

СОДЕРЖАНИЕ

Первые блюда

| | |
|------------------------------------|----|
| Суп куриный с вермишелью | 4 |
| Суп с фрикадельками | 4 |
| Суп грибной | 5 |
| Суп рыбный | 5 |
| Гороховый суп с копченостями | 6 |
| Щи с фасолью | 6 |
| Щи в скороварке | 7 |
| Щи из квашеной капусты | 7 |
| Щи с грибами | 8 |
| Борщ | 8 |
| Шурпа с горохом нохут | 9 |
| Рыбная солянка | 9 |
| Солянка мясная | 10 |
| Рассольник | 10 |

Блюда из мяса

| | |
|---|----|
| Гуляш особый | 11 |
| Говядина с черносливом | 11 |
| Говядина с розмарином и петрушкой | 12 |
| Говядина с луком и сыром | 12 |
| Буженина | 13 |
| Картофель тушёный с мясом | 13 |
| Свинина в соусе | 14 |
| Корейка свиная в красном вине | 14 |
| Свинина с гречкой | 15 |
| Свинина с фасолью | 15 |
| Свинина тушеная с грибами | 16 |
| Ребрышки свиные | 16 |
| Мясо в луковом соке | 17 |
| Баранина тушеная в помидорах | 17 |
| Фаршированный перец | 18 |
| Ёжики | 18 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Курица с овощами | 19 |
| Голень куриная с овощами | 19 |
| Медово-чесночные крылышки | 20 |
| Курица в апельсиновом соке | 20 |
| Курочка в соевом соусе | 21 |
| Куриные сердечки с овощами | 21 |
| Куриный рулет с черносливом | 22 |
| Ветчина домашняя | 22 |
| Утка (гусь) в маринаде | 23 |
| Тушеный гусь | 23 |
| Кролик в горчичном соусе | 24 |
| Лопатка по-кавказски | 24 |
| Котлеты с морковью и зеленью | 25 |
| Котлеты в соусе | 25 |
| Котлеты с овощами | 26 |
| Курица с рисом | 26 |
| Рис с фаршем | 27 |

| | | | | | |
|-----------------------------|----|--|----|--|----|
| Рис с тефтелями | 27 | Семга на пару | 35 | Рагу овощное с фасолью | 41 |
| Котлеты на пару | 28 | Тефтели рыбные | 35 | Фасоль в овощах | 41 |
| Ёжики на пару | 28 | Рыбное рагу | 36 | Зеленая фасоль тушеная | 42 |
| Овощное рагу с мясом | 29 | Картофель тушеный с рыбой | 36 | Закуска охотничья | 42 |
| Голубцы | 29 | Запеканка из рыбы | 37 | Перец в томате | 43 |
| Ленивые голубцы | 30 | Морской коктейль с сыром | 37 | Кабачковая икра | 43 |
| Кабачки фаршированные | 30 | Креветки в сливочно-томатном соусе | 38 | Запеканка из кабачков | 44 |
| Плов «Узбекский» | 31 | Заливное из рыбы | 38 | Кабачковая запеканка | 44 |
| Плов с говядиной | 31 | | | Соте из баклажанов | 45 |
| Язык отварной | 32 | Блюда из овощей | | Капуста жаренная | 45 |
| Холодец | 32 | и грибов | | Картофельная запеканка с грибами | 46 |
| Блюда из рыбы | | Брокколи с сыром | 39 | Гречка с грибами | 46 |
| Рыба в майонезе | 33 | Цветная капуста в кляре | 39 | Ризотто с овощами | 47 |
| Рыбка на овощах | 33 | Запеканка из цветной капусты | | Опята с тыквой | 47 |
| Рыба под маринадом | 34 | и брокколи | 40 | | |
| Судак на пару | 34 | Капустная запеканка | 40 | Каши | |
| | | | | Молочная рисовая каша | 48 |

| | | | | | |
|---|----|---|----|------------------------|----|
| Молочная гречневая каша | 48 | Шоколадно-ореховый торт | 55 | Молочный йогурт | 64 |
| Пшённая каша | 49 | Ромовая баба | 56 | Сливочный йогурт | 64 |
| Пшённо-рисовая каша | 49 | Кекс «ЗЕБРА» | 56 | | |
| Гороховое пюре | 50 | Манник | 57 | | |
| Каша гречневая с яйцом и зеленым луком | 50 | Тирольский пирог | 57 | | |
| | | Быстрый пирог | 58 | | |
| | | Запеканка творожная с изюмом | 58 | | |
| | | Творожный пудинг | 59 | | |
| | | Пудинг манный | 59 | | |
| | | Запеканка с яблоком и черносливом | 60 | | |
| | | Шоколадный пирог в глазури | 60 | | |
| | | Шоколадный пирог | 61 | | |
| | | Шоколадный кекс с черносливом | 61 | | |
| | | Грушевый десерт | 62 | | |
| | | Десерт из груш «Сладкая жизнь» | 62 | | |
| | | Топленое молоко | 63 | | |
| | | Компот | 63 | | |

Выпечка и десерты

| | |
|---------------------------------|----|
| Бисквит | 51 |
| Любимый бисквит | 51 |
| Медовый пирог | 52 |
| Яблочная шарлотка | 52 |
| Шарлотка с апельсином | 53 |
| Шарлотка яблочно-вишневая | 53 |
| Апельсиновая шарлотка | 54 |
| Ананасовый пирог | 54 |
| Кофейный торт | 55 |

Суп куриный с вермишелью

Ингредиенты: 2 куриные грудки, картофель 4 шт., вермишель (паутинка) 4 ст.л., 1 луковица, 1 морковь, подсолнечное масло, зелень свежая (или сушеная), соль – по вкусу, специи.

Лук порезать полукольцом, морковь натереть. Обжарить лук и морковь на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После отключить режим. Затем добавить порезанный картофель и порезанное мясо, залить 3 литрами воды. Готовить на режиме **СУП** 15 минут под высоким давлением. После окончания работы режима **СУП** стабилизировать давление, открыть крышку скороварки и добавить вермишель, зелень, соль и специи. Закрыть крышку и повторно включить режим **СУП** на 2 минуты под высоким давлением.



Суп с фрикадельками

Ингредиенты: фрикадельки 300 г, картофель 4–5 шт., рис 0,5 м/ст., 1 луковица, морковь 1 шт., растительное масло 1–2 ст. л., лавровый лист, перец, соль, зелень.

На режиме **ЖАРКА** обжарить лук и морковь с небольшим количеством масла до золотистого цвета. После отключить режим. Добавить порезанный кубиками картофель, промытый рис, фрикадельки и залить 3 литрами воды. Посолить, поперчить. Готовить на режиме **СУП** 20 минут под высоким давлением. В готовый суп добавить зелень.



Суп грибной

Ингредиенты: грибы свежемороженые 400 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., картофель 4–5 шт., растительное масло 1 ст.л., зелень, соль.

Морковь потереть, лук-порей мелко порезать. Обжарить овощи в растительном масле на режиме **ЖАРКА** до золотистого цвета. Всыпать в чашу замороженные грибы и продолжить жарку еще минут 10. После добавить порезанные грибы и залить 3 литрами воды. Посолить. Готовить на режиме **СУП** 20 минут под высоким давлением. В готовый суп добавить зелень.



Суп рыбный

Ингредиенты: голова семги 1 шт., картофель 4 шт., морковь 1 шт., 1 луковица, рис 0,5 м/ст., зелень, перец горошком, соль.

Промыть и положить голову рыбы в чашу, залить 3 литрами воды. Готовить на режиме **СУП** 15 минут под высоким давлением. После стабилизировать давление и открыть скороварку. шумовкой достать рыбу из бульона и разобрать ее. Кости выбросить, а мясо поместить обратно. В бульон добавить порезанный картофель и лук, тертую морковь. Посолить, поперчить. Продолжить готовку на режиме **СУП** 15 минут под высоким давлением. В готовое блюдо добавить зелень.



Гороховый суп с копченостями

Ингредиенты: 700 г копченых ребрышек, 1 м/ст. гороха, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, соль, специи по вкусу.

Морковь и лук обжарить на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После отключить режим. Затем поместить ребрышки, горох, порезанный картофель, добавить специи и залить 2 л воды. Готовить на режиме **СУП** 20 минут под высоким давлением.



Щи с фасолью

Ингредиенты: мясо 300 г, картофель 3–4 шт., капуста 100 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., фасоль 100 г, соль, перец, лавровый лист, зелень – по вкусу.

Фасоль залить водой и оставить на ночь. Поместить в чашу порезанное мясо и обжарить на режиме **ЖАРКА** в течение 5 минут, после добавить порезанный лук и натертую морковь. Продолжить жарить еще минут 7–10. После отключит режим. Добавить в чашу порезанный картофель, капусту и фасоль (воду слить). Залить 2 литрами воды. Посолить. Готовить на режиме **СУП** 30 минут под высоким давлением.



Щи в скороварке

Ингредиенты: мясо (баранина) 300–400 г, капуста белокочанная 400 г, картофель 3 шт., лук 1 шт., морковь 1 шт., 1/2 ч. л. семян тмина, соль и перец по вкусу.

Мясо порезать на порционные кусочки. Капусту нашинковать. Картофель и лук нарезать, морковь потереть. Все сложить в чашу скороварки, посолить, поперчить, положить тмин, влить 3 литра воды и закрыть крышкой. Готовить при высоком давлении на режиме **СУП** 20 минут. Подавать со сметаной и зеленью.



