

Предисловие. Выбор и возможности мультиварки

Мультиварка — это новый вид кухонной техники, который появился на отечественном рынке совсем недавно, но быстро и уверенно завоевывает популярность среди хозяек. Вместе с тем очень многие по незнанию ошибочно считают этот агрегат чем-то вроде пароварки или скороварки, поэтому относятся к нему скептически. Что же это за устройство и в чем его преимущества? Давайте разбираться.

Мультиварка — это незаменимый помощник на кухне, «умный горшочек», способный разгрузить хозяйку, отправить ее заниматься другими делами, в то время как вкусные многокомпонентные блюда будут готовиться совершенно самостоятельно. В мультиварке можно варить суп, печь пироги, готовить на пару любые блюда (что особенно важно в детском и диетическом питании), тушить самое разное мясо до 12 ч (!), сделать удивительно вкусную молочную кашу, рассыпчатый плов, воздушную запеканку и многое-многое другое.

Данное устройство имеет несколько режимов, которые могут различаться у разных производителей. Одни из этих режимов не предусматривают никакого участия хозяйки: нужно просто положить в чашу все ингредиенты и нажать кнопку — прибор сам отключится, когда блюдо будет готово, при этом не допускается даже открывать крышку. Другие режимы «более демократичны»: вы можете принимать участие в готовке, пробуя, помешивая блюдо в процессе.

Как правило, все режимы (программы) приготовления сводятся к следующим основным видам обработки продуктов: тушение, выпекание, жарение и варение. А производители на свое усмотрение объединяют или разделяют эти режимы, давая им разные названия. Так, в мультиварке Panasonic имеется шесть режимов: «Гречка», «Плов», «Молочная каша» (это автоматические режимы, которые при работе не допускают вмешательства хозяйки; ваша задача — загрузить продукты и нажать кнопку старта), а также «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» (здесь вы можете полностью контролировать процесс и по необходимости изменять его течение).

Шесть перечисленных режимов отнюдь не означают, что в этой мультиварке можно готовить только ограниченное количество блюд. Так, супы обычно готовят в режиме «Тушение» — он обеспечивает легчайшее кипение, томление блюда на протяжении нескольких часов. Для ускорения процесса можно на время перейти на режим «Варка на пару» — так кипение станет более интенсивным.

Программа «Выпечка» позволяет не только выпекать вкуснейшие пироги и запеканки (хотя именно это, казалось бы, следует из ее названия). Используя данный режим, вы можете пожарить нежные отбивные (напомним, что эта программа в данном типе мультиварки позволяет поднимать крышку и участвовать в процессе готовки), а также спассеровать лук и морковь для супа. Такой же принцип и у других программ: в режиме «Гречка» и «Плов» не обязательно готовить соответственно только гречку и плов.

Мультиварка Supra среди прочих имеет такие режимы, как обычный, медленный и быстрый, — их выбор обусловлен в том числе тем, какое количество порций блюда вы собираетесь приготовить. Кроме того, в этом устройстве имеется функция разогрева.

Мультиварка Multicooker имеет четыре режима работы, среди которых есть «Суп/пароварка» и «Плов/гречка». Как видите, производитель объединил четыре популярных режима в два.

Производитель мультиварки ВВК предусмотрел восемь программ приготовления, среди которых можно выделить специально адаптированный под вкусы россиян набор «Русская кухня». Он включает режимы «Курица/утка», «Говядина/баранина» и «Свинина/котлеты».

Одним из ведущих производителей мультиварок является компания Redmond. Модели данного производителя имеют многоуровневую систему защиты, обеспечивающую максимальную безопасность работы, а также обладают технологией трехмерного (3D) нагрева. Это означает, что кроме нижнего здесь также имеется верхний нагревательный элемент, что делает возможным более равномерное прогревание продуктов.

В мультиварках предусмотрена возможность отсроченного режима приготовления блюда. Это значит, что, положив с вечера в чашу необходимые продукты и поставив таймер с отсрочкой, скажем, на 6 ч, с утра вы получите вкусный горячий завтрак для всей семьи. Точно так же мультиварка может приготовить отличный ужин к моменту вашего возвращения с работы. Вам даже не нужно ничего разогревать, так как по окончании времени приготовления прибор автоматически переключается в режим подогрева. Разве это не мечта любой хозяйки?

В целом все мультиварки подразделяются на два типа: готовящие под давлением и без давления. Устройства первого типа — более дорогостоящие, их чаша — более прочная, многослойная, имеет индукционный нагреватель, специальный процессор для управления температурой, давлением, выпуском пара. Их возможности шире, чем у мультиварок, которые готовят без давления, в частности, они позволяют приготовить пищу без использования воды, в собственном соку. Запомните: крышку мультиварки, если она готовит под давлением, нельзя открывать!

Существуют, как уже упоминалось, мультиварки с функцией 3D-нагрева. Чаша, в которой устройство готовит свои блюда, имеет антипригарное (чаще всего тефлоновое) или многослойное с керамическим напылением покрытие и жаропрочные стенки. В связи с этим блюда редко подгорают (при правильно выбранном режиме работы это вообще исключено). В комплект с мультиваркой обычно входят специальные лопатки. Если в упаковке с устройством, которое вы приобрели, их нет, обязательно дополнительно купите их: пользоваться обычными металлическими приборами и приспособлениями при работе с мультиваркой запрещено, так как можно легко повредить покрытие. В связи с этим и при уходе за ней нельзя использовать вещества, которые нарушают целостность покрытия.

