



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА	16
ОТ АВТОРОВ	18
ЗАЧЕМ НУЖНА МУЛЬТИВАРКА?	25
<i>Мультиварка – это не страшно</i>	26
<i>Важные моменты</i>	30
<i>Мультиварка-кашеварка</i>	33
<i>Выпечка – одна из лучших функций</i>	37
<i>Такие разные овощи</i>	39
<i>О мясе замолвите слово...</i>	40
<i>Прозрачные бульоны, холодец</i>	42
<i>Супы без хлопот</i>	43
<i>Консервирование при помощи мультиварки</i>	44
<i>Экономим на яйцеварке</i>	46
<i>А теперь экономим на йогуртнице</i>	47
<i>И не забываем про пароварку</i>	48
<i>Бобовые – больше никаких мучений!</i>	50
<i>Макароны в мультиварке – реальность?</i>	51
РЕЦЕПТЫ-ДУЭТЫ	53



КРАСНЫЙ БОРЩ
& куриный рулет
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 56



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП
& паштет из куриной печени
{рецепт Анны Гидасповой} с. 58



ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ
& салат с курицей
{рецепт Анны Гидасповой} с. 60



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ
& запеканка из тыквы
{рецепт Анны Гидасповой} с. 62



СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ
& салат из свеклы с фетой
и зеленой фасолью
{рецепт Анны Гидасповой} с. 64



СУП С КАБАЧКАМИ
& салат из свеклы с картофелем
{рецепт Анны Гидасповой} с. 66



ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ
& картофельный салат
с лимонной заправкой
{рецепт Анны Гидасповой} с. 68



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
& картофель с укропом
{рецепт Анны Гидасповой} с. 70



РЫБНЫЙ СУП
& салат с соленым лососем
{рецепт Анны Гидасповой} с. 72



РЫБА С ОВОЩАМИ
& салат с тунцом
{рецепт Анны Гидасовой} с. 74



РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ
& салат из зеленой фасоли
{рецепт Анны Гидасовой} с. 76



ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОМ
& морковь на пару
{рецепт Анны Гидасовой} с. 78



КЕТА В СЛИВКАХ
& «гавайская смесь»
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 80



РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ
С ОЛИВКАМИ
& пудинг из цветной капусты
{рецепт Анны Гидасовой} с. 82



РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ
& картофельный салат
{рецепт Анны Гидасовой} с. 84



СЕМГА В СЛИВКАХ
& картофель с зеленью под сыром
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 86



КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ
& рыбные котлеты
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 88



РИС С ГРИБАМИ
& морской окунь с лимоном
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 90



РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
И КУКУРУЗОЙ
& горбуша под шубой
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 92



РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
& рыбный паитет
{рецепт Анны Гидасовой} с. 95



ПРЯНЫЙ КАРТОФЕЛЬ
& котлеты на пару
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 96



КАРТОФЕЛЬ С ЦУКИНИ
и суфле из говядины
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 98



МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ
и сосиски с сыром
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 100



МАКАРОНЫ С ЗЕЛеноЙ ФАСОЛЬЮ
и куриная грудка на пару
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 102



СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ
и котлеты из индейки
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 104



ИНДЕЙКА С ШАМПИНЬОНАМИ
и картофель
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 106



ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ ТУШЕННЫЕ
и буженина на бутерброды
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 108



ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ
и суфле из картофеля
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 110



ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА
и овощи с чесноком
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 112



КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ
и сладкий перец, фаршированный помидором
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 115



КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ
и цветная капуста на пару
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 116



КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ
и молодой картофель
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 118



КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ
и куриное суфле
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 120



ХОЛОДЕЦ
 & тушеные куриные бедра
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 122



КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ В СОУСЕ
 & кабачки с зеленым горошком
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 124



КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ
 & картофель под сыром
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 126



КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ
 & овощи с сыром
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 128



КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРЕЧКОЙ
 & помидоры с сыром
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 130



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ
 & цукини на пару
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 132



ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА
 С ОЛИВКАМИ
 & брокколи на пару
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 134



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ
 С ЧЕРНОСЛИВОМ
 & картофельное пюре
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 136



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ
 С МОРКОВЬЮ
 & картофель
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 138



ЖАРКОЕ С ПОМИДОРАМИ
 & картофель
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 140



КРОЛИК В СМЕТАНЕ
 & картофель с фасолью
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 142



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ
 & свинина с пряными травами
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 144



