



GALAXY

Свежесть твоих идей!

КНИГА РЕЦЕПТОВ

для мультиварки



Уважаемый покупатель!

Мы благодарим Вас за оказанное доверие и уверены, что Вы останетесь довольны покупкой.

Техника GALAXY разработана для создания атмосферы комфорта и уюта в Вашем доме.

Мультиварка позволяет приготовить любое блюдо по Вашему вкусу. При всем желании раскрыть это разнообразие в одной книге невозможно, поэтому мы надеемся, что, совершенствуя свои навыки при работе с мультиваркой, Вы будете открывать для себя новые интересные рецепты блюд на специализированных сайтах в интернете и в дополнительной литературе.

СОДЕРЖАНИЕ

Мясо	.3
Пар	.7
Выпечка	.8
Каша	10
Суп.	11
Рис.	13
Экспресс.	15
Тушение.	16

МЯСО

СВИНИНА С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- Мякоть свинины – 500 г
- Шампиньоны – 300 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Сливки – 100 мл
- Соль, приправа по вкусу

Способ приготовления:

1. Мякоть свинины порежьте брусочками толщиной примерно 0,7 см, выложите в чашу мультиварки.
2. Шампиньоны порежьте пластинами, выложите на свинину.
3. Лук порежьте полукольцами, чеснок — пластинами, выложите на грибы, приправьте по вкусу и залейте сливками.
4. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «Мясо» на 50 минут.

БУЖЕНИНА

Ингредиенты:

- Свинина (желательно шейка) – 1 кг
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 1 головка
- Соевый соус – 2-3 ст.л. (или соль)
- Черный молотый перец
- Приправа для мяса
- Растительное масло – 1-2 ст.л.
- Вода – 1 мерный стакан

Способ приготовления:

1. Морковь почистите и порежьте длинными брусочками. Каждый зубчик чеснока разрежьте на 2-4 части.
2. Свинину обмойте, обсушите бумажным полотенцем. Длинным острым ножом сделайте глубокие горизонтальные надрезы вдоль волокон. В надрезы вставьте кусочки моркови и чеснока. Обмажьте мясо соевым соусом, специями по вкусу и замаринуйте на ночь.
3. Налейте в чашу немного воды, положите мясо на дно чаши и закройте крышку. Установите программу «Мясо» на 50 минут.



МЯСО

ГОЛУБЦЫ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

- Фарш говяжий – 400 г
- Рис отварной – 100 г
- Лук репчатый – 150 г
- Капуста белокочанная – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Чеснок – 12 г
- Вода – 500 мл
- Соль, специи по вкусу

Способ приготовления:

1. Капустные листья выдержите в кипятке в течение 5 минут.
2. Фарш, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте в него соль, рис, специи и яйцо, все тщательно перемешайте.
3. На каждый капустный лист выложите порцию фарша и плотно заверните. В чашу налейте воду, сверху установите емкость для приготовления на пару и выложите на нее голубцы швом вниз.
4. Закройте крышку, установите режим «Мясо» на 50 минут.



МЯСО

ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Курица – 500-700 г
- Перловая крупа – 2 мерных стакана (объемом на 160 мл)
- Вода – 2 мерных стакана
- Лук – 1-2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Соль, приправа по вкусу
- Растительное масло – 2 ст.л.

Способ приготовления:

1. Перловую крупу промойте и замочите на 1-2 часа.
2. Лук и морковь помойте, почистите, порежьте кубиками, выложите в чашу мультиварки с небольшим количеством растительного масла, обжаривайте в режиме «Жарка» в течение 5 минут с открытой крышкой.
3. Затем к овощам добавьте порезанное куриное филе, перемешайте и обжаривайте еще 5 минут. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
4. Выложите крупу в чашу, добавьте лавровый лист и приправу по вкусу.
5. Залейте водой. Закройте крышку, установите программу «Мясо» на 50 минут.

