



100  
легких  
рецептов



# Простота быстро станет привычной...

Обед должен быть на столе через несколько минут? Вам больше не нужно целыми днями стоять у плиты — с мультиваркой Minut'Cook можно очень быстро приготовить вкусные блюда для всей семьи!

Не перечислять всех блюд, которые можно в ней приготовить! Супы, овощи, обжаренное и тушеное мясо, птица, морепродукты и даже десерты — все это будет готово за считанные минуты.

Однако, не стоит верить нам на слово — попробуйте сами

приготовить по нашим рецептам. В этой книге представлены 100 рецептов, составленных опытными поварами.

Получайте удовольствие!

## **Перед тем как начать:**

- Все рецепты рассчитаны на 4 человек.
- Время, указанное в правом верхнем углу на каждой странице, относится к приготовлению в режиме под давлением (приготовление осуществляется в режиме низкого или высокого давления).

# Краткий перечень

## > СУПЫ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С МАРИНОВАННЫМ ЛИМОНОМ, ШАФРАНОМ И РИСОВОЙ ВЕРМИШЕЛЮ	4
ФАСОЛЬНЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ	6
РАССОЛЬНИК С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ	7
СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ	9
КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ	
С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ	10
СУП "МИНЕСТРОНЕ"	11
СУП ИЗ КАБАЧКОВ	13
ОВОЩНОЙ СУП	14
КРЕМ-СУП "ДЮ БАРИ"	16
СУП С КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО И КАПУСТОЙ РОМАНЕСКО	16
БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)	17
ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С СОРБЕТОМ ИЗ БАЗИЛИКА	18

## > ОВОЩИ

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МЯСОМ	21
ЗАКУСКА ГРИБНАЯ	22
КАРТОФЕЛЬ СО ШПИКОМ	22
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	
ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ	23
НУТ С ОВОЩАМИ ПО-МАРОККАНСКИ	24
ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ В МАСЛЕ	25
КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ	26
СВЕКЛА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	27
КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ	27
КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В МАСЛЕ	29
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА С ТОМАТНЫМ ЧАТНИ	30
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	
С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	30
СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАН	31

## > ПАСТА, РИЗОТТО, КАША И РИС

КАША РАССЫПЧАТАЯ С ГРИБАМИ	33
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	34
ПЛОВ	35
РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ	37
РИЗОТТО С ТОМАТАМИ И КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО	38
РИЗОТТО С ШАФРАНОМ И КАЛЬМАРАМИ	39
РИЗОТТО С СЫРОМ	40
РИЗОТТО С ШАФРАНОМ	40
РИЗОТТО С МАРИНОВАННЫМИ ТОМАТАМИ	41
ФАРФАЛЛЕ С ТУНЦОМ	43
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	43

## > МЯСО

ЭЛЬ-СУРАИД	44
ЭЛЬ-ТАХРИБ С СУШЕНЫМ ЛАЙМОМ	45
ВЫРЕЗКА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ	46
БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ	47
ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В КРАСНОМ ВИНЕ	48
БАРАНИНА С КАШТАНАМИ, МИНДАЛЕМ И ПРЯНОСТЯМИ	50
ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ФИНИКАМИ	50
ЖАРКОЕ	51
БАРАНИНА ПО-ВОСТОЧНОМУ С РИСОМ	52
БАРАНИНА В ЛИМОННОМ СОУСЕ	54
СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ	
НА СЛОЕ КАРТОФЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ	54
ТЕФТЕЛИ МАЛОРОССИЙСКИЕ	55
ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯТИНА	56
ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА С ЛУКОМ	57

ТЕЛЯЧЬЯ НОЖКА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	58
МИНЬОН ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КУРАГОЙ, СЕМЕНАМИ ПИНИИ И РОЗМАРИНОМ	60
ОССОБУКО С АРТИШОКАМИ	61
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	62
ФАРШИРОВАННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ	63
СВИНИНА ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ	64
СОСИСКИ МОРТО С ЧЕЧЕВИЦЕЙ	66
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ	
С ПАПРИКОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	67
СВИНИНА ТУШЕНАЯ "ПО КРАСНОМУ" (КИТАЙ)	68
КУРИЦА С СМЕТАНЕ	69
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА С ЭСТРАГОНОМ	69
ЦЫПЛЕНОК "МАДРАС"	70

## > РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

ОСТРЫЕ МАЛЕНЬКИЕ КАЛЬМАРЫ	72
САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА	74
КАЛЬМАРЫ В ЧЕРНИЛЬНОМ СОУСЕ	75
ТРЕСКА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ	76
СПИНКА ТРЕСКИ НА ПАРУ, ХРУСТЯЩИЕ ОВОЩИ В ОЛИВКОВОМ ЛИМОННОМ МАСЛЕ	78
ФОНДЮ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ	
ЛАКРИЦЕЙ И МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ	80
БАРАБУЛЬКА В СОУСЕ ИЗ БАЗИЛИКА	80
МОРЕПРОДУКТЫ, ТУШЕНЫЕ С АНИСОМ	81
ПИКАНТНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ТМИНОМ	82
МИДИИ С КИНЗОЙ И ГРЕЙПФРУТАМИ	84
МОРСКИЕ МИДИИ	85
МИДИИ С ШАФРАНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ	85
ЛОСОСЬ С БУЛЬОНОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ	86
ТАДЖИН ИЗ РЫБЫ	87

## > ВАРИАНТЫ БЛЮД ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ МИРА

ТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ СУП	88
ЯПОНСКИЙ СУП МИСО	90
МЯСО С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ	92
РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ СО ЩАВЕЛЕМ	93
ГУЛЯШ	93
САЛАТ ИЗ БАРАНЬЕГО ЯЗЫКА	94
ПАЭЛЬЯ	96
КУРИЦА В СОЕВОМ СОУСЕ С ИМБИРЕМ	97
САЛЬТИМБОККА ПО-РИМСКИ	97
БАРАНИНА С КУСКУСОМ	98

## > ДЕСЕРТ

КРЕМ-КАРАМЕЛЬ	100
АБРИКОСОВОЕ ПЮРЕ С ЛАВАНДОЙ	102
ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВОЕ ПЮРЕ С КОВРИЖКОЙ	102
РИСОВЫЙ ПУДИНГ	103
ПИВНЫЕ ЯБЛОКИ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ	104
ГРУШИ В КРАСНОМ ВИНЕ	106
ВИШНИ С ЦВЕТАМИ АПЕЛЬСИНОВОГО ДЕРЕВА	107
ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КЕКС	108
МИНДАЛЬНО-АБРИКОСОВЫЙ КЕКС	109
ГРУШИ В ВИНЕ С ПРЯНОСТЯМИ	110
ГРУШИ В ВИНЕ С ВАНИЛЬЮ И ЛИМОНОМ	110
РИС С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, ПЛОДАМИ МАНГО И ПАССИФЛОРЫ	111
МОЛОЧНЫЙ РИС С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ	112
ЛИМОННЫЙ ДЕСЕРТ	113

## > РЕЦЕПТЫ В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ 114 - 119

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН ЛИМОНОМ, ШАФРАНОМ И



# С МАРИНОВАННЫМ РИСОВОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ

6 МИН.

## Ингредиенты

- 1 л воды
- 2 бульонных кубика
- 2 щепотки молотого шафрана
- 4 маленьких маринованных лимона
- 200 г рисовой вермишели
- 1 долька чеснока

## Приготовление

- Налейте воду в емкость, добавьте измельченные бульонные кубики и дольку чеснока. Закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 3 минут.**
- Откройте крышку, извлеките чеснок. Добавьте нарезанные на четвертинки лимоны, шафран и рисовую вермишель. Закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 3 минут.**

 Маринованные лимоны в банках продаются в продуктовых магазинах в отделах итальянских специй.



# ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

# 40 МИН.

## Ингредиенты

180г красной фасоли

200г мяса  
(грудинки или корейки)

2 красных помидора

1 сладкий  
болгарский перец

1 луковица

3 картофелины

1 морковь

60г растительного масла

3 зубчика чеснока

1 ч.л. тмина, семян кунжута,  
молотого красного перца

Соль

## Приготовление

- Положить вымытую фасоль в кастрюлю, залить холодной водой. Закрывать крышкой
- Выставить режим "высокое давление", выставить время: 30 минут, оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно спустив пар, слить воду промыть фасоль холодной водой. Вымыть кастрюлю и вытереть ее насухо.
- Выставить режим "жарение", на разогретом растительном масле, поджарить в кастрюле кусочки грудинки, полукольца лука, чеснок, и нарезанный кружочками перец. Добавить фасоль, кубики морковки и картофеля, разрезанные на 4 части помидоры(кожицу предварительно удалить) и воду (мультиварка должна быть заполнена на 2/3 объема). Посолить и добавить сухие специи. Закрывать кастрюлю крышкой.
- Выставить режим "высокое давление". Выставить время: 10 минут. Оставить вариться.



# РАССОЛЬНИК С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

# 25 МИН.

## Ингредиенты

300г куриных сердечек

100г фасоли

300г картофеля

1 головка репчатого лука

50г сливочного масла

150г соленых огурцов

1 ч.л. томат-пасты

2 зубчика чеснока

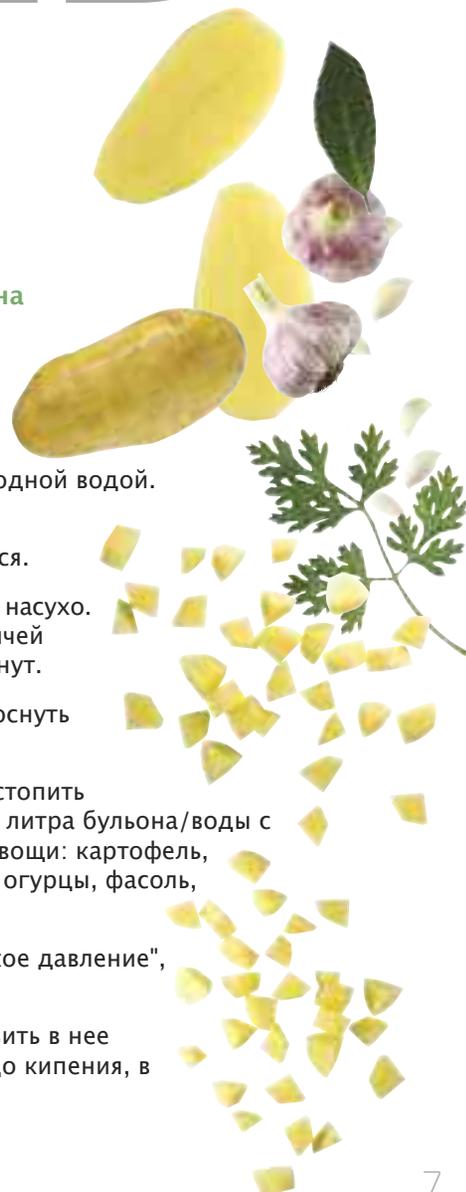
1 пучок петрушки

1,5 литра воды/бульона

Соль, перец

## Приготовление

- Промыть фасоль, положить ее в кастрюлю и залить холодной водой.
- Закрыть кастрюлю крышкой, выставить "режим высокое давление", выставить время 10 минут и оставить вариться.
- Процедить содержимое кастрюли, сполоснуть и вытереть насухо. Положить куриные сердечки в мультиварку, залить горячей водой, довести до кипения и проварить в течении 3 минут.
- Процедить сердечки и промыть холодной водой. Сполоснуть кастрюлю и вытереть насухо.
- Выставить режим "обжаривание", нагреть кастрюлю, растопить сливочное масло, обжарить репчатый лук. Добавить 1,5 литра бульона/воды с разведенной томат-пастой. Уложить подготовленные овощи: картофель, нарезанный кубиками, нарезанные ломтиками соленые огурцы, фасоль, куриные сердечки, соль, перец.
- Закрыть мультиварку крышкой, выставить режим "высокое давление", и оставить готовить в течении 15 минут.
- Открыть кастрюлю, предварительно спустив пар. Добавить в нее рубленый чеснок, зелень петрушки и довести еще раз до кипения, в режиме "обжаривание".



# СУП ИЗ



# ЧЕЧЕВИЦЫ

# 18 МИН.

## Ингредиенты

4 стакана красной чечевицы

$\frac{3}{4}$  стакана риса

150 г измельченного лука

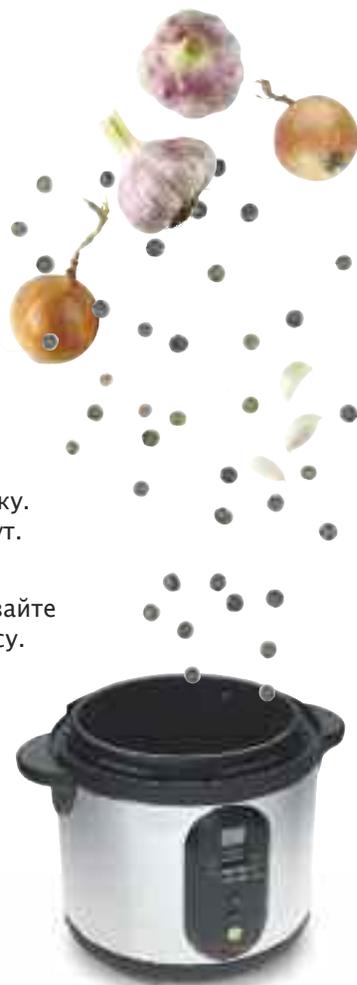
1,4 л воды

молотый тмин

соль и перец

## Приготовление

- Тщательно промойте чечевицу и рис. Поместите измельченный лук, чечевицу и рис в Minut'Cook и обжаривайте в течение 3 минут в режиме "Обжаривание овощей".
- Добавьте воду, слегка приправьте солью, перцем и молотым тмином. Хорошо перемешайте и закройте крышку. Готовьте в режиме "Высокое давление". в течение 18 минут.
- Откройте крышку. Поместите смесь в емкость кухонного комбайна с ножом для измельчения или блендер. Смешивайте до однородного состояния. Приправьте специями по вкусу.
- Рекомендуется подавать с поджаренными кусочками хлеба и дольками лимона.





## КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

### Ингредиенты

200 г зеленой чечевицы

250 г копченого лосося

1 белая часть лука-порея

1 л куриного бульона

1 пучок зелени

1 ст. ложка соуса карри

200 мл жидких сливок.

соль, перец

### Приготовление

- Положите в емкость чечевицу, измельченную белую часть лука-порея, пучок зелени, залейте бульоном. Закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.**
- Откройте крышку, извлеките зелень, добавьте соус карри. Посолите, поперчите и перемешайте.
- Подавайте горячим, украсив ломтиками лосося и полив сливками.



Вместо куриного бульона можно добавить два измельченных бульонных кубика.

2 варианта блюд,  
время приготовления  
котрых менее

8 МИН.



## СУП "МИНЕСТРОНЕ"

### Ингредиенты

180 г капусты

1 большая луковица

1 крупная морковь

2 стебля сельдерея

2 кабачка

3 очищенных томата

50 г нарезанного  
кубиками шпика

2 ст. ложки  
оливкового масла

2 раздавленные  
дольки чеснока

4 измельченных  
листика шалфея  
или базилика

1,8 л воды

80 г риса или мелких  
макарон

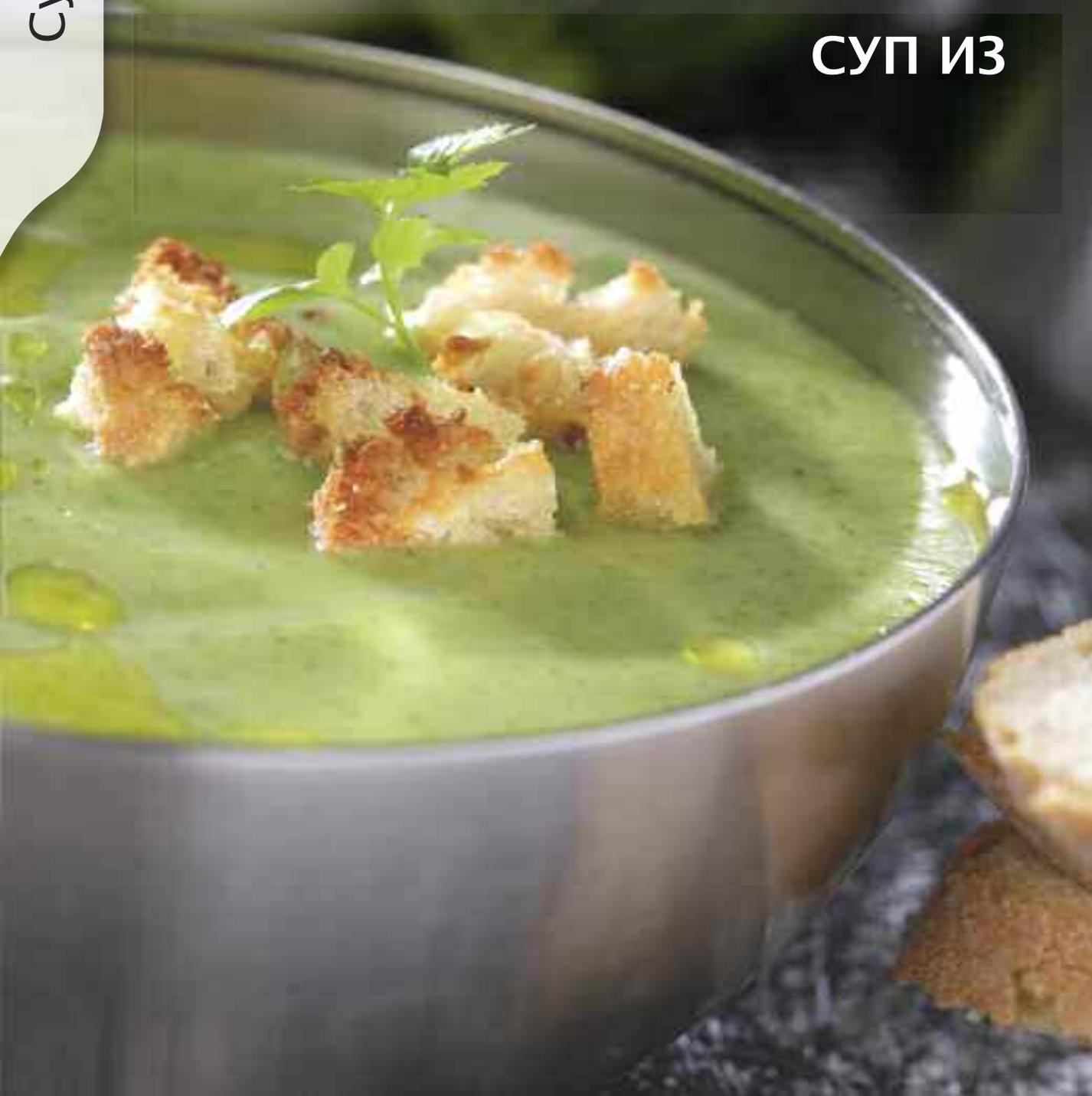
соль, перец



### Приготовление

- Овощи мелко нарежьте.
- Обжарьте шпик на растительном масле **до золотистого цвета** в течение 3–4 минут.
- Добавьте овощи, воду и приправы. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 2 минут.**
- Откройте крышку, добавьте рис или макароны и снова закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 2 минут.**

# СУП ИЗ



# КАБАЧКОВ

# 10 МИН.

## Ингредиенты

1 кг кабачков

40 г сливочного масла

1 луковица, нарезанная  
кольцами

1,2 л воды

1 ½ кубика куриного  
бульона

2 яйца

2 ст. ложки тертого  
пармезана

1 ст. ложка измельченного  
базилика или петрушки

соль, перец

## Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" растопите масло и обжарьте лук и кабачки в течение 5–6 минут.
- Добавьте воду и бульонные кубики. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.**
- Поместите всю массу в чашу миксера и, перемешивая, добавьте пармезан, базилик и взбитые яйца.



