ГОТОВИМ С ЭЛЕКТРО-ПРИБОРАМИ

УДОБНО. БЫСТРО. ПРОСТО



- Кухонный комбайн
- Пароварка
- Мультиварка
- Микроволновая печь
- Гриль
- Фритюрница
- Хлебопечка
- Блендер и соковыжималка
- Блинница и бутербродница
- Электрическая плита

популярные РЕЦЕПТЫ, *проверенные временем*

Готовим с электроприборами. Удобно. Быстро. Просто — М. : Эксмо, 2009. — 256 с. : ил.

Каждой из нас хочется порадовать своих близких вкусной домашней едой, но подолгу стоять у плиты просто невозможно. Именно в такой ситуации отличными помощниками становятся электроприборы, которые позволяют быстро приготовить любое блюдо.

В нашей книге вы найдете описание самых распространенных электроприборов, возможности их использования, а также рецепты, которые, безусловно, станут вашими фирменными блюдами.

978-5-699-32536-8 (КМ)
978-5-699-32567-2 (ПИ)



СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Электроприборы в нашей жизни . . . 3

Кухонный комбайн 9

Салат из лосося под соусом 12
Рисовый суп с сыром и орехами 14
Суп-пюре из зеленого горошка с фрикадельками из телятины 16
Суп из брокколи 16
Фаршированная куриная грудка с соусом карри 17
Треска с взбитым белым вином 17
Гуляш по-венгерски 18
Обжаренные овощи 20
Пицца 22
Кабачковая паста 22
Мусс из мерланга с шафраном и сливками 23
Овощи в пряном масле 23
Клубничный пирог 24
Фруктовый пирог 25
Кольцо с начинкой из лесных орехов 26
Отрубной яблочный пирог 28
Льняные булочки 30
Хлеб с лесными орехами 30
Грушевый пирог со сливочной подливкой 31
Миндальный торт с розочками 31
Шоколадный кекс 32
Яблочный штрудель 34
Сабайон со свежей земляникой 36
Розовый мятный шербет 36
Клубничное мороженое 37
Воздушный молочный шейк 37
Банановo-молочный напиток 38
Шоколадный молочный напиток 39
Молочный коктейль со свежими фруктами 40
Фруктовое молоко 42

Пароварка 45

Яйца-пашот с копченым лососем 48
Креветки на пару 50
Крем из сыра рокфор 52
Паштет из кролика со сливами 52
Морские гребешки и креветки под винным соусом 53
Свиное филе с красным перцем 53
Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом 54
Папильотки из телячьей печени 56
Фаршированные куриные ножки 58
Курица с чесноком 58
Грудки цесарки с медом 59
Якитори из лосося 59
Медальоны из рыбы-монаха 60
Папильотки из филе форели 61
Рыбное ассорти 62
Форель и картофель, приготовленные на пару 64



Форель на пару 66
Папильотки с гребешками 66
Рыба и моллюски под соусом 67
Террин из крабов 67
Жардиньерка 68
Пельмени с креветками 70
Артишоки с перепелиными яйцами 72
Пирог с луком-пореем 72
Яблочный пудинг,
приготовленный на пару 73
«Сладость» 73
Ванильные овсяные хлопья 74
Банановый сюрприз 75

Мультиварка 77

Рисовый салат 80
Щи по-кавказски 82
Грибной супчик 84
Курочка в собственном соку 84
Курица, тушенная с опятами 85
Курица, тушенная целиком 85
Курица, тушенная в сметане
с чесноком 86
Курица, тушенная с апельсином 88
Лечо 90
Рис «Сюрприз» 90
Рис коричневый 91
Рис по-японски 91
Рис по-ковбойски 92
Пшенная каша 93
Перловая каша 94
Ячневая каша 96
Кукурузная каша 98
Крупеник с йогуртом 98
Пудинг творожный 99
Шарлотка яблочная 99
Изумительный бисквит 100

