксером на средней скорости 25—30 с.

✓
Выложить в форму слой яблок, а затем — тесто. Настроить мультиварку на программу «Выпечка», поместить форму внутрь, готовить 55 мин.

✓
По истечении времени форму с готовым блюдом достать из мультиварки, слегка охладить при комнатной температуре. Перевернуть пирог на тарелку так, чтобы яблоки оказались сверху, посыпать сахарной пудрой.

Количество порций	5
Время приготовления	75 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	400 ккал



Готовим с электроприборами

ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ БИСКВИТ

6	яиц
150 г	муки
30 г	крахмала
80 г	сахара
10 г	лимонной кислоты
3 г	ванили

Отделить белки яиц от желтков. Белки взбить вместе с лимонной кислотой, постепенно всыпав половину сахара. Желтки взбить с оставшимся сахаром, добавляя ванилин. Муку и крахмал смешать, затем просеять и добавить во взбитые желтки.

Влить часть взбитых белков и тщательно перемешать. Добавить остальную часть белков и таким же способом перемешать. Выпекать в мультиварке до готовности.

Количество порций	4	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	236	ккал

Взбить белки



Добавить сахар



Смешать муку, крахмал и желтки







МИКРОВОЛНОВА ЕЧЬ

Баклажаны фаршированные
«Ежики» с томатным соусом
Острая закуска со свеклой и яйцом
Бутерброд горячий с салатом
Чили с овощами
Закуска мясная
Гратин из тыквы
Суфле из кабачков
Борщ по-печерски
Французский суп с чесноком
Суп-пюре из шампиньонов
Густой крем-суп с грибами
Жаркое из телятины по-ковбойски
Филе говядины, запеченное с морковью и сыром

Мясо по-бургундски
Чахохбили из курицы
Куриные бедра, тушенные с морковью
Запеченный морской окунь
Карри из рыбы-монаха с тремя видами овощей
Запеканка из цукини
Омлет с морепродуктами
Карамельный крем
Печеные яблоки с медом и орехами
Печеные яблоки с сахаром
Шоколадный ганаш
Торт
Шоколадные шарики
Снежная клубника



Готовим с электроприборами

Блюда, приготавливаемые в микроволновой печи, не рекомендуется доводить до полной готовности, иначе они могут получиться переваренными. Лучше за 2 мин до готовности достать емкость с блюдом из камеры микроволновой печи, обернуть полотенцем и дать настояться в течение 10–15 мин. Рекомендуется готовить суфле, бисквиты, морепродукты и каши в микроволновой печи под закрытой крышкой. В противном случае эти блюда потеряют слишком много влаги и получатся «резиновыми», т. е. жестковатыми и безвкусными.

Благодаря микроволновой печи современные хозяйки имеют возможность быстро разогревать и размораживать продукты питания, при этом посуда, в которой происходят разморозка и разогрев, не нагревается. Использование микроволновой печи позволяет не контролировать процесс приготовления пищи: печь все сделает сама и сообщит хозяйке о том, что блюдо готово. Для начинающих хозяек хорошую службу сослужит печь с функцией «Автоповар», которая поможет приготовить вкусные блюда и даст необходимые советы по приготовлению.

Те, кто считает, что микроволновая печь годится только для приготовления полуфабрикатов, ошибаются. На самом деле в микроволновой печи можно готовить не хуже, чем при помощи прочих кухонных приборов. Безусловно, микроволновая печь не всесильна, некоторые виды продуктов в ней готовить не рекомендуется (например, яйца в скорлупе или продукты, покрытые плотной корочкой, иначе они лопнут), но все же объем, выполняемых этой кухонной помощницей функций достаточно велик. Она с успехом заменит вам кухонную плиту, тостер, кофеварку, электрический чайник и т. д. Недаром микроволновую печь называют самым быстрым и самым искусным поваром.

Принцип работы микроволновой печи основан на воздействии волн сверхвысокой частоты (СВЧ-волн) на продукты питания. Эти волны излучаются специальным приспособлением под названием «магнетрон» и отражаются от поверхности стенок печи. СВЧ-волны воздействуют на молекулы воды и жира, заставляя их хаотично двигаться, выделяя при этом огромное количество тепла. Так продукт нагревается изнутри, а не от внешнего источника тепла.

Микроволновые печи различаются по объему камеры приготовления, по количеству режимов приготовления и соответственно по цене. Самые дешевые микроволновые печи имеют только один режим — режим микроволн и небольшой объем камеры (до 14 л). В таких печах возможны только размораживание и разогрев уже готовых блюд. Приготовление в таких печах сложных блюд практически невозможно, поскольку продукты остаются сырыми или приобретают неприятный привкус. Но такие печи все же можно использовать для приготовления горячих бутербродов и для отваривания полуфабрикатов. Самые лучшие микроволновые печи имеют большой объем камеры (до 28 л) и несколько режимов приготовления пищи (гриль, несколько уровней мощности и автоматический режим размораживания). Некоторые печи обладают цветным дисплеем, звуковыми сигналами и удобной панелью управления. Панели управления бывают механическими и сенсорными. Несмотря на то что сенсорные панели гораздо удобнее, они недолговечны, поэтому если вы рассчитываете пользоваться микроволновой печью свыше 2 лет, то используйте печь с механической панелью. К тому же любая микроволновая печь имеет таймер, который позволяет ей автоматически отключаться по прошествии определенного времени.



От режима микроволновой печи зависит качество блюда. Например, в режиме микроволн при слабой мощности продукты получатся как вареные или припущенные в собственном соку, а в режиме гриля те же самые продукты приобретут румяную корочку. Также некоторые микроволновые печи снабжены режимом конвекции. Этот режим основан на равномерном распределении горячего воздуха по камере микроволновой печи при помощи вентилятора, встроенного в боковую поверхность стенки. Благодаря режиму конвекции микроволновую печь можно использовать для выпечки пирогов или приготовления суфле. Жарить в микроволновой печи можно, используя функцию «Крисп». Также микроволновая печь может быть снабжена специальной функцией: сенсором пара, которая помогает определить, в какой момент температура приготавливаемого продукта достигла 100 °С и сколько еще времени понадобится на приготовление блюда.

Говоря о преимуществах микроволновой печи, нельзя не отметить ее неприхотливость в эксплуатации. Весь уход за ней заключается в периодическом очищении внутренней поверхности камеры. Причем делается это достаточно легко. Если на поверхности камеры имеются трудноудаляемые загрязнения, то необходимо просто вскипятить в ней стакан воды при максимальной мощности, и выделившийся при этом пар сам все очистит. С техническим обслуживанием микроволновой печи дело обстоит сложнее, ремонт этого чуда техники должен заниматься специалист по микроволновым печам по причине ее сложного устройства.

Для приготовления пищи в микроволновой печи должна быть использована специальная посуда. Недопустимо использовать металлическую посуду, поскольку воздействие СВЧ-волн на металл вызывает появление искр, электрических разрядов и может даже привести к возгоранию. По этой же причине не рекомендуется использовать в микроволновой печи посуду с золотыми и серебряными каемками. Особенно опасно использовать в микроволновке металлическую посуду с заостренными углами, поскольку это способствует созданию направленных токов. Лучше всего для микроволновой печи подходят стеклянные, керамические, фаянсовые и полимерные термоустойчивые емкости.

В настоящее время на полках магазинов можно найти много специальной посуды для микроволновых печей, контейнеров, крышек, пленок, средств по уходу за внутренней поверхностью и прочих товаров, делающих использование прибора еще более удобным. Возможно, все преимущества микроволновой печи еще не оценены по достоинству большинством хозяек, но она имеет все шансы занять центральное место в кулинарии и появиться на каждой без исключения кухне.

Лучше всего подходят для приготовления в микроволновой печи супы-пюре, супы-кремы, жидкие каши и соусы, поскольку в ней они готовятся равномерно, не образуя комочков, и при этом их не нужно постоянно помешивать. Готовя супы или прочие жидкие блюда, необходимо использовать только глубокие емкости и наполнять их не более чем на 2/3, иначе жидкость при закипании будет выплескиваться через края. Также микроволновую печь можно использовать для заваривания кофе и чая. Время приготовления тех или иных продуктов в микроволновой печи рассчитывается в зависимости от их объема и формы. Продукты округлой формы готовятся быстрее.



Готовим с электроприборами

БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

500 г свежих баклажанов
150 г помидоров
100 г болгарского перца
15 г чеснока
90 г сыра твердых сортов
200 г ветчины
80 мл растительного масла
зелень петрушки
соевый соус
соль и перец по вкусу

Количество порций	5	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	350	ккал

Баклажаны вымыть, разрезать пополам. Помидоры вымыть, ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками. Зубчики чеснока очистить, измельчить. Сыр натереть на крупной терке.

Ветчину нарезать кубиками, обжарить в масле, вынуть и отложить.

В том же масле слегка обжарить перец и помидоры.

В отдельной миске перемешать перец, помидоры, ветчину, перец, соль, зелень (0,5 пучка), приправить соевым соусом.

Баклажаны нафаршировать овощами, выложить в посуду, где раньше жарились овощи и ветчина, посыпать сыром, поместить в микроволновую печь.

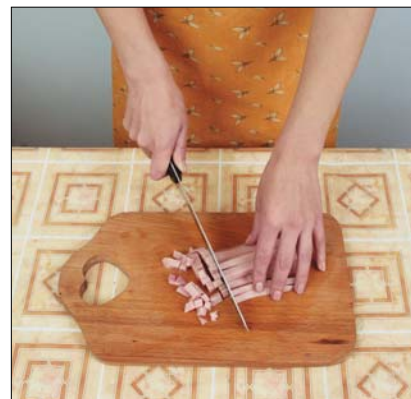
Блюдо запекать на средней мощности в течение 20 мин.

Баклажаны можно подавать на стол в горячем и холодном виде, украсив оставшимися веточками зелени.

Разрезать баклажаны



Нарезать помидоры



Нарезать ветчину





Готовим с электроприборами

«ЕЖИКИ» С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

300 г	мясного фарша
100–120 г	репчатого лука
20 мл	растительного масла
10 г	пшеничной муки
20 мл	соевого соуса
160 мл	горячей воды или бульона
60 мл	томатного кетчупа

Очистить и измельчить репчатый лук. Добавить к нему растительное масло, муку, все перемешать и, выложив в кастрюлю, поставить в микроволновую печь. Готовить в течение 7 мин при мощности 600—700 Вт.

✓ В процессе приготовления следует 1 раз перемешать блюдо. Затем необходимо добавить горячую воду или бульон, постепенно вливая и помешивая, чтобы не образовались комочки, и далее влить соевый соус и кетчуп. Все тщательно перемешать.

✓ Далее приготовить «ежики» из фарша, сформовав из него шарики. Выложить их форму для запекания и залить приготовленным соусом. Форму поставить в микроволновую печь и готовить в течение 12—13 мин в режиме «Конвекция + Микроволны».

✓ Блюдо можно подавать на стол как отдельно, так и с гарниром, например отварным картофелем.

Количество порций	3	
Время приготовления	25	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	350	ккал

СОВЕТ



Чтобы «ежики» во время приготовления не разваливались, в мясной фарш необходимо добавить 1 яйцо. Для людей, которые заботятся о своей фигуре и здоровье, рекомендуется готовить «ежики» из постного фарша. Этот фарш состоит из репчатого лука, картофеля, хлебного мякиша или пшеничной муки, молока, отварного риса, пищевой соды, чеснока и прочих ингредиентов. Такие «ежики» очень вкусны и в то же время низкокалорийны, поэтому их можно есть каждый день, не боясь приобрести лишние килограммы. Если вы предпочитаете хорошо пропеченную еду, то необходимо готовить «ежики» в режиме «Микроволны + Гриль».





Готовим с электроприборами

ОСТРАЯ ЗАКУСКА СО СВЕКЛОЙ И ЯЙЦОМ

Количество порций	4	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	268	ккал

4 кусочка ржаного хлеба с кунжутом
150 г свеклы
20 г чеснока
30 г майонеза

150 г сыра
2 яйца
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу

Очистить свеклу и натереть ее вместе с сыром. Чеснок измельчить и смешать с сыром и свеклой, добавить соль и майонез.

Сварить яйца, очистить и разрезать каждое на 2 половины.

На кусочки хлеба намазать приготовленную массу, сверху положить половинки яиц и поместить на блюдо. Украсить бутерброды зеленью.

В течение 4 мин запекать, пока не расплавится сыр, при максимальной мощности.

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С САЛАТОМ

Количество порций	4	
Время приготовления	5	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	394	ккал

4 ломтика белого хлеба
180 г маринованных огурцов
90 г помидоров
250 г сыра чеддер

70 г репчатого лука
100 г сметаны
укроп, паприка и перец по вкусу

Сыр натереть, смешать с мелко нарезанными луком и огурцами, а также со сметаной, приправить перцем и тщательно перемешать.

Нарезать помидор кружками.

Хлеб немного поджарить, выложить на него полученную смесь, по одному кружку помидора, добавить паприку и укроп.

Готовить 2,5 мин при максимальной мощности.





МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

Готовим с электроприборами

100 г	запеченного картофеля	50 г	моркови
200 г	консервированных помидоров	150 г	репчатого лука
200 г	консервированных бобов или фасоли	15 г	чеснока
150 г	консервированной кукурузы	60 г	красного перца
30 мл	томатного пюре	150 мл	овощного бульона
200 мл	йогурта	30 мл	сладкого соуса чили
100 г	сыра чеддер	15 мл	оливкового масла
		15 мл	коричневого сахара
			перец и соль по вкусу

ЧИЛИ С ОВОЩАМИ

Количество порций	4
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	520 ккал

Картофель, морковь, лук и чеснок очистить и нарезать. Перец разрезать пополам и очистить его от семян, нарезать на кусочки. Бобы (фасоль) и кукурузу ополоснуть водой.

В жароустойчивую посуду поместить лук, чеснок, а также масло и готовить 7 мин. Добавить картофель, морковь, перец, кукурузу и бобы.

Смешать соус чили, томатное пюре, помидоры, сахар, залить бульоном. Всю массу добавить к овощам. Все хорошо перемешать и 20—25 мин готовить, добавив соль и перец. Готовое блюдо залить йогуртом и посыпать тертым сыром.



200 г	говядины	30 г	сахара
80 г	репчатого лука		специи по вкусу
150 г	томатной пасты		

ЗАКУСКА МЯСНАЯ

Вымыть мясо, нарезать небольшими кусочками, выложить в стеклянную посуду.

Лук мелко нарезать и добавить к мясу. Готовить в микроволновой печи при максимальной мощности 2—3 мин.

Все тщательно перемешать, сок слить, добавить томатную пасту, сахар, приправить специями и запекать при максимальной мощности в течение еще 2—3 мин.

На стол блюдо подавать теплым.

Количество порций	4
Время приготовления	10 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	162 ккал





Готовим с электроприборами

ГРАТИН ИЗ ТЫКВЫ

500 г тыквы
50 г тертого сыра
100 мл сливок
соль и перец по вкусу

Вымыть и очистить тыкву. Извлечь семена и измельчить тыкву, очень мелко нарезав ее или натерев на мелкой терке. Добавить сливки, натертый сыр, посолить и поперчить по вкусу.

Емкость с тыквенно-сырной массой поставить в микроволновую печь и запекать при мощности около 500 Вт в течение 45 мин, пока сверху не образуется корочка золотистого цвета.

Блюдо можно подавать на стол как в холодном, так и в горячем виде.

Количество порций	5	
Время приготовления	55	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	100	ккал

Нарезать тыкву



Натереть сыр



Поместить массу в микроволновку





Готовим с электроприборами

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ

1,5 кг кабачков
200 г муки
30 г дрожжей
7 яиц
соль и перец по вкусу

Количество порций	5	
Время приготовления	85	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	220	ккал

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками.

✓
Нарезанные кабачки варить в микроволновке 10 мин или готовить на пару 5 мин.

✓
Выложить на вафельное полотенце, чтобы избавиться от лишней жидкости.

✓
Соединить кабачки, муку, дрожжи, куриные яйца, измельчить блендером.

✓
Смесь заправить перцем и солью по вкусу.

✓
Миску с кабачковым пюре поставить в микроволновку, довести до готовности.

✓
На стол суфле подавать горячим. Можно заправить сметаной.

СОВЕТ



Время приготовления овощей в микроволновой печи зависит от того, насколько мелко они нарезаны. Однако не стоит слишком сильно измельчать овощи, так как в процессе приготовления они потеряют много влаги и получатся невкусными. Чтобы не допустить избыточного испарения влаги, необходимо прикрывать блюдо специальной крышкой с отверстием. Для того чтобы точно определить, какое время потребуется для приготовления того или иного блюда, необходимо воспользоваться функцией «Автоповар». Благодаря этой функции прибор автоматически определит время приготовления блюда, как только его температура достигнет 100 °С.





Готовим с электроприборами

БОРЩ ПО-ПЕЧЕРСКИ

400 г	свеклы	20 г	корня петрушки
200 г	капусты	50 г	сушеных грибов
50 г	моркови	50 мл	растительного масла
80 г	репчатого лука	300 мл	кваса

Вилкой проколоть свеклу и запекать при максимальной мощности в течение 10 мин. Очистить и нарезать.

Нарезать капусту, лук, морковь, петрушку, перемешать и выложить в посуду, предварительно влив растительное масло. Готовить в течение 2—3 мин при полной мощности.

Грибы истолочь и добавить к овощам. Далее добавить квас, тщательно перемешать, накрыть крышкой и готовить при максимальной мощности в течение 10—12 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	200	ккал

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП С ЧЕСНОКОМ

70 г	чеснока	1,5 л	воды
500 г	картофеля	2	булочки
2	яйца		молотый черный или красный перец
50 г	сливочного масла		соль по вкусу

Очистить и вымыть картофель, нарезать соломкой и варить в воде с добавлением соли при полной мощности 15 мин. Воду слить и оставить. Приготовить из картофеля пюре.

Чеснок мелко нарезать и вместе со сливочным маслом нагревать при максимальной мощности. Чеснок залить отваром из картофеля и добавить пюре, соль и перец, прогреть.

Отделить белки от желтков и взбить до консистенции пены, добавить к супу. В слегка нагретом супе развести желтки и поместить в кастрюлю, нагреть.

Булочки нарезать и обжаривать в течение 3 мин на сливочном масле при максимальной мощности.

Гренки выложить на тарелки и подавать на стол, залив супом.

Количество порций	4	
Время приготовления	2	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	235	ккал





Готовим с электроприборами

100 г	сливочного масла	600 мл	молока или сливок
120 г	репчатого лука	50 г	ананаса
1 л	куриного бульона		петрушка, укроп, кинза,
400 г	шампиньонов		соль и перец по вкусу
100 г	крахмала		

Лук нарезать и положить в кастрюлю, туда же добавить масло. Накрыть пленкой, готовить в режиме «Высокий» в течение 3 мин. За это время лук станет мягким.

Далее влить бульон, добавить нарезанные шампиньоны, посолить и поперчить. Снова накрыть пленкой и готовить в режиме «Высокий» в течение 15—20 мин.

При помощи блендера измельчить грибы с бульоном до консистенции пюре. Растворить крахмал в небольшом количестве молока или сливок. Полученную смесь вылить в грибы и перемешать. Добавить соль и перец. Под пленкой довести до кипения в режиме «Высокий», пока смесь не станет густой, добавить оставшееся молоко. На стол подавать, украсив ломтиками консервированного ананаса или зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Количество порций	4
Время приготовления	35 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	690 ккал



600 г	шампиньонов (можно использовать замороженные грибы)	90 г	муки
		850 мл	кипящей воды
25 г	сливочного масла	1 кубик	куриного бульона
			соль и перец по вкусу

Грибы тщательно вымыть, нашинковать. Грибы и сливочное масло выложить в емкость кухонного процессора.

Настроить микроволновую печь на мощность 750 Вт и готовить в течение 6 мин. В течение 30 с перемешивать миксером на максимальной скорости.

В полученную смесь ввести просеянную муку, сливки, кубик куриного бульона, соль, перец, влить кипятка и перемешивать миксером на максимальной мощности и максимальной скорости в течение 10 с. Поместить на 7 мин в микроволновую печь.

Для получения однородной консистенции готовое блюдо еще раз перемешать миксером в течение 15 с.

ГУСТОЙ КРЕМ-СУП С ГРИБАМИ

Количество порций	6
Время приготовления	35 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	162 ккал



Готовим с электроприборами

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ПО-КОВБОЙСКИ

Количество порций	8	
Время приготовления	120	мин
Необходимая мощность	350	Вт
Калорийность 1 порции	300	ккал



1 кг	телячьей вырезки	120 мл	свежих сливок
120 г	муки	80 г	репчатого лука
2	яичных желтка	150 г	моркови
20 г	сливочного масла	1 перо	лука-порей
25 г	растительного масла	50 г	лимона
			зелень и специи по вкусу

Лук-порей нарезать полосками, морковь — соломкой. Зубчик чеснока нарезать кубиками, телячью вырезку — крупными кусками. Установить регулятор печи на 3, влить в емкость для микроволновки растительное масло, добавить сливочное масло, нагреть его.



В разогретом масле обжарить мясо, не допуская образования румяной корочки. К мясу добавить муку, перемешать, поместить в микроволновую печь на 2 мин. Влить воду в таком количестве, чтобы закрыть ею мясо. Добавить морковь, лук-порей, репчатый лук, нашинкованную зелень.