Щи из квашеной капусты

Ингредиенты: капуста 300 г, мясо 300 г, мука 2 ст.л., морковь 1 шт., лук 1 шт., соль, перец, лавровый лист, томат-паста 2 ст.л.

Капусту и мясо положить в чашу и залить 3 литрами воды. Готовить на режиме **СУП** 20 минут под высоким давлением. Отдельно поджарить морковь и лук вместе с томатом. После сигнала. Стабилизировать давление, положить в щи поджарку, лавровый лист и перец. Продолжить готовить на режиме **СУП** 1 минуту под высоким давлением.



Щи с грибами

Ингредиенты: грибы свежие (подосиновики, белые) 500–600 г, капуста 300 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., картофель 4 шт., соль, черный молотый перец, лавровый лист, семена тмина, растительное масло.

Грибы почистить, промыть и порезать. Обжарить их на режиме **ЖАРКА** 10 минут с небольшим количеством растительного масла. После положить порезанные овощи. Посолить, добавить перец, лавровый лист, семена тмина. Влить 3 литра воды и готовить при высоком давлении на режиме **СУП** 15 минут. Подавать со сметаной и зеленью.



Борщ

Ингредиенты: 200–300 г мяса, 200 г капусты, 1 большая морковь, 500 г свеклы, зеленый лук, 5 картофелин, соль, лавровый лист, перец.

Мясо порезать кусочками, капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук порезать. Сложите в чашу скороварки. Добавить нарезанную соломкой свеклу и картофель. Налить 3 литра воды, посолить, поперчить. Готовить на режиме **СУП** под высоким давлением 15 минут. В конце работы режима дать борщу настояться. Подавать к столу, посыпав зеленью.



Шурпа с горохом нохут

Ингредиенты: 1 кг мяса (свинина, баранина или жирная говядина), 500 г картофеля, 2 луковицы, 80 г гороха, 1 морковь, 150г помидор, зелень кинзы, соль и специи по вкусу.

Мясо нарезать крупными кусочками и вместе с горохом поместить в чашу скороварки. Залить водой, добавить 1 целую очищенную луковицу, и посолить по вкусу. Готовить на режиме **СУП** 30 минут под высоким давлением. Затем стабилизировать давление, открыть крышку скороварки и извлечь луковицу (выбросить). Добавить крупно порезанный картофель, нашинкованный лук, помидоры, очищенные и порезанные на 4 части, морковь, порезанную тонкими кружками, специи и соль по вкусу. Закрыть крышку скороварки. Продолжить готовку на режиме **СУП** еще 15 минут при высоком давлении. Суп должен получиться достаточно густой. Перед подачей добавить зелень кинзы.



Рыбная солянка

Ингредиенты: треска 1 кг, 2 луковицы, 3 средних соленых огурца, 3 картофелины, 3 свежих помидора, 1 стебель сельдерея, 2 ст.л. томатной пасты, оливки, зелень, растительное масло, соль, перец.

Рыбу сварить в скороварке на режиме **СУП** под высоким давлением в течение 10 минут. Затем вынуть и разобрать от костей. Бульон процедить. Лук порезать полукольцами, огурцы нарезать соломкой, помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать кубиками. Картофель нарезать соломкой. В чаше скороварки обжарить лук с небольшим количеством масла. Затем добавить огурцы и чуть бульона, потушить без крышки вместе с луком примерно 5 минут. После добавить помидоры, картофель, разобранную рыбу, нарезанный сельдерей, томатную пасту, соль, перец по вкусу. Залить бульоном (при необходимости долить воды) и поставить готовиться на режиме **СУП** под высоким давлением на 20 минут. Подавать со сметаной и зеленью.



Солянка мясная

Ингредиенты: мясо 300–400 г (охотничьи сосиски, буженина, постная корейка, ветчина, копченый окорочок, с/к колбаса), 1 луковица, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 1–2 ст. л. томатной пасты, 100 г рассола, 1–2 шт. картофеля, перец горошком 4–5 шт., лавровый лист.

Обжарить на режиме **ЖАРКА** лук и морковь с небольшим количеством масла, затем добавить порезанные огурцы и томатную пасту. Продолжить обжаривать. После всыпать порезанный кубиками картофель, порезанное соломкой мясо. Поперчить. Долить рассол и воду (3 л). Готовить в режиме **СУП** 20 минут под высоким давлением. После окончания программы дать настояться. Подавать со сметаной. По вкусу можно добавить маслины, лимон.



Рассольник

Инструкция: 1 луковица, 1 морковь, 2–3 соленых огурца, 1–2 ст. л. томатной пасты, 100 г рассола, 4–5 картофеля, мясо (говядина) 300 г, 1 м/ст. перловки, специи, лавровый лист.

Включить режим **ЖАРКА** и обжарить лук с морковью до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, порезанные огурцы, и еще немного обжарить. Далее поместить порезанное мясо, хорошо промытую перловку и порезанный картофель. Добавить рассол, долить воды (3 литра). Включить режим **СУП** на 20 минут под высоким давлением. В конце приготовления добавить перец, специи, лавровый лист и дать еще постоять 5 минут. Подавать со сметаной.



Гуляш особый

Ингредиенты: говядина для гуляша 1 кг, 1 луковица, морковь 1, болгарский перец 1, кабачок 300–400 г, растительное масло 1–2 ст.л., сметана, томатная паста, приправа, соль.

Мясо порезать небольшими кусочками и обжарить с порезанным луком, морковью, перцем и кабачком на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После залить соусом из сметаны и пасты (100–150 г). Приправить специями и посолить. Продолжить готовить на режиме **МЯСО** 20 минут под высоким давлением.



Говядина с черносливом

Ингредиенты: 1 кг говядины, 50 г сливочного масла, 250 г чернослива, 50 г изюма, 1 ст. л. муки, 500 г моркови, 100 г лука, 0,3 литра воды, пучок зелени, соль и перец по вкусу.

Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. На режиме **ЖАРКА** подрумянить на масле говядину, затем положить лук, нарезанный полукольцами и морковь. После посыпать мукой, помешать, влить воду, посолить, поперчить, добавить зелень, изюм и чернослив. Готовить под высоким давлением на режиме **МЯСО** 20 минут.



Говядина с розмарином и петрушкой

Ингредиенты: 1 кг говядины, соль, перец, 1 ч. л. оливкового масла, растительное масло, 1 пуч. петрушки, 1 пуч. розмарина, лук, 1 ст. л. муки, сок 2-х лимонов.

Посоли́ть мясо и оставить на 5 минут, после приправить перцем. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки на режиме **ЖАРКА**. После полить лимонным соком, добавить петрушку, розмарин и лук. Затем готовить на режиме **МЯСО** 30 минут под высоким давлением. После достаньте мясо, а в чашу добавьте муку. Готовьте соус на режиме **ЖАРКА** 3 минуты, постоянно помешивая. Подавайте мясо, полив его соусом.



Говядина с луком и сыром

Ингредиенты: говядина 1 кг, лук 3 шт., соевый соус, растительное масло, сыр 200 г, специи.

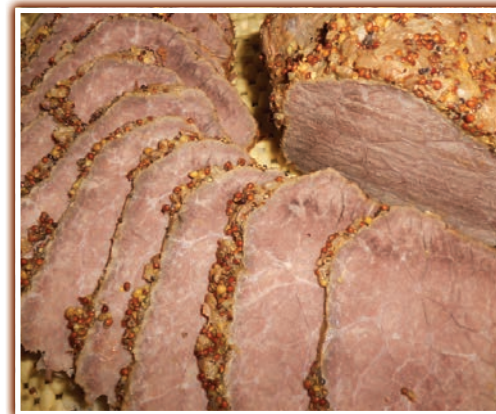
Мясо залить соевым соусом, приправить специями и выдержать в маринаде часа 3. После в чашу укладываем слоями порезанное на порционные куски мясо, затем лук, порезанный кольцами, тертый сыр, мясо, лук, сыр. Влить 50–80 мл воды. Готовим на режиме **МЯСО** 15 минут под высоким давлением.



Буженина

Ингредиенты: свинина 1 кг, майонез 1 ст. л., французская горчица 1 ст. л., чеснок 2 зубка, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мясо помыть, обсушить. Натереть солью и перцем. Нашпиговать чесноком. Обмазать смесью майонеза и французской горчицы. Оставить мариноваться на час. Затем смазать чашу скороварки маслом, положить мясо и обжарить со всех сторон на режиме **ЖАРКА** до золотистой корочки. После влить 1 м/ст воды и готовить на режиме **МЯСО** 40 минут под высоким давлением.



Картофель тушёный с мясом

Ингредиенты: свинина б/к 0,5 кг, картофель 0,5 кг, 1 луковица, приправа «7 трав», растительное масло для жарки, соль, перец.

Мясо порезать и обжарить 5 минут на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После добавить порезанный картофель и лук. Посыпать специями и солью. Налить 1 м/ст воды. Продолжить готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 20 минут под высоким давлением.



Свинина в соусе

Ингредиенты: 700 г свинины, луковица, 3/4 ст. сухого красного вина, 1 ч. л. горчицы, 1/3 ст. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 0,5 м/ст воды, 1 ст. л. сахара, растительное масло для жарки, соль, перец.