Кроме специальных лопаток в комплект поставки мультиварки производители часто включают также мерный стакан и пластмассовую емкость-вставку для приготовления блюд на пару.

Мультиварки имеют разный объем чаши — от 2 до 6 л. Таким образом, вы можете выбрать прибор «специально для себя»: если у вас большая семья или вы часто принимаете гостей, то вам подойдет устройство с большим объемом, и наоборот.

Мультиварка потребляет меньше энергии, чем стандартная электроплита. Так, мультиварка компании Panasonic объемом 4,5 л имеет мощность всего 670 Вт. Устройства, работающие под давлением, как правило, имеют большую мощность — около 1000 Вт и более.

В этой книге вы найдете рецепты блюд для приготовления в мультиварке, многие из которых опробованы и одобрены посетителями сайта «У Саечки» (<http://saechka.ru>)

Обращаем ваше внимание на то, что количество ингредиентов и используемые режимы, описанные в приведенных рецептах, в первую очередь ориентированы на мультиварку Panasonic SR-TMH18 объемом 4,5 л. Но поскольку, как мы с вами уже увидели, режимы приготовления в устройствах разных производителей в принципе идентичны, различаются только названием, то вам не составит труда выбрать в своей мультиварке нужную программу. Единственный нюанс — необходимо рассчитать количество продуктов исходя из объема вашего агрегата.

Пробуйте, наслаждайтесь и создавайте свои собственные рецепты. Приятного аппетита!

Глава 1. Первые блюда

Грибной суп

Ингредиенты:

- 250 г свежих грибов;
- 1 средняя луковица;
- 1 средняя морковь;
- 3 средние картофелины;
- 2 ст. л. растительного масла;
- вода;
- соль по вкусу.

Подготовка продуктов.

Грибы помыть и отварить. Овощи помыть и почистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать брусочками.

Способ приготовления.

Включить режим «Выпечка» и на очень небольшом количестве масла обжарить лук и морковь.

Перевести мультиварку в режим «Тушение», добавить мелко нарезанные грибы. Залить водой и добавить нарезанный картофель, посолить и оставить готовиться на 1 ч.

Рыбный суп

Ингредиенты:

- 3 средние картофелины;
- 1 средняя луковица;
- 1 средняя морковь;
- 1 средняя скумбрия;
- 75 г зелени укропа и петрушки;
- вода;
- соль, специи, лавровый лист по вкусу.

Подготовка продуктов.

Овощи помыть и почистить. Картофель нарезать соломкой, морковь — кружочками, лук — мелкими кубиками. Скумбрию нарезать на мелкие кусочки.

Способ приготовления.

Положить овощи в чашу мультиварки. Сверху поместить скумбрию, посолить, добавить специи и залить водой.

Готовить в режиме «Тушение» 2 ч. В конце добавить зелень петрушки и укропа.

Солянка

Ингредиенты:

- 2 говяжьих языка;
- 1 говяжье сердце;
- 1 средняя луковица;
- 1 средняя морковь;
- 200 г вареной колбасы;
- 100 г свежей белокочанной капусты;
- 2 средних помидора;
- 50 г оливок;
- сметана по вкусу;
- лимон (несколько ломтиков);
- 50 г зелени.

Подготовка продуктов.

Язык и сердце помыть, лук, колбасу, помидоры порезать мелкими кубиками (с помидоров предварительно снять кожицу), морковь натереть на крупной терке, капусту нашинковать, оливки разрезать пополам.

Способ приготовления:

Предварительно приготовить в режиме «Тушение» в течение 3 ч языки и сердце (язык будет готов чуть раньше). Процедить бульон, почистить языки.

Включить мультиварку в режим «Выпечка» и постепенно засыпать в чашу луковицу, морковь, языки, сердце и колбасу (чем больше разных сортов, тем будет вкуснее).

Затем добавить капусту, помидоры, бульон и переключить мультиварку в режим «Тушение» на 1 ч. За 5 мин до окончания добавить оливки.

Подавать со сметаной, ломтиком лимона и зеленью.

Солянка с капустой

Ингредиенты:

- 1 средняя луковица;
- 1–2 средние моркови;
- 50 г оливок;
- 3–4 средние картофелины;
- капуста (свежая и квашеная по 100 г);
- черный молотый перец по вкусу;
- вода;
- 1–2 ч. л. томат-пасты.

Подготовка продуктов.

Овощи помыть и почистить. Лук и морковь мелко нарезать, картофель нарезать соломкой, свежую капусту нашинковать, оливки разрезать пополам.

Способ приготовления.

Включить мультиварку в режим «Выпечка» на 20 мин. В чашу налить немного масла, положить лук, морковь и жарить примерно 7–8 мин.

Спустя некоторое время добавить картофель, потом нашинкованную свежую и квашеную капусту, томатную пасту и жарить до окончания работы режима.

Затем налить необходимое количество воды, положить оливки, посолить и поперчить по вкусу.

Включить режим «Тушение» на 1 ч, по истечении которого солянка будет готова.

Солянка вегетарианская

Ингредиенты:

- 1 средняя луковица;
- 1 большая морковь;
- 50 г оливок;