Регулятор печи установить в положение 2 и тушить мясо с овощами в течение 1 ч 20 мин. Вынуть мясо из соуса, оставить в тепле. Полученный соус процедить. Регулятор печи установить в положение 3 и нагреть соус.



В миске смешать сливки и желтки, приправить по вкусу, ввести лимонный сок, еще раз перемешать. Полученную смесь, помешивая, влить в мясной соус. Регулятор печи установить на 2, соус тушить в течение 3 мин.



Соединить готовый соус и мясо. Блюдо можно подавать на стол, украсив веточками зелени, с гарниром (рисом или картофелем)



Количество порций	7	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	450	ккал

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

500 г говядины
350 г моркови
200 г сыра
80 г репчатого лука
20 г чеснока
20 мл растительного масла
20 г сливочного масла
100 г панировочных сухарей
100 г майонеза
60 мл острого кетчупа
10 г сахара
зелень петрушки
молотый черный перец и соль по вкусу

Вымыть мясо, нарезать кусками, добавить соль, перец, посыпать панировочными сухарями.



Вымыть овощи. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук, чеснок и зелень мелко нарезать.



Приготовить овощную заправку: на сковороде разогреть сливочное масло, к нему добавить морковь, лук. Кетчуп смешать с сахаром и добавить туда же. Полученную массу тушить 5 мин.



Смазать форму для запекания растительным маслом, на нее выложить мясо, овощную заправку и майонез.



На крупной терке натереть сыр.



На мясо выложить чеснок и тертый сыр.



Блюдо запекать в микроволновой печи.



Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.





Готовим с электроприборами

МЯСО ПО-БУРГУНДСКИ

1,5 кг куриного мяса
100 г репчатого лука
100 г бекона
100 г грибов
15 г чеснока
50 г свиного жира
30 г муки
25 мл коньяка
750 мл красного бургундского вина
1 л куриного бульона
зелень, соль и перец по вкусу

Количество порций	8	
Время приготовления	2	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	700	ккал

Мясо курицы вымыть, нарезать крупными кусками. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами. Грибы вымыть, нарезать кусочками. Бекон нарезать кубиками.

✓
В емкость для микроволновой печи выложить свиной жир, бекон, нагревать, пока жир не растопится. Бекон вынуть. В том же жире обжарить лук, затем вынуть и отложить в сторону.

✓
Куски курицы выложить в жир, жарить до тех пор, пока они не покроются румяной корочкой. Поджаренное мясо достать из печи, посыпать мукой, влить коньяк и аккуратно поджечь.

✓
К курице влить бульон и красное вино, добавить бекон, грибы, посыпать луком, чесноком, зеленью, по вкусу добавить перец и соль.

✓
Поместить в микроволновую печь, довести до кипения. Регулятор термостата передвинуть в положение 1, довести соус до кипения. Тушить 1 ч 30 мин при закрытой крышке.

✓
Перед подачей на стол курицу выложить на плоское блюдо, полить соусом от тушения, украсить зеленью.

Нарезать курицу



Приготовить бекон



Приготовить курицу





Готовим с электроприборами

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

500 г консервированных помидоров
1 кг куриных ножек
100 г томатной пасты
30–40 г чеснока
250 г репчатого лука
свежая зелень
соль и черный перец по вкусу

Очистить лук и чеснок, мелко нарезать и смешать с мякотью консервированных помидоров, добавить томатную пасту.

✓
Взять специальную посуду для микроволновой печи и выложить в нее приготовленную массу, предварительно перемешав.

✓
Куриные ножки вымыть в холодной воде, посолить, добавить перец. Далее выложить их с томатно-луковую массу. Поместить в микроволновую печь, готовить в режиме «Высокий» 10—12 мин.

✓
Далее перемешать и готовить в том же режиме еще 10—12 мин.

✓
Достать из микроволновой печи, подавать с добавлением свежей зелени. Еще раз перемешать. На стол блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	74	ккал

СОВЕТ



Для приготовления блюд в микроволновой печи необходимо выбирать только самое качественное и свежее мясо. Старое мясо использовать не рекомендуется, так как в нем содержится слишком мало жидкости и после приготовления оно получится невкусным. Следует выбирать куриные ножки одинакового размера, так как в противном случае большие ножки останутся непроваренными. Если куриные ножки слишком жирные, то время их приготовления следует уменьшить, поскольку температура кипения жира гораздо выше, следовательно, блюдо будет готовиться при более высокой температуре.





Готовим с электроприборами

КУРИНЫЕ БЕДРА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ

Количество порций	8	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	302	ккал

2, 5 кг куриных бедер (8 шт.)
250 г сметаны
200 г свежей моркови
100 г майонеза

250 мл овощного бульона
соль и молотый черный перец

Вымыть куриные бедра в холодной воде и поместить их на дно глубокой стеклянной кастрюли. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Сверху засыпать куриные бедра натертой морковью.

Тщательно перемешать в глубокой емкости сметану и майонез. Залить овощным бульоном. Посолить и поперчить все по вкусу и поместить кастрюлю в микроволновую печь.

Готовить при мощности 300 Вт в течение 10—15 мин, вынуть из печи, обернуть полотенцем и оставить на 5—10 мин. Затем подать на стол.

ЗАПЕЧЕННЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ

Количество порций	6	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	302	ккал

600 г филе морского окуня
80 г лимона
150 г шампиньонов
50 г лука-порей
80 г репчатого лука
150 г сметаны

100 г тертого сыра
100 г сливочного масла
40 г соли
зеленый лук, петрушка
и перец по вкусу

Репчатый лук нарезать кольцами, лук-порей — полукольцами, шампиньоны — дольками и полить предварительно выжатым из лимона соком во избежание их потемнения. Нарезанный лук поместить в плоскую форму, подходящую для микроволн и гриля, накрыть пленкой для микроволновой печи. Тушить 7—8 мин при мощности 100%.

Рыбное филе полить лимонным соком. Петрушку и зеленый лук нашинковать и смешать со сметаной. Добавить соль и перец. Далее куски рыбы выложить на тушеный лук, на рыбу — шампиньоны и полить сметаной с зеленью, посыпать тертым сыром.

Блюдо выпекать на верхней решетке в течение 6—7 мин при мощности 70%. Не закрывая крышкой, выпекать при 70% в течение 9—10 мин при включенном гриле. Блюдо украсить зеленью и лимонными дольками.





Готовим с электроприборами

400 г	филе рыбы-монаха	100 мл	белого вина
150 г	кабачков	100 мл	рыбного бульона
150 г	моркови	20 мл	оливкового масла
150 г	турнепса	соль и молотый черный	перец по вкусу
60 г	лука-шалота		
10 г	карри		

КАРРИ ИЗ РЫБЫ-МОНАХА С ТРЕМЯ ВИДАМИ ОВОЩЕЙ

Филе рыбы-монаха вымыть в холодной воде, разрезать на 4 одинаковых ровных кусочка. Кабачки, турнепс и морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками.

Разогреть на сковороде оливковое масло и поочередно слегка обжарить на нем овощи и рыбу.

Поместить рыбу и овощи в глубокую стеклянную кастрюлю, залить белым вином и рыбным бульоном, добавить карри, соль и молотый черный перец по вкусу.

Поместить кастрюлю в микроволновую печь и готовить при мощности 300—400 Вт в течение 10—15 мин. Готовое блюдо переложить из кастрюли и подать на стол.

Количество порций	4
Время приготовления	70 мин
Необходимая мощность	400 Вт
Калорийность 1 порции	199 ккал



180 г	репчатого лука	3	яйца
40 г	сливочного масла	200 г	молока или сливок
500 г	цукини	75 г	сыра
50 г	картофеля	соль и молотый белый перец по вкусу	

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУКИНИ

Лук очистить, мелко нарезать. В специальной форме в течение 45 с довести до кипения 30 г сливочного масла при мощности 100%.

В форму с маслом добавить лук, пассеровать в течение 2 мин. Пассерованный лук выложить из формы.

Кабачки и картофель нарезать кружками. Далее выкладывать слоями: первый слой — картофель, затем лук, кабачки, лук и т. д.

Сыр, молоко и яйца взбить, добавить соль и перец, поместить в форму.

Накрыть форму фольгой и выпекать в течение 20 мин при мощности 50%.

Фольгу снять, сверху выложить натертое оставшееся сливочное масло и в течение 5 мин выпекать при мощности 100%.

Количество порций	3
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	350 ккал



Готовим с электроприборами

ОМЛЕТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

100 г крабовых палочек
100 г мидий
120 мл соевого соуса
120 мл томатного соуса
5 яиц
200 мл молока
200 г сыра
сливочное масло (для смазывания формы)
молотый черный перец по вкусу

Форму смазать сливочным маслом. Крабовые палочки нарезать кружочками и выложить на дно формы тонким слоем, добавить мидии.

✓
Яйца смешать с молоком и взбить, к полученной массе добавить соусы (томатный и соевый). Приправить молотым перцем. Приготовленную массу вылить на крабовые палочки и мидии. Сыр натереть на терке и посыпать блюдо. Затем блюдо поставить в микроволновую печь на 8—10 мин. Необходимо использовать режим «Комбинация».

✓
Перед тем как подавать на стол, блюдо необходимо оставить на 5 мин. Далее разложить по тарелкам и подавать слегка остывшим.

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	750	Вт
Калорийность 1 порции	307	ккал

Нарезать крабовые палочки



Смешать яйца и молоко



Массой залить морепродукты

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ





Готовим с электроприборами

КАРАМЕЛЬНЫЙ КРЕМ

150 г сахарной пудры
200 мл воды
4 яичных желтка
350 мл молока
30 мл ванильной эссенции

Количество порций	4	
Время приготовления	35	мин
Необходимая мощность	750	Вт
Калорийность 1 порции	204	ккал

В высокую кастрюлю налить воду и насыпать 100 г сахарной пудры. В микроволновой печи в режиме «Высокий» довести до кипения в течение 2—3 мин. Далее перемешать и готовить 6—10 мин в том же режиме до того момента, как сироп загустеет.

Необходимо внимательно следить за изменением цвета сиропа. Когда сироп начнет приобретать желтоватый оттенок, кастрюлю надо достать из печи.

Смешать яичные желтки, эссенцию и оставшуюся сахарную пудру. Добавить сироп и молоко.

Далее опять готовить в микроволновой печи в режиме «Средненизкий» 14—16 мин или до того момента, когда крем приобретет густую консистенцию.

Готовый крем разлить по формочкам и поставить на 3 ч в холодильник.

Можно подать крем, предварительно украсив его свежими ягодами.

СОВЕТ



Этот вкусный и легкий крем можно использовать в качестве основы для домашних конфет и сладких соусов. Приготовление этого десерта не отнимает много времени и сил. Микроволновая печь лучше всего подходит для приготовления таких блюд, так как вам не придется периодически останавливать работу электроприбора для перемешивания смеси. При использовании микроволновой печи крем получится идеально однородным. Для приготовления карамельного крема вместо сахарной пудры можно использовать сахарный песок, но в этом случае необходимо следить за тем, чтобы не образовывалось комочков сахара.





Готовим с электроприборами

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Количество порций	5	
Время приготовления	35	мин
Необходимая мощность	750	Вт
Калорийность 1 порции	120	ккал

500 г яблок средней величины
60 г меда
20 г орехов
20 г изюма
20 г измельченной кураги

Яблоки вымыть, ножом аккуратно удалить сердцевину. ✓

Смешать в миске мед, изюм, орехи, измельченную курагу. ✓

Положить начинку в каждое яблоко. ✓

Фаршированные яблоки поместить в стеклянную кастрюлю емкостью 2 л. Накрыть крышкой. ✓

Поставить кастрюлю в микроволновую печь, установить автоматическую программу для приготовления овощей. ✓

После готовности яблоки оставить под крышкой на несколько минут, потомить. ✓

На стол подавать холодными или горячими, выложив яблоки на красивое плоское блюдо. ✓

ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С САХАРОМ

Количество порций	5	
Время приготовления	35	мин
Необходимая мощность	750	Вт
Калорийность 1 порции	90	ккал

500 г яблок средней величины
60 г сахара
7 г корицы

Яблоки вымыть, ножом аккуратно удалить сердцевину. ✓

Смешать в миске сахар и корицу. ✓

Начинку положить в каждое яблоко. ✓

Фаршированные яблоки поместить в стеклянную кастрюлю емкостью 2 л, накрыть крышкой. ✓

Поставить кастрюлю в микроволновую печь, установить автоматическую программу для приготовления овощей. ✓

После готовности яблоки оставить под крышкой на несколько минут, потомить. ✓

На стол подавать холодными или горячими, выложив яблоки на красивое плоское блюдо. В качестве украшения можно полить ягодным сиропом. ✓





МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

Готовим с электроприборами

250 мл маложирных сливок
150 г темного шоколада

5 г сушеной мяты
10 г сахарной пудры

ШОКОЛАДНЫЙ ГАНАШ

В стеклянную посуду засыпать сахарную пудру, влить сливки, добавить мяту. Все смешать и поставить в микроволновую печь на 1,5 мин, настроив мощность на 800—1000 Вт.

После закипания смесь необходимо настоять 15 мин.

Теплые сливки процедить, поломать в них плитку шоколада, растворить, постоянно помешивая.

Остудить смесь в прохладном месте, затем взбивать миксером, пока крем не загустеет.

Таким ароматным кремом можно обогатить любое кондитерское изделие, сверху посыпать кондитерской пудрой.

Количество порций	3
Время приготовления	30 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	400 ккал



Для крема:

2 яйца
370 г сахара
50 г муки
0,5 л молока
200 г размягченного сливочного масла

Для теста:

2 стакана муки
100 г маргарина
2 ст. л. меда
2 яйца
0,5 ч. л. соды
250 г сахара

ТОРТ

Сахар, муку и яйца смешать и залить кипящим молоком. Полученную массу варить до загустения. После того как масса остынет, добавить в нее сливочное масло, перемешать.

Для приготовления теста яйца, мед, сахар и соду смешать и взбить. Маргарин нарезать кусочками, добавить его к взбитой массе. Полученную смесь нагревать на водяной бане до появления пузырьков (в течение 3—5 мин).

Добавить муку и снова поставить на водяную баню на 5—7 мин. Замесить тесто, разрезать на 9—10 частей. Из полученных частей раскатать коржи и испечь. Коржи остудить и смазать кремом. Торт оставить на 5—6 ч, для того чтобы он пропитался кремом. Готовый торт можно украсить кусочками шоколада.

Количество порций	8
Время приготовления	330 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	400 ккал



Готовим с электроприборами

ШОКОЛАДНЫЕ ШАРИКИ

Количество порций	3	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	439	ккал

120 г масла
180 г сахара
350 г муки
200 г шоколада
120 г орехов
1 яйцо
20 мл молока
10 г ванили
7 г разрыхлителя
соль

В миске соединить масло с сахаром, затем добавить яйцо, молоко, ваниль, соль и тщательно все перемешать. В отдельной посуде смешать муку и разрыхлитель. Добавить к основной смеси. Разделить шоколад на 2 половины, одну из которых добавить в смесь вместе с орехами. Оставшийся шоколад натереть на терке.



Смазать кастрюлю маслом, влить всю смесь и посыпать тертым шоколадом. Поместить в микроволновую печь на 5 мин, после чего охладить и сформовать шарики.





Количество порций	3	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	104	ккал

СНЕЖНАЯ КЛУБНИКА

2,5 кг клубники
80 г печенья
20 г сливочного масла
2 яйца
80 г сахарной пудры
100 г сахара
10 мл лимонного сока

Вымыть клубнику и разделить на 2 части, одну из которых измельчить при помощи блендера до пюреобразного состояния и взбить с сахаром. Смазать четыре миски маслом и выложить их печеньем. Приготовленное клубничное пюре налить на печенье.

✓
Взбить яичный белок с сахарной пудрой и лимонным соком. На печенье поверх пюре выложить целые ягоды клубники и залить все приготовленным белковым кремом. Поместить в микроволновую печь на 2 мин.







ГРИЛЬ

Свинные кебабы по-гавайски
Кебаб из баранины по-провансальски
Ягнятина с базиликом
Филе с соусом чили
Жареные грудки
Индейка на гриле
Дьяблотены из курицы

Панини с копченым лососем
Кебаб из лосося с карри
Лосось на гриле
Сосиски-гриль
Креветки по-тайландски
Фаршированные кальмары
Сладкая кукуруза на гриле



Готовим с электроприборами

Пользоваться современным электрогрилем очень удобно. Все приспособления для приготовления гриля (вертела, решетки, поддоны для сбора жира, противни) легко снимаются и моются в посудомоечной машине. Для ухода за поверхностью электрогриля можно использовать обычные моющие средства, хотя если у вас гриль с антипригарным покрытием, то для ухода за ним нельзя использовать чистящие порошки. Антипригарную поверхность следует оберегать от царапин и прочих повреждений. Электрогриль необходимо чистить после каждого приготовления, что значительно увеличит срок службы прибора.

Под словом «гриль» принято понимать способ приготовления пищи, при котором она обжаривается над горячими углями (т. е. от горячего воздуха без контакта с источником нагревания) и приобретает хрустящую корочку. Обычно этим способом готовят мясо или рыбу, которые закрепляют на вертеле или размещают на специальной решетке. Продукты, приготовленные на гриле, получаются очень вкусными, сочными, ароматными. Очевидно, что этот способ приготовления пищи годится только для летних трапез на природе: на даче, поскольку в домашних условиях очень сложно получить угли. Однако в зимнее время иногда тоже очень хочется порадовать себя грилем. В таких случаях на помощь придет электрогриль.

Электрогриль — это приспособление, при помощи которого можно готовить на гриле прямо на кухне, причем блюда получатся не менее вкусными и ароматными, чем приготовленные над горячими углями. Теперь для того, чтобы пригласить родственников и друзей на шашлыки, не нужно дожидаться хорошей погоды, главное, чтобы под рукой была электрическая розетка. К тому же электрогриль — это очень компактное приспособление, которое поместится на каждой кухне и идеально впишется в любой кухонный интерьер. В последние годы появляется все больше дизайнерских исполнений электрогриля, среди которых можно выбрать то, которое будет наиболее гармонично сочетаться с интерьером вашей кухни.

Первые грили были сконструированы и выпущены на рынок более 30 лет назад. Конечно, конструкция этих первых устройств была далеко не идеальной. Электрические нагревательные элементы располагались непосредственно под вертелами, и при жаренье мяса образующийся жир стекал на них, приводя к образованию дыма, копоти и к поломке прибора. К тому же такие грили было очень неудобно мыть. Все эти недостатки привели к тому, что электрогрили стали невостребованным товаром и понадобилось очень много времени, чтобы более совершенные модели электрогрилей смогли вновь завоевать доверие покупателей. Современные грили продуманы до мелочей, очень практичны и удобны в использовании.

Для тех, кто хочет каждый день есть горячее мясо с хрустящей корочкой, гриль является просто незаменимой вещью.

Принцип работы гриля основан на равномерном прогревании мяса или любого другого продукта теплом, исходящим от проводника с током. В качестве источника тепла в электрогриле могут служить теновые спирали, кварцевые лампы или прочие приспособления. Чтобы во время приготовления жир не попадал на нагревательные элементы, они заключаются в стеклянные трубки. Самые современные грили имеют два и более нагревательных элемента, которые не зависят друг от друга, т. е. могут нагревать продукт с разной интенсивностью. Благодаря этому новшеству значительно расширяется ассортимент блюд, которые можно приготовить при помощи электрогриля. Всего существует около 1000 различных грилей, производством которых занимаются более 10 различных производителей.



Готовим с электроприборами

О ГРИЛЕ

В настоящее время существуют два типа грилей. В первом типе гриля продукты готовятся на решетке или вертеле и не соприкасаются непосредственно с источником тепла. Ко второму типу грилей относятся контактные односторонние и двусторонние грили, в которых продукты обжариваются, соприкасаясь с нагретой поверхностью. Чтобы выбрать один из этих двух типов гриля, необходимо решить, какие именно блюда вы будете готовить. Оптимальным вариантом будет приобретение первого типа гриля, содержащего в комплекте противень с антипригарным покрытием.

Все электрогрили снабжены поддоном для сбора жира. При выборе электрогриля обратите внимание на то, насколько легко этот поддон извлекается, поскольку для приготовления некоторых блюд требуется периодически поливать их образующимся жиром. Также обратите внимание на размер поддона: чем он шире, тем лучше.

Электрогрили делятся на горизонтальные и вертикальные. В горизонтальных электрогрилях продукты готовятся на решетках или горизонтально расположенных вертелах. А в вертикальных электрогрилях используются только вертелы. И у того и у другого типа гриля есть свои преимущества. Например, в вертикальном гриле удобнее устроены поддоны для сбора жира. Вращение вертела на гриле может быть автоматическим или ручным.

Температура и интенсивность нагрева в различных грилях регулируются при помощи термостата. Как правило, регуляторы во всех грилях механические, такие приборы с программным управлением встречаются достаточно редко. Таким образом, за приготовлением блюда при помощи гриля необходимо наблюдать. В некоторых моделях грилей равномерное распределение тепла осуществляется за счет плиты из природного камня, а поддоны для сбора жира заменены вулканическими камнями, которые препятствуют образованию дыма. Однако такие грили достаточно громоздкие и, как правило, рассчитаны на размещение на полу или на столе.

Рассмотреть все существующие модели грилей просто невозможно. Поэтому лучше отвлечемся от самих электроприборов и поговорим о приспособлениях для приготовления гриля: решетках, противнях и вертелах.

