

Марина Ярославцева & Анна Гидасова

# МУЛЬТИВАРКА

ГОТОВИМ

## два блюда сразу

90 рецептов-дуэтов

## ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ:

**МУЛЬТИВАРКА:  
100 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ И УЖИНОВ**

Соня Руденко

**ПИРОГОВЕДЕНИЕ**  
*60 праздничных рецептов*

Ирина Чадеева

**ЕШЬТЕ ЭТО, А НЕ ТО:**  
*как выбрать правильные продукты  
в супермаркете*

Олеся Гиевская

**ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ**

*Диета доктора Ионовой*

Лидия Ионова

**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ  
С ПРАВИЛЬНОЙ ЕДЫ**

*Что, как и когда есть, чтобы чувствовать себя  
и выглядеть на все сто*

Даллас и Мелисса Хартвиг



Марина Ярославцева

&

Анна Гидаспова

**МУЛЬТИВАРКА:**  
**ГОТОВИМ**  
**ДВА**  
**БЛЮДА СРАЗУ**

Издательство  
«Манн, Иванов и Фербер»  
Москва  
2014

УДК 641.53  
ББК 36.991  
Г46

**Гидаспова А. В., Ярославцева М. В.**

Г46 Мультиварка: готовим два блюда сразу / Анна Гидаспова, Марина Ярославцева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 248 с. : ил.

ISBN 978-500057-067-8

Мультиварка – незаменимая помощница на кухне! Этот прибор избавляет хозяйку от лишних хлопот, позволяет готовить вкуснейшие блюда, практически не прилагая усилий – достаточно лишь поместить продукты в чашу и включить нужный режим. Сварить макароны, сделать заготовки на зиму или приготовить домашний йогурт – мультиварка «умеет» практически все.

Эта книга – сборник авторских рецептов-дуэтов от известных блогеров Марины Ярославцевой и Анны Гидасповой. Авторы расскажут, как, используя чашу и емкость для варки на пару, приготовить два блюда одновременно: гарнир и основное блюдо или два горячих блюда или десерта сразу. На приготовление большинства блюд-дуэтов из этой книги вам понадобится не более 30–40 минут. Это значит, что вы сэкономите больше часа каждый день, или 2,5 года своей жизни!

Книга станет отличным помощником для тех, кто ценит свое время и не желает жертвовать им ради часов, проведенных возле плиты; для тех, кто заботится о здоровье своих близких и понимает, что правильное питание – его важная составляющая.

УДК 641.53  
ББК 36.991

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-500057-067-8

© Марина Ярославцева, Анна Гидаспова, текст. 2014

© Фото, оформление, ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014



# 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**  
*и куриный рулет*  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 56



**ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП**  
*и пащтет из куриной печенки*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 58



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**ПРЯНЫЙ КАРТОФЕЛЬ**  
*Э 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**

*и тушеные куриные бедрашки  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 122*



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ**  
*и картофель*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 148



**РАГУ ИЗ СВИНИНЫ**  
*и зеленая фасоль на пару*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 151



**РАГУ ОВОЩНОЕ**  
*и кебабы из мякоти говядины*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 152



**ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ**  
*и кебабы из баранины*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 155



**ПЕЧЕНКА С СУХОФРУКТАМИ**  
*и пюре из картофеля и сельдерея*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 156



**ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ**  
*и картофель в сметане*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 158



**КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ**  
*и колбаски*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 160



**ТУШЕНАЯ КАПУСТА**  
*и купаты*  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 162



**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**  
*со сметаной*  
*и зразы с сыром*  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 164



**ГОЛУБЦЫ**  
*и овощное ассорти*  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 166



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



**ГРЕЧКА С ГРИБАМИ**  
*Э 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 Гидасовой} с. 200



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



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



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



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



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



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



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



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



**ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ  
КЕКС**

*и бананы на пару*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 218



**ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ  
С ПЕРСИКАМИ**

*и морковно-творожная запеканка*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 220



**МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ  
и груши на пару**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 222



**ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ  
и морковно-яблочное суфле**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 224



**ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ  
и творожная запеканка**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 226



**КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ  
И ОРЕХАМИ**

*и шоколадный десерт*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 228



**СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ  
и рисовая запеканка**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 230

**МАКОВЫЙ КЕКС  
и творожно-грушевая запеканка**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 234



**ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ  
и десерт с абрикосами**

{рецепт Анны Гидасповой} с. 232



# ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА

**Появление** такой необычной, свежей и любопытной книги рецептов для мультиварки – событие знаковое. Оно как будто юридически закрепляет новый уровень развития этого бытового прибора.