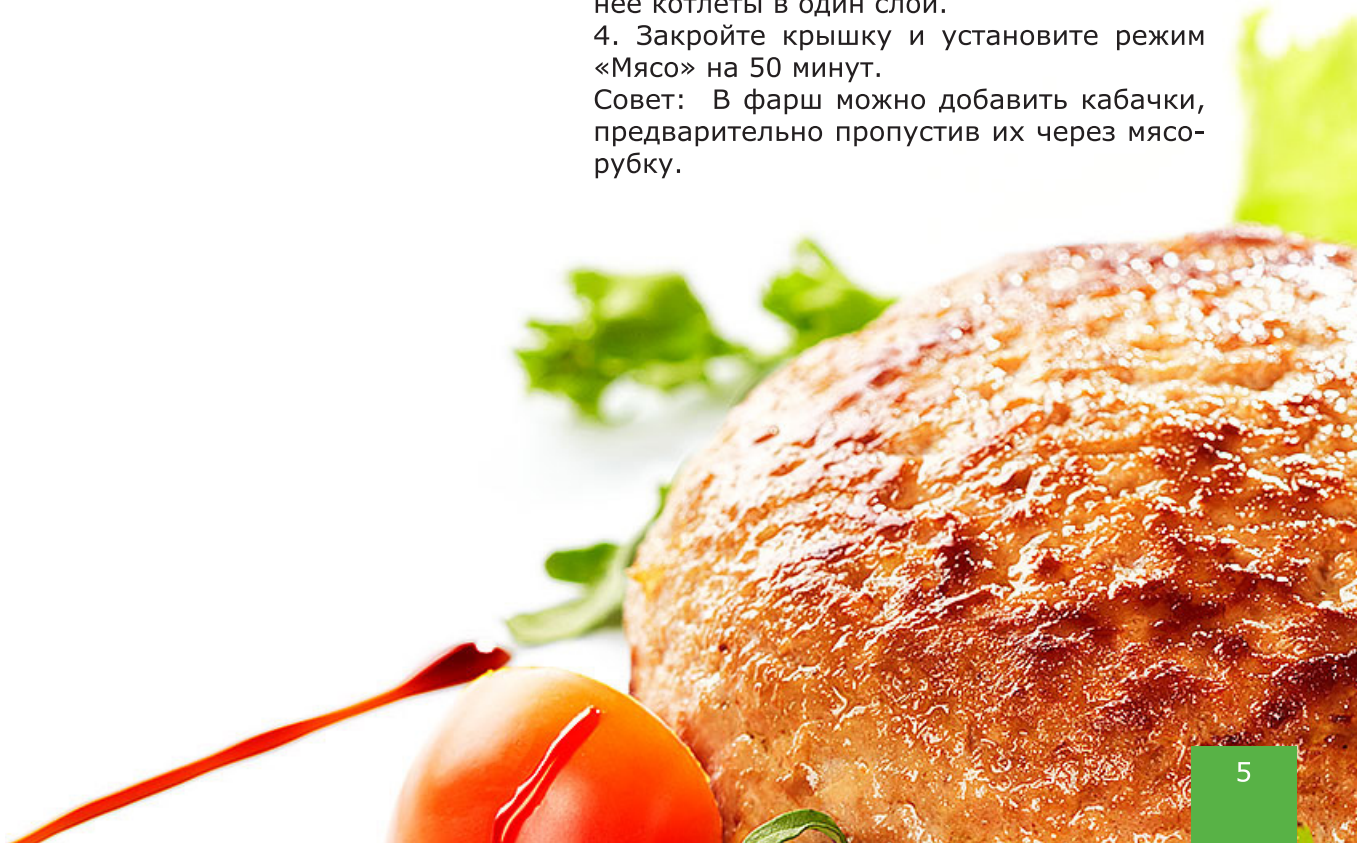
КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 400 г
- Яйцо – 1 шт.
- Лук репчатый – 100 г
- Чеснок – 6 г
- Вода – 500 мл
- Соль, специи по вкусу

Способ приготовления:

1. Филе промойте, вместе с чесноком и луком пропустите через мясорубку.
 2. Добавьте яйцо, соль, специи, вымесите фарш и сформируйте котлеты толщиной 2-2,5 см.
 3. В чашу налейте воду, установите емкость для приготовления на пару и выложите на нее котлеты в один слой.
 4. Закройте крышку и установите режим «Мясо» на 50 минут.
- Совет: В фарш можно добавить кабачки, предварительно пропустив их через мясорубку.



МЯСО

КУРИЦА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ингредиенты:

- Курица (грудка) – 4 шт.
- Томаты свежие – 2 шт.
- Лук репчатый – 0,5 шт.
- Сметана 20% — 100 г
- Сыр твердых сортов – 100 г
- Соль, перец – по вкусу
- Масло подсолнечное – 3 ст. л.
- Вода – 4 ст. л.