Решетки и вертела могут быть чугунными или стальными. Стальные приспособления лучше проводят тепло, зато чугунные более стойки к воздействию высоких температур, а мясо на них получается равномерно прожаренным. Лучше всего выбрать гриль, укомплектованный антипригарными противнями, решетками и вертелами, поскольку их будет легче мыть.

Для любителей мясных деликатесов электрогриль — это настоящая находка. Если вы предпочитаете есть вкусные, сочные, мягкие и полезные для здоровья мясные блюда, то вам лучше всего остановить свой выбор на гриле с решеткой (его еще иногда называют барбекю). Любителям поджаренных стейков рекомендуется использовать для приготовления этих блюд гриль с антипригарным противнем. С помощью вертела можно равномерно прожарить шашлык или мясо для шаурмы.



Готовим с электроприборами

СВИНЫЕ КЕБАБЫ ПО-ГАВАЙСКИ

900 г постной свинины
400 г консервированных ананасов
100 мл соуса «Табаско»
20 мл растительного масла
соль и молотый черный перец по вкусу

Свинину вымыть в холодной воде и нарезать небольшими кусочками. Посолить и поперчить каждый кусочек по вкусу. С консервированных ананасов слить сок.

Нанизать на вертел для гриля поочередно ананасы и кусочки свинины. Полить все соусом «Табаско» и растительным маслом. Запекать на гриле в течение 20 мин, периодически поливая образующимся жиром.

Затем снять мясо и ананасы с вертела, выложить на блюдо и подавать на стол.

Количество порций	4
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	845 ккал

Нарезать свинину



Посолить и поперчить мясо



Слить сок с ананасов





Готовим с электроприборами

КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

900 г бараньей вырезки
400 г лука-шалота
150 г маринованных грибов
150 г майонеза «Провансаль»
800 мл воды
40 мл растительного масла
450 г помидоров
соль и молотый черный перец по вкусу

Тщательно вымыть мясо и нарезать небольшими кусками. Перемешать воду с растительным маслом, добавить майонез, соль и молотый черный перец по вкусу. Замариновать в полученной смеси баранину и оставить в прохладном месте на 1 ч.

✓
Помидоры вымыть, отделить от плодоножек, нарезать средними ломтиками. Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, лук-шалот очистить и нарезать кольцами.

✓
Нанизать на вертел гриля поочередно маринованную баранину, помидоры, грибы и лук-шалот. Поместить в гриль и жарить в течение 15 мин.

✓
Готовый кебаб снять с вертела и выложить горкой на большое блюдо.

Количество порций	6	
Время приготовления	105	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	568	ккал

СОВЕТ



Кебаб — это одно из самых распространенных в Европе блюд восточной кухни. Как правило, мясо для кебаба готовят на открытом огне или над горячими углями. В условиях города это делать не очень удобно, поэтому на помощь приходит электрогриль. Используя его, можно приготовить очень вкусный кебаб буквально за несколько минут. Для приготовления этого блюда лучше использовать баранину, так как это мясо очень жирное и вам не нужно будет разбавлять растительное масло. Подавать кебаб на стол можно со сливовым соусом, который очень легко приготовить при помощи блендера.





Готовим с электроприборами

ЯГНЯТИНА С БАЗИЛИКОМ

Количество порций	4	
Время приготовления	6	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	95	ккал

200 г ягнятины
10 г чеснока

зелень петрушки
перец по вкусу

Вымыть мясо, нарезать его на куски желаемого размера.

Положить на гриль и обжаривать в течение 3 мин.

Далее посыпать измельченным чесноком, петрушкой и перцем.

Готовить еще 3 мин.

При желании мясо предварительно можно замариновать.



ФИЛЕ С СОУСОМ ЧИЛИ

Количество порций	3	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	474	ккал

150 г мясного филе
100 мл оливкового масла
20 мл 50%-ного столового уксуса
6 желтков

6 стручков красного жгучего перца
соль и молотый черный перец
по вкусу

Желтки тщательно перемешать с оливковым маслом. Стручки красного жгучего перца вымыть, удалить семена и плодоножки и измельчить. Добавить их к оливковому маслу и яичным желткам. Посолить и поперчить по вкусу. Соус готов.

Филе вымыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть каждый кусочек уксусом. Электроприбор предварительно включить на 7 мин, а затем поместить на него кусочки филе и обжаривать с двух сторон в течение 4 мин.

Готовое блюдо подать на стол, полив острым соусом.





Готовим с электроприборами

ГРИЛЬ

ЖАРЕННЫЕ ГРУДКИ

200 г	куриных грудок	50 мл	растительного масла
400 г	смеси нарезанных овощей	50 г	имбиря
30 мл	соевого соуса	1	зубчик чеснока
30 мл	белого вина сухого		

Куриные грудки обжарить на гриле, полить белым вином и соевым соусом и выложить на блюдо.

В сковороду влить растительное масло, добавить смесь нарезанных овощей, имбирь и чеснок.

Готовить, пока не появится корочка золотистого цвета.

Положить на сковороду курицу и снова готовить в полученном соусе.

На стол можно подавать, предварительно посыпав зеленым луком, с гарниром из риса.

Количество порций	4
Время приготовления	10 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	277 ккал



300 г	мяса индейки	400 г	кабачков
50 г	белого сметанного соуса	1 лист	зеленого салата
90 г	помидоров		

ИНДЕЙКА НА ГРИЛЕ

Мясо индейки вымыть, нарезать крупными кусками и сделать несколько неглубоких надрезов, чтобы мясо лучше прожарилось.

Помидоры и кабачки вымыть и нарезать кружками, предварительно очистив кабачки от кожуры. Нанизать на вертел гриля мясо индейки и овощи или разложить их на решетке гриля. Жарить в течение 25 мин при максимальной мощности, периодически поливая мясо образующимся жиром.

Готовое мясо и овощи выложить на лист зеленого салата и полить белым сметанным соусом.

Количество порций	4
Время приготовления	70 мин
Необходимая мощность	650 Вт
Калорийность 1 порции	270 ккал



Готовим с электроприборами

ДЬАБЛОТЕНЫ ИЗ КУРИЦЫ

50 г куриной грудки без костей
5 г кайенского перца
300 мл белого сухого вина
20 мл столовой горчицы
90 г лука-шалота
1 веточка зелени
1 лист зеленого салата
1 кубик куриного бульона
кусочки ананаса для украшения

Вино вылить в глубокую сковороду и довести до кипения на медленном огне. Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками. Положить лук в кипящее вино, добавить раскрошенный бульонный кубик, столовую горчицу и кайенский перец. Продолжать варить соус, пока не выкипит половина вина.

✓
Вымыть куриную грудку в холодной воде, нарезать крупными кусками и, смазав винным соусом, нанизать на вертел гриля.

✓
Обжаривать грудки на гриле в течение 15 мин. Готовые грудки выложить на лист зеленого салата, украсить веточкой зелени и кусочками ананаса и подавать на стол.

Количество порций	2	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	187	ккал

Вылить вино в сковороду



Измельчить лук-шалот



Нарезать куриную грудку





Готовим с электроприборами

ПАНИНИ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

2 булочки
200 г мягкого сливочного сыра
100 г филе копченого лосося
150 г репчатого лука
зелень для украшения
соль и молотый черный перец по вкусу

Каждую булочку разрезать вдоль на 2 половинки. На каждую половинку намазать сливочный сыр. Филе копченого лосося разделить на 2 одинаковых кусочка, посолить и поперчить их по вкусу и положить каждый кусочек на половинку булочки. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Соединить половинки булочек и перевязать кулинарной нитью.

✓
Поместить булочки на решетку гриля и обжаривать при средней мощности в течение 5 мин.

✓
Готовое панини выложить на блюдо и посыпать зеленью, предварительно измельченной. К блюду подать репчатый лук.

Количество порций	2	
Время приготовления	25	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	405	ккал

СОВЕТ



Перед обжариванием копченого мяса или рыбы на решетке электрогриля его следует вымачивать в холодной воде или молоке в течение некоторого времени. Это необходимо для того, чтобы удалить из мяса лишнюю соль, которая только ухудшит вкус готового блюда. Как правило, блюда, приготовленные на решетке электрогриля, получаются очень нежными и вкусными. Для того чтобы придать блюду более изысканный вкус, следует смазать кусочки рыбы небольшим количеством столовой горчицы, натереть белым душистым перцем или сбрызнуть столовым уксусом либо лимонным соком.





Готовим с электроприборами

КЕБАБ ИЗ ЛОСОСЯ С КАРРИ

Количество порций	4	
Время приготовления	25	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	218	ккал

800 г филе лосося (несоленого)
20 г порошка карри
20 г сливочного масла
2 кг тигровых креветок

180 г лимона
зелень укропа для украшения
соль и молотый черный перец по вкусу

Филе вымыть в холодной воде, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Лимоны вымыть и нарезать тонкими кружками. Креветки обдать кипятком и очистить от панциря. Поочередно насадить на вертел кусочки лосося, кружочки лимонов и креветки.

Сливочное масло растопить на сковороде и полить им блюдо, а затем равномерно посыпать порошком карри, посолить и поперчить по вкусу.

Закрепить вертел в гриле, закрыть дверцу и готовить блюдо до образования хрустящей корочки (приблизительно 15 мин).

Готовый кебаб снять с вертела и выложить горкой на плоское блюдо. Подавать на стол, украсив зеленью укропа.

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	550	Вт
Калорийность 1 порции	333	ккал

800 г филе лосося с кожей
80 мл несладкого йогурта
20 г зелени укропа
60 мл оливкового масла

80 г лука-шалота
соль и молотый черный перец по вкусу

Филе лосося вымыть в холодной воде и разрезать на 4 одинаковых куска. Натереть каждый кусок солью и молотым черным перцем.

Лук-шалот очистить и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть в холодной воде и измельчить. Смешать лук, зелень и несладкий йогурт.

Влить небольшое количество оливкового масла в емкость электроприбора. Затем выложить в масло филе лосося кожей вниз. Включить электрогриль на максимальную мощность и готовить рыбу в течение 20 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо и полить смесью йогурта, лука и укропа.





Готовим с электроприборами

ГРИЛЬ

100 мл томатного соуса
70 мл растительного масла
8 сосисок для гриля

соль и молотый черный
перец по вкусу

СОСИСКИ-ГРИЛЬ

Сосиски очистить и сделать несколько неглубоких надрезов. Посолить и поперчить сосиски по вкусу, смазать растительным маслом и выложить на решетку гриля.

Обжаривать сосиски на гриле в течение 4 мин.

Подавать блюдо на стол, полив томатным соусом. Можно украсить свежей зеленью укропа или петрушки.

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	414	ккал



500 г креветок
60 г чеснока
50 г цедры лимона
50 г сыра
200 мл кефира

1 лимон
30 мл лимонного сока
20 г сахара
базилик, соль и перец по вкусу

КРЕВЕТКИ ПО-ТАИЛАНДСКИ

Вымыть креветки, предварительно сняв панцирь. Чеснок очистить и мелко нарезать. Базилик вымыть и нашинковать. Цедру лимона натереть на мелкой терке.

В отдельной посуде смешать сыр, цедру лимона, кефир, базилик, влить лимонный сок, приправить солью, сахаром и перцем. Залить получившейся смесью креветки и оставить для маринования. Лимон нарезать кружочками и разрезать их пополам.

Вынуть креветки из маринада и нанизать на шпажки, чередуя с лимоном. Поместить на гриль для запекания. Жарить блюдо до образования золотистой корочки.

Количество порций	3	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	200	ккал



Готовим с электроприборами

ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

Количество порций	3	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	246	ккал



500 г кальмаров
100 г цукини
100 г лука
50 г чеснока
1 яйцо
70 г муки
петрушка, соль и перец по вкусу

Кальмары очистить, вымыть. Цукини, лук и чеснок очистить, нарезать мелкими кубиками, приправить солью и перцем и тушить в течение 5 мин.



Охладив, добавить яйцо, муку и все тщательно перемешать. Сверху все посыпать измельченной петрушкой. Начинить полученной смесью кальмаров. Поместить для жаренья на гриль. Жарить до образования золотистой корочки.



Готовим с электроприборами

ГРИЛЬ

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	423	ккал

СЛАДКАЯ КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ

4 початка кукурузы
100 г сливочного масла
молотый черный перец по вкусу

Сливочное масло положить на разогретый противень гриля и растопить.



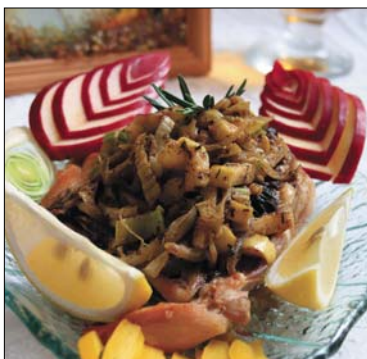
Початки кукурузы очистить от листьев и волокон, вымыть и обжарить на растопленном сливочном масле.



Готовые початки кукурузы выложить на тарелки и поперчить по вкусу, а затем подать на стол.







ФРИТ РНИЦА

Жареные свиные эскалопы
Жареные куриные крылышки
Бенетки по-голландски
Свинина в кисло-сладком соусе
Судак фри, панированный в сухарях
Карпы, жаренные во фритюре
Жареные раки
Жареные пирожки с начинкой из рыбы
и моллюсков

Картофель фри
Жареный камамбер
Жареные луковые колечки
Крокеты с сельдереем
Чебуреки
Яблоки в кляре



Готовим с электроприборами

Для обжаривания во фритюре продукты должны быть достаточно мелко нарезаны, иначе они останутся сырыми внутри. Чем мельче будут нарезаны продукты, тем более поджаристыми и хрустящими они получаются. Чтобы избежать потери продуктами влаги, а также не допустить разрушения витаминов и микроэлементов, ломтики продуктов необходимо предварительно обмакивать в яичный белок, молоко или жидкое дрожжевое тесто. Продукты при обжаривании во фритюре рекомендуется посыпать специями и пряностями после приготовления, иначе большинство специй останется в горячем жире.

Вероятно, не придумано еще такой закуски, которая бы превзошла по популярности знаменитые картофельные чипсы и картофель фри. Если вы предпочитаете готовить чипсы, а также прочие закуски у себя дома, то фритюрница — это именно то, что вам нужно. Раньше приходилось разогревать фритюр в глубокой сковороде. Те, кто хоть раз это делал, знают, как это неудобно. Жир во время жаренья постоянно разбрызгивается, а готовые продукты приходится вылавливать при помощи шумовки. Жарить чипсы во фритюрнице гораздо удобнее, поскольку закрытая крышка препятствует разбрызгиванию жира. Таким образом, готовить с помощью фритюрницы не только удобно, но и безопасно. Используя фритюрницу, можно готовить не только чипсы, но и множество других не менее вкусных закусок. Этот электроприбор поможет вам приготовить овощи, мясо, рыбу, морепродукты и т. д. Используя рецепты, которые вы найдете на страницах этой книги, вы сможете порадовать своих близких друзей и родственников такими блюдами, как жареные свиные эскалопы, куриные крылышки, бенетки по-голландски, судак фри в сухарях, карпы, жаренные во фритюре, жареные крабы, жареные пирожки с начинкой из рыбы и моллюсков, жареные луковые колечки, жареный камамбер, крокеты с сельдереем, чебуреки или яблоки в кляре. Советы, которые вы найдете в этой книге, помогут вам сделать блюда более вкусными и полезными. Используя их, вы сможете приготовить во фритюрнице много новых блюд. Не ограничивайте полет своей фантазии.

Жаренье продуктов во фритюре — это один из самых простых и в то же время самых распространенных способов термической обработки пищи. Принцип работы фритюрницы состоит в том, что продукты, предварительно обработанные и нарезанные, помещаются в емкость с фритюром в специальной форме с отверстиями (ее называют корзиной или чашей), которая облегчает извлечение готового продукта из емкости с фритюром. Затем следует закрыть крышку фритюрницы и выставить необходимое время приготовления и режим работы прибора (т. е. температуру приготовления, которая регулируется при помощи механического термостата).

Самые первые модели фритюрниц не были оснащены таймером, и их работу приходилось останавливать самостоятельно. Некоторые фритюрницы начинают свою работу автоматически после установки времени приготовления, а для некоторых требуется нажать кнопку «Старт». После этого включается нагревательный элемент, вмонтированный в стенку или дно фритюрницы, который доводит фритюр до кипения (температура кипения фритюра составляет 130—200 °C).

Многие фритюрницы, помимо таймера, снабжены звуковым сигналом, который оповещает о том, что блюдо уже готово. Это очень удобно, так как дает возможность достать блюдо из емкости с фритюром сразу же после приготовления, не позволив ему пропитаться лишним жиром.

Чаши фритюрниц изготавливаются из самых разных материалов, главное, чтобы они были термостойкими и не влияли на ка-



Готовим с электроприборами

О ФРИТЮРНИЦЕ

чество приготавливаемых продуктов. Лучше всего использовать чаши с антипригарным покрытием.

Фритюр — это жир растительного или животного происхождения, предварительно растопленный до жидкого состояния. Для равномерного приготовления блюда фритюр должен покрывать продукт полностью, поэтому нельзя использовать фритюрницу, если в ней недостаточно жира. Фритюр в емкости необходимо периодически заменять, чем чаще вы будете менять фритюр, тем вкуснее будут получаться блюда. К преимуществам обжаривания продуктов во фритюре относится то, что пища не пригорает, а к основному недостатку — то, что пища получается слишком жирной и перед подачей на стол ее следует откидывать на дуршлаг, чтобы дать стечь лишнему жиру.

Основное отличие обжаривания во фритюре от варки состоит в том, что жир имеет большую температуру кипения, поэтому продукты приготавливаются неравномерно: на верхнем слое образуется хрустящая корочка, а середина прожаривается не так сильно.

Время жаренья во фритюре зависит от температуры кипящего жира, от величины и состава обжариваемых продуктов. В среднем время обжаривания составляет от 5 до 20 мин.

Несмотря на то что фритюрницы в России еще не приобрели такой популярности, как за границей, ассортимент этих электроприборов все же достаточно широк. Все фритюрницы различаются по размеру, объему емкости для фритюра и вместимости картофельных ломтиков, мощности и функциям, а также по стоимости. В среднем габаритные размеры фритюрницы составляют 30×30×30 см. Таким образом, фритюрница прекрасно впишется в интерьер любой кухни и не будет занимать лишнего пространства. Некоторые фритюрницы оснащены специальным смотровым окном, через которое вы можете наблюдать за процессом приготовления. Выбирая фритюрницу, следует учитывать, на сколько человек вы будете готовить. Если вы собираетесь готовить только для себя, то не следует брать фритюрницу слишком большого объема. Вместимость картофельных чипсов может находиться в пределах от 400 г до 1,5 кг. Объем емкости для фритюра, как правило, не превышает 2,5 л. Вместительная емкость удобна только в том случае, если вы готовите одновременно много чипсов. В прочих случаях предпочтительнее использовать фритюрницы с небольшим объемом емкости для фритюра, поскольку в них можно часто менять жир для жаренья. От мощности фритюрницы зависит время приготовления продуктов.

В среднем максимальная мощность фритюрницы составляет 1000—1800 Вт.

Фритюрницы относятся к наиболее дешевым приборам, их цена зависит от всех вышеперечисленных параметров и находится в пределах 1500—4000 руб.

Современные фритюрницы легко вписываются практически в любой кухонный интерьер благодаря многообразию форм и расцветок. Фритюрницы можно встраивать в кухонную мебель, но поскольку эти электроприборы достаточно компактны, то в этом не всегда есть необходимость.

В качестве жира для фритюра подойдут сливочное масло, животное сало, маргарин, оливковое, кукурузное, пальмовое и прочие растительные масла. От фритюра будет зависеть вкус блюда, поэтому к его выбору следует отнестись внимательно. Если в качестве фритюра вы используете подсолнечное масло, то лучше остановить свой выбор на рафинированном масле, так как жаренье на нерафинированном масле придает продуктам специфический запах и вкус.



Готовим с электроприборами

ЖАРЕННЫЕ СВИНЫЕ ЭСКАЛОПЫ

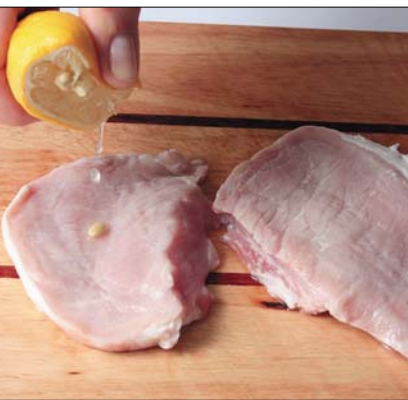
400 г свинины
50 г пшеничной муки
20 мл растительного масла
сок 1 лимона
1 яйцо
соль и молотый черный перец по вкусу

Свинину вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком и натереть солью и перцем. Яйцо взбить до образования густой устойчивой пены, постепенно добавляя растительное масло. Свинину сначала смочить в яичном кляре, а затем обвалять в пшеничной муке.

Поместить кусочки свинины в чашу фритюрницы, залить фритюр, закрыть крышкой. На термостате выставить максимальную температуру. Готовить в течение 7 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	460	ккал

Сбрызнуть мясо соком лимона



Взбить яйцо



Смочить мясо в кляре





Готовим с электроприборами

ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

900 г куриных крылышек
100 г пшеничной муки
100 г свежего имбиря
150 мл кленового сиропа
55 мл белого вина
соль и молотый черный перец по вкусу

Куриные крылышки вымыть в небольшом количестве холодной воды и обсушить. Смешать пшеничную муку с солью и перцем и запанировать в этой смеси куриные крылышки. Обжарить крылышки во фритюрнице до образования золотистой корочки.