Микроволновая печь 103

Баклажаны фаршированные 106
«Ежики» с томатным соусом 108
Острая закуска со свеклой и яйцом 110
Бутерброд горячий с салатом 110
Чили с овощами 111
Закуска мясная 111
Гратин из тыквы 112
Суфле из кабачков 114
Борщ по-печерски 116
Французский суп с чесноком 116
Суп-пюре из шампиньонов 117
Густой крем-суп с грибами 117
Жаркое из телятины по-ковбойски 118
Филе говядины, запеченное
с морковью и сыром 119
Мясо по-бургундски 120
Чахохбили из курицы 122
Куриные бедра, тушенные с морковью . . . 124
Запеченный морской окунь 124
Карри из рыбы-монаха
с тремя видами овощей 125
Запеканка из цукини 125
Омлет с морепродуктами 126
Карамельный крем 128
Печеные яблоки с медом и орехами . . . 130
Печеные яблоки с сахаром 130
Шоколадный ганаш 131
Торт 131
Шоколадные шарики 132
Снежная клубника 133

Гриль 135

Свиные кебабы по-гавайски 138
Кебаб из баранины
по-провансальски 140



Ягнятина с базиликом 142
Филе с соусом чили 142
Жареные грудки 143
Индейка на гриле 143
Дьяблотены из курицы 144
Панини с копченым лососем 146
Кебаб из лосося с карри 148
Лосось на гриле 148
Сосиски-гриль 149
Креветки по-таиландски 149
Фаршированные кальмары 150
Сладкая кукуруза на гриле 151

Фритюрница 154

Жареные свиные эскалопы 156
Жареные куриные крылышки 158
Бенетки по-голландски 160
Свинина в кисло-сладком соусе 160
Судак фри, панированный в сухарях 161
Карпы, жаренные во фритюре 161
Жареные раки 162
Жареные пирожки
с начинкой из рыбы и моллюсков 164
Картофель фри 166
Жареный камамбер 166
Жареные луковые колечки 167
Крокеты с сельдереем 167
Чебуреки 168
Яблоки в кляре 169

Хлебопечка 172

Хлеб диетический 174
Ячменный хлеб 176
Мягкий овсяный хлеб 178
Молочный хлеб 178
Сырный хлеб 179
Хлеб с маслинами и красным перцем . . . 179
Кекс «Дачный» 180
Мраморный кекс 182
Лимонный кекс 184
Кулич «Монастырский» 184
Кулич «Шафрановый» 185
Кулич «Царский» 185
Пирожки «Ассорти» 186
Бабка с цукатами 187
Сладкий сдобный хлеб с изюмом 188

Блендер и соковыжималка 191

Горячий сыр с ветчиной в формочках . . . 194
Суп из мидий 196
Курица с овощами в формочках 198
Сливочное масло «Пикантное» 198
Сладкий яичный соус 199
Яичный соус 199
Апельсиновый айс-крим 200
Вишневый коблер 202
Яблочный эг-ног 204
Овощной коктейль
«Оранжевое утро» 204
Коктейль с медом 205
Сок из слив 205
Коктейль витаминный 206
Фруктовая смесь 207

Блинница и бутербродница 209

Блины с ветчиной 212
Блины с сыром рокфор
и грецкими орехами 214
Кавказские бутерброды с сыром 216
Блинчики из гречневой муки 216
Блинчики из кабачков 217
Блинчики кукурузные 217



Блины с медом
и грецкими орехами 218
Картофельные оладьи 220
Галеты с ветчиной 222
Слоеные пирожки с яблоками 222
Бутерброды-пиццы 223
Бутерброд с ветчиной 223
Бутерброд с плавленым
сыром и луком 224
Бутерброд с макаронами и сыром 225
Бутерброды с шоколадом
и бананом 226

Электрическая плита 229

Рулет с черешней 232
Запеченная баранина 234
Цыпленок с хрустящей корочкой 236
Баклажаны, запеченные
с куриным филе 236
Валлийский куриный пирог 237
Британская индейка 237
Скумбрия в белом вине 238
Картофельная запеканка
под горчичным соусом 240
Картофельная пицца 242
Яблочный пирог 242
Пирог с вишней 243
Свинина, запеченная в духовке 243
Штрудель с яблоками 244
Бисквит 245

