

## КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ POLARIS

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 мультистакана муки
- 2 мультистакана сахара
- 5 яиц
- 2 крупных апельсина
- Для украшения: 1 апельсин, шоколад или джем



<http://4multivarki.com/>

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, сахар и яйца перемешать с помощью блендера.
2. Вылить тесто в смазанную сливочным маслом форму.
3. Мякоть апельсинов порезать небольшими кусочками, половину цедры с апельсина мелко порезать или натереть. Все это выложить на тесто и поставить режим Выпечка на 50 минут.
4. Готовый пирог украсить апельсинами или полить растопленным на водяной бане шоколадом.

---

### БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ С ФАРШЕМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 крупный баклажан
- Фарш свиной нежирный - 500 гр.
- 3 луковицы
- 1 морковь
- 1 болгарский перец (сладкий)
- 6 зубцов чеснока
- Смесь перцев, соль



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезать кольцами, посолить. Оставить на 1 час, чтобы из них вышла горечь
2. Промыть в холодной воде и положить в мультиварку.
3. Лук и сладкий перец нарезать полукольцами.
4. Морковь шинковать брусочками. Чеснок порезать на кружочки.
5. Свиной фарш сделать из постной свинины (без сала).
6. Все ингредиенты положить в мультиварку и перемешать. Добавить соль и перец по вкусу.
7. Включить режим "Тушение" на 2 часа
7. Дать готовому блюду еще немного постоять в режиме "Подогрев".

Книга скачена с сайта <http://4multivarki.com/>

## ГОЛУБЦЫ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 качан капусты
- Мясной фарш -500 г
- Рис 1/2 стакана
- Лук 1 шт.
- Помидоры 2-3 штуки
- Чеснок 2-3 зубчика
- Растительное масло, соль, перец по вкусу
- Сметана и томатная паста для бульона



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кочан капусты вымыть и аккуратно разобрать на листья. В небольшом количестве кипящей подсоленной воды отварить листья ~1-2 минуты, пока не станут мягкими (т.е. эластичными). Отрезать утолщенную часть листьев.
2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле до мягкости.
3. Рис отварить до полуготовности.
4. Помидоры вымыть (можно снять кожицу) и нарезать маленькими кубиками (можно натереть на терке или измельчить в блендере в кашу).
5. Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку.
6. Соединить вместе фарш, рис, обжаренный лук, чеснок, помидоры (или томатный соус), зелень, добавить соль, перец и хорошо перемешать.
7. На каждый капустный лист положить подготовленный фарш и свернуть лист с фаршем конвертом.
8. Томатный соус соединить со сметаной и водой (или бульоном), положить голубцы в мультиварку, залить смесь голубцы так, чтобы жидкость едва покрывала их. Немного посолить и поперчить и включить режим "Тушение".

## ГРЕЧНЕВАЯ КАША

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Крупа гречневая 2 мульти-стакана
- Вода 600 мл
- Соль
- Масло сливочное



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крупу промыть и положить в кастрюлю мультиварки.
2. Добавить соль по вкусу и воду. Перемешать все составляющие.
3. Закрыть крышку и включить режим «Суп/каша».
4. После сигнала разложить кашу по порционным тарелкам. Добавить кусочки сливочного или топленого масла. По желанию добавить молока.

---

## ДЕСЕРТ “ЛИМОННЫЙ КЕКС”

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Маргарин размягченный – 150 гр.
- Сахар – 150 гр.
- 4 яйца
- Лимонный сок и цедра лимона
- Мука – 210 гр.
- Разрыхлитель – 5 гр.
- Изюм – 100 гр.
- Масло сливочное – 5 гр.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин размягчить и растереть с сахаром.

2. Добавить яйца, лимонную цедру, лимонный сок, взбить миксером на средней скорости.
3. Смешать муку с разрыхлителем, добавить масляно-яичную смесь и изюм.
4. Поместить получившуюся массу в мультиварку и включить режим «Выпечка» на 50 минут.
5. После того, как кекс приготовится, необходимо оставить его в мультиварке на 15 минут.
6. Выложить на тарелку. Посыпать кекс сахарной пудрой.

---

## ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ИНДЕЙКОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель 500 гр.
- Индейка 400 гр.
- Помидор 1 шт.
- Перец 1 шт.
- Луковица 1 шт.
- Томатная паста 2 ст. л.
- Соль, специи по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезать картофель кружочками, выложить первый слой в мультиварку, посолить.
2. Индейку нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде 7 минут, выложить следующим слоем в мультиварку, добавить соль.
3. Обжарить и выложить в мультиварку мелко нарезанный лук, томат и болгарский перец, добавить 2 столовые ложки томатной пасты.
4. Сверху выложить еще один слой картофеля и посолить.
5. Поставить на режим "выпечка", общее время приготовления - около 1ч 40 минут. За 10 минут до выключения добавить майонез или сметану по вкусу и зелень.