# ОВОЩНОЙ



# СУП

6 МИН.

## Ингредиенты

- 300 г картофеля
- 200 г лук-порей
- 100 г моркови
- 100 г сельдерея
- 100 г кабачков
- 50 г репы
- 4 листика щавеля
- 1 луковица
- 30 г сливочного масла
- вода
- соль

## Приготовление

- Очистите, вымойте и нарежьте овощи.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте овощи на сливочном масле. Посолите.
- Добавьте воду таким образом, чтобы она полностью закрыла овощи. Закройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 6 минут.
- Перед подачей на стол откройте крышку и перемешайте.

 Выбор овощей и зелени может быть разным в зависимости от сезона.



# КРЕМ-СУП "ДЮ БАРИ"

## Ингредиенты

1 небольшой кочан  
цветной капусты  
300 г картофеля  
200 мл молока  
300 мл воды  
мускатный орех  
60 г тертого сыра  
200 мл жидких сливок  
соль

## Приготовление

- Поместите в емкость разделенную на соцветия цветную капусту и очищенный и разрезанный на четвертинки картофель. Добавьте воду и молоко. Посолите и накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 6 минут.**
- Откройте и перемешайте миксером в отдельной емкости.
- Перелейте суп в емкость мультиварки и включите режим "Сохранение блюда горячим". Добавьте сливки, тертый сыр и немного тертого мускатного ореха.

 При подаче добавьте несколько тонких ломтиков обжаренного шпика и немного молотого перца.

# СУП С КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО И КАПУСТОЙ РОМАНЕСКО

## Ингредиенты

120 г колбасы чоризо  
1 небольшой кочан  
капусты романеско  
1 луковица  
1 долька чеснока  
150 мл оливкового масла  
1200 мл куриного бульона  
250 г картофеля  
60 г копченого шпика  
1 веточка тимьяна  
2 ст. ложки томатной пасты  
соль

## Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте на оливковом масле измельченный лук, шпик и нарезанный кубиками картофель.
- Добавьте куриный бульон, тимьян, чеснок, томатную пасту, соцветия капусты романеско и нарезанную кружочками колбасу чоризо. Слегка посолите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.**

 Подавайте в суповых мисках, украсив очищенными креветками.

**3 варианта блюд,  
время приготовления  
которых менее**

**7** МИН.

## **БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ)**

### **Ингредиенты**

350г молодой свеклы

300г молодой капусты

1 большая морковь

300г белых грибов или шампиньонов

8 штук чернослива без косточек

1 шт. репчатого лука

1 красный помидор

1 корень петрушки

50г растительного масла

50г сахара

½ лимона

Соль, перец

Петрушка

### **Приготовление**

- Приготовить грибы, тщательно промыв их и крупно порезав. Выставить режим "обжаривание" и обжарить на разогретом масле: лук, морковь, грибы и корень петрушки. Добавить мелко нарезанную свеклу, лимонный сок, 200мл воды и сахар, Все тщательно перемешать и пассировать в течении 3 минут. Долить воды, посолить, поперчить.
- Закрыть крышку мультиварки и выставить режим "высокое давление", выставить время 4 минуты и оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно сбросив давление, добавить нашинкованную капусту, очищенный от кожицы и порезанный дольками помидор, чернослив и мелко нарубленную зелень.
- Закрыть крышку, выставить режим "высокое давление" и оставить вариться еще 3 минуты.
- Подавать как в горячем, так и в холодном виде, по желанию добавив сметану или майонез.

# ХОЛОДНЫЙ С СОРБЕТОМ ИЗ



# ТОМАТНЫЙ СУП БАЗИЛИКА

# 5 МИН.

## Ингредиенты

- 1 кг помидоров
  - 3 стол. ложки оливкового масла
  - 2 дольки чеснока
  - 2 луковицы-шалот
  - 1 пучок базилика
  - 2 ст. ложки кетчупа
  - 300 мл воды
- Дополнение к блюду: сорбет из базилика

## Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте на оливковом масле измельченный лук-шалот.
- Добавьте два очищенных и крупно нарезанных помидора, 2 дольки чеснока, посолите. Налейте воды до половины емкости. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.**
- Откройте крышку, добавьте листья базилика и кетчуп и перемешайте.
- Поставьте охлаждаться в холодильник.
- Подавайте с сорбетом из базилика.

 Идеально подходит к карпаччо.



# ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК



# С МЯСОМ

# 20 МИН.

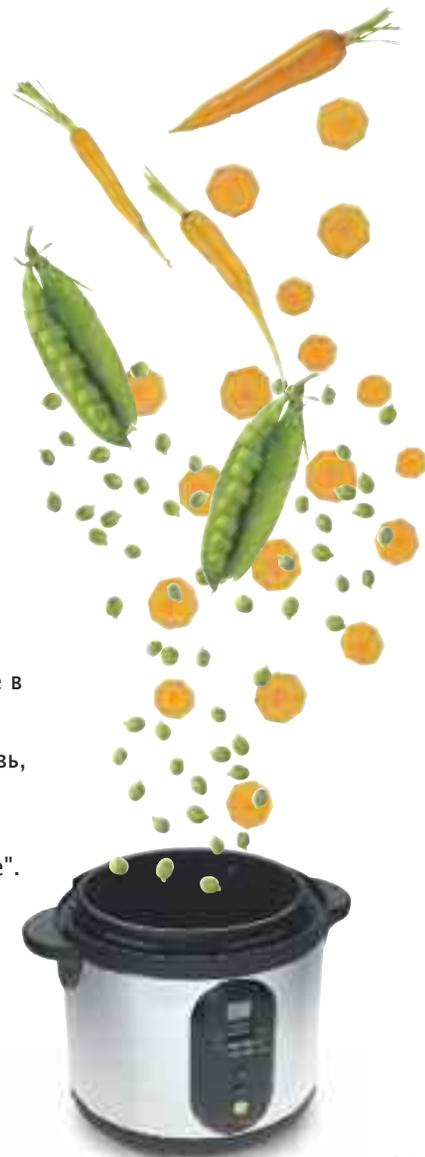
## Ингредиенты

- 700 г зеленого горошка
- 300 г моркови, нарезанной кубиками
- 400 г измельченного лука
- 2 целых зубчика чеснока
- 60 г растительного масла
- 800 г нарезанной кубиками говядины
- 100 г томатной пасты
- 5 г молотой корицы
- соль и перец

## Приготовление

- Поместите масло, лук и мясо в Minut'Cook и обжаривайте в течение 5 минут в режиме "Поджаривание".
- Добавьте томатную пасту, вымоченный горошек и морковь, зубчики чеснока, приправьте специями по вкусу, хорошо перемешайте и залейте водой.
- Закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 20 минут.

 Подавайте с рисом.



## 3 варианта приготовления

### ЗАКУСКА ГРИБНАЯ

#### Ингредиенты

- 700г грибов
- 1 головка репчатого лука
- 60г зеленого лука
- 60г растительного масла
- ½ ч.л. лимонного сока
- Зелень укропа
- Соль и сахар по вкусу

#### Приготовление

- Выставить режим "обжаривание". Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанные грибы, соль, лимонный сок, сахар.
- Закрывать крышку и выставить режим "высокое давление". Выставить время: 7 минут и оставить вариться.
- Подавать закуску охлажденной, посыпав рубленым зеленым луком и зеленью.

### КАРТОФЕЛЬ СО ШПИКОМ

#### Ингредиенты

- На 1 кг картофеля
- 50г сливочного масла
- 2 луковицы
- 20г муки
- Зелень петрушки
- Соль и перец по вкусу
- Несколько кусочков сала

#### Приготовление

- Нарезать сало на мелкие кусочки.
- Выставить режим "обжаривание".
- Нарезанное сало положить в нагретую кастрюлю, на вытопившемся жиру, обжарить мелко порезанный лук, добавить сливочное масло. Очистить и помыть картофель. Нарезать на четвертинки. Положить в мультиприбор, вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой и перемешать. Влить 1 ст. воды или мясного бульона.
- Закрывать кастрюлю. Выставить режим "высокое давление", выставить время: 10 минут.
- Подавать, посыпав зеленью.

**блюдо, время  
которых менее**

**10** МИН.

## **СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ**

### **Ингредиенты**

**6 средних сладких болгарских перцев**

**4 ст.л. растительного масла**

**Для фарша:**

**100г риса**

**2 средние моркови**

**2 помидора**

**300г белокочанной капусты**

**3 ст.л сливочного масла**

**Соль, черный перец**

**Зелень петрушки или укропа**

**Для соуса:**

**1 средняя луковица**

**2 ст.л томатной пасты**

**1 ч.л. крахмала**

**1 гвоздика**

**Лавровый лист**

**2 ст.л. мадеры**

**Соль**

### **Приготовление**

- Приготовление фарша, отварить рис до полуготовности. Выставить режим "обжаривание". Тонко нарезанные соломкой овощи обжарить на масле. Положить соль, перец и мелко нарубленную зелень. Добавить рис и все перемешать.
- Вымыть перец, обрезать верхушки и вычистить семена. Наполнить приготовленным фаршем перцы, оставить их в стороне.
- Выставить режим "обжаривание", обжарить мелко нарезанный лук добавить томат пасту, гвоздику, лавровый лист, 2 стакана воды и мадеру.
- Уложить перцы в соус (жидкость не должна покрывать перцы). Закрывать мультиварку крышкой, выставить режим "высокое давление", выставить время 7 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно сбросив давление, достать перца и загустить соус крахмалом.
- Подавать на стол фаршированные перца, полив их соусом.

# НУТ С ОВОЩАМИ ПО- МАРОККАНСКИ

# 14 МИН.



## Ингредиенты

200 г сушеного нута

410 г баклажанов

250 г красного стручкового перца

¼ стакана рисового масла

1 коричневая луковица, очищенная  
и нарезанная кубиками

2 зубчика чеснока, очищенные и  
измельченные

1 ч. ложка свеженатертого имбиря

2 ч. ложки молотого кориандра

1 ч. ложка молотого  
тмина

1 ч. ложка пасты чили

250 г тыквы, очищенной  
и нарезанной кубиками  
2 см

100 г молодых листьев  
шпината

2 ст. ложки  
свежеизмельченного  
кориандра

греческий йогурт без  
добавок для сервировки

## Приготовление

- Замочите нут в кипятке и оставьте на 3 часа или на ночь. Порежьте баклажаны толстыми кружками, а затем кубиками около 2 см. Разрежьте стручки перца на половинки и удалите семена, а затем порежьте перец кубиками 2 см. Отложите в сторону.
- Слейте воду и поместите нут в Minut'Cook с 1½ стаканами воды. Закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 12 минут (время зависит от типа и размера гороха). Слейте воду и переложите нут в другую посуду. Насухо протрите емкость бумажным полотенцем.
- Переведите мультиварку в режим "Поджаривание". Нагрейте половину масла и обжаривайте баклажаны при периодическом помешивании в течение 3 минут или до легкого подрумянивания. Переложите в другую посуду.
- Нагрейте оставшееся масло и добавьте лук, чеснок и имбирь. Готовьте в течение 2 минут. Добавьте кориандр, тмин и чили и готовьте еще 2 минуты. Затем добавьте перец и тыкву. Закройте крышку, переведите мультиварку в режим "Низкое давление" и готовьте в течение 2 минут. Добавьте баклажаны и готовьте еще 2 минуты.
- Переложите нут со шпинатом обратно в емкость мультиварки, хорошо перемешайте. Готовьте в режиме "Тушение" в течение 3 минут или до тех пор, пока шпинат слегка не подсохнет.
- Добавьте кориандр и приправьте специями по вкусу.
- Подавайте с кускусом и большим количеством йогурта.

# ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ В МАСЛЕ

# 15 МИН.

## Ингредиенты

2,5 кг очищенных зеленых бобов  
разрезанных на половинки  
50 г растительного масла  
400 г измельченного лука

6 измельченных зубчиков чеснока  
1,5 кг красных томатов, нарезанных  
кубиками  
15 г томатной пасты  
соль и перец

## Приготовление

- Поместите масло, лук и чеснок в Minut'Cook и обжаривайте в течение 3 минут в режиме "Поджаривание". Добавьте остальные ингредиенты и залейте водой.
- Закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление". в течение 15 минут.
- Перед подачей откройте крышку.



# КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

# 10 МИН.

## Ингредиенты

1 кг картофеля

1 зеленый перец

4 ст.л. оливкового масла

2 луковицы

3 зубчика чеснока

1,5 банки очищенных помидор в собственном соку

1 чашка воды

Соль, перец, маслины, орегано

## Приготовление

- Почистить картофель, порезать помидоры, перец, лук и порубить чеснок
- Выставить режим "обжаривание", разогреть мало и обжарить картофель, Добавить лук, продолжая перемешивать. Затем добавить перец, помидоры и орегано. Посолить, поперчить, влить чашке воды.
- Закрыть мультиварку крышкой, выставить режим "высокое давление", выставит время 10 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, подать на стол с порезанными маслинами.





## СВЕКЛА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

# 15

МИН.

### Ингредиенты

600г свеклы

3 зубчика чеснока

100г грецких орехов

Сахар

250г красного вина

100г сметаны

Пучок укропа

Соль

Сок ½ лимона



### Приготовление

- Нарезать свеклу.
- Уложить в мультиварку свеклу, сахар, лимонный сок, соль и добавить вино. Поставить режим "жарка на медленном огне", дать закипеть, чтобы вышел кислый винный вкус.
- Закрыть крышку мультиварки и поставить режим "высокое давление" Выставить на таймере время: 15 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно спустив пар, добавить рубленые орехи, чеснок и зелень укропа.
- Заправить сметаной.
- Подавать холодным.



## КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ

### Ингредиенты

1 кг картофеля

50г сливочного масла

4–5 помидор

3 болгарских перца

1–2 луковицы

Пучок зелени

2–3 зубчика чеснока

Соль, перец по вкусу



### Приготовление

- Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Перец очистить от зерен. Очистить лук и картофель. Нарезать все овощи большими кусками
- Выставить режим "обжаривание", растопить масло.
- Затем, в растопленное масло положить овощи, зелень, чеснок, соль и перец, выставить режим "высокое давление". Закрыть крышку, выставить время: 15 минут. Оставить вариться.

# КРАСНАЯ ФАСОЛЬ



**В МАСЛЕ**

**23** МИН.

### **Ингредиенты**

4 стакана вымоченной красной фасоли

150 г оливкового масла

400 г измельченного лука

6 измельченных зубчиков чеснока

100 г томатной пасты

соль и перец

### **Приготовление**

- Поместите оливковое масло, лук и чеснок в Minut'Cook и обжаривайте в течение 3 минут в режиме "Поджаривание". Добавьте подсушенную красную фасоль, томатную пасту, приправьте специями по вкусу и залейте водой.
- Закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 23 минут.
- Откройте крышку. Приправьте специями по вкусу. Блюдо можно подавать.



