

Лучшие рецепты

для скороварки
GARLYN MPC-10



Характеристики мультиварки-скороварки GARLYN MPC-10



Объём чаши — 5 л



Быстрое приготовление
под давлением



12 автоматических
программ



Диапазон температур
от 35 до 180 °C



Отсрочка старта
до 24 часов



Поддержание
температуры до 12 часов



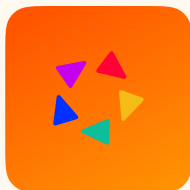
Авторский режим
с пользовательскими
настройками



Комплексная защита
элементов M-Pro



Антипригарное покрытие
чаши Daikin



Индикация статуса
работы



Инновационный
сенсорный дисплей



Богатая
комплектация

12 автоматических программ и функция «GARLYN ШЕФ»

Наслаждайтесь разнообразными блюдами благодаря идеальным параметрам встроенных режимов.

GARLYN MPC-10 предоставляет множество возможностей для создания собственных рецептов и экспериментов.

Регулируйте температуру и программируйте время готовки с точностью до минуты с функцией GARLYN ШЕФ, легко изменяя настройки прямо во время процесса приготовления.

Приготовление пищи под давлением

Мультиварка-скороварка представляет собой устройство, оснащённое герметично закрывающейся крышкой и специальным клапаном для регулирования давления. Приготовление пищи под высоким давлением позволяет в несколько раз сократить время на кулинарные процессы. Такой инновационный подход способствует более эффективному сохранению полезных свойств продуктов.

Вместительная чаша с антипригарным покрытием

Благодаря ёмкости на 5 литров и инновационному покрытию Daikin® вы сможете легко готовить любые блюда: тушёные, томлёные, жареные или запечённые — и всегда добиваться идеального результата. Устройство позволяет делать домашние йогурты и использовать технологию су-вид, что открывает безграничные возможности для кулинарных экспериментов.

С любовью к технике и заботой о вас

Только нужные функции, которые помогут получать удовольствие от использования бытовой техники — отложенный старт до 24 часов, поддержание температуры до 12 часов, индикация статуса работы, съёмный паровой клапан, отключение звуковых сигналов, блокировка панели управления.

GARLYN

— современный производитель, который заботится не только о высоком качестве продукции, но и о высоком уровне доверия со стороны покупателей. Первостепенное и самое быстрое сервисное обслуживание, расширенная гарантия на 2 года, обратная связь 24/7 — всё это позволяет нам постоянно увеличивать масштабы производства, повышать качество выпускаемой продукции и расширять ассортимент.





Наша миссия:

Каждый день улучшать жизнь людей, совершенствуя свои продукты и сервисы на основе обратной связи и новых идей.

Двигаясь в этом направлении, мы поддерживаем оптимальное соотношение цены и качества продукции, гарантируя её надёжность и долговечность.

Наша цель:

Создавать первоклассную бытовую технику, с которой не придётся искать компромисс между качеством, функциональностью и стилем.

В линейке GARLYN представлена функциональная техника для кухни, например, кофемашины, электрогрили, мясорубки, варочные панели, посудомоечные машины и др., популярные устройства с инновационными технологиями очистки — климатическая техника, фирменные линейки роботов-пылесосов, вертикальных пылесосов, паровых швабр и роботов-мойщиков окон и многое другое.

Продукция компании — это всегда высокопроизводительное и стильное решение, подходящее для любого интерьера.

Узнать подробнее





Оглавление

Завтраки

Овсяная каша на молоке.....	11
Рисовая каша на кокосовом молоке.....	12
Пшённая каша на миндальном молоке.....	14
Йогурт.....	16
Творог.....	18
Панкейки.....	19
Омлет с овощами.....	21
Фриттата с цукини.....	23
Шакшука.....	25

Закуски

Картофельные крокеты с беконом и сыром.....	28
Салат со свёклой, грушей и сыром «рикотта».....	30
Хумус.....	32
Закуска из баклажанов.....	34
Нежный свиной окорок су-вид.....	36

Супы

Вишисуаз.....	39
Чихиртма.....	41
Уха по-фински.....	43
Сырный суп с копчёностями.....	45
Суп с фрикадельками.....	47

Вторые блюда из птицы

Лимонная паста орзо с куриной грудкой.....	50
Курица в сливочно-йогуртовом соусе по-мексикански.....	52
Куриные крылышки в медово-соевом соусе.....	54
Рулеты из индейки с сыром и грибами.....	56
Утиное конфи су-вид.....	58

Вторые блюда из мяса

Говядина по-бургундски.....	60
Свинная рулька в тёмном пиве.....	62
Плов с бараниной.....	64
Говяжьи рёбра су-вид.....	66
Шведские фрикадельки с брусничным соусом.....	68

Вторые блюда из рыбы и морепродуктов

Поке с креветками.....	70
Треска на подушечке из картофельного пюре.....	72
Кальмары, фаршированные томатами и сыром «рикотта».....	74
Рулетики из рыбы с овощами.....	76

Гарниры

Макароны с сыром.....	79
Мини-картофель с прованскими травами.....	81
Овощное соте.....	83
Булгур с вялеными томатами.....	85

Выпечка и десерты

Дрожжевое тесто.....	88
Чесночный хлеб с сыром.....	89
Банановый хлеб.....	91
Кекс с цукатами.....	93
Киш с сёмгой и брокколи.....	95
Пудинг шоколадно-кокосовый.....	97
Баскский чизкейк.....	99
Штрудель с вишней.....	101

Соусы

Брусничный соус.....	104
Йогуртовый соус.....	105
Барбекю.....	107
Ткемали.....	109
Грибной соус.....	111

Завтраки





Овсяная каша на молоке

Ингредиенты:

Овсяные хлопья «Геркулес» для долгой варки 150 г
Молоко 600 мл
Масло сливочное 30 мл
Сахар по вкусу
Соль по вкусу
Для подачи:

ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи, джем, мята по вкусу

Приготовление:

1. Выложите в чашу мультиварки овсяные хлопья, молоко, соль, сахар. Хорошо перемешайте ингредиенты.
2. Выберите программу «Молочная каша» и установите время приготовления 15 минут.
3. Подавайте готовую овсяную кашу со сливочным маслом, свежими ягодами, фруктами, сухофруктами, орехами или джемом.

Приятного аппетита!

завтраки



Рисовая каша на кокосовом молоке

Ингредиенты:

Рис круглозёрный.....	150 г
Кокосовое молоко.....	600 мл
Масло сливочное.....	20 г
Соль.....	по вкусу
Сахар.....	по вкусу
Для подачи:	
ягоды, сухофрукты, орехи, джем, мята.....	по вкусу

Приготовление:

1. Промойте рис под холодной проточной водой.
2. Выложите рис в чашу мультиварки, налейте кокосовое молоко, добавьте сливочное масло, соль и сахар. Хорошо перемешайте ингредиенты.
3. Выберите программу «Молочная каша» и установите время приготовления 45 минут.
4. После окончания приготовления дайте каше немного настояться, разложите её по тарелкам и подавайте со свежими ягодами, фруктами, сухофруктами, орехами или джемом.

Приятного аппетита!



Пищённая каша на миндальном молоке

Ингредиенты:

Пшено.....	150 г
Миндальное молоко.....	600 мл
Вода.....	200 мл
Масло сливочное.....	20 г
Соль.....	по вкусу
Сахар.....	по вкусу
Для подачи:	
ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи, джем, мята.....	по вкусу

Приготовление:

1. Промойте пшено под холодной проточной водой.
2. Выложите пшено в чашу мультиварки, налейте миндальное молоко, добавьте сливочное масло, соль и сахар. Хорошо перемешайте ингредиенты.
3. Выберите программу «Молочная каша» и установите время приготовления 30 минут.
4. После окончания приготовления дайте каше немного настояться, разложите её по тарелкам и подавайте со свежими ягодами, фруктами, сухофруктами, орехами или джемом.