**Р**ожденная из примитивной рисоварки, которая всего-то и умела, что готовить рис, современная мультиварка постоянно совершенствуется. И если раньше в число поклонников этой машинки входили холостяки, дачники и люди, лишенные времени на готовку, то сегодня лицом к мультиварке повернулись уже «заядлые» кулинары. Мультиварка уже не банальный прибор для упрощения жизни, а прекрасный инструмент для ее украшения, разнообразия и творчества.

**Однако не стоит забывать, что этот прекрасный инструмент – не волшебная палочка (а в нашем контексте, скорее, не скатерть-самобранка), а электронная машина, которую можно использовать с разной степенью эффективности.**

Можно просто варить в ней каши (и она отлично с этим справится!), а можно экспериментировать, например с ризотто, или осваивать азы мексиканской кухни. Книга, которую вы держите в руках, – ваш пропуск в мир эффективного использования мультиварки. В мир новых вкусов, запахов и ощущений.

Кстати, еще одна прелесть мультиварки в том, что она позволяет совершенствовать навыки гастронома без ущерба для здоровья и самооценки. Мы как производители этих кухонных гаджетов уверенно заявляем: испортить блюдо, готовящееся в мультиварке SUPRA, практически невозможно. Все режимы тщательно протестированы и опробованы, подгорания, убегания и прочие неудачи практически исключены. Этого, казалось бы, вполне достаточно. Но, как мы упоминали в начале, мультиварки стремительно совершенствуются.

К примеру, мультиварка SUPRA снабжена функцией «мультиповар», благодаря которой вы можете перекраивать программы по своему усмотрению, выбирая температуру и время приготовления в широком диапазоне. Эта функция, кстати, делает наши мультиварки универсальными: подобрав любой понравившийся рецепт для любой модели и марки мультиварки, вы сможете без труда адаптировать его под вашу модель и получить отличный результат.

Но этого мало. Помимо «мультиповара» к вашим услугам Smart-режим. Он позволяет корректировать любые режимы работы и запоминает ваши настройки. Сложно? Вот простой пример. Скажем, вы решили пожарить котлеты. Обычная мультиварка разогреет чашу до 100–120 градусов, прожарит котлету и отключится. Мультиварка SUPRA со Smart-режимом подстроится под ваши вкусы. Вы можете скорректировать программу так, чтобы сначала она жарила котлеты 10 минут «до корочки», потом томила 20 минут при более низкой температуре и так далее. Причем все настройки можно сохранять и заменять ими заводские режимы (при необходимости предустановленные настройки всегда можно вернуть). В общем, творите, сочиняйте, балуйте себя. И пусть рецепты из этой книги послужат вам отличным источником вдохновения!

*Р.С. Чуть не забыли похвалиться: еще мы сделали для вас голосовое сопровождение управления мультиваркой и информативный дисплей с прогрессивной шкалой, с помощью которой вы легко узнаете, сколько осталось томиться в ожидании вкуснейшей трапезы.*



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ОТ АВТОРОВ

*ЗДРАВСТВУЙТЕ*, и давайте знакомиться! Я – Марина, мама четверых крайне шустрых детей. И я очень люблю готовить.