# БАКЛАЖАННАЯ ИКРА С ТОМАТНЫМ ЧАТНИ

## Ингредиенты

800 г баклажан  
2 дольки чеснока  
120 мл оливкового масла  
3 ст. ложки томатного чатни  
200 мл воды  
соль, перец

## Приготовление

- Неочищенные баклажаны разрежьте пополам вдоль. Поместите баклажаны в емкость мультиварки шкуркой вниз.
- Добавьте воду, оливковое масло и измельченный чеснок. Посолите и поперчите. **Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут**
- Откройте крышку. Столовой ложкой извлеките мякоть баклажана вместе со шкуркой. Перемешайте с томатным чатни.
- Добавьте специи по вкусу.

 Икру можно приправить различными видами тапенада и подать на обжаренном хлебе.

# КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

## Ингредиенты

1 кг картофеля  
60 г сливочного масла  
150 мл жидких сливок  
150 мл оливкового масла  
крупная соль  
вода

## Приготовление

- Почистите и промойте картофель. Разрежьте его на четвертинки и поместите в емкость. Посолите крупной солью.
- Добавьте воды таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель. **Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.**
- Откройте крышку. Перелейте бульон в отдельную емкость. Также в отдельной емкости сделайте картофельное пюре.
- Поместите пюре в емкость и установите режим "Сохранение блюда горячим". Добавьте сливочное масло и жидкие сливки, а затем оливковое масло, непрерывно помешивая. Доведите до нужной консистенции, добавляя при необходимости бульон.

 Картофель желательно выбирать сортов типа "мона лиза" или "бинтье".





**3 варианта блюд,  
время приготовления  
которых**

**5** МИН.

## **СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАН**

### **Ингредиенты**

600г баклажан

400г красных помидор

300г сладкого болгарского перца

3 средние луковицы

2 морковки

4 дольки чеснока

30г растительного масла

Соль, красный сладкий и  
горький перец

Кинза, базилик

### **Приготовление**

- Очистить баклажаны от кожицы(молодые баклажаны можно и не чистить), нарезать их кольцами, посолить и дать постоять 30 минут, что бы выделился сок.
- Отжать баклажаны. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками.
- Выставить режим "обжарить". Нагреть масло.
- Лук и болгарский перец нарезать кольцами, морковь тонкими полосками. Обжарить, помешивая.
- Добавить в кастрюлю баклажаны и помидоры, 1 ст. л. воды. Перемешать.
- Закрывать кастрюлю, выставить режим "низкое давление", выставить время: 5 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно сбросив давление, добавить в готовое соте толченый чеснок и мелко нарубленную зелень. Вновь закрыть крышку и дать блюду настояться.

 Время приготовления: 5 минут.



Паста, ризотто, каша и рис

## КАША РАССЫПЧАТАЯ



# С ГРИБАМИ

# 9 МИН.

## Ингредиенты

400г гречки

400 мл воды

150г белых грибов

1 головка репчатого лука

50г сливочного масла

Соль

## Приготовление

- Выставить режим "обжаривание", обжарить на масле лук и грибы, положить подготовленную гречку, залить водой и посолить.
- Закрывать кастрюлю, выставить режим низкое "давление", выставить время: 9 минут и оставить вариться.



# КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

# 15 МИН.

## Ингредиенты

1,5 стакана пшена

3 стакана молока

2 ст.л. сахарного песка

300г изюма без косточек

50г сливочного масла

Малиновый сироп

## Приготовление

- Выставить режим "обжаривание". Налить в мультиварку воды 1,5 литра, довести ее до кипения, подсолить и засыпать подготовленное пшено.
- Кипятить 5 минут при открытой крышке. Слить воду. Налить в кастрюлю горячее молоко, добавить сахар и подготовленный изюм.
- Закрыть кастрюлю крышкой и выставить режим "высокое давление", выставить время 15 минут и оставить вариться.



Подавать на стол добавив масло и малиновый сироп.



# ПЛОВ

# 25 МИН.

## Ингредиенты

500г мяса

3 шт. репчатого лука

4 шт. моркови

4 чашки риса (по 200 г)

0,5 чайных ложки куркумы

2 ч.л. набора для плова

1,5 чайных ложки соли

200г (1 чашка) растительного масла



- Нарезать лук и морковь. Лук – полукольцами, морковь – крупной соломкой.
- Мясо нарезать крупными кусками.
- Выставить режим "обжаривание". Разогреть в кастрюле масло, положить мясо, лук, морковь и набор для плова. Обжарить 2 минуты, и не давая мясу пустить сок, налить 1 стакан воды. Закрывать крышку, выставить режим "высокое давление", выставить время: 15 минут, оставить вариться.
- Спустить пар, открыть крышку, посолить получившийся бульон, добавить куркуму и положить рис. Добавить воды, так, чтобы вода покрывала рис на 1,5 пальца, закрыть крышку и варить еще 10 мин. в режиме "высокое давление".
- Открыть мультиварку и проверить рис и мясо на готовность. В случае если рис окажется немного недоваренным добавить ¼ стакана воды и просто прикрыть мультиварку крышкой, не закрывая ее, и дать рису потомиться еще 5–8 минут. Готовый плов перемешать, выложив предварительно мясо. Мясо нарезать мелкими кусочками. Плов подавать, накладывая в тарелки и посыпая сверху нарезанным мясом и зеленым луком.

Паста, ризотто, каша и рис

## РИЗОТТО С



# БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

# 25 МИН.

## Ингредиенты

400 г риса арборио

200 г белых грибов

1,2 л бульона

1 небольшая измельченная луковица

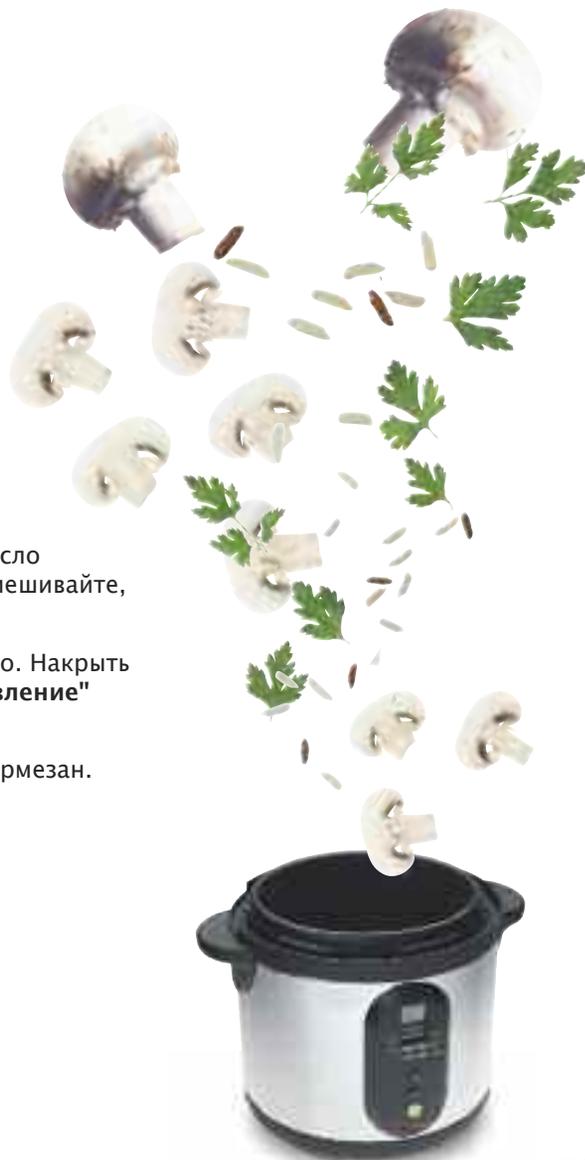
2 ст. ложки оливкового масла

1 стакан белого вина

тертый пармезан

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" разогрейте масло и обжарьте на нем лук. Добавьте рис и помешивайте, пока он не станет прозрачным.
- Добавьте бульон, белые грибы и белое вино. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 25 минут.**
- Перед подачей на стол можно добавить пармезан.



# РИЗОТТО С ТОМАТАМИ И КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО

7  
МИН.

## Ингредиенты

- 250 г круглого риса (арборио)
- 1 луковица
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 800 мл куриного бульона или воды
- 240 очищенных помидоров
- сыр пармезан
- 150 г колбаса чоризо
- соль, перец

## Приготовление

- Обильно промойте рис водой.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченный лук на оливковом масле.
- Помешивая, добавьте рис, бульон и нарезанные кубиками помидоры. Посолите, поперчите и накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 7 минут.
- Откройте и перед подачей на стол добавьте колбасу чоризо и пармезан.



Подавать можно с различными закусками: артишоками,



# РИЗОТТО С ШАФРАНОМ И КАЛЬМАРАМИ

8 МИН.

## Ингредиенты

250 г круглого риса (типа арборио)

300 г кальмаров

1 луковица

15 нитей шафрана

100 мл оливкового масла

800 мл куриного бульона

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте мелко нарезанный лук на оливковом масле.
- Добавьте рис, шафран и измельченные кальмары.
- Влейте бульон. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 8 минут.



Подавать на стол добавив масло и малиновый сироп.



## РИЗОТТО С СЫРОМ

### Ингредиенты

400 г риса арборио

1,2 л бульона

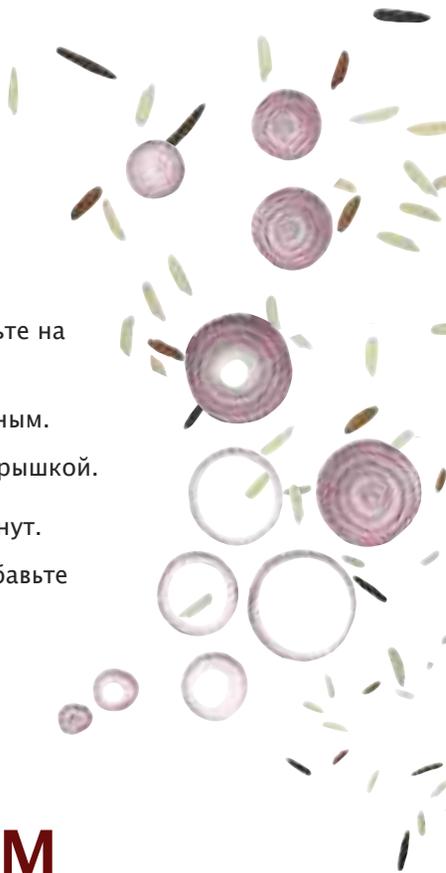
1 небольшая мелко  
нарезанная луковича

2 ст. ложки оливкового  
масла

70 г тертого пармезана

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" разогрейте масло и обжарьте на нем лук. Добавьте рис и помешивайте до тех пор, пока он не станет прозрачным.
- Влейте бульон. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 25 минут.
- Перед подачей на стол добавьте пармезан.



## РИЗОТТО С ШАФРАНОМ

### Ингредиенты

400 г риса арборио

1,2 л бульона

1 небольшая измельченная  
луковича

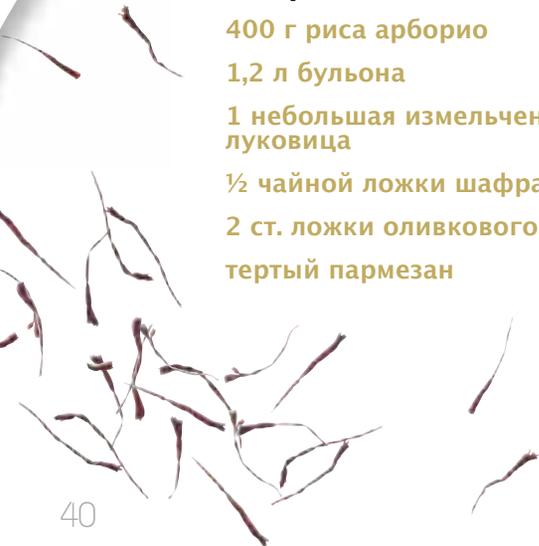
½ чайной ложки шафрана

2 ст. ложки оливкового масла

тертый пармезан

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" разогрейте масло и обжарьте на нем лук. Добавьте рис с шафраном и помешивайте, пока рис не станет прозрачным.
- Влейте бульон. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 25 минут.**
- Перед подачей на стол можно добавить пармезан.



# 25 МИН.

## РИЗОТТО С МАРИНОВАННЫМИ ТОМАТАМИ

### Ингредиенты

400 г риса арборио

3 ст. ложки маринованных томатов

1,2 л бульона

1 небольшая измельченная луковица

2 ст. ложки оливкового масла

тертый пармезан

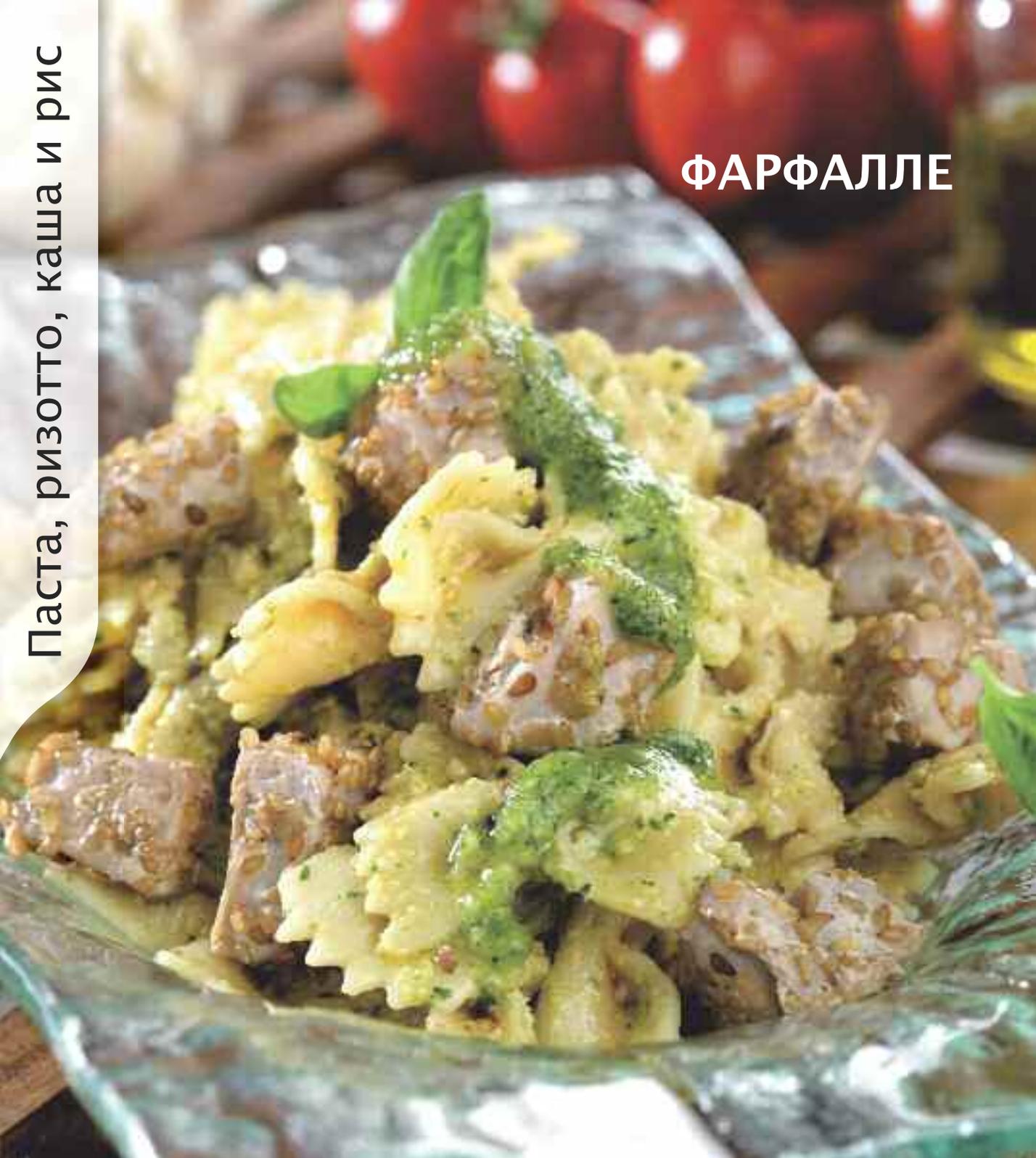
### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" разогрейте масло и обжарьте на нем лук. Добавьте рис и помешивайте, пока он не станет прозрачным.
- Добавьте бульон и маринованные томаты. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 25 минут.
- Перед подачей на стол добавьте пармезан.



Паста, ризотто, каша и рис

ФАРФАЛЛЕ



# С ТУНЦОМ

## Ингредиенты

600 г свежего тунца

300 г макаронных изделий  
фарфалле

100 г обжаренных семян  
кунжута

1 луковица

4 ст. ложки оливкового масла

1 л куриного бульона

3 ст. ложки соуса песто

1 ст. ложка томатной пасты

соль

## Приготовление

- Нарезьте тунец кубиками, обваляйте в кунжute и посолите.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченный лук на оливковом масле. Добавьте фарфалле, томатную пасту и соус песто.
- Добавьте куриный бульон и посолите. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.
- Откройте крышку. В режиме "Тушение" добавьте тунца, осторожно перемешайте и посолите по вкусу.