Приятного аппетита!



Йогурт

Ингредиенты:

Молоко 3,2 % 1 л

Закваска для йогурта 1 пакетик

Для подачи:

ягоды, фрукты, орехи, злаки, джем по вкусу

завтраки

Приготовление:

1. Если для приготовления йогурта вы планируете использовать ультрапастеризованное молоко, его нужно подогреть до температуры около 40 °С.

Если же вы используете молоко другой термообработки, то его необходимо вскипятить и остудить до температуры 40 °С. Сделать это можно при использовании программы «Garlyn шеф», в которой удобно установить необходимую температуру и время приготовления.

2. Тёплое молоко смешайте с закваской. Смесь доведите до однородной консистенции.

3. Вылейте готовую смесь в чашу мультиварки. Выберите программу «Йогурт/Тесто» и установите время приготовления от 8 до 10 часов (в зависимости от необходимой густоты и консистенции йогурта). Готовить йогурт следует с закрытой крышкой.

4. По окончании приготовления готовый домашний йогурт необходимо остудить в холодильнике в течение 3–4 часов, а затем украсить начинками и добавками по своему вкусу.

Приятного аппетита!



Творог

Ингредиенты:

Кефир пастеризованный 3,2 %.....1 л

Для подачи:

ягоды, фрукты, орехи, злаки, джем.....по вкусу

Приготовление:

1. Вылейте кефир в чашу мультиварки и закройте крышку.
2. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 95 °С и время приготовления 30 минут.
3. После окончания приготовления готовый домашний творог остудите с открытой крышкой, а затем переложите его в сито, чтобы стекла лишняя сыворотка. Подавайте со свежими ягодами, фруктами, сухофруктами, орехами или джемом.

Приятного аппетита!

завтраки



Панкейки

Ингредиенты:

Молоко.....	200 мл
Яйцо куриное.....	2 шт.
Масло подсолнечное.....	15 мл
Мука пшеничная.....	250 г
Разрыхлитель.....	5 г
Соль.....	по вкусу
Сахар.....	по вкусу
Для подачи:	
мёд, джем, ягоды, фрукты, орехи.....	по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте куриные яйца с сахаром и солью до однородной массы при помощи миксера или блендера.
2. В яичную смесь влейте тёплое молоко и подсолнечное масло. Снова хорошо перемешайте ингредиенты.
3. Добавьте просеянную пшеничную муку и разрыхлитель в готовую смесь. Тщательно перемешивайте тесто до получения гладкой однородной массы.
4. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру на 150 °C и время приготовления на 60 минут. Подождите 5 минут, пока чаша мультиварки прогреется.
5. Влейте в центр чаши 2–3 столовые ложки теста, чтобы сформировать круглую заготовку. Обжаривайте блин с каждой стороны по 2 минуты.

6. По окончании приготовления выложите панкейки стопкой. Подавайте со свежими ягодами, фруктами, орехами, джемом или мёдом.

Приятного аппетита!



Омлет с овощами

Ингредиенты:

Яйцо куриное	3 шт.
Томаты	1 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Молоко	50 мл
Оливковое масло	20 мл
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, зелёный лук	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте томат, болгарский перец и зелень. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. Нарежьте томат и перец кубиками. Яйца взбейте с молоком и специями.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 7 минут. Не закрывая крышку, обжарьте томат и перец, периодически помешивая.
4. Затем влейте яичную смесь в чашу мультиварки и сверху посыпьте нарезанным луком.
5. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 20 минут.
6. Готовый омлет украсьте свежей петрушкой.

Приятного аппетита!



Фриттата с цукини

Ингредиенты:

Цукини.....	1 шт.
Морковь.....	1 шт.
Оливки без косточек.....	90 г
Оливковое масло.....	15 мл
Пармезан.....	150 г
Яйцо куриное.....	10 шт.
Петрушка.....	веточка
Укроп.....	веточка
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте цукини, морковь и зелень. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. Очистите и нарежьте цукини и морковь кубиками, а оливки — колечками. Зелень измельчите.
3. Сыр натрите на мелкой тёрке.
4. Взбейте вилкой яйца вместе с пармезаном, оливками и зеленью.
5. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 10 минут. Не закрывая крышку, обжарьте цукини и морковь, периодически помешивая.
6. Затем залейте приготовленной смесью овощи. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 40 минут.

7. По окончании приготовления слегка остудите фриттату и украсьте её свежей зеленью перед подачей.

Приятного аппетита!



Шакшука

Ингредиенты:

Яйцо куриное	4 шт.
Томаты	3 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Перец чили	1/2 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Чеснок	1 зуб.
Томатная паста	30 мл
Оливковое масло	15 мл
Молотая паприка	2 ч.л.
Кумин (зира)	1/2 ч.л.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, кинза, зелёный лук	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте томаты, болгарский перец и перец чили. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. Очистите томаты от кожуры, а затем нарежьте их средними кубиками. Также нарежьте болгарский перец средними кубиками, лук полукольцами, а чеснок и перец чили — маленькими кубиками.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Включите режим «Garlyn шеф», установите температуру 150 °C и время приготовления 35 минут.
4. Не закрывая крышку, обжарьте лук до появления золотистого цвета, периодически помешивая. Затем добавьте чеснок, молотую паприку, кумин и обжаривайте ещё 5 минут, постоянно помешивая.
5. Далее высыпьте в чашу мультиварки болгарский перец и перец чили. Обжаривайте 5 минут, периодически помешивая.

6. После добавьте нарезанные томаты и томатную пасту. Посолите по вкусу и обжаривайте 10 минут. Важно, чтобы лишняя жидкость выпарилась и получился слегка загустевший соус.
7. В полученной массе сделайте четыре небольших углубления и затем аккуратно влейте в них яйца, не повредив желток. Не перемешивая и не закрывая крышкой, продолжайте готовить ещё 10 минут. Белок должен схватиться, а желток оставаться жидким.
8. По окончании приготовления украсьте шакшуку свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Закуски





Картофельные крокеты с беконом и сыром

Ингредиенты:

Картофель	700 г
Копчёный бекон	100 г
Моцарелла	150 г
Вода	1,5 л
Яйцо куриное	4 шт.
Чеснок	1 зуб.
Сухари панировочные	100–130 г
Масло подсолнечное	1 л
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, кинза, зелёный лук	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте и очистите картофель. В чашу мультиварки переложите очищенный картофель и влейте 1,5 л воды. Выберите программу «Пар/варка» и установите время приготовления на 10 минут. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
2. Остудите картофель и измельчите его до однородной консистенции.
3. Нарежьте бекон и моцареллу мелкими кубиками.
4. Затем в приготовленное картофельное пюре добавьте 2 яйца, соль и специи. Тщательно перемешайте ингредиенты.

5. От полученной картофельной смеси отделите небольшую часть и сделайте из неё лепёшку. В её центр выложите 1 ст. л. начинки из бекона и моцареллы и закройте лепёшку так, чтобы начинка оказалась внутри. Затем слегка приплюсните её с двух сторон, чтобы придать шарикам форму цилиндров. Повторяйте это действие, пока не получите нужное количество крокетов.

6. Разбейте в отдельную миску 2 яйца. В другую тарелку насыпьте панировочные сухари. Сформированные крокеты обмакните сначала в яичную смесь, а затем в панировку. Обязательно стряхните лишнее.

7. В чашу мультиварки влейте подсолнечное масло. Включите режим «Garlyn шеф», установите температуру на 160 °C и время приготовления на 30 минут. Дайте маслу нагреться 10–15 минут.

