

SCARLETT®

Техника, с которой удобно!

SCARLETT.RU

SC-MC410S22

**КНИГА
РЕЦЕПТОВ**



Дорогие друзья!

В современном мире ни на что не хватает времени. Хочется выспаться, встретиться с друзьями, хотя бы по телефону поговорить с родителями, сделать с детьми домашнее задание, заняться спортом и, конечно, приготовить вкусное блюдо.

Компания Scarlett всегда думает о том, как сделать жизнь своего потребителя проще и комфортнее.

Если Вы держите в руках эту книгу рецептов, это означает, что в Вашем доме появился прибор, который поможет Вам готовить вкусные и изысканные блюда, как настоящий шеф-повар, только быстрее. Мы представляем Вам новую, современную разработку компании Scarlett – Мультиварку **SC-MC410S22**.

В этой книге Вы найдёте рецепты, которые будут радовать Вас и ваших близких. В ней представлены рецепты различных супов, каш, горячих блюд и даже десертов. С мультиваркой Scarlett Вы воплотите в жизнь все свои кулинарные фантазии. Экспериментируйте и будьте счастливы!

Коллектив компании
Scarlett

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

КРУПЫ / ПЛОВ / МОЛОЧНЫЕ КАШИ

Рис рассыпчатый карри	05
Плов	06
Овсянка	07
Молочная манная каша	08
Нежная молочная пшеничная каша	09

ЖАРКА

Жареный картофель	11
Шницель	12
Оладьи	13

ЙОГУРТ

Йогурт домашний	15
Ряженка	16
Йогурт с фруктами	17

ВАРКА

Бульон говяжий	19
Суп-пюре	20
Куриная лапша	21

ВЫПЕЧКА

Фаршированные шампиньоны	23
Творожная запеканка	24
Куриные чесночные голени	25

ТУШЕНИЕ

Ребрышки тушеные с овощами	27
Соте из баклажан	28
Рыба под маринадом	29

БЛЮДА НА ПАРУ

Медовые пряники с грецкими орехами на пару	31
Котлеты куриные на пару	32
Голубцы	33

РИС РАССЫПЧАТЫЙ КАРРИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- рис – 1 стакан
- вода горячая – 1,5 стакана
- луковица – 1 средняя
- морковь – 1 большая
- чеснок – 2 зубка
- масло растительное – 3 ст. ложки
- карри – 1 ст. ложка
- соль – щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промыть рис.
2. Лук, чеснок и морковь почистить. Лук порезать кубиками, морковь соломкой, чеснок мелко порубить.
3. Налить растительное масло в чашу мультиварки, установить режим **КРУПЫ** на 25 минут, выложить чеснок. Пассеровать его 30 секунд.
4. Добавить лук и карри в чашу мультиварки. Пассеровать 1 минуту при закрытой крышке.
5. Добавить морковь и жарить еще 2-3 минуты.
6. Выложить в овощи рис и перемешать.
7. Залить горячей водой, посыпать солью и перемешать.
8. Закрыть крышку.
9. Готовить, не открывая крышки до окончания программы.
10. После окончания дать настояться 10-15 минут (подогрев отключить).
11. Подавать, посыпав кинзой.



ПЛОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- рис твердых сортов – 700 г
- баранина мякоть – 500 г
- морковь – 3 шт.
- репчатый лук – 2 шт.
- чеснок – 2 головки
- масло растительное – 150 г
- зира (кумин) – 1 ст. ложка
- сушеный барбарис – 1 ст. ложка
- жгучий перец – 1 стручок
- семена кориандра – 1 ч. ложка
- соль – 1 ч. ложка
- вода – 0,8 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис тщательно промыть в нескольких водах. Последняя вода после промывки должна остаться совершенно прозрачной. Залить чистый рис водой и отставить.
2. Баранину вымыть и нарезать кубиками. Лук и морковь очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными брусками толщиной 1 см. Чеснок одну головку почистить и поделить на зубчики, а вторую очистить от верхней шелухи, но не разделять на зубчики.
3. Поместить в мультиварку сначала растительное масло, затем баранину. Установить режим **ЖАРКА** на 15 минут. В течение первых 10 минут приготовления 1 раз перемешать мясо. Через 10 минут добавить лук и морковь. Посолить, добавить приправы (зира, барбарис, кориандр), перемешать. Готовить до окончания программы.
4. Добавить в чашу воду (0,5 л). Установить программу **КРУПЫ** на 1 час. После закипания (примерно через 7-10 мин) добавить разделенный на зубки чеснок и целый стручок перца. Готовить 30 минут.
5. Через 30 минут вынуть перец и чеснок сверху выложить рис, разровнять его ложкой (не перемешивать с мясом и овощами). В центр поместить головку чеснока. Посолить. Добавить 300 мл воды. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы. Затем положить сверху вареные зубчики чеснока и перец.
6. Включить режим **ПОДОГРЕВ** на 15 минут. Чтобы плов настоялся.

ОВСЯНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- хлопья овсяные (не быстрой варки) – 100 г
- молоко – 400 мл
- соль – ½ ч. ложки
- сахар – 1 ст. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу выложить в чашу мультиварки, залить молоком, соль, сахар и тщательно перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу **КРУПЫ**, время приготовления – 20 минут. Нажать кнопку **ПУСК**.
3. Готовить до окончания программы.
4. Готовую кашу перемешать.
5. Выложить кашу на тарелку, добавить по желанию тертое яблоко.

МОЛОЧНАЯ МАННАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- крупа манная – 40 г
- молоко 2,5% – 480 мл
- масло сливочное – 20 г
- соль – щепотка
- сахар – 1 чайная ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу выложить в чашу мультиварки, залить молоком, добавить сливочное масло, соль, сахар и тщательно перемешать.
2. Закрыть крышку. Установить программу **МОЛОЧНАЯ КАША**, время приготовления – 10 минут. Нажать кнопку **ПУСК**.
3. Готовить до окончания программы.
4. Готовую кашу перемешать.
5. Выложить кашу на тарелку, добавить ягоды.

НЕЖНАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Крупа пшенная – 1 мульти-стакан
- Молоко – 6 мульти-стаканов (можно разбавить с водой в равных пропорциях)
- Сахар – 2 ст. ложки
- Масло сливочное – 20 г
- Соль – 1 щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промыть крупу не менее 3 раз (последний раз кипятком).
2. Выложить в чашу мультиварки ошпаренную крупу.
3. Влить молоко (добавить по желанию в молоко воду).
4. Добавить масло, соль, сахар.
5. Размешать ингредиенты.
6. Установить режим **МОЛОЧНАЯ КАША** на 15 минут.
7. При подаче можно украсить блюдо изюмом или курагой, а сахар из рецепта полностью исключить. Его могут заменить домашнее варенье или мед, которые добавляют просто в тарелки.

ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- грибы (лучше свежие, или замороженные) – 100 г
- картофель – 300 г
- лук – 2 шт.
- соль – 3 г
- специи – по вкусу
- масло растительное – 30 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чашу мультиварки смазать маслом. Выложить порезанные пластинками грибы и лук. Установить программу **ЖАРКА** на 20 минут. Посолить. Готовить с открытой крышкой 5 мин, постоянно перемешивая.
2. Добавить порезанный соломкой картофель.
3. Готовить до окончания программы иногда перемешивая.
4. Подавать посыпав рубленой зеленью как гарнир, или основное блюдо.



ШНИЦЕЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- филе бедра индейки одним куском – 400 г
- сухари кулинарные – 100 г
- яйцо – 1 шт
- горчицы – 1 ч. ложка
- мука – 1 стакан
- оливковое масло – 1 ч. ложка
- сладкая молотая паприка – 1 ст. ложка
- смесь прованских или итальянских сухих трав – 1 ч. ложка
- соль, свежемолотый черный перец – по 1 щепотке
- зеленый микс-салат – 1 пучок (для подачи)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разрежьте филе индейки поперек волокон на 4 равных куска, положите между двумя слоями пленки и отбейте до толщины 5–7 мм. У вас получатся довольно большие куски.
2. Подготовьте 3 глубокие широкие тарелки. В одной из них смешайте муку с паприкой, сухими травами, солью и перцем. В другую насыпьте сухари.
3. В третьей миске вилкой или венчиком взбейте яйцо с горчицей до однородности.
4. Налейте в чашу мультиварки 1 чайную ложку оливкового масла.
5. Включите программу **ЖАРКА**.
6. Когда масло начнет пахнуть, берите по одному куску индейки и окунайте в муку со специями так, чтобы мука покрыла всю поверхность. Стряхните лишнюю муку и положите индейку в яйцо.
7. Дайте стечь лишней жидкости и положите в сухари. Обваляйте мясо так, чтобы оно покрылось крошкой со всех сторон.
8. Сразу выложите кусок индейки в чашу и закройте на 3 минуты. Откройте, переверните кусок и оставьте под крышкой еще на 2 минуты.
9. Повторите то же с остальными кусками. Обжаривайте до румяной корочки, перекладывайте на бумажные полотенца, чтобы стекло масло, и подавайте с зеленым салатом.

ОЛАДЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кефир 2,5% жирности – 0,5 л
- мука – 2 стакана
- сахар – 120 г
- сода – 1 ч. ложка, или разрыхлитель 0,5 ч. л.
- яйцо – 2 шт.
- ванильный сахар – 10 г
- масло растительное для жарки – 1 ст. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир комнатной температуры смешать с яйцом и сахаром.
2. Добавить муку. Тщательно перемешать до однородного состояния.
3. Добавить соду, или разрыхлитель (0,5 ч. ложки) и ванильный сахар.
4. Установить программу **ЖАРКА**. Добавить в чашу масло.
5. Выложить в чашу столовой ложкой тесто на 3 оладьи.
6. Готовить при закрытой крышке 1-2 минуты с каждой стороны.

ЙОГУРТ ДОМАШНИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- молоко – 0,5 л
- сливки (11%) – 0,5 л
- сахар – 3 ст. л.
- йогурт (без добавок, или живые бактерии из аптеки) – 1 упак.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты в чаше (можно делать в баночках из-под детского питания. В этом случае в чашу налить теплой воды до нижнего деления).
2. Выставить программу **ЙОГУРТ**.
3. По окончании программы переместить чашу, или баночки в холодильник на 3-4 часа. Также можно по окончании программы переложить йогурт из чаши в контейнер и поставить его в холодильник на 3-4 часа для загустения.
4. Подавать с фруктами и орехами.



РЯЖЕНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- молоко 3,5% – 1,5 л
- йогурт Активия натуральная – 0,5 баночки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вылить молоко в чашу установить программу **ТОМЛЕНИЕ** на 5 часов. Закрывать крышку. Через каждый час перемешивать.
2. Через 5 часов молоко процедить. Чашу вымыть. Молоко остудить.
3. Половину молока смешать с йогуртом до однородности. Добавить вторую половину молока, перемешать. Влить в чашу.
4. Установить программу **ЙОГУРТ** на 6 часов.
5. Готовую ряженку перемешать, перелить в банку, или графин, поставить в холодильник остужать.

ЙОГУРТ С ФРУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- молоко – 0,5 л
- сливки (11%) – 0,5 л
- сахар – 3 ст. л.
- йогурт (без добавок, или живые бактерии из аптеки) – 1 упак.
- свежие фрукты на выбор (персики / груши / сливы / абрикосы), или ягоды, или сухофрукты – 150 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать все ингредиенты в чаше (можно делать в баночках из-под детского питания. В этом случае в чашу налить теплой воды до нижнего деления).
2. Порезать фрукты кубиками 1 x 1 см.
3. Выставить программу **ЙОГУРТ**.
4. По окончании программы переместить чашу, или баночки в холодильник на 3-4 часа. Также можно по окончании программы переложить йогурт из чаши в контейнер и поставить его в холодильник на 3-4 часа для загустения.
5. Подавать с орехами, или просто.

