





ГОТОВИМ в пароварке

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКМО
МОСКВА
2014

Содержание



Бефстроганов	6
Рыбные зразы с грибами	8
Икра из баклажанов	10
Куриные котлеты с черносливом	12
Ленивые голубцы с кускусом	14
Запеканка из куриной печени	16
Картофельные сырники	18
Перловка в сливочно-чесночном соусе	20
Томатный суп	20
Ржаные лепешки с чесноком	22
Мясной рулет с брусникой и козым сыром	24
Марокканская чечевичная похлебка	26
Лобио	26
Паровой омлет с зеленью и моцареллой	28
Морковные манты	30
Зеленая гречка с фенхелем и сельдереем	32



Творожный пудинг с инжиром	34
Морковь в медово-лимонном соусе	36
Утиный рийет	36
Паэлья на пару	38
Фаршированные кальмары	40
Панна-котта	42
Фаршированные огурцы	44
Рисовые оладьи	46
Томатные ньокки	48
Флан с острой сальсой	50
Острые мит-боллы	50
Пангасиус под сельдереевым пюре	52
Лосось в конверте с лимонным конфитюром	54
Спринг-роллы	56
Угали	58
Пянсе (китайские паровые пирожки)	60
Японский чизкейк	62

Бефстроганов

400 г говяжьей
вырезки
2 репчатые луковицы
200 г сметаны
1 ст. л. муки
50 г томатной пасты
30 г горчицы
1 ч. л. соли
1 ч. л. черного перца

- 1 Мясо нарезать тонкой соломкой, лук мелко порубить.
- 2 Муку смешать со сметаной, добавить томатную пасту, горчицу, соль, перец. Все перемешать.
- 3 Мясо с луком выложить в емкость для круп, залить сметанно-горчичным соусом.
- 4 Готовить в пароварке 40 минут.
- 5 Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.