8. Не закрывая крышку, жарьте крокеты партиями до появления золотистой корочки. Вынимайте их шумовкой и сразу же перекладывайте на несколько слоёв бумажных полотенец, чтобы удалить лишнее масло.

9. По окончании приготовления украсьте крокеты свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Салат со свёклой, грушей и сыром «рикотта»

Ингредиенты:

Свёкла.....	150 г
Груша.....	200 г
Сыр рикотта.....	100 г
Листья шпината.....	80 г
Грецкий орех.....	50 г
Масло оливковое.....	15 мл
Вода.....	1 л
Винный уксус.....	1/2 ч.л.
Бальзамический соус.....	1/2 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте свёклу, грушу, орехи и шпинат. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. В чашу мультиварки переложите свёклу и налейте 1 л горячей воды. Выберите программу «Пар/варка» и установите время приготовления 15–20 минут в зависимости от размера свёклы. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. Остудите свёклу, очистите её от кожуры и нарежьте крупными кубиками.
4. Грушу очистите от семечек и нарежьте крупными кубиками.
5. Грецкий орех натрите на крупной тёрке.

6. Выложите в тарелку листья шпината, свёклу, грушу и рикотту. Сверху посыпьте орехами.

7. Заправьте салат солью, оливковым маслом, винным уксусом и бальзамическим соусом по вкусу.

Приятного аппетита!



Хумус

Ингредиенты:

Нут.....	300 г
Кунжут белый.....	150 г
Чеснок.....	2 зуб.
Вода.....	600 мл
Сок лимонный.....	30 мл
Кумин (зира).....	1/2 ч.л.
Масло оливковое.....	60 мл
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Перед приготовлением советуем предварительно замочить нут в тёплой воде на 12 часов.
2. В чашу мультиварки высыпьте заранее размячённый нут и влейте 0,5 л воды. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 60 мин. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. Пока тушится нут, прогрейте на сухой сковороде кумин в течение 2 минут. После этого измельчите его в кофемолке или другом устройстве.
4. Также на сухой сковороде прогрейте кунжут до появления лёгкого золотистого цвета.
5. Чеснок пропустите через пресс.

6. В чашу блендера или кухонного комбайна поместите кунжут, кумин, 30 мл оливкового масла и 15 мл лимонного сока. Всё измельчите до получения однородной консистенции, постепенно подливая 100 мл ледяной воды.
7. Приготовленный нут измельчите до состояния нежного пюре.
8. В отдельную миску добавьте пюре из нута, приготовленную кунжутную пасту, измельчённый чеснок, 30 мл оливкового масла, 15 мл лимонного сока, соль и перец. Все ингредиенты тщательно перемешайте.
9. По окончании приготовления украсьте хумус свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Закуска из баклажанов

Ингредиенты:

Баклажан	2 шт.
Томаты	2 шт.
Соус томатный	2 ст.л.
Вода	50 мл
Лук репчатый	1 шт.
Чеснок	2 зуб.
Масло оливковое	40 мл
Орегано	1/2 ч.л.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, кинза, базилик	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте баклажаны, томаты и зелень. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. Нарежьте баклажаны вдоль на слайсы шириной 1–1,5 см. Далее натрите их солью и оставьте на 10–15 минут мариноваться. После этого промойте их в холодной воде и обсушите с помощью бумажного полотенца.
3. Томаты очистите от кожуры, нарежьте их вместе с репчатым луком средними кубиками. Чеснок и зелень измельчите.
4. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 150 °C и время приготовления 45 минут. Не закрывая крышку, обжарьте баклажаны с двух сторон в течение 15 минут.
5. Затем уменьшите температуру до 125 °C и добавьте в чашу томаты, лук, чеснок, соль, орегано, чёрный перец и продолжайте готовить ещё 10 минут, периодически помешивая ингредиенты.

6. Далее добавьте томатную пасту, воду и измельчённую зелень. Все ингредиенты тщательно перемешайте. После этого закройте мультиварку крышкой и ждите окончания программы.
7. Закуску можно подавать как горячей, так и холодной, сверху украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Нежный свиной окорок су-вид

Ингредиенты:

Свиной окорок	650 г
Вода	3 л
Красный перец чили сушёный	1 шт.
Копчёная паприка	1 ч.л.
Чеснок сушёный	1 ч.л.
Приправа «Смесь перцев»	1 ч.л.
Масло оливковое	30 мл
Соль	по вкусу

Приготовление:

1. Добавьте в отдельную миску копчёную паприку, приправу «Смесь перцев», соль и сушёный красный перец чили. Тщательно всё перемешайте.
2. Возьмите свиной окорок и натрите его приготовленной смесью специй.
3. В вакуумный пакет выложите окорок и оливковое масло, откачайте воздух с помощью вакууматора и запаяйте пакет.
4. Запакованное мясо отправьте мариноваться в холодильник на 3 часа.
5. После того как окорок замаринуется, влейте в чашу мультиварки 3 л воды. Выберите программу «Sous vide» и установите время приготовления на 4,5 часа. Предварительно дайте воде нагреться до нужной температуры.

6. По окончании программы достаньте окорок из вакуумного пакета и остудите.

7. Подавайте закуску, сверху украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Супы





Вишисуаз (холодный суп)

Ингредиенты:

Картофель.....	500 г
Лук-порей.....	500 г
Куриный бульон.....	1 л
Репчатый лук.....	1 шт.
Сливочное масло.....	50 г
Сушёный тимьян.....	1/4 ч.л.
Сушёный майоран.....	1/2 ч.л.
Лавровый лист.....	1 лист
Сливки 20%.....	100 мл
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу
Для заготовки куриного бульона:	
Курица.....	500 г
Морковь.....	1 шт.
Репчатый лук.....	1 шт.
Вода.....	1.5 л
Лавровый лист.....	1 лист
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, кинза, зелёный лук.....	по вкусу

Приготовление:

1. Рекомендуем сначала сделать заготовку куриного бульона. Для этого очистите и нарежьте морковь брусками, а лук разделите на две половинки. Затем в чашу мультиварки добавьте курицу, морковь, лук, лавровый лист, соль, перец и влейте 1,5 л воды. Выберите программу «Суп», вид продукта «Птица», время приготовления — 15 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
2. Очистите картофель и репчатый лук. Нижнюю часть лука-порея и репчатый лук нарежьте кольцами, картофель — кружочками.
3. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, порей и репчатый лук. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и обжаривайте ингредиенты на протяжении 5 минут, не закрывая крышку. Периодически помешивайте овощи.

4. После этого добавьте картофель, сушёный тимьян, майоран, лавровый лист, соль, специи и тщательно перемешайте. Продолжайте обжаривать ингредиенты ещё 15 минут.
5. Далее влейте в чашу мультиварки заранее приготовленный куриный бульон. Выберите программу «Суп», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 30 минут. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
6. По окончании программы вытащите из супа лавровый лист. Далее с помощью блендера измельчите блюдо до однородной консистенции.
7. Как только суп-пюре остынет, добавьте в него сливки и тщательно перемешайте.
8. Подавайте суп-пюре холодным, сверху украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Чихиртма

Ингредиенты:

Курица.....	1 кг
Яйцо куриное.....	3 шт.
Мука пшеничная.....	60 г
Лимон.....	1 шт.
Репчатый лук.....	2 шт.
Чеснок.....	2 зуб.
Сливочное масло.....	100 г
Оливковое масло.....	50 мл
Вода.....	1,5 л
Кориандр.....	1/2 ч.л.
Куркума.....	1 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, кинза, зелёный лук.....	по вкусу

Приготовление:

1. Разрубите курицу на несколько средних частей. Одну луковицу разрежьте пополам, вторую нарежьте средними кубиками, чеснок — мелкими кубиками.
2. В чашу мультиварки добавьте курицу, лук, куркуму, кориандр и влейте 1,5 л воды. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Птица» и установите время приготовления 20 минут. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, оливковое масло, нарезанный кубиками репчатый лук и чеснок. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 20 минут. Обжаривайте ингредиенты в течение 10 минут.