**М**еня часто спрашивают: «Как вы в наше время решились стать многодетной?» – и я всегда удивленно пожимаю плечами. Ведь подгузники избавили меня от необходимости стирать пеленки. Посудомоечная машина дает возможность не стоять часами у раковины, а стиральная – обеспечивает чистой одеждой всю семью. Мне не надо замешивать тесто и растапливать печку, потому что в нашем доме давно и прочно обосновалась хлебопечка, и дрова колоть тоже не нужно – если мне холодно, я лишь немного поворачиваю регулятор мощности на системе отопления. Вместо того чтобы доить корову, кормить кур и чистить хлев для свиней, я открываю холодильник и достаю пакет молока, упаковку яиц и хороший кусок корейки. Утром мой супруг не запрягает в телегу старого мерина, его 135 лошадей развозят по садикам-школам-институтам детей, и им не приходится идти пешком в гору и против ветра, шаркая лаптями.

Казалось бы – живи да радуйся! Занимайся детьми, домом, мужем. Но я, скажу вам по большому секрету, эгоистка. Так хочется уделить время еще и себе, заняться чем-то интересным или провести время с семьей, а не потеряться на кухне – ведь готовить вкусную и полезную пищу на шестерых, из которых половина – мужчины, тяжкий труд!

Для меня не было проблемой нарезать кусок мяса, быстро почистить овощи на суп и насыпать крупу в кастрюлю... Но вот необходимость следить, чтобы не убежало, не подгорело, не разварилось, не выкипело, просто сводила с ума.

Приезжаем на дачу. Дочки на пруд просят, а у мамы крайне важное дело под названием «смотрю за пловом». Сыновья под окнами велосипедами «звенят», как бы намекая, – а я занята, как же, запекаю курицу! Казалось бы – не для себя, все для них, но всегда возникало ощущение, что я обкрадываю детей, растрачивая время понапрасну.





И вот, сейчас кажется, давным-давно, я услышала, что есть на свете такое чудо техники, которое избавляет женщину от необходимости следить за приготовлением пищи. И называется оно – да-да – мультиварка. В нашем городе-миллионнике в то время купить подобный агрегат было невозможно. Пришлось заказывать в Москве. Привезли, и... для меня открылся новый мир современной хозяйки-«мультивара».

...Сейчас у меня уже три мультиварки. Одна постоянно находится дома, вторая «живет» на даче. А третья (она же самая первая) на данный момент имеет довольно неприглядный потрепанный вид, так как является «походной» – мы ее возим везде с собой: на отдых, в гости и т. д. (часто в качестве термоса с горячим блюдом).

Не думайте, что я фанатик приготовления пищи только в мультиварке! В нашей семье регулярно возникают всевозможные пиццы-шашлыки-плюшки и прочие блюда, которые в ней не приготовить. Но именно благодаря мультиварке они и появляются: она не дово-

дит меня до состояния «я эту кухню уже видеть не могу!!!», поэтому есть и силы, и желание творить у плиты что-то еще кроме повседневных блюд.

Мультиварка на моей кухне существует именно для того, чтобы я могла в нее быстро закинуть продукты и уйти из дома. Бросила замороженное мясо, овощи – и убежала, вернулась – горячий ароматный борщ на подогреве томится. Налила вечером молока, насыпала крупы, поставила таймер на утро – и в выходные можно поваляться в кровати со спокойной совестью: дети проснутся, а их ждет горячая вкусная каша. Уложила в чашу курицу, в контейнер-пароварку – овощную смесь, включила режим выпечки и уехала в школу за детьми. Возвращаемся и сразу садимся за стол, обедать. Все равно, что иметь кухарку в помощницах! А сэкономленное время я потратила в свое удовольствие: например... написала рецепты для книги.

*Конечно, мультиварка не избавит от чистки картофеля и хождения по магазинам, хотя... кто знает, что будет еще лет через десять?!*

*Марина Ярославцева,  
обладательница четверых детей  
и трех мультиварок*

**ЗДРАВСТВУЙТЕ**, меня зовут Анна, и я люблю готовить ☺

Кулинария увлекала меня практически с малых лет – еще в школьные годы я любила временами перелистывать одну-единственную имевшуюся в доме кулинарную книгу, вдумчиво читать названия блюд и рецепты и мечтать о том времени, когда я наконец буду готовить все что захочу.