Имбирь натереть на крупной терке, смешать с белым вином и кленовым сиропом и тушить в течение 10 мин на умеренном огне (пока имбирный соус не загустеет).

Выложить готовые куриные крылышки на блюдо и, полив получившимся имбирным соусом, подать на стол.

Количество порций	5	
Время приготовления	55	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	644	ккал

СОВЕТ



ЖАРЕННЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ — ЭТО ПРЕКРАСНАЯ ЗАКУСКА К ПИВУ, КОТОРАЯ К ТОМУ ЖЕ ОЧЕНЬ БЫСТРО ГОТОВИТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ФРИТЮРНИЦЫ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУРИНЫХ КРЫЛЫШЕК В КАЧЕСТВЕ ФРИТЮРА ПОДХОДИТ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. ПОМИМО ТОГО, ЧТО ОНО ПОДЧЕРКНЕТ ВКУС КУРИНОГО МЯСА, ЭТО МАСЛО ТАКЖЕ ОБОГАТИТ БЛЮДО ВИТАМИНОМ Е. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРЫЛЫШКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОМЕСТИТЬ В ДУРШЛАГ, ЧТОБЫ ДАТЬ СТЕЧЬ ЛИШНЕМУ ЖИРУ. ПОДАВАТЬ БЛЮДО НА СТОЛ НЕОБХОДИМО, ВЫЛОЖИВ НА БОЛЬШУЮ ТАРЕЛКУ, ПРИПРАВИВ СЛАДКИМ СОУСОМ И УКРАСИВ ЗЕЛЕНЬЮ.





Готовим с электроприборами

БЕНЕТКИ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Количество порций	4	
Время приготовления	6	мин
Необходимая мощность	840	Вт
Калорийность 1 порции	358	ккал

100 мл молока
250 г муки
20 г сливочного масла
10 г пивных дрожжей
50 г изюма
50 г сахара

1 яйцо
1 яблоко
30 г лимонной цедры
сахарная глазурь
соль по вкусу

Молоко слегка нагреть и растворить в нем дрожжи.

Из муки, соли, молока, дрожжевой смеси, сливочного масла, сахара, лимонной цедры, измельченного яблока и изюма замесить тесто. Накрыть его пленкой и дать постоять в течение 1 ч.

Далее из теста сформовать шарики и готовить во фритюре, слить масло.

Подавать на стол, предварительно покрыв глазурью.

СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Количество порций	4	
Время приготовления	12	мин
Необходимая мощность	840	Вт
Калорийность 1 порции	789	ккал

500 г постной свинины
250 г пикулей
100 г муки
20 г крахмала
2 яйца
20 г чеснока
100 мл уксуса

100 г сахара
150 г суповой зелени
10 г перца
150 мл воды
50 г растительного масла
соль по вкусу

Вымыть мясо и нарезать небольшими кусками. Приготовить тесто из муки, яиц, воды, соли и перца. Оно не должно быть слишком жидким.

В приготовленное тесто обмакнуть куски мяса и сразу же поместить их во фритюрницу. Выбрать температурный режим 180 °C и в течение 5—7 мин жарить. Далее дать мясу обсохнуть.

Для приготовления соуса необходимо разогреть растительное масло в сковороде, добавить мелко нарезанный чеснок и слегка обжарить. В приготовленную смесь добавить сахар, уксус, разведенный крахмал, суповую зелень, измельченные пикули и перец.

Соус довести до кипения и залить им куски мяса. На стол можно подавать с гарниром из риса или макарон.





Готовим с электроприборами

ФРИТЮРНИЦА

СУДАК ФРИ, ПАНИРОВАННЫЙ В СУХАРЯХ

500 г	судака	100 г	томатного или горчичного
40 г	муки		соуса
2	яйца	20 г	молотых сухарей
40 г	лимона		соль по вкусу

Нарезать рыбу небольшими квадратиками, обсыпать мукой. Яйца разбить в миску, взбить и смочить в полученной массе куски рыбы, запанировать в сухарях.

Рыбу жарить во фритюрнице 6—7 мин при температуре 160 °С.

Можно подавать на стол, предварительно выложив на куски рыбы дольки лимона, с гарниром из жареного картофеля с зеленью петрушки. К блюду подать томатный или горчичный соус.

Количество порций	4
Время приготовления	14 мин
Необходимая мощность	840 Вт
Калорийность 1 порции	271 ккал



1 кг	карпов	200 г	лимонов
2	яйца	30 г	рубленой зелени
200 г	сливочного масла		перец и соль по вкусу
200 г	панировочных сухарей		
100 г	муки		

Очистить рыбу, выпотрошить, хвост и голову не удалять, вымыть, обсушить.

Внутри рыбу посыпать солью, мукой и перцем. Яйца разбить в миску, смочить в них рыбу, посыпать сухарями.

Готовить во фритюре при температуре 170—180 °С 7—10 мин, слить жир, выложить на блюдо вниз брюшком.

Растереть сливочное масло и добавить к нему лимонный сок. Приготовленную массу приправить перцем и зеленью петрушки.

Сделав разрез на спинке, положить туда приготовленное масло и кусочек лимона.

К блюду подать нарезанные лимоны.

КАРПЫ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

Количество порций	4
Время приготовления	13 мин
Необходимая мощность	840 Вт
Калорийность 1 порции	967 ккал



Готовим с электроприборами

ЖАРЕННЫЕ РАКИ

15 г укропа
1 кг раков
листья салата
соль по вкусу

Опустить раков в кипяток, посолить воду по вкусу. Приправить укропом. Вынуть раков из воды незадолго до готовности и слегка обсушить бумажной салфеткой.

✓
На 5—10 мин поместить раков во фритюрницу, затем извлечь и дать маслу стечь.

✓
Готовых раков слегка остудить, выложить на листья салата и подать на стол.

Количество порций	3	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	439	ккал

Опустить раков в воду



Добавить соль



Варить до готовности





Готовим с электроприборами

ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РЫБЫ И МОЛЛЮСКОВ

400 г муки
200 мл растительного масла
2 яйца
60 мл воды
400 г налима
20 шт. моллюсков
80 г сливочного масла
100 г репчатого лука
100 г моркови
10 г лаврового листа
соль по вкусу

Количество порций	6	
Время приготовления	130	мин
Необходимая мощность	750	Вт
Калорийность 1 порции	682	ккал

Смешать муку, яйца, воду, растительное масло и щепотку соли, замесить тесто. Оставить его в прохладном месте на 1 ч.

Нарезать налима кусками, отварить его вместе с моллюсками в подсоленной воде. Добавить туда же морковь, лавровый лист и нарезанный полукольцами репчатый лук. Готовые моллюски извлечь из раковин и мелко их нарезать, так же как и рыбу.

Приготовить соус: смешать в глубокой сковороде муку, сливочное масло и рыбный бульон.

Тесто раскатать и вырезать кружки около 10 см диаметром. По краям кружки смочить водой.

Положить в центр каждого кружка подготовленную начинку из рыбы и моллюсков и защипнуть.

Залить растительное масло во фритюрницу и поместить в нее пирожки. Жарить 9 мин при максимальной мощности, а затем достать пирожки и выложить их на бумажное полотенце, чтобы оно впитало в себя лишний жир, затем подавать пирожки на стол.



СОВЕТ

Чтобы приготовить вкусные пирожки, необходимо знать несколько маленьких хитростей. Пирожки будут лучше скрепляться, если предварительно окунуть пальцы в сухую муку. Если смазать руки растительным маслом, то пирожки, напротив, будет очень сложно заклеить. Тесто будет легче раскатывать, если небольшие кусочки теста раскатывать по отдельности. Чем сильнее будет измельчена начинка для пирожка, тем сочнее она получится. Можно также дополнить начинку корицей, молотой гвоздикой, тмином или любыми другими пряностями на ваш вкус.

Готовые пирожки перед подачей на стол следует подержать под плотной тканью в течение 10 мин (за это время пирожки станут мягче).





Готовим с электроприборами

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

300 г картофеля
100 г зелени укропа
соль и перец по вкусу

Количество порций	3	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	1200	Вт
Калорийность 1 порции	358	ккал

Картофель тщательно вымыть, очистить, нарезать средней соломкой. Затем положить картофель на дуршлаг и тщательно промыть.

Залить во фритюрницу растительное масло и поместить туда картофель. Обжаривать в течение 7 мин, пока не образуется золотистая корочка. Затем дать жиру стечь и достать картофель. Посолить по вкусу.

Подавать картофель на стол, украсив свежей зеленью укропа, предварительно мелко нарубленной.

ЖАРЕННЫЙ КАМАМБЕР

100 г сыра камамбер
20 г пшеничной муки
10 г панировочных сухарей
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	25	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	145	ккал

Разрезать сыр на 12 одинаковых кусочков. Яйцо слегка охладить, а затем взбить до образования густой устойчивой пены. Обмокнув ломтики сыра во взбитое яйцо, обваливать в пшеничной муке и в панировочных сухарях. Посолить и поперчить по вкусу.

Обжарить во фритюрнице кусочки сыра до образования золотистой корочки.





Готовим с электроприборами

ФРИТЮРНИЦА

150 г репчатого лука
50 г пшеничной муки

50 г пряностей
соль по вкусу

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими колечками. Смешать муку с пряностями и обвалить в этой смеси каждое колечко.



Затем залить растительное масло во фритюрницу и обжаривать в нем лук в течение 5 мин. Дать стечь лишнему жиру, а сам лук выложить на блюдо, посолить по вкусу и подать на стол.

ЖАРЕННЫЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЕЧКИ

Количество порций	2	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	1000	Вт
Калорийность 1 порции	331	ккал



250 г корня сельдерея
110 г сливочного масла
50 г панировочных сухарей
50 мл томатного соуса

300 г картофеля
3 яйца
соль и перец по вкусу

Картофель и сельдерей вымыть и очистить. Картофель нарезать средними кубиками и отварить до мягкости, сельдерей припустить в небольшом количестве воды.



Затем измельчить сельдерей, соединить с картофелем, добавить сливочное масло и 2 куриных яйца и все тщательно перемешать.



Оставшееся яйцо взбить с солью и молотым черным перцем. Сформовать из смеси картофеля и сельдерея небольшие лепешки, обвалить их во взбитом яйце, а затем в панировочных сухарях.



Обжарить во фритюрнице крокеты до образования хрустящей корочки.



Готовые крокеты обсушить, выложить на плоское блюдо, полить томатным соусом и подать на стол.

КРОКЕТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Количество порций	4	
Время приготовления	55	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	418	ккал



Готовим с электроприборами

ЧЕБУРЕКИ

Количество порций	6	
Время приготовления	75	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	275	ккал

400 г баранины
 600 г муки
 200 г риса
 2 яйца
 50 г риса
 100 г бараньего сала
 100 г репчатого лука
 50 г зелени петрушки
 соль и перец по вкусу

Баранину вымыть, нарезать кусками и пропустить через мясорубку вместе с салом и репчатым луком. Получившийся фарш приправить солью, перцем, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и влить немного воды. Отварить рис, охладить его и смешать с фаршем.



Замесить пресное тесто. Для этого смешать муку, яйцо, соль и добавить немного воды. Раскатать тесто в пласт и вырезать кружочки. В середину этих кружочков выложить небольшое количество фарша и накрыть другим кружочком из теста. Края скрепить и смазать взбитым яйцом. Поместить во фритюрницу. Установить на таймере 10 мин и включить прибор на максимальную мощность.





Готовим с электроприборами

ФРИТЮРНИЦА

Количество порций	4	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	140	ккал

ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

300 г яблок
200 мл коньяка
40 г сахара
100 мл пивного кляра
150 мл сахарной глазури

Яблоки очистить и нарезать кружочками. В посуду влить коньяк и поочередно опускать в него кусочки яблок. Засыпать сахаром, оставить на 1 ч. Затем окунуть яблоки в пивной кляр, после чего поместить во фритюрницу.



Перед подачей на стол полить сахарной глазурью.







ХЛЕБО ЕЧКА

Хлеб диетический

Ячменный хлеб

Мягкий овсяный хлеб

Молочный хлеб

Сырный хлеб

Хлеб с маслинами и красным перцем

Кекс «Дачный»

Мраморный кекс

Лимонный кекс

Кулич «Монастырский»

Кулич «Шафрановый»

Кулич «Царский»

Пирожки «Ассорти»

Бабка с цукатами

Сладкий сдобный хлеб с изюмом



Готовим с электроприборами

После окончания выпечки хлеба необходимо как минимум на 20 мин оставить его в хлебопечке в режиме подогрева. Это нужно для того, чтобы хлеб не стал более плотным. Если не сделать этого, то спустя некоторое время корочка хлеба станет слишком жесткой. Затем следует извлечь из хлебопечки форму с хлебом, обернуть полотенцем и поставить на 15 мин в теплое место. За это время хлеб приобретет необходимую для нарезки консистенцию и станет мягким. Потом надо перевернуть форму для выпечки над блюдом и вытряхнуть на него хлеб. И только затем свежий, душистый и вкусный хлеб можно нарезать ломтиками и подавать на стол.

Хлеб является основой рациона человека уже на протяжении нескольких тысяч лет. Без хлеба человек уже не представляет своей жизни. Пекарское искусство прошло длинный путь — от простых хлебных лепешек, выпекаемых на разогретых солнцем камнях, до современного дрожжевого хлеба. Технология приготовления хлеба на протяжении всей истории развития пекарского дела постоянно менялась и совершенствовалась. Появлялись все новые и новые приспособления для выпечки хлеба. Сначала хлеб выпекался в каменных или глиняных печах, затем на смену им пришли духовые шкафы газовых и электрических кухонных плит, и наконец появилось очень удобное и простое приспособление для выпечки хлеба — хлебопечка.

Процесс выпекания хлеба достаточно сложен. Необходимо сначала замесить тесто, затем дать ему подойти, повторно вымесить, сформовать хлеб, разогреть духовой шкаф, и только после этого можно приступить непосредственно к выпечке. Имея на кухне хлебопечку, вы сможете каждый день баловать себя вкусным свежесвепеченным хлебом, практически не затрачивая никаких усилий. Хлебопечка, или, как ее еще называют, мини-хлебопекарня, — это приспособление, которое может не только выпекать свежий хлеб, но и самостоятельно замешивать дрожжевое и бездрожжевое тесто.

Современные хлебопечки многофункциональны. Огромный выбор режимов делает ее просто незаменимым прибором на каждой кухне. Все режимы различаются по времени выдерживания теста и температуре выпечки. Основная функция хлебопечки — это функция классической выпечки. В этом режиме можно выпекать пшеничный хлеб из дрожжевого теста, а также хлеб с различными наполнителями и пироги. Также во многих хлебопечках предусмотрена функция быстрой выпечки, благодаря которой можно приготовить хлеб или какой-либо другой вид выпечки менее чем за 30 мин.

Для любителей бездрожжевой выпечки тоже разработан специальный режим. Выпекать коржи для тортов, сладкие пироги и иное лучше всего, используя режим сладкой выпечки. Существуют также специальные режимы для выпечки тортов и кексов, которые рассчитаны на замешивание и выпечку сладкого бездрожжевого теста. Не многие знают, что этим функции хлебопечки не ограничиваются. При помощи этого электроприбора можно даже варить варенье. Хлебопечкой можно пользоваться как обычной электрической духовкой, это очень удобно, так как вы будете иметь возможность самостоятельно формировать выпечку.

Некоторые хлебопечки оснащены таймером, который автоматически отключает прибор после завершения процесса приготовления и позволяет не контролировать выпечку хлеба. Также очень полезен будет режим сдвига программы, благодаря которому можно задавать время, к которому вы хотите получить готовый хлеб. Можно программировать хлебопечку вечером, а к утру получать готовый свежий хлеб на завтрак. Большинство хлебопечек снабжено режимом запекания корочки, который позволяет определить степень «зажаристости» корочки, т. е. ее цвет. Новое поколение хлебо-



Готовим с электроприборами

О ХЛЕБОПЕЧКЕ

печек снабжено программным управлением и звуковым сигналом, который подсказывает, что следует загрузить следующий ингредиент. В хлебопечках можно не только печь хлеб, но и подогревать его, если необходимо, чтобы свежеспеченный хлеб оставался теплым. Современные хлебопечки включают режим подогрева автоматически после завершения выпечки хлеба.

Все хлебопечки работают по принципу нагрева теплом, исходящим от электронагревателей. Для замешивания теста хлебопечки снабжены электромотором, почти таким же, какой используется в конструкции миксера или блендера. Также многие мини-хлебопекарни имеют автоматический дозатор для орехов и сухофруктов, с помощью которого эти ингредиенты измельчаются и автоматически добавляются к тесту во время второго замеса.

Различаются хлебопечки по объему, размеру, количеству функций и режимов, внешнему дизайну, фирме-производителю и т. д. Как правило, мини-хлебопекарни имеют достаточно малый размер, поэтому легко помещаются на кухонном столе или на полке. Как и большинство кухонных электроприборов, хлебопечка снабжена электронно-сенсорной панелью управления (ранние модели хлебопечек могут иметь механическую панель), а также дисплеем, на котором отражаются время приготовления и выбранный режим.

Хлебопечка продается в комплекте со специальной антипригарной формой, в которой осуществляются замес теста и выпечка. Для отделения готового хлеба от формы для выпечки используется пластиковая или деревянная лопаточка. Форму хлебопечки и лопасти тестомеса нужно тщательно мыть после каждого использования.

Чтобы ваша хлебопечка прослужила вам дольше, ее необходимо использовать только в соответствии с инструкцией по применению. Ингредиенты в хлебопечку закладываются в строго определенном порядке. Сначала в емкость заливают жидкие продукты, затем кладут сыпучие, в последнюю очередь закладываются дрожжи. Все ингредиенты для приготовления хлеба должны строго соответствовать пропорциям.

Не рекомендуется помещать в хлебопечку горячие или холодные продукты, иначе тесто получится неоднородным, а это плохо отразится на качестве выпечки. Все ингредиенты должны иметь примерно одинаковую температуру (18—20 °C).

Также необходимо тщательно следить за качеством используемых для приготовления теста продуктов. В первую очередь это касается выбора муки и дрожжей, так как именно от этих ингредиентов зависят скорость подъема теста и качество выпечки. Муку следует использовать только высшего сорта. При использовании муки более грубого помола следует увеличить время выдерживания теста. Выпекая какое-либо изделие, необходимо указывать его вес. По умолчанию хлебопечка ставит режим выпечки продукта весом в 1 кг. Максимально возможный вес выпекаемого хлеба зависит от размера хлебопечки и может достигать 2 кг.

Мини-хлебопекарня самостоятельно выбирает нужную мощность и время приготовления.

При необходимости время приготовления можно изменить, воспользовавшись таймером. Можно задавать хлебопечке определенную программу, а можно осуществлять весь процесс приготовления самостоятельно.

Также в современных хлебопечках можно сохранять заданные вручную программы, чтобы использовать их повторно. Хлебопечку рекомендуется остужать после завершения выпечки в течение 30 мин, а затем мыть и просушивать.



Готовим с электроприборами

ХЛЕБ ДИЕТИЧЕСКИЙ

15 г сухих дрожжей
150 г ржаной муки
350 г пшеничной муки
50 г пшеничных отрубей
250 г геркулеса
50 г ржаных хлопьев
350 мл воды
250 г сухого молока
соль и сахар по вкусу

Дрожжи, муку, сухое молоко засыпать в глубокую чашу, встряхнуть, чтобы плотнее разместить массу в чаше. Муку предварительно просеять.

Добавить отруби, геркулес и ржаные хлопья. Воду нагреть до температуры 20 °С, добавить к массе. Добавить соль и сахар.

С помощью кухонного электроприбора приготовить дрожжевое тесто. Дать настояться. Выложить в хлебопечку.

Выпекать до готовности.

Сразу после приготовления можно смазать растительным маслом.

Количество порций	6
Время приготовления	70 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	238 ккал

Смешать дрожжи, муку, молоко



Всыпать геркулес



Залить водой





Готовим с электроприборами

ЯЧМЕННЫЙ ХЛЕБ

300 г пшеничной муки
100 г ячменной муки
25 г сливочного масла
10 г сухих быстрорастворимых дрожжей
150 мл молока
30 мл растительного масла
1 яйцо
соль по вкусу

Куриное яйцо слегка охладить и взбить в глубокой емкости до образования густой устойчивой пены. Смешать его с теплым молоком и залить получившуюся смесь в форму хлебопечки.



Затем поместить в хлебопечку сливочное и подсолнечное масло, а затем пшеничную и ячменную муку, соль и дрожжи. Закрыть крышку хлебопечки, установить режим светлой корочки, режим замешивания дрожжевого теста и классический режим выпечки. Запустить прибор.



После окончания выпечки достать хлеб, разделить его от формы и остудить.

Количество порций	6	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	303	ккал

СОВЕТ



Самые современные хлебопечки оснащены специальным режимом выпечки хлеба из непросеянной муки и муки грубого помола. Этот режим необходимо использовать для замеса теста, обладающего плохой газодерживающей способностью, т. е. для такого теста, которое очень медленно увеличивается в объеме. Для выпечки ячменного хлеба лучше всего использовать именно этот режим. Если ваша хлебопечка не снабжена такой программой, то ее можно запрограммировать вручную, установив большее время для настаивания теста. Чем чаще вы будете готовить хлеб при помощи хлебопечки, тем вкуснее он будет получаться.