При необходимости доведите до готовности макаронные изделия в режиме "Тушение".

# 5 МИН.



# СОУС БОЛОНЬЕЗЕ

## Ингредиенты

15 г сливочного масла

1 измельченная луковица

1 небольшая мелко нарезанная морковь

350 г рубленой говядины

1 банка очищенных томатов

1 ст. ложка томатной пасты

соль, перец

1 ст. ложка сухого белого вина

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" растопите масло и обжаривайте лук и морковь в течение 3–4 минут.
- Добавьте говядину и жарьте еще 5–6 минут.
- Сбрызните вином. Добавьте томатную пасту и очищенные помидоры, посолите и поперчите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление". в течение 15 минут.**

# 15 МИН.



20 МИН.

## ЭЛЬ-СУРАИД

### Ингредиенты

2 кг очищенного картофеля, нарезанного крупными кубиками

2 кг нарезанной кубиками говядины или молодой баранины

75 г растительного масла

75 г томатной пасты

200 г измельченного лука

2 раздавленных зубчика чеснока

750 г очищенных и нарезанных томатов

1 л воды

50 г измельченной петрушки

пита

соль и перец



### Приготовление

- Поместите масло, лук, мясо и чеснок в Minut'Cook и обжаривайте в течение 5 минут в режиме "Поджаривание".
- Добавьте нарезанные томаты, томатную пасту, картофель и воду. Приправьте специями по вкусу, перемешайте все ингредиенты и закройте крышку. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 20 минут.
- Порезьте питу на маленькие кусочки и разложите на тарелке вместе с картофелем, мясом и измельченной петрушкой.



# ЭЛЬ-ТАХРИБ С СУШЕНЫМ ЛАЙМОМ

# 29 МИН.

## Ингредиенты

1 кг говядины, нарезанной крупными кубиками

5 сушеных лаймов

400 г очищенного лука

100 г растительного масла

1 стакан вымоченного нута

1 кг томатного сока

60 г томатной пасты

1 л воды

3 питы

соль и перец

## Приготовление

- Поместите масло, целые луковицы и приправленные кубики говядины в Minut'Cook и обжаривайте в течение 6 минут в режиме "Поджаривание". Добавьте томатную пасту, томатный сок, вымоченный нут, сушеный лайм и воду.
- Закройте крышку и готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 29 минут.
- Подавайте на маленьких кусочках питы.



## 2 варианта приготовления

# ВЫРЕЗКА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

### Ингредиенты

1кг говяжьей вырезки

1 зубчик чеснока

1 ч.л. сахара

3 ст.л. растительного масла

30г сл.масла

1 большая луковица

1 ст.л томат пасты

50г ржаных сухарей

200мл воды

300мл красного вина

1 пучок зелени (укроп, петрушка)

1 пучок регана

Соль, перец

### Приготовление

- Выставить режим "обжаривание".
- Вырезку нарезать крупными кусками и слегка обжарить, затем добавить нарезанный репчатый лук и обжарить его до золотистого цвета, Залить водой, красным вином, добавить соль, сахар, перец, томатную пасту, пучок регана, сливочное масло, измельченные сухари. Все перемешать, довести до кипения, для устранения кислого вкуса вина.
- Закрывать мультиварку и выставить режим "высокое давление". Выставить время: 15 минут и оставить вариться. 3 а 5 минут до окончания тушения открыть кастрюлю, предварительно спустив пар, добавить рубленый чеснок и ½ рубленой зелени.
- Подать вырезку посыпав ее оставшейся зеленью.



**блюдо, время  
которых менее**

**20** МИН.

## **БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ**

### **Ингредиенты**

1 кг бараньей мякоти

1 бутылка белого сухого  
грузинского вина (750 мл)

10 шт. мелкого лука саженца

6 стручков сладкого перца

6 красных помидор

30г растительного масла

Соль ,перец черный, красный

Зелень петрушки, кинзы, душицы,  
сельдерея

1 ч.л. хмели-сунели

### **Приготовление**

- Нарезать мясо небольшими кусочками, положить его в мультиварку, залить водой. Выставить режим "жарка на медленном огне", довести до кипения. Затем слить воду, выложить мясо в дуршлаг, кастрюлю вымыть и высушить.
- Выставить режим "обжаривание". Налить масло, хорошенько его разогреть, обжарить лук саженец, до золотистой корочки, добавит очищенный от плодоножек и семян, сладкий перец и еще слегка обжарить. Очищенные от кожицы помидоры разрезать на 4 части и добавить в кастрюлю. Уложить в кастрюлю мясо, залить вином и довести до кипения. Заправить солью, перцем, добавить хмели-сунели и мелко нарубленную зелень.
- Закрывать кастрюлю крышкой и выставить режим "высокое давление", выставить время 10 мин. И оставить вариться.
- Подавать с отварным картофелем.



МЯСО



# ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В КРАСНОМ ВИНЕ

# 40 МИН.

## Ингредиенты

800 г говядины для тушения, нарезанной кубиками по 40 г

2 ст. ложки растительного масла

1 измельченная луковица

1 мелко нарезанная морковь

1 мелко нарезанный стебель сельдерея

0,6 л говяжьего бульона

0,2 л красного вина

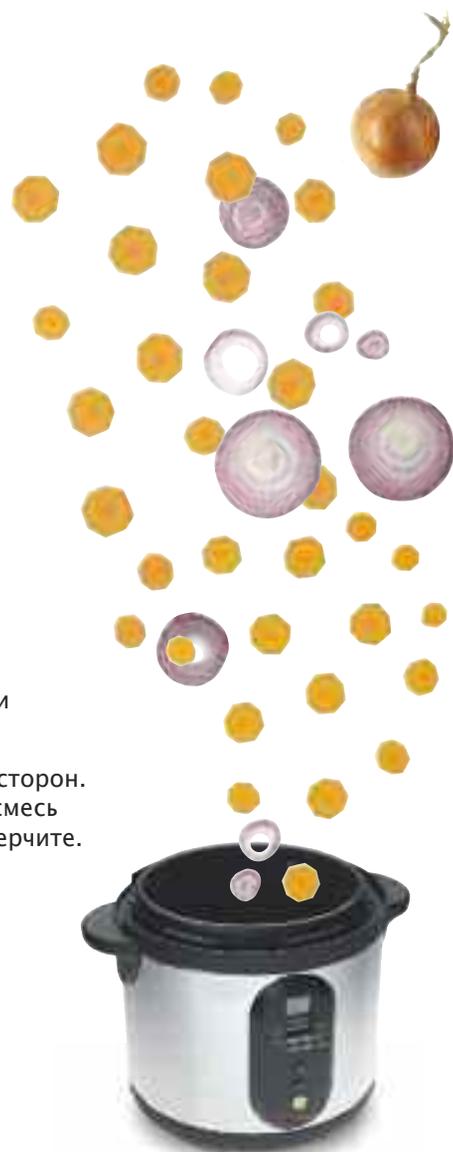
1 ст. ложка томатной пасты

1 пучок зелени

соль, перец

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте лук, морковь и сельдерей в течение 5 минут.
- Добавить мясо. Хорошенько прожарьте мясо с двух сторон. Добавьте вино и томатную пасту. Подождите, пока смесь уварится, добавьте бульон и зелень, посолите и поперчите.
- Накрыть крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 40 минут.



# БАРАНИНА С КАШТАНАМИ, МИНДАЛЕМ И ПРЯНОСТЯМИ

## Ингредиенты

1 кг бараньей лопатки, нарезанной кусочками  
 30 г сливочного масла  
 300 г печеных каштанов  
 100 г цельного очищенного миндаля  
 1 палочка корицы

1 лавровый лист  
 5 зерен кардамона  
 1 бутон гвоздики  
 1 ст. ложка меда  
 250 мл воды  
 соль, перец

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте баранину на сливочном масле со всех сторон. Посолите, поперчите. Добавьте каштаны и миндаль и обжарьте их.
- Добавьте зелень, пряности, мед и воду. Закройте крышку. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.**



Приятную кислинку внесет добавление нескольких разрезанных на четвертинки яблок.

# ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ФИНИКАМИ

## Ингредиенты

800 г бараньей лопатки без костей  
 1 луковица  
 300 г очищенных консервированных томатов  
 150 мл оливкового масла  
 1 баклажан  
 1 палочка корицы  
 2 дольки чеснока  
 12 фиников

1 щепотка шафрана  
 1 чайная ложка тмина  
 1 чайная ложка молотого имбиря  
 1 ст. ложка мелко натертой цедры лимона  
 200 мл воды  
 соль, перец

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте кусочки баранины на оливковом масле. Посолите и поперчите. Переложите в другую посуду.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте на оливковом масле нарезанный на кусочки баклажан, добавьте измельченный лук, чеснок, томаты, цедру лимона, зелень и специи. Добавьте баранину с финиками и водой. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 15 минут.**



Овощи и сухофрукты можно заменять по вкусу.

# 3 варианта блюда, время приготовления которых менее

# 15 МИН.

## ЖАРКОЕ

### Ингредиенты

1 кг вырезки

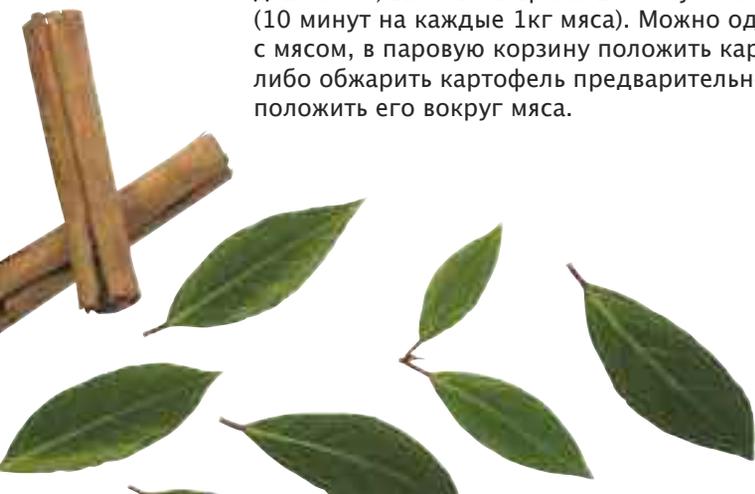
30 г сливочного масла

1 маленькая головка лука

Соль, перец по вкусу

### Приготовление

- Выставить режим "обжаривание", разогреть масло и обжарить на нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Налить немного воды.
- Закрывать мультиварку крышкой, выставить режим "высокое давление", выставить время 10 минут и оставить тушить (10 минут на каждые 1кг мяса). Можно одновременно с мясом, в паровую корзину положить картофель, либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.



# БАРАНИНА ПО-ВОСТОЧНОМУ



# С РИСОМ

# 39 МИН.

## Ингредиенты

- 2,5 кг баранины, нарезанной крупными кубиками
- 1 пучок пряной зелени
- 1 кг вымытого и высушенного риса
- 300 г говяжьего фарша
- 150 г измельченного лука
- 60 г растительного масла
- 100 г сливочного или топленого масла
- щепотка молотого кардамона
- щепотка молотой корицы
- щепотка молотого черного перца
- 100 г жареного миндаля
- 100 г жареных кедровых орешков
- 100 г жареных фисташек
- соль

## Приготовление

- Поместите баранину и пучок зелени в Minut'Cook. Залейте водой, закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 25 минут.
- Откройте крышку, слейте бульон и переложите баранину в другую посуду. Сохраните бульон для приготовления риса.
- Помойте Minut'Cook. Поместите масло и лук в Minut'Cook и обжаривайте в течение 3 минут в режиме "Поджаривание". Добавьте говяжий фарш и готовьте еще 2 минуты. Затем добавьте рис, специи, масло и перемешайте все ингредиенты. Добавьте слитый бульон (около 2,5 л) и закройте крышку.
- Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 14 минут.

 Выложите рис на тарелку, сверху положите баранину и украсьте обжаренными орешками. Подавайте с йогуртом.



# БАРАНИНА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

## Ингредиенты

800 г бараньей лопатки без костей  
2 ст. ложки растительного масла  
50 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками  
1 мелко нарезанная луковичка  
2 ст. ложки муки  
4 ст. ложки вермута

30 мл куриного бульона  
3 яичных желтка  
2 ст. ложки лимонного сока  
½ чайной ложки лимонной цедры  
1 чайная ложка майорана  
1 ст. ложка измельченной петрушки  
500 г картофеля  
соль, перец

## Приготовление

- Нарезьте баранину кубиками.
- В режиме "Обжаривание овощей" разогрейте масло и обжарьте на нем лук, ветчину и баранину.
- Посыпьте мукой, посолите и поперчите, тщательно перемешайте и оставьте на 1 минуту. Добавьте бульон и накройте крышкой.
- В качестве гарнира можно одновременно с приготовлением мяса сварить картофель в паровой корзине. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 15 минут.**
- Взбейте яичные желтки с соком, цедрой лимона и зеленью.
- По окончании приготовления налейте эту смесь в емкость и дайте соусу загустеть, не доводя его до кипения.

# СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ НА СЛОЕ КАРТОФЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ

## Ингредиенты

4 куска свиной шейки  
1 ст.л. растительного масла  
8 шт. картофеля  
4 зубчика чеснока  
2 стакана воды  
Тимьян, соль, перец

## Приготовление

- Почистить картофель, разрезать каждую картофелину пополам (вдоль), выставить режим "обжаривание на медленном огне", разогреть масло, уложить на дно половинки картофеля срезом вверх. Положить ползубчика чеснока и веточку тимьяна на каждую половинку картофеля, а сверху куски свинины. Посолить, поперчить. Налить воды.
- Закрывать мультиварку и выставить режим "высокое давление". Выставить время: 10 минут и оставить вариться.
- Подавать на стол свиные отбивные с картофелем, политым соусом.

3 варианта  
блюд, время  
приготовления  
которых менее

15 МИН.

## ТЕФТЕЛИ МАЛОРОССИЙСКИЕ

### Ингредиенты

700г телятины

100г свежей капусты

1 головка репчатого лука

1 морковь

1 яйцо

50г красного вина

800г картофеля

30г сливочного масла

1 пучок петрушки

Соль, перец

750мл воды

молоко

### Приготовление

- Нарезать капусту и морковь соломкой, лук – полукольцами. Выставить режим "обжаривание". Обжарить все в мультиварке. Соединить с мясным фаршем, добавить молоко, яйцо, соль и перец. Перемешать. Готовую массу разделить на шарики. Уложить шарики в паровую корзину и сбрызнуть их красным вином. На дно кастрюли положить крупно порезанный картофель, налить воды, посолить.
- Поставить корзину в мультиварку, над картофелем.
- Закрыть кастрюлю крышкой и выставить режим "высокое давление". Выставить время: 11 минут и оставить вариться.
- Подавать тефтели с горячим картофелем, политым растопленным сливочным маслом и посыпанным мелко порезанной петрушкой.



# ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯТИНА

# 16 МИН.

## Ингредиенты

800г телятины

1 морковь

1 луковица

1 веточка тмина

2 ст.л. оливкового масла

1 ст. воды

Соль, перец

## Приготовление

- Выставить режим "обжаривание", разогреть масло и обжарить мясо со всех сторон. Добавить порезанные кружочками морковь и лук. Посолить, поперчить, добавить тимьян. Влить воду.
- Выставить режим "высокое давление". Закрывать кастрюлю крышкой. Выставить время: 16 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, выложить мясо, порезать его на кусочки и подать к столу. Подливка подается в соуснике.