С годами я постепенно постигала кулинарные премудрости и осваивалась на кухне, малыми шажками продвигаясь к тому, чтобы однажды сказать: «Я умею готовить». Помогали в нелегком учении «подручные материалы» – кулинарные книги, советы, наставления, и конечно же кухонная техника.

Прекрасно помню первый «гаджет», с которым мне довелось познакомиться, – это была большая стеклянная банка с ручкой в крышке и с лопастями внутри, предназначалась она для взбивания крема.

Когда я была маленькой, моя мама готовила к новомуднему столу торт «Наполеон»: она сама пекла коржи, а в банку загружала сливочное масло, сгущенку и давала ее папе, который садился в кресло и крутил, крутил ручку, монотонно взбивая крем... Я и сама крутила эту ручку, и руки, надо сказать, сильно болели, ведь крутить нужно было очень долго.

Поэтому когда на нашей кухне появился первый миксер (он, к слову, до сих пор еще «жив»), это событие было воспринято как маленькая техническая революция – больше никаких банок! Сливки и масло взбивались быстро и без усилий!

Не меньший фурор произвели и первая кофеварка, и первый электрический чайник... Однако несмотря на очевидную пользу от современных приборов (по крайней мере некоторых из них), не могу сказать, что была большой поклонницей разнообразной кухонной техники. Я признавала полезность устройств, способных облегчить мне процесс подготовки ингредиентов (без блендера и миксера я свою кухню совершенно не представляю), но само приготовление доверяла самой обычной газовой плите, то есть варила, тушила и запекала традиционными способами, считая, что только так я могу контролировать все, что происходит у меня в кастрюлях, и только в этом случае я могу уверенно сказать – да, это я приготовила. О приобретении агрегатов, работающих по принципу «положи продукты – достань готовую еду», я никогда не задумывалась, более того – всячески отрицала возможность их появления на моей кухне.

Далее было бы логично продолжить повествование в таком духе – «...и тут у меня появилась мультиварка, которая перевернула всю мою жизнь, как я раньше без нее обходилась...». Но все было немного не так.

Да, в моей жизни действительно появилась мультиварка (а до нее была еще пароварка, но речь не о ней), но она не перевернула мою жизнь. Она просто органично в нее вошла и стала – нет, не незаменимым, но весьма ценным помощником на кухне.

Многие блюда я продолжаю готовить «по старинке», то есть на плите, но есть кое-что, в чем мультиварке нет равных. Я говорю о режиме тушения. Да-да, я обожаю тушить в мультиварке! Мясо, овощи... Все! Есть блюда, требующие достаточно длительного времени на приготовление – различные рагу, тушеное мясо и пр.; поскольку я очень люблю такие блюда, я их, разумеется, готовила и раньше, но с появлением мультиварки это стало гораздо проще и даже подчас... вкуснее. Честное слово!

Я как-то проводила сравнительные эксперименты: готовила одно и то же рагу в мультиварке и духовке, и результат, выданный мультиваркой, показался мне более вкусным. Свою любимую кабачковую икру, рецептом которой я делюсь в этой книге, готовлю только в мультиварке – она получается бесподобно вкусной и ароматной.

*Да и готовить в мультиварке проще в том плане, что внимания она не требует практически никакого – за 2–3 часа тушения я подхожу к ней всего пару раз, перемешать содержимое чаши, ведь в ней ничего не пригорит, не убежит.*

*Анна Гидасова*





[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

*Книга посвящается* всем занятым женщинам, которые хотят вкусно и полезно кормить свою семью, тратя на это минимум времени.

А также счастливым хозяйкам мультиварок,  
желающим узнать как можно больше их секретов.





# *Зачем нужна* МУЛЬТИВАРКА?

СЕКРЕТЫ РАБОТЫ С МУЛЬТИВАРКОЙ

# МУЛЬТИВАРКА – *это НЕ страшно*

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

**Д**авайте 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 одинаковые.*

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 умельцы 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.