Готовим с электроприборами

МЯГКИЙ ОВСЯНЫЙ ХЛЕБ

150 г	овсяной муки среднего помола	300 мл	воды
70 г	пшеничной муки второго сорта	150 мл	нежирного йогурта
25 г	сливочного масла	40 мл	цветочного меда
			соль по вкусу

Количество порций	6	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	180	ккал

Смешать овсяную муку с пшеничной. Залить в форму хлебопечки воду, затем поместить в нее сливочное масло, йогурт, мед, соль и мучную смесь. Закрыть крышку хлебопечки, установить режим «Средняя корочка», режим замешивания дрожжевого теста и классический режим выпечки. Запустить прибор.

После окончания выпечки достать хлеб, отделить его от формы и остудить.

МОЛОЧНЫЙ ХЛЕБ

500 г	пшеничной муки	320	мл молока
40 г	сахара		соль по вкусу
40 г	сливочного масла		
10 г	сухих быстрорастворимых дрожжей		

Количество порций	10	
Время приготовления	90	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	219	ккал



Пшеничную муку просеять через мелкое сито. Подогреть молоко, растворить в нем дрожжи, добавить сахар, соль, сливочное масло и смешать все с мукой. Замесить тесто и поставить его на 1 ч в теплое место, защищенное от сквозняков. Тесто можно также замесить, используя хлебопечку.

Поместить тесто в форму хлебопечки, закрыть крышку, установить режим классической выпечки, режим «Светлая корочка». Запустить прибор.

Готовый хлеб отделить от формы, нарезать порционными кусками и подать на стол.



Готовим с электроприборами

ХЛЕБОПЕЧКА

СЫРНЫЙ ХЛЕБ

20 г	сухих дрожжей	50 г	сухого молока
500 г	пшеничной муки	50 мл	растительного масла
30 г	соли	3	яйца
100 г	сахара	150 г	твердого сыра

В чашу хлебопечки высыпать дрожжи, добавить просеянную муку, смешать с сахаром, солью, сухим молоком, растительным маслом.

В другую миску разбить 2 яйца и добавить желток еще 1 яйца. Сыр натереть, смешать с яйцами и добавить полученную массу в приготовленную ранее смесь.

Выпекать, используя режим «Основная выпечка».

Количество порций	4
Время приготовления	12 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	827 ккал



550 г	пшеничной муки	20 г	орегано
50 г	сухого молока	300 мл	воды
50 г	сливочного масла	200 г	маслин или оливок
20 г	сухих дрожжей	100 г	сладкого красного перца
	(для смешивания с мукой, растворимые в воде не подходят)		соль по вкусу

Тщательно смешать дрожжи с мукой. Добавить соль, сухое молоко, орегано и сливочное масло, нарезанное маленькими кусочками. Поместить все эти ингредиенты и воду в хлебопечку (сначала необходимо положить жидкие ингредиенты, а затем сыпучие), закрыть крышку и выбрать режим замешивания дрожжевого теста.

Маслины или оливки вымыть, удалить косточки и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку, а сам перец нарезать тонкой соломкой. Поместить маслины и болгарский перец в дозатор для орехов и сухофруктов. Когда тесто будет готово, выбрать классический режим выпечки, установить на таймере время 1 ч и нажать кнопку «Старт».

Готовый хлеб достать из хлебопечки и подавать на стол.

ХЛЕБ С МАСЛИНАМИ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Количество порций	5
Время приготовления	90 мин
Необходимая мощность	500 Вт
Калорийность 1 порции	504 ккал



Готовим с электроприборами

КЕКС «ДАЧНЫЙ»

4 яйца
800 г сгущенного молока
300 г пшеничной муки высшего сорта
3 г соды
20 мл уксуса

Количество порций	5	
Время приготовления	100	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	200	ккал

Яйца разбить в чашку, слегка взбить, чтобы получилась однородная масса. Соду погасить уксусом. ✓

Сгущенное молоко вылить в чашку, добавить погашенную соду, хорошо перемешать. ✓

Муку просеять через сито. Соединить в одной миске муку, сгущенное молоко, яйца. Миксером перемешать до однородной консистенции. ✓

Тесто перелить в ведерко для выпечки или в специальные формы для кекса. ✓

Хлебопечку настроить на программу «Выпечка», установить таймер времени на 1 ч 10 мин. ✓

Готовое изделие достать из печи, оставить на 15 мин при комнатной температуре. Сверху кекс можно посыпать сахарной пудрой или полить глазурью. ✓

На стол можно подавать к чаю или кофе, украсив ягодами или ягодным сиропом с измельченными орехами.

Взбить яйца



Добавить сгущенное молоко



Добавить муку





Готовим с электроприборами

МРАМОРНЫЙ КЕКС

200 г	пшеничной муки
3	яйца
150 г	сахара
150 г	сливочного масла
4 г	разрыхлителя для теста
20 г	какао-порошка
10 мл	растительного масла

Растопить сливочное масло на сковороде. Муку просеять через сито.

✓
В масло разбить куриные яйца, положить сахар, разрыхлитель для теста, взбивать миксером в течение 1 мин.

✓
В полученную смесь добавить муку, замесить тесто. Добавить какао и снова все перемешать миксером.

✓
Готовое тесто выложить в форму, смазанную маслом, выровнять. Выпекать в режиме «Выпечка» в течение 50 мин.

✓
Готовое изделие оставить в форме на 15 мин. Когда кекс остынет, его можно посыпать сверху сахарной пудрой, орехами.

Количество порций	5	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	500	ккал

СОВЕТ



Мраморный кекс — это не только очень вкусный десерт, но и очень красивый. Он получил такое название потому, что благодаря сочетанию темного и белого теста этот кекс получается похожим на цветной мрамор. Тесто для приготовления кекса лучше всего замешивать вручную и не доводить до однородного состояния, чтобы какао-порошок в тесте образовывал разводы. Если для замешивания теста использовать электроприборы, то результат может получиться не таким, как вы предполагали. Мраморный кекс можно дополнять орехами, изюмом и прочими сухофруктами по вашему вкусу.





Готовим с электроприборами

ЛИМОННЫЙ КЕКС

200 г пшеничной муки
4 яйца
150 г сахара
150 г маргарина
10 г лимонной цедры

20 мл лимонного сока
40 г изюма
4 г разрыхлителя для теста
10 мл растительного масла

Количество порций	4	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	700	ккал

Маргарин выложить в миску, при комнатной температуре размять, размять ложкой, добавить сахар, растереть в однородную белую массу.

В полученную массу разбить яйца, влить лимонный сок, добавить лимонную цедру. Миксером все смешивать в течение 5 мин.

В смесь насыпать просеянную муку, разрыхлитель для теста, изюм, замесить тесто, оставить на 1 мин.

Емкость для выпечки необходимо смазать маслом, переложить в нее готовое тесто.

Выпекать в течение 50 мин. Готовую выпечку охладить в течение 15 мин, не извлекая ее из формы.

КУЛИЧ
«МОНАСТЫРСКИЙ»

10 г сухих быстрорастворимых дрожжей
500 г пшеничной муки высшего сорта
5 яичных желтков

250 г маргарина
80 г цукатов
60 г миндаля
60 г изюма
150 г сахара

Количество порций	5	
Время приготовления	75	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	715	ккал



Маргарин выложить в миску и оставить при комнатной температуре до размягчения.

Желтки смешать с сахаром так, чтобы образовалась белая масса.

Муку просеять, чтобы кулич получился пышнее.

Все ингредиенты всыпать в емкость для выпечки.

Для замешивания использовать диспенсер (SD-253). После ввести цукаты, изюм, измельченный заранее миндаль.

Выпекать в программе «Цельная мука», режим «Выпечка с изюмом», размер «Самый большой».



Готовим с электроприборами

ХЛЕБОПЕЧКА

КУЛИЧ «ШАФРАНОВЫЙ»

7 г	сухих дрожжей	60 г	сливочного масла
550 г	пшеничной муки высшего сорта	150 мл	молока
		15 мл	водки
5	яиц	10 г	шафрана
200 г	сахара	150 г	изюма

Масло выложить в миску, не растапливая, размягчить.

Куриные яйца разбить в миску, всыпать сахар. Тщательно смешать яйца с сахаром в белую массу.

Водку соединить с шафраном. Следуя рецепту, поочередно положить ингредиенты в ведерко для выпечки.

Для замешивания использовать диспенсер (SD-253). После ввести изюм.

Готовить в программе «Цельная мука», режим «Выпечка с изюмом», размер «Самый большой».

Количество порций	5
Время приготовления	70 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	540 ккал



5 г	сухих быстрорастворимых дрожжей	60 г	маргарина
300 г	пшеничной муки высшего сорта	150 мл	маложирных сливок
		5 г	лимонной цедры
4	яйца	50 г	грецких орехов
40 г	сахара	40 г	изюма
		4 г	разрыхлителя для теста

Положить маргарин в микроволновую печь, растопить при малой мощности.

Куриные яйца разбить в миску, всыпать сахар. Тщательно смешать яйца с сахаром в белую массу.

Следуя рецепту, поочередно положить ингредиенты в ведерко для выпечки.

Для замешивания использовать диспенсер (SD-253). После ввести изюм, грецкие орехи (SD-207).

Готовить в программе «Цельная мука», режим «Выпечка с изюмом», размер «Средний».

Количество порций	5
Время приготовления	50 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	600 ккал



Готовим с электроприборами

ПИРОЖКИ «АССОРТИ»

Количество порций	3	
Время приготовления	175	мин
Необходимая мощность	600	Вт
Калорийность 1 порции	1168	ккал

600 г пшеничной муки
 100 г сахара
 50 г чернослива
 50 г кураги
 50 г маргарина или сливочного масла
 40 г лесных орехов
 10 г сухих дрожжей
 450 мл молока
 2 яйца
 соль по вкусу

Муку просеять через мелкое сито. Чернослив и курагу замочить в горячей воде и мелко нарезать. Орехи очистить, измельчить, смешать с половиной сливочного масла или маргарина. Яйца разбить в глубокую емкость и слегка взбить.

✓
Поместить все ингредиенты в форму хлебопечки в такой последовательности: лесные орехи с маргарином или сливочным маслом, куриные яйца, молоко, сахар, чернослив, курага, пшеничная мука и соль. Дрожжи закладывать в последнюю очередь. Выбрать на панели управления режим замешивания дрожжевого теста «Тесто для пиццы». Закрыть крышку хлебопечки и нажать кнопку «Старт».

✓
Когда тесто будет готово, разделить его на 9 одинаковых кусков. Каждый кусок необходимо отдельно раскатать в лепешку. В 3 пирожка положить ореховую начинку, в 3 — начинку из кураги и в 3 — начинку из чернослива. Защипнуть пирожки и дать им расстояться.

✓
Смазать форму для выпечки оставшимся маслом и поместить на нее пирожки. Выпекать при температуре 210 °С в течение 20 мин. Затем достать пирожки и подавать на стол.





Готовим с электроприборами

ХЛЕБОПЕЧКА

Количество порций	4	
Время приготовления	105	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	846	ккал

БАБКА С ЦУКАТАМИ

640 г пшеничной муки
100 г сахара
50 г сливочного масла
30 г изюма без косточек
30 г арахиса
30 г цукатов
20 г сухих дрожжей
20 г ванильного сахара
40 мл лимонного сока
4 яйца

Подогреть все ингредиенты до комнатной температуры. Поместить в форму хлебопечки сначала сливочное масло, затем лимонный сок, куриные яйца, сахарный песок, ванильный сахар, пшеничную муку, предварительно просеянную через мелкое сито, сухие дрожжи.



Изюм вымыть в теплой воде, арахис очистить и измельчить при помощи кофемолки или мясорубки. Цукаты мелко нарезать. Добавить все эти ингредиенты в дозатор для сухофруктов и орехов.



Выбрать режим замеса «Тесто для пиццы», а затем, когда тесто будет готово, режим «Сладкая выпечка», установить на таймере время 1 ч. 20 мин. и нажать кнопку «Старт».



Затем аккуратно достать форму, отделить готовую бабку от формы и разрезать специальным ножом.





Готовим с электроприборами

СЛАДКИЙ СДОБНЫЙ ХЛЕБ С ИЗЮМОМ

15 г дрожжей
450 г муки
3 яйца
5 г ванили
150 г изюма
100 мл молока
100 г сахара
100 мл растительного масла

В глубокую посуду всыпать дрожжи, сверху — просеянную муку. Добавить яйца, ваниль, сахар, растительное масло, изюм и молоко. Замесить тесто.

✓ Поместить все в форму и выпекать в хлебопечке, используя классический режим или режим «Сладкая выпечка».

Количество порций	6
Время приготовления	40 мин
Необходимая мощность	600 Вт
Калорийность 1 порции	313 ккал

Просеять муку



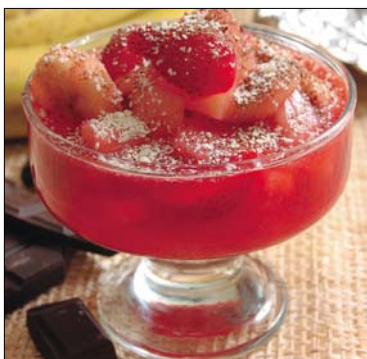
Добавить другие ингредиенты



Замесить тесто







БЛЕНДЕР И СОКОВЫЖИМАЛКА

Горячий сыр с ветчиной в формочках

Суп из мидий

Курица с овощами в формочках

Сливочное масло «Пикантное»

Сладкий яичный соус

Яичный соус

Апельсиновый айс-крим

Вишневый коблер

Яблочный эг-ног

Овощной коктейль «Оранжевое утро»

Коктейль с медом

Сок из слив

Коктейль витаминный

Фруктовая смесь



Готовим с электроприборами

Немаловажным критерием при выборе электроприборов является бесшумность их работы. Здесь, к сожалению, пока лидируют зарубежные производители. Импортная кухонная бытовая техника при работе не издает никаких звуков, а также не вибрирует. Зато отечественная бытовая техника более надежна в использовании, более производительна и не требует дорогостоящего ремонта в случае поломки. Выбирая электроприборы, обратите внимание, насколько они компактны, удобно ли их мыть, разбирать, собирать и хранить в кухонном шкафу.

Эти два приспособления просто незаменимы для любителей коктейлей, свежевыжатых соков, соусов и т. п. Остановимся на каждом приборе подробнее.

Чтобы приобрести такой полезный кухонный прибор, как блендер, не нужно быть богатым человеком, поскольку он стоит очень дешево. Блендер просто незаменим, если у вас есть дети, поскольку при его помощи можно готовить детское питание из свежих овощей и фруктов. К несомненным преимуществам блендеров можно отнести их компактность: они занимают мало места, легко разбираются и удобно хранятся в шкафу.

Создатели блендера преследовали цель — сделать такое приспособление, которое одновременно выполняло бы функции кухонного комбайна и миксера и при этом было недорогим и компактным. И это им удалось. Блендер — это приспособление, работающее по принципу вращения проводника с током в магнитном поле (т. е. на основе электромотора). При помощи мотора ножи или лопасти блендера приводятся в движение.

Основным преимуществом блендера является то, что он перерабатывает меньший объем продуктов и вам необязательно использовать каждый раз громоздкий кухонный комбайн.

Итак, если вы хотите выбрать блендер, вам нужно обратить внимание на следующее. Блендеры бывают стационарными и погруженными. Стационарные блендеры имеют чашу, в которую необходимо помещать продукты для измельчения или смешивания. Погруженные блендеры необходимо опускать в емкость с продуктами. Первый вид миксеров измельчает и смешивает продукты гораздо быстрее и качественнее, зато второй удобнее в использовании.

Стационарные блендеры различаются по объему чаши, количеству скоростей, а также по внешнему виду и фирме-производителю. По мощности все блендеры отличаются незначительно, равно как и по стоимости. В большинстве случаев блендеры продаются в комплекте с одним ножом из нержавеющей стали.

Разнообразие функциональных возможностей блендера не столь велико, как у кухонного комбайна. Как правило, блендеры имеют всего три функции: взбивание, перемешивание и нарезку, однако некоторые модели блендеров снабжены также функцией колки льда.

При помощи блендеров можно взбивать куриные яйца, сливки, сметану, масло, пюре, смешивать до однородного состояния жидкие и полужидкие продукты, замешивать не слишком густое тесто, измельчать овощи, фрукты, ягоды, отварное мясо и рыбу. Степень измельчения продуктов в блендере зависит от времени приготовления (чем дольше продукт находится в блендере, тем мельче он становится). Поэтому за работой блендера следует наблюдать.

За блендером, как и за большинством кухонных электроприборов, необходимо правильно ухаживать. Чашу блендера, а также нож необходимо мыть и просушивать после каждого использования. Нельзя допускать к работе с электроприбором маленьких



детей, особенно опасны погружаемые блендеры, поскольку нож блендера ничем не закрыт.

Теперь поговорим о соковыжималках. Основной и единственной функцией соковыжималки является отжим сока из свежих овощей и фруктов (это ясно из названия).

Выбирая соковыжималку, не забудьте поинтересоваться, для каких видов овощей и фруктов она предназначена. Например, некоторые соковыжималки могут выжимать сок только из citrusовых. Лучше всего приобрести многофункциональную соковыжималку, которая способна выжимать сок из всех плодов. Немаловажное значение имеет необходимость предварительной обработки ингредиентов. Некоторые соковыжималки не способны выжимать соки из фруктов, не очищенных от кожуры и косточек, использование необработанных плодов приведет к поломке. Важно для соковыжималки наличие режима отброса мякоти. Если этот режим отсутствует, то во время работы соковыжималки ее придется периодически останавливать, чтобы очистить от волокон фруктов сеточку соковыжималки. Также способствует очищению сеточки соковыжималки наличие режима турбопродува, в котором сеточка очищается при помощи воздуха, проходящего через нее в обратном направлении. Наличие этого режима зависит, как правило, от формы сепаратора. Конические сепараторы более удобны для отброса мякоти, чем цилиндрические. Зато сепараторы цилиндрической формы обеспечивают больший выход сока, приблизительно 90%, в то время как в конических сепараторах эта цифра составляет примерно 70%.

Важными параметрами соковыжималки являются скорость вращения и зависимость ее от количества фруктов или овощей, находящихся в чаше. Оптимальной считается скорость 6000 об/мин и более.

Перед использованием соковыжималки необходимо внимательно ознакомиться с ее инструкцией. Некоторые модели соковыжималок работают только в течение определенного времени, после которого ее следует остановить для охлаждения электродвигателя. Необходимо использовать только такие соковыжималки, корпус и все детали которых изготовлены из прочных материалов, обработанных специальным пищевым составом (пищевым покрытием). Чаша соковыжималки должна быть сделана из пластмассы или керамики, поскольку металлические чаши из-за постоянного воздействия соков со временем окисляются.

Современные соковыжималки очень компактны и удобны при чистке и сборке. Благодаря современным технологиям соковыжималки сочетают в себе не только удобство пользования, но и высокую производительность. Благодаря этим электроприборам можно получить стакан свежего сока к завтраку или выжать несколько литров сока для консервации на зиму.

Необходимая для работы блендеров и соковыжималок мощность находится в пределах 200—600 Вт, что позволяет использовать эти приборы ежедневно, не боясь больших счетов за электроэнергию.

Если у вас уже есть хороший блендер, то от приобретения миксера можно отказаться, поскольку блендер с успехом может выполнять все его функции. Однако блендер не может полностью заменить кухонный комбайн, поскольку не имеет таких важных функций, как фигурная нарезка, нарезка продуктов для жульенов, замешивание плотного теста и т. д. Блендер является просто незаменимым электроприбором для тех людей, которые заботятся о своем здоровье, поскольку при помощи блендера можно приготовить очень много диетических блюд.



Готовим с электроприборами

ГОРЯЧИЙ СЫР С ВЕТЧИНОЙ В ФОРМОЧКАХ

40 г сливочного масла или маргарина
40 г твердого сыра
40 г ветчины
30 мл воды
4 яйца
соль и молотый черный перец по вкусу

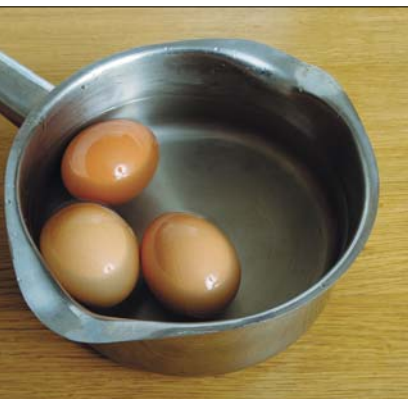
Куриные яйца слегка охладить в холодной воде, а затем тщательно взбить при помощи блендера, добавив соль и молотый черный перец. Залить в пароварку воду.

✓
Сыр и ветчину нарезать мелкими кубиками, разложить по формочкам для запекания, предварительно смазанным сливочным маслом, залить яичной смесью и поместить на нижнюю решетку пароварки. Закрывать крышку и готовить приблизительно 10 мин.

✓
Подать на стол в формочках.

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	212	ккал

Охладить яйца



Добавить перец



Нарезать сыр и ветчину





Готовим с электроприборами

СУП ИЗ МИДИЙ

250 г цветной капусты
100 мл нежирных сливок
200 г свежих мидий
200 мл рыбного бульона
50 мл белого сухого вина
100 г репчатого лука
100 г зелени
соль и перец по вкусу

Бульон процедить через мелкое сито или льняную ткань. Перелить бульон в эмалированную кастрюлю и слегка подогреть. Посолить и поперчить по вкусу.