# 12 МИН.

## ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА С ЛУКОМ

### Ингредиенты

- 800 г телячьей грудинки
- 400 г нерассыпчатого картофеля
- 150 г консервированных очищенных томатов
- 2 пучка молодого лука
- 50 мл оливкового масла
- 20 г сливочного масла
- мускатный орех
- 150 мл воды
- соль, перец

### Приготовление

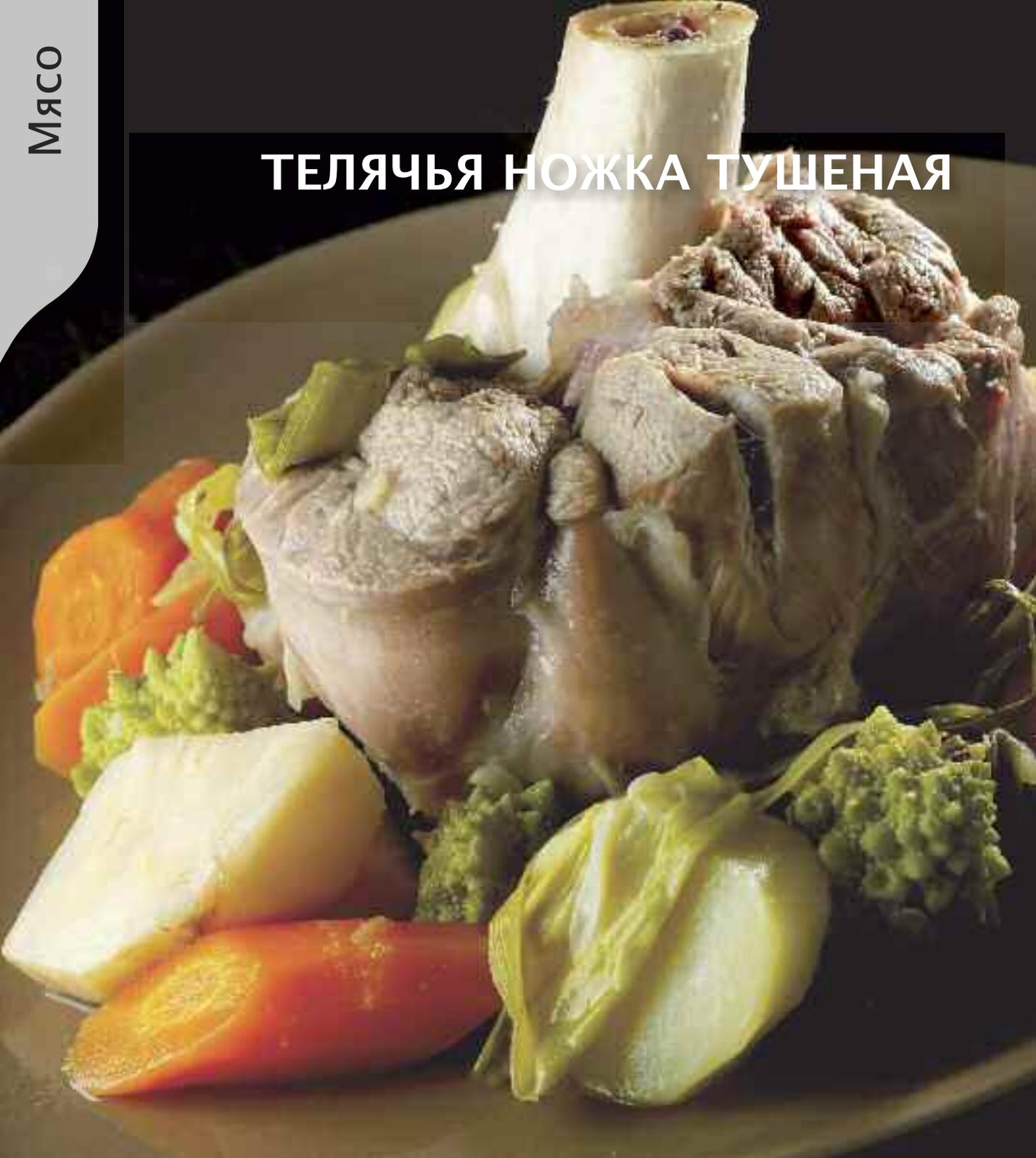
- В режиме "Поджаривание" поджарьте предварительно посоленную и поперченную телячью грудинку до золотистого цвета.
- Добавьте белую часть очищенного лука-порея, разрезанную на 4 части, тертый мускатный орех, очищенные томаты, нарезанный четвертинками картофель и воду. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 12 минут.**



Вместо телятины можно взять баранью шею или лопатку.



# ТЕЛЯЧЬЯ НОЖКА ТУШЕНАЯ



# С ОВОЩАМИ

# 20 МИН.

## Ингредиенты

- 1 телячья ножка
- 1 луковица
- 2 бутона гвоздики
- 1 пучок зелени
- 4 моркови
- 2 репы
- ½ корневого сельдерея
- 2 лука-порей
- 400 г картофеля
- 100 г капусты романеско
- соль

## Приготовление

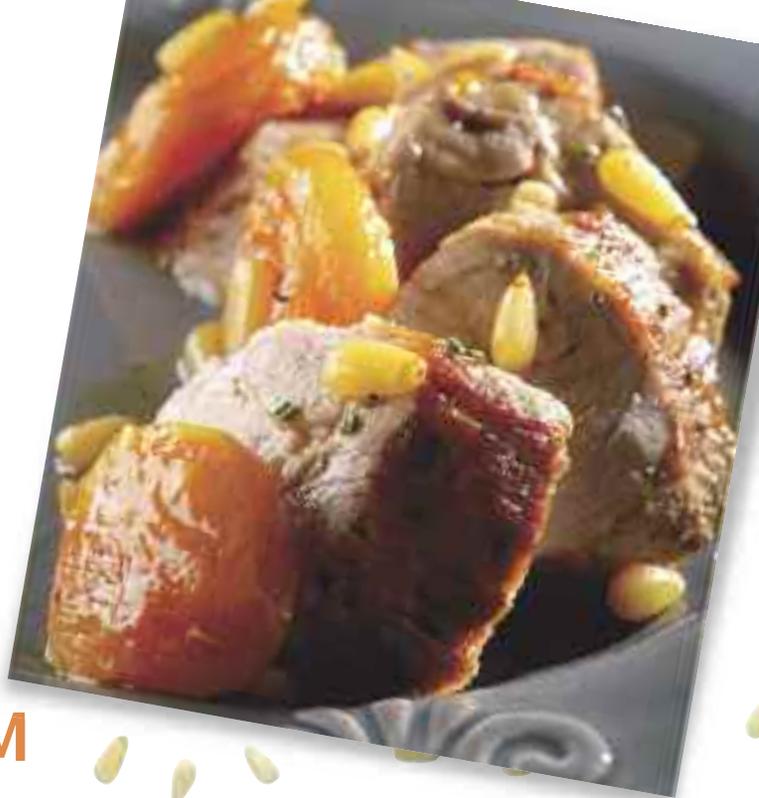
- Положите в емкость телячью ножку, целую луковицу с вставленными в нее бутонами гвоздики, пучок зелени, морковь, репу, лук-порей и сельдерей. Посолите. Полностью залейте водой. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 15 минут.**
- Откройте крышку, добавьте разрезанные пополам картофелины и соцветия капусты романеско. Закройте крышку. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.**



Этот рецепт является основой для других блюд из тушеного мяса с овощами (говядина, цыпленок и т. п.).



## МИНЬОН ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КУРАГОЙ, СЕМЕНАМИ ПИНИИ И РОЗМАРИНОМ



### Ингредиенты

- 1 филе миньон из телятины
- 30 г сливочного масла
- 100 мл оливкового масла
- 100 г кураги
- 80 г семян пинии
- 1 веточка розмарина
- 300 мл воды

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте кусок филе из телятины на оливковом и сливочном масле. Как следует прожарьте мясо со всех сторон. Посолите и поперчите.
- Добавьте курагу, семена пинии, розмарин и воду. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 6 минут.**



При желании можно заменить курагу другими сухофруктами (черносливом, инжиром, финиками и т. п.) или их смесью.



2 варианта блюд,  
время приготовления  
которых менее

8 МИН.

## ОССОБУКО С АРТИШОКАМИ

### Ингредиенты

4 куска телячьей голени

50 мл оливкового масла

20 г сливочного масла

40 г муки

200 мл белого вина

2 луковицы

200 г консервированных помидоров без кожицы

1 веточка тимьяна

1 долька чеснока

1 стебель сельдерея

400 г небольших вареных артишоков

соль, перец

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте на оливковом и сливочном масле мясо, предварительно запанированное в муке, посоленное и поперченное. Переложите мясо в другую посуду.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченные лук и сельдерей. Долейте белого вина.
- Добавьте томат, чеснок и тимьян. Добавьте телятину и артишоки. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.**



Маринованные артишоки можно найти в отделах итальянских специй.



# ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

# 30 МИН.

## Ингредиенты

- 1 кг мяса без костей
- 3 ст. ложки подсолнечного масла
- 400 мл воды
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 крупная морковь
- 100г чернослива
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 пучок петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 100г белого сухого вина
- 30г сливочного масла
- Соль, перец



## Приготовление

- Поставить режим "обжаривание" и обжарить кусок со всех сторон на растительном масле в течении 10 минут до румяной корочки. Когда кусок обжариться, добавить 400 мл воды, 100г белого сухого вина, соль, перец, тонко порезанный лук, морковь, томат пасту и сливочное масло.
- Закрывать мультиварку и выставить режим "высокое давление". Выставить на таймере время: 30 минут и оставить вариться.
- За 5 минут до окончания времени открыть кастрюлю, предварительно спустив пар, Добавить чернослив, рубленый чеснок и петрушку.
- Подавать на стол с картофелем, сваренным на пару.

# ФАРШИРОВАННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

# 10 МИН.

## Ингредиенты

8 тонких эскалопов из телятины

8 тонких ломтиков сырой ветчины

25 г хлебного мякиша, вымоченного в воде

3 ст. ложки измирского изюма

25 г семян пинии

4 ст. ложки тертого пармезана

2 ст. ложки измельченной петрушки

1 ст. ложки растительного масла

150 мл белого сухого вина

соль, перец

## Приготовление

- Хорошо отбейте эскалопы, затем положите на каждый из них по ломтику ветчины.
- Смешайте хлебный мякиш, изюм, семена пинии, пармезан и петрушку. Посолите и поперчите.
- Намажьте слоем на эскалопы. Сверните рулеты и закрепите их палочкой для коктейля.
- **В режиме "Обжаривание овощей"** разогрейте масло и обжарьте на нем рулеты в течение 5–6 минут.
- Залейте вином и накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.**



МЯСО

## СВИНИНА ПОД



# ГРИБНЫМ СОУСОМ

# 15 МИН.

## Ингредиенты

1 кг свинины

50г сливочного масла

Соль, черный перец

Зелень укропа, петрушки

Для соуса:

3 большие луковицы

300г шампиньонов (можно замороженные)

2ч.л. картофельного крахмала

2 ст.л. сметаны

1 ст.л. соевого соуса



## Приготовление

- Порезать мясо крупными кусками. Выставить режим "обжаривание", Положить масло, разогреть, обжарить в нем мясо
- Добавить нарезанный полукольцами лук и нашинкованные грибы. Продолжить жарить помешивая при открытой крышке.
- Затем посолить, поперчить, добавить ложку соевого соуса, все перемешать. Добавить сметану и залить 0,5 литрами воды.
- Закрывать кастрюлю. Выставить режим "высокое давление", выставить время: 15 минут и оставить вариться.
- Открыть крышку, предварительно сбросив давление, загустить соус разведенным в холодной воде крахмалом, еще раз довести до кипения приоткрытой крышке.
- Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.



17 МИН.

## СОСИСКИ МОРТО С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

### Ингредиенты

2 сосиски морто

250 г чечевицы

1 луковица

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист

1 бутон гвоздики

крупная соль

вода

### Приготовление

- Промойте чечевицу в холодной воде.
- Поместите в емкость очищенную луковицу, разрезанную на две части и сколотую гвоздикой. Добавьте воду: по объему втрое больше чечевицы. Добавьте лавровый лист, тимьян и крупную соль. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.**
- Откройте крышку. Положите сосиски. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 7 минут.**



Вместо сосисок морто можно взять другие сосиски.





# 10 МИН.

## ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ПАПРИКОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

### Ингредиенты

800 г жаркого из свинины

15 г сливочного масла

1 ст. ложка оливкового масла

1 луковица

1 веточка тимьяна

молотая паприка

1 банка зеленого горошка с  
морковью

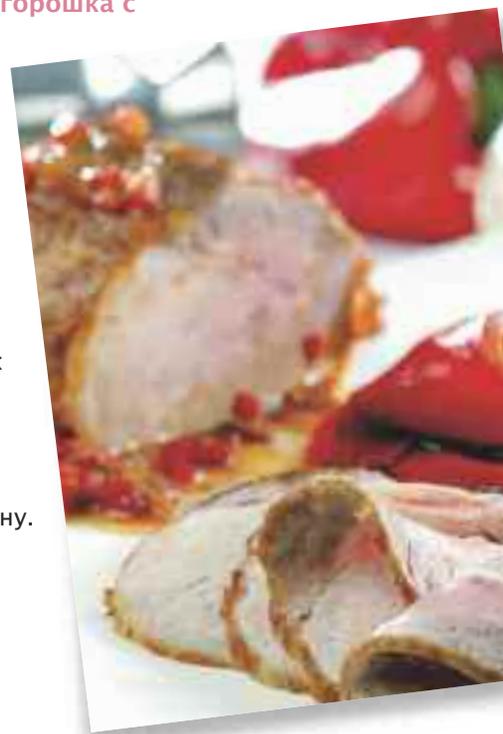
8 листиков  
шалфея

### Приготовление

- Посолите и поперчите свинину, посыпьте паприкой. **В режиме "Поджаривание"** обжарьте жаркое на оливковом и сливочном масле.
- Когда свинина приобретет золотистый цвет, добавьте измельченный лук и тимьян. Добавьте зеленый горошек с морковью и шалфеем. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 10 минут.**



Вместо свинины можно взять мясо кролика или телятину.



## 3 варианта блюд, которых

# СВИНИНА ТУШЕНАЯ "ПО КРАСНОМУ" (КИТАЙ)

### Ингредиенты

- 500г постной свинины
- 3 стебля лука порей
- 5 см клубня имбиря
- 2 ст.л. растительного масла
- 1 ч.л. молотой корицы
- 1 щепотка молотого аниса
- 2 ст.л. рисового вина или шерри
- 4 ст.л. соевого соуса
- 4 ст.л. кукурузного крахмала
- 2 ст.л. сахара, соль

### Приготовление

- Порезать мясо кубиками по 3 см. Мелко нарезать лук-порей и имбирь. Выставить режим "жарка на медленном огне". Разогреть масло, положить в него сахар и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Добавить лук-порей, корицу, анис, соль и мясо. Мешать, пока мясо не покроется сахаром.
- Добавить рисовое вино и соевый соус. Залить водой, так что бы мясо было ею покрыто. Выставить режим "низкое давление". Закрывать мультиварку, выставить время 10 минут. Оставить вариться. Открыть крышку, предварительно сбросив давление.
- Развести крахмал в воде и загустить образовавшийся соус. Перемешать и довести еще раз до кипения.
- Подавать с рисом, салатом и овощами.



время приготовления  
менее

## КУРИЦА В СМЕТАНЕ

10 МИН.

### Ингредиенты

Курица весом 1 кг.

30г сливочного масла

125г сметаны

2 яйца

Соль, перец по вкусу



### Приготовление

- Разрезать курицу на 6 частей. Выставить режим "жарение" и обжарить на масле (не подрумянивать). Посолить, поперчить.
- Закрыть кастрюлю, выставить режим "высокое давление", выставить время: 10 минут и оставить тушить.
- Открыть мультиварку, предварительно спустив пар, и оставить вариться в режиме "жарение" с открытой крышкой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной, Влить смесь сметаны с яйцами в кастрюлю и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратиться в маслянистую массу.
- выложить курицу и полить ее соусом.

## ДОМАШНЯЯ ПТИЦА С ЭСТРАГОНОМ

### Ингредиенты

4 грудки домашней  
птицы, разрезанные  
на куски

20 г сливочного масла

200 мл бульона

1 луковица-шалот

3 веточки эстрагона

200 мл жидких сливок

2 ст. ложки муки

соль, перец

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте куски птицы на сливочном масле со всех сторон. Посолите и поперчите.
- Добавьте измельченный лук-шалот и муку. Перемешайте. Влейте бульон с веточкой эстрагона. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.**
- Откройте крышку. Переложите куски птицы в другую посуду. **В режиме "Обжаривание овощей"** добавьте жидкие сливки. Прокипятите в течение 3-4 минут.
- Добавьте оставшийся эстрагон. Перемешайте и подавайте к столу.



Блюдо сервируется рисом или картофельным пюре.

МЯСО

# ЦЫПЛЕНОК



# "МАДРАС"

# 10 МИН.

## Ингредиенты

- 1 цыпленок весом 1,8 кг, порезанный на куски
- 1 луковица
- 2 яблока
- 2 ст. ложки карри "Мадрас"
- 1 щепотка шафрана
- 200 мл кокосового молока без сахара
- 40 г сливочного масла
- 150 мл воды
- соль, перец

## Приготовление

- В режиме "Поджаривание" обжарьте на сливочном масле предварительно посоленные и поперченные куски цыпленка.
- Переложите в другую посуду. Слегка обжарьте измельченный лук. Добавьте карри. Перемешайте.
- Добавьте кокосовое молоко, нарезанные кубиками яблоки, воду и шафран. Положите куски цыпленка. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 10 минут.**



Попробуйте этот рецепт с другими видами мяса или рыбы.



## ОСТРЫЕ МАЛЕНЬКИЕ



# КАЛЬМАРЫ

# 10 МИН.

## Ингредиенты

25 целых маленьких кальмаров, помытых и очищенных

10 г куркумы

60 г оливкового масла

6 измельченных зубчиков чеснока

50 г очищенного и измельченного имбиря

20 г меда

25 г пасты чили

400 г воды

соль и перец

кориандр

## Приготовление

- Поместите оливковое масло, имбирь, чеснок, кальмары и куркуму в Minut'Cook и обжаривайте в течение 5 минут в режиме "Обжаривание овощей". Добавьте мед, пасту чили и воду. Закройте крышку и готовьте в режиме "Низкое давление". в течение 10 минут.
- Приправьте специями по вкусу и подавайте, посыпав измельченным кориандром.



## 2 варианта приготовления

# САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА

### Ингредиенты

- 3 кг очищенных осьминогов
- 50 г морской соли
- 200 г лимонного сока
- 100 г оливкового масла
- 30 г измельченной петрушки
- соль и перец
- пучок пряной зелени

### Приготовление

- Поместите осьминога и пучок трав в Minut'Cook. Залейте водой, добавьте морскую соль, закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 26 минут.
- Откройте крышку, откиньте осьминогов на китайское сито с мелкими отверстиями и порежьте на кусочки. Смешайте с лимонным соком и оливковым маслом.
- Приправьте специями по вкусу и подавайте, посыпав измельченной петрушкой.



