



# СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА	16
ОТ АВТОРОВ	18
ЗАЧЕМ НУЖНА МУЛЬТИВАРКА?	25
<i>Мультиварка – это не страшно</i>	26
<i>Важные моменты</i>	30
<i>Мультиварка-кашеварка</i>	33
<i>Выпечка – одна из лучших функций</i>	37
<i>Такие разные овощи</i>	39
<i>О мясе замолвите слово...</i>	40
<i>Прозрачные бульоны, холодец</i>	42
<i>Супы без хлопот</i>	43
<i>Консервирование при помощи мультиварки</i>	44
<i>Экономим на яйцеварке</i>	46
<i>А теперь экономим на йогуртнице</i>	47
<i>И не забываем про пароварку</i>	48
<i>Бобовые – больше никаких мучений!</i>	50
<i>Макароны в мультиварке – реальность?</i>	51
РЕЦЕПТЫ-ДУЭТЫ	53



КРАСНЫЙ БОРЩ  
 & куриный рулет  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 56



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП  
 & паштет из куриной печени  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 58



ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ  
 & салат с курицей  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 60



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ  
 & запеканка из тыквы  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 62



СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ  
 & салат из свеклы с фетой  
 и зеленой фасолью  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 64



СУП С КАБАЧКАМИ  
 & салат из свеклы с картофелем  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 66



ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ  
 & картофельный салат  
 с лимонной заправкой  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 68



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ  
 & картофель с укропом  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 70



РЫБНЫЙ СУП  
 & салат с соленым лососем  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 72





РЫБА С ОВОЩАМИ  
 & салат с тунцом  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 74



РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ  
 & салат из зеленой фасоли  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 76



ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОМ  
 & морковь на пару  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 78



КЕТА В СЛИВКАХ  
 & «гавайская смесь»  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 80



РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ  
 С ОЛИВКАМИ  
 & пудинг из цветной капусты  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 82



РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ  
 & картофельный салат  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 84



СЕМГА В СЛИВКАХ  
 & картофель с зеленью под сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 86



КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ  
 & рыбные котлеты  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 88



РИС С ГРИБАМИ  
 & морской окунь с лимоном  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 90



РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  
 И КУКУРУЗОЙ  
 & горбуша под шубой  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 92



РИС С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  
 & рыбный паштет  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 95



ПРЯНЫЙ КАРТОФЕЛЬ  
 & котлеты на пару  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 96



КАРТОФЕЛЬ С ЦУКИНИ  
 & суфле из говядины  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 98



МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ  
 & сосиски с сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 100



МАКАРОНЫ С ЗЕЛеноЙ ФасольЮ  
 & куриная грудка на пару  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 102



СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ  
 И СЫРОМ  
 & котлеты из индейки  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 104



ИНДЕЙКА С ШАМПИньОНАМИ  
 & картофель  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 106



ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ ТУШЕННЫЕ  
 & буженина на бутерброды  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 108



ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ  
 & суфле из картофеля  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 110



ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА  
 & овощи с чесноком  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 112



КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ  
 & сладкий перец, фаршированный  
 помидором  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 115



КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ  
 & цветная капуста на пару  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 116



КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ  
 & молодой картофель  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 118



КАРТОФЕЛЬ С ФасольЮ  
 & куриное суфле  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 120





**ХОЛОДЕЦ**  
 & тушеные куриные бедрашки  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 122



**КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ В СОУСЕ**  
 & кабачки с зеленым горошком  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 124



**КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ**  
 & картофель под сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 126



**КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ**  
 & овощи с сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 128



**КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА С ГРЕЧКОЙ**  
 & помидоры с сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 130



**ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА В СМЕТАНЕ**  
 & цукини на пару  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 132



**ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА**  
 С ОЛИВКАМИ  
 & брокколи на пару  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 134



**ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ**  
 С ЧЕРНОСЛИВОМ  
 & картофельное пюре  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 136



**ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ**  
 С МОРКОВЬЮ  
 & картофель  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 138