## Важные МОМЕНТЫ

*Перед использованием мультиварки прочитайте инструкцию.*

Вы удивлены совету? Многие хозяйки просматривают ее очень бегло и поэтому годами не пользуются многими полезными функциями своей чудесной помощницы, просто-напросто не зная о них!

Поэтому, как говорится, учите матчасть!

### МУЛЬТИВАРКА ИЛИ СКОРОВАРКА?

**В** этой книге мы говорим о мультиварках, а не о скороварках или мультиварках-скороварках.

**В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ?** В скороварке блюда готовятся очень быстро, под большим давлением, а в мультиварке – долго, на невысоких температурах, при этом давление внутри нее повышается, но незначительно.

#### *Что выбрать?*

Сказать однозначно нельзя, это все равно что выбирать между кедами и туфлями – всему свое время и место.

**Скороварка** приготовит быстро или очень быстро. Ей пользуются в тех случаях, когда прибегаешь домой и – ах! – есть нечего, только голодная семья и сырая курица. Кладешь в чашу, добавляешь крупу, и, пока накрываешь на стол, звучит сигнал к обеду.

В **мультиварке** вы будете готовить долго, дольше, чем на плите. Мультиварку можно включить на ночь или оставить работающей, уходя на работу.

**ПОЧЕМУ ЖЕ Я ВЫБРАЛА ИМЕННО МУЛЬТИВАРКУ?** Сейчас у меня есть и скороварка, и я могу смело сказать, что, если кухня не 6 метров, когда не то что две помощницы, а табуретку поставить негде, я бы советовала брать и то, и это.

Но в свое время я в первую очередь приобрела именно мультиварку. И если бы можно было все вернуть на несколько лет назад, выбор бы не изменила. Вот несколько причин:

**ПЕРВАЯ ПРИЧИНА** заключается в том, что во время приготовления в мультиварке я могу открыть крышку, для меня это действительно важно! Открыть, посмотреть, добавить чего-то еще, перемешать. Несмотря на то что я давно уже готовлю по принципу «положил и забыл», мне психологически более комфортно, когда я могу вмешаться в процесс. А вот в скороварку продукты закладываются все и сразу, так как в процессе работы большинства моделей крышку открыть нельзя.

**ВТОРАЯ ПРИЧИНА** – выпечка. В хлебопечке можно приготовить булочки и кексы, но, увы, бисквиты и чизкейки она печь «не умеет». А как я могла отказаться от них, живя по три месяца без плиты на даче?!

## ТАК КАКУЮ ЖЕ МУЛЬТИВАРКУ ВЫБРАТЬ?

При выборе мультиварки нужно ориентироваться только на собственные предпочтения. Если планируете активно печь – ищите с режимом **ВЫПЕЧКА**. Варить супы и тушить? Программы **СУП, ТУШЕНИЕ, ЖАРКОЕ** и аналогичные им названия низкотемпературного приготовления. Любите молочные каши, но такой программы в мультиварке нет? Смотрите на функцию **КАШИ, КРУПА, ГРЕЧКА** – на них также можно готовить каши на молоке, просто нужно знать пару хитростей.

А если есть возможность самим задавать нужную температуру и время приготовления, то считайте, что эта мультиварка обладает **всеми возможными программами**.

**ПЛЮСАМИ** также является ручка для переноски мультиварки (если она не размещена стационарно) и возможность открывания крышки на 90 градусов.



## ЧТО МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ЧАШУ?

Помните, что чаша может испортиться, и вам придется тратить время и деньги на покупку новой.

*Итак, что может повредить чашу?*

Во-первых, **использование твердых предметов**. Пользуйтесь только специальной кухонной утварью, которая предназначена для покрытий, применяемых в мультиварках. Часто к мультиварке не прилагается половник, и хозяйки используют металлический – не стоит этого делать!

Я бы не рекомендовала пользоваться теми лопаточками, что идут в комплекте – лучше купить более мягкие. И ни в коем случае не стучите лопаточками по краю чаши.