4. Далее к обжаренному луку добавьте пшеничную муку и тщательно перемешайте. Через пару минут влейте в чашу мультиварки немного куриного бульона и снова перемешайте. После этого влейте оставшийся бульон и добавьте специи. Продолжайте готовить блюдо до конца программы, периодически перемешивая.
 5. Отделите мякоть курицы от кости.
 6. Выдавите сок из лимона. В отдельной миске взбейте куриные яйца с лимонным соком.
 7. В бульон добавьте взбитые куриные яйца. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления на 10 минут. Периодически помешивая, доведите суп до кипения.
 8. По окончании программы добавьте мякоть курицы и снова перемешайте суп.
 9. Подавайте суп горячим, сверху украсив свежей зеленью.
- Приятного аппетита!



Уха по-фински

Ингредиенты:

Картофель.....	500 г
Сёмга или форель.....	500 г
Морковь.....	1 шт.
Томаты черри.....	250 г
Репчатый лук.....	1 шт.
Сливочное масло.....	30 г
Сливки 20%.....	500 мл
Вода.....	1,3 л
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, зелёный лук.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте картофель, морковь и томаты черри. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
2. Нарежьте рыбу и картофель крупными кубиками, морковь и лук — средними кубиками, а томаты черри — пополам.
3. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, репчатый лук и морковь. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 9 минут. Обжаривайте ингредиенты до конца программы, периодически помешивая.
4. Переложите приготовленную пассировку в отдельную ёмкость.
5. В чашу мультиварки добавьте картофель, томаты черри и влейте 1,3 л воды. Всё тщательно перемешайте и закройте крышку. Выберите программу «Суп», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 50 минут.

6. После окончания программы добавьте в чашу приготовленную пассировку, сливки, соль и перец. Тщательно перемешайте ингредиенты и дайте настояться ухе ещё 15 минут.

7. Подавайте уху со свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Сырный суп с копчёностями

Ингредиенты:

Картофель	500 г
Копчёное мясо	350 г
Сыр сливочный плавленый	200 г
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Вода	1,2 л
Копчёная паприка	по вкусу
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Для подачи:

петрушка, кинза, зелёный лук, гренки чесночные по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте, очистите картофель и морковь.
2. Нарежьте картофель и копчёное мясо средними кубиками, репчатый лук — маленькими кубиками, а морковь натрите на крупной тёрке.
3. В чашу мультиварки добавьте картофель, морковь, лук, плавленый сыр, копчёное мясо, соль, специи и влейте 1,2 л горячей воды. Тщательно все перемешайте.
4. Выберите программу «Суп», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 30 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
5. Подавайте суп с чесночными гренками и свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

Фарш из индейки	300 г
Вермишель	20 г
Картофель	200 г
Морковь	1 шт.
Репчатый лук	1 шт.
Чеснок	1 зуб.
Оливковое масло	20 мл
Вода	1,5 л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу
Для подачи:	
петрушка, укроп	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте, очистите картофель и морковь.
2. Нарежьте картофель и лук средними кубиками, чеснок — маленькими кубиками, а морковь натрите на крупной тёрке.
3. Фарш посолите и сформируйте из него равные порционные шарики.
4. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло, морковь, лук и чеснок. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овоши» и установите время приготовления 10 минут. Не закрывая крышку, обжарьте ингредиенты, периодически помешивая.
5. После окончания режима добавьте в чашу мультиварки картофель, фрикадельки, вермишель, соль, специи и влейте 1,5 литра воды. Тщательно все перемешайте.

6. Выберите программу «Суп», вид продукта «Птица» и установите время приготовления 30 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

7. Подавайте суп со свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Вторые блюда





Лимонная паста орзо с куриной грудкой

Ингредиенты:

Куриное филе	800 г
Куриный бульон	800 мл
Паста орзо	200 г
Шампиньоны	200 г
Шпинат	150 г
Лук-шалот	1 шт.
Лимон	1 шт.
Пармезан	70 г
Сливки 25%	50 мл
Сливочное масло	40 г
Вода	1 л
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Приготовление:

1. Рекомендуем сначала сделать заготовку куриного бульона. Для этого в чашу мультиварки добавьте 400 г курицы, соль, перец и влейте 1 л воды. Выберите программу «Суп», вид продукта «Птица». После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
2. Тщательно промойте шампиньоны, лимон и шпинат. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.
3. Очистите лук-шалот. Нарежьте его полукольцами, шампиньоны — тонкими слайсами, шпинат — мелкой соломкой, а грудку разделите на равные порционные части.
4. Снимите цедру с лимона и мелко её порубите. Выдавите лимонный сок в отдельную миску.

5. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло и шампиньоны. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и обжаривайте грибы в течение 8 минут, не закрывая крышку. Периодически помешивайте.
 6. После этого добавьте нарезанный лук-шалот и продолжайте обжаривать овощи до конца программы.
 7. Далее в чашу мультиварки добавьте заранее приготовленный куриный бульон, орзо, лимонную цедру, лимонный сок, куриные грудки и соль. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 160 °C и время приготовления 20 минут.
 8. По окончании программы вытащите из блюда куриные грудки. Разорвите их на ломтики.
 9. Затем добавьте в пасту пармезан, шпинат, курицу и сливки. Тщательно перемешайте ингредиенты и оставьте блюдо в мультиварке ещё на 5 минут.
- Подавайте пасту, украсив её веточкой свежей мяты.

Приятного аппетита!



Курица в сливочно-йогуртовом соусе по-мексикански

Ингредиенты:

Куриное филе грудки или бедра.....	700 г
Куриный бульон.....	350 мл
Йогурт натуральный без добавок.....	150 мл
Репчатый лук.....	1 шт.
Острый перец чили.....	1 шт.
Чеснок.....	2 зуб.
Мука пшеничная.....	2 ст.л.
Сливки 30%.....	150 мл
Сливочное масло.....	50 г
Оливковое масло.....	30 мл
Вода.....	400 мл
Молотый тмин.....	1/2 ч.л.
Молотый чили.....	1/2 ч.л.
Орегано.....	1/2 ч.л.
Тимьян.....	2 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

вторые блюда

Приготовление:

1. Рекомендуем сначала сделать заготовку куриного бульона. Для этого в чашу мультиварки добавьте 200 г курицы, соль, перец и влейте 400 мл воды. Выберите программу «Суп», вид продукта «Птица» и установите время приготовления 10 минут. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
2. Тщательно промойте перец чили. Удалите семена из перца, а затем нарежьте перец и репчатый лук средними кубиками. Чеснок пропустите через пресс.
3. Для приготовления заправки смешайте сливки с йогуртом.
4. Далее в отдельной миске смешайте муку, молотый тмин, молотый чили, соль и перец. Обваляйте курицу в этой смеси специй. Обязательно стряхните лишнее.

5. В чашу мультиварки добавьте 20 мл оливкового масла. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Птица» и обжаривайте панированные кусочки курицы с каждой стороны по 5 минут, не закрывая крышку. После обжарки переложите курицу в отдельную тарелку и накройте фольгой.
 6. Добавьте в чашу мультиварки 10 мл оливкового масла, лук, перец чили и чеснок. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 8 минут. Обжаривайте ингредиенты, периодически помешивая.
 7. Далее добавьте орегано и влейте предварительно нагретый куриный бульон. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 130 °C и время приготовления 40 минут. Ждите, пока жидкость не выпарится.
 8. Добавьте в чашу мультиварки заправку из сливок и йогурта, соль и перец. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Через 5 минут после этого верните в чашу курицу, закройте крышку мультиварки и ожидайте окончания программы.
- Приятного аппетита!



