



Moulinex
**SPEEDY
COOK**

***СПИДИ КУК**

Moulinex

speedy cook



Благодарим за выбор мультиварки-скороварки Moulinex!

Благодаря 10 автоматическим программам, вкл. регулируемые настройки и ручной режим, SPEEDY COOK от Moulinex предоставляет вам возможность готовить все что угодно, от питательных завтраков до супов, блюд на пару и даже вкусного жаркого. Готовьте простые домашние сладости и сытные угощения, нажав несколько кнопок! Больше советов и сведений о каждом меню см. в инструкции по эксплуатации.

С Moulinex вы будете наслаждаться простыми и вкусными домашними блюдами каждый день!

*цвет мультиварки и набор программ могут отличаться в зависимости от модели

ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУРНЫХ РЕЖИМОВ

Значок программы приготовления	Название программы приготовления	Время приготовления по умолчанию	Регулируемое время	Температура по умолчанию	Регулируемая температура	Давление по умолчанию	Отложенный старт от 10 мин до 12 ч	Сохранение тепла до 24 часов	Состояние крышки		
									Крышка закрыта и заблокирована	Крышка закрыта, но не заблокирована	Крышка открыта
	Тушение	30 мин	от 1 мин до 2 ч	114°C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Жарка	10 мин	от 1 мин до 1 ч	160°C	Да от 100°C до 160°C	Нет	Нет	Нет			•
	Суп	12 мин	от 1 мин до 2 ч	114°C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Пароварка	7 мин	от 1 мин до 1 ч	114°C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Медленное приготовление *	4 ч	от 1 ч до 10 ч	60°C	Да от 55°C до 80°C	Нет	Да	Нет	•		
	Запекание *	50 мин.	от 1 мин до 2 ч	160°C	Да от 100°C до 160°C	Нет	Да	Да		•	
	Рис *	8 мин	от 1 мин до 2 ч	114°C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Бобовые	30 мин	от 1 мин до 2 ч	114°C	Нет	70 кПа	Да	Да	•		
	Каша	15 мин	от 1 мин до 2 ч	100°C	Нет	Нет	Да	Да	•		
	Йогурт и тесто	8 ч	от 1 ч до 24 ч	38°C	Да от 22°C до 40°C	Нет	Нет	Нет	•		
	Выпечка	30 мин	от 1 мин до 2 ч	160°C	Да от 100°C до 160°C	Нет	Да	Нет		•	
	Ручной режим «Шеф-повар»	30 мин	от 1 мин до 4 ч	80°C	Да от 40°C до 160°C	Нет	Нет	Нет	•	•	•
	Разогрев	4 мин	от 1 мин до 1 ч	95°C	Нет	Нет	Да	Да		•	

*Программа приготовления доступна в зависимости от модели

ЗАВТРАКИ

Овсяная каша на молоке с бананом и малиной	5
Пшеничная каша с тыквой на кокосовом молоке.....	6
Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами и бананом	7
Творожная запеканка	8



СУПЫ

Щи с телятиной и квашеной капусты	9
Борщ с телятиной	10
Суп индийский из нута и чечевицы	11
Гуляш по-венгерски.....	12
Суп с фрикадельками из индейки.....	13
Бульон мясной (заготовка)	14



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА, ГАРНИРЫ, ЗАКУСКИ

Перцы фаршированные.....	15
Голубцы в томатно-сметанном соусе	16
Чили кон карне	17
Оссобуко с говядиной	18
Телятина с черносливом	19
Буженина	20
Холодец	21



БЛЮДА НА ПАРУ

Котлетки из индейки\куриные с овощами на пару.....	22
Лосось на пару	23



ГАРНИРЫ

Жареный картофель с грибами, луком и зеленью	24
Нут с болгарским перцем, жареным луком и зеленью	25



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Кекс с яблоками	26
Творожный кекс с изюмом	27
Шоколадный кекс с орехами	28
Йогурт классический	29



МЕДЛЕНОВАРКА

Куриная грудка в травах	30
-------------------------------	----



Овсяная каша на молоке с бананом и малиной



Сложность



КАША



20 минут



2 порции

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья долгой варки (Геркулес) – 150 г
- Молоко – 600 мл
- Масло сливочное – 20 г
- Соль, сахар – по вкусу
- Малина, банан для декора