---

## ЙОГУРТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Йогурт без добавок 1 банка
- Молоко 1 литр
- Сахар 3 ч. ложки



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать\* молоко с сахаром и банку йогурта без добавок в мультиварке (до растворения сахара).
2. Включить мультиварку на режим "Йогурт" - время приготовления 6-8 часов.

\* Все ингредиенты для смешивания должны быть комнатной температуры.

---

## КОТЛЕТЫ НА ПАРУ И КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Мясо (говядина + свинина) 700 гр.
- 1 луковица
- 4 зубца чеснока
- 1 яйцо
- Кусок хлеба размочить в молоке
- Соль и перец



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить мясной фарш. Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец по вкусу.
2. Сформировать котлеты, выложить их в корзину для варки на пару.
3. Налить воды в мультиварку, положить очищенный картофель. Добавить соль по вкусу.
4. Установить корзину для варки на пару в мультиварку.
5. Включить режим «Пароварка» на 20 минут
6. Сделать пюре из сваренного картофеля.

---

## КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 куриных окорочка
- 1 яблоко
- Растительное масло
- Соль
- 1 ст. ложка мёда
- 1 ст. ложка кетчупа
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В чашу мультиварки налить растительное масло и включить режим "Жарка".
  2. Положить в мультиварку куриные окорочка и обжаривать их с одной стороны 15 мин.
  3. Перевернуть окорочка, добавить соль по вкусу.
  4. Положить очищенное и нарезанное на кусочки яблоко и продолжить обжаривать до сигнала.
  5. Приготовить соус, смешав мёд, кетчуп, соевый соус и горчицу.
  6. Полить соусом окорочка
  7. Поставить программу «Рис» («Плов») и готовить до сигнала.
- После сигнала окорочка готовы. При подаче блюда окорочка полить образовавшимся соусом.

---

## МАКАРОНЫ С СЫРОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан макарон
- 400 мл. воды
- 50 гр. сливочного масла
- 50-100 гр. сыра
- Соль, специи по вкусу



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В мультиварку налить воду, посолить, перемешать.
2. Закрыть крышку и установить режим «Макароны» (Pasta), загорится соответствующий световой индикатор. Время приготовления 8 минут. Нажать кнопку «Старт».
3. После закипания воды звучит сигнал, добавить макароны в кипящую воду и нажать кнопку «Старт». На дисплее начнёт отображаться обратный отсчёт времени процесса приготовления.
5. Если макароны ещё не сварились, то установить ещё 8 минут. Нажать на кнопку «Время», затем нажать «Минуты» и время будет увеличиваться после каждого нажатия на минуту.
6. После окончания приготовления откинуть макароны в дуршлаг, сполоснуть холодной водой и добавить сливочное масло и тертый сыр.

---

## МИНТАЙ СО СМЕТАНОЙ И ЛУКОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Минтай
- Луковица 1 шт
- Сметана 100 гр
- 2 ст ложки подсолнечного масла
- Соль, специи, лавровый лист, зелень по вкусу.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук порезать и положить в мультиварку.
2. Добавить подсолнечное масло, сверху выложить рыбу, посолить поперчить, добавить зелень по вкусу.
3. Залить всё сметаной.
4. Добавить лавровый лист и поставить на режим "тушение" на полтора часа.

---

## МУСАКА С КАПУСТОЙ И ФАРШЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 качан капусты
- Фарш 500 гр.
- Лук 2 шт.
- Яйца 5 шт.
- Сметана 1 стакан
- Сыр 200 гр.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарить фарш и мелко нарезанный лук, посолить, поперчить.
2. В отдельной сковороде обжарить мелко нашинкованную капусту, посолить, поперчить.
3. Взбить яйца со сметаной.
4. Выложить в мультиварке слоями: капусту, фарш, капусту, фарш
5. Сверху посыпать зеленью, сыром и залить смесью из яиц и сметаны.
6. Поставить режим "Выпечка" на 50 минут.