✓
Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту тщательно вымыть. Добавить капусту и лук в бульон и довести бульон до кипения. Затем добавить белое сухое вино.

✓
Мидии слегка отварить (пока ракушки не раскроются), достать мясо, измельчить при помощи блендера и добавить к бульону. Варить 20 мин. Заправить готовый суп нежирными сливками, украсить зеленью и подать на стол.

Количество порций	3	
Время приготовления	55	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	146	ккал

СОВЕТ



С помощью современной электротехники можно готовить очень вкусные супы и прочие блюда. Несмотря на то что при максимальной мощности различные блюда готовятся за считанные минуты, не стоит забывать, что суп должен готовиться при слабом кипении. Так он сохранит максимальное количество витаминов и прочих полезных веществ и получится более питательным и вкусным. Все ингредиенты супа рекомендуется предварительно пассеровать на небольшом количестве растительного масла.





Готовим с электроприборами

КУРИЦА С ОВОЩАМИ В ФОРМОЧКАХ

Количество порций	3	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	366	ккал

300 г куриного филе
100 г моркови
50 г зеленой стручковой фасоли
50 г замороженного зеленого горошка

50 г замороженной сладкой кукурузы
150 мл сливок пониженной жирности
соль и перец по вкусу

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Фасоль вымыть и мелко нарезать. Разморозить зеленый горошек и сладкую кукурузу. Поместить все овощи в глубокую сковороду, сверху положить куриное филе, предварительно вымытое и нарезанное мелкими кубиками. Залить все водой и тушить на слабом огне в течение 20 мин. Посолить по вкусу.

Затем слегка остудить курицу и овощи, поместить все в блендер и измельчить.

Добавить сливки и молотый черный перец по вкусу. Разложить полученную смесь по формочкам для запекания. Поместить формочки в духовой шкаф и запекать при температуре 190 °C в течение 25 мин.

Готовое блюдо подавать на стол прямо в формочках, предварительно остудив.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО «ПИКАНТНОЕ»

Количество порций	9	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	110	ккал

130 г сливочного масла
10 мл лимонного сока

30 г петрушки
соль и молотый черный перец по вкусу

Поместить сливочное масло в блендер. Добавить лимонный сок, соль и молотый черный перец по вкусу. Положить свежую зелень петрушки, предварительно вымытую и мелко нарезанную.

Тщательно перемешать все ингредиенты при помощи блендера до образования однородной массы.

Готовое масло переложить в пластмассовую форму и поместить в холодильник на несколько минут (пока масло не застынет).





Готовим с электроприборами

25 г сахара
20 мл растительного масла
1 яйцо

Куриное яйцо слегка охладить и взбить при помощи блендера на максимальной скорости, постепенно добавляя сахар и растительное масло.

Продолжать взбивать до образования густой пены, а затем охладить соус в холодильнике.

СЛАДКИЙ ЯИЧНЫЙ СОУС

Количество порций	2	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	173	ккал



20 мл растительного масла
1 яйцо
соль и молотый черный перец по вкусу

Слегка охладить куриное яйцо, разбить его в чашу блендера, добавить растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу.

Взбивать соус при помощи блендера до образования густой устойчивой пены.

Готовый соус перелить из чаши блендера в соусник и подать на стол.

ЯИЧНЫЙ СОУС

Количество порций	2	
Время приготовления	5	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	127	ккал



АПЕЛЬСИНОВЫЙ АЙС-КРИМ

200 г сливочного мороженого
250 мл апельсинового сока
300 г яблок

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, а мякоть измельчить при помощи блендера. Соединить мороженое с яблочным пюре и разложить по стаканам.

Налить в стаканы апельсиновый сок и подавать на стол. Айс-крим можно подавать на стол в креманках и стаканах разной формы.

Количество порций	2	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	357	ккал

Удалить сердцевину у яблок



Соединить мороженое и яблоки



Налить апельсиновый сок





Готовим с электроприборами

ВИШНЕВЫЙ КОБЛЕР

300 г яблок
60 г лимона
250 г свежей вишни
200 мл вишневого сиропа

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, нарезать небольшими ломтиками. Выжать из яблок и лимона сок при помощи соковыжималки.

✓
Вишню вымыть в теплой воде, удалить косточки и плодоножки. Каждую вишню разрезать пополам.

✓
Разлить по бокалам равное количество лимонного и яблочного сока. Добавить вишневый сироп и свежую вишню. Подавать напиток на стол охлажденным

Количество порций	3	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	133	ккал

СОВЕТ



Коблеры — это общее название напитков, приготовленных на основе фруктовых или ягодных соков. Лучше всего использовать для приготовления коблера свежавыжатые соки, поскольку они более полезны для здоровья, чем консервированные. Как правило, коблеры подаются на стол в качестве коктейля сразу после приготовления. В состав коблера могут входить алкогольные напитки, сливки, сахар, мороженое и прочие ингредиенты. Чтобы обогатить коблер витаминами, необходимо добавить в него небольшое количество лимонной кислоты или лимонного сока.

БЛЕНДЕР И СОКОВЫЖИМАЛКА





Готовим с электроприборами

ЯБЛОЧНЫЙ ЭГ-НОГ

600 г спелых яблок
200 мл вишневого сиропа
4 яичных желтка

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	76	ккал

Яблоки вымыть, удалить сердцевину и плодоножку, нарезать небольшими ломтиками. Выжать из яблок сок при помощи соковыжималки.

✓ Смешать в блендере яблочный сок, вишневый сироп, небольшое количество яблочной мякоти и яичные желтки.

✓ Слегка охладить напиток и подавать на стол, предварительно разлив по бокалам.

ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ «ОРАНЖЕВОЕ УТРО»

400 г моркови
300 г очищенной тыквы
200 мл нежирных сливок

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	80	ккал

При помощи режима 2, который предназначен для выжимания сока из твердых овощей, выжать сок из моркови, затем аналогично получить сок из тыквы.

✓ В блендер поместить свежавыжатый сок, добавить сливки, заранее охлажденные. При помощи режима PULSE перемешать до однородной массы.

✓ Готовый напиток разлить по стаканам, подавать охлажденным, пить через соломку.





250 мл молока 3,5%-ной жирности
250 г пломбира 18%-ной жирности
100 г замороженной смородины
20 г меда

Смородину и мед поместить в блендер, добавить небольшое количество охлажденного молока. Включить блендер на 30 с на малую скорость.

Далее к полученной массе добавить оставшееся молоко и пломбир. Переключить блендер в режим максимальной скорости и взбивать еще 2 мин до получения пены. Приготовленный напиток разлить по высоким стаканам и подавать с соломинкой.

КОКТЕЙЛЬ С МЕДОМ

Количество порций	4	
Время приготовления	5	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	76	ккал



400 г спелых слив сорта «венгерка»

Сливы вымыть, удалить косточки и кожицу. Готовые плоды подогреть в течение 5—8 мин на пару на слабом огне.

Затем поместить сливы в соковыжималку и отжать сок. Готовый сок разлить по стаканам, слегка охладить, а затем подать на стол. Можно добавить в сок небольшое количество мякоти. Если сок получился слишком концентрированным, его необходимо разбавить водой.

СОК ИЗ СЛИВ

Количество порций	2	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	85	ккал



Готовим с электроприборами

КОКТЕЙЛЬ ВИТАМИННЫЙ

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	56	ккал



250 г моркови
100 г огурцов
100 г лайма
100 г яблок
100 г помидоров
20 г меда
листья шпината
сельдерей по вкусу

Морковь, огурцы, лайм, яблоко, помидор и сельдерей очистить, нарезать кусочками и поочередно выжать из каждого ингредиента сок при помощи соковыжималки.

В полученном соке растворить мед. Подавать на стол, добавив несколько кубиков льда.

Украсить листьями шпината.



Готовим с электроприборами

Количество порций	4	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	53	ккал

ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ

100 г абрикосов
200 г дыни
100 г яблок
150 г апельсинов

Удалить из абрикосов косточку, мякоть нарезать. Апельсин очистить и разделить на дольки. У яблока вынуть сердцевину, нарезать кусочками.



Дыню очистить от кожуры и также нарезать. Все фрукты поместить в соковыжималку и выжать сок. Подавать на стол, добавив кубики льда.







БЛИННИЦА И БУТЕРБРОДНИЦА

Блины с ветчиной
Блины с сыром рокфор
и грецкими орехами
Кавказские бутерброды с сыром
Блинчики из гречневой муки
Блинчики из кабачков
Блинчики кукурузные
Блины с медом и грецкими орехами

Картофельные оладьи
Галеты с ветчиной
Слоеные пирожки с яблоками
Бутерброды-пиццы
Бутерброд с ветчиной
Бутерброд с плавленым сыром и луком
Бутерброд с макаронами и сыром
Бутерброды с шоколадом и бананом



Готовим с электроприборами

САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ САНДВИЧ-ТОСТЕРОВ СПОСОБНЫ ГОТОВИТЬ НЕ ТОЛЬКО БУТЕРБРОДЫ И САНДВИЧИ, НО ТАКЖЕ ВАФЛИ И ГРИЛЬ. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БУТЕРБРОДНИЦ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО МЫТЬ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО БУТЕРБРОДНИЦЫ СО СЪЕМНЫМИ РАБОЧИМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ, ОСТАЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ НЕОБХОДИМО ТОЛЬКО ПРОТИРАТЬ, ИНАЧЕ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОПАДАНИЮ ВОДЫ НА НАГРЕВАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, К ПОЛОМКЕ ПРИБОРА. ИСПОЛЬЗОВАТЬ БУТЕРБРОДНИЦУ НЕОБХОДИМО ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ФИРМА-ИЗГОТОВИТЕЛЬ МОЖЕТ НЕ ПРИНЯТЬ ПРЕТЕНЗИЙ ПО ЗАМЕНЕ ЭЛЕКТРОПРИБОРА ИЛИ ПО ГАРАНТИЙНОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ.

Напряженный ритм жизни современного человека не позволяет ему уделять достаточно времени приготовлению завтрака. Поэтому приходится перед работой перекусывать холодными бутербродиками, печеньем, булками и т. д. Можно не говорить о том, какой вред такие завтраки наносят здоровью, все и так это понимают. Но не многие знают о том, что приготовление полезного завтрака может занимать меньше 10 мин, если пользоваться электроприборами.

Используя такие приборы, как блинница и бутербродница, можно каждый день готовить вкусные горячие завтраки не только для себя, но и для всей семьи. Все, что вам нужно сделать, — это купить эти недорогие электроприборы и попробовать с их помощью приготовить одно из блюд, рецепт которого вы можете найти в этой книге.

Итак, если вы решили приобрести блинницу или бутербродницу, вам необходимо знать следующее.

Первые блинницы представляли собой металлическую поверхность, которая нагревалась посредством тепла, исходящего от медных проводников с током. Такие блинницы использовались преимущественно в заведениях быстрого питания, и готовили на них не только блины, но и овощные и даже мясные блюда, например котлеты и стейки. Конструкция данного электроприбора была настолько функциональна, что ее сразу же переняли многие фирмы, занимающиеся выпуском бытовой техники. За короткое время блинница преобразилась до неузнаваемости. Она стала более компактной, получила возможность работать от домашней электросети, появились антипригарное покрытие и специальные углубления, благодаря которым блины получались ровными и красивыми.

Принцип работы блинницы остался таким же, но конструкция некоторых моделей была дополнена термостатом, таймером, а также верхней крышкой и верхним нагревательным элементом, что позволяло одновременно поджаривать блинчики с двух сторон.

Выбирая блинницу, в первую очередь следует решить, на сколько человек вы будете готовить блины. Для небольшой семьи достаточно блинницы с 2 углублениями, но если вы очень любите блины, то приобретите более вместительную блинницу с 4 или 6 углублениями. Размер углублений также может быть разным. Существуют блинницы с одним углублением диаметром 20 см или с несколькими углублениями диаметром 10 см. В связи с этим рекомендуется приобретать блинницы, имеющие сменную рабочую поверхность.

Рекомендуется остановить свой выбор на блинницах с антипригарным покрытием. Такие блинницы, хотя и требуют более бережного обращения (необходимо избегать любых повреждений поверхности блинницы, иначе это может привести к выходу из строя электроприбора), но зато их легче мыть.

Как говорится, первый блин комом. Это действительно так, если использовать для выпечки блинов обычную сковороду. Но, когда блины выпекаются при помощи блинницы, они всегда полу-



чаются ровными, красивыми и равномерно прожаренными. В отличие от сковороды поверхность блинницы достигает нужной температуры практически мгновенно. Блинницу не нужно смазывать маслом, а выпекать на ней блины настолько легко, что с этим может справиться даже ребенок. При помощи блинницы можно готовить не только замечательные блины, но еще и очень вкусные блинные закуски. Для этого необходимо положить в центр свежее испеченного блина вашу любимую начинку (например, натертый сыр с ветчиной или смесь из нарезанных овощей), завернуть его в форме конверта, скрепить при помощи кулинарной нити или маленькой шпажки и обжарить на блиннице с двух сторон в течение 1 мин. Максимальная мощность, необходимая для работы практически всех блинниц, находится в пределах 1000—1500 Вт.

Бутербродница работает по такому же принципу, что и блинница, но в отличие от блинницы имеет два нагревательных элемента, расположенных на дне и в крышке прибора.

По своему внешнему виду бутербродница напоминает небольшой чемоданчик, внутренняя поверхность которого имеет антипригарное покрытие. Для удобства прижимания верхней крышки этот прибор оснащен специальной ручкой, которая не нагревается в процессе работы. Бутербродницы различаются между собой по форме рабочей поверхности, размеру, количеству бутербродов, которые могут готовиться в бутерброднице одновременно, а также по внешнему виду. Некоторые бутербродницы оснащены специальными подставками, которые препятствуют нагреванию поверхности, на которой стоит электроприбор.

Благодаря бутерброднице (или, как ее еще иногда называют, сэндвич-тостеру) вы каждое утро можете готовить горячие закрытые бутерброды с самыми разнообразными начинками. Бутербродница является отличной альтернативой тостеру, поскольку она способна не только подрумянивать хлеб, но и пропекать начинку так, как это сделала бы духовка.

Готовить при помощи бутербродницы очень просто. Необходимо поместить в прибор ломтик хлеба, положить сверху начинку и накрыть другим ломтиком хлеба, затем прижать верхнюю крышку и запустить прибор. Спустя всего 2 мин вы получите вкусный и ароматный готовый бутерброд. Такие бутерброды прекрасно подойдут не только для завтрака, обеда или ужина, их можно также подавать в праздничные дни на стол в качестве закуски, а также давать детям в школу на обед. Внутренняя поверхность некоторых бутербродниц снабжена специальными перегородками. Во время запекания бутерброда эта перегородка сжимает хлеб, образуя шов, по которому бутерброд очень удобно разламывать на несколько частей.

Бутербродница является одним из самых компактных электроприборов. Она настолько мала, что ее без труда можно разместить практически на любой кухне, а также брать с собой в дальние поездки, чтобы иметь возможность лакомиться горячими и вкусными бутербродами везде, где есть электророзетка.

Те, кто хоть раз самостоятельно пек блины, знают, как сложно определить необходимое количество теста, которое нужно вылить на сковороду. Если теста будет слишком много, блин получится толстым и будет ломаться при сгибании, к тому же скорее всего блин получится не пропеченным в центре, а сверху он будет подгоревшим. Если теста будет мало, то блин получится слишком тонким, снимать его будет очень неудобно из-за того, что он постоянно рвется. Поэтому в комплекте с блинницами, как правило, продается специальная разливная ложка, объем которой точно соответствует количеству теста, необходимому для выпечки одного блина.



БЛИНЫ С ВЕТЧИНОЙ

500 г пшеничной муки
900 мл молока
40 мл растительного масла
4 яйца
100 г ветчины
соль по вкусу

Смешать в глубокой эмалированной кастрюле пшеничную муку (ее необходимо предварительно просеять через мелкое сито), молоко, растительное масло и куриные яйца (предварительно взбитые). Добавить соль по вкусу. Все тщательно перемешать при помощи деревянной лопатки.

Дать тесту слегка настояться, а затем разлить в углубления блинницы, выложить порезанную кусочками ветчину в качестве начинки, накрыть сверху крышкой и выпекать блины в течение 2 мин, затем отделить блины при помощи специальной лопатки, выложить на блюдо и подать на стол.

Количество порций	6	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	200	Вт
Калорийность 1 порции	434	ккал

Приготовить тесто



Поместить тесто в блинницу



Выложить ветчину

БЛИННИЦА И БУТЕРБРОДНИЦА





БЛИНЫ С СЫРОМ РОКФОР, И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

200 г пшеничной муки
100 мл нежирных сливок
50 г сыра рокфор
50 г сахара
50 г грецких орехов
5 г пищевой соды
400 мл молока
1 яйцо
1 лист зеленого салата для украшения
соль и перец по вкусу

В глубокой емкости смешать муку, молоко, сахар, 1 яйцо, предварительно охлажденное и взбитое, соль и соду, предварительно погашенную в небольшом количестве кипятка. Тщательно взбить полученную смесь при помощи венчика.

Включить блинницу и дать ей разогреться в течение некоторого времени. Затем разлить тесто по углублениям для выпечки при помощи разливной ложки. Выпекать блины в течение 1,5 мин с каждой стороны.

Приготовить начинку. Перелить сливки в глубокую посуду, добавить грецкие орехи, предварительно очищенные и измельченные, а затем сыр рокфор, натертый на мелкой терке. Посолить и поперчить начинку по вкусу. Все тщательно перемешать.

Поместить полученную начинку на каждый блин и свернуть их в форме треугольника. Готовый блины подавать на стол, выложив на блюдо и украсив зеленым салатом.

Количество порций	6	
Время приготовления	16	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	305	ккал

СОВЕТ



Если вы используете для приготовления этого блюда блинницу без антипригарной поверхности, то следует добавить в состав теста небольшое количество растительного масла, чтобы блины не пригорели. Наливать блины следует только на предварительно разогретую блинницу, иначе они получатся сыроватыми. Некоторые модели блинниц снабжены специальным индикатором, который показывает степень нагрева рабочей поверхности блинницы. Чтобы уменьшить температуру рабочей поверхности, необходимо воспользоваться термостатом.

БЛИННИЦА И БУТЕРБРОДНИЦА





Готовим с электроприборами

КАВКАЗСКИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Количество порций	3	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	200	Вт
Калорийность 1 порции	321	ккал

300 г лаваша
300 г мягкого сыра (осетинского, сулугуни, брынзы)
зелень для украшения
соль по вкусу

Каждый лаваш разрезать на 2 одинаковых кусочка. Сыр растереть ложкой, добавить соль по вкусу.

Намазать сыр на половинку лаваша и накрыть сверху другим лавашем. Поместить лаваш в бутербродницу и закрыть крышку. Обжаривать в течение 3 мин.

Готовые бутерброды подать на стол, украсив мелко нарубленной зеленью.

БЛИНЧИКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

Количество порций	6	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	324	ккал

500 г гречневой муки (или гречневой крупы)
40 г дрожжей
600 мл молока
200 мл воды
соль по вкусу

Гречневую крупу размолоть в кофемолке или при помощи ручной мельницы. Молоко слегка подогреть, растворить в нем дрожжи и смешать с гречневой мукой.

Добавить небольшое количество воды, соль и все тщательно перемешать.

Вылить тесто в углубления блинницы, накрыть крышкой и выпекать блины в течение 3 мин.

Готовые блины выложить на блюдо и подать на стол.





300 г кабачков
2 яйца
100 г муки
80 мл кефира

100 мл растительного масла
30 г сахара
50 г разрыхлителя для теста

БЛИНЧИКИ ИЗ КАБАЧКОВ

Очистить кабачки, удалить семена, с помощью миксера измельчить.

Остальные ингредиенты добавить к кабачкам и взбивать при помощи миксера в течение 2—3 мин. Оставить на 10 мин, закрыв крышкой.

Блинницу разогреть, в каждое из углублений залить по 2—3 ст. л. теста. Выпекать по 2 мин с каждой стороны.

Можно подавать на стол со сметаной.

Количество порций	4
Время приготовления	15 мин
Необходимая мощность	400 Вт
Калорийность 1 порции	338 ккал

50 г бекона
150 г консервированной кукурузы
70 г муки
1 яйцо
30 г репчатого лука

20 г тертого сыра
60 г растительного масла
5 г разрыхлителя для теста
соль и перец по вкусу

БЛИНЧИКИ КУКУРУЗНЫЕ

В миску выложить молоко, яйцо и растительное масло. Все тщательно взбить при помощи миксера или венчика.

Измельчить консервированную кукурузу, натереть на терке лук и сыр, добавить все к приготовленной массе. Посолить и поперчить по вкусу. Продолжить взбивать еще в течение 3—4 мин.

В получившееся тесто положить разрыхлитель и муку. Бекон измельчить и тоже добавить к тесту. Накрыть и оставить на 20 мин.

Блинницу разогреть. Подготовленное тесто выложить в углубления блинницы, по 2—3 ст. л. в каждое. Выпекать по 2—3 мин с каждой стороны. Подавать на стол с острым тертым сыром или сметаной.