Мясо нарезать кусочками, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на режиме **ЖАРКА** до золотистой корочки. Вынимаем мясо и помещаем измельченный лук, обжариваем на режиме **ЖАРКА**. Затем добавляем томатную пасту, горчицу, вино, сахар, добавляем воду, соль и перец по вкусу. После кладем мясо и готовим на режиме **МЯСО** 15 минут под высоким давлением.



Корейка свиная в красном вине

Ингредиенты: корейка свиная 2 кг, лук 1 шт., вино красное полусухое 700 мл, специи, соль.

Корейку помыть, обсушить и натереть специями и мелко порезанным луком. Залить вином и оставить в холодильнике на сутки. После мясо вместе с маринадом перекладываем в чашу и готовим на режиме **МЯСО** 1 час под высоким давлением.



Свинина с гречкой

Ингредиенты: 1 кг свинины, 2 большие луковицы, 2 морковки, 500 г гречневой крупы, соль, перец, специи.

Мясо порезать на кусочки и сложить в чашу. Сверху добавить порезанный полукольцами лук, затем тертую морковь. Засыпать промытой гречневой крупой, посолить, поперчить и залить водой на 0,5 см выше содержимого чаши. Не перемешивать! Готовить на режиме **КРУПА** 14 минут под высоким давлением.



Свинина с фасолью

Ингредиенты: фасоль 400 г, свинина б/к 600 г, сладкий перец 2 шт., помидоры 4 шт., 1 луковица, морковь 1 шт., чеснок 3 зуб., кориандр, 1 ст. л., 2 лавровых листика, смесь перцев 0,5 ч. л., масло растительное 2 ст. л.

Лук порезать полукольцами, морковь соломкой. Обжарить овощи на растительном масле в режиме **ЖАРКА**, после добавить помидоры и перец, порезанные кубиками, и жарим еще 5 минут помешивая. Затем добавить мясо, порезанное полосками, и обжарить вместе с овощами на режиме **ЖАРКА** 10 мин. После засыпаем фасоль, которая была залита водой 12 часов. Посолить, добавить специи. Заливаем водой, чтобы едва скрывалась фасоль. Готовить под высоким давлением на режиме **МЯСО** 30 минут. В готовое блюдо добавить измельченный чеснок и зелень.



Свинина тушеная с грибами

Ингредиенты: свинина 400 г, шампиньоны 250 г, лук репчатый 1 шт., морковь 1 шт., перец болгарский 1 шт., чеснок 2 зубчика, томатная паста 1 ст. л., лавровый лист 1 шт., кубик бульонный 1 шт., вода 100 мл, соль по вкусу, смесь перцев, зелень петрушки, растительное масло.

Мясо порезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной тёрке, перец порезать полосками, грибы – ломтиками. В чашу налить масло и обжарить грибы на режиме **ЖАРКА**. После вынуть грибы и обжарить морковь, лук и перец. Также отдельно обжарить мясо до румяной корочки. Вернуть в чашу все обжаренные ранее продукты. Воду смешать с бульонным кубиком и томатной пастой. Посолить и поперчить, вылить в чашу. Добавить измельченный чеснок и лавровый лист. Готовить блюдо в режиме **МЯСО** 15 минут под высоким давлением. Готовое блюдо посыпать нарезанной петрушкой.



Ребрышки свиные

Ингредиенты: ребрышки свиные 1 кг, моркови 1 шт., лук 1–2 шт., хмели-сунели 0,5 ч.л., соль, перец горошком 2 шт., лавровый лист, 2 зубчика чеснока, оливковое масло.

Ребрышки помыть, обсушить, нарезать порционно. Сложить в глубокую миску, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, оставить настаиваться минут на 20–30. Лук разрезать на четвертинки, морковь порезать крупными колечками. В чашу скороварки налить масло и обжарить ребрышки на режиме **ЖАРКА** до золотистого цвета. После добавить морковь, лук, измельченный чеснок, перец горошек и лавровый лист. Влить 1 м/ст воды. Готовить на режиме **МЯСО** 15 минут под высоким давлением.



Мясо в луковом соке

Ингредиенты: говяжья вырезка 1 кг, 2 большие луковицы, соль, перец горошком, лавровый лист.

Нарезать мелко две больших луковицы, высыпая на дно чаши. Положить сверху мясо, порезанное кусочками, добавить перец горошком и лавровый лист. Готовить на режиме **МЯСО** 25 минут под высоким давлением. Воды добавлять не нужно, жидкость появится от мяса.



Баранина тушеная в помидорах

Ингредиенты: 3 больших луковицы, 1 головка чеснока, помидоры 400 г, около килограмма баранины, соль, перец по вкусу, немного растительного масла.

Обжарить на режиме **ЖАРКА** мелко порезанный лук и чеснок. Добавить нарезанное на кусочки мясо и тоже обжарить. Помидоры измельчить, залить ими мясо. Готовить на режиме **МЯСО** 25 минут под высоким давлением.



Фаршированный перец

Ингредиенты: рис 50 г, фарш 400 г, 1 луковица, 1 морковь, 1 болгарский перец, 1 яйцо, томатная паста 50 г, сметана 200 г, соль, молотый перец, лавровый лист.

У перцев срезать плодоножку и очистить от семян. Смешать фарш, промытый рис, мелко порезанный лук, тертую морковь, яйцо. Посолить, поперчить и тщательно смешать. Наполнить получившимся фаршем перцы и уложить их в чашу. Залить смесью сметаны, томатной пасты и воды. Перцы полностью должны быть в соусе. Положить лавровый лист, посолить. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 15 минут под высоким давлением.



Ёжики

Ингредиенты: фарш 400, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 яйцо, 50 г риса, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, масло для жарки, соль, перец, укроп.

Обжарить на режиме **ЖАРКА** лук и перец. В фарш добавить обжаренные овощи, промытый рис, яйцо, соль, перец. Тщательно перемешать и сформировать шарики. Уложить их в чашу и залить водой, смешанной со сметаной и томатной пастой. Добавить соль и сухой укроп. Готовить на режиме **МЯСО** 15 минут под высоким давлением.



Курица с овощами

Ингредиенты: 1 кг курицы, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 помидора, 1 болгарский перец, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, перец, лавровый лист.

Курицу порезать на порционные куски и обжарить на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После добавить порезанный полукольцами лук, тертую морковь, помидоры, перец, лавровый лист, соль, перец. Сверху вылить смесь майонеза и томатной пасты. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 15 минут под высоким давлением.



Голень куриная с овощами

Ингредиенты: голень куриная 8 шт., лук 2 шт., 1 морковь, томаты 2 шт., перец болгарский 1 шт., сметана 1 ст.л., томатная паста 1 ст.л., соль, перец, лавровый лист.

В чашу поместить голени, посолить, поперчить. Добавить лавровый лист, порезанный полукольцами лук, тертую морковь, измельченные помидоры и болгарский перец, майонез и томатную пасту. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 15 минут под высоким давлением.



Медово-чесочные крылышки

Ингредиенты: куриные крылышки 9 шт., чеснок 2–3 зуб., соевый соус 3 ст.л., мед 2 ч.л., имбирь (свежий тертый) 1 ст.л., соль по вкусу, масло оливковое для жарки.

Крылышки помыть и обсушить бумажным полотенцем. Приготовить маринад: смешать соевый соус, мед, рубленый чеснок и тертый имбирь. Положить в маринад крылышки и дать настояться час в холодильнике (2–3 раза перемешать). После крылышки и маринад переместить в чашу и готовить на режиме **ЖАРКА**. (Время от времени помешивать.) Маринад должен полностью выкипеть.



Курица в апельсиновом соке

Ингредиенты: курица 900 г, 1 апельсин, специи для курицы, соль.

Курицу порезать на порционные куски, натереть солью, посыпать специями и апельсиновой цедрой. Залить соком апельсина и оставить мариноваться на несколько часов. После переложить мясо в чашу и готовить под высоким давлением 15 минут на режиме **ТУШЕНИЕ**.



Куручка в соевом соусе

Ингредиенты: курица 1, луковицы 2 шт., 50 г соевого соуса, подсолнечное масло, сок лимона, перец.

Порезать лук и немного обжарить на режиме **ЖАРКА**. Сверху выложить кусочки курицы и залить соевым соусом. Поперчить, добавить сок лимона и готовить 15 минут на режиме **ТУШЕНИЕ** под высоким давлением.



Куриные сердечки с овощами

Ингредиенты: куриные сердечки 500 г, овощная смесь (лечо) 200 г, соль.

Сердечки хорошо промыть. На дно чаши высыпать замороженные овощи (можно заменить пассированным луком и морковью с томатной пастой), затем сердечки. Посолить. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 30 минут под высоким давлением.



Куриный рулет с черносливом

Ингредиенты: куриная грудка 4 шт., горчица(илимайонез), специи для курицы, соль, перец, зелень.
Для начинки: сыр, чернослив, специи, зелень.

Куриную грудку аккуратно отбить и посыпать солью и приправами. Положить сверху нарезанный чернослив, посыпать тертым сыром, специями и мелко порезанной зеленью. Плотно свернуть рулет. Сверху смазать горчицей или майонезом. Рулет аккуратно перекладываем в чашу швом в низ. Влить 100 мл воды. Готовить на режиме ТУШЕНИЕ 15 минут под высоким давлением.



Ветчина домашняя

Ингредиенты: свиной окорок 1 кг, рассол огуречный, розмарин, специи.