Во-вторых, **кости**. При варке бульонов и холодца, тушении или обжарке мяса с косточками острые части запросто могут поцарапать поверхность. Так я повредила чашу своей первой мультиварки: всего один раз сварила холодец.

В-третьих, **неосторожное мытье чаши**. Не используйте средства, которые могут повредить поверхность. Абразивные порошки для посудомоечных машин также плохо влияют на покрытие чаши. Диск, нагревающий чашу, можно отмыть меламиновой губкой.

В-четвертых, **резкие перепады температур**. Не стоит заливать горячую чашу холодной водой.

И в-пятых, **замороженные продукты** – например, большой кусок мяса. Я рекомендую сначала замороженное мясо положить в воду и оставить на некоторое время при отсроченном таймере. А вот небольшие подмороженные кусочки не причинят никакого вреда.



## ЕЩЕ ОДНА ПРОБЛЕМА – ЗАПАХ

При приготовлении специфически пахнущих блюд (например, рыбы или блюдо с чесноком) остается стойкий запах. А клубничный пирог с запахом рыбы кушать совсем не хочется, не правда ли?

*Как избавиться от запаха в мультиварке?*

- Обычно запах сохраняется не в чаше, а в крышке. Вымойте мультиварку гелем для мытья посуды, особенно тщательно – крышку, ободок, клапан. Проверьте емкость для сбора влаги.
- Если запах никуда не делся, попробуйте налить 2–3 чашки воды, добавить столовую ложку соды или дольку лимона, закрыть крышку и включить программу **НА ПАРУ** на 15 минут.
- Пятна от овощей можно удалить с пластика лимонным соком или уксусом.
- Хранить мультиварку (в период, когда вы ей не пользуетесь) лучше со снятым клапаном.

## КАКОЙ МИНИМАЛЬНЫЙ И МАКСИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ В ЧАШЕ?

Минимум – нижняя риска, максимум – верхняя. Но это не значит, что молочную кашу стоит заливать по верхнюю риску. Помните знаменитое произведение про то, как Мишка варил кашу?

Пользуйтесь логикой, и все будет хорошо.

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Не забываем, что мультиварка подключена к электросети. Поэтому при попадании воды внутрь корпуса сразу обесточьте прибор, постарайтесь слить воду и просушить.

- Помните, что продукты готовятся при достаточно высокой температуре. Не держите руку над клапаном пара.
- Осторожно вынимайте чашу с горячим блюдом.
- Не переносите мультиварку, наполненную кипящей жидкостью.

И хотя сама я пользуюсь мультиваркой именно для того, чтобы была возможность уйти из кухни, – не стоит забывать, что в инструкции написано: не оставлять прибор без присмотра.

Как всегда на самом интересном месте 😊

[Подробнее о книге читайте на нашем сайте](#)

### Купить бумажную книгу



[Ozon.ru](https://www.ozon.ru)



[Купить в украинских магазинах knigabiz.ua](http://knigabiz.ua)

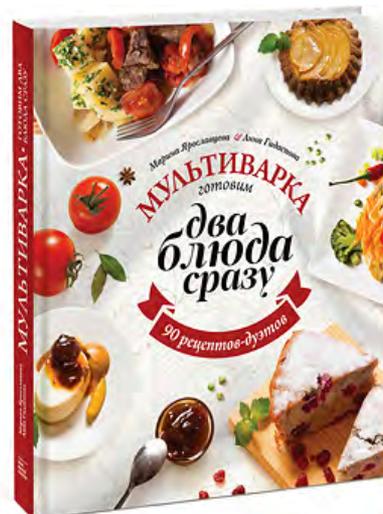
### Купить электронную книгу



[Ozon.ru](https://www.ozon.ru)



[ЛитРес](https://www.litres.ru)



© При использовании любых материалов, ссылка на источник обязательна.

[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

[twitter.com/mifbooks](https://twitter.com/mifbooks)

[vkontakte.ru/mifbooks](https://vkontakte.ru/mifbooks)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