Заключение 246

Таблица содержания белков, жиров
и углеводов в некоторых продуктах 248

















КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Салат из лосося под соусом
Рисовый суп с сыром и орехами
Суп-пюре из зеленого горошка
с фрикадельками из телятины
Суп из брокколи
Фаршированная куриная грудка
с соусом карри
Треска со взбитым белым вином
Гуляш по-венгерски
Обжаренные овощи
Пицца
Кабачковая паста
Мусс из мерланга с шафраном и сливками
Овощи в пряном масле
Клубничный пирог
Фруктовый пирог
Кольцо с начинкой из лесных орехов
Яблочный пирог
Льняные булочки
Хлеб с лесными орехами
Грушевый пирог со сливочной подливкой
Миндальный торт с розочками
Шоколадный кекс
Яблочный штрудель
Сабайон со свежей земляникой
Розовый мятный шербет
Клубничное мороженое
Воздушный молочный шейк
Банановo-молочный напиток
Шоколадный молочный напиток
Молочный коктейль со свежими фруктами
Фруктовое молоко



Выбирать кухонный комбайн следует прежде всего исходя из ваших собственных потребностей. Если вы планируете готовить с его помощью блюда из мяса, то лучше выбрать прибор с мясорубкой, если вы любитель фруктовых коктейлей, то вам подойдет комбайн с блендером, ну а если вам очень нравится пить по утрам свежевыжатый сок, то идеальный вариант — комбайн с соковыжималкой. К тому же если у вас еще нет миксера, то можно приобрести кухонный комбайн с миксером.

Уже достаточно давно приготовление еды в домашних условиях перестало быть трудным для большинства россиян. И в этом большая заслуга кухонных электрических приборов. Они значительно облегчили и упростили процесс домашнего приготовления пищи.

Среди огромного разнообразия бытовой техники большой популярностью пользуются кухонные комбайны. Условно можно выделить три типа кухонных комбайнов: несложные приборы, выполняющие простые функции — обработку фруктов и овощей; более сложные устройства, спектр действий которых включает в себя не только простые операции, но и работу с тестом и мясом, и сложные машины, мощность и надежность которых весьма высоки.

Простейший кухонный комбайн мало чем отличается от обычной овощерезки. Мощность таких комбайнов невелика (200—400 Вт), а чаша вмещает 0,5—1,5 л. Однако у них есть свои преимущества: компактность, малый вес, невысокая цена. Собрать и разобрать такой прибор просто, хранение тоже не вызывает никаких проблем.

Более сложные комбайны имеют больше функций. К таким устройствам в комплекте обычно прилагаются соковыжималка, блендер, миксер, шинковки и терки для овощей и фруктов, приспособления для работы с тестом, емкости для перемалывания специй и кофе. В более совершенных моделях в комплекте присутствует еще и мясорубка, что является большим преимуществом.

Многих покупателей прельщает количество устройств в комплекте, и именно это часто является главной причиной покупки того или иного комбайна. Но не всегда такой подход верен, так как все производители ведут подсчет функций по-своему. Одни просто считают насадки, другие — количество способов обработки продуктов, в случае чего несколько операций можно проделать при помощи одной насадки.

Одни производители оснащают свои приборы большим набором насадок, другие ограничиваются минимальным числом в комплекте, зато они выпускают отдельно дополнительные, их можно приобрести к уже имеющемуся комбайну. Насадки эти могут быть очень разнообразными по функциям, например насадка для приготовления мороженого или домашней лапши. Стоят такие приспособления отнюдь не дешево, а полный их комплект может обойтись дороже самого комбайна. Но такое разнообразие, безусловно, идет на пользу покупателям, так как создает широкие возможности для выбора.

Кухонные комбайны различаются не только числом насадок, но и такими характеристиками, как номинальная мощность двигателя, количество скоростных режимов обработки продуктов, объем чаш, материал, из которого изготовлен сам комбайн. Чаши должны быть достаточно вместительными. Производители по-разному информируют покупателей об объеме чаш: кто-то указывает полный объем, кто-то — только полезный в отношении того или иного продукта.



