

Глава 1. Супы

Покупать скороварку-мультиварку, чтобы варить прозрачные бульоны, не совсем целесообразно. Ведь один из существенных плюсов ее применения — экономия времени. А готовить бульон, а потом еще и суп обычным способом в скороварке-мультиварке долго. Можно, конечно, сделать прозрачный бульон в режиме «Обжаривание» при открытой крышке и снять с него пенку. Но тогда уж проще сварить его в обычной кастрюле, заморозить в небольших контейнерах и использовать по необходимости.

Принцип приготовления супа в мультиварке отличается от классического способа его варки. Все или почти все ингредиенты закладываются сразу. Можно сказать, что мы их готовим, как любое тушеное блюдо, только в большем количестве воды.

И если уж совсем нет времени, можно использовать бульонные кубики (обычно достаточно 2 штук).

Рецепты рассчитаны на пятилитровую емкость скороварки-мультиварки.

Вместо свежих овощей (болгарский перец, цветная капуста, шампиньоны, стручковая фасоль) можно использовать замороженные.

Ниже представлены рецепты супов с олимпийскими результатами. Время приготовления просто фантастическое — например, 25 минут для варки борща, который получается просто изумительным благодаря эффекту «русской печки».

Несколько вариантов супов, время приготовления которых 7–8 минут

Суп-шоре из шпината и грибов

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- 2 л воды;
- 0,5 л сливок (22 %);
- 400 г шампиньонов;
- 200 г шпината;
- 1 головка репчатого лука;
- 1–2 средние картофелины;
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки мускатного ореха (тертого);
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли;

- 3 ст. ложки сыра (любого твердого сорта);
- 1–2 пластинки грудинки (нарезанной).

Приготовление

1. Поместите в емкость шампиньоны, очищенные и нарезанные кубиками лук, картофель, морковь и шпинат, залейте водой. Посолите и накройте крышкой. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.
2. Откройте крышку и перемешайте в отдельной емкости блендером до однородной массы.
3. Перелейте суп в емкость скороварки и включите режим «Сохранение блюда горячим». Добавьте сливки, тертый сыр и мускатный орех. Дайте супу немного настояться.
4. Перед подачей добавьте несколько тонких ломтиков обжаренной грудинки и молотый перец.

Щи грибные

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- 2,5 л воды;
- 400 г шампиньонов;
- 1 головка репчатого лука;
- 1–2 средние картофелины;
- $\frac{1}{2}$ ст. ложки соли;
- 2 ст. ложки томатной пасты;
- 1 небольшая морковь;
- $\frac{1}{4}$ кочана белокочанной капусты;
- 4–5 ст. ложек растительного масла;
- 1 ст. ложка зелени;
- 1–2 ст. ложки сметаны;
- 1–2 зубчика чеснока (мелко нарубленного);
- перец по вкусу.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель и морковь, капусту нашинкуйте соломкой.
2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель, морковь в течение 3 минут,

затем положите шампиньоны, белокочанную капусту и обжаривайте еще 2–3 минуты. Добавьте соль, перец и томатную пасту.

3. В полученную смесь влейте воду. Накройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.
4. Перед подачей на стол добавьте зелень, чеснок и сметану.

Суп «Министроне»

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- 200 г полукопченой колбасы;
- 1 кг ветчины;
- 2,5 л воды;
- 1 средний кабачок;
- 1 болгарский перец;
- 1 головка репчатого лука;
- 1/2 банки зеленого горошка;
- 1–2 средние картофелины;
- 1 небольшая морковь;
- 2 ст. ложка сыра (любого твердого сорта);
- 1 ст. ложка укропа;
- 6 ст. ложек растительного масла;
- 1 ст. ложка соли;
- 3–4 горошины черного перца;
- 1–2 зубчика чеснока;
- 1/2 стакана риса;
- 2 ст. ложки томатной пасты.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель, болгарский перец и кабачок, морковь натрите на крупной терке соломкой.
2. В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте колбасу, ветчину, репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.
3. В полученную смесь добавьте болгарский перец, кабачок и зеленый горошек, налейте воды. Положите соль, перец и томатную пасту. Накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

- Откройте крышку, положите рис (предварительно промытый) и снова закройте. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.
- Перед подачей добавьте мелко нарубленный чеснок, зелень и сыр.

Суп овощной с болгарским перцем и фрикадельками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

- 2,5 л воды;
- 300 г говяжьего фарша;
- 1 яйцо;
- 300 г перца болгарского;
- 1 головка репчатого лука;
- 1–2 средние картофелины;
- 1 небольшая морковь;
- 1 ст. ложка укропа (измельченного);
- 6 ст. ложек растительного масла;
- 1 ст. ложка соли;
- 2–3 горошины черного перца;
- $\frac{1}{2}$ стакана риса;
- 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

- Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой. В мясной фарш добавьте соль, перец и яйцо. Тщательно перемешайте и сформируйте маленькие шарики (фрикадельки). Рис помойте и, пока вы готовите овощи и мясо, оставьте в воде.
- В режиме «Обжаривание овощей» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, картофель и морковь в течение 2 минут.
- В полученную смесь добавьте болгарский перец и фрикадельки, налейте воды. Положите соль и перец, накройте крышкой, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.
- Откройте крышку, добавьте рис (предварительно слив с него воду) и снова закройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.
- Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и сметану.