Способ приготовления:

1. Грудки промойте в теплой воде, обсушите бумажными полотенцами, отбейте кухонным молоточком.
2. Соль смешайте с перцем и натрите этой смесью куриное филе. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. В чашу мультиварки налейте немного подсолнечного масла и выложите на дно куриные грудки.
4. Поверх грудок разложите луковые колечки и равномерно размажьте сметану.
5. Удалите шкурку с помидоров и нарежьте их кружочками. Выложите помидоры поверх сметанного слоя. Закройте крышку.
6. Установите программу «Мясо» на 50 минут.
7. По окончании программы отмените её кнопкой «Подогрев/Отмена» и откройте крышку, соблюдая меры предосторожности, указанные в руководстве по эксплуатации. Посыпьте курицу тертым сыром.
8. Установите программу «Жарка» и поджаривайте курицу с открытой крышкой в течение 5 минут. Отмените программу кнопкой «Подогрев/Отмена».
9. Перед подачей на стол украсьте блюдо свежей петрушкой или укропом.



ПАР

ЛОСОСЬ В СЛИВКАХ

Ингредиенты:

- Лосось - 500 г
- Сливки - 300 мл
- Соль - по вкусу
- Перец черный молотый - по вкусу
- Зелень - по вкусу
- Сливочное масло - 1 ст. л.
- Мука - 2 ст. л.

Способ приготовления:

1. Очистите мясо лосося от костей и шкурки. Вымойте, просушите и нарежьте на порционные кусочки, натрите филе солью и перцем.
2. Выложите в чашу сливочное масло и муку и включите программу «Жарка» с открытой крышкой. Подождите, когда масло растопится.
3. Затем начинайте добавлять понемногу сливки. Непрерывно мешайте массу, чтобы не было комочков из муки. Подождите, когда соус нагреется. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
4. В горячий соус выложите лосося, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Закройте крышку мультиварки. Установите программу «Пар» на 40 минут.

СЕМГА В СОЕВО - МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты:

- Филе семги (или другой красной рыбы) - 200 г
- Помидоры - 100 г
- Спаржевая фасоль - 50 г
- Жидкий мед - 30 мл
- Соевый соус - 30 мл
- Оливковое масло - 30 мл

Способ приготовления:

1. Удалите с филе кожу, нарежьте мякоть порционно, положите в чашу мультиварки. Добавьте к рыбе мед, соевый соус и оливковое масло. Все перемешайте и оставьте на 2-3 минуты.
2. Помидоры нарежьте дольками.
3. Обжарьте рыбу на программе «Жарка» в течение 5 минут с открытой крышкой.
4. Добавьте к рыбе помидоры и спаржевую фасоль. Закройте крышку. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
5. Установите программу «Пар» на 40 минут.
6. Прежде чем подавать блюдо на стол, украсьте его свежей зеленью.



ВЫПЕЧКА

ВАТРУШКА С КЛУБНИКОЙ

Ингредиенты для теста:

- Яйца — 2 шт.
- Сахар — ½ мерного стакана
- Мука пшеничная — 1 мерный стакан
- Сметана 20% жирности — 2/3 мерного стакана
- Ваниль — 1 г
- Разрыхлитель — 1 ч.л.

Ингредиенты для начинки:

- Творог 5% жирности — 200 г
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар — ½ мерного стакана
- Манка — 1 ст.л.
- Ваниль — 1 г
- Сметана 20% жирности — 1 ст.л.
- Клубника — по вкусу

Способ приготовления:

1. Яйца разбейте в чашу миксера, всыпьте сахар и ваниль и взбейте в густую пену. Затем добавьте сметану комнатной температуры, перемешайте.
2. Муку просейте с разрыхлителем, порционно добавляйте к тесту и перемешайте. Тесто должно получиться гуще, чем на классический бисквит. Можно добавить ещё столовую ложку муки.
3. Для творожной начинки творог смешайте с яйцом, манкой, сахаром, ванилью и сметаной в однородную вязкую массу.
4. Чашу тщательно смажьте сливочным маслом, застелите чашу полосками из пергамента крест на крест. Выложите бисквитное тесто, затем творожную начинку (не доходя до края).
5. Клубнику промойте, разрежьте на дольки и выложите на творожный слой. Установите программу «Выпечка» на 40 минут.
6. Готовую ватрушку извлеките и полностью остудите. Присыпьте сахарной пудрой.



ВЫПЕЧКА

КОФЕЙНЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ

Ингредиенты:

- Яйца — 3 шт.
- Сахар белый — 1 мерный стакан
- Мука высшего сорта — 1,5 мерный стакан
- Разрыхлитель — 10 г
- Кофе растворимый сублимированный – 1 ч.л.
- Кипяток – 30 мл
- Вишня б/косточек (свежая или мороженая) – 2 мерных стакана
- Сахарная пудра

Способ приготовления:

1. Смешайте яйца, белый сахар в чаше миксера и на сильной скорости взбейте до пышной белой пены.
2. Сливочное масло растопите на водяной бане до жидкого состояния, не доводя до кипения, остудите. Добавьте масло к сахарно-яичной смеси.
3. Кофе растворите в кипятке и также влейте к жидким ингредиентам и перемешайте.
4. Муку и разрыхлитель просейте через ситечко, добавьте в чашу миксера и вновь перемешайте до однородной массы.
5. Вишню добавьте в тесто и перемешайте лопаткой.
6. Чашу тщательно смажьте сливочным маслом. Вылейте тесто в чашу.
7. Установите программу «Выпечка» на 40 минут.



КАША

ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ КАША

Ингредиенты:

- Пшено – 1 мерный стакан
- Молоко – 1 л (можно наполовину с водой)
- Соль – 0,5 ч.л.
- Сахар – 1 ст.л.
- Сливочное масло
- Ягода (по желанию)

Способ приготовления:

1. В чашу мультиварки выложите крупу, соль, сахар, сливочное масло и залейте молоком.
2. Закройте крышку, установите программу «Каша» на 40 минут.

КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

- Тыква – 200 г
- Рис – $\frac{3}{4}$ мерного стакана
- Молоко – 1 л (можно наполовину с водой)
- Сахар – 1 ст.л.
- Соль – 0,5 ч.л.
- Сливочное масло

Способ приготовления:

1. Очистите тыкву от кожицы и семян, нарежьте небольшими кубиками.
2. Выложите в чашу мультиварки. Добавьте рис, молоко, сахар и соль.
3. Установите режим «Каша» на 40 минут.
4. В готовую рисовую кашу с тыквой добавьте кусочек сливочного масла и перемешайте.



СУП

СЫРНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

- Мясной фарш — 250 г
- Рис — 0,5 ст.л.
- Плавленные сырки — 2-3 шт.
- Картофель — 0,5 кг
- Лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Соль по вкусу
- Вода — 1,5 - 2 л.
- Зелень

Способ приготовления:

1. Картофель порежьте небольшими кубиками, лук – тонкими полукольцами, морковь потрите на терке. Все выложите в чашу мультиварки.
2. Сырки порежьте небольшими кубиками и выложите в чашу.
3. Для мясных фрикаделек смешайте сырой рис с фаршем. Сформируйте фрикадельки величиной с грецкий орех и выложите ровным слоем в чашу.
4. Добавьте приправу по вкусу и аккуратно залейте воду. Закройте крышку мультиварки, установите режим «Суп» на 1 час.

ЩИ С РЕБРЫШКАМИ

Ингредиенты:

- Вода — 900 мл
- Квашеная капуста — 200 г
- Свиные ребрышки — 150 г
- Репчатый лук — 150 г
- Картофель — 150 г
- Морковь — 100 г
- Растительное масло — 25 мл
- Сливочное масло — 25 г
- Чеснок — 10 г
- Соль — по вкусу

Для подачи:

- Сметана — 150 г
- Зелень петрушки (укропа) — по вкусу

Способ приготовления:

1. Лук и чеснок очистите и мелко порежьте.
2. Очистите картофель и морковь. Нарежьте картофель кубиками, морковь-кружочками.
3. Ребрышки порционно нарежьте.
4. Положите ребрышки в чашу мультиварки, установите программу «Жарка» и обжаривайте их на смеси масел с открытой крышкой в течение 5 минут.
5. Добавьте овощи и обжаривайте еще 5 минут на той же программе с открытой крышкой. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
6. Добавьте квашеную капусту, влейте воду, посолите. Закройте крышку. Установите программу «Суп» на 1 час.
7. Прежде чем подавать блюдо на стол, украсьте его зеленью и добавьте сметану.



