

МУЛЬТИВАРКА – *это НЕ страшно*

Мультиварка – это такой же агрегат, как холодильник, стиральная машина и пылесос, который не обладает искусственным интеллектом.

Давайте посмотрим, как мультиварка работает. В корпусе мультиварки находится нагревательный элемент, его работа (необходимая температура и время) регулируется с помощью разных программ. Задачу ставит хозяйка, выбирая на панели управления нужный режим в зависимости от того, какое блюдо она собирается приготовить.

Не важно, какая у вас мультиварка (если это не скороварка, конечно), – все они примерно одинаковы.

По-разному могут называться режимы, их может быть больше или меньше, но принцип работы один и тот же.

Поэтому любой рецепт легко адаптировать. Если вы в одной мультиварке готовите 10 минут в режиме **ЖАРКА** и 40 – в режиме **СУП**, это все равно, что 10 минут в режиме **ВЫПЕЧКА** и 40 – в режиме **ТУШЕНИЕ** в другой мультиварке: разница невелика. Не бойтесь экспериментировать! Мультиварка – всего лишь электрическая кастрюля, поддерживающая определенную температуру.



КАКИЕ РЕЖИМЫ ЕСТЬ В МУЛЬТИВАРКАХ?

ГРЕЧКА, КРУПА, КАША, РИС – названия говорят сами за себя. Эти режимы используются для приготовления различных каш и других гарниров. Например, именно так я люблю готовить картофель кубиками с луком и растительным маслом. Когда жидкость выпаривается, мультиварка автоматически переходит в режим **ПОДОГРЕВ**. При этом каши настаиваются, как в русской печи, и становятся еще вкуснее. Удобно ставить каши на **ТАЙМЕР**, например, к утреннему подъему или к приходу с работы. Регулируя пропорции, можно делать рассыпчатые каши или, напротив, вязкие, густые, жидкие.

МОЛОЧНАЯ КАША – чудесный режим, которому посвящена небольшая глава этой книги (см. на странице 33). В ней я рассказываю, в частности, о том, как сделать так, чтобы молоко не прокисло до утра и вас разбудил запах свежесваренной каши, а также о том, как приготовить молочную кашу, если у вас нет этого режима. От упомянутых выше программ эту отличает температура, которая не позволяет молоку убежать.

РИС, ПЛОВ – эти режимы похожи на те, при помощи которых мы готовим каши. Однако в **ПЛОВЕ**, например, в конце программы мультиварка поднимает температуру и немного поджаривает нижний слой (удобно, особенно если первым слоем в чашу положить мясо). В этом режиме очень вкусными получаются поджаренный картофель и макароны с фаршем.

ВЫПЕЧКА, ПИРОГ, КЕКС, БИСКВИТ – при использовании этих режимов можно приготовить просто удивительную выпечку. Бисквиты, кексы, запеканки, чизкейки, шарлотки, дрожжевая выпечка (даже куличи) получаются невероятно пышными и нежными. Минус всего один – вы не увидите румяной корочки, но качество выпечки сполна это окупает. На этих программах также можно обжаривать блюда, а одно из любимых кушаний моих детей – запеченная целиком курица. Не поверите, но некоторые умелицы при отсутствии этих программ выпекают в режимах **МОЛОЧНАЯ КАША** или **НА ПАРУ**.

ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ – это очень популярный сейчас метод медленного приготовления,

по вкусу блюда получаются такими же, как и при томлении в русской печи. Особенность этих программ в том, что клапан не выпускает пар, и продукты томятся при температуре, которая не вызывает кипения. Если у вашей мультиварки нет программы **СУП**, то бульоны, борщи, супы, соусы и холодец вы спокойно можете готовить именно в этих режимах. А еще варить компоты, делать топленое молоко и даже заготовки на зиму (про консервирование см. на странице 44). Самое жесткое мясо, приготовленное в этом режиме, будет буквально распадаться на волокна.

СУП, ВАРКА – этот режим есть не в каждой мультиварке. В случае его отсутствия вы можете использовать **ТУШЕНИЕ, ТОМЛЕНИЕ**. Преимущество – прозрачные бульоны (про них и про супы см. отдельную главу на странице 43), которые не надо караулить, чтобы снять пену, и даже нет необходимости размораживать мясо. Суп не кипит – он томится. Все продукты можно положить одновременно (от картофеля/капусты до мяса), и ничего не разварится, не превратится в кашу – настолько верно подобран температурный режим. На этой программе можно приготовить и все то, что я перечислила в **ТУШЕНИИ, ТОМЛЕНИИ**.

НА ПАРУ – приготовление на пару. Все просто: программа доводит жидкость до кипения и поддерживает температуру нужное время (подходит для кипячения молока). Не надо загромождать пространство пароваркой – она уже входит в комплект в качестве бонуса. Наливаем в чашу воду и ставим в мультиварку контейнер-пароварку. А можно варить суп, кашу, делать плов в чаше, а контейнер-пароварку разместить над вашим блюдом – и вот вам рецепт-дуэт, которым, собственно, и посвящена эта книга. Диетические котлеты, овощи для салатов, манты... Есть лишь один минус – чаша не очень велика, для большой семьи маловата.

ПОДЖАРИВАНИЕ, ЖАРКА – режимы конечно же предназначены для обжаривания, и мультиварка обеспечивает для этого достаточно высокую температуру. Если у вас нет этого режима, можно пользоваться такими программами, как **ВЫПЕЧКА, ПИРОГ, КЕКС, БИСКВИТ** или **НА ПАРУ**. А можно и вовсе обходиться без обжаривания: мультиварка прекрасно готовит вкусные диетические блюда.



ЙОГУРТ – великолепный режим! Я покупаю специальные закваски в аптеках и готовлю необыкновенно полезное как для взрослых, так и для детей блюдо. О том, как приготовить йогурт, если у вас нет такой замечательной функции, я также расскажу (см. страницу 47).

ПАСТА, СПАГЕТТИ – режим, который совершенно необязателен: приготовить макаронные изделия можно и в обычной мультиварке (то есть со стандартным набором режимов). Но если он есть, это, конечно, удобно – температура рассчитана именно для подобных блюд, и не нужно изобретать велосипед.

РАЗОГРЕВ – не в каждой мультиварке есть этот режим. Использовать кнопку «удержание тепла» для разогрева не рекомендуется. Можно разогревать блюда и на **ТУШЕНИИ** или **ВЫПЕЧКЕ**.

Есть еще другой способ: налить в чашу воду, а в контейнер-пароварку положить то, что

требует разогрева (например, котлеты), – через 15 минут можно доставать.

ПОДОГРЕВ – включается автоматически после окончания программы, сохраняя пищу теплой. Если вам это не нужно, а возможности выключить мультиварку у вас нет, можно купить **ТАЙМЕР** (если он не встроен в мультиварку) и вставлять в него вилку прибора, задавая время выключения.

Для перехода из одного режима в другой сначала выключите мультиварку и только потом выбирайте новую, необходимую вам программу.