Куриные крылышки в медово-соевом соусе

Ингредиенты:

Крылышки куриные.....	1.5 кг
Соевый соус.....	150 мл
Мёд.....	3 ст.л.
Кетчуп.....	3 ст.л.
Паприка.....	1 ч.л.
Куркума.....	1 ч.л.
Чеснок.....	2 зуб.
Кунжут.....	1.5 ст.л.
Французская горчица.....	1 ч.л.
Столовая горчица.....	1 ч.л.
Оливковое масло.....	20 мл
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте куриные крылышки. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. В отдельной тарелке смешайте соевый соус, мёд, кетчуп, паприку, куркуму, французскую горчицу, столовую горчицу, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло и куриные крылышки. Влейте 2/3 приготовленного соуса, тщательно перемешайте ингредиенты и закройте крышку. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления на 60 минут.
4. Через 30 минут от старта программы добавьте остатки соуса и кунжут. Тщательно перемешайте блюдо и продолжайте готовить до окончания программы.
5. После этого выберите программу «Жарка», вид продукта «Птица». Готовьте до окончания режима, периодически помешивая.

Приятного аппетита!



Рулеты из индейки с сыром и грибами

Ингредиенты:

Филе индейки	500 г
Шампиньоны	100 г
Болгарский перец	100 г
Сыр чеддер	100 г
Мёд	100 г
Зернистая горчица	40 г
Дижонская горчица	40 г
Вода	100 мл
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Приготовление:

1. Промойте и разрежьте филе индейки вдоль на равные слайсы.
2. Отбейте их с двух сторон, а после посолите и поперчите.
3. Чеддер, болгарский перец и шампиньоны нарежьте маленькими кубиками. Добавьте соль, перец и тщательно перемешайте все ингредиенты.
4. На куриные слайсы выложите начинку. Далее сверните их в рулеты и закрепите зубочистками.
5. В чашу мультиварки выложите скрученные рулеты, добавьте мёд, зернистую горчицу, дижонскую горчицу и 100 мл воды. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Птица» и установите время приготовления 25 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

Приятного аппетита!



Утиное конфи су-вид

Ингредиенты:

Утиная ножка.....	2 шт.
Утиный жир.....	60 г
Мёд.....	2 ст.л.
Сливочное масло.....	30 г
Вода.....	3 л
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Рекомендуем заранее замариновать утиные ножки. Для этого смешайте соль со специями и натрите ножки со всех сторон. После переложите их в контейнер, закройте крышкой и отправьте в холодильник на 10 часов.
2. Смойте специи с ножек и тщательно их просушите. В вакуумные пакеты поместите ножки, добавив в каждый по 30 г утиного жира и 1 столовую ложку мёда. С помощью вакууматора откачайте воздух и запаяйте пакеты.
3. В чашу мультиварки поместите пакеты с ножками и влейте 3 литра воды. Выберите программу «Sous vide» и установите время приготовления 10 часов.
4. После окончания программы слейте воду с чаши и достаньте ножки из пакетов.

5. В чашу мультиварки добавьте 15 мл оливкового масла. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Птица» и обжарьте утиные ножки до получения хрустящей корочки.

Приятного аппетита!



Говядина по-бургундски

Ингредиенты:

Филе говядины.....	500 г
Бекон.....	100 г
Морковь.....	1 шт.
Лук репчатый.....	1 шт.
Шампиньоны.....	200 г
Вино красное сухое.....	350 мл
Оливковое масло.....	50 мл
Соль.....	по вкусу
Прованские травы.....	по вкусу

60

вторые блюда

Приготовление:

1. Тщательно промойте морковь и шампиньоны. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. Нарезьте филе говядины крупными кубиками, бекон — средними кубиками, лук — маленькими кубиками, шампиньоны — слайсами, а морковь — кружочками. Чеснок пропустите через пресс.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 15 минут. Не закрывая крышку, обжарьте лук и бекон в течение 8 минут. После добавьте морковь и продолжайте обжаривать ингредиенты до конца программы, периодически помешивая.
4. Далее выложите в чашу мясо, шампиньоны, соль, специи и залейте все красным вином.

5. Выберите программу «Томление», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 40 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

Приятного аппетита!



Свиная рулька в тёмном пиве

Ингредиенты:

Свиная рулька.....	800 г
Тёмное пиво.....	500 мл
Чеснок.....	3 зуб.
Сушёный чеснок.....	1/2 ч.л.
Лавровый лист.....	2 шт.
Коричневый сахар.....	1 ст.л.
Тмин.....	1 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. В отдельный контейнер выложите свиную рульку.
Далее влейте пиво, добавьте мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, сахар, тмин и перец. Оставьте рульку мариноваться на 5–6 часов, периодически переворачивая.
2. Спустя 6 часов вытащите рульку из маринада, обмакните, обсушите и сделайте несколько надрезов.
Далее натрите мясо солью и перцем, а после посыпьте тмином и сушёным чесноком.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло, рульку и оставшийся маринад. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 130 °C и время приготовления 2 часа.
4. По окончании программы дайте рулке настояться в мультиварке ещё 15–20 минут.

Приятного аппетита!



Плов с бараниной

Ингредиенты:

Филе баранины.....	500 г
Длиннозёрный рис.....	300 г
Перец чили.....	1 шт.
Морковь.....	1 шт.
Репчатый лук.....	1 шт.
Чеснок.....	1 гол.
Оливковое масло.....	30 мл
Вода.....	400 мл
Куркума.....	1 ч.л.
Барбарис.....	1 ч.л.
Зира.....	1 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте рис под холодной проточной водой.
2. Баранину нарежьте крупными кубиками, лук — полукольцами, морковь — длинными брусочками.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 35 минут. Как только чаша нагреется, обжарьте лук до появления золотистой корочки. Далее добавьте баранину и обжаривайте её до тех пор, пока жидкость не испарится. После этого добавьте морковь, зиру, барбарис, куркуму, соль, перец и обжаривайте всё до конца программы.
4. Влейте в чашу 200 мл горячей воды. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 20 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

5. После окончания программы добавьте в чашу рис, перец чили и головку чеснока. Затем влейте остаток горячей воды так, чтобы она полностью покрывала рис.

6. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 25 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

Перед подачей перемешайте плов. Приятного аппетита!



Говяжьи рёбра су-вид

Ингредиенты:

Говяжьи рёбра	4 шт.
Чеснок	5 зуб.
Сливочное масло	200 г
Вода	3 л
Розмарин свежий	2 веточки
Тимьян свежий	4 веточки
Сахар	1/2 ч.л.
Копчёная паприка	1/2 ч.л.
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

вторые блюда

Приготовление:

1. Добавьте в отдельную миску соль, перец и тщательно перемешайте. Рёбра натрите приготовленной смесью специй.
2. В вакуумный пакет поместите рёбра, откачайте воздух с помощью вакууматора и запаяйте пакет.
3. В чашу мультиварки влейте 3 л воды. Выберите программу «Sous vide» и установите время приготовления 8 часов.
4. После приготовления выньте вакуумный пакет и охладите его в ледяной воде или в холодильнике.
5. Чеснок пропустите через пресс. Рёбра достаньте из пакета.

6. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, чеснок, розмарин, тимьян и сахар. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 30 минут. Подождите, пока масло растает, и перемешайте все ингредиенты. Затем выложите рёбра в чашу мультиварки и готовьте до завершения программы.

Приятного аппетита!