---

## МЯСНЫЕ ЕЖИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5-0,7 кг фарша
- 1 яйцо
- Рис 0,5-1 стакан
- Мука 0,5 стакана

- Соль, перец по вкусу
- Картофель 800 гр.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очистить картофель и загрузить его в емкость мультиварки. Добавить воду, чтобы покрывала картофель, и соль.
2. Перекрутить мясо свинины и говядины в фарш. В фарша добавить яйцо, соль, перец, отваренный рис. Всё хорошо перемешать. Добавить муку и яформировать круглые "ёжики".
3. Выложить ёжиков на решетку пароварки и закрепить её в мультиварке.
4. Включить режим "Пароварка" на 20 минут.

---

## ОМЛЕТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1 ч. л. муки
- 1 ч. л. сметаны
- 1/4 ч. л. соли
- 50 гр сыра



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты взбить венчиком, влить в смазанную сливочным маслом кастрюлю и выпекать на режиме "Тушение" (Stew). По умолчанию программа выставит время 2 часа, но как только омлет будет готов, прибор отключится самостоятельно.

---

## ПИЦЦА

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- На 3 пиццы:
- Масло сливочное - 200 гр.
- Сметана - 200 гр.
- 2 стакана муки
- Начинка:
- Сосиски, фарш, колбаска
- Лук
- Помидор

- Сыр
- Кетчуп



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить сметану, муку, масло сливочное и хорошо перемешать. Замесить тесто и поставить в холодильник на 1 час.
2. Из части теста раскатать основу для пиццы.
3. Уложить основу в мультиварку.
4. Смазать кетчупом тесто, уложить все ингредиенты на основу и традиционно посыпать все тертым сыром.
5. Включить режим «Выпечка» - 1 час.

---

## ПЛОВ СО СВИНИНОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2,5 стакана риса
- 400 гр. нежирной свинины
- 23 луковицы
- 2 средних моркови
- 34 ст. ложки растительного масла
- 20-30 гр. сливочного масла
- Чеснок, соль, перец, приправы по вкусу.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину желательно предварительно обжарить в масле (порезанную кусочками для плова) вместе с порезанным луком и морковью.
2. Поджарку выложить на дно рабочей емкости мультиварки. Сверху положить промытый рис. Добавить приправы, специи, зубцы чеснока, соль и перец по вкусу.
3. Налить воды (до 5 стаканов).
4. Выбрать режим «Рис», если есть, или «Тушение».
5. Подавать на стол по завершению приготовления.

---

## РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 мульти-стакан риса
- 5 мульти-стаканов молока
- 2 ст. ложки сахара
- 1/4 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка сливочного масла
- Корица
- Изюм



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промыть и засыпать в кастрюлю.
2. Добавить молоко, соль, сахар, масло. Перемешать.
3. Включить режим «Суп/каша».
4. После сигнала открыть мультиварку и перемешать кашу.
5. Оставить в режиме «Подогрев» на 15 минут.
6. Разложить по тарелкам, посыпать сахаром, корицей, положить кусочек сливочного масла и изюм.

---

## РЫБА В СОУСЕ ПО-ПОЛЬСКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рыба: треска, минтай, пикша
- 2 вареных яйца
- Луковица 1 шт.
- Картофель 5-6 штук среднего размера
- 100 мл молока
- Соль, перец, зелень



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарезать небольшими кусочками и уложить на дно чаши мультиварки, посыпать солью и специями для рыбы.
  2. Следующим слоем выложить нарезанный репчатый лук и мелко нарезанных 2 вареных яйца, дальше нарезанный картофель.
  3. Влить 100 мл молока и поставить на режим "суп" на 2 часа.
  4. Перед подачей на стол посыпать зеленью.
-

## СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1,5 кг свиных рёбрышек
- Оливковое масло
- Соль
- Перец
- Специи



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Положить рёбрышки в мультиварку.
2. Добавить специи, соль и перец по вкусу, включить режим "Жарка".

---

## СМЕТАННИК

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйцо 4 шт.
- Сахар 1 стакан
- Сметана 3 ст. л.
- Сода (гашеная уксусом) 0,5 ч. л.
- Мука — 1,5 стакана
- Какао-порошок — 1 ч. л.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить со стаканом сахара, добавить сметану, соду, перемешать, добавить муку и хорошо взбить.
2. Разделить на 2 части. В одну добавить 1 ч. л. какао.
3. В центр формы выкладываем по очереди 1 ложку белого теста затем 1 ложку с какао.
4. Включить мультиварку на режим выпекания на 50 минут.