Способ приготовления:

1. Добавьте в чашу мультиварки геркулес, молоко, соль и сахар, перемешайте.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
3. Установите режим КАША. Выставьте 20 минут.
4. После окончания режима разблокируйте крышку.
5. Переложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло.
6. Украсьте нарезанным бананом и малиной.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ НА МОЛОКЕ



СЛОЖНОСТЬ



КАША



45 минут



4-6 порции

Ингредиенты:

- Пшено – 200 г
- Молоко – 600 мл
- Вода питьевая – 400 мл
- Тыква – 150 г
- Соль – по вкусу
- Ванильный сахар – по вкусу

Способ приготовления:

1. Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками.
2. Пшено очень хорошо промойте под холодной проточной водой.
3. Добавьте в чашу мультиварки пшено, тыкву, молоко, воду, соль и сахар, перемешайте.
4. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
5. Установите режим КАША. Выставьте 45 минут.
6. После окончания режима разблокируйте крышку.
7. Переложите кашу в тарелки. По желанию добавьте сливочное масло.
8. По желанию посыпьте корицей.

РИСОВАЯ КАША НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С ЯГОДАМИ И БАНАНОМ



СЛОЖНОСТЬ



КАША



30 минут



2-4 порции

Ингредиенты:

- Рис – 150 г
- Молоко кокосовое – 500 мл
- Сахар – 2 ст. ложки
- Манго, малина для декора – 100 г

Способ приготовления:

1. Рис промойте под холодной проточной водой.
2. Добавьте в чашу мультиварки рис, молоко и сахар, перемешайте.
3. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку.
4. Установите режим КАША. Выставьте 30 минут.
5. После окончания режима разблокируйте крышку.
6. Переложите кашу в тарелки.
7. Украсьте нарезанным манго и малиной.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



СЛОЖНОСТЬ



ВЫПЕЧКА



30 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Творог 9% – 500 г
- Яйцо – 3 шт.
- Цукаты – 100 г
- Манная крупа – 3 ст. ложки
- Сахар – 80 г
- Сметана 20% – 120 г
- Ванильный сахар – 1 ст. ложка
- Изюм – 50 г

Способ приготовления:

1. Творог нужно перетереть через сито (должен быть без комочков). Добавьте все ингредиенты, кроме цукатов и изюма. Тщательно перемешайте до однородной консистенции. Добавьте сухофрукты, вмешайте в тесто. Переложите массу в чашу.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку и установите режим ВЫПЕЧКА. Выставьте 140 °С на 30 минут.
3. После окончания режима откройте крышку.
4. Запеканке дайте остыть и выньте ее, перевернув чашу вверх дном.
5. Подавайте со сметаной. Можно украсить, присыпав сахарной пудрой.

ЩИ С ТЕЛЯТИНОЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ



сложность



ЖАРКА,
СУП



45 минут



10 порции

Совем

Можно заменить свежую капусту на квашеную, а также сделать вегетарианскими — без мяса. Вместо белых грибов можно использовать шампиньоны. Можно не использовать грибы вовсе.

Ингредиенты:

- Капуста – 200 г
- Телятина мякоть – 300 г
- Картофель – 3 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Луковица – 1 шт.
- Вода питьевая – 2 л
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Белые грибы – 100 г
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень для декора – 3 веточки, по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте телятину и грибы кубиком 2x2 см, картофель брусочками, капусту и морковь тонкой соломкой, лук — мелким кубиком. Грибы перед приготовлением тщательно промойте.
2. Добавьте в чашу растительное масло, лук, морковь, телятину, грибы.
3. Установите режим ЖАРКА. Выставьте 25 минут. Через 10 минут добавьте капусту, соль и перец. Перемешайте и продолжите приготовление.
4. Закиньте в чашу картофель, залейте воду. Заблокируйте крышку. Установите режим СУП на 20 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Готовый суп разлейте по глубоким тарелкам, добавьте рубленую зелень. Подавайте со сметаной (по желанию).