СУП

СОЛЯНКА «СЫТНАЯ»

Ингредиенты:

- Вода — 750 мл
- Соленые огурцы — 250 г
- Саями — 150 г
- Копченое филе курицы — 150 г
- Репчатый лук — 100 г
- Томатная паста — 100 г
- Лимон — 50 г
- Маринованные оливки без косточек — 50 г
- Маринованные маслины без косточек — 50 г
- Масло растительное — 50 мл
- Маринованные каперсы — 20 г
- Соль, сахар — по вкусу

Способ приготовления:

1. Репчатый лук и корнишоны мелко нарежьте.
2. Саями очистите от оболочки и нарежьте мелкими кубиками.
3. Куриное филе нарежьте маленькими кусочками.
4. Лимон нарежьте тонкими ломтиками, маслины и оливки-кружочками.
5. Обжарьте лук, саями, куриное филе в чаше мультиварки на программе «Жарка» в течение 5 минут с открытой крышкой.
6. Добавьте томатную пасту и обжаривайте еще 2 минуты на программе «Жарка» с открытой крышкой. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
7. Добавьте корнишоны, лимон, сливки, маслины и каперсы. Влейте воду, посолите, поперчите, добавьте сахар по вкусу. Закройте крышку.
8. Установите программу «Суп» на 1 час. Прежде чем подавать блюдо на стол, украсьте его свежей зеленью и добавьте сметану.



РИС

ПЛОВ

Ингредиенты:

- Курица — 300 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 200 г
- Рис — 250 г
- Масло подсолнечное — 50 мл
- Чеснок — 1 головка
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Порежьте курицу на крупные куски.
2. Включите мультиварку, установите программу «Жарка». Добавьте подсолнечное масло и дождитесь пока оно нагреется. После этого добавьте мясо и обжарьте его с открытой крышкой.
3. Добавьте крупно порезанный лук и порезанную соломкой морковь.
4. Готовьте, пока овощи не дадут сок. Посолите и добавьте специи. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
5. Засыпьте промытый рис, аккуратно разровняйте его, не перемешивая с мясом и овощами. Добавьте измельченный чеснок.
6. Добавьте в чашу воду так, чтобы она покрывала рис. Закройте крышку мультиварки, установите программу «Рис» на 55 минут.



РИС

РИЗОТТО С ШАФРАНОМ И КАЛЬМАРАМИ

Ингредиенты:

- Круглый рис - 250 г
- Кальмары - 300 г
- Лук репчатый - 1 шт.
- Шафран - 15 нитей
- Оливковое масло - 100 мл
- Куриный бульон - 800 мл
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. В режиме «Жарка» на оливковом масле обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета.
2. Добавьте рис, шафран и измельченные кальмары. Влейте бульон.
3. Закройте крышку. Установите программу «Рис» на 55 минут.



ЭКСПРЕСС

ПАСТА «ФАРФАЛЛЕ» С ТУНЦОМ

Ингредиенты:

- Свежий тунец - 600 г
- Макароны изделия «Фарфалле» - 300 г
- Обжаренные семена кунжута - 100 г
- Репчатый лук - 1 шт.
- Оливковое масло - 4 ст. л.
- Куриный бульон - 1 л
- Соус песто - 3 ст. л.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте тунец кубиками, обваляйте в кунжute и посолите.
2. В режиме «Жарка» обжарьте измельченный лук на оливковом масле.
3. Добавьте фарфалле, томатную пасту и соус песто. Добавьте куриный бульон и посолите.
4. Закройте крышку. Установите программу «Экспресс» на 35 минут.
5. По окончании программы отмените её кнопкой «Подогрев/Отмена» и откройте крышку, соблюдая меры предосторожности, указанные в руководстве по эксплуатации.
6. Установите режим «Жарка». В готовое блюдо добавьте тунец, осторожно перемешайте и посолите по вкусу. Томите блюдо в течение 5 минут. Отмените программу кнопкой «Подогрев/Отмена».



ТУШЕНИЕ

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

- Фасоль — 1.5 ст. (200 мл)
- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Аджика или томатная паста-1 ч.л.
- Хмели-сунели — 1 ч.л.
- Смесь перцев — по вкусу
- Масло растительное — 1 ст.л.
- Масло сливочное — 1.5 ст.л.
- Орехи грецкие — 2,3 ст.л
- Уксус — 1 ч.л. фруктовый

Способ приготовления:

1. Предварительно залейте фасоль водой на 6-8 часов.
2. Слейте воду, поместите фасоль в чашу мультиварки и влейте свежую холодную воду в количестве выше на 2-3 см уровня фасоли. Установите программу «Тушение» на 2 часа.
3. По окончании программы нажмите кнопку «Подогрев\Отмена» и добавьте к фасоли измельченный лук, чеснок и томатную пасту или аджику на основе томатной пасты. Влейте уксус, добавьте растительное масло, кусочек сливочного масла и измельченные грецкие орехи. Посолите, добавьте специи, смесь перцев и перемешайте.
4. Закройте крышку, установите программу «Экспресс» на 35 минут.
5. Подавайте к столу, украсив блюдо свежей нарубленной зеленью.