блюдо, время  
которых менее

26 МИН.

## КАЛЬМАРЫ В ЧЕРНИЛЬНОМ СОУСЕ

### Ингредиенты

4 кг кальмаров

75 г оливкового масла

200 г лимонного сока

10 раздавленных зубчиков  
чеснока

150 г воды

соль и перец

### Приготовление

- Помойте и очистите кальмары, отложив мешки с чернилами в сторону. Порежьте мясо кальмаров на квадратики среднего размера.
- Поместите оливковое масло, чеснок и мясо кальмаров в Minut'Cook и обжаривайте в течение 3 минут в режиме "Поджаривание". Добавьте воду, чернила кальмаров и лимонный сок. Хорошо перемешайте и приправьте специями по вкусу. Закройте крышку и готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 18 минут.
- Приправьте специями по вкусу. Блюдо можно подавать.



# ТРЕСКА



# ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

6 МИН.

## Ингредиенты

800 г вымоченной трески

600 г картофеля

1 лавровый лист

300 мл оливкового масла

200 мл жидких сливок

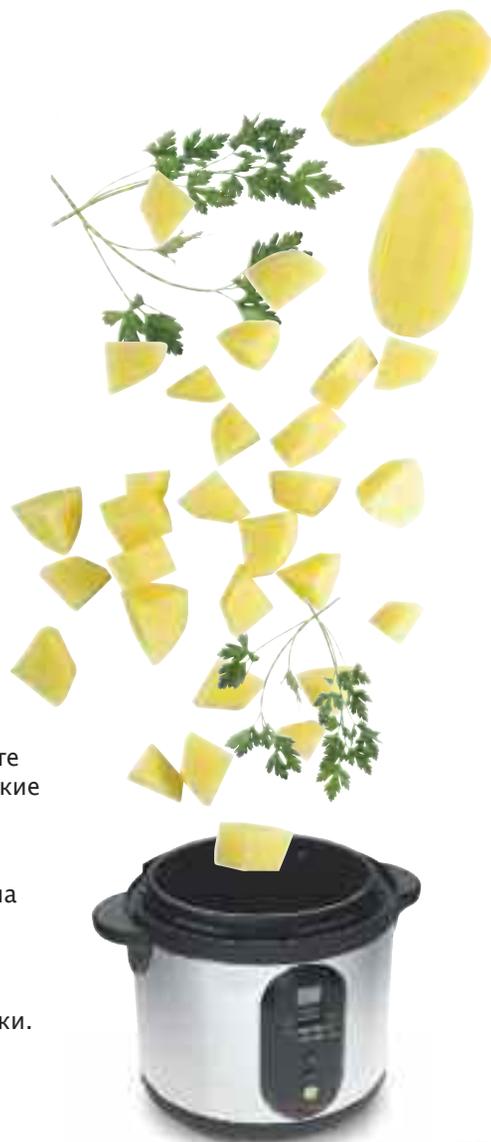
вода

## Приготовление

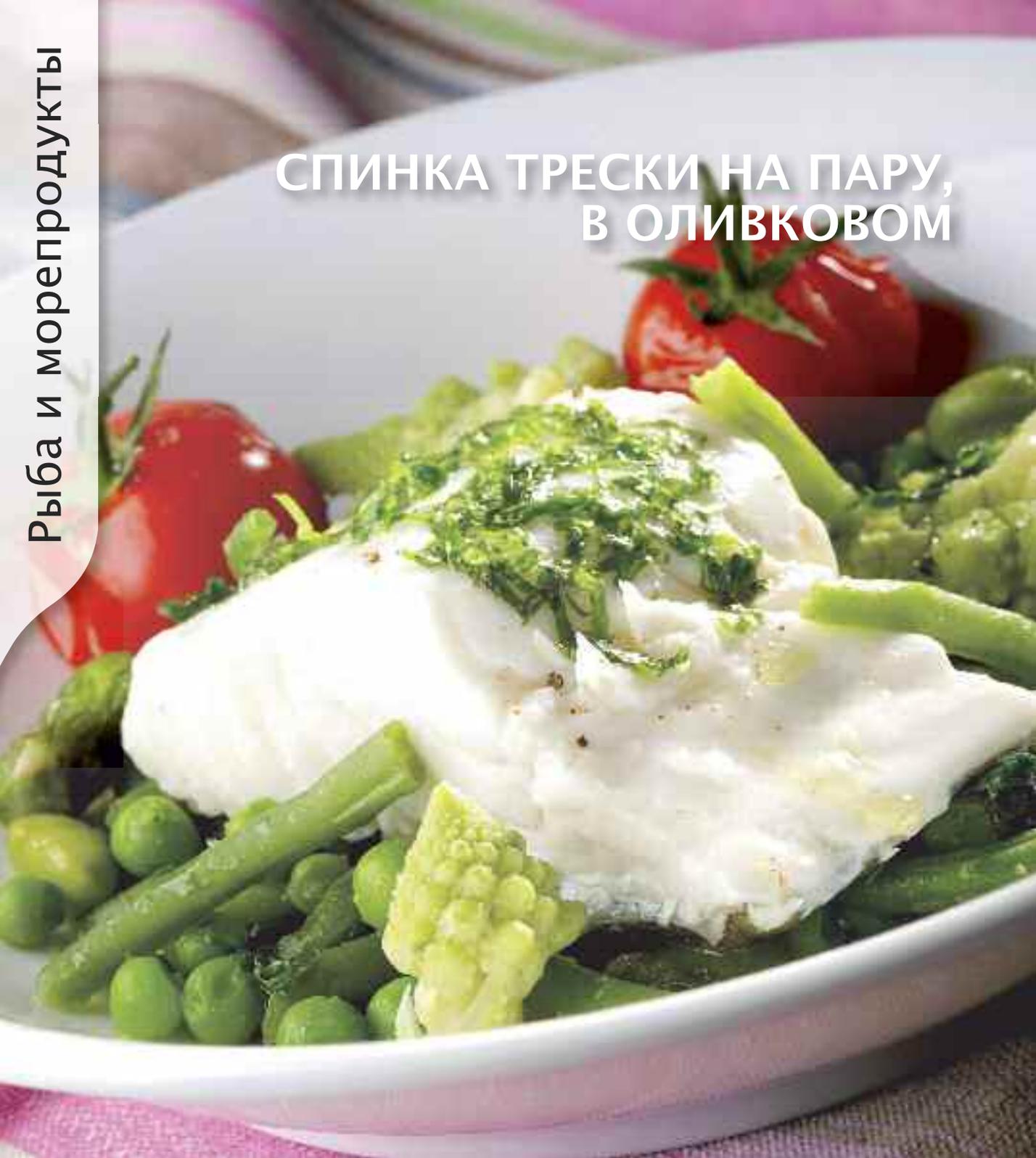
- Очистите картофель и разрежьте его на четвертинки. Поместите картофель в емкость, добавьте лавровый лист и залейте водой.
- Поместите треску в мультиварку. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 6 минут.**
- Откройте крышку. Сделайте из картофеля пюре.
- Поместите пюре в емкость мультиварки и установите режим "Сохранение блюда горячим". Добавьте жидкие сливки, очищенную от костей и кожицы треску и оливковое масло. Перемешайте.
- Подавайте с чесночными гренками, обжаренными на оливковом масле.



Дополнением к блюду может стать салат из сурепки.



# СПИНКА ТРЕСКИ НА ПАРУ, В ОЛИВКОВОМ



# ХРУСТЯЩИЕ ОВОЩИ ЛИМОННОМ МАСЛЕ

8 МИН.

## Ингредиенты

4 спинки трески

600 г смеси замороженных зеленых овощей (горошек, зеленая спаржа, брокколи, бобы, стручковая фасоль и т. д.)

8 помидоров черри

½ пучка кервеля

6 ст. ложек оливкового лимонного масла

соль

## Приготовление

- Поместите замороженные овощи в емкость, добавьте воды до половины емкости. Посолите.
- В мультиварку положите треску и помидоры, посолите и поперчите. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.
- Откройте крышку и слейте овощи. Подавайте к столу, залив овощи и треску лимонным маслом и посыпав мелко нарезанным кервелем.



Выбор овощей может зависеть от сезона. Оливковое лимонное масло можно найти в отделах итальянских специй.



## 3 варианта блюд, которых

# ФОНДЮ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, ЛАКРИЦЕЙ И МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ

### Ингредиенты

3 стебля лука-порея

1 луковица-шалот

150 мл белого сухого вина

40 г сливочного масла

1 палочка лакрицы

500 г морских гребешков

100 мл жидких сливок

### Приготовление

- Нарезьте лук-порей тонкими кольцами.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченный лук-шалот на сливочном масле, влейте белое вино.
- Добавьте лук-порей, перемешайте, натрите на мелкой терке палочку лакрицы (в объеме 2 щепоток).
- Влейте жидкие сливки, добавьте морские гребешки и приправы, перемешайте. Закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 7 минут.**



Морские гребешки можно заменить другими морепродуктами (моллюсками, барабулькой, треской и пр.).



# БАРАБУЛЬКА В СОУСЕ ИЗ БАЗИЛИКА

### Ингредиенты

800 г филе султанки

1 красная луковица

125 г картофеля

100 г моркови

100 г лук-порея

100 г сельдерея

1 помидор

150 мл оливкового масла

1 звездочка аниса

1 пучок базилика

соль, перец

### Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченные овощи на оливковом масле.
- Добавьте анис и листики базилика. Налейте воды до половины. Посолите, поперчите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут.**
- Откройте крышку и положите рыбу. Посолите и поперчите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 2 минут.**
- Подавая на стол, полейте оливковым маслом, смешанным с базиликом.



Вместо барабулек можно взять небольших лангустинов.



время приготовления  
менее

10 МИН.

## МОРЕПРОДУКТЫ, ТУШЕННЫЕ С АНИСОМ

### Ингредиенты

250 г лосося

250 г трески

8 крупных креветок

½ головки фенхеля

1 луковича

300 г картофеля "шарлот"

100 г моркови

200 г капусты брокколи

1 стебель лука-порей

100 мл белого сухого вина

1 звездочка аниса

50 мл оливкового масла

500 мл воды

соль

### Приготовление

- Овощи вымойте, почистите и нарежьте на небольшие одинаковые куски.
- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченный лук на оливковом масле. Добавьте белого вина и подождите, пока смесь уварится.
- Добавьте овощи, анис и воду. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 7 минут.**
- Откройте крышку, добавьте нарезанную четвертинками рыбу и креветки. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 2 минут.**



Чтобы подчеркнуть йодистый привкус, добавьте сухие водоросли.

# ПИКАНТНАЯ КВАШЕНАЯ



# КАПУСТА С ТМИНОМ

# 10 МИН.

## Ингредиенты

- 500 г готовой квашеной капусты
- 225 г трески, нарезанной на кусочки
- 8 больших креветок
- 200 г свежего лосося
- 200 г мидий
- 200 г картофеля, очищенного и разрезанного на четвертинки
- 1 стакан воды
- 4 ягоды можжевельника
- 1 ст. ложка тмина
- соль и перец

## Приготовление

- Тщательно промойте и высушите квашеную капусту.
- Поместите квашеную капусту, картофель, ягоды можжевельника и тмин в Minut'Cook. Приправьте специями по вкусу, добавьте воды, закройте крышку и готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 5 минут. Откройте крышку и добавьте треску, креветки, лосось и мидии. Закройте крышку и готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 5 минут.

 Для разнообразия попробуйте использовать другие виды рыбы и моллюсков.



# МИДИИ С КИНЗОЙ И ГРЕЙПФРУТАМИ

## Ингредиенты

- 2 кг мидий
- 6 веточек петрушки
- ½ головки фенхеля
- 1 грейпфрут
- 250 мл оливкового масла
- 1 пучок кинзы
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса

## Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченные фенхель и петрушку на оливковом масле (50 мл).
- Промойте мидии. Положите их в емкость. Поперчите и добавьте кинзу. Закройте крышку. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 4 минут.**
- В это же время очистите грейпфрут. Слегка разомните мякоть, смешайте с остатком оливкового масла, молотым имбирем и бальзамическим уксусом.
- Откройте мультиварку. Залейте "грейпфрутом с маслом". Блюдо готово.



Рецепт можно немного изменить, взяв красный апельсин и базилик.



**3 варианта блюд,  
время приготовления  
которых**

**4** МИН.

## МОРСКИЕ МИДИИ

### Ингредиенты

2 кг мидий,  
выращенных  
искусственно

1 луковича-шалот

2 ст. ложки  
измельченной петрушки

20 г сливочного масла

150 мл белого сухого  
вина

1 веточка тимьяна

1 лавровый лист  
черный перец

### Приготовление

- Промойте мидии и дайте им стечь.
- В режиме "Обжаривание овощей" припустите на сливочном масле мелко нарезанный лук-шалот. Разбавьте белым вином.
- Добавьте мидии, тимьян, лавровый лист, петрушку и черный перец на 3 оборота мельницы. Перемешайте. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 4 минут.



По желанию мидии можно заменить другими морепродуктами (венерками, устрицами, петушками и т. п.)



## МИДИИ С ШАФРАНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

### Ингредиенты

2 кг мидий  
(выращенных искусственно)

200 мл жидких сливок

60 г сливочного масла

сок одного апельсина

2 щепотки молотого шафрана

### Приготовление

- Промойте мидии, положите их в емкость, поперчите и закройте крышку.
  - Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 4 минут.
  - Откройте, переложите раскрывшиеся мидии на блюдо и накройте алюминиевой фольгой, чтобы не выпускать тепло.
- В это же время, оставив в емкости образовавшийся бульон, перейдите в режим "Обжаривание овощей" и добавьте жидкие сливки. Доведите до кипения, добавьте сливочное масло, шафран и в самом конце апельсиновый сок.
- Доведите до кипения, перемешайте и вылейте получившийся соус на мидии.

## ЛОСОСЬ С БУЛЬОНОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ



### Ингредиенты

800 г филе лосося

цедра 4 лимонов

1 бутон гвоздики

3 стручка кардамона

1 ч. ложка семян кориандра

1 веточка тимьяна

1 ч. ложка молотого имбиря

4 молодые луковичы с зелеными стрелками

4 веточки базилика

700 мл рыбного бульона

соль, перец

### Приготовление

- Отделите стрелки луковиц, очистите их и измельчите.
- В емкость налейте рыбный бульон, добавьте цедру лимонов, все приправы и пряности, посолите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 4 минут.**
- В это время нарежьте лосось кубиками, посолите и поперчите.
- Поместите лосось в супницу и залейте горячим бульоном. Блюдо готово.



Подавая на стол, добавьте в бульон оливковое масло с запахом лимона.

2 варианта блюд,  
время приготовления  
которых

4 МИН.

## ТАДЖИН ИЗ РЫБЫ

### Ингредиенты

600 г спинки трески

2 стебля белого сельдерея

1 луковица

400 г очищенных помидоров

700 г картофеля

2 ст. ложки натертой цедры  
лимона

1 ч. ложка молотого  
тмина

½ ч. ложки молотого  
шафрана

100 мл оливкового  
масла

1 палочка корицы  
200 мл воды

### Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" обжарьте измельченный лук на оливковом масле.
- Добавьте пряности, измельченный сельдерей, цедру лимона, помидоры, нарезанный кубиками картофель и воду. Посолите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 4 минут.**
- Откройте крышку и в режиме "Тушение" добавьте порезанную на куски треску, перемешайте. Готовьте рыбу в течение 2–3 минут.

 При подаче на стол добавьте несколько оливок.



Варианты блюд из разных уголков мира

**ТАЙСКИЙ**



# КУРИНЫЙ СУП

# 12 МИН.

## Ингредиенты

- 250 г очищенной моркови
- 200 г сельдерея
- ¼ стакана растительного масла
- 2 тонко нарезанные куриные грудки (филе)
- 2 коричневые луковицы, очищенные, разделенные на половинки и тонко нарезанные
- 200 г молодых побегов бамбука
- 1 ч. ложка зеленой пасты карри
- 1¼ стакана куриного бульона
- 1¼ стакана кокосового молока
- 2 ч. ложки рыбного соуса (или по вкусу)
- 4 измельченных листа кафрского лайма

## Приготовление

- Порежьте морковь и сельдерей на брусочки толщиной около 2 мм и длиной 6 мм. Переведите Minut'Cook в режим "Поджаривание". Нагрейте половину масла и добавьте куриное мясо. Обжаривайте при периодическом помешивании в течение 3 минут. Переложите на тарелку и отложите в сторону.
- Налейте оставшееся масло в емкость Minut'Cook. Включите режим "Обжаривание овощей" и обжаривайте морковь, сельдерей и лук в течение 3-4 минут. Добавьте побеги бамбука, пасту карри, бульон и кокосовое молоко. Переложите куриное мясо обратно в емкость Minut'Cook и закройте крышку. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 12 минут.
- Откройте крышку и добавьте рыбный соус по вкусу и листья кафрского лайма. Блюдо можно подавать.



Варианты блюд из разных уголков мира

ЯПОНСКИЙ



# СУП МИСО

# 3 МИН.

## Ингредиенты

250 г японской лапши

8 сушеных грибов шиитаке

белая часть 3 молодых луковиц

3 ст. ложки мисо

3 ст. ложки соевого соуса

1 ч. ложка молотого даши

800 мл воды

## Приготовление

- Вымочите шиитаке в теплой воде в течение 20 минут. Слейте и оставьте воду от вымачивания.
- В емкости смешайте даши с водой от вымачивания грибов, добавьте мисо, соевый соус, измельченные грибы и лук. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 3 минут.**
- Откройте крышку. **В режиме "Тушение"** добавьте лапшу и проварите несколько минут перед подачей на стол.