Шведские фрикадельки с брусничным соусом

Ингредиенты:

Говяжий фарш	1 кг
Яйцо куриное	1 шт.
Хлебная крошка	250 г
Лук репчатый	2 шт.
Чеснок	2 зуб.
Брусника	500 г
Сахар	250 г
Мука пшеничная	2 ст.л.
Петрушка	2 веточки
Укроп	2 веточки
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте бруснику и оставьте её обсыхать на бумажном полотенце.
2. Лук нарежьте маленькими кубиками, чеснок пропустите через пресс, а петрушку и укроп измельчите.
3. В отдельной миске смешайте фарш, лук, чеснок, куриное яйцо, хлебную крошку, зелень, соль и специи. Хорошо перемешайте руками и оставьте фарш настояться.
4. В чашу мультиварки добавьте бруснику, сахар, 50 мл воды и тщательно перемешайте ингредиенты. Выберите программу «Молочная каша», время приготовления 45 минут. Готовьте брусничный соус до окончания программы, периодически помешивая. После переложите его в отдельную ёмкость и дайте полностью остыть.
5. Из приготовленного фарша сформируйте равные по размеру фрикадельки.

6. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 30 минут. Обжаривайте фрикадельки партиями до появления золотистой корочки.
 7. Далее переложите все обжаренные фрикадельки в чашу мультиварки и добавьте туда брусничный соус. Выберите программу «Томление», вид продукта «Мясо» и установите время приготовления 10 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
 8. Подавайте шведские фрикадельки с картофельным пюре.
- Приятного аппетита!



Поке с креветками

Ингредиенты:

Рис круглозёрный.....	200 г
Креветки очищенные.....	200 г
Огурец.....	1 шт.
Редис.....	6 шт.
Соус терияки.....	8 ст.л.
Масло оливковое.....	30 мл
Сок лимона.....	2 ч.л.
Вода.....	400 мл
Зелёный лук.....	1 пучок
Соль.....	по вкусу
Специи.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте рис под холодной проточной водой. Также промойте креветки, огурец, редис и зелёный лук. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. В чашу мультиварки выложите рис и добавьте 400 мл воды. Выберите программу «Рис/крупы», время приготовления 10 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. Переложите рис в отдельную ёмкость, чтобы он остыл.
4. Нарежьте редис и огурец тонкими слайсами, зелёный лук — соломкой.

5. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло и выложите креветки. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 8 минут. Обжаривайте креветки с двух сторон, периодически помешивая.
6. Сваренный рис разложите поровну в две тарелки. Каждую порцию полейте 2 ст.л соуса терияки.
7. Сверху на рис выложите обжаренные креветки, редис, огурец и зелёный лук.
8. Перед подачей дополнительно полейте поке соусом терияки и лимонным соком, добавьте зелень и ломтики лимона по вкусу.

Приятного аппетита!



Треска на подушечке из картофельного пюре

Ингредиенты:

Филе трески.....	500 г
Картофель.....	400 г
Сливочное масло.....	30 г
Лимон.....	1/3 шт.
Вода.....	1 л
Укроп.....	пару веточек
Приправа рыбная.....	по вкусу
Соль.....	по вкусу
Черный перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте филе трески и картофель. Треску оставьте обсыхать на бумажном полотенце, а картофель очистите и нарежьте пополам.
2. Филе трески разрежьте на средние порционные куски. Далее натрите филе специями, солью и сбрызните лимонным соком.
3. В чашу мультиварки добавьте картофель, соль и 1 литр воды. Сверху установите контейнер для приготовления на пару. На него положите филе трески и веточки укропа. Выберите программу «Пар/варка», вид продукта «Овощи», время приготовления 15 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
4. Остудите картофель, затем растолките его до получения однородной массы пюре.

5. На тарелку выложите картофельное пюре, а сверху положите филе трески. Перед подачей дополнительно полейте блюдо лимонным соком и добавьте зелень по вкусу.

Приятного аппетита!



Кальмары, фаршированные томатами и сыром «рикотта»

Ингредиенты:

Кальмары.....	500 г
Томаты.....	200 г
Рикотта.....	200 г
Чеснок.....	3 зуб.
Укроп.....	1 веточка
Оливковое масло.....	15 мл
Орегано.....	1/2 ч.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте тушки кальмаров и томаты. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. Тушки кальмаров очистите от плёнки. Томаты нарежьте средними кубиками, чеснок и укроп мелко порубите.
3. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 8 минут. Обжарьте сначала чеснок, а затем томаты, не закрывая крышку.
4. После этого переложите слегка обжаренные томаты в отдельную ёмкость и дайте им остыть.
5. Добавьте к томатам рикотту, укроп, соль и специи. Тщательно перемешайте начинку.
6. Наполните кальмары начинкой и закрепите края зубочистками.

7. В чашу мультиварки выложите нафаршированные кальмары. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 20 минут.
8. Подавайте приготовленные кальмары с листьями салата.

Приятного аппетита!



Рулетики из рыбы с овощами

Ингредиенты:

Филе хека.....	600 г
Кабачок.....	1/2 шт.
Морковь.....	1 шт.
Спаржа.....	1 пучок
Петрушка.....	1 пучок
Мука пшеничная.....	2 ст.л.
Сливки 20%.....	200 мл
Йогурт натуральный без добавок.....	50 мл
Соль.....	по вкусу
Специи.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте филе хека, кабачок, морковь и спаржу. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. Филе хека нарежьте на порционные слайсы и приправьте специями.
3. Кабачок, морковь и спаржу нарежьте маленькими брусочками, а зелень измельчите.
4. В отдельной миске смешайте йогурт, зелень и специи.
5. Слайсы рыбы промажьте приготовленным йогуртовым соусом. После этого аккуратно выложите начинку из овощей и заверните рыбу рулетиками, закрепив края зубочистками.

6. В чашу мультиварки добавьте муку. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 150 °C и время приготовления 10 минут. Обжаривайте муку до появления золотистого цвета, периодически помешивая. После этого в отдельной миске смешайте прожаренную муку, сливки, специи и измельчённую зелень.

7. В чашу мультиварки выложите рулетики из рыбы. Выберите программу «Тушение», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 15 минут. После этого поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

8. Перед подачей выньте зубочистки из рыбных рулетов и полейте их сливочным соусом.

Приятного аппетита!

Гарниры





Макароны с сыром

Ингредиенты:

Макароны из твёрдых сортов.....	250 г
Моцарелла.....	200 г
Сливочное масло.....	15 г
Вода.....	0,5 л
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Моцареллу натрите на крупной тёрке.
2. В чашу мультиварки добавьте макароны, сливочное масло и влейте 0,5 л воды. Выберите программу «Рис/ крупы», время приготовления 5 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. После завершения программы слейте лишнюю воду, добавьте в чашу натертую моцареллу и тщательно перемешайте ингредиенты.
4. Дайте макаронам с сыром постоять в мультиварке ещё 5 минут.

Приятного аппетита!



Мини-картофель с прованскими травами

Ингредиенты:

Бейби-картофель.....	500 г
Чеснок.....	2 зуб.
Приправа «Прованские травы».....	2 ч.л.
Тимьян свежий.....	1 веточка
Розмарин свежий.....	1 веточка
Оливковое масло.....	30 мл
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте картофель.
2. Чеснок мелко измельчите.
3. В чашу мультиварки выложите картофель, чеснок, тимьян, розмарин, специи и соль. Сверху полейте оливковым маслом и тщательно перемешайте ингредиенты.
4. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 180 °C и время приготовления 45 минут.
5. Подавайте готовый картофель со свежей зеленью.

Приятного аппетита!



Овощное соте

Ингредиенты:

Баклажаны.....	2 шт.
Болгарский перец.....	1 шт.
Томаты.....	2 шт.
Лук репчатый.....	1 шт.
Чеснок.....	1 зуб.
Сливочное масло.....	50 г
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте баклажаны, томаты и болгарский перец. Дайте им обсохнуть на бумажном полотенце.