Количество порций	2
Время приготовления	20 мин
Необходимая мощность	300 Вт
Калорийность 1 порции	600 ккал



БЛИНЫ С МЕДОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

200 г пшеничной муки
50 г цветочного меда
50 г сахара
50 г грецких орехов
5 г пищевой соды
400 мл молока
1 яйцо
соль по вкусу

В глубокой емкости смешать муку, молоко, сахар, яйцо, предварительно охлажденное и взбитое, соль и соду, предварительно погашенную в небольшом количестве кипятка. Замесить жидкое тесто.

Включить блинницу и дать ей разогреться в течение некоторого времени. Затем разлить тесто по углублениям для выпечки при помощи разливной ложки. Выпекать блины в течение 1,5 мин с каждой стороны.

Подготовить начинку. Для этого грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить. Соединить грецкие орехи с цветочным медом и тщательно перемешать.

Уменьшить температуру блинницы при помощи термостата. Положить на каждый блин начинку и свернуть в форме треугольника. Готовить блины еще в течение 1 мин.

Количество порций	6
Время приготовления	14 мин
Необходимая мощность	300 Вт
Калорийность 1 порции	265 ккал

Приготовить начинку



Выложить начинку на блины



Свернуть блины треугольником

БЛИННИЦА И БУТЕРБРОДНИЦА





Готовим с электроприборами

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ

90 г кукурузной муки
8 г молотого черного перца
350 г картофеля
4 яйца
100 г репчатого лука
соль по вкусу

Картофель тщательно вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Добавить куриные яйца и кукурузную муку, все тщательно перемешать. Поперчить и посолить смесь по вкусу.

При помощи ложки выложить оладьи в углубления блинницы и, закрыв крышку, выпекать оладьи в течение 3 мин.

Готовые оладьи отделить от блинницы при помощи деревянной лопатки. Подавать на стол, пока они еще горячие.

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	246	ккал

СОВЕТ



Картофель для приготовления оладий необходимо чистить и натирать на терке непосредственно перед приготовлением, иначе он потемнеет от соприкосновения с воздухом, а блюдо получится некрасивым. Чтобы избежать этого, можно поместить картофель в холодную воду на несколько минут. Чтобы оладьи получились более пышными и вкусными, в них следует добавить небольшое количество пищевой соды, предварительно погашенной горячей водой или 3%-ным столовым уксусом. Даже используя блинницу с антипригарным покрытием, рекомендуется выпекать картофельные оладьи на разогретом масле.

БЛИННИЦА И БУТЕРБРОДНИЦА





Готовим с электроприборами

ГАЛЕТЫ С ВЕТЧИНОЙ

200 мл сливков
100 г ветчины
50 г репчатого лука
500 г пшеничной муки

10 мл растительного масла
зелень петрушки для украшения
соль и перец по вкусу

Количество порций	6	
Время приготовления	15	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	159	ккал

Сливки тщательно перемешать с мукой, солью и молотым черным перцем. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть на сковороде небольшое количество растительного масла и пассеровать на нем лук до золотистого цвета.

✓
Добавить к сливкам пассерованный лук и ветчину, предварительно нарезанную мелкими кубиками. Все еще раз перемешать.

✓
Разогреть блинницу при максимальной мощности и выложить на нее полученную смесь при помощи ложки. Обжарить с двух сторон.

✓
Готовое блюдо выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ

20 г сливочного масла
350 г слоеного теста
200 г яблок
25 г изюма

15 мл растительного масла
5 г корицы
10 мл лимонного сока
5 г сахара

Количество порций	3	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	200	Вт
Калорийность 1 порции	384	ккал

Яблоки очистить и нарезать кусочками. Добавить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом. Всыпать сахар, изюм и корицу. Влить лимонный сок.

✓
Слоеное тесто раскатать в 2 одинаковых по размеру прямоугольных пласта.

✓
Бутербродницу смазать растительным маслом и аккуратно поместить в нее пласт теста. Сверху выложить получившуюся начинку и накрыть вторым пластом теста. Запечь в бутерброднице.





Готовим с электроприборами

100 г	белого хлеба	30 г	репчатого лука
30 г	томатной пасты	30 г	помидоров
30 г	сливочного масла	40 г	майонеза
10 г	грибов	50 г	сыра моцарелла
30 г	салями		соль и перец по вкусу

Нарезать хлеб кусочками и намазать их с одной стороны маслом, а с другой — томатной пастой. Выложить на тарелку так, чтобы масло оказалось внизу.



В отдельной посуде смешать нарезанные грибы, салями, лук, помидоры и заправить все майонезом. Выложить получившуюся начинку на куски хлеба, сверху — нарезанный кусочками сыр. Посыпать солью и перцем. Поместить в бутербродницу.

БУТЕРБРОДЫ-ПИЦЦЫ

Количество порций	2	
Время приготовления	3	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	324	ккал



100 г	свежего пшеничного хлеба	50 г	сладкого красного перца
50 г	плавленого сыра	1 лист	зеленого салата
50 г	ветчины		для украшения

Пшеничный хлеб нарезать одинаковыми тонкими ломтиками и намазать плавленый сыр на половину ломтиков.



Ветчину нарезать тонкими ломтиками и положить поверх сыра. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и нарезать средними кусочками. Положить кусочки перца на бутерброд и накрыть сверху ломтиками хлеба.



Поместить бутерброды в бутербродницу и готовить их при максимальной мощности в течение 2 мин.



Затем достать бутерброды и выложить на тарелку. Подать на стол, украсив листом салата.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

Количество порций	2	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	220	ккал



БУТЕРБРОД С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ И ЛУКОМ

Количество порций	2	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	211	ккал

100 г свежего пшеничного хлеба
 50 г плавленого сыра
 40 г зеленого лука
 10 г зеленого салата для украшения
 соль и перец по вкусу

Пшеничный хлеб нарезать одинаковыми тонкими ломтиками. Плавленый сыр растереть при помощи вилки и смешать с зеленым луком, предварительно вымытым и измельченным. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать начинку. Намазать начинку на половину ломтиков и накрыть сверху оставшимися ломтиками хлеба.



Поместить бутерброды в бутербродницу и готовить их при максимальной мощности в течение 2 мин.



Затем достать бутерброды и выложить на тарелку. Подать на стол, украсив листом салата.





Количество порций	2	
Время приготовления	5	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	327	ккал

200 г хлеба
30 г сливочного масла
50 г макарон в томатном соусе
20 г сыра

Хлеб нарезать на 4 куска, два из которых смазать маслом.



Сверху выложить макароны в томатном соусе, кусочек сыра и накрыть еще одним кусочком хлеба. Поместить в бутербродницу и готовить в течение 2—3 мин.

БУТЕРБРОД С МАКАРОНАМИ И СЫРОМ





БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДОМ И БАНАНОМ

200 г пшеничного хлеба
100 г бананов
50 г темного шоколада (половина плитки)
50 г свежей клубники
1 лист салата для украшения

Разрезать хлеб на 2 одинаковых тонких ломтика. Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Положить на один ломтик хлеба кружочки банана, сверху — шоколад и накрыть вторым ломтиком хлеба.

Поместить бутерброды в бутербродницу, закрыть крышку и запекать бутерброд в течение 3 мин.

Клубнику вымыть в прохладной воде. Выложить на тарелку лист салата, сверху положить бутерброд и подать блюдо на стол, украсив ягодами клубники.

Количество порций	1	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	200	Вт
Калорийность 1 порции	541	ккал

Нарезать хлеб



Нарезать бананы



Банан положить на хлеб







ЛЕКТРИЧЕСКАЯ ЛИТА

Руллет с черешней
Запеченная баранина
Цыпленок с хрустящей корочкой
Баклажаны, запеченные с куриным филе
Валлийский куриный пирог
Британская индейка
Скумбрия в белом вине

Картофельная запеканка под горчиным соусом
Картофельная пицца
Яблочный пирог
Пирог с вишней
Свинина, запеченная в духовке
Штрудель с яблоками
Бисквит



Готовим с электроприборами

Если не содержать в чистоте поверхность электроплиты, то это может привести к поломке и сокращению срока службы электроприбора. Например, попадание горячей жидкости на поверхность конфорок электроплиты со стеклокерамическим покрытием может привести к появлению трещин и выходу из строя специального защитного покрытия области нагревания. Если возникла поломка, то электроприбор необходимо срочно отремонтировать. Ни в коем случае нельзя использовать неисправную электроплиту, это может быть опасно для жизни и здоровья.

Несмотря на обилие бытовой электротехники, появляющейся в последнее время на рынке, кухонная плита была, есть и остается основным прибором, который находится на каждой без исключения кухне. Электроплита — это один из самых первых электрических приборов, призванный облегчить тяжелый труд хозяек. Когда именно была изобретена и запатентована первая электрическая кухонная плита, сказать сложно. По одним данным, это произошло в 1908 г., а по другим — в 1891 г. Известно только, что первой выпустить этот замечательный электроприбор стала американская фирма под названием «Карпентер Компани». Спустя несколько десятков лет электроплиты появились и в России. Первые модели электроплит были чугунными, но для изготовления современных электроплит используются более удобные материалы, например сталь и стекло.

Современные электроплиты, безусловно, более функциональны, чем их предшественницы, а среди многообразия моделей, форм, цветов можно подобрать то, что подходит именно вам. Итак, на что следует обратить внимание при выборе кухонной электроплиты. Во-первых, кухонные электроплиты, как и большинство современных электроприборов, бывают встраиваемыми и отдельно стоящими. Однако встраивание электроплиты в кухонную мебель не экономит места на кухне, так как электроплита сама по себе является довольно большим прибором. Поэтому, если вам нравится то, как устроена ваша кухня, необязательно следовать современным веяниям моды и заказывать новый кухонный гарнитур с возможностью встраивания.

Электроплита гораздо удобнее газовой плиты, поскольку не требует подвода газа от магистрального газопровода или наличия газовых баллонов. Еще одним немаловажным преимуществом электроплит является наличие точного термометра и таймера приготовления, который автоматически отключает плиту в нужный момент. Таким образом, электроплита является более универсальной в использовании, чем газовая. К тому же электроплита гораздо безопаснее, так как при соприкосновении с конфорками различных предметов (например, полотенце, фартуков, прихваток) отсутствует опасность возгорания.

Поверхность электроплит очень удобно чистить благодаря отсутствию решетки и более гладкой и ровной поверхности. И, наконец, меньше риск падения кастрюль или прочей посуды, так как поверхность электроплит более устойчива.

Существуют два вида электроплит: первый — это электроплита с эмалированной поверхностью и двумя или четырьмя круглыми чугунными конфорками, второй — плита со стеклокерамическим покрытием. Электроплиты с чугунными конфорками стоят очень дешево и доступны практически всем, однако скорость приготовления пищи на них оставляет желать лучшего. Для нагревания и остывания конфорок необходимо достаточно длительное время, поскольку чугун хуже проводит тепло, чем другие материалы, зато равномернее его распределяет (поэтому продукты на электроплите подгорают реже). Плиты, поверхность которых выполнена из стек-



ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ПЛИТЕ

Готовим с электроприборами

локерамики, гораздо более современны и удобны в использовании. Они не имеют конфорок, а нагревательные элементы в них (гибкий ТЭН, закрепленный на основании из асбеста) расположены непосредственно под поверхностью. Благодаря уникальным теплопроводным свойствам стеклокерамического покрытия нагревается только поверхность, находящаяся непосредственно над тэновым нагревателем, а остальная поверхность плиты остается практически холодной. Участки, которые нагреваются при работе электроплиты со стеклокерамическим покрытием, обведены кругами (эти круги выполняют функцию конфорок). На поверхность этих кругов наносится специальное покрытие. Оно может быть эмалево-стальным, алюминиевым, что обеспечивает прочность, долговечность и лучшую теплопроводность, или изготовленным из нержавеющей стали — плиты с таким покрытием легко отмываются даже от самых сложных загрязнений. Конфорки могут быть одноконтурными или двухконтурными. Использование двухконтурных конфорок более практично и позволяет сберегать электроэнергию. Если вам необходимо будет разогреть блюдо в кастрюле небольшого объема, можно включить малый контур, а для кастрюли большого объема — большой контур. Большие контуры могут быть как круглой, так и овальной формы, что очень удобно для приготовления блюд в овальных емкостях (утятницах, рыбницах). Остальная поверхность электроплиты затонирована специальным составом, это покрытие имеет декоративную функцию. Стеклокерамические плиты лучше проводят тепло и нагреваются до нужной температуры в течение 10 с. К тому же этот вид плит оснащен чувствительным термостатом, который позволяет очень точно регулировать температуру приготовления.

Существуют такие модели электроплит, в которых нагрев происходит за 2—3 с, источником нагревания в таких плитах является индукционный прибор, образующий вокруг себя магнитное поле, благодаря которому и происходит повышение температуры. Однако готовить на таких плитах можно только с использованием специальной посуды (посуды с намагниченным дном).

Выбирая электроплиту, следует обратить внимание на устройство духового шкафа, его внутреннее покрытие и функциональность. Самые простые духовые шкафы имеют два нагревательных элемента, мощность которых регулируется при помощи термостатов. Несмотря на все эти очевидные преимущества, электроплиты имеют и недостатки. К примеру, стеклокерамические электроплиты не препятствуют убеганию продуктов, поэтому если вы не уследили за молоком, то вам придется отмывать его не только с плиты, но и с пола. К еще одному существенному недостатку электроплит можно отнести высокую стоимость самих этих электроприборов, а также высокую стоимость их ремонта и технического обслуживания. Поэтому электрические кухонные плиты со стеклокерамическим покрытием поверхности на данный момент доступны очень малому количеству людей.

Перед началом использования электроплиты внимательно ознакомьтесь с инструкцией по ее эксплуатации и используйте плиту только в соответствии с положениями инструкции. Обратите особое внимание на качество посуды, которую вы применяете для приготовления блюд на электроплите. Желательно, чтобы посуда имела ровное и гладкое дно, которое не повредит покрытие электроплиты.



Готовим с электроприборами

РУЛЕТ С ЧЕРЕШНЕЙ

400 г	муки
100 мл	растительного масла
50 г	сливочного масла
3	яичных желтка
1 кг	черешни
100 г	сахара
50 г	сахарной пудры
50 г	панировочных сухарей
40 г	цедры лимона

Черешню вымыть и освободить от косточек. Замесить тесто. Для этого смешать муку, растительное масло, яичные желтки и сахар. Раскатать получившееся тесто в пласт, сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Сверху посыпать панировочными сухарями. На тесто выложить черешню, посыпать сахаром и тертой цедрой. Завернуть тесто в рулет и выпекать в духовке электроплиты при температуре 210 °С в течение 30 мин.

Количество порций	10	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	900	Вт
Калорийность 1 порции	370	ккал

Посыпать тесто сухарями



Выложить черешню



Завернуть тесто в рулет





Готовим с электроприборами

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА

900 г баранины
300 г кабачков
30 г чеснока
200 г картофеля
100 г красного острого перца
50 г цикория
50 г киви
соль по вкусу

Баранину вымыть, нарезать большими кусками. Зубчики чеснока очистить, нарезать тонкой соломкой и нашпиговать ими мясо. Натереть мясо небольшим количеством соли.

Киви и кабачки вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Картофель очистить от кожуры, мелко нарезать. В центр антипригарной формы для запекания выложить баранину, а вокруг разложить киви, кабачки и картофель. Цикорий разрезать на половинки и добавить в форму для запекания.

Запекать блюдо в духовке электроплиты при температуре 180 °C в течение 2 ч. Через 15 мин после начала запекания посыпать мясо мелко нарубленным красным острым перцем. Периодически останавливать запекание и поливать мясо образующимся соком.

Количество порций	6	
Время приготовления	140	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	362	ккал

СОВЕТ



Чтобы приготовить вкусное и полезное блюдо из баранины, необходимо правильно выбрать мясо. Свежая и качественная баранина ярко-красного цвета с прослойками жира. Жир должен быть белого цвета, желтый жир свидетельствует о том, что перед вами старое мясо. Такое мясо использовать для приготовления не стоит, так как оно слишком жесткое. Свежесть мяса можно определить по запаху. Если кусок баранины слишком большой, то его необходимо проткнуть горячим ножом, чтобы проверить, не начался ли процесс гниения в толще мяса. Чтобы обезопасить мясо от попадания болезнетворных бактерий, его следует предварительно замариновать в смеси воды со столовым уксусом.





Готовим с электроприборами

ЦЫПЛЕНОК С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Количество порций	4	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	347	ккал

1,5 кг цыпленка
200 г овсяных хлопьев
1 яйцо
10 мл оливкового масла

10 г порошка паприки
10 г чесночного порошка
10 г специй
соль и перец по вкусу

Хлопья поместить в пакет и измельчить. В глубокой тарелке смешать яичный белок, масло, порошок паприки, чесночный порошок, специи. Приправить солью и перцем.



Цыпленка очистить и нарезать кусочками. Каждый кусок цыпленка обвалить в получившейся смеси, а затем в овсяных хлопьях. Запекать в духовке электроплиты до мягкого состояния.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

Количество порций	4	
Время приготовления	20	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	294	ккал

300 г баклажанов
300 г куриного филе
150 г сладкого перца
50 мл растительного масла

100 г сметаны
10 г приправы (карри, паприка)
10 г зелени
соль по вкусу

Вымыть баклажаны, удалить плодоножки, разделить пополам. Далее осторожно, не повреждая кожицу, вырезать мякоть.



Вымыть куриное мясо и нарезать тонкими длинными полосками, смешать с растительным маслом и приправить паприкой и карри.



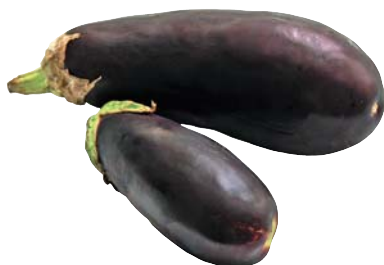
Удалить сердцевину из перца, нарезать стручки тонкими кусочками и запекать в течение 20 с.



Мякоть баклажана нарезать небольшими кусочками и поместить в емкость с растительным маслом. Далее тушить при умеренной мощности. Затем выложить в приготовленные до этого половинки баклажанов.



Сверху выложить куриное филе, сладкий перец и полить сметаной. Готовить в духовке в течение 10 мин. Подавать, украсив зеленью.





Готовим с электроприборами

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ПЛИТА

1,5 кг	курицы (1 тушка)	50 г	сливочного масла
100 г	моркови	150 г	нарезанного копченого бекона
100 г	репчатого лука	100 г	муки
200 г	лука-порей	60 г	свежей петрушки
10 г	сельдерея	400 г	слоеного теста
100 г	зелени или сушеный букет гарни		перец и соль по вкусу

ВАЛЛИЙСКИЙ КУРИНЫЙ ПИРОГ

Из куриной тушки удалить потрошки и поместить их вместе с курицей в кастрюлю. Туда же добавить лук, морковь, травы, сельдерей и воду. Готовить 1—1,2 ч. Оставить остывать в бульоне.

В растопленном масле обжаривать лук-порей и бекон 10 мин. Засыпав муку, продолжать готовить еще 2 мин. Процедить бульон и залить им лук и бекон. Дать закипеть, непрерывно помешивая. Добавить приправы, соль и петрушку. Нарезать куриное мясо кусочками и перемешать с соусом.

Приготовить тесто, раскатать его. Далее края формы смочить водой. Накрыть пластом теста форму с начинкой. Поверхность пирога смазать яичным желтком. Запекать в течение 30 мин при температуре 220 °С.

Количество порций	4
Время приготовления	160 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	1894 ккал



1 кг	индейки	30 г	петрушки
100 г	бекона	1	яйцо
100 г	репчатого лука	60 мл	апельсинового сока
20 г	сельдерея		
20 г	чеснока	Гарнир:	
30 г	грибов	1	апельсин
100 г	хлеба	100 г	грибов
20 г	апельсиновой цедры	10 г	петрушки
30 г	ягод можжевельника		

БРИТАНСКАЯ ИНДЕЙКА

Духовку разогреть до 190 °С. Обжаривать лук, сельдерей, нарезанный чеснок и бекон 5 мин, добавить грибы, готовить еще 2 мин. Смешать с остальными ингредиентами, кроме ягод можжевельника.

Начинку и можжевельные ягоды выложить в индейку, оставшуюся массу скатать в шарики и выложить вокруг птицы за 20 мин до готовности. Положить индейку грудкой вниз и готовить 1 ч. Далее накрыть фольгой и оставить на 15—20 мин.

Для приготовления гарнира разрезать апельсин пополам, вынуть мякоть. Грибы обжарить, мелко нарезать, перемешать с петрушкой и выложить полученную массу в половинки апельсинов.

Количество порций	4
Время приготовления	15 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	986 ккал



Готовим с электроприборами

СКУМБРИЯ В БЕЛОМ ВИНЕ

200 мл белого полусухого вина
20 мл оливкового масла
400 г скумбрии
300 г помидоров
200 г репчатого лука
5 г лаврового листа
соль и перец по вкусу

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Скумбрию очистить, отрезать голову, выпотрошить и нарезать средними кусочками. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и разрезать каждый помидор пополам.

Разогреть на сковороде оливковое масло. Выложить в сковороду 2/3 лука, затем кусочки скумбрии, помидоры и оставшийся лук. Посолить и поперчить по вкусу.

Залить все белым полусухим вином и добавить лавровый лист. Закрыть сковороду крышкой и поставить на электроплиту. Тушить при умеренной мощности в течение 20 мин.