БУЛЬОН ГОВЯЖИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- говядина на кости – 0,5 кг
- вода – 2 л
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 2 шт.
- лавровый лист – 1-2 шт.
- черный и душистый перец горошком – 5-6 шт.
- соль – по вкусу
- корень петрушки – 1 шт.
- зелень петрушки – 1/2 пучка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промыть мясо под проточной водой и отделить от кости.
2. Переложить кости в чашу мультиварки.
3. Овощи и корень петрушки почистить, промыть и разрезать на несколько крупных частей.
4. Выложить в мультиварку мясо, лук с морковью, черный и душистый перец, а также корень петрушки и несколько лавровых листочков. Все ингредиенты залить водой и посолить.
5. Включить режим **ВАРКА** на 2 часа. Варить до окончания программы.
6. Примерно за 1-2 минуты до конца приготовления попробовать блюдо на соль, при необходимости досолить, а также добавить в чашу измельченную зелень петрушки.
7. Готовый бульон остудить, вынуть мясо, кости и процедить жидкость.



СУП–ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- брокколи – 500 г
- лук-порей – 200 г
- лук репчатый – 100 г
- морковь – 100 г
- сметана – 60 г
- масло сливочное – 20 г
- масло растительное – 30 мл
- вода – 1,5 л
- соль, специи – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук-порей и репчатый лук нарезать средними полукольцами.
2. Морковь нарезать кубиками по 1 см.
3. В чашу мультиварки налить масло. Установить программу **ТУШЕНИЕ**, 10 минут. Нажать кнопку **ПУСК**. И выложить в чашу лук.
4. Готовить, периодически помешивая, до окончания программы.
5. Добавить в чашу мультиварки морковь и брокколи, залить все водой, добавить соль и специи, перемешать. Закрывать крышку. Установить программу **ВАРКА**, время приготовления 30 минут. Нажать кнопку **ПУСК**. Готовить до окончания программы.
6. Готовый суп перелить в отдельную емкость и взбить блендером. Затем добавить в суп сливочное масло и сметану, перемешать. Можно посыпать тертым сыром.
7. Подавать с подсушенным хлебом, или гренками.

КУРИНАЯ ЛАПША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- курица – 1,3 кг
- морковь – 2 средних
- лук – 2 средних
- стебель сельдерея – 1-2 стебля
- вода – 2,5 л
- лапша яичная – 100 г
- соль – 1 столовая ложка
- специи – (перец горошком 5-7 горошин / лавровый лист – 3-4 листика)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу промыть, разрезать на 5-6 частей.
2. Овощи помыть очистить.
3. 1 целую морковь, 1 целую луковицу, 2 целых стебля сельдерея, курицу и приправы выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить соль и специи. Закрывать крышку. Установить программу **ВАРКА**, время приготовления – 1 час.
4. Готовить до окончания программы.
5. Вынуть и выбросить вареные овощи. Курицу разобрать на филе.
6. Выложить в бульон 1 луковицу и 1 натертую морковь. Установить программу **ВАРКА** на 20 минут. Готовить 10 минут.
7. Добавить лапшу и куриное филе. Готовить до окончания программы.
8. Подавать бульон в глубокой тарелке, или бульонной чашке. Посыпав свежей рубленой зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- шляпки шампиньонов – 5 шт.
- куриный фарш – 70 г
- зелень мелко рубленая – 1 ст. ложка
- сыр твердый тертый – 2 ст. ложки
- растительное масло – 1 ст. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вымыть шляпки грибов.
2. Смешать фарш и зелень. Посолить, если нужно.
3. Выложить фарш в шляпки шампиньонов.
4. Установить программу **ВЫПЕЧКА** на 15 мин.
5. Вылить 1 ст. ложку масла в чашу.
6. Выложить шляпки. Закрыть крышку, готовить 10 мин.
7. За 5 мин до окончания программы открыть крышку и выложить на шляпки сыр. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- творог – 350 г
- яйцо – 2 шт.
- сахар – 4 ч. ложки
- мука – 4 ст. ложки
- молоко – 60 мл
- соль – щепоть
- растительное или сливочное масло – 1 ст. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделить белки от желтков.
2. Желтки, муку, сахар, молоко и творог смешать до однородности (лучше блендером).
3. Белки взбить с щепоткой соли до устойчивых пиков.
4. Ввести белки в творожную массу.
5. Чашу чуть смазать растительным, или сливочным маслом.
6. Выложить смесь в чашу.
7. Установить программу **ВЫПЕЧКА** на 30 мин.
8. Готовить до окончания программы.
9. Подавать со сметаной или вареньем.