2. Баклажаны нарежьте крупными кубиками, болгарский перец и лук соломкой, томаты — крупными дольками. Чеснок пропустите через пресс.

3. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, баклажаны, болгарский перец, томаты, лук и чеснок. Тщательно перемешайте ингредиенты. Выберите программу «Томление», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 30 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

Приятного аппетита!



Булгур с вялеными томатами

Ингредиенты:

Булгур.....	250 г
Вода.....	0,5 л
Томаты вяленые.....	30 г
Перец чили.....	1/4 шт.
Апельсин.....	1/2 шт.
Петрушка.....	1 веточка
Соль.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте булгур под холодной проточной водой.

2. В чашу мультиварки добавьте булгур и влейте 0,5 л воды. Выберите программу «Рис/крупы» и установите время приготовления 8 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

3. Вяленые томаты нарежьте соломкой. Перец чили и петрушку измельчите. Выжмите сок из половинки апельсина.

4. Сразу после окончания программы слейте лишнюю воду и добавьте к булгуру вяленые томаты, перец чили, петрушку, сок апельсина и соль. Тщательно перемешайте все ингредиенты.

5. Дайте булгуру постоять в мультиварке ещё 5 минут.

Приятного аппетита!

Выпечка и десерты





Дрожжевое тесто

Ингредиенты:

Мука пшеничная.....	200 г
Дрожжи сухие.....	5 г
Сахар.....	5 г
Масло оливковое.....	5 мл
Вода.....	100 мл
Соль.....	по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте муку, дрожжи, сахар и соль.
2. Влейте тонкой струёй 100 мл тёплой воды в тесто, не переставая его перемешивать.
3. Вымесите тесто руками, пока оно не перестанет липнуть к стенкам ёмкости.
4. Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом и выложите в неё тесто. Выберите программу «Йогурт/тесто» и установите время приготовления 60 минут.



Чесночный хлеб с сыром

Ингредиенты:

Мука пшеничная.....	400 г
Дрожжи сухие.....	1 ст.л.
Твёрдый сыр.....	60 г
Яйцо куриное.....	1 шт.
Чеснок.....	4 зуб.
Оливковое масло.....	80 мл
Вода.....	250 мл
Сахар.....	1 ст.л.
Соль.....	по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте муку, дрожжи, сахар и соль.
2. Влейте тонкой струёй 250 мл тёплой воды в тесто, не переставая его перемешивать.
3. Вымесите тесто руками, пока оно не перестанет липнуть к стенкам ёмкости.
4. Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом и выложите туда тесто. Выберите программу «Йогурт/тесто» и установите время приготовления 1 час.
5. Сыр натрите на крупной тёрке. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с оливковым маслом и солью.
6. После окончания программы вытащите тесто из мультиварки и раскатайте прямоугольник.
7. Раскатанное тесто смажьте маслом с чесноком и сверху посыпьте сыром.

8. Скрутите тесто в рулет и затем сверните его калачиком.
9. Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом и выложите туда заготовку. Выберите программу «Йогурт/тесто» и установите время приготовления 30 минут.
10. После окончания режима смажьте тесто желтком. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 60 минут.
11. За 20 минут до конца программы переверните хлеб на другую сторону.
12. Перед подачей дайте хлебу остыть.

Приятного аппетита!



Банановый хлеб

Ингредиенты:

Мука пшеничная.....	250 г
Яйцо куриное.....	2 шт.
Бананы спелые.....	3 шт.
Оливковое масло.....	15 мл
Сахар коричневый.....	50 г
Разрыхлитель.....	10 г
Корица молотая.....	по вкусу
Соль.....	по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйца с сахаром до образования однородной массы.
2. Измельчите спелые бананы до состояния пюре, а муку смешайте с разрыхлителем.
3. Добавьте банановое пюре к муке и тщательно перемешайте.
4. Постепенно введите в смесь яйца с сахаром и аккуратно перемешайте все ингредиенты.
5. Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом и выложите туда тесто. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 60 минут.
6. За 20 минут до конца программы переверните хлеб на другую сторону.
7. Перед подачей дайте хлебу остыть.

Приятного аппетита!



Кекс с цукатами

Ингредиенты:

Мука пшеничная.....	200 г
Разрыхлитель.....	10 г
Яйцо куриное.....	4 шт.
Цукаты.....	100 г
Сливочное масло.....	80 г
Сахар.....	80 г

Приготовление:

1. Взбейте яйца с сахаром.
2. Смешайте муку с разрыхлителем.
3. Аккуратно всыпьте муку в яичную смесь и всё тщательно перемешайте до образования однородной массы.
4. Добавьте в тесто цукаты.
5. В чашу мультиварки влейте тесто. Разравняйте поверхность.
6. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 70 минут.
7. Через 50 минут от старта программы переверните кекс на другую сторону.
8. Перед подачей дайте кексу остыть.

Приятного аппетита!



Киш с сёмгой и брокколи

Ингредиенты:

Яйцо куриное.....	5 шт.
Сёмга.....	200 г
Томаты черри.....	6-8 шт.
Брокколи.....	200 г
Мука пшеничная.....	200 г
Сливки 10%.....	200 мл
Сливочное масло.....	100 г
Мускатный орех молотый.....	1/2 ч.л
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Замороженное сливочное масло нарежьте на небольшие кубики.
2. Смешайте их с мукой, 1/2 чайной ложкой соли и перетрите ложкой до получения мелкой крошки.
3. В мучную смесь добавьте 1 яйцо и тщательно вымешайте тесто руками. Заверните его в пищевую плёнку и поместите в холодильник на пару часов.
4. Нарежьте рыбу на небольшие куски, а брокколи разделите на соцветия.
5. Взбейте 4 яйца, сливки, мускатный орех, соль и молотый перец до получения однородной массы.
6. В чашу мультиварки уложите две полоски пергаментной бумаги крест-накрест, чтобы было удобно достать киш после приготовления.
7. Выньте тесто из холодильника, раскатайте его в круг и выложите на дно чаши, образуя высокие бортики.
8. На тесто выложите куски рыбы, брокколи и помидоры черри. Равномерно полейте яичной смесью.
9. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 80 минут.
10. Перед подачей дайте кишу остыть. Приятного аппетита!



Пудинг шоколадно-кокосовый

Ингредиенты:

Яйцо куриное (желток).....	6 шт.
Сливки 33%.....	500 мл
Шоколад тёмный.....	200 г
Кокосовая стружка.....	50 г
Сахар.....	50 г
Для подачи:	
ягоды, взбитые сливки.....	по вкусу

Приготовление:

1. Разломите шоколад на маленькие кусочки.
2. Белки отделите от желтков. Желтки смешайте с сахаром.
3. В чашу мультиварки добавьте шоколад, сливки и кокосовую стружку. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 100 °С и время приготовления 20 минут. Готовьте с открытой крышкой.
4. Как только шоколад растает, введите в массу желтки с сахаром. Готовьте до конца программы, постоянно помешивая.
5. Дайте шоколадно-кокосовой массе остыть.
После чего разложите её по порционным пиалам и уберите в холодильник на 2–3 часа.
6. Подавайте пудинг с ягодами и взбитыми сливками.

Приятного аппетита!



Баскский чизкейк

Ингредиенты:

Творог 9%.....	1 кг
Яйцо куриное.....	7 шт.
Мука пшеничная.....	20 г
Сливки 30%.....	200 мл
Оливковое масло.....	1 ч.л.
Сахар.....	300 г
Ванильный сахар.....	1/2 ч.л.
Соль.....	по вкусу

Приготовление:

1. Перебейте творог с помощью блендера до состояния крем-сыра.
2. Добавьте сахар, ванильный сахар, 1/2 ч. л. соли и ещё раз перебейте.
3. По одному вбейте в творожную массу яйца.
4. Далее добавьте 100 мл сливок, снова перебейте творожную массу и влейте ещё 100 мл.
5. Всыпьте в творожную массу муку и тщательно перемешайте ингредиенты.
6. Чашу мультиварки смажьте оливковым маслом и осторожно вылейте творожную массу.
7. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 90 минут.

