



Мультиварка

*рецепты блюд
и секреты
приготовления*



УДК 641.642

ББК 36.997

М 90

Дизайн серийного оформления *А. Марычева*

Благодарим за помощь в составлении книги

Э. Боровскую и И. Михайлову

Мультиварка. Рецепты блюд и секреты пригото-
М 90 **вления.** — М. : Эксмо, 2015. — 496 с.

ISBN 978-5-699-63597-9

Эта книга поможет тем, кто хочет присоединиться к обладателям чудо-прибора — мультиварки. Она содержит советы по выбору мультиварки, уходу за ней, описание основных режимов работы и технических характеристик, а также ответы на многие вопросы, которые могут возникнуть в процессе приготовления.

Отдельные главы посвящены конкретным моделям мультиварок, популярных на российском рынке. Помимо них, в книге есть универсальные рецепты блюд, которые можно легко приготовить в мультиварке любой модели, и даже рецепты-дуэты, позволяющие готовить два блюда одновременно.

УДК 641.642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-63597-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Введение

Что такое мультиварка

Мультиварка — универсальный кухонный прибор, совмещающий в себе функции скороварки, пароварки, кашеварки и хлебопечки.

Таким образом, с ее помощью можно варить на пару, тушить, жарить, выпекать.

Пища, приготовленная в мультиварке, сохраняет питательные вещества и витамины. Это обеспечивает технология готовки на пару (как в пароварке). Блюдо готовится без добавления масла и воды — в собственном соку, поэтому исключается возможность появления канцерогенов. Такая пища подходит и для диетического, и для детского меню, и для здорового питания всей семьи.

В обычных пароварках пар проходит сквозь отверстия в корзинах и уносит с собой часть влаги и аромат продуктов. В муль-

тиварке это технически невозможно, так как на протяжении всего процесса приготовления крышка герметично примыкает к корпусу. Все соки и ароматы остаются внутри.

Как работает

Мультиварка представляет собой «электронную кастрюлю» со съемной чашей внутри и плотно прикрепляющейся крышкой, которая герметично соединяется с корпусом с помощью клапана, препятствующего попаданию воздуха.

Мультиварка имеет съемную емкость (чашу) с современным антипригарным покрытием, предназначенную непосредственно для закладки продуктов.

В результате ценные витамины и аппетитный запах свежего обеда остаются в приготовленном блюде.

Мультиварка имеет встроенный микропроцессор, который управляет циклом приготовления в зависимости от выбранной программы. Управление им осуществляется

посредством сенсорного дисплея. Специальный паровой клапан и система герметичного закрытия крышки создают идеальные условия для приготовления пищи, не позволяя улетучиваться полезным веществам. Герметичность клапана дает возможность оставлять прибор включенным без присмотра.

Кроме того, с мультиваркой вы навсегда забудете, что такое брызгающий при закипании жир, оставляющий неприятные следы на кухонных предметах и поверхностях.

Информация о времени и температуре приготовления отражается на электронном дисплее.

Процессорное управление

Такое управление предполагает чередование высокого и низкого давления, в так называемом щадящем режиме.

Клапан не позволяет воздуху проникать внутрь прибора. Таким образом, процессор контролирует и создает оптимальную температуру и давление. Исключается возможность

возникновения избыточной температуры. Благодаря этому свойству пища не теряет полезных и вкусовых качеств.

Например, обычная кастрюля с крышкой свободно пропускает воздух, а значит, происходит процесс окисления. Пища неизбежно теряет полезные свойства и становится менее питательной.

Герметичность устройства не позволяет жидкости кипеть, а следовательно, продукты не подвергаются механическому воздействию кипящей воды и тем самым сохраняют форму. На практике это хорошо заметно, когда картофель и мясо приходят в готовность одновременно.

Как управлять

Мультиварки имеют достаточно простое управление, четкий монохромный экран и две группы программ: полностью автоматические и программы ручной настройки.

Полностью автоматические программы действуют в одно нажатие — положите ингре-

диенты, нажмите кнопку — остальное управление мультиварка берет на себя.

Программы ручной настройки позволяют самостоятельно настроить режим приготовления блюд в зависимости от желаний пользователя.

Многие модели обладают функцией отложенного старта, которая позволяет запускать процесс приготовления пищи к нужному времени, с отсрочкой до 24 ч. Блюдо будет готово к завтраку или приходу гостей.

Об окончании приготовления блюда в мультиварке оповещает звуковой сигнал, и мультиварка автоматически переходит в режим подогрева пищи, который может длиться до 12 и более часов.

Что и как готовить

Мультиварка может все, что необходимо на кухне, — варить, жарить, печь, запекать, тушить и готовить на пару.

Выбор рецептов ничем не ограничен. В мультиварке можно готовить как привыч-

ные и любимые вами блюда, так и осуществлять различные кулинарные эксперименты.