БОРЩ С ТЕЛЯТИНОЙ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
СУП



50 минут



10 порции

Ингредиенты:

- Мякоть телятины – 600 г
- Картофель средний – 4 шт.
- Капуста белокочанная – 200 г
- Вода питьевая – 2,0 л
- Чеснок – 6 зубчиков
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Свекла средняя – 2 шт.
- Томаты нарезанные – 2 ст. ложки
- Масло растительное – 3 ст. ложки
- Сахар – 1,5 ч. ложки
- Лимонный сок – 3 ст. ложки
- Соль – по вкусу
- Перец чёрный – 2-3 горошины

Способ приготовления:

1. Натрите морковь и свёклу на крупной тёрке, лук нарежьте тонкой соломкой. Нарежьте телятину кубиком 2x2 см, картофель брусочком, нашинкуйте тонко капусту, измельчите чеснок.
2. Добавьте в чашу растительное масло, капусту, лук, морковь, телятину.
3. Установите режим ЖАРКА. Выставьте 30 минут. Через 20 минут добавьте свёклу, томаты, лимонный сок, сахар, соль и перец. Перемешайте и продолжите приготовление.
4. Добавьте картофель, залейте воду. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим СУП на 20 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. В готовый борщ добавьте рубленый чеснок, лавровый лист и дайте настояться.
7. Подавайте суп в глубоких тарелках со сметаной и зеленью (по желанию).

Суп индийский из нута и чечевицы



сложность



тушение,
мультишеф,
подогрев



1 час 30 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Говяжий бульон – 1,5 л
- Вода питьевая – 200 мл + 200 мл
- Чечевица красная – 300 г
- Нут – 100 г
- Помидоры свежие – 2 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Имбирь, корень – 3 см
- Чеснок – 3 зубчика
- Куркума молотый – 0,5 ч. ложки
- Куркума – 1 ч. ложка
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Перец красный молотый – 0,5 ч. ложки
- Мята перечная сухая – 1 ч. ложка
- Лимонный сок – ½ лимона
- Цедра лимона – ½ лимона
- Оливковое масло – 30 мл
- Петрушка свежая – 4 ветки
- Соль – по вкусу
- Для декора: Фундук обжаренный, очищенный – 5 ст. ложек

Способ приготовления:

1. Нут засыпьте в чашу, залейте водой, посолите и установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 60 минут. Закройте крышку и заблокируйте.
2. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите подготовленный нут.
3. Овощи нарежьте мелким кубиком, чеснок порубите, имбирь натрите на мелкой терке. Установите ручной режим МУЛЬТИШЕФ. Выставьте 160 °C на 20 минут. На оливковом масле обжарьте сельдерея, лук, чеснок, имбирь, мелко рубленную петрушку и куркуму. Залейте бульоном, засыпьте в чашу ⅓ чечевицы, снимите пену и закройте крышку, не блокируя. За 5 минут до готовности добавьте нарезанные кубиком помидоры. Продолжите приготовление.
4. Измельчите блендером суп до состояния «грубого» пюре. Переложите обратно в чашу.
5. Добавьте туда же готовый нут, оставшуюся чечевицу, стакан воды, мяту, специи и сок лимона. Установите режим ПОДОГРЕВ. Выставьте 20 минут. Снимайте постоянно пенку.
6. Супу дайте настояться. Обжаренный фундук крупно порубите и посыпьте готовый суп при подаче в тарелках.

ГУЛЯШ ПО-ВЕНГЕРСКИ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



1 час



10 порции

Ингредиенты:

- Говядина задняя часть – 1 кг
- Вода – 600 мл
- Вино красное сухое – 300 мл
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Картофель – 5 шт.
- Масло растительное – 50 мл
- Паприка молотая – 3 ст. ложки
- Перец болгарский красный – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сахар – 1 ч. ложка
- Тмин молотый – 1/3 ч. ложки
- Мука – 2 ч. ложки
- Перец горошком, лавровый лист, соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо нарежьте крупным кубиком – 2×2. Корнеплоды и овощи почистите и нарежьте кубиком 1,5×1,5.
2. Выставьте режим ЖАРКА 160 °С на 30 минут. Добавьте в чашу мультиварки масло, положите нарезанное мясо. Постоянно перемешивайте. Через 10 минут добавьте морковь, лук, чеснок и корень сельдерея. Постоянно перемешивайте. Овощи должны приобрести золотистый цвет. За 5 минут до завершения программы влейте в чашу вино. Выпарьте до исчезновения спиртовых паров.
3. В чашу мультиварки добавьте нарезанный картофель, болгарский перец, специи, муку и соль. Перемешайте. Залейте в чашу воду, заблокируйте крышку и установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 30 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Переложите гуляш в глубокую тарелку или горшок и подавайте со сметаной и зеленью.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
СУП



30 минут



10 порции

Cobem

По желанию картофель можно заменить изделиями из теста: вермишелью, звездочками, клецками или рисом.

Ингредиенты:

- Фарш из индейки – 350 г
- Вода – 2 л
- Картофель – 2 шт.
- Стебель сельдерея – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Шафран – щепотка
- Зелень свежая – 2 ветки
- Соль – по вкусу
- Растительное масло для жарки – 1 ст. ложка

Способ приготовления:

1. Фарш посолите и разделите на равные порционные шарики размером не более 3–4 см в диаметре. Морковь нарежьте на кружки, сельдерея — полукольцами, картофель — крупным кубиком.
2. В чашу засыпьте морковь, сельдерея, добавьте масло.
3. Установите режим ЖАРКА на 10 минут. Обжарьте, помешивая.
4. После окончания режима добавьте КАРТОФЕЛЬ И ФРИКАДЕЛЬКИ воду посолите и добавьте шафран. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим СУП на 20 мин.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Готовый суп разлейте по тарелкам.

БУЛЬОН МЯСНОЙ (ЗАГОТОВКА)



сложность



СУП



1 час



10 порции

Ингредиенты:

- Говядина на кости – 1кг
- Вода – 3 л
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень петрушки – 300 г
- Перец горошком – 5-6 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.

Способ приготовления:

1. Мясо промойте в проточной воде, просушите. Лук разрежьте пополам, морковь на три части.
2. Положите все ингредиенты в чашу и залейте водой (уровень воды не должен превышать отметку MAX внутри чаши). Заблокируйте крышку.
3. Установите режим СУП. Выставьте 1 час.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Шумовкой выньте мясо, отделите от костей. Бульон процедите через сито в емкость для хранения, добавьте мясо.
6. Заготовку храните в холодильнике или в морозилке до момента использования.

ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



20 минут



4 порции

Ингредиенты:

- Крупный сладкий перец – 6 шт.
- Фарш домашний мясной – 250 г
- Рис отварной - 120 г
- Перец чили (по желанию) – 1 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода питьевая - 200 мл

Для соуса:

- Морковь - 1 шт
- Лук - 1 шт
- Томат консервированный (пассата) - 200 г
- Прованские травы (орегано, тимьян) - 3 г
- Лавровый лист - 2 шт.
- Чеснок - 3 зубчика
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Перцы разрежьте поперек у плодоножки, выньте семечки и промойте.
2. Фарш смешайте с мелкорубленным чили, цукини и специями.
3. В чашу налейте масло, разогрейте и закиньте лук — полукольцами, морковь крупно натертую. Установите режим ЖАРКА. Выставьте 160 °C на 10 минут. Не закрывая крышку, постоянно помешивая, обжарьте овощную пассировку и добавьте томаты в собственном соку.
4. Нафаршируйте перцы, сложите в чашу к пассированным овощам, добавьте воду, соль, перец. Установите режим ТУШЕНИЕ на 10 минут.
5. Готовое блюдо подавайте со сметаной и соусом.