Выбирая комбайн, важно обратить внимание еще и на такую его характеристику, как переключение скоростей. Чаще всего используют переключатели скоростей с фиксированной частотой вращения вала двигателя для каждой позиции. Количество скоростей находится в пределах от 1 до 14. Оптимальным является режим, при котором скорости изменяются плавно в широком диапазоне вращения от нескольких десятков до нескольких тысяч оборотов в минуту. Это удобно тем, что появляется возможность выбрать оптимальную скорость для каждого продукта. Но все же для домашнего использования лучше выбрать комбайн с несколькими фиксированными скоростями вращения вала двигателя, в этом случае риск испортить приготовляемое блюдо будет сведен к минимуму, так как комбайн с плавным переключением скоростей больше подходит для профессиональной эксплуатации, для тех, кто четко представляет, что и как следует перемешивать, размельчать и взбивать. Еще более упрощает работу с комбайном функция Smart Control. При ее помощи скорость подбирается автоматически для каждой выполняемой операции. Нужно просто задать тип продукта и то, каким образом его стоит обрабатывать.

Внешний вид и функционирование кухонных комбайнов постоянно совершенствуются. Наибольшие изменения претерпели рабочие чаши — на их крышках появились отверстия для заливки масла в приготовляемые продукты без остановки работы комбайна. С середины 1920-х гг. электрические миксеры приобрели современный вид благодаря появлению компактных электромоторов. До этого они были достаточно неуклюжи и громоздки. В это же время появились первые блендеры для приготовления коктейлей. В дальнейшем их стали использовать для приготовления диетических овощных смесей для пациентов больниц и детей. Тогда же блендеры и миксеры стали популярными и доступными.

Но все же для использования в домашних условиях большее значение имеют простые детали, такие как длина электрического шнура, которая часто небольшая — 100—120 см. Это объясняется просто: в Европе считается обычным делом иметь встроенные в кухонную столешницу несколько розеток. Когда они под рукой, нет необходимости в длинном шнуре. Наоборот, чем короче кабель, тем безопаснее процесс приготовления, уронить прибор или столкнуть его со стола становится практически невозможно.

При выборе кухонного комбайна необходимо проверять, легко ли снимаются и надеваются насадки, крепко ли сидят в своих гнездах, их прочность. Она могут существенно различаться. К примеру, насадка для замешивания теста может иметь вид пластмассового венчика в одном случае, а в другом случае это мощный крюк из нержавеющей стали.

Таким образом, в настоящее время разнообразие видов кухонных комбайнов достаточно велико, как и количество прилагаемых к ним устройств. Ассортимент широк. Выбор за вами!

Всем известно, что натуральный сок полезно пить сразу после приготовления. Нет ничего проще! Здесь вам поможет кухонный комбайн с соковыжималкой. С ее помощью приготовить сок очень легко, достаточно разрезать пополам, например, апельсин и нажать одной половиной на соковыжималку. Насадка сразу же начнет вращаться, выжимая из него сок. При этом сок будет попадать в чашу комбайна. С такой же легкостью можно приготовить овощное или фруктовое пюре. Достаточно только протереть выбранные фрукты или овощи через специальное сито.



САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ ПОД СОУСОМ

400 г	филе лосося
1	куриное яйцо
1	головка репчатого лука
1	небольшой клубень фенхеля
15 г	натертого на мелкой терке хрена
10 г	сахара
250 мл	белого сухого вина
40 г	сухого шерри
40 мл	растительного масла
20 мл	лимонного сока
1	лимон
50 г	зеленого салата
1	пучок лука-резанца
5 г	белого душистого перца
соль по вкусу	

Количество порций	5	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	350	Вт
Калорийность 1 порции	188	ккал

Перелить вино в эмалированную кастрюлю. Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Добавить лук, белый душистый перец и лимон к вину и довести всю смесь до кипения, закрыв специальной крышкой, в микроволновой печи при средней мощности.

✓

Филе лосося вымыть, нарезать средними кусочками и, добавив в кастрюлю, поместить в микроволновую печь при той же мощности на 4 мин. Лимонный сок, измельченный шерри, сахар, растительное масло, лук-резанец, нарезанный тонкими кружочками, и хрен смешать в глубокой посуде, добавить соль по вкусу. Соус готов.

✓

Листья салата вымыть в холодной воде. Фенхель очистить и мелко нарезать. Куриное яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и нарезать тонкими ломтиками. Выложить на листья салата слоями фенхель, куриное яйцо и кусочки филе лосося. Полить блюдо соусом и остатками вина, в котором отваривался лосось.