КУКУРУЗА

Ингредиенты:

- Кукуруза (в початках) – 500 г
- Вода – 500 мл
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Початки натрите солью, при необходимости разрежьте поперек на две части.
2. В чашу налейте воду, установите решетку для приготовления на пару и выложите на нее початки.
3. Закройте крышку и установите режим «Тушение» на 2 часа.



ТУШЕНИЕ

ВЫРЕЗКА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- Говяжья вырезка - 1 кг
- Чеснок - 1 зубчик
- Сахар - 1 ч.л.
- Подсолнечное масло - 3 ст. л.
- Сливочное масло - 30 г
- Репчатый лук - 1 шт.
- Томатная паста - 1 ст. л.
- Ржаные сухари - 50 г
- Вода - 200 мл
- Красное вино - 300 мл
- Зелень (укроп, петрушка) - 1 пучок
- Орегано молотый - 1 ч. л.
- Соль, перец - по вкусу

Способ приготовления:

1. Вырезку порежьте на крупные куски.
2. Включите мультиварку, установите программу «Жарка». Добавьте подсолнечное масло и дождитесь пока оно нагреется. После этого добавьте мясо и обжарьте его с открытой крышкой.
3. Добавьте нарезанный репчатый лук и обжарьте его до золотистого цвета.
4. Добавьте в чашу воду, красное вино, соль, сахар, перец, томатную пасту, орегано, сливочное масло, измельченные сухари. Все перемешайте, доведите до кипения для устранения кислого вкуса вина.
5. Закройте мультиварку и установите режим «Тушение» на 2 часа. Подавайте вырезку посыпав ее зеленью.



ТУШЕНИЕ

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Свиные ребрышки — 400 г
- Картофель — 200 г
- Морковь — 200 г
- Помидоры — 200 г
- Репчатый лук — 100г
- Болгарский перец — 100 г
- Вода — 50 мл
- Растительное масло — 50 мл
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте ребрышки порционно.
 2. Лук, картофель и морковь очистите. Лук нарежьте полукольцами, картофель кубиками, а морковь - кружочками.
 3. Помидоры нарежьте дольками. Болгарский перец очистите от семян и перегородок, нарежьте крупными сегментами.
 4. Поместите ребрышки в чашу мультиварки и обжаривайте на программе «Жарка» в течение 5 минут с открытой крышкой. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
 5. Добавьте нарезанные овощи. Посолите и перемешайте. Влейте воду, закройте крышку.
 6. Установите программу «Тушение» на 2 часа.
- Прежде чем подавать блюдо на стол, украсьте его свежей зеленью.



ТУШЕНИЕ

ОВОЩНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- Болгарский перец — 150 г
- Кабачки — 150 г
- Баклажаны — 150 г
- Шампиньоны — 150 г
- Красный лук — 100 г
- Белое сухое вино — 100 мл
- Оливковое масло — 50 мл
- Чеснок — 10 г
- Соль, сушеный орегано — по вкусу

Способ приготовления:

1. Очистите лук и чеснок. Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко порубите.
 2. Болгарский перец очистите от семян и перегородок, нарежьте крупными ломтиками.
 3. Кабачок и баклажан нарежьте крупными кубиками. Шампиньоны вымойте, обсушите и нарежьте вдоль на четыре части.
 4. На оливковом масле обжарьте лук и чеснок в чаше мультиварки на программе «Жарка» в течение 2-3 минут с открытой крышкой.
 5. Добавьте к луку и чесноку болгарский перец, баклажан, кабачок, грибы и обжарьте еще 2-3 минуты на той же программе с открытой крышкой. Отмените программу кнопкой «Подогрев\Отмена».
 6. Влейте белое вино к овощам, добавьте орегано и посолите. Закройте крышку.
 7. Установите программу «Тушение» на 2 часа.
- Прежде чем подавать блюдо на стол, украсьте его свежей зеленью.





galaxy-tecs.ru