ГОЛУБЦЫ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



40 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Фарш домашний (свинина/говядина) – 350 г
- Капуста свежая – 1 кочан
- Рис круглозернистый отварной – 4 ст. ложки
- Луковица – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Томаты «пассата» – 2 ст. ложки
- Масло растительное без запаха – 30 мл
- Сметана 20% – 200 г
- Сахар – 2 ст. ложки
- Вода питьевая – 1,5 ст.кана + 1 ст.кан
- Лист лавровый – 4 шт.
- Перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления:

1. Фарш смешайте с отварным охлажденным рисом, посолите. Листья капусты отварите, откиньте на дуршлаг, просушите. У листьев подрежьте утолщение. Капустный лист положите утолщенной частью к себе, выложите на него столовую ложку фарша. Нижний край листа заверните вверх, затем сложите боковые стороны к центру и сверните в «конверт».
2. На дно чаши налейте растительное масло, закиньте нарезанный соломкой лук и натертую на крупной терке морковь. Установите режим ЖАРКА. Выставьте 160 °C на 20 минут. Через 10 минут добавьте сахар, нарезанные томаты, хорошо перемешайте. По завершении программы залейте в чашу воду и перемешайте. Переложите «зажарку» в чашу блендера, измельчите до однородной консистенции.
3. Сложите в чашу подготовленные голубцы швом вниз. Залейте полученным соусом, добавьте стакан воды. Приправьте лавровым листом и молотым перцем. Закройте крышку и заблокируйте.
4. Установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 20 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
6. Переложите голубцы в глубокие тарелки. В соус добавьте сметану и перемешайте до однородной консистенции, добавьте специи по вкусу. По желанию добавьте рубленую зелень.
7. Полейте готовые голубцы соусом и подавайте к столу.

ЧИЛИ КОН КАРНЕ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



30 минут



4 порции

Совем

Чтобы получить более жидкую текстуру, можно добавить томатный сок во время тушения.

Ингредиенты:

- Фарш говяжий – 0,4 кг
- Лук репчатый – ½ шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Перец чили – 1 шт.
- Фасоль красная (консервированная) – 200 г
- Кукуруза зерна (консервированная) – 150 г
- Томаты в собственном соку – 320 г
- Кинза свежая – 2 ветки
- Масло растительное – 30 мл
- Кумин – 1 ч. ложка
- Орегано сухой – ½ ст. ложки
- Перец острый красный сухой, соль – по вкусу
- Паприка сладкая - 1 ч.л.

Способ приготовления:

1. Лук и чеснок мелко порубите. Фасоль откиньте на дуршлаг, слейте жидкость.
2. В чашу налейте растительное масло, добавьте лук, чеснок, фарш, установите режим ЖАРКА — 160 °С. Выставьте 20 минут.
3. Обжарьте фарш, постоянно помешивая и разбивая комочки.
4. После завершения режима засыпьте в чашу специи, мелко рубленный чили, соль. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 10 минут.
5. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку. Добавьте фасоль, кукурузу, рубленую кинзу и перемешайте.
6. Переложите блюдо в глубокую пиалу, подавайте в горячем виде как отдельное блюдо, так и в качестве закуски с чипсами начос или лепешками тако.

Оссобуко с говядиной



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



1 час



2 порции

Ингредиенты:

- Говядина на кости (голень) – 1 кг
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Стебель сельдерея – 150 г
- Томаты очищенные в с/с – 400 г
- Вода питьевая – 200 мл
- Белое вино – 100 мл
- Масло растительное – 50 мл
- Мука – 20 г
- Чеснок – 4 зубчика
- Лавровый лист – 4 шт.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Овощи крупно нарежьте произвольной формой.
2. В чашу налейте масло и установите режим ЖАРКА. Выставьте 160 °С на 20 минут.
3. Мясо обваляйте в муке. Обжарьте со всех сторон до «румяного» цвета. Добавьте овощи и перемешайте все ингредиенты. Добавьте специи и вино. Выпарьте спиртовые пары.
4. Томаты крупно порубите и добавьте в чашу. Залейте воду, закройте крышку и заблокируйте.
5. Установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 40 минут.
6. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
7. Оссобуко переложите в глубокие тарелки. Подавайте в горячем виде с соусом и свежим хлебом.

ТЕЛЯТИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



1 час



4 порции

Совем

Можно подавать с картофельным пюре или кускусом.
Также вкусно сочетать с перетертым свежим яблоком

Ингредиенты:

- Телятина (мякоть) – 700 г
- Чернослив – 100 г
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Лук – 3 шт.
- Грецкий орех – 100 г
- Лук зеленый – 4 пера
- Чеснок – 2 зубчика
- Кинза свежая – 3 ветки
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте телятину крупным кубиком 3x3 см, лук — полукольцами, чеснок измельчите.
2. Установите режим ЖАРКА на 30 мин.
3. В разогретую чашу добавьте масло и нарезанный лук.
4. Обжарьте лук в течение 15 мин, помешивая.
5. Добавьте мясо и чеснок, перемешайте и обжарьте вместе ещё 15 мин.
6. Посолите, приправьте. Добавьте орехи и чернослив, разрезанный пополам, перемешайте.
7. Отключите режим ЖАРКА. Установите режим ТУШЕНИЕ на 30 мин. Закройте крышку и заблокируйте.
8. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
9. Вымойте и нарежьте кинзу, лук зеленый. Готовое блюдо посыпьте зеленью.

БУЖЕНИНА



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



5 часов 15 минут



4-6 порции

Cobem

Можно подавать как в горячем,
так и в холодном виде.

Ингредиенты:

- Шейя свиная – 700 г
- Морковь – 2 шт.
- Масло растительное – 30 мл
- Чеснок – 10 зубчиков
- Горчица сухая – 1 ч. ложка
- Молотый кориандр – ½ ч. ложки
- Молотый тмин – ½ ч. ложки
- Вода питьевая – 100 мл
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Тонким и острым ножом в целом куске свиной шеи сделайте продольные надрезы и нашпигуйте мясо брусками моркови, зубчиками чеснока. Натрите мясо солью и специями. Поставьте в холод на 4 часа
2. Уложите мясо в чашу. Установите режим ЖАРКА. Выставьте 160°C на 15 минут. Обжарьте кусок мяса на масле, без крышки, периодически переворачивая.
3. Добавьте воду, закройте крышку и заблокируйте.
4. Установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 60 минут. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите на блюдо готовую буженину.

Холодец



СЛОЖНОСТЬ



ТУШЕНИЕ



1 час 30 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Ножки свиные – 600 г
 - Говядина голяшка на кости – 1 кг
 - Морковь – 2 шт.
 - Лук репчатый – 1 шт.
 - Чеснок – 4 зубчика
 - Вода (до макс. уровня)
 - Лавровый лист – 4 шт.
 - Соль – по вкусу
 - Перец – по вкусу
- Подача: хрен тертый, горчица

Способ приготовления:

1. Луковицу разрежьте пополам, морковь на три части.
2. Мясо положите в чашу, добавьте овощи и специи.
3. Долейте воды до отметки МАХ, закройте крышку и заблокируйте. Установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 90 минут.
4. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
5. Шумовкой выложите мясо, удалите из мяса кости и снимите кожу. Бульон процедите, мясо разберите на волокна.
6. Положите мясо в форму, посыпьте рубленным чесноком, залейте бульоном и оставьте в холодильнике до полного застывания.

КОТЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ\КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ НА ПАРУ



СЛОЖНОСТЬ



ПАРОВАРКА



5 минут



4 порции

Cobem

Филе индейки можно заменить готовым фаршем. Для котлет можно также использовать куриный фарш.

Ингредиенты:

- Филе индейки – 300 г
- Масло оливковое – 1 ст. ложка
- Вода – 100 мл

Для салата:

- Помидоры черри – 8 шт.
- Листья салата – 150 г
- Соль, специи – по вкусу

Способ приготовления:

1. Из филе сделайте фарш, добавьте соль и специи. Сформируйте небольшие котлетки.
2. В чашу мультиварки залейте воду.
3. В корзину для приготовления на пару выложите котлетки, установите корзину в чашу мультиварки.
4. Установите режим ПАРОВАРКА. Выставьте 5 минут.
5. Закройте крышку и заблокируйте.
6. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
7. Готовые котлеты переложите в тарелку. В качестве гарнира можно использовать салат из листьев салата и черри. При подаче полейте оливковым маслом (холодного отжима).