Свиной окорок со шкуркой замочить в огуречном рассоле натурального брожения на двое суток. После помещаем в пакет для запекания с веточками розмарина, кладем в чашу скороварки и добавляем воду 200 г. Готовим под высоким давлением на режиме МЯСО 30 минут.



Утка (гусь) в маринаде

Ингредиенты: утка (или гусь), 1 головка чеснока, 100 г масла, 100 г воды, перец, 150 г соевого соуса.

Подготовленную утку обильно натереть чесноком и поперчить. Приготовить маринад из масла, воды и соевого соуса. Оставить утку мариноваться 6–12 часов. После все сложить в чашу и готовить на режиме **МЯСО** 30 минут под высоким давлением. На гарнир отлично подойдет рис.



Тушеный гусь

Ингредиенты: 1 гуся, 60–80 г шпика, 80 г сливочного масла, 1–2 луковицы, 2 ст. л. муки и масла для заправки, 0,5 ст. красного вина, 0,5 л бульона, 8 горошин черного перца, 0,5 ч. л. тертого мускатного ореха.

Подготовленного гуся посолить и обжарить на растопленном сливочном масле с тертым мускатным орехом на режиме **ЖАРКА** до золотистой корочки. После добавить нашинкованный репчатый лук, черный перец горошком, красное вино, бульон (говяжий) и готовить под высоким давлением на режиме **МЯСО** 30 минут. Готового гуся вынуть и нарезать на порции. Сок заправить мукой, обжаренной на масле. По вкусу досолить и поперчить.



Кролик в горчичном соусе

Ингредиенты: 1 кг кролика, 0,5 ст. красного вина, 100 г горчицы, 100 г сливок, 30 г оливкового масла, соль, перец.

Кролика порезать на куски, обжарить с добавлением масла на режиме **ЖАРКА**. После посолить, поперчить, добавить вино и горчицу. Готовить на режиме **МЯСО** 30 минут под высоким давлением. После окончания программы открыть скороварку и чуть охладить содержимое, а затем добавить сливки и хорошенько перемешать.



Лопатка по-кавказски

Ингредиенты: мякоть лопатки 1 кг, острая аджика 0,5 – 1 ч. л., майонез 1–2 ч. л., чеснок 2–3 зуб., соль по вкусу, подсолнечное масло.

Мясо помыть и обсушить. Нашпиговать чесноком. Натереть со всех сторон солью, смесью майонеза и аджики. Оставить мариноваться в холодильнике на несколько часов, лучше на ночь. В чашу налить небольшое количество масла и обжарить мясо со всех сторон по 5 минут на режиме **ЖАРКА**. Затем добавить 100 мл воды и включить режим **МЯСО** на 30 минут под высоким давлением.



Котлеты с морковью и зеленью

Ингредиенты: филе куриное 450 г, яйцо 1 шт., морковь 1 шт., зеленый лук, укроп, крахмал 1 ст. л. без верха, белый хлеб (замоченный в молоке) 1–2 ломтика, подсолнечное масло, соль, черный перец.

Грудку мелко нарезать, морковь натереть, лук порезать. Смешать мясо, овощи, зелень, яйцо, хлеб. Добавить специи, соль и крахмал. Все тщательно перемешать и сформировать котлеты. В чашу налить немного масла и обжарить котлеты на режиме **ЖАРКА** с двух сторон до золотистой корочки.



Котлеты в соусе

Ингредиенты: 1 кг фарша, яйцо, лук, соль, перец, 2 ст. л. сметаны, 2 ч. л. томатной пасты, растительное масло.

В фарш добавить яйцо, мелко порезанный лук, перец, соль и хорошо перемешать. Сформировать 12 котлеток и обжарить на растительном масле на режиме **ЖАРКА** с двух сторон. После сложить котлетки в чашу и залить смесью воды 0,5 м/ст., сметаны и томатной пасты. Продолжить готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** под высоким давлением 5 минут.



Котлеты с овощами

Ингредиенты: фарш 600 г, капуста 200 г, морковь 1 шт., сыр 50 г, 1 яйцо, 1 луковица, соль, чеснок, специи по вкусу.

Нашинковать капусту, морковь натереть, лук измельчить, сыр порезать кубиками. Смешать овощи, фарш, яйцо и специи. Сформировать котлетки, а в середину положить кубик сыра. Обжарить в чаше скороварки на режиме **ЖАРКА** с двух сторон до золотистой корочки.



Курица с рисом

Ингредиенты: 1 курица, 2 м/ст. чашки риса, 2 луковицы, красный молотый перец, 2 зубчика чеснока, соль, соевый соус, сок одного лимона.

Курицу порезать на порционные куски, перемешать с мелко порезанным луком, поперчить, посолить, добавить соевый соус, лимонный сок, хорошенько перемешать и оставить мариноваться. На дно чаши высыпать 2 м/ст. риса и залить 2 м/ст. воды. Сверху добавить курицу вместе с получившимся соком. Готовить на режиме **РИС** 9 минут под высоким давлением.



Рис с фаршем

Ингредиенты: мясной фарш 300 г, 1 луковица, кабачок 300 г, помидоры 2 шт., рис 1–2 м/ст, перец, соль – по вкусу.

Обжарить фарш с луком на режиме **ЖАРКА**. Добавить мелко порезанный кабачок (можно баклажан), помидоры и обжарить, помешивая. После всыпать промытый рис и залить водой на 1 см выше уровня риса. Посолить, поперчить и готовить на режиме **РИС** под высоким давлением 10 минут.



Рис с тефтелями

Ингредиенты: фарш 500 г, лук 1 шт., сыр 30 г, соль, перец, рис (длинный) 1,5 м/ст, помидор 1 шт., перец сладкий – четвертинку.

Лук порезать очень мелко, сыр натереть на мелкой терке. Смешать фарш, лук, сыр, соль, специи. Скатать 12 маленьких шариков, шарики очень липкие, поэтому смочите каждый раз руки в холодной воде. В чашу высыпать промытый рис и перец сладкий, порезанный кубиками. Посолить, добавить перец, специи и аккуратно перемешать. На рисе разместить тефтели, добавить помидоры, порезанные кубиками, посыпать натертым сыром. Налить воды до половины тефтелей. Готовить на режиме **РИС** 10 минут под высоким давлением.



Котлеты на пару

Ингредиенты: фарш смешанный 500 г, лук репчатый 2 шт., яйца 2 шт., белый хлеб 150–200 г, соль и специи по вкусу, молоко для замачивания хлеба.

Хлеб замочить в молоке. Лук измельчить и соединить с фаршем, отжатым хлебом, луком, взбитые яйца. Добавить соль и специи. Полученный фарш хорошенько вымесить, сформовать котлеты. В чашу налить воды и установить пароварку (вода должна быть ниже уровня пароварки). Уложить на нее котлеты. Готовить на режиме **ПАР** 10 минут под высоким давлением.



Ёжики на пару

Ингредиенты: фарш смешанный 500 г, лук репчатый 1 шт., яйца 1 шт., белый хлеб 150–200 г, соль и специи по вкусу, молоко для замачивания хлеба, рис (длинный) 100 г.

Рис залить водой на 15 минут, а после откинуть в сито. Хлеб замочить в молоке. Лук измельчить. Соединить вместе фарш, отжатым хлебом, луком, взбитые яйца. Добавить соль и специи. Полученный фарш хорошенько вымесить, сформовать котлеты и обвалить их в рисе. В чашу налить воды и установить пароварку (вода должна быть ниже уровня пароварки). Уложить на нее котлеты. Готовить на режиме **ПАР** 10 минут под высоким давлением.



Овощное рагу с мясом

Ингредиенты: лук 2–3 головки, морковь 1–2 штуки, мясо 0,5 кг, картофель 5–6 шт., томатный соус, специи.

Все режем на кусочки. В чашу наливаем немного растительного масла, обжариваем на режиме **ЖАРКА** сначала лук, потом добавляем и обжариваем морковь, затем мясо, обжариваем, солим, перчим. Добавляем порезанный картофель, томат-пасту, воды 150 мл, лавровый лист, черный перец горошком. Готовим на режиме **ТУШЕНИЕ** 15 минут под высоким давлением.



Голубцы

Ингредиенты: 0,5 кг фарша, 1 яйцо, капуста 1 кочан, рис 0,5 м/ст, лук 1 шт., томатная паста, сметана, перец, соль.

Отварить капусту в подсоленной воде. После остудить и разобрать на листья. Смешать фарш, мелко порезанную луковицу, промытый рис, яйцо, соль, перец. Завернуть полученную начинку в капустные листья и уложить голубцы в чашу в два слоя. Залить смесью сметаны, томатной пасты и воды. Голубцы должны быть полностью покрыты соусом. Посолить по вкусу. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 15 минут под высоким давлением.



Ленивые голубцы

Ингредиенты: мясо (или фарш) 0,5 кг, капуста 300–400 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., томатный соус, сахар, соль, перец.

Мясо мелко порезать, и обжарит с луком на режиме **ЖАРКА**, после добавить морковь. Затем поместить в чашу нашинкованную капусту. Залить 1 м/ст томатного соуса смешанного с водой. Посолить, поперчить и добавить сахар по вкусу. Перемешать и готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением.



Кабачки фаршированные

Ингредиенты: кабачок 500 г, фарш 200 г, грибы 200 г, лук 1 шт., помидоры 1–2 шт., сыр 50 г, чеснок, долька чеснока, соль.