Количество порций	5	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	123	ккал

Нарезать лук



Разрезать помидоры



Нарезать скумбрию





Готовим с электроприборами

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

1 кг картофеля
300 г бекона
50 г сливочного масла
200 г лука-шалота
10 г горчицы
150 мл воды
соль и перец по вкусу

Нарезать картофель и бекон кусочками. Смазать блюдо сливочным маслом, сверху выложить слой бекона. Обжарить лук на электроплите, влить воду, добавить горчицу, приправить солью и перцем. Все тщательно перемешать и довести до кипения.



Получившейся смесью залить картофель и снова поместить в духовку электроплиты для запекания при температуре 200 °С в течение 30 мин.

Количество порций	2	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	168	ккал

СОВЕТ



В России блюда из картофеля настолько распространены, что, пожалуй, не найдется ни одного человека, который в своей жизни хоть раз не попробовал бы картофель. Картофельная запеканка — это не только очень вкусное и питательное блюдо, оно еще и очень полезно. Еще одним немаловажным достоинством этого кулинарного шедевра является то, что все ингредиенты для него широко распространены и общедоступны. К тому же картофельная запеканка — это универсальное блюдо, поскольку для его приготовления можно использовать не только бекон и лук, но и капусту, грибы, помидоры, сыр и прочие ингредиенты.





Готовим с электроприборами

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

500 г	картофеля	120 мл	воды
200 г	муки	60 мл	растительного масла
30 г	дрожжей	20 г	сахара
200 г	сыра	10 г	розмарина и тимьяна
50 мл	сливок	соль по вкусу	
1	яйцо		

Количество порций	4	
Время приготовления	80	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	616	ккал

В чашу поместить муку и соль. Сделав в муке углубление, насыпать туда раскрошенные дрожжи. Добавить сахар и воду и замесить тесто. Дать подняться. Вымесить тесто еще раз и придать ему форму шара. Убрать в теплое место на 30 мин.

Очистить картофель и нарезать небольшими кусочками. Перемешать яйцо, сливки, тимьян и розмарин.

Духовку разогреть до 200 °С. Раскатать тесто и положить на противень, смазанный маслом.

На тесто сверху выложить картофель. Полить сливками со специями. Посыпать предварительно натертым сыром и выпекать 30—40 мин.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

500 г	замороженного слоеного теста	125 г	сливочного масла
		20 г	молотой корицы
200 г	сахара	200 г	яблок

Количество порций	8	
Время приготовления	50	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	600	ккал

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и плодоножку, нарезать яблоки большими ломтиками.

Смазать круглую форму для выпечки небольшим количеством сливочного масла. Равномерно распределить по дну формы сахар и молотую корицу. Сверху выложить оставшееся сливочное масло, нарезанное небольшими кусочками, и ломтики яблок.

Тесто оттаять и раскатать. Покрыть тестом пирог и выпекать при температуре 220 °С в течение 20—30 мин, затем охладить, отделить от формы и подавать на стол.





Готовим с электроприборами

130 г блинной муки
150 г сахара
4 яйца
30 г масла

100 мл молока
500 г вишни
соль по вкусу

ПИРОГ С ВИШНЕЙ

В глубокой миске смешать муку, сахар, яйца, соль, молоко и замесить тесто. Форму для выпечки смазать маслом. Разделить тесто на 2 части. Одну часть раскатанного теста выложить в форму, разложить на его поверхности очищенную от косточек вишню. Накрыть второй частью теста.



Поместить форму для запекания в духовку электроплиты. Запекать при температуре 220 °С в течение 35 мин.

Количество порций	2
Время приготовления	50 мин
Необходимая мощность	900 Вт
Калорийность 1 порции	151 ккал



1,5 кг свинины (желательно карбонада или шейки)
350 г картофеля
250 г стеблей сельдерея

100 г репчатого лука
соль, смесь разных видов перца по вкусу

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Лук и сельдерей вымыть, крупно нарезать. Картофель вымыть и нарезать кружками.



Мясо хорошенько вымыть, обсушить полотенцем, разделить на крупные куски, натереть солью и смесью разных видов перца, оставить пропитаться в прохладное место. Подготовить духовку для запекания мяса, разогрев ее до температуры 180 °С.



На противень выложить мясо, овощи, поместить в духовку на 2 ч. Спустя каждые 15—20 мин мясо поливать соком, выделившимся во время тушения.



Чтобы мясо не получилось пересушенным, несколько раз в процессе приготовления надо подливать в форму немного воды.



Подавать на стол блюдо, разложив его по порционным тарелкам, гарнировать овощами.

Количество порций	8
Время приготовления	140 мин
Необходимая мощность	700 Вт
Калорийность 1 порции	500 ккал



Готовим с электроприборами

ШТРУДЕЛЬ С ЯБЛОКАМИ

Количество порций	10	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	800	Вт
Калорийность 1 порции	348	ккал

500 г яблок
600 г муки
3 яйца
10 г сахара
100 мл растительного масла
10 г сахарной пудры

Приготовить пресное тесто. Для этого яичные желтки, сахар и растительное масло замесить с мукой и оставить на 30 мин. После этого тесто раскатать, смазать растительным маслом, посыпать мукой и растянуть со всех сторон. Яблоки нарезать ломтиками.



Выложить их на тесто, посыпать сахарной пудрой, корицей и свернуть в рулет. Запекать в духовке электроплиты при температуре 200 °C в течение 30 мин.





Количество порций	2	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	700	Вт
Калорийность 1 порции	400	ккал

БИСКВИТ

125 г сахара
100 г сливочного масла
100 г пшеничной муки
50 г отрубей
20 г ванильного сахара
2 яйца

Сливочное масло слегка подогреть, чтобы оно стало мягче, затем добавить сахар и тщательно взбить при помощи миксера (оставить небольшое количество масла для смазывания формы для выпечки). Продолжая взбивать, добавить куриные яйца, пшеничную муку, ванильный сахар и отруби.



Смазать сливочным маслом форму для выпечки и поместить в нее тесто. Выпекать бисквит в духовке электроплиты при температуре 220 °С в течение 25 мин.



Готовый бисквит отделить от формы, разрезать на порционные куски и подать на стол.





Настоящим открытием в области техники стала разработка встраиваемых электроприборов. Их удобство заключалось в том, что вся кухня была уже снабжена техникой, оставалось только подобрать необходимую в применении. В современном мире встраиваемая техника является наиболее удобной. Она, как правило, разработана так, что не загромождает основное пространство кухни. Готовить на такой кухне не только приятно, но и быстро. Только есть один недостаток: при поломке электроприбора извлечь его не так-то просто.

В 1932 г. появился первый электроприбор — холодильник, который быстро распространился по всей Европе. Что касается других приборов, то их применение начиналось в дорогих ресторанах и кафе, и только спустя несколько лет они стали появляться на кухне обычных хозяек. Первые электроприборы имели металлический корпус без покрытия. Позже произошла разработка техники, являющейся более безопасной. В 1940 г. появились крупные фирмы по производству техники. В результате конкуренции произошел некий спад цен, что сделало их более доступными. Уже с 1990 г. стали распространяться миксеры, кухонные комбайны, электроплиты и т. д.

Очередным новшеством является изобретение встраиваемой техники, т. е. такой, которая подходит под интерьер всей кухни в целом.

Очень широкое распространение получила микроволновая печь. С ее помощью можно как разогревать пищу, так и непосредственно ее готовить. Причем продукты, приготовленные в микроволновке, сохраняют практически все свои питательные свойства и легко усваиваются организмом.

В настоящее время ни одна кухня не обходится без современной техники, облегчающий труд многих хозяек, тем более что с помощью электрических приборов блюда готовятся быстро и получаются вкусными. Для использования электроприборов не требуется определенных знаний. Перед применением необходимо посмотреть инструкцию, где подробно описаны назначение и правила использования электроприбора. Не следует забывать о том, что выбор техники должен основываться на ее дальнейшем применении. Ведь многие электроприборы содержат одинаковые программы. Например, если в микроволновой печи присутствует режим «Гриль», то приобретать прибор под названием «Электрогриль» нет необходимости.

Блюдо, приготовленное в разных электроприборах, приобретает совсем иные вкусовые качества. Например, продукты, приготовленные в микроволновке, получаются сочнее, чем на электроплите.

Благодаря появлению современной техники стали расширяться возможности кулинарии. В связи с этим появилось большое количество новых рецептов вкусных блюд.

Несмотря на положительные качества, электроприборы обладают рядом недостатков. К недостаткам можно отнести потребление большого количества электроэнергии, вероятность поломки и электромагнитное излучение. Поломка электроприборов чаще всего возникает в результате их неправильной эксплуатации. Не нужно находиться рядом с работающей техникой.

Прочитав эту книгу, вы с легкостью сможете приготовить как представленные в ней блюда, так и другие. Ведь в ней дано подробное описание каждого электроприбора, время приготовления



Готовим с электроприборами

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

и необходимые установки. Известно, что для приготовления сока необходимо использовать соковыжималку. А вот то, что для приготовления булочек можно использовать кухонный комбайн, знают не все. В этой книге вы узнаете, как можно для облегчения работы при приготовлении одного блюда использовать несколько электроприборов. Книга предназначена как для профессиональных кулинаров и хозяек, так и для только начинающих готовить. Подробное описание рецептов поможет вам справиться со всеми сложностями в приготовлении и одновременно изучить функции и правила использования электроприборов.

Многие люди часто проходят мимо полезного в хозяйстве прибора, не зная, для чего он предназначен. В нашей книге вы найдете описание всех известных на данный момент электроприборов, правила их использования и необходимые меры предосторожности. Всем известно, что от правильного выбора техники зависит как качество приготовленных блюд, так и здоровье человека.

В современном мире трудно разобраться в многообразии видов бытовой техники. Один прибор может работать долго, а другой сломается на следующий же день, поэтому выбор техники — ответственное дело. В данной книге вы найдете советы и некоторые рекомендации по выбору электроприборов. Прочитав эту книгу, вы ознакомитесь с представленными вашему вниманию рецептами и узнаете, какие электроприборы вам действительно необходимы. Не следует приобретать мощную технику, лучше всего подбирать ее под интерьер и параметры кухни. Заставлять электроприборами всю кухню тоже не стоит, получится пустая трата денег на ненужную технику. Следует учитывать и то, что в современном мире ничто не стоит на месте. Так и с техникой: с каждым днем появляются новые, усовершенствованные электроприборы. Поэтому не нужно торопиться с выбором и принимать поспешные решения.

Важным моментом является уход за электроприборами. От этого в большой степени зависит долговечность их работы. Некоторые части прибора можно мыть в воде, другие просто протираются влажной или сухой салфеткой. Рекомендации, советы и все тонкости по уходу за электроприборами, описанные в этой книге, помогут сохранить вашу технику.

При установке электроприборов следует позаботиться о ее предохранении. В силу большой перегрузки возможно чрезмерное напряжение в электросети. Поэтому при включении используйте специальные адаптеры. В случае поломки электроприбора не нужно пытаться починить его самостоятельно. Это бесполезное занятие. Лучше всего обратиться к мастеру, который действительно разбирается в этом. Если же срок годности электроприбора еще не истек, то следует обратиться в ту фирму, где вы ее приобретали.

Электроприборы широко распространены. После прочтения нашей книги вы поймете, что приготовление того или иного блюда предполагает немного фантазии и некоторые усилия для его реализации.

Желаем успехов!

Помимо непосредственного процесса приготовления пищи, электроприборы используются как инструмент подготовки продуктов, что облегчает труд и уменьшает время приготовления блюд. Например, с помощью миксера можно быстро взбить сливки, яйца и т. д. В микроволновой печи овощи сварятся намного быстрее, чем на плите. Хлебопечку можно применять не только при выпекании теста, но и для его замеса для приготовления пирогов. В общем, электроприборы способны существенно облегчить процесс приготовления пищи, остается лишь с умом относиться к их использованию.



Готовим с электроприборами

Таблица содержания белков, жиров и углеводов в некоторых продуктах, на 100 г продукта

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Абрикос	1	0	9
Авокадо	2	15	4
Ананас	0	0	12
Апельсин	1	0	8
Арбуз	1	0	9
Банан	1	0	21
Виноград	1	0	15
Вишня	1	1	10
Гранат	1	0	11
Грейпфрут	1	0	7
Груша	0	0	10
Дыня	1	0	9
Киви	1	1	4
Лимон	1	0	3
Малина	1	0	8
Манго	1	0	12
Мандарин	1	0	8
Персик	1	0	10
Слива	1	0	10



Готовим с электроприборами

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Тыква	1	0	4
Хурма	1	0	13
Яблоко	0	0	8
Абрикосы сушеные (курага)	5	0	55
Виноград сушеный (изюм)	2	0	66
Слива сушеная (чернослив)	2	0	58
Баклажан	1	0	5
Горошек зеленый	5	0	13
Кабачок	1	0	5
Капуста белокочанная	2	0	5
Капуста брюссельская	5	0	6
Капуста кольраби	3	0	8
Капуста цветная	3	0	4
Картофель	2	0	16
Лук зеленый (перо)	1	0	4
Лук-порей	2	0	7
Лук репчатый	1	0	9
Морковь	1	0	7
Огурец	1	0	3
Перец сладкий	1	0	5
Петрушка (зелень)	4	0	8



Готовим с электроприборами

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Редис	1	0	4
Салат	1	0	2
Помидор	1	0	4
Укроп	3	1	4
Фасоль	3	0	3
Чеснок	7	0	5
Белый гриб	4	2	1
Рыжики	2	1	1
Шампиньоны	4	1	0
Арахис	26	45	10
Кешью	25	54	13
Кокосовый орех	3	34	29
Миндаль	19	58	20
Орех грецкий	16	62	18
Фисташки	20	48	25
Фундук	16	67	10
Кефир нежирный	3	0	4
Молоко нежирное	3	3	5
Сливки 35%-ной жирности	3	35	3
Сметана 20%-ной жирности	3	20	3
Сыр российский	23	29	0



Готовим с электроприборами

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Сыр рокфор	20	28	0
Масло сливочное	3	61	0
Масло растительное	0	100	0
Баранина отварная	22	17	0
Говядина отварная	26	17	0
Курица отварная	25	7	0
Свинина отварная	23	32	0
Телятина отварная	31	1	0
Язык говяжий	12	11	0
Горбуша	23	8	0
Кальмар	18	4	0
Камбала	18	3	0
Креветки	19	2	0
Мидии	9	1	0
Минтай	18	1	0
Макароны	10	1	70
Мука пшеничная	11	1	8
Батон нарезной	8	3	50
Пшено	12	3	67
Рис рассыпчатый	2	0	25
Шоколад молочный	7	36	52



Готовим с электроприборами

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

Электроприборы в нашей жизни . . . 3

Кухонный комбайн 9

Салат из лосося под соусом	12
Рисовый суп с сыром и орехами	14
Суп-пюре из зеленого горошка с фрикадельками из телятины	16
Суп из брокколи	16
Фаршированная куриная грудка с соусом карри	17
Треска с взбитым белым вином	17
Гуляш по-венгерски	18
Обжаренные овощи	20
Пицца	22
Кабачковая паста	22
Мусс из мерланга с шафраном и сливками	23
Овощи в пряном масле	23
Клубничный пирог	24
Фруктовый пирог	25
Кольцо с начинкой из лесных орехов	26
Отрубной яблочный пирог	28
Льняные булочки	30
Хлеб с лесными орехами	30
Грушевый пирог со сливочной подливкой	31
Миндальный торт с розочками	31
Шоколадный кекс	32
Яблочный штрудель	34

Сабайон со свежей земляникой	36
Розовый мятный шербет	36
Клубничное мороженое	37
Воздушный молочный шейк	37
Бананово-молочный напиток	38
Шоколадный молочный напиток	39
Молочный коктейль со свежими фруктами	40
Фруктовое молоко	42

Пароварка 45

Яйца-пашот с копченым лососем	48
Креветки на пару	50
Крем из сыра рокфор	52
Паштет из кролика со сливами	52
Морские гребешки и креветки под винным соусом	53
Свиное филе с красным перцем	53
Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом	54
Папильотки из телячьей печени	56
Фаршированные куриные ножки	58
Курица с чесноком	58
Грудки цесарки с медом	59
Якитори из лосося	59
Медальоны из рыбы-монаха	60
Папильотки из филе форели	61
Рыбное ассорти	62
Форель и картофель, приготовленные на пару	64



Форель на пару	66
Папильотки с гребешками	66
Рыба и моллюски под соусом	67
Террин из крабов	67
Жардиньерка	68
Пельмени с креветками	70
Артишоки с перепелиными яйцами	72
Пирог с луком-пореем	72
Яблочный пудинг, приготовленный на пару	73
«Сладость»	73
Ванильные овсяные хлопья	74
Банановый сюрприз	75

Мультиварка 77

Рисовый салат	80
Щи по-кавказски	82
Грибной супчик	84
Курочка в собственном соку	84
Курица, тушенная с опятами	85
Курица, тушенная целиком	85
Курица, тушенная в сметане с чесноком	86
Курица, тушенная с апельсином	88
Лечо	90
Рис «Сюрприз»	90
Рис коричневый	91
Рис по-японски	91
Рис по-ковбойски	92
Пшенная каша	93
Перловая каша	94
Ячневая каша	96
Кукурузная каша	98
Крупеник с йогуртом	98
Пудинг творожный	99
Шарлотка яблочная	99
Изумительный бисквит	100

Микроволновая печь 103

Баклажаны фаршированные	106
«Ежики» с томатным соусом	108
Острая закуска со свеклой и яйцом	110
Бутерброд горячий с салатом	110
Чили с овощами	111
Закуска мясная	111
Гратин из тыквы	112
Суфле из кабачков	114
Борщ по-печерски	116
Французский суп с чесноком	116
Суп-пюре из шампиньонов	117
Густой крем-суп с грибами	117
Жаркое из телятины по-ковбойски	118
Филе говядины, запеченное с морковью и сыром	119
Мясо по-бургундски	120
Чахохбили из курицы	122
Куриные бедра, тушенные с морковью	124
Запеченный морской окунь	124
Карри из рыбы-монаха с тремя видами овощей	125
Запеканка из цуккини	125
Омлет с морепродуктами	126
Карамельный крем	128
Печеные яблоки с медом и орехами	130
Печеные яблоки с сахаром	130
Шоколадный ганаш	131
Торт	131
Шоколадные шарики	132
Снежная клубника	133

Гриль 135

Свинные кебабы по-гавайски	138
Кебаб из баранины по-провансальски	140



Готовим с электроприборами

Ягнятина с базиликом	142
Филе с соусом чили	142
Жареные грудки	143
Индейка на гриле	143
Дьяблотены из курицы	144
Панини с копченым лососем	146
Кебаб из лосося с карри	148
Лосось на гриле	148
Сосиски-гриль	149
Креветки по-тайландски	149
Фаршированные кальмары	150
Сладкая кукуруза на гриле	151

Фритюрница 154

Жареные свиные эскалопы	156
Жареные куриные крылышки	158
Бенетки по-голландски	160
Свинина в кисло-сладком соусе	160
Судак фри, панированный в сухарях	161
Карпы, жаренные во фритюре	161
Жареные раки	162
Жареные пирожки с начинкой из рыбы и моллюсков	164
Картофель фри	166
Жареный камамбер	166
Жареные луковые колечки	167
Крокеты с сельдереем	167
Чебуреки	168
Яблоки в кляре	169

Хлебопечка 172

Хлеб диетический	174
Ячменный хлеб	176
Мягкий овсяный хлеб	178
Молочный хлеб	178
Сырный хлеб	179

Хлеб с маслинами и красным перцем	179
Кекс «Дачный»	180
Мраморный кекс	182
Лимонный кекс	184
Кулич «Монастырский»	184
Кулич «Шафрановый»	185
Кулич «Царский»	185
Пирожки «Ассорти»	186
Бабка с цукатами	187
Сладкий сдобный хлеб с изюмом	188

Блендер и соковыжималка 191

Горячий сыр с ветчиной в формочках	194
Суп из мидий	196
Курица с овощами в формочках	198
Сливочное масло «Пикантное»	198
Сладкий яичный соус	199
Яичный соус	199
Апельсиновый айс-крим	200
Вишневый коблер	202
Яблочный эг-ног	204
Овощной коктейль «Оранжевое утро»	204
Коктейль с медом	205
Сок из слив	205
Коктейль витаминный	206
Фруктовая смесь	207

Блинница и бутербродница 209

Блины с ветчиной	212
Блины с сыром рокфор и грецкими орехами	214
Кавказские бутерброды с сыром	216
Блинчики из гречневой муки	216
Блинчики из кабачков	217
Блинчики кукурузные	217



Готовим с электроприборами

Блины с медом и грецкими орехами	218
Картофельные оладьи	220
Галеты с ветчиной	222
Слоеные пирожки с яблоками	222
Бутерброды-пиццы	223
Бутерброд с ветчиной	223
Бутерброд с плавленым сыром и луком	224
Бутерброд с макаронами и сыром	225
Бутерброды с шоколадом и бананом	226

Электрическая плита 229

Рулет с черешней	232
Запеченная баранина	234
Цыпленок с хрустящей корочкой	236

Баклажаны, запеченные с куриным филе	236
Валлийский куриный пирог	237
Британская индейка	237
Скумбрия в белом вине	238
Картофельная запеканка под горчичным соусом	240
Картофельная пицца	242
Яблочный пирог	242
Пирог с вишней	243
Свинина, запеченная в духовке	243
Штрудель с яблоками	244
Бисквит	245

Заключение 246

Таблица содержания белков, жиров и углеводов в некоторых продуктах	248
---	-----

Фотографы: А.В. Дроздин, М.Г. Евдокимова, О.С. Шелковникова