---

## СУП "ЗИМНИЙ ГРИБ"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 луковица

- 1 морковь
- Консервированные грибы - 200-250 грамм
- Картофель 500 гр.
- 3 столовые ложки томатной пасты
- Соль, перец, лавровый лист, растительное масло



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Натереть морковь на крупной терке, лук порезать дольками или тонкими кольцами. Включить мультиварку в режим "Жарка" и обжарить в ней лук и морковку до золотистого цвета с 1 столовой ложкой растительного масла. В среднем - 10-15 минут.
2. Добавить консервированные грибы, обжарить их 10 минут в мультиварке.
3. Почистить и порезать кубиками картофель.
4. Добавить 3 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист - 3 штуки - и 1 чайную ложку приправы с травами и перцем.
5. Залить водой в количестве 1 литр, посолить по вкусу и поставить в режим "Суп" в мультиварке на 1 час.
6. В самом конце приготовления добавить зелень и сметану по желанию.

---

## СУП С БЕКОНОМ И КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 луковица
- 1 морковь
- Полоски бекона - 125 гр.
- 2 картофелины
- Консервированный зеленый горошек - 1/2 банки
- Томатная паста - 2 ст. ложки
- Перец (горошек или душистый)
- Соль
- Лавровый лист



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мультиварку включить на режим "Жарка", обжарить лук и морковь - 15 минут
2. Добавить порезанные полоски бекона и обжаривать - 15 минут
3. Мультиварку выключить. Добавить нарезанный картофель.
4. Добавить зеленый горошек, томатную пасту, лавровый лист и перец.
5. Залить водой до уровня 1 литр, посолить и поставить режим "Суп" - 1 час
6. За 3 минуты до готовности добавить зелень.
7. После сигнала оставить на 10 минут настояться и можно подавать на стол.

Книга скачена с сайта <http://4multivarki.com/>

---

### ТВОРОЖНЫЙ КЕКС

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 стакана муки
- 1 пакетик разрыхлителя (10 грамм)
- Щепотка соли
- Щепотка соды
- 200 гр. диетического творога
- 2 стакана сахара
- 3 яйца
- 100 гр. размягченного сливочного масла
- 2 ст.л. апельсиновой или лимонной цедры
- 150 мл молока
- пакетик ванильного сахара



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать муку, разрыхлитель, соль, соду.
2. Взбить миксером творог с сахаром, маслом, цедрой до однородной массы, затем взбить 2 минуты до кремообразного состояния.
3. Убавить скорость и добавлять (продолжая взбивать) по одному яйцу, затем ванильный сахар, поочередно молоко и муку.
4. Выложить тесто и выпекать в мультиварке 50+50 минут. Готовность проверить лучинкой.

---

## ТЫКВЕННАЯ КАША

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тыква свежая – 3 ст.л.
- Молоко – 1 л.
- Пшеничная крупа – 250 гр.
- Соль – по вкусу
- Масло сливочное – по вкусу.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками. Пшено промыть, обдать кипятком.
2. Положить все в кастрюлю, залить молоком, добавить соль, перемешать.
3. Добавить нарезанные мелкими кубиками овощи.
4. Включить режим «Суп/каша».
5. Добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

---

## ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр. кабачков
- 1 помидор

- 150 -200 гр.сыра
- 50 -70 гр. чеснока
- 150 гр. репчатого лука
- 150 гр. моркови
- 2 ст. ложки растительного масла
- Соль по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очищенный кабачок нарезать на кружки и обжарить в мультиварке до золотистой корочки с двух сторон на растительном масле. Время обжарки 5 мин. с одной стороны и столько же с другой.
2. Очищенные лук и морковь нарезать ломтиками, затем обжарить отдельно от кабачка в мультиварке (10 мин.).
3. Очищенный чеснок натереть на тёрке и добавить к обжаренному луку с морковью, посолить и перемешать.
4. Помидор нарезать кружками.
5. Сыр натереть на тёрке.
6. Уложить в блюдо на пару кружки обжаренного кабачка, на него смесь из лука, моркови и чеснока, затем кружок помидора, немного посолить. Сверху всё посыпать тёртым сыром.
7. Установить режим « Пароварка» на 20 мин.

---

## ФОРЕЛЬ НА ПАРУ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Форель - 1,1 кг.
- 1 розмарин
- 1 лимон
- Соль и перец



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Форель помыть, натереть солью и перцем. Разрезать на порционные кусочки.
  2. Сбрызнуть лимонным соком и сверху на каждую рыбу и положить немного розмарина и кусок лимона.
  3. Установить корзину для варки на пару, положить в нее рыбу.
  4. Включить режим «Пароварка» на 25 минут
-

Книга составлена из рецептов с оф. сайта Polaris

Книга скачена с сайта <http://4multivarki.com/>