Смешать вино, лимон, лук и перец



Добавить рыбу в смесь





Измельчить фенхель





РИСОВЫЙ СУП С СЫРОМ И ОРЕХАМИ

900 мл	овощного бульона
130 г	белого игольчатого риса
100 г	плавленого сливочного сыра
50 г	нежирных сливок
20 г	мускатного ореха
20 г	лесных орехов, очищенных от скорлупы
30 мл	подсолнечного масла
1	головка репчатого лука
1	зубчик чеснока

соль и молотый черный перец по вкусу

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить при помощи чеснокодавилки. Разогреть на сковороде небольшое количество подсолнечного масла и пассеровать на нем лук и чеснок до золотистого цвета.

✓

Поставить эмалированную кастрюлю с бульоном на конфорку электроплиты. Добавить рис, лук и чеснок и довести бульон до кипения. Варить при слабом кипении в течение 25 мин. Посолить и поперчить суп по вкусу за несколько минут до готовности. Затем снять суп с конфорки и заправить сливками и плавленым сыром.

✓

Мускатный орех обдать кипятком и очистить, лесные и мускатный орехи измельчить. Посыпать ими суп перед подачей на стол.

Количество порций	3	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	457	ккал

СОВЕТ

При приготовлении рисового супа важным условием является его прозрачность. Для этого, вымыв рис, нужно поместить его на несколько минут в горячую воду, затем слить жидкость и только после этого начинать его варить, опустив в кипящую воду. При этой процедуре рис набухает, выделяя содержащийся крахмал, который и делает суп мутноватым. Также необходимо тщательно очищать и подвергать предварительной обработке остальные ингредиенты данного рецепта. При соблюдении всех требований суп получится вкусным и питательным.





СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Количество порций	2	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	350	Вт
Калорийность 1 порции	1185	кал

500 мл	куриного бульона
100 г	телячьей зобной железы
400 г	зеленого горошка (замороженного)
140 г	лука-шалота
120 г	сливочного масла
20 г	пшеничного хлеба
5 г	кайенского перца
	соль и молотый черный перец по вкусу

Лук-шалот очистить, нарезать кубиками, обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Зеленый горошек разморозить в микроволновой печи. Насыпать горошек в сковороду и залить половиной бульона. Закрыть крышку и тушить в течение 10—15 мин.

✓

Поместить содержимое сковороды в блендер или мультимиксер, измельчить до состояния пюре, переложить в кастрюлю, залить оставшимся пюре, добавить соль, молотый черный перец и кайенский перец. Поместить суп в микроволновую печь и довести до кипения при мощности 350 Вт.

✓

Зобную железу мелко нарезать и обжарить на небольшом количестве сливочного масла. Оставшееся сливочное масло взбить, добавить к нему раскрошенный пшеничный хлеб и зобную железу. Посолить по вкусу и все тщательно перемешать. Заправить готовый суп получившимся соусом и подать на стол.

СУП ИЗ БРОККОЛИ

Количество порций	4	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	150	ккал



300 г	брокколи
	отвар из-под брокколи
50 г	сыра гауда
300 г	картофеля
2	бульонных кубика
80 мл	сливок
	мускатный орех, карри, перец и соль по вкусу

Сыр натереть. Отварить и смешать картофель с брокколи, добавить отвар брокколи и приготовить пюре.

✓

В мерную емкость поместить полученное пюре вместе с остальным отваром и бульонными кубиками. Объем должен достигать 750 мл.

✓

Приготовленную смесь поместить в кастрюлю и дать закипеть.

✓

Далее добавить сыр, карри, мускатный орех, сливки, посолить и поперчить.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА С СОУСОМ КАРРИ

600 г	куриных грудок
250 г	риса
150 г	свиного фарша
100 мл	растительного жира
5 г	имбирного порошка
250 мл	сухого белого вина
100 мл	нежирных сливок
1	головка репчатого лука
10 г	карри
соль и молотый черный перец	по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	650	Вт
Калорийность 1 порции	573	ккал



Куриные грудки вымыть, натереть солью и перцем. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

✓

Загрузить свиной фарш, имбирный порошок и измельченный репчатый лук в блендер и перемешать до состояния однородной массы. Нафаршировать куриные грудки полученной массой и скрепить при помощи деревянной шпажки или кулинарной нити.