8. После окончания приготовления откройте крышку мультиварки и дайте чизкейку остыть.

9. Затем аккуратно переложите чизкейк на тарелку и уберите его в холодильник на 2 часа.

Приятного аппетита!



Штрудель с вишней

Ингредиенты:

Тесто слоёное бездрожжевое.....	400 г
Вишня (без косточек).....	800 г
Вода.....	1 л
Грецкий орех.....	100 г
Сахар.....	280 г
Корица молотая.....	1 ч.л.
Сахарная пудра.....	20 г

Приготовление:

1. Орехи измельчите с помощью блендера.
2. Вишню тщательно промойте и оставьте обсыхать на бумажном полотенце. Если используете замороженную ягоду, то предварительно разморозьте и слейте жидкость.
3. В чашу мультиварки добавьте вишню, 200 г сахара и влейте 1 л воды. Выберите программу «Пар/варка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 10 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
4. Дайте вишне остыть после окончания программы. Затем отожмите сок из ягод.
5. Раскатайте тесто в два прямоугольных пласта толщиной 0,5 см.
6. Посыпьте каждый пласт 40 г сахара, 1/2 ч.л. корицы и орехами. Сверху выложите вишню.

7. Сверните заготовки в рулеты, защипывая края.
8. Переложите рулеты в чашу мультиварки. Выберите программу «Выпечка» и установите время приготовления 80 минут.
9. Через 60 минут после запуска программы переверните рулеты, чтобы получить хрустящую корочку.
10. Посыпьте штрудель сахарной пудрой.

Приятного аппетита!

Соусы





Брусничный соус

Ингредиенты:

Брусника.....	150 г
Сахар.....	70 г
Вода.....	50 мл
Корица.....	30 г
Бадьян.....	5 шт.

Приготовление:

1. Тщательно промойте бруснику и оставьте её обсыхать на бумажном полотенце.
2. В чашу мультиварки добавьте бруснику, сахар, корицу, бадьян, 50 мл воды и тщательно перемешайте ингредиенты. Выберите программу «Молочная каша», время приготовления 20 минут. Готовьте брусничный соус до окончания программы, периодически помешивая.
3. После окончания программы переложите соус в отдельную ёмкость и дайте полностью остыть.

Приятного аппетита!



Йогуртовый соус (к рыбе)

Ингредиенты:

Молоко 3,2%.....	500 мл
Закваска для йогурта.....	1/2 пакетика
Укроп.....	20 г
Лимон.....	100 г

Приготовление:

1. Если для приготовления йогурта вы планируете использовать ультрапастеризованное молоко, его нужно подогреть до температуры около 40 °С. Если же вы используете молоко другой термообработки, то его необходимо вскипятить и остудить до температуры 40 °С. Сделать это можно при использовании программы «Garlyn шеф», в которой удобно установить необходимую температуру и время приготовления.

2. Тёплое молоко смешайте с закваской.

3. Вылейте готовую смесь в чашу мультиварки.

Выберите программу приготовления «Йогурт/Тесто» и установите время 8 часов. Готовить йогурт следует с закрытой крышкой.

4. Укроп измельчите, из лимона выжмите сок.

5. По окончании приготовления готовый домашний йогурт необходимо остудить в холодильнике в течение 3–4 часов, а затем — смешать с укропом и лимонным соком.

Приятного аппетита!



Барбекю

Ингредиенты:

Томатная паста.....	500 г
Лук репчатый.....	1 шт.
Чеснок.....	1 зуб.
Соус «Вустерширский».....	50 мл
Масло оливковое.....	50 мл
Сахар коричневый.....	60 г
Уксус яблочный.....	100 мл
Перец красный молотый.....	3 г

Приготовление:

1. Нарежьте лук и чеснок маленькими кубиками.
2. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло.
Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи».
Обжаривайте лук и чеснок до конца режима,
периодически помешивая.
3. После окончания программы добавьте в чашу томатную пасту, соус «Вустерширский», коричневый сахар, яблочный уксус и молотый красный перец.
Тщательно перемешайте ингредиенты.
4. Выберите программу «Garlyn шеф», установите температуру 100 °С, время приготовления 30 минут и закройте крышку.
5. После окончания программы переложите соус в отдельную ёмкость и дайте полностью остыть.

Приятного аппетита!



Ткемали

Ингредиенты:

Жёлтая слива	500 г
Вода	0,5 л
Чеснок	3 зуб.
Мята свежая	50 г
Бasilik свежий	30 г
Кинза свежая	30 г
Кориандр молотый	1/2 ч.л.
Красный молотый перец	1/2 ч.л.
Соль	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте сливы и зелень. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. В чашу мультиварки выложите сливы и залейте водой так, чтобы она полностью их покрывала. Выберите программу «Пар/варка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 5 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
3. Сливы остудите и выньте из них косточки.
4. Мята, базилик, кинзу и чеснок мелко измельчите.
5. В чашу мультиварки добавьте измельчённую зелень с чесноком, мякоть сливы, специи и соль. Тщательно перемешайте ингредиенты.

6. Выберите программу «Суп», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 8 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.
7. Перед подачей переложите соус в отдельную ёмкость и дайте полностью остыть.

Приятного аппетита!



Грибной соус

Ингредиенты:

Шампиньоны.....	300 г
Лук репчатый.....	1 шт.
Чеснок.....	2 зуб.
Сметана.....	90 г
Масло сливочное.....	50 г
Вода.....	0,5 л
Лавровый лист.....	1 шт.
Мука пшеничная.....	1 ст.л.
Соль.....	по вкусу
Перец.....	по вкусу

Приготовление:

1. Тщательно промойте шампиньоны. Оставьте их обсыхать на бумажном полотенце.
2. Грибы и лук нарежьте маленькими кубиками. Чеснок пропустите через пресс.
3. В отдельной миске смешайте сметану, муку и чеснок.
4. В чашу мультиварки добавьте сливочное масло, лук и шампиньоны. Выберите программу «Жарка», вид продукта «Овощи» и установите время приготовления 10 минут. Обжаривайте ингредиенты до конца режима, периодически помешивая.
5. Добавьте в чашу мультиварки соус из сметаны, лавровый лист, соль, перец и влейте 0,5 л воды. Тщательно перемешайте ингредиенты. Выберите программу «Томление», вид продукта «Овощи», время приготовления 35 минут. После поверните крышку максимально влево, чтобы активировать режим скороварки. По окончании программы нажмите на кнопку-ручку, чтобы выпустить пар.

6. Перед подачей переложите соус в отдельную ёмкость и дайте полностью остыть.

Приятного аппетита!

Фотографии в книге рецептов отображают возможные варианты подачи готового блюда. Конечный результат визуально может отличаться от изображений на страницах. Зависеть это может от способа нарезки, соблюдения температурных и других условий приготовления, сорта, свежести и спелости тех или иных ингредиентов.

Данные рецепты подобраны и протестированы специалистами компании GARLYN специально для мультиварки-скороварки GARLYN MPC-10.

Если вы хотите поделиться собственными кулинарными идеями или улучшить предложенные рецепты по своему вкусу — напишите на нашу почту ok@garlyn.ru. А также отмечайте наши официальные аккаунты в соц. сетях под фото и видео ваших блюд.

А лучшие рецепты от наших дорогих клиентов, мы обязательно опубликуем на официальном сайте.

Готовьте с удовольствием!



еще больше вкусных и полезных рецептов на сайте garlyn.ru

у техники есть 