Все продукты можно легко найти в отделах биопродуктов или азиатской кухни.



## 3 варианта блюд, которых

# МЯСО С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ



### Ингредиенты

- 700 г рубленой говядины
- 2 луковицы
- 2 дольки чеснока
- 150 мл оливкового масла
- 1 ст. ложка тмина
- 200 г консервированных помидоров без кожицы
- 1 банка красной фасоли
- 1 ч. ложка неострого красного перца
- 200 мл воды
- соль, перец

### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" подрумяньте говядину на оливковом масле. Посолите и поперчите.
- Добавьте измельченный лук и чеснок, тмин, красный перец. Перемешайте.
- Добавьте помидоры, красную фасоль, которую следует предварительно промыть и слить, и воду. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.**



Для улучшения вкуса чили добавьте при подаче несколько капель соуса табаско.

время приготовления  
менее

## РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ СО ЩАВЕЛЕМ

### Ингредиенты

800 г бараньей лопатки или шеи,  
нарезанной на куски  
10 г сливочного масла  
50 мл оливкового масла  
1 луковица  
300 мл куриного бульона или воды  
1 бутон гвоздики  
2 ст. ложки муки  
200 мл жидких сливок  
10 листиков щавеля  
соль

### Приготовление

- В режиме **"Поджаривание"** обжарьте куски телятины на сливочном и оливковом масле с каждой стороны.
- Добавьте измельченный лук и посыпьте мукой. Непрерывно помешивая, влейте бульон или воду. Посолите. Положите бутон гвоздики. Закройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 12 минут.**
- Откройте крышку. Переложите куски телятины в другую посуду. **В режиме "Тушение"** добавьте сливки и готовьте 5 минут.
- Добавьте щавель и перемешайте. Проверьте приправы. Подавайте с рисом.

 При желании щавель можно заменить на кресс-салат, кервель или сурепку.

12 МИН.

## ГУЛЯШ

### Ингредиенты

800 г говядины, телятины или свинины  
2 стручка красного перца  
2 луковицы  
1 долька чеснока  
200 г консервированных помидоров без кожицы  
1 ст. ложка паприки  
1 ч. ложка молотого тмина  
50 мл подсолнечного масла  
120 мл красного вина  
2 ч. ложки майорана  
150 мл воды  
соль, перец

### Приготовление

- Нарезьте мясо кубиками толщиной 3 см.
- В режиме **"Поджаривание"** обжарьте измельченный лук в подсолнечном масле. Положите мясо и жарьте в течение 2–3 минут. Посыпьте паприкой и тмином, затем влейте вино и воду.
- Добавьте измельченный чеснок, майоран, помидоры без кожицы и измельченный красный перец. Посолите и поперчите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 12 минут.**

 Блюдо сервируется свежеприготовленными макаронными изделиями.  
Чтобы гуляш был более густым, добавьте 1 столовую ложку муки.

Варианты блюд из разных уголков мира

## САЛАТ ИЗ



# БАРАНЬЕГО ЯЗЫКА

# 35 МИН.

## Ингредиенты

- 10 очищенных бараньих языков
- 3 лавровых листа
- 2 палочки корицы
- 1 луковица, разрезанная на четвертинки
- ½ стакана лимонного сока
- 1 стакан оливкового масла
- 8 раздавленных зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки соли

## Приготовление

- Поместите бараньи языки и две чашки воды в Minut'Cook и готовьте в течение 10 минут в режиме "Поджаривание". Обсушите бараньи языки.
- Поместите обсохшие языки, лук, лавровые листья, палочки корицы и соль в Minut'Cook. Залейте водой и закройте крышку. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 35 минут.
- Откройте крышку и слейте бульон. Очистите бараньи языки, пока они горячие, и нарежьте их ломтиками.



Выложите нарезанные бараньи языки на тарелку, посыпьте раздавленным чесноком, полейте лимонным соком и оливковым маслом, украсьте измельченной петрушкой.



## 3 варианта блюд, которых

### ПАЭЛЬЯ

#### Ингредиенты

8 кусков курицы (приблизительно)  
600 г

4 лангустин

8 креветок

8 испанских мидий

250 г кальмаров

1 перец

100 г лущеного горошка

500 г консервированных помидоров  
без кожицы

1 луковица

1 долька чеснока

2 щепотки шафрана

200 г длиннозерного риса

250 мл воды

50 мл оливкового масла

100 г колбасы чоризо

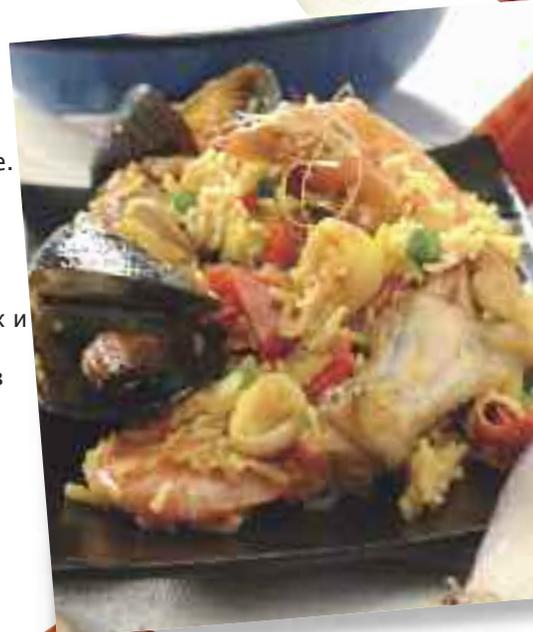
соль, перец

#### Приготовление

- В режиме "Поджаривание" подрумяньте куски посоленной и поперченной курицы на оливковом масле.
- Добавьте измельченные лук, перец, кальмары и чеснок, а также помидоры, шафран и воду. Перемешайте.
- Добавьте рис, креветки, лангустины, мидии, горошек и нарезанную кружками колбасу чоризо. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.



Можно заменить курицу на кролика, а лангустины на омаров.



время приготовления  
менее

15 МИН.

## КУРИЦА В СОЕВОМ СОУСЕ С ИМБИРЕМ

### Ингредиенты

- 8 куриных ножек
- 1 коричневая луковица, очищенная и нарезанная маленькими кубиками
- 1 зубчик чеснока, очищенный и нарезанный маленькими кубиками
- 2 пучка перьев лука-шалота
- 100 г свежего имбиря, очищенного и натертого на мелкой терке
- 500 мл соевого соуса
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль в хлопьях
- свежемолотый белый перец

### Приготовление

- Налейте масло в емкость Minut'Cook в режиме "Поджаривание". Когда масло нагреется, добавьте лук, чеснок и лук-шалот и готовьте в течение 3–4 минут.
- Добавьте куриные ножки и продолжайте обжаривание, время от времени их переворачивая, пока они не приобретут легкий золотистый оттенок. Добавьте соевый соус и закройте крышку. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 15 минут.
- Приправьте специями по вкусу и подавайте со сваренным на пару рисом.

## САЛЬТИМБОККА ПО-РИМСКИ

### Ингредиенты

- 1 филе миньона из свинины
- 18 ломтиков панчетты
- 1 банка томатной пасты
- 1 луковица
- 1 ст. ложка оливкового масла
- петрушка
- соль, перец

### Приготовление

- Разрежьте филе миньона на 18 ломтиков. Отбейте колотушкой для мяса.
- Положите на каждый из них ломтик панчетты. Сверните рулеты и закрепите палочкой для коктейля.
- В режиме "Обжаривание овощей" разогрейте масло и обжарьте на нем лук. Затем добавьте мясо и обжарьте его в течение 5 минут.
- Добавьте томатную пасту, посолите и поперчите. Накройте крышкой. **Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 15 минут.**
- Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.

Варианты блюд из разных уголков мира

## БАРАНИНА



# С КУСКУСОМ

# 5 МИН.

## Ингредиенты

- 1 кг нарезанных на кусочки бараньих голеней без костей
- 2 тонко порезанных лимона (с цедрой)
- 250 г греческого натурального йогурта
- 1 очищенная и измельченная красная луковица
- 1 веточка мяты (крупно порезанные листья)
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 250 г кускуса
- соль
- свежемолотый черный перец

## Приготовление

- Смешайте в неметаллической емкости баранину, лимон, йогурт, лук и мяту. Слегка посолите и поперчите. Накройте емкость и поставьте в холодильник на 3 часа (в процессе маринования перемешайте содержимое 2–3 раза).
- Поместите кускус в Minut'Cook. Добавьте 2 ½ стакана воды, 1 ст. ложку масла и закройте крышку. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 5 минут. Переложите кускус в другую посуду и держите в тепле.
- В режиме "Поджаривание" нагрейте оставшееся масло, добавьте обсохшее мясо и готовьте в течение 5–6 минут или до подрумянивания со всех сторон.
- Подавайте баранину с кускусом.



Десерт

КРЕМ-



# КАРАМЕЛЬ

# 15 МИН.

## Ингредиенты

750 мл цельного молока

3 яйца + 2 желтка

1 палочка ванили

140 г сахара

300 мл воды

Для карамели:

100 г сахара

3 ст. ложки воды

## Приготовление

- Подготовьте форму, которую можно поместить в паровую корзину мультиварки (форма диаметром 18 см).
- Положите в кастрюлю 3 столовые ложки воды и сахар, варите до образования карамели. Залейте низ формы карамелью.
- В другой кастрюле вскипятите молоко с ванилью, разрезанной пополам вдоль. Взбейте яйца с сахаром, медленно тонкой струйкой вылейте в них кипящее молоко и как следует взбейте венчиком. Влейте в форму с карамелью.
- Налейте в мультиварку 300 мл воды, поместите форму в паровую корзину и поставьте ее в мультиварку. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 15 минут.



Для приготовления блюда можно приобрести и готовую карамель в магазине.



# АБРИКОСОВОЕ ПЮРЕ С ЛАВАНДОЙ

## Ингредиенты

16 зрелых абрикосов  
среднего размера

100 мл оливкового масла

1 ст. ложка цветков лаванды

3 ст. ложки жидкого меда

60 г свежего дробленого  
миндаля

## Приготовление

- Разломите абрикосы пополам, удалите косточки. В емкости мультиварки в режиме "Обжаривание овощей" обжарьте абрикосы на оливковом масле.
- Добавьте мед, лаванду и дробленый миндаль. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 8 минут.



Подавайте с шербетом или замороженной нугой.

# ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВОЕ ПЮРЕ С КОВРИЖКОЙ

## Ингредиенты

750 г яблок / 4 штуки

750 г груш / 4 штуки

80 г коврижки

40 г сахар

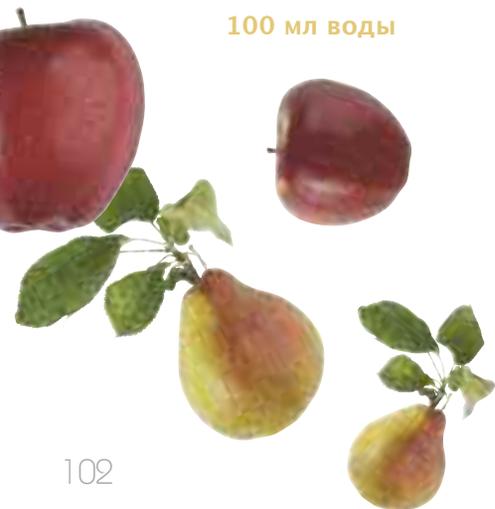
100 мл воды

## Приготовление

- Очистите фрукты, разрежьте их на четвертинки и поместите в емкость, добавив сахар, измельченную коврижку и воду. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Высокое давление" в течение 8 минут.
- Откройте крышку и разомните фрукты в отдельной посуде вилкой или толкушкой.



Можно также сделать крамбл, поместив пюре в форму для запекания и поставив в мультиварку вместе с крошками теста для крамбла.



**3 варианта блюд,  
время приготовления  
которых менее**

**8** МИН.

## **РИСОВЫЙ ПУДИНГ**

### **Ингредиенты**

0,5 л. молока,  
120 гр. риса для пудинга,  
90 гр. сахара,  
15 гр. сливочного масла,  
ваниль,  
мускатный орех или корица.

### **Приготовление**

- Выставить режим "обжаривание", Молоко довести до кипения, добавить масло, рис, сахар и вкусовые добавки.
- Закрывать крышку, выставить режим "низкое давление", выставить время: 8–10 минут, оставить вариться.
- Сервировать на блюде.



Десерт

# ПИВНЫЕ ЯБЛОКИ В



# ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ

8 МИН.

## Ингредиенты

4 яблока сорта "грени смит"  
(очистить, разрезать на четвертинки  
и удалить сердцевину)

3 ст. ложки коричневого сахара

100 мл темного пива верхнего брожения

100 г крупно поломанного темного  
кулинарного шоколада

## Приготовление

- Поместите яблоки, пиво и коричневый сахар в Minut'Cook и закройте крышку. Готовьте в режиме **Низкое давление** в течение 8 минут. Откройте крышку и переложите яблоки на сервировочное блюдо.
- Переведите прибор в режим **Тушение** и готовьте соус без крышки, пока он слегка не загустеет и не станет похож на сироп. Перелейте соус в другую емкость. Поместите шоколад в стеклянную миску для микроволновой печи и растопите его. Добавьте сироп и перемешайте.
- Подавайте яблоки с теплым шоколадным сиропом.



# ГРУШИ В КРАСНОМ ВИНЕ



## Ингредиенты

6 груш,  
2 стакана вина,  
120 гр. сахара,  
корица.

## Приготовление

- Очистить груши от кожуры и разрезать на две половинки. Поместить в кастрюлю. Посыпать сахаром и корицей. Добавить вино. Закрывать крышкой и выставить режим "высокое давление", выставить время: 3–4 минуты и оставить вариться.
  - Вынуть груши и разложить на блюде. Процедить жидкость из кастрюли и полить ею груши.
  - Подавать холодными.
  - Для груш с шоколадом – заменить вино на 1 чашку воды с 2 чайными ложками бренди. Сварить груши таким же образом. Вынуть и разложить на блюде.
- Согреть в маленькой кастрюле сок от груш, шоколад и бренди до тех пор, пока шоколад полностью не растает. Полить груши горячим соусом.
  - Подавать теплыми или холодными.



**2 варианта блюд,  
время приготовления  
которых менее**

**3** МИН.

## **ВИШНИ С ЦВЕТАМИ АПЕЛЬСИНОВОГО ДЕРЕВА**

### **Ингредиенты**

800 г вишни

2 ст. ложки оливкового масла

4 ст. ложки воды из цветов апельсинового дерева

2 ст. ложки жидкого меда

1 веточка розмарина

Дополнение к блюду: фисташковое мороженое

### **Приготовление**

- В режиме "Обжаривание овощей" слегка обжарьте вишни на оливковом масле. Добавьте мед, цветки апельсина и розмарин. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 2 минут.
- Откройте крышку. Подавайте с фисташковым мороженым.



Предпочтительно использовать вишни с плотной мякотью.

40 МИН.

# ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КЕКС



## Ингредиенты

150 г темного кулинарного шоколада

200 г масла

4 яйца

220 г сахарной пудры

80 г муки

50 г очищенного и  
измельченного фундука

## Приготовление

- Крупно поломайте шоколад и вместе с маслом поместите в миску для микроволновой печи. Растапливайте на малой или средней мощности в течение 2–3 минут или до растворения, перемешайте.
- В другую миску разбейте яйца и добавьте сахар. Взбивайте смесь электрическим миксером, пока она не побелеет.
- Просейте муку и добавьте к яично-сахарной смеси, продолжая слегка помешивать. Добавьте шоколад и масло. Взбивайте в течение 2–3 минут или до получения однородной массы. Соедините с орехами.
- Выложите емкость Minut'Cook бумагой для выпечки, смажьте поверхность растопленным маслом и вылейте тесто. Закройте крышку. Готовьте в режиме "Тушение" в течение 40 минут.



# 30 МИН.

## МИНДАЛЬНО-АБРИКОСОВЫЙ КЕКС

### Ингредиенты

70 г масла

20 г сахарной пудры

20 г миндальной муки

1 большое яйцо

60 г муки

90 г мелко порезанных  
сушеных абрикосов

20 г пралине (можно  
заменить измельченными  
орехами или изюмом)

цедра ¼ апельсина,  
натертая на мелкой терке

75 мл молока

10 г масла для смазывания

60 г абрикосового джема  
или кленового сиропа

### Посуда

форма для кекса или пудинга (диаметром 17–18 см), которая помещается в корзину для приготовления на пару

### Приготовление

- С помощью деревянной ложки смешайте в миске масло и сахар до получения однородной массы. Добавьте миндаль, яйцо и муку.
- Добавьте молоко, цедру апельсина, абрикосы и пралине и хорошо перемешайте. Смажьте форму для кекса. Вылейте смесь для кекса в подготовленную форму. Накройте смазанной фольгой.
- Поместите форму в корзину для приготовления на пару. **Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение: 30 минут.**
- Извлеките форму с кексом из Minut'Cook. На некоторое время оставьте кекс в форме, а затем переверните форму на решетку. Пока кекс не совсем остыл, смажьте его сверху джемом или кленовым сиропом.