✓

Обжарить куриные грудки на разогретом растительном масле.

✓

Смешать белое вино со сливками, солью и приправой карри. Залить этой смесью грудки за 10 мин до готовности.

✓

Рис вымыть и отварить, подать с куриными грудками.

ТРЕСКА СО ВЗБИТЫМ БЕЛЫМ ВИНОМ

800 г	филе трески
150 г	кабачков
150 г	кольраби
150 г	моркови
150 г	сливочного масла
170 мл	рыбного бульона
120 мл	сухого белого вина
50 мл	лимонного сока
2	яичных желтка
соль и молотый черный перец	по вкусу

Количество порций	9	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	226	ккал

Очистить кабачки, кольраби и морковь и поместить в емкость кухонного комбайна. Вставить диск для нарезки овощей для жюльена и запустить прибор.

✓

Филе трески нарезать. Смазать стеклянную форму сливочным маслом и выложить филе трески, посолить и поперчить. Поместить в микроволновую печь и тушить при максимальной мощности 8 мин. За 2 мин до окончания добавить в форму нарезанные овощи.

✓

Яичные желтки взбить с оставшимся сливочным маслом. Добавить соль, сухое белое вино, рыбный бульон и лимонный сок.

✓

Выложить филе трески с овощами на плоское блюдо и подать на стол, полив сверху смесью из белого вина, лимонного сока, сливочного масла и рыбного бульона.



ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ

400 г	свинины или говядины
80 г	зеленого перца
80 г	помидоров
200 г	моркови
300 г	картофеля
80 г	репчатого лука
1 ст. л.	растительного масла
1 ч. л.	паприки
семена тмина	
соль по вкусу	

Количество порций	6	
Время приготовления	45	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	260	ккал

Мясо вымыть и нарезать кубиками со стороной 2 см. В чаше для обработки продуктов при помощи металлического ножа измельчить лук. Стручок зеленого перца нарезать кольцами. Помидор очистить, вынуть семена и нарезать полосками. Лук обжарить в растительном масле. Далее снять сковороду с луком с плиты и приправить его паприкой. К луку добавить мясо и готовить, помешивая, при сильном нагревании несколько минут. Далее добавить помидор и зеленый перец, соль по вкусу, накрыть крышкой. Готовить в собственном соку на умеренном огне до тех пор, пока мясо не будет почти мягким.

✓

Пока мясо тушится, нарезать морковь ломтиками при помощи регулируемого диска, картофель — кубиками. Нарезанные овощи добавить к мясу, далее налить такое количество холодной воды, которое вам необходимо.

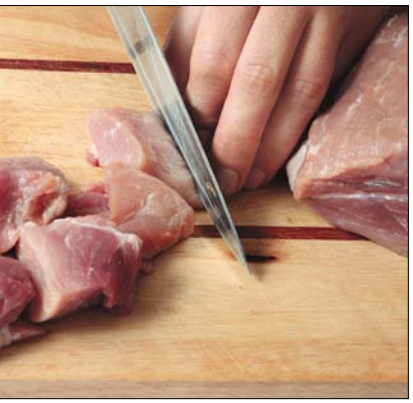
✓

Блюдо посыпать семенами тмина и готовить на медленном огне до полной готовности. Если необходимо, добавить соль.

✓

Блюдо подавать на стол горячим.

Нарезать мясо кубиками



Нарезать перец кольцами





Добавить овощи к мясу





ОБЖАРЕННЫЕ ОВОЩИ

30 г кориандра
300 г картофеля
100 г моркови
100 г сельдерея
50 мл молока
40 г муки
1 яйцо
растительное масло
перец и соль по вкусу

При помощи металлического ножа смешать молоко, яйцо, муку, кориандр, перец и соль.

✓

Картофель и сельдерей очистить и мелко нарезать, используя насадку для грубого измельчения. То же самое проделать с морковью. Добавить к приготовленной ранее смеси.

✓

Смешать яичную смесь, овощи.

✓

На сковороде разогреть растительное масло. Сформовать овощные котлеты и обжарить их с двух сторон.

✓

Готовить в течение 3—5 мин.