Каждая программа, как уже упоминалось, контролируется встроенным микропроцессором и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи.

Существует множество рецептов блюд для мультиварки, приготовление которых не доставит вам никаких хлопот, все делается просто и быстро.

Однако для достижения оптимального вкуса блюд стоит придерживаться определенных правил.

Полезные советы

- Мультиварке требуется некоторое время, чтобы достичь температуры, при которой многие бактерии погибают, поэтому желательно хранить все подготовленные к использованию продукты в холодильнике, и лучше по отдельности. Охлаждение препятствует образованию бактерий, ваше блюдо получится полезным и не потеряет своих природных витаминов.

- Заполнять мультиварку желательно от 0,5 до 0,7 объема. Первыми кладите на дно и по стенкам кастрюли овощи. Затем положите мясо и залейте содержимое жидкостью — бульоном, водой или нужным вам соусом. Также не рекомендуется часто открывать крышку (если этого не требуется по рецепту). Открывайте крышку, только чтобы помешать пищу или проверить ее готовность.

- Перед приготовлением лучше удалить кожу с птицы и срезать жир с мяса. Обжаривание мяса перед закладкой уменьшает жирность, придает натуральный аромат и улучшает внешний вид блюда.

- Корнеплоды — картофель, морковь, репу, лук — лучше нарезать небольшими кусочками и класть на дно кастрюли под мясо для более быстрого приготовления.

- Во время приготовления цвет некоторых продуктов может теряться. Закладывайте в чашу мультиварки ярко окрашенные ингредиенты (зелень, помидоры, стручки перца и др.) в конце приготовления.

И в завершение хочется еще раз отметить,

что вы сумеете приготовить в мультиварке практически любые блюда. Как непосредственно те, которые предназначены конкретно для определенной модели, так и блюда для любых моделей мультиварок, которые дают возможность импровизировать с различными ингредиентами, их сочетанием и осуществлять ваши собственные кулинарные фантазии.

Вопросы и ответы

Что нужно проверить перед началом использования мультиварки?

- Нет ли каких-либо посторонних материалов на поверхности прибора. Подготовлена ли для него удобная рабочая поверхность.
- Не превышает ли количество ингредиентов отметку «MAX».
- Находится ли индикатор наличия давления в правильном (нижнем) положении.
- Герметично ли силиконовое кольцо-уплотнитель прилегает к крышке и корпусу мультиварки.
- Раздаются ли щелчки во время приго-

товления. Это нормальный звук переключения реле в процессе приготовления. Однако попадание воды между нагревательной пластиной и емкостью для приготовления может вызывать появление неприятных звуков. Перед приготовлением тщательно насухо вытрите внутреннюю поверхность прибора и внешнюю поверхность емкости для приготовления.

- Правильно ли расположен прибор. Над прибором должно быть не меньше 1,5 м свободного пространства для беспрепятственного выхода пара.

- Находится ли индикатор давления в верхнем положении. Если да, то крышку открывать нельзя.

- Не лежит ли полотенце или какой-либо другой предмет на крышке. Обязательно освободите крышку для нормального выхода пара.

Что нужно знать, прежде чем начать готовить?

- При приготовлении используйте аксессуары, прилагаемые в комплекте к мультиварке.

- Меры объема продуктов, используемые в рецептах: 1 ст. л. = 15 мл, 1 ч. л. = 5 мл, 1 стакан = 200 мл.

- Соблюдайте точные пропорции.

- В рецептах указано время приготовления продуктов в мультиварке. Время, затраченное на первичную подготовку и обработку продуктов, не учитывается.

- При приготовлении сверяйте свои действия и время на дисплее с рекомендациями по приготовлению.

- При выборе программы устанавливается общее время приготовления (как с открытой, так и с закрытой крышкой).

- В рецептах дополнительно указано время, которое необходимо для приготовления блюда под крышкой и с давлением.

Иногда приготовление без крышки по каким-либо причинам может занять больше или меньше времени, чем это указано в рецепте. В таком случае на приготовление с крышкой времени может оказаться недостаточно или слишком много. Если разница составила не более четырех минут, можно не

принимать ее в расчет и продолжать приготовление. Если расхождение более существенное, надо прервать программу клавишей СТОП и запустить ее снова, установив нужное по рецепту время.

- Во время работы не вынимайте емкость для приготовления, чтобы переложить продукты, — все, что вам понадобится, переключаете ложкой или лопаткой.

Как защитить крышку от жира при обжарке?

Если вы планируете что-либо обжаривать в мультиварке, то перед закрытием крышки накройте кастрюлю листом пергаменты для выпечки, или тонким слоем пищевой алюминиевой фольги, или кусочком целлофанового рукава для выпечки.

В листе, которым вы накроете кастрюлю, предварительно сделайте отверстие под размер клапана и положите его так, чтобы отверстие оказалось в области клапана мультиварки. Потом аккуратно закройте крышку и обжарьте продукты.