По очереди обжарить фарш, грибы и лук до золотистого цвета на режиме **ЖАРКА**. Посолить и в конце добавить измельченный чеснок. Кабачок помыть, очистить и разрезать вдоль на две равные половинки. Вынуть сердцевину с семечками. Полученные лодочки заполнить обжаренными фаршем и грибами, сверху украсить дольками помидора и посыпать сыром. Уложить лодочки в смазанную маслом чашу, добавить 50 мл воды и готовить 5 минут под высоким давлением на режиме **ТУШЕНИЕ**.



Плов «Узбекский»

Ингредиенты: баранина 300 г, масло, лук 1 шт., морковь 1 шт., перец сладкий 1 шт., специи, приправы, чеснок, рис 2 м/ст, растительное масло.

Мясо нарезать и обжарить на режиме **ЖАРКА** с добавлением небольшого количества масла. После добавить лук полукольцами, морковь и перец, порезанные соломкой. Обжарить вместе с мясом. Затем положить специи, приправы, раздавленный чеснок, засыпать промытый рис, утрамбовать слегка. Залить водой на 1 см выше риса. Готовить на режиме **РИС** под высоким давлением 9 минут.



Плов с говядиной

Ингредиенты: говядина б/к 300 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., 2 м/ст. риса, растительное масло, приправа для плова, соль.

Мясо порезать и слегка обжарить на режиме **ЖАРКА**, после добавить порезанный лук, а затем морковь. После всыпать промытый рис, добавить специи, соль и залить 2,5 м/ст воды. Продолжить готовить на режиме **РИС** 9 минут под высоким давлением.



Язык отварной

Ингредиенты: 850 г свиного языка, луковица, морковь, лавровый лист, соль.

Язык тщательно промыть и положить в чашу. Залить водой, добавить соль, крупно порезанную морковь, лук и лавровый лист. Готовить на режиме **МЯСО** 40 минут под давлением. Готовый язык очистить от кожи и нарезать тонкими ломтями.



Холодец

Ингредиенты: 1 свиная рулька (мясистая), 1 свиная ножка, 0,8–1 кг мякоти говядины, 1 неочищенную луковицу, чеснок, соль, перец горошком и лавровый лист.

Все сложить в чашу и залить водой, посолить. Готовить на режиме **МЯСО** под высоким давлением 1,5 часа. Чеснок мелко порезать и разложить по тарелочкам. Добавить готовое мясо, мелко порубленное вилкой. Залить процеженным бульоном.



Рыба в майонезе

Ингредиенты: рыба 1 кг (филе), лук 1–2 шт., майонез, растительное масло, перец, соль.

Обжарить лук, порезанный полукольцами на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. Добавить 100 мл воды. После добавить рыбу, порезанную кусочками. Посолить, поперчить и полить сверху майонезом. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением.



Рыбка на овощах

Ингредиенты: 2 луковицы, 1 крупная морковь, 1 крупная картошка, 6 филе тилапии, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец молотый.

Натереть на терке морковь, нарезать кольцами лук, нарезать ломтиками картошку. На дно чаши налить немного масла, добавить половину моркови, 1 луковицу, посолить, 3 тушки рыбки, посолить, поперчить, опять слой моркови, лука, всю картошку, 3 филе рыбки. Посолить, поперчить. Добавить 100 мл воды. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением.



Рыба под маринадом

Ингредиенты: филе минтая 500 г, морковь — 2 шт., лук репчатый 1 шт., мука — для панировки, масло растительное, приправа для рыбы, лавровый лист, перец душистый — 3 шт., соль — по вкусу.

Для маринада: вода — 300 мл, кетчуп — 5–6 ст. л., уксус яблочный — 2 ст. л., соль — 0,5 ч. л.

Морковь натереть на крупной тёрке, лук порезать четверть кольцами. Обжарить на растительном масле лук, а затем добавить морковь на режиме **ЖАРКА**. Вынуть овощи из чаши. Муку смешать с солью и приправой, запанировать рыбу и обжарить ее на режиме **ЖАРКА** до лёгкой корочки. Уложить в чашу слоями обжаренные овощи — рыбу — овощи — рыбу... Сверху должны быть морковь с луком. Добавить лавровый лист и перец. Смешать все компоненты для маринада, залить им все слои. Готовить в режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением. Готовую рыбу можно употреблять как в горячем виде, так и в холодном.



Судак на пару

Ингредиенты: 1 судак, 1 луковица, зелень, соль, перец.

Подготовленную рыбу промойте в холодной воде и нарежьте на куски шириной 5–6 см. Посолите и поперчите. В чашу налейте 2 м/ст воды и поставьте подставку пароварку. Выложите на пароварку кусочки рыбы, посыпьте зеленью. Сверху положите нарезанный кольцами лук. Готовьте на режиме **ПАР** под высоким давлением 5 минут. Подавать рыбу с отварным картофелем, посыпав зеленью.



Семга на пару

Ингредиенты: стейки семги, прованские травы, 0,5 лимона, соль, перец.

В чашу налить воды и поставить пароварку, вода не должна доходить до уровня пароварки. Натереть стейки солью и уложить на пароварку. Посыпать сухими травами и сбрызнуть соком лимона. Готовить на режиме **ПАР** 10 минут под высоким давлением.



Тефтели рыбные

Ингредиенты: 600 г рыбного филе, 150 г белого хлеба, 200 мл молока, 1 яйцо, репчатый лук, морковь, соль, перец, сахар, мука, масло, томатную пасту.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с луком и замоченным в молоке белым хлебом. Добавить соль, перец и хорошо перемешать. Сформировать тефтели в виде шариков. Каждый шарик обвалять в муке и обжарить в масле на режиме **ЖАРКА**. Затем добавить обжаренные лук, морковь и томатную пасту, разбавленную водой 100мл. Посолить, поперчить и добавить сахар по вкусу. Готовим на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением.



Рыбное рагу

Ингредиенты: горбуша 1 шт., лук 1 шт., замороженная смесь овощей 0,5 кг, растительное масло, соль, перец.

Рыбу порезать на кусочки и обжарить с луком на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. Затем добавить замороженную овощную смесь для жарки. Посолить, поперчить и готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 5 минут под высоким давлением.



Картофель тушеный с рыбой

Ингредиенты: 12 клубней картофеля, 500 г рыбного филе, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 4 ст. л. растительного масла, морковь, зелень петрушки, 200 г майонеза или сметаны, 1 ст. молока, 3 яйца, соль.

Мелко нарежьте лук и сладкий перец, морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле, используя режим **ЖАРКА**. Достаньте овощи из чаши. Очистите картофель и нарежьте кружочками. В чашу для приготовления положите слоями подсолненный картофель, рыбное филе, нарезанное ломтиками, и обжаренные овощи. Залейте смесью молока, яиц и майонеза, закройте крышкой и готовьте на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут. Подавайте, посыпав зеленью.



Запеканка из рыбы

Ингредиенты: 0,5 кг филе рыбы, сок лимона, 100 г молока, 3 яйца, мука, сливочное масло, соль.

Рыбу разрезать на кусочки, сбрызнуть лимонным соком и уложить в чашу смазанную маслом. Залить смесью из молока, яиц, муки и соли. Готовить в режиме **ВЫПЕЧКА** 10 минут.



Морской коктейль с сыром

Ингредиенты: морской коктейль – 500 г, лук репчатый – 1 шт., сливки 10% – 200 г, сыр пармезан – 50 г, оливковое масло, соль, перец черный молотый, специи по вкусу.

Лук нарезать и обжарить на оливковом масле вместе с морским коктейлем на режиме **ЖАРКА** до выпаривания жидкости. Приправить специями, солью и перцем. После добавить сливки смешанные с сыром и готовить еще 7–10 минут. Подавать с отварными макаронами.



Креветки в сливочно-томатном соусе

Ингредиенты: 500 г креветок, 3 зубка чеснока, лук, 250 мл жирных сливок, 450 мл томатного соуса, 1/2 чашки сыра пармезан, 3–4 листика базилика, соль и перец по вкусу, оливковое масло.

На режиме **ЖАРКА** обжарить с оливковым маслом креветки, чеснок, лук минут 7. После влить сливки и томат, перемешать, всыпать сыр. Довести до кипения, после чего добавить базилик, соль и перец. Хорошо прогреть и подавать на стол.



Заливное из рыбы

Ингредиенты: 2 кг рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковича, 100 г хрена, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 10 г желатина на 1 стакан бульона, соль.

Подготовленную рыбу сложить в чашу, добавить нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист. Посолить и залить холодной водой. Готовить на режиме **СУП** 10 минут под высоким давлением. Затем шумовкой достаем рыбу, отделяем от костей и укладываем на блюдо. Рыбный бульон продолжаем варить с костями и плавниками на режиме **СУП** под давлением еще 10 минут. Готовый бульон процеживаем, и соединяем с размоченным желатином. Доводим до кипения (но не кипятим!). Этим бульоном заливаем остывшую рыбу и ставим в холодное место.



Брокколи с сыром

Ингредиенты: брокколи (можно замороженную) 800 г, подсолнечное масло, сыр 100 г, специи.

Капусту разобрать на соцветия и промыть. В чашу налить немного масла и поместить капусту. Посолить, добавить специи и посыпать тертым сыром. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 15 минут.