Количество порций	4	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	140	ккал



СОВЕТ

Жаренью можно подвергать как сырые, так и вареные продукты. Но чаще всего жарят только те овощи, которые не требуют двойной тепловой обработки. Добавлять овощи при жаренье следует постепенно, в зависимости от времени их приготовления. Если вы жарите все овощи вместе, то лучше всего нарезать их ломтиками разного размера. Например, продукты, готовящиеся дольше, нужно нарезать мелко, а готовящиеся быстро — наоборот, крупнее.





ПИЦЦА

400 г муки
300 мл томатной пасты
20 г свежих дрожжей
80 г кулинарного жира
250 мл воды
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
30 г оливок
20 г салями
20 г артишоков
30 г грибов
20 г анчоусов
20 г сыра моцарелла
20 г стручкового перца
10 г сахара
оливковое масло
соль и перец по вкусу

Количество порций	6	
Время приготовления	60	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	400	ккал

В чаше установить насадку для замешивания теста. Поместить в нее муку, соль, дрожжи, кулинарный жир и воду и замешивать в течение 1 мин.

✓

Готовое тесто оставить на 30 мин. Лук и чеснок очистить, измельчить с использованием металлического ножа в чаше для перемешивания, обжарить. Добавить томатную пасту. Полученный соус кипятить в течение 10 мин. Посолить, поперчить и добавить сахар.

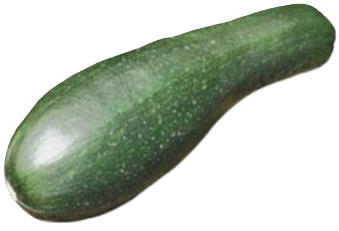
✓

Духовку разогреть до 250 °C. Тесто раскатать, разделить пополам. Половинам придать форму круга. Формы для выпечки смазать маслом, на них выложить тесто. Сверху выложить приготовленную томатную смесь, не захватывая края, положить оливки, нарезанную салями, артишоки, грибы, анчоусы, сыр, перец, добавить оливковое масло. Готовить пиццу 15 мин.

КАБАЧКОВАЯ ПАСТА

400 г кабачков
4 яйца
150 г сметаны
1 головка репчатого лука
40 г растительного масла
20 г лимонного сока
20 г петрушки
паприка, перец, порошок карри и соль по вкусу

Количество порций	4	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	250	ккал



Вымыть кабачки, нарезать их при помощи ножа-вставки для тонкого измельчения в емкости для обработки продуктов. Далее кабачки выложить на блюдо, добавить соль и дать постоять в течение 15 мин.

✓

Лук и петрушку мелко нарезать. Затем нашинкованные кабачки переложить на полотенце и отжать сок.

✓

На сковороду влить растительное масло, добавить чеснок, лук и кабачки. Готовить до полного выпаривания жидкости, остудить.

✓

Яйца сварить, очистить и измельчить в емкости для обработки продуктов. Смешать с оставшимися ингредиентами.

МУСС ИЗ МЕРЛАНГА С ШАФРАНОМ И СЛИВКАМИ

500 г	филе мерланга	50 г	сливочного масла
500 мл	сливок	5 г	шафрана
50 г	лука-резанца	соль и перец по вкусу	

Филе мерланга нарезать кусочками и выложить в кухонный комбайн. Добавить часть сливок, нарезанный лук-резанец, приправить солью и перцем. Измельчить на большой скорости. Порционные формы смазать сливочным маслом и выложить в них подготовленную смесь. Накрыть пленкой и готовить на пару.

✓

Остальные сливки смешать с шафраном, солью и перцем. Выложить мусс на блюдо и полить сливками с шафраном. Подавать на стол в горячем виде.

Количество порций	3	
Время приготовления	30	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	142	ккал



ОВОЩИ В ПРЯНОМ МАСЛЕ

1,2 кг	кольраби	60 г	масла с пряностями
1,2 кг	моркови	соль по вкусу	
600 г	стручкового гороха		

Кольраби и морковь очистить, вымыть и измельчить в кухонном комбайне. Стручки гороха промыть. В кастрюле вскипятить воду и поместить в нее подготовленные овощи, посолить и варить до готовности.

✓

После этого дать овощам немного остыть и облить их маслом с пряностями. Подавать на стол в фарфоровой посуде.

