



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА ОТ АВТОРОВ	16 18
ЗАЧЕМ НУЖНА МУЛЬТИВАРКА?	25
<i>Мультивафка – это не страшно</i>	26
<i>Важные моменты</i>	30
<i>Мультивафка-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 сырком»

{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 Мариной Ярославцевой} с. 98



МАКАРОНЫ ПОД СОУСОМ

♂ сосиски с сыром

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 100



МАКАРОНЫ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

♂ куриная грудка на пару

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 102



СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ
И СЫРОМ

♂ котлеты из индейки

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 104



ИНДЕЙКА С ШАМПИНЬОНАМИ
♂ картофель

{рецепт Анны Гидасповой} с. 106



ГОЛЕНИ ИНДЕЙКИ ТУШЕНЫЕ

♂ буженина на бутербродах

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 108



ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ

♂ суфле из картофеля

{рецепт Анны Гидасповой} с. 110



ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА

♂ овощи с чесноком

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 112



КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ

♂ сладкий перец, фаршированный

помидором

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 115



КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ

♂ цветная капуста на пару

{рецепт Анны Гидасповой} с. 116



КУРИЦА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

♂ молодой картофель

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 118



КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ

♂ куриное суфле

{рецепт Мариной Ярославцевой} с. 120



ХОЛОДЕЦ

↔ тушеные куриные бедрышки
{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



ТУШЕННАЯ 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



ТУШЕННАЯ 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
«Курица с соусом»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 171



РИС С КУРКУМОЙ
«Куриная колбаса»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 172



РИС С ОВОЩАМИ
«Острое куриное филе»
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 174



РИС С КУРИЦЕЙ
«Овощи с чесноком»
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 176



БУРЫЙ РИС
«Куриные котлеты»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 178



РИС С ОВОЩАМИ
«Куриное суфле»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 180



РИС С ИЗЮМОМ
«Куриный рулет»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 182



ТЕФТЕЛИ
«Овощи на пару»
{рецепт Марины Ярославцевой} с. 184



БУЛГУР
«Рулеты из индейки с курагой»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 186



БУЛГУР С ГРИБАМИ
«Куриное суфле с грибами»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 188



БУЛГУР С ТЫКВОЙ
«Тыквенная запеканка с беконом»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 190



ГРЕЧКА С ГРИБАМИ
«Мясные котлеты с грибами»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 192



ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ
И КАПУСТОЙ
«*лаваш с ветчиной и сыром*
{рецепт Мариной Ярославцевой}» с. 194



ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ
«*куриное филе на пару*
{рецепт Мариной Ярославцевой}» с. 196



ПЕРЛОВАЯ КАША
«*курица с острыми овощами*
{рецепт Мариной Ярославцевой}» с. 198



ЧЕЧЕВИЦА
«*мясные котлеты*
{рецепт Анны Гидасповой}» с. 200



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



КАБАЧКОВАЯ ИКРА
«*запеканка из кабачков*
{рецепт Анны Гидасповой}» с. 204



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



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



КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ С ЗЕЛЕНЬЮ
«*куриный салат с кукурузой*
{рецепт Анны Гидасповой}» с. 210



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



СЛИВОВОЕ ПОВИДЛО
«*творожная запеканка*
{рецепт Анны Гидасповой}» с. 214



ЯБЛОЧНОЕ ПОВИДЛО
«*печеные яблоки*
{рецепт Анны Гидасповой}» с. 216



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ
КЕКС

«Бананы на пару»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 218



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ
С ПЕРСИКАМИ

«Морковно-творожная запеканка»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 220



МЕДОВЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ

«Груши на пару»

{рецепт Анны Гидасповой} с. 222



ЛЕГКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

«Морковно-яблочное суфле»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 224



ВИШНЕВЫЙ ПИРОГ

«Творожная запеканка»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 226



КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ
И ОРЕХАМИ

«Шоколадный десерт»

{рецепт Анны Гидасповой} с. 228



СМЕТАННЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ

«Рисовая запеканка»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 230

МАКОВЫЙ КЕКС
«Творожно-грушевая запеканка»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 234



ЛИМОННЫЙ КЕКС С ЧЕРНИКОЙ

«Десерт с абрикосами»
{рецепт Анны Гидасповой} с. 232



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)