Цветная капуста в кляре

Ингредиенты: цветная капуста 500 г, 2 яйца, сыр твердый 100 г, сметана 2 ст.л., соль, приправы, кунжутные семечки, мука, подсолнечное масло.

Капусту разделить на соцветия и промыть. Приготовить кляр: яйца, сыр, натертый на крупной терке, сметана, соль, приправы, кунжутные семечки и мука до густоты как на оладьи. Капусту выложить в емкость с кляром, перемешать. Включить режим **ЖАРКА** и обжарить капусту на подсолнечном масле до золотистого цвета. После сложить капусту в чашу и добавить 30–40 мл воды. Продолжить готовить на режиме **ПАР** 1 минуту под высоким давлением.



Запеканка из цветной капусты и брокколи

Ингредиенты: капуста цветная – 800 г, брокколи – 400 г, ветчина – 200 г, сыр – 100 г, сливки – 200 г, яйца – 3 шт., соль, перец, мускатный орех, кунжутное семя – 1 ст. л.

В чашу налить 4 м/ст воды, установить пароварку. Сверху поместить соцветия брокколи и цветной капусты. Готовить 3 минуты на режиме **ПАР** под высоким давлением. После остудить овощи. Ветчину нарезать полосками, яйца взбить со сливками, посолить, приправить специями. Сыр натереть на терке и соединить с яичной массой. В чашу выложить овощи и ветчину, залить яичной массой и посыпать семенами кунжута. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 10–15 минут.



Капустная запеканка

Ингредиенты: капуста 800 г, 3 яйца, кефир 80–100 мл, майонез 2 ст.л., сыр 100 г, помидоры 2 шт, соль, перец.

Капусту нашинковать. Смешать яйца, кефир, майонез, соль, перец и залить этой смесью капусту. Перемешать. (если необходимо, то можно добавить муки или крахмал 1 ст.л.). Всё хорошо перемешать и выложить в чашу половину. Сверху кладем кружки помидор, посыпаем тёртым сыром. Затем опять капустный слой, а сверху сыр. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 25–30 минут.



Рагу овощное с фасолью

Ингредиенты: фасоль (консервированная белая) 1 б., 1 лук, 1 морковь, 1 болгарский перец, томаты в собственном соку 0,5 б., картофель 2 шт., 1–2 зуб. чеснока, зелень петрушки, соль, специи – по вкусу, растительное масло.

Обжарить на режиме **ЖАРКА** лук, морковь, перец и томаты с небольшим количеством масла. После добавить картофель, порезанный кубиками, фасоль, мелко порезанную зелень, чеснок, соль, перец. Влить 100 мл воды. Далее готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением.



Фасоль в овощах

Ингредиенты: фасоль 2 м/ст, лук 1 шт., морковь 1 шт., помидоры 2 шт., чеснок 3 зуб., сладкий перец 2 шт., соль, перец, тмин по вкусу, зелень, оливковое масло.

Обжарить на режиме **ЖАРКА** лук, морковь, помидоры (без кожицы) и перец с добавлением оливкового масла. После добавляем фасоль (предварительно замоченную на 12 часов) и воды 3,5 м/ст, и готовим в режиме **МЯСО** 30 минут под высоким давлением. Готовое блюдо солим. Добавляем специи по вкусу, чеснок, зелень петрушки и укропа.



Зеленая фасоль тушеная

Ингредиенты: стручки зеленой фасоли 1 кг, лук 1–2 шт., чеснок, томатная паста, подсолнечное масло, соль, перец.

Обжарить лук и чеснок в небольшом количестве масла на режиме **ЖАРКА**. Добавить порезанные стручки фасоли и обжарить до полуготовности. Залить томатной пастой смешанной с водой 100 мл. Посолить, поперчить. Продолжить готовку на режиме **ТУШЕНИЕ** 5 минут под высоким давлением.



Закуска охотничья

Ингредиенты: 5 баклажан, 7 больших помидоров, 5 луковиц, 5 сладкого перца, 2 головки чеснока, 35 г уксуса, 70 г подсолнечного масла.

Помидоры порезать четвертинками. Лук и перец нарезать четвертинками. Чеснок нарезать крупными кусочками. Баклажаны – крупными кусочками. В чашу уложить слоями: помидоры, лук, перец, чеснок, баклажаны. Влить уксус и масло, посолить. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 5 минут под высоким давлением.



Перец в томате

Ингредиенты: 1 кг сладкого перца, 500 г очищенных от шкурки и семян помидор, 1 луковица, 1/2 стакана оливкового масла, несколько листочков базилика, соль по вкусу.

Перец очистить от семян, плодоножек и порезать. В чаше слегка обжарить лук на режиме **ЖАРКА**, после добавить измельчённые помидоры и перец, пару листочков базилика. Продолжить готовку на режиме **ТУШЕНИЕ** 5 минут под высоким давлением. В готовое блюдо добавить ещё немного свежего базилика.



Кабачковая икра

Ингредиенты: 2 больших кабачка, 2–3 луковицы, 2–3 моркови, чеснок, 2 ст. л. томатной пасты, подсолнечное масло, сахар, соль, перец.

В чашу поместить порезанный лук, натертую на терке морковь и порезанные кубиками кабачки. Обжарить овощи на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. Затем добавить чеснок, томатную пасту, соль, перец, сахар по вкусу. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением. Готовые овощи измельчить в блендере.



Запеканка из кабачков

Ингредиенты: 1 кг кабачков, 250 г сыра (брынзы), 250 г жирного творога, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 0,5 чашки молотого миндаля, соль, белый перец.

Кабачки очистить от кожицы, натереть на терке и отжать лишний сок. Посыпать измельченным сыром, добавить творог, яйца, масло, миндаль и перемешать. Посолить, поперчить. Выложить в смазанную маслом чашу. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 20–25 минут.



Кабачковая запеканка

Ингредиенты: кабачки 600–700 г, лук репчатый 1 шт., яйца 2 шт., сметана 150 г, сыр твердый 100–150 г, зелень укропа, петрушки по 1/2 пучка, чеснок 2 зубчика, масло подсолнечное, перец черный, соль.

Кабачки порезать кубиками примерно 1х1 см, посолить, оставить стекать. Тем временем обжарить большую луковицу на подсолнечном масле до золотистого цвета на режиме **ЖАРКА**. Сыр натереть на терке, часть его отложить для посыпки запеканки сверху. Зелень и чеснок измельчить. В миске слегка взбить яйца со сметаной, добавить сыр, перец, чеснок, зелень, обжаренный лук и кабачки. Хорошо перемешать и выложить массу в чашу. Сверху посыпать оставшимся сыром. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 30 минут.



Соте из баклажанов

Ингредиенты: 600 г баклажанов, 400 г помидоров, 300 г сладкого перца, 3 луковицы, 2 морковки, 4 дольки чеснока, острый стручковый перец по вкусу, растительное масло, соль, перец.

Баклажаны порезать крупными кубиками, посолить и дать постоять. После отжать сок. Помидоры ошпарить и снять кожицу, затем нарезать дольками. Обжарить на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла лук, перец и морковь. После добавить баклажаны, помидоры, соль, перец. Перемешать и готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 5 минут под высоким давлением. В готовое блюдо добавить чеснок, горький перец и зелень.



Капуста жаренная

Ингредиенты: капуста 1 кг, лук 250 г, морковь 500 г, томат-паста 1 ст.л., 5 сосисок, растительное масло для жарки, соль, перец.

Капусту нашинковать, сосиски порезать, лук порезать полукольцами, морковь потереть. В чашу налить немного масла и поместить сначала лук, обжарить до прозрачного цвета на режиме **ЖАРКА**. После добавить морковь, а через 5 минут – капусту в два приема). Во время жарки аккуратно перемешиваем. Через 10 минут добавить остальные ингредиенты. Продолжаем жарить овощи до готовности, периодически помешивая. В готовое блюдо добавить зелень.



Картофельная запеканка с грибами

Ингредиенты: картофель 500 г, грибы 600 г, зелень, сметана, 2 яйца, молоко, 1–2 ст. л. крахмала, подсолнечное масло, соль, перец.

В чашу налить небольшое количество масла. Картофель порезать и перемешать в чаше с отваренными грибами и мелко нарезанной зеленью. Залить смесью сметаны, яйца, молока и крахмала. Посолить, поперчить. Готовить на режиме **ТУШЕНИЕ** 10 минут под высоким давлением. Готовую запеканку выложить на тарелку и посыпать зеленью.



Гречка с грибами

Ингредиенты: гречка ядрица 2 м/ст, бульон куриный (или вода) 3,5 м/ст, лук репчатый 2 шт., морковь 1 шт., масло сливочное (или растительное) 50 г, грибы шампиньоны 200 г, соль.

Лук мелко порезать, морковь натереть на крупной тёрке, грибы порезать ломтиками. Обжарить на режиме **ЖАРКА** лук, морковь и грибы с добавлением небольшого количества масла. После всыпать крупу и залить бульоном (водой), посолить. Готовить на режиме **КРУПА** 9 минут под высоким давлением.



Ризотто с овощами

Ингредиенты: 400 г риса, 400 г помидор (очищенных от кожицы), 100 г тунца под маслом, 100 г оливок, 800 г бульона, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 пакетик шафрана, оливковое масло, соль, перец.