КУРИНЫЕ ЧЕСНОЧНЫЕ ГОЛЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриные голени – 5-6 шт.
- масло растительное – 1 ч. ложка
- чеснок – 5 зубков
- соль – 2 щепоти
- перец – 1 щепоть

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные голени промыть.
2. В чашу налить растительное масло.
3. Выложить голени.
4. Выставить программу **ВЫПЕЧКА** на 30 минут.
5. Закрыть крышку.
6. Мешать через каждые 10 минут.
7. По прошествии 20 минут программы добавить мелко рубленый чеснок.
8. Подавать сразу с зеленью и свежими овощами.

РЕБРЫШКИ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- свиные ребра – 1 кг
- лук – 1 шт.
- баклажаны – 300 г
- морковь – 1 шт.
- помидоры – 2 шт.
- болгарский перец – 2 шт.
- тыква – 400 г
- соевый соус – 2 ст. л.
- аджика – 2 ст. л.
- перец, соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Первоначально необходимо замариновать мясо. Для этого промыть ребра под холодной водой, нарезать порционными кусками и выложить в отдельную емкость.
2. Смешать соевый соус с аджикой и вылить в миску с мясом. Тщательно перемешать ингредиенты и оставить на 2-4 часа пропитаться.
3. Перед приготовлением очистить морковь и измельчить ее соломкой.
4. Затем очистить луковицу и нарезать мелкими кубиками.
5. Включить программу **ТУШЕНИЕ** на 1,5 часа.
6. Переложить на дно чаши промаринованное мясо и оставшийся соус, высыпать сверху лук и морковь.
7. При открытой крышке обжарить все вместе в течение 10 минут.
8. Потом закрыть крышку устройства и готовить еще 15 минут.
9. В это время очистить баклажаны и нарезать их крупными кубиками.
10. Затем измельчить также помидоры, тыкву, перец. Кожуру с тыквы обязательно срезать.
11. Добавить эти ингредиенты к ребрышкам. Посолить и поперчить по вкусу.
12. Готовить до окончания программы.
13. Подавать в горячем виде, украсив рубленой зеленью.