**ЖАРКОЕ С ПОМИДОРАМИ**  
 & картофель  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 140



**КРОЛИК В СМЕТАНЕ**  
 & картофель с фасолью  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 142



**ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ**  
 & свинина с пряными травами  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 144



ПИРОГ ИЗ ЛАВАША  
 & свинина с чесноком  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 146



СВИНИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ  
 & картофель  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 148



РАГУ ИЗ СВИНИНЫ  
 & зеленая фасоль на пару  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 151



РАГУ ОВОЩНОЕ  
 & кебабы из мякоти говядины  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 152



ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ  
 & кебабы из баранины  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 155



ПЕЧЕНКА С СУХОФРУКТАМИ  
 & пюре из картофеля и сельдерея  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 156



ПЕЧЕНКА С ГРИБАМИ  
 & картофель в сметане  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 158



КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ  
 & колбаски  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 160



ТУШЕНАЯ КАПУСТА  
 & купаты  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 162



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА  
 СО СМЕТАНОЙ  
 & зразы с сыром  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 164



ГОЛУБЦЫ  
 & овощное ассорти  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 166



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ  
 & овощная запеканка  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 168





КАРРИ-РИС  
*Ў курица с соусом*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 171



РИС С КУРКУМОЙ  
*Ў куриная колбаса*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 172



РИС С ОВОЩАМИ  
*Ў острое куриное филе*  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 174



РИС С КУРИЦЕЙ  
*Ў овощи с чесноком*  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 176



БУРЫЙ РИС  
*Ў куриные котлеты*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 178



РИС С ОВОЩАМИ  
*Ў куриное суфле*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 180



РИС С ИЗЮМОМ  
*Ў куриный рулет*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 182



ТЕФТЕЛИ  
*Ў овощи на пару*  
 {рецепт Марины Ярославцевой} с. 184



БУЛГУР  
*Ў рулеты из индейки с курагой*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 186



БУЛГУР С ГРИБАМИ  
*Ў куриное суфле с грибами*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 188



БУЛГУР С ТЫКВОЙ  
*Ў тыквенная запеканка с беконом*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 190



ГРЕЧКА С ГРИБАМИ  
*Ў мясные котлеты с грибами*  
 {рецепт Анны Гидасповой} с. 192



ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ  
И КАПУСТОЙ  
Э лаваш с ветчиной и сыром  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 194



ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ  
Э куриное филе на пару  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 196



ПЕРЛОВАЯ КАША  
Э курица с острыми овощами  
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 198



ЧЕЧЕВИЦА  
Э мясные котлеты  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 200



ОМЛЕТ С БРОККОЛИ  
Э салат из зеленой фасоли с сыром  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 202



КАБАЧКОВАЯ ИКРА  
Э запеканка из кабачков  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 204



СЫРНЫЙ КЕКС С ОЛИВКАМИ  
Э салат из фасоли с помидорами  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 206



НЕСЛАДКИЙ КЕКС С СЫРОМ  
И ВЕТЧИНОЙ  
Э салат из цветной капусты  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 208



КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ  
Э куриный салат с кукурузой  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 210



СЫРНЫЙ ПИРОГ С ПЕРЦЕМ  
Э салат из брокколи с фетой  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 212



СЛИВОВОЕ ПОВИДЛО  
Э творожная запеканка  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 214



ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО  
Э печенье яблоки  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 216





**ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ  
КЕКС**

*Э бананы на пару*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 218



**ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ  
С ПЕРСИКАМИ**

*Э морковно-творожная запеканка*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 220



**МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ**

*Э груши на пару*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 222



**ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ**

*Э морковно-яблочное суфле*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 224



**ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ**

*Э творожная запеканка*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 226



**КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ  
И ОРЕХАМИ**

*Э шоколадный десерт*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 228



**СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ**

*Э рисовая запеканка*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 230

**МАКОВЫЙ КЕКС**  
*Э творожно-грушевая запеканка*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 234



**ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ**

*Э десерт с абрикосами*  
{рецепт Анны Гидасповой} с. 232