Слегка обжарить на режиме **ЖАРКА** лук, после добавить порезанные брусочками перцы, тунец, измельчённые помидоры и продолжать обжаривать, помешивая. После добавить рис, соль, перец, бульон (бульон должен быть выше содержимого чаши на 0,5 см). Готовить на режиме **РИС** 9 минут под высоким давлением. В готовое блюдо добавить шафран и перемешать. Дать постоять несколько минут, а затем подавать к столу.



Опята с тыквой

Ингредиенты: опята 400 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., тыква (замороженная) 500 г, растительное масло, соль.

Обжарить порезанный полукольцами лук и натертую на терке морковь на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После добавить замороженную тыкву и отварные опята. Посолить, перемешать и закрыть крышку скороварки. Продолжить готовку на режиме **ВЫПЕЧКА** 15 минут.



Молочная рисовая каша

Ингредиенты: 1 м/ст. риса, 5 м/ст. молока, 1 ст. л сахара, соль.

Ингредиенты поместить в чашу и готовить на режиме МОЛОЧНАЯ КАША 15 минут под высоким давлением. В готовую кашу добавить сливочное масло.



Молочная гречневая каша

Ингредиенты: 1 м/ст гречневой крупы, 5 м/ст молока, сливочное масло, сахар, соль по вкусу.

Ингредиенты поместить в чашу и готовить на режиме МОЛОЧНАЯ КАША 15 минут под высоким давлением. В готовую кашу добавить сливочное масло.



Пшённая каша

Ингредиенты: 1 м/ст. пшена, 4 м/ст. молока, сливочное масло, соль, сахар – по вкусу.

Пшено тщательно промыть и высыпать в чашу. Добавить молоко, сахар и соль. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 15 минут под высоким давлением. В готовую кашу добавить сливочное масло.



Пшённо-рисовая каша

Ингредиенты: 1 м/ст. пшена, 4 м/ст. молока, сливочное масло, соль, сахар – по вкусу.

Пшено тщательно промыть и высыпать в чашу. Добавить молоко, сахар и соль. Готовить в режиме МОЛОЧНАЯ КАША 15 минут под высоким давлением. В готовую кашу добавить сливочное масло.



Гороховое пюре

Ингредиенты: 1 м/ст. гороха (половинки), болгарский перец, лук, растительное масло, зелень, соль.

Обжарить лук порезанный полукольцами на режиме **ЖАРКА** с небольшим количеством масла. После добавить порезанный перец, всыпать промытый горох, мелко порезанную зелень и посолить. Залить содержимое чаши 1,5 м/ст. воды и герметично закрыть крышкой. Включить режим **МОЛОЧНАЯ КАША** на 20 минут под высоким давлением. После окончания программы оставить на функции Подогрев еще на 10 минут.



Каша гречневая с яйцом и зеленым луком

Ингредиенты: гречневая крупа 2 м/ст, вода 2 м/ст, соль.

Для заправки одной порции: масло сливочное 10–15 г, яйцо отварное, лук зеленый.

Крупу промыть, засыпать в чашу скороварки, влить воду, добавить соль по вкусу. Готовить на режиме **КРУПА** 9 минут под высоким давлением. В готовую кашу добавить кусочек сливочного масла и перемешать. Сверху посыпать кашу отварным яйцом, порубленным крупно, и зеленым лучком.



Бисквит

Ингредиенты: яйца 5 шт., мука 1 м/ст., сахар 1 м/ст.

Яйца взбить миксером до хорошей пены. Постепенно всыпать сахар, продолжая взбивать. Когда масса станет густой и однородной, всыпать постепенно муку, аккуратно перемешивая тесто ложкой. Выпекать в смазанной чаше на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Любимый бисквит

Ингредиенты: мука 160 г, 4 яйца, мед 100 г, сок апельсиновый (или мандариновый) 100 мл, сахар 100 г, сливки 33% 100 мл.

Яичные белки взбить с сахаром, желтки взбить с медом и соком. Соединить обе массы. Добавить муку и аккуратно перемешать. Выпекать в чаше смазанной маслом на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Медовый пирог

Ингредиенты: 1 ст. сахара, 0,5 ст. подсолнечного масла, 3 ст. л. мёда, 2 ст. л. какао, 1 ст. воды, 0,5 ч. л. соды, 3 ст. л. грецких орехов, 3ст. муки.

Смешать сахар с тёплой водой, подсолнечным маслом и какао. Добавить мёд, молотые грецкие орехи, перемешиваем и добавляем соду. Затем постепенно добавлять муку и перемешивать тесто до консистенции густой сметаны. Чашу смазать маслом, немного присыпать мукой и влить тесто. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Получившийся пирог можно разрезать на коржи и промазать кремом, а сверху украсить грецкими орехами.



Яблочная шарлотка

Ингредиенты: яйца 3 шт., мука 120 мл, сахар 120 мл, разрыхлитель 1 ч. л., корица 1 ч. л., яблоки 2 шт., панировочные сухари, маргарин для смазки кастрюли.

Яблоки очистить от кожуры и семян. Разрезать сначала на толстые дольки, а потом каждую поперёк на крупные (~1,5 см) кусочки (призмы). Обвалить их в корице. Яйца и сахар взбить миксером 3 минуты. Добавить ванильный сахар и просеянную муку, смешанную с разрыхлителем, перемешать ещё 20–30 сек. Аккуратно ложкой смешать яблоки и тесто. Дно и нижнюю часть стенок чаши смазать маргарином и посыпать панировочными сухарями. Вылить тесто. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Готовую шарлотку перевернуть на блюдо и украсить по вкусу.



Шарлотка с апельсином

Ингредиенты: 5 яиц, 2 м/ст сахара, 2 м/ст муки, 2 апельсина, панировочные сухари, сливочное масло.

Взбить яйца с сахаром, добавить муку, цедру одного апельсина и аккуратно перемешать. Апельсины почистить и разделить на дольки. Чашу смазать сливочным маслом и посыпать панировкой. Разложить красиво дольки апельсина и залить тестом. Сверху положить оставшиеся дольки. Выпекать на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Шарлотка яблочно-вишневая

Ингредиенты: 4–5 яйца, 200 г сахара, 200 г муки, 1–2 яблока, 1 ч.л. разрыхлителя, вишне б/к 1 ст.

Яйца взбить с сахаром до увеличения в три раза (15–20 минут). Затем всыпать просеянную муку с разрыхлителем, не прекращая взбивать. Яблоки помыть, очистить и порезать на дольки. Замороженную вишню размораживать не нужно. Чашу скороварки смазать маслом. Вылить часть теста, выложить вишню. Вылить оставшееся тесто, а сверху положить яблоки. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Апельсиновая шарлотка

Ингредиенты: 4 яйца, 200 г сахара, 160 г муки, 60 г крахмала, разрыхлитель и ванильный сахар по 1 пак., сок одного апельсина.

Белки взбить отдельно от желтков. К хорошо взбитым желткам постепенно добавить сахар и продолжить взбивать до кремового состояния. Вмешать крахмал, добавить сок апельсина и муку с разрыхлителем. Аккуратно добавить белки. Массу вылить в чашу, смазанную сливочным маслом. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Ананасовый пирог

Ингредиенты: 4 яйца, 225 г сливочного масла, 300 г сахарной пудры, 2 ч. л. разрыхлителя, 150 г ананасового йогурта, 300 г муки, 4 дольки консервированного ананаса.

Взбить яйца и добавить растопленное масло, сахарную пудру, разрыхлитель, йогурт. После всыпать муку и перемешать. Дно чаши и бока смазать маслом и выложить тесто. Сверху положить ананас. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Кофейный торт

Ингредиенты: 6 яиц, 100 г сахара, 100 г муки, 20 г крахмала, 80 г протертого миндаля.
Для крема: сливочное масло, сгущённое молоко, растворимого кофе.

Растереть добела желтки и 50 г сахара. Отдельно взбить белки и 50 г сахара. Затем осторожно соединить обе смеси. Добавить муку, крахмал, миндаль и осторожно перемешать сверху вниз. Вылить полученную смесь в чашу. Выпекать на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Готовый бисквит разрезать на 2 коржа. Приготовить крем: из сливочного масла, сгущенного молока (или ванильного пудинга),растворимого кофе. Промазать коржи полученным кремом и поставить торт в холодильник на некоторое время.



Шоколадно-ореховый торт

Ингредиенты: 4 яйца, 225 г сахара, 75 г сливочного масла, 160 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 100 г шоколада, 100 г измельченных грецких орехов.

Взбить яйца с сахаром, добавить масло и продолжать взбивать. После добавить муку и разрыхлитель. Шоколад растопить и соединить с тестом. Положить орехи и все тщательно перемешать. Смазать дно и бока чаши маслом и выложить тесто. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. После окончания приготовления выньте чашу из скороварки. После того как пирог остынет, выложите его на блюдо.



Ромовая баба

Ингредиенты для теста: мука 375 г, дрожжи сухие 2,5 ч. л., молоко теплое 0,5 ст., сливочное масло 125 г, сахар 5 ст. л., соль 0,5 ч. л., яйца 4 шт., немного цедры лимона или ванили.

Для сиропа: вода 200 г, сахар 100 г, ром 3 ст. л.

Замесить тесто и положить его в смазанную маслом чашу, накрыть полотенцем и дать постоять. Когда тесто увеличится в объеме, включить режим **ВЫПЕЧКА** на 50 минут. Готовим сироп: проварить сахар с водой, после добавить ром. Готовый пирог полить сиропом. Сверху посыпать сахарной пудрой.