СОТЕ ИЗ БАКЛАЖАН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- баклажаны – 2 шт.
- морковь – 1 шт. средняя
- перец болгарский – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт. средний
- масло растительное – 40 г
- соль – 1 ч. ложка
- перец молотый черный – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарезать кубиками. Выложить в миску. Хорошо посолить и перемешать. Оставить на 10 минут.
2. Помыть и почистить перец. Порезать соломкой.
3. Почистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке.
4. Налить масло в чашу мультиварки. Установить программу **ТУШЕНИЕ** на 40 минут. Выложить лук и морковь. Оставить на 5 минут.
5. Баклажаны промыть, слегка отжать. Выложить в чашу перец и баклажаны. Все посолить, поперчить и перемешать.
6. Готовить до окончания программы. Примерно через 10-15 минут перемешать.
7. Готовое блюдо украсить зеленью. Рагу из баклажанов можно подать горячим или холодным.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- рыбное филе – 700 г
- луковицы – 2 шт. средних
- морковь – 2 шт.
- растительное масло для жарки – 2 ст. ложки
- мука для панировки – 4-5 ст. ложки
- томатная паста – 2 ст. ложки
- специи для рыбы – 1 ч. ложка
- соль, перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порезать брусочками толщиной 2 см, обвалять в муке, посолить обжарить в мультиварке на растительном масле на программе **ЖАРКА** в течение 10 минут, выложить на тарелку.
2. Лук нарезать полукольцами, морковь потереть на крупной терке. Включить мультиварку в режим **ВЫПЕЧКА** еще на 20 минут, добавить растительного масла. Положить в чашу лук, морковь, закрыть крышку.
3. К морковке с луком добавить томатную пасту, специи, соль, перец и лавровый лист, перемешать.
4. Добавить в мультиварку рыбу. Для этого отодвинуть маринад в сторону, выложить кусочки рыбы, перекадывая маринадом. Закрыть крышку и поставить в режим **ТУШЕНИЕ** на 30 минут.
5. Готовую рыбу под маринадом можно подать горячей, или остудить, переложить в миску и поставить в холодильник, чтобы рыба пропиталась.

МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- яйцо – 1 шт.
- масло сливочное (растопленное) – 50 г
- мед (не густой) – 1 ст. л.
- сахар – 2 ст. ложки
- сода – 1/2 ч. л.
- мука пшеничная – 1 1/2 стак.
- орехи грецкие – 1/2 стак.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Измельчить полстакана грецких орехов блендером, либо ножом.
2. Замесить тесто: в отдельную чашу положить одно яйцо, вылить 50 грамм сливочного масла и 1 ложку меда.
3. Размешать до однородности.
4. Добавить сахар, муку и соду. Еще раз тщательно перемешать.
5. В самом конце добавить измельченные орехи, вмешать их в тесто.
6. Теперь, смачивая руки водой и набирая тесто столовой ложкой, скатать шарики.
7. Шарики уложить на небольшом расстоянии друг от друга в емкость для приготовления на пару. Украсить сверху половинкой грецкого ореха.
8. Установить программу **ПАРОВАРКА** на 40 минут.
9. Готовить до окончания программы.
10. Переложить пряники на тарелку и по желанию украсить глазурью.



КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриное филе, или фарш – 500 г
- яйцо – 1 шт.
- зелень любая – 1 небольшой пучок
- соль, перец – по 0,5 ч. ложки
- вода горячая – 1,5 л
- масло растительное – 1 ч. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе прокрутить в мясорубке.
2. В готовый фарш добавить яйцо и рубленую зелень. Добавить соль и перец, хорошо перемешать.
3. Воду залить в чашу мультиварки.
4. Установить программу **ПАРОВАРКА** на 40 минут.
5. Смазать поддон мультиварки для приготовления на пару растительным маслом.
6. Сформировать не очень толстые котлеты (толщина примерно 2 пальца).
7. Котлеты выложить на поддон.
8. Установить поддон с котлетами на чашу мультиварки.
9. Закрыть крышку. Готовить до окончания программы, не открывая и не переворачивая.
10. Подавать со свежими овощами и зеленью.

ГОЛУБЦЫ НА ПАРУ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- фарш любой – 300 г
- капуста китайская – 10 листов крупных
- масло растительное – 1 ст. ложка
- рис вареный – 50 г
- сметана для подачи – 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать фарш и рис.
2. Отрезать жесткие части капустных листьев, опустить каждый лист на 30 секунд в кипяток.
3. Завернуть голубцы - каждый в 2 листа.
4. Смазать чашу для приготовления на пару маслом.
5. Выложить голубцы в емкость для приготовления на пару.
6. Налить в чашу воды – 2 л.
7. Установить программу **ПАРОВАРКА** на 40 мин.
8. Готовить при закрытой крышке до окончания программы.
9. Подавать со сметаной.

SCARLETT.RU

SC-MC410S22