ЛОСОСЬ НА ПАРУ



СЛОЖНОСТЬ



ПАРОВАРКА



3 минут



2 порции

Ингредиенты:

- Филе лосося – 250 г
- Брокколи, цветная капуста – по 2 крупных соцветия
- Морковь – 1 шт.
- Лимон – ½ шт.
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезьте лосось на стейки, по вкусу добавьте лимонный сок, соль, перец, выложите в паровую корзину.
2. В чашу налейте стакан воды, положите соцветия капусты. Установите паровую корзину в чашу. Установите режим ПАРОВАРКА на 3 минуты. Закройте крышку и заблокируйте.
3. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
4. Переложите на блюдо готовую рыбу и овощи, полейте оливковым маслом.

ЖАРЕНый КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ, ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА



40 минут



4 порции

Ингредиенты:

- Картофель для жарки – 600 г
- Луковица – 1 шт.
- Масло растительное – 4 ст. ложки + 4 ст. ложки
- Шампиньоны – 200 г
- Вешенки – 150 г
- Петрушка – 3 ветки
- Масло сливочное - 1 ст. ложка
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте картофель крупными брусочками, лук — полукольцами, грибы крупными дольками.
2. Налейте в чашу масло, установите режим ЖАРКА на 40 мин. Выложите лук в чашу. Через 5 минут добавьте грибы и перемешайте. Обжарьте грибы с луком 15 минут.
3. Засыпьте в чашу картофель, тщательно перемешайте, добавьте масло и, не закрывая крышку, обжарьте картофель до золотистого цвета. Если нужно, увеличьте время. В завершении приготовления добавьте соль, мелко рубленную зелень и ложку холодного сливочного масла для аромата
4. Переложите картофель в порционные тарелки и подавайте к столу.

НУТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ, ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



СЛОЖНОСТЬ



ЖАРКА,
ТУШЕНИЕ



1 час 10 минут



2 порции

Совем

Перцы можно предварительно запечь, снять кожу и нарезанными смешать с нуттом и обжаренным луком.

Ингредиенты:

- Нут – 200 г
- Вода питьевая – 1 л
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Лук – 1 шт.
- Перец болгарский запеченный – 1 шт.
- Перец чили острый – 1 шт.
- Кинза – 2 ветки
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Способ приготовления:

1. Нут засыпьте в чашу, залейте водой, посолите и установите режим ТУШЕНИЕ. Выставьте 60 минут. Закройте крышку и заблокируйте.
2. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку, переложите подготовленный нут, слейте воду, если осталась в чаше.
3. Налейте в чашу масло, установите режим ЖАРКА. Выставьте 160 °C на 10 минут. Обжарьте лук полукольцами в течение 5 мин до золотистого цвета. Добавьте нут, нарезанный перец, кинзу, посолите, поперчите, обжарьте все вместе 5 минут.
4. Готовое блюдо подавайте в глубоком блюде.

КЕКС С ЯБЛОКАМИ



СЛОЖНОСТЬ



ВЫПЕЧКА



45 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Мука – 180 г
- Яйца – 5 шт.
- Сахар – 130 г
- Яблоко – 500 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г
- Соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Взбейте яйца с сахаром до однородной массы, добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте до однородности.
2. Яблоки нарежьте дольками, по желанию можно их сбрызнуть лимонным соком или добавить корицу.
3. Смажьте дно и стенки мультиварки сливочным маслом.
4. Залейте тесто в чашу, выложите сверху яблоки.
5. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку. Установите режим ВЫПЕЧКА. Выставьте 160 °С на 45 минут.
6. Кексу дайте остыть. Вынимайте, перевернув чашу вверх дном.
7. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

ТВОРОЖНЫЙ КЕКС С ИЗЮМОМ



СЛОЖНОСТЬ



ВЫПЕЧКА



40 минут



6 порции

Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Яйцо куриное – 2 шт.
- Сахар – 130 г
- Масло сливочное – 100 г
- Творог – 140 г
- Разрыхлитель – 1 ч. ложка
- Изюм светлый – 100 г
- Соль – щепотка
- Сахарная пудра – 1 ст. ложка
- Масло сливочное (для смазывания формы) – 20 г

Способ приготовления:

1. Замочите изюм в горячей воде на 20 минут. Взбейте мягкое сливочное масло с сахаром до белого цвета, добавьте творог и взбейте массу миксером на малой скорости до однородной консистенции.
2. Добавьте по одному яйцу в процессе взбивания. Всыпьте просеянную муку (1 ст. ложку отложите), соль и разрыхлитель. Тесто перемешайте силиконовой лопаткой.
3. Откиньте на сито замоченный изюм и просушите на бумажном полотенце, добавьте в тесто и перемешайте.
4. Смажьте дно и стенки мультиварки сливочным маслом, обсыпьте мукой.
5. Выложите тесто на дно формы и установите режим ВЫПЕЧКА. Выставьте 160 °С на 40 минут.
6. Дайте остыть и вынимайте кекс, перевернув чашу вверх дном. Посыпьте сахарной пудрой.

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ



сложность



ВЫПЕЧКА



1 час



6 порции

Собем

Можно добавлять в тесто орехи, ягоды, чернослив.
Тогда получатся другие вариации кекса.

Ингредиенты:

- Масло сливочное 82,5% — 200 г
- Сахар — 200 г
- Яйца — 4 шт.
- Молоко — 250 г
- Мука — 350 г
- Какао-порошок — 100 г
- Разрыхлитель — 10 г
- Масло сливочное для чаши - 1 ч. ложка
- Орех пекан для украшения

Способ приготовления:

1. Растопите сливочное масло и смешайте с сахаром. Перелейте смесь в чашу миксера и хорошо перемешайте, добавляя по одному яйцу. Добавьте молоко комнатной температуры.
2. В муку добавьте какао и разрыхлитель. Смешайте все ингредиенты. Тесто должно получиться гладким. Смажьте чашу сливочным маслом. Перелейте тесто в чашу мультиварки.
3. Поставьте чашу в мультиварку. Заблокируйте крышку. Установите режим ВЫПЕЧКА. Выставьте 160 °C на 1 час.
4. Кексу дайте остыть. Выньте, перевернув чашу вверх дном.
5. Подавайте, полив шоколадной глазурью и дробленым орехом.

ЙОГУРТ КЛАССИЧЕСКИЙ



сложность



ЙОГУРТ



8 часов



8 порции

Собем

При использовании ультрапастеризованного молока предварительное кипячение не требуется. При использовании цельного или пастеризованного молока необходимо его предварительно прокипятить, а затем охладить до комнатной температуры. В качестве закваски можно использовать сухую лиофилизированную закваску.

Ингредиенты:

- Молоко 3.2 % – 1 л
- Йогурт натуральный без добавок – 100 г

Способ приготовления:

1. Молоко и йогурт перемешайте до однородной массы, разлейте по порционным стаканчикам или в чашу мультиварки.
2. Поставьте чашу в мультиварку. Закройте крышку. Установите режим ЙОГУРТ на 8 часов.
3. По окончании процесса приготовления поставьте йогурт в холодильник минимум на 2 часа.

Куриная грудка в травах



сложность



МЕДЛЕННОВАРКА



4 часов



2 порции

Ингредиенты:

- Куриная грудка – 2 шт.
- Оливковое масло – 4 ст. ложки
- Соль – 10 г
- Прованские травы – 2 ветки
- Чеснок – 2 зубчика

Способ приготовления:

1. Куриную грудку сложите в вакуумный пакет, залейте маслом, посолите, добавьте травы. Завакуумируйте пакеты.
2. В чашу налейте воды 2 литра и опустите пакет с грудкой. Закройте крышку и заблокируйте. Установите режим МЕДЛЕННОВАРКА*. Установите температуру 63 °С на 4 часа.
3. После окончания режима спустите давление, разблокируйте крышку.
4. Готовую курицу остудите сразу в чаше с холодной водой и льдом прямо в завакуумированном пакете.
5. Затем достаньте грудки из пакета. Нарезьте острым ножом на тонкие слайсы.
6. Подавайте к салату, к отварным овощам или в сэндвиче.

*Программа приготовления доступна в зависимости от модели

Moulinex

speedy cook



Ref. 3203000215_01

*цвет мультиварки и набор программ могут отличаться в зависимости от модели