Кекс «ЗЕБРА»

Ингредиенты: маргарин – 130 г, сахар – 1,25 стакана, яйца – 3 шт., мука – 2 стакана, кефир – 1 стакан, какао-порошок – 2 ст. л., сода – 1 ч. л. (погасить уксусом), маргарин 1 ч. л.

Стакан = 250 мл

Размягченный маргарин растереть с сахаром и яйцами. Добавить кефир, гашеную соду и муку. Тщательно размешать. Тесто разделить на 2 части. В одну добавить какао, в другую – 1 ст. л. муки. Смазать маргарином дно и нижнюю часть стенок чаши. Тесто выкладывать попеременно из двух мисок: темное тесто, светлое. Готовить на программе **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Манник

Ингредиенты: 3 яйца, 200 гр. манки, 200 гр. сметаны (15–20%), 200 гр. муки, 200 гр. сахара, 0,5 ч. ложки соды.

Соедините манную крупу со сметаной, перемешайте и оставьте набухать на 40–60 мин. Разотрите яйца с сахаром. Соедините яичную и манную смеси и тщательно их перемешайте. Добавьте муку, соду и замесите тесто без комочков. В смазанную маслом чашу влейте тесто и включите режим **ВЫПЕЧКА** на 50 минут.



Тирольский пирог

Ингредиенты: сливочное масло 50 г, яйцо 2 шт., сахар 0,5 м/ст, мука 0,5 м/ст, разрыхлитель 0,5 ч.л., ванильный сахар 1 ч.л., ягоды (малина, вишня, смородина...) 250 г, соль – щепотка.

Сливочное масло размягчить, добавить яйца, сахар и перемешать до однородной массы. Муку смешать с разрыхлителем и солью. Добавить муку в яичную смесь и замесить тесто. Чашу смазать маслом и выложить тесто, сверху разложить ягоды (можно замороженные). Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.



Быстрый пирог

Ингредиенты: замороженное слоеное тесто, варенье (или мед), фрукты.

Разморозьте тесто и раскатайте его по форме дна чаши. Наколите вилкой в нескольких местах. В смазанную маслом чашу поместите тесто. Смажьте вареньем или медом, положите сверху нарезанные фрукты (например, персики или абрикосы). Готовьте на режиме **ВЫПЕЧКА** до готовности.



Запеканка творожная с изюмом

Ингредиенты: 400 г творога, 3 яйца, по 1,5 ст. л. крахмала, 1,5 ст. л. манки, 2 ст. л. сахара, ванилин, разрыхлитель, изюм.

Смешать все ингредиенты до однородной массы. Чашу смазать сливочным маслом и вылить тесто. Включить режим **ВЫПЕЧКА** 20–30 минут. Готовую запеканку полить вареньем.



Творожный пудинг

Ингредиенты: 200 г творога, 1–2 яйца, 1–2 ст. л. сахара, 1 ст. л. манки, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. ванильного сахара.

Все ингредиенты смешать. Вылить тесто форму (в комплекте нет), можно силиконовую и поставить на подставку пароварку, заранее налив в чашу воды до уровня пароварки. Готовить на режиме **ПАР** под высоким давлением 10 минут. Подавать пудинг с вареньем или сгущенным молоком.



Пудинг манный

Ингредиенты: сахар 100 г, мука 1 м/ст, манка 1 м/ст, кефир 1 м/ст, разрыхлитель 1 пач., 2 яйца, масло сливочное 50 г, 15–20 г крахмала, изюм.

Смешать все сухие ингредиенты, добавить растопленное масло, кефир, изюм, взбитые яйца. Чашу смазать маслом и вылить тесто. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Запеканка с яблоком и черносливом

Ингредиенты: 500 г творога, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. манки, разрыхлитель, сливочное масло, яблоко, чернослив и кокосовая стружка.

Быстро замесить тесто из творога, яиц, сахара, крахмала, манки и разрыхлителя. Яблоко очистить, натереть и добавить в тесто. Поместить готовое тесто в смазанную маслом чашу. Сверху положить чернослив и посыпать кокосовой стружкой. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут.



Шоколадный пирог в глазури

Ингредиенты: мука 100 г, сливочное масло 100 г, сахар 200 г, яйца 2 шт., разрыхлитель 1/2 ч.л., какао-порошок 30 г, ванильный сахар 1 пак.

Для глазури: сливочное масло 50 г, какао-порошок 3 ст. л. без верха, мед 1 ст. л., сахарная пудра 1 ст. л. без верха, соль 1/4 ч. л.

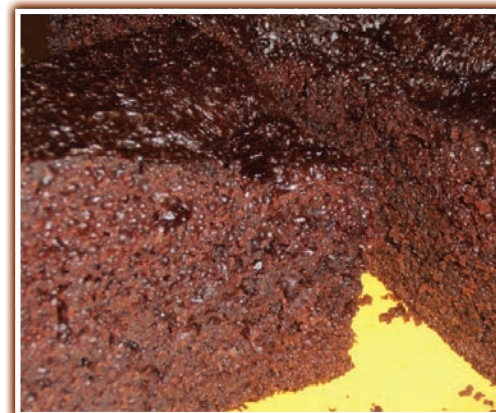
Масло растопить, добавить сахар, яйца, ванилин. Перемешать и добавить какао, соль, муку с разрыхлителем. Вылить тесто в смазанную маслом чашу скороварки-мультиварки. Готовить на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Приготовление глазури. Масло растопить до мягкого состояния. Добавить остальные ингредиенты для глазури и перемешать. Испечённый тёплый пирог смазать глазурью.



Шоколадный пирог

Ингредиенты: 4 яйца, 2 ст. сахара, 1 ст. молока, 1 ст. растительного масла, 1 п. ванилина (8 г), 3 ст. л. горького какао, 1 п. разрыхлителя (15 г), 2,5 ст. муки.

Смешать яйца, сахар, молоко, масло, ванилин, какао. Добавить муки и разрыхлителя. Выложить тесто в чашу и выпекать на режиме **ВЫПЕЧКА** 50 минут. Украсить пирог можно кокосовой стружкой, орехами или после выпечки покрыть шоколадной глазурью, или посыпать сахарной пудрой.



Шоколадный кекс с черносливом

Ингредиенты: масло сливочное 200 г, сахар 250 г, ванильный сахар 1 пак., соль 1/4 ч.л., яйца 4 шт., какао-порошок 6 ст.л., чернослив 150 г, кефир 2/3 ст., мука 250 г, разрыхлитель 2 ч.л.

Масло растереть с сахарным песком, ванильным сахаром, солью и яйцами. Затем добавить кефир, какао и чернослив. Всыпать в шоколадную массу просеянную муку с разрыхлителем и перемешать (не долго). Выпекать в режиме **ВЫПЕЧКА** 50 мин. Готовый пирог полить глазурью. Глазурь. Растопить 40 г сливочного масла и 100 г темного шоколада и хорошо перемешать до гладкой массы.



Грушевый десерт

Ингредиенты: 2 груши, 3 ст. л. коричневого тростникового сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 90 мл воды.

Груши порезать на четвертинки, снять кожу, вырезать семена. Четвертинки положить в чашу и посыпать сахаром, залить водой с лимонным соком (воду с соком наливать по краю кастрюльки, чтобы не смыть сахар с груш). Готовить в режиме ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ 1 минуту под давлением. Подавать остывшими и политыми оставшимся сиропом.



Десерт из груш «Сладкая жизнь»

Ингредиенты: груши твердые 2 шт., лимонный сок.

Для соуса: 1 апельсин или 4 мандарина, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сахарной пудры с корицей.

Груши почистить, оставив хвостики, сбрызнуть лимонным соком. В чашу налить 4 м/ст. воды и установить пароварку. Сложить на пароварку груши и готовить на режиме ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ 1 минуту под высоким давлением. Вынуть груши, и полить их соусом. Соус: сок апельсина или мандарин, мед и сахарную пудру смешать и довести до кипения.



Топленое молоко

Ингредиенты: 1 л молока.

Молоко залить в чашу и герметично закрыть крышку. Готовить на режиме ТУШЕНИЕ 40 минут под высоким давлением. Готовое блюдо вкуснее на следующий день.



Компот

Ингредиенты: 400 г мороженых ягод, сахар по вкусу.

Ягоды поместить в чашу, добавить сахара и залить водой до максимальной отметки. Готовить в режиме ПАР 1 минуту под высоким давлением.



Молочный йогурт

Ингредиенты: молоко стерилизованное 1 л., 125 г натурального йогурта (или специальную закваску).

Ингредиенты тщательно перемешать венчиком, а после перелить в чашу скороварки. Готовить на режиме **ЙОГУРТ** 6 часов. После дать остыть и убрать в холодильник на несколько часов. К столу готовый йогурт подавать с сиропом, вареньем или фруктами.



Сливочный йогурт

Ингредиенты: молоко стерилизованное 1 л., 0,5 л. сливок (10%), 125 г натурального йогурта (или специальную закваску).

Ингредиенты тщательно перемешать венчиком, а после перелить в чашу скороварки. Готовить на режиме **ЙОГУРТ** 6 часов. После дать остыть и убрать в холодильник на несколько часов. К столу готовый йогурт подавать с сиропом, вареньем или фруктами.



МОИ РЕЦЕПТЫ

МОИ РЕЦЕПТЫ

МОИ РЕЦЕПТЫ

МОИ РЕЦЕПТЫ