# ГРУШИ В ВИНЕ С ПРЯНОСТЯМИ

## Ингредиенты

- 8 небольших груш
- 40 г сахара
- 400 мл красного вина
- 100 мл смородинового ликера
- 1 палочка ванили
- 1 палочка корицы
- цедра 5 апельсинов
- 1 бутон гвоздики

## Приготовление

- Почистите груши. Облейте груши кипятком и замочите в красном вине на некоторое время по вашему усмотрению.
- Поместите все ингредиенты в емкость и перемешайте.
- Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.



Груши можно заменить черносливом или инжиром, при этом не добавляя сахар.



# ГРУШИ В ВИНЕ С ВАНИЛЬЮ И ЛИМОНОМ

## Ингредиенты

- 8 небольших груш
- 1 палочка ванили
- 1 лайм: цедра и сок 2 лимонов
- 150 г сахара
- 600 мл воды

## Приготовление

- В режиме "Обжаривание овощей" растворите сахар в воде, добавьте разрезанную вдоль палочку ванили, цедру и сок 2 лимонов.
- В это же время очистите груши и разрежьте их вдоль на четыре части. Положите груши в емкость. Накройте крышкой. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 7 минут.



Оставьте груши охлаждаться в сиропе, чтобы они хорошо пропитались.



**3 варианта блюд,  
время  
приготовления  
которых менее**

**10** МИН.

## **РИС С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, ПЛОДАМИ МАНГО И ПАССИФЛОРЫ**

### **Ингредиенты**

250 г круглозернового риса (арборио)

400 мл кокосового молока

50 г сахара

1 средний плод манго

3 плода пассифлоры

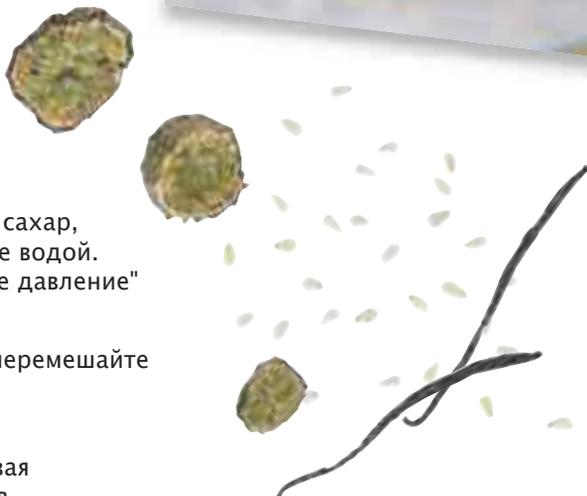
1 палочка ванили

400 мл воды

### **Приготовление**

- Обильно промойте рис водой.
- Положите в емкость рис, кокосовое молоко, сахар, разрезанную вдоль палочку ванили и залейте водой. Закройте крышку. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 8 минут.
- В это же время нарежьте манго кубиками и перемешайте с пюре из плодов пассифлоры.

 Подавайте в стеклянной посуде, подчеркивая контраст теплого риса и холодных фруктов.



# МОЛОЧНЫЙ РИС С СОЛЕННОЙ КАРАМЕЛЬЮ

10 МИН.

## Ингредиенты

250 г круглозернового риса (арборио)

1 л цельного молока

1 палочка ванили

½ ч. ложки молотого имбиря

12 мягких карамелек с соленым маслом

## Приготовление

- Обильно промойте рис водой.
- Положите в емкость рис, молоко, разрезанную вдоль палочку ванили, имбиря и карамель, нарезанную маленькими кубиками. Закройте крышку. Готовьте в режиме "Низкое давление" в течение 10 минут.



Подавайте в прозрачных чашках, посыпав хрустящим воздушным рисом.



# ЛИМОННЫЙ ДЕСЕРТ

# 25 МИН.

## Ингредиенты

30 г масла

натертая цедра и сок 2 лимонов

½ стакана сахарной пудры

2 яйца (белки отделены от желтков)

½ стакана просеянной муки с разрыхлителем

1¼ стакана молока

жидкие сливки для сервировки

- Смажьте маслом блюдо для суфле диаметром 16 см и отложите его в сторону.
- С помощью электрического или ручного миксера взбейте масло с лимонной цедрой и постепенно вбейте сахар до получения легкой, воздушной массы.
- Взбейте яичные желтки, а затем при постоянном помешивании поочередно небольшими порциями добавляйте просеянную муку и молоко. В отдельной емкости взбейте яичные белки и смешайте их с маслом и лимонным соком до получения однородной массы. Вылейте массу в подготовленное блюдо для суфле.
- Накройте фольгой, плотно прижав края к боковой поверхности. Закройте фольгу небольшой тарелкой, совпадающей по форме с блюдом (это предотвратит попадание пара и влаги внутрь).
- Поместите подставку в Minut'Cook и добавьте 1½ стакана воды. Поставьте блюдо на сложенное чайное полотенце или кусок муслина. Возьмитесь за концы ткани, поднимите блюдо и аккуратно опустите на подставку. Сложите концы ткани поверх блюда и оставьте на время приготовления.
- Закройте крышку и заблокируйте ее. **Переведите Minut'Cook в режим "Высокое давление" и готовьте в течение 25 минут.** Сбросьте давление и снимите крышку. С помощью щипцов вытащите концы ткани и разложите их по сторонам, дав немного остыть.
- Через несколько секунд возьмитесь за концы ткани и аккуратно вытащите блюдо.
- Снимите тарелку и фольгу. Подавайте пудинг горячим, разложив по тарелкам. Рядом поставьте кувшин со сливками.



Примечание. Сюрприз в виде лимонного соуса получится только при правильном приготовлении пудинга: если готовить его слишком долго, соус высохнет; а если готовить его слишком мало, верхушка будет недостаточно плотной.



# С Minut'Cook ГОТОВИТЬ ТАК просто!

*Всего два действия:*

- 1. Подготовьте ингредиенты*
- 2. Положите их в прибор... и подождите.*

*Что может быть проще?*

*Обратитесь к приведенной ниже таблице, чтобы максимально использовать функции Minut'Cook.*



<b>Овощи</b>	<b>Способ приготовления На пару/в воде</b>	<b>Приготовление</b>	<b>Время в минутах</b>
Артишоки	В воде**	Целиком	24
Спаржа	В воде**	Целиком	5
Свекла	На пару*	Кубики 1 см	11
Свекла	На пару*	Нашинкованная	20 – 30
Брокколи	На пару*	Небольшие соцветия	6
Брюссельская капуста	На пару*	Целиком	10
Перец (стручки)	На пару*	Разрезанные пополам	9
Морковь	На пару*	Ломтики 1 см	9
Морковь	В воде**	Ломтики 1 см	6
Цветная капуста	В воде**	Небольшие соцветия	5
Цветная капуста	На пару*	Небольшие соцветия	4
Сельдерей	На пару*	Тонкие ломтики	9
Сельдерей	В воде**	Тонкие ломтики	10
Баклажаны	На пару*	Очищенные и нарезанные тонкими ломтиками	5
Фенхель	На пару*	Нарезанный соломкой	10
Стручковая фасоль	На пару*	Очень тонкая	10
Капуста	На пару*	Тонкие ломтики 5 мм	10
Капуста	В воде**	Листья	12
Горох	На пару*	–	4
Лук–порей	На пару*	Тонкие ломтики 5 мм	18
Салат	В воде**	–	15
Грибы	На пару*	Тонкие ломтики 5 мм	5
Грибы	В воде**	Целиком	6
Картофель	В воде**	Нашинкованная	12
Картофель	На пару*	Нашинкованная	13
Картофель	В воде**	Нашинкованная	11
Шпинат	На пару*	–	6
Шпинат	В воде**	–	5
Лук–батун	На пару*	Целиком	15
Тыква	На пару*	Нарезанная на крупные кусочки	9
Репа	На пару*	Нарезанная кубиками	8
Репа	В воде**	Нарезанная кубиками	6
Цикорий	На пару*	Целиком/особо крупные кочаны следует разрезать пополам	20
Цикорий	В воде**	Целиком/особо крупные кочаны следует разрезать пополам	17
Цикорий	В воде**	Ломтики 3 мм	4

\* На пару= корзина в верхнем положении + 750 мл воды / \*\* В воде= ингредиенты покрыты водой  
 \*\*\* Время приготовления в режиме низкого давления

# Зелень и специи: мало, но так важно

*Не всегда просто подобрать подходящую зелень и специи; а как выбрать именно те, которые сочетаются с мясом, фруктами, овощами... Воспользуйтесь приведенной ниже таблицей для подбора удачных сочетаний.*





	Рыба	Птица	Мясо	Салат	Овощи	Картофель	Паста и рис	Горячие соусы	Фрукты	Десерты
<b>Специи</b>										
Шафран	●	●					●	●		
Корица									●	●
Кориандр		●			●		●	●		
Гвоздика		●	●				●		●	
Тмин			●	●	●					
Карри		●		●			●			
Имбирь		●							●	●
Мускатный орех	●	●			●	●	●			●
Паприка			●		●					
Белый перец				●			●			
Черный перец	●		●		●				●	
Перец чили		●	●	●			●	●	●	●
Ваниль									●	●
<b>Зелень и сезонные овощи</b>										
Чеснок				●	●	●				
Бasilик				●			●	●		
Лук-батун						●				
Лук-шалот	●		●	●				●		
Эстрагон	●	●		●	●					
Лавровый лист	●		●							
Орегано							●			
Петрушка	●		●			●		●		
Розмарин	●	●					●			
Тимьян	●	●			●	●				

# Меры

*У вас нет кухонных весов и мерной чаши?*

*Не беспокойтесь — для вас составлена таблица для пересчета.*

Твердые ингредиенты	Чайная ложка	Столовая ложка	Стакан
Масло	7 г	20 г	–
Сметана	15 мл	40 мл	200 мл
Жидкие сливки	7 мл	20 мл	200 мл
Какао-порошок	5 г	10 г	90 г
Мука	3 г	10 г	100 г
Кукурузный крахмал	3 г	10 г	100 г
Сахарная пудра	3 г	10 г	110 г
Миндальная стружка	6 г	15 г	75 г
Изюм	8 г	30 г	110 г
Тертый сыр	4 г	12 г	65 г
Жидкости (вода, масло, уксус)	7 мл	20 мл	200 мл



## Рецепты в алфавитном порядке

АБРИКОСОВОЕ ПЮРЕ С ЛАВАНДОЙ .....	102	ПАЭЛЬЯ .....	96
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА С ТОМАТНЫМ ЧАТНИ .....	30	ПИВНЫЕ ЯБЛОКИ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ .....	104
БАРАБУЛЬКА В СОУСЕ ИЗ БАЗИЛИКА .....	80	ПИКАНТНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ТМИНОМ .....	82
БАРАНИНА В ЛИМОННОМ СОУСЕ .....	54	ПЛОВ .....	35
БАРАНИНА ПО-ВОСТОЧНОМУ С РИСОМ .....	52	РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ СО ЩАВЕЛЕМ .....	93
БАРАНИНА С КАШТАНАМИ, МИНДАЛЕМ И ПРЯНОСТЯМИ .....	50	РАССОЛЬНИК С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ .....	7
БАРАНИНА С КУСКУСОМ .....	98	РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ .....	37
БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ (ВЕГЕТАРИАНСКИЙ) .....	17	РИЗОТТО С МАРИНОВАННЫМИ ТОМАТАМИ .....	41
БУГЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ .....	47	РИЗОТТО С СЫРОМ .....	40
ВИШНИ С ЦВЕТАМИ АПЕЛЬСИНОВОГО ДЕРЕВА .....	107	РИЗОТТО С ТОМАТАМИ И КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО .....	38
ВЫРЕЗКА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ .....	46	РИЗОТТО С ШАФРАНОМ И КАЛЬМАРАМИ .....	39
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ .....	62	РИЗОТТО С ШАФРАНОМ .....	40
ГРУШИ В ВИНЕ С ВАНИЛЬЮ И ЛИМОНОМ .....	110	РИС С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, ПЛОДАМИ МАНГО И ПАССИФЛОРЫ .....	111
ГРУШИ В ВИНЕ С ПРЯНОСТЯМИ .....	110	РИСОВЫЙ ПУДИНГ .....	103
ГРУШИ В КРАСНОМ ВИНЕ .....	106	САЛАТ ИЗ БАРАНЬЕГО ЯЗЫКА .....	94
ГУЛЯШ .....	93	САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА .....	74
ДОМАШНЯЯ ПТИЦА С ЭСТРАГОНОМ .....	69	САЛЬТИМБОККА ПО-РИМСКИ .....	97
ЖАРЕНАЯ ТЕЛЯТИНА .....	56	СВЕКЛА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ .....	27
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ПАПРИКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ .....	67	СВИНИНА ПОД ГРИБНЫМ СОУСОМ .....	64
ЖАРКОЕ .....	51	СВИНИНА ТУШЕНАЯ "ПО КРАСНОМУ" (КИТАЙ) .....	68
ЗАКУСКА ГРИБНАЯ .....	22	СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ НА СЛОЕ КАРТОФЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ .....	54
ЗЕЛЕННЫЕ БОБЫ В МАСЛЕ .....	25	СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ .....	23
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С МЯСОМ .....	21	СОСИСКИ МОРТО С ЧЕЧЕВИЦЕЙ .....	66
КАЛЬМАРЫ В ЧЕРНИЛЬНОМ СОУСЕ .....	75	СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАН .....	31
КАРТОФЕЛЬ СО ШПИКОМ .....	22	СОУС БОЛОНЬЕЗЕ .....	43
КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ .....	27	СПИНКА ТРЕСКИ НА ПАРУ, ХРУСТЯЩИЕ ОВОЩИ В ОЛИВКОВОМ ЛИМОННОМ МАСЛЕ .....	78
КАРТОФЕЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ .....	26	СУП "МИНЕСТРОНЕ" .....	11
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ .....	30	СУП ИЗ КАБАЧКОВ .....	13
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ .....	34	СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ .....	9
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ГРИБАМИ .....	33	СУП С КОЛБАСОЙ ЧОРИЗО И КАПУСТОЙ РОМАНЕСКО .....	16
КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В МАСЛЕ .....	29	ТАДЖИН ИЗ БАРАНИНЫ С ФИНИКАМИ .....	50
КРЕМ-КАРАМЕЛЬ .....	100	ТАДЖИН ИЗ РЫБЫ .....	87
КРЕМ-СУП "ДЮ БАРИ" .....	16	ТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ СУП .....	88
КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ .....	10	ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА С ЛУКОМ .....	57
КУРИНЫЙ БУЛЬОН С МАРИНОВАННЫМ ЛИМОНОМ, ШАФРАНОМ И РИСОВОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ .....	4	ТЕЛЯЧЬЯ НОЖКА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ .....	58
КУРИЦА В СМЕТАНЕ .....	69	ТЕФТЕЛИ МАЛОРОССИЙСКИЕ .....	55
КУРИЦА В СОЕВОМ СОУСЕ С ИМБИРЕМ .....	97	ТРЕСКА ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ .....	76
ЛИМОННЫЙ ДЕСЕРТ .....	113	ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА В КРАСНОМ ВИНЕ .....	48
ЛОСОСЬ С БУЛЬОНОМ ИЗ ЗЕЛЕНИ .....	86	ФАРФАЛЛЕ С ТУНЦОМ .....	43
МИДИИ С КИНЗОЙ И ГРЕЙПФРУТАМИ .....	84	ФАРШИРОВАННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ .....	63
МИДИИ С ШАФРАНОМ И АПЕЛЬСИНАМИ .....	85	ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ .....	6
МИНДАЛЬНО-АБРИКОСОВЫЙ КЕКС .....	109	ФОНДЮ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ, ЛАКРИЦЕЙ И МОРСКИМИ ГРЕБЕШКАМИ .....	80
МИНЬОН ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КУРАГОЙ, СЕМЕНАМИ ПИНИИ И РОЗМАРИНОМ .....	60	ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С СОРБЕТОМ ИЗ БАЗИЛИКА .....	18
МОЛОЧНЫЙ РИС С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ .....	112	ЦЫПЛЕНОК "МАДРАС" .....	70
МОРЕПРОДУКТЫ, ТУШЕННЫЕ С АНИСОМ .....	81	ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВЫЙ КЕКС .....	108
МОРСКИЕ МИДИИ .....	85	ЭЛЬ-СУРАИД .....	44
МЯСО С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ .....	92	ЭЛЬ-ТАХРИБ С СУШЕНЫМ ЛАЙМОМ .....	45
НУТ С ОВОЩАМИ ПО-МАРОККАНСКИ .....	24	ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВОЕ ПЮРЕ С КОВРИЖКОЙ .....	102
ОВОЩНОЙ СУП .....	14	ЯПОНСКИЙ СУП МИСО .....	90
ОССОБУКО С АРТИШОКАМИ .....	61		
ОСТРЫЕ МАЛЕНЬКИЕ КАЛЬМАРЫ .....	72		

15°Avenue.HighCo

Фотографии: PRIM SLA ESPAÑA / Image & Associés  
Дизайн: © Bambu productions / Iconica / Getty Images

Рецепты: PRIM SLA ESPAÑA / Frédéric Guillard / Bárbara Buenache / Elena Aymerich / Eva Celada

Референция NC00017067  
Напечатано в Китае