Количество порций	10	
Время приготовления	10	мин
Необходимая мощность	300	Вт
Калорийность 1 порции	210	ккал



КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГ

Количество порций	6	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	900	ккал



1 кг	клубники	350 г	сахара
400 г	сливочного сыра	100 г	кокосовой стружки
250 г	муки	80 мл	лимонного сока
100 г	маргарина	300 мл	воды
4	яичных желтка	100 г	кукурузного крахмала
300 мл	сливок		

Духовку разогреть до 180 °С. Используя металлический нож, взбить из маргарина и 200 г сахара крем. Добавить яичный желток, далее муку и кокосовую стружку и тщательно перемешать.

✓

Тесто выложить на противень, края защипнуть. Пирог выпекать 15—20 мин, пока его цвет не станет светло-коричневым. Дать остыть.

✓

Используя насадку для перемешивания, смешать в чаше сливочный сыр, лимонный сок и оставшийся сахар.

✓

Когда корж остынет, распределить начинку по его поверхности. На торт выложить ягоды клубники и убрать в холодильник.

✓

Для приготовления глазури залить оставшиеся ягоды клубники водой и перемешать в чаше блендера. В 125 мл полученной смеси растворить крахмал, смесь довести до кипения. Как только она начнет закипать, влить заранее разведенный крахмал.

✓

При помощи ложки налить горячую глазурь поверх клубники. Оставить охлаждаться на 2 ч. Подавать пирог на стол, украсив взбитыми сливками.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Количество порций	5	
Время приготовления	40	мин
Необходимая мощность	500	Вт
Калорийность 1 порции	850	ккал

400 мл жирного молока
300 г ржаной муки грубого помола
300 г чернослива
200 г фиников
150 г пшеничной муки
150 г коричневого сахара
100 г миндаля
100 г грецких орехов
100 г изюма
100 г кишмиша
25 г пекарского порошка
соль по вкусу

В емкости для обработки пищи установить металлический нож. Перемешивать в ней молоко, муку, сахар, пекарский порошок и соль в течение 30 с в режиме максимальной скорости.

✓

На полученную массу выложить начинку, поместить в форму и выпекать 40 мин при температуре 140 °С. Подать на стол.





КОЛЬЦО С НАЧИНКОЙ ИЗ ЛЕСНЫХ ОРЕХОВ

400 г	просеянной муки
100 г	сливочного масла
200 г	лесных орехов
150 г	сахара
200 мл	молока
120 мл	сливок
1	яйцо
1	яичный желток
2	пакетика ванильного сахара
20 г	свежих дрожжей
соль по вкусу	

Количество порций	4	
Время приготовления	70	мин
Необходимая мощность	400	Вт
Калорийность 1 порции	600	ккал

Духовку разогреть до 200 °С. При помощи тестомешалки замесить опару из молока, 100 г сахара и дрожжей. Перемешивать в течение 15 мин.

✓

В опару добавить муку, масло, яйцо и соль.

✓

Далее замешивать тесто еще 2 мин.

✓

Тесто выложить в отдельную чашу, накрыть влажной салфеткой и оставить на 20 мин в теплом месте, чтобы оно поднялось.

✓

Используя металлический нож, измельчить орехи. Смешать орехи, оставшийся сахар, сливки и ванильный сахар.

✓

Тесто раскатать в прямоугольный пласт и выложить на него ореховую начинку, сформовать рулет, затем свернуть его в кольцо.

✓

Форму для выпечки с пружинным устройством смазать маслом и поместить туда кольцо. Дать ему подняться.

✓

Поверхность изделия смазать яичным желтком, поставить форму с кольцом в центр духовки.

✓

Выпекать при температуре 200 °С в течение 25—30 мин.

СОВЕТ

Если вы хотите придать вашему блюду изысканный вкус, то перед началом приготовления прокалите рубленые орехи в духовом шкафу или на сковороде, добавив небольшое количество оливкового масла. Орехи — это очень вкусная и полезная пища, в ней содержится достаточное количество белка, поэтому этот продукт незаменим для вегетарианцев и для людей, соблюдающих пост. Орехи — это достаточно сытный продукт, к тому же в них содержатся витамины С, Е и более 50 микроэлементов. Очень полезно есть орехи со свежей зеленью, в этом случае они лучше усваиваются.