ПИРОГ ИЗ ЛАВАША
 & свинина с чесноком
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 146



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ
 & картофель
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 148



РАГУ ИЗ СВИНИНЫ
 & зеленая фасоль на пару
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 151



РАГУ ОВОЩНОЕ
 & кебабы из мякоти говядины
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 152



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ
 & кебабы из баранины
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 155



ПЕЧЕНКА С СУХОФРУКТАМИ
 & пюре из картофеля и сельдерея
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 156



ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ
 & картофель в сметане
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 158



КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ
 & колбаски
 {рецепт Анны Гидасовой} с. 160



ТУШЕНАЯ КАПУСТА
 & купаты
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 162



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
 СО СМЕТАНОЙ
 & зразы с сыром
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 164



ГОЛУБЦЫ
 & овощное ассорти
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 166



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ
 & овощная запеканка
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 168



КАРРИ-РИС
и курица с соусом
{рецепт Анны Гидасповой} с. 171



РИС С КУРКУМОЙ
и куриная колбаса
{рецепт Анны Гидасповой} с. 172



РИС С ОВОЩАМИ
и острое куриное филе
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 174



РИС С КУРИЦЕЙ
и овощи с чесноком
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 176



БУРЫЙ РИС
и куриные котлеты
{рецепт Анны Гидасповой} с. 178



РИС С ОВОЩАМИ
и куриное суфле
{рецепт Анны Гидасповой} с. 180



РИС С ИЗЮМОМ
и куриный рулет
{рецепт Анны Гидасповой} с. 182



ТЕФТЕЛИ
и овощи на пару
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 184



БУЛГУР
и рулеты из индейки с курагой
{рецепт Анны Гидасповой} с. 186



БУЛГУР С ГРИБАМИ
и куриное суфле с грибами
{рецепт Анны Гидасповой} с. 188



БУЛГУР С ТЫКВОЙ
и тыквенная запеканка с беконом
{рецепт Анны Гидасповой} с. 190



ГРЕЧКА С ГРИБАМИ
и мясные котлеты с грибами
{рецепт Анны Гидасповой} с. 192



**ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ
И КАПУСТОЙ**
Э лаваш с ветчиной и сыром
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 194



ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ
Э куриное филе на пару
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 196



ПЕРЛОВАЯ КАША
Э курица с острыми овощами
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 198



ЧЕЧЕВИЦА
Э мясные котлеты
{рецепт Анны Гидасповой} с. 200



ОМЛЕТ С БРОККОЛИ
Э салат из зеленой фасоли с сыром
{рецепт Анны Гидасповой} с. 202



КАБАЧКОВАЯ ИКРА
Э запеканка из кабачков
{рецепт Анны Гидасповой} с. 204



СЫРНЫЙ КЕКС С ОЛИВКАМИ
Э салат из фасоли с помидорами
{рецепт Анны Гидасповой} с. 206



**НЕСЛАДКИЙ КЕКС С СЫРОМ
И ВЕТЧИНОЙ**
Э салат из цветной капусты
{рецепт Анны Гидасповой} с. 208



КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ
Э куриный салат с кукурузой
{рецепт Анны Гидасповой} с. 210



СЫРНЫЙ ПИРОГ С ПЕРЦЕМ
Э салат из брокколи с фетой
{рецепт Анны Гидасповой} с. 212



СЛИВОВОЕ ПОВИДЛО
Э творожная запеканка
{рецепт Анны Гидасповой} с. 214



ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО
Э печенье яблоки
{рецепт Анны Гидасповой} с. 216



**ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ
КЕКС**
Э бананы на пару
{рецепт Анны Гидасповой} с. 218



**ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ
С ПЕРСИКАМИ**
Э морковно-творожная запеканка
{рецепт Анны Гидасповой} с. 220



МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ
Э груши на пару
{рецепт Анны Гидасповой} с. 222



ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ
Э морковно-яблочное суфле
{рецепт Анны Гидасповой} с. 224



ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ
Э творожная запеканка
{рецепт Анны Гидасповой} с. 226



**КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ
И ОРЕХАМИ**
Э шоколадный десерт
{рецепт Анны Гидасповой} с. 228



СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ
Э рисовая запеканка
{рецепт Анны Гидасповой} с. 230

МАКОВЫЙ КЕКС
Э творожно-грушевая запеканка
{рецепт Анны Гидасповой} с. 234



ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ
Э десерт с абрикосами
{рецепт Анны Гидасповой} с. 232

