

ARESA®

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД



www.aresa-techno.ru

Готовим в мультиварке

MC-921



MC-922



СОДЕРЖАНИЕ

Программа «РИС / ПЛОВ»	2
Программа «СУП / КАША»	2
Программа «ЖАРКА / ДОМАШНЯЯ ЗАГОТОВКА»	3
Программа «ВЫПЕЧКА / ПИЦЦА»	4
Программа «ПАРОВАРКА / ВАРЕНЬЕ»	5
Программа «ТУШЕНИЕ / ХОЛОДЕЦ»	6
Программа «ЙОГУРТ / ПОДОГРЕВ»	

Все значения меры, пропорции и, соответственно, время приготовления, приведённые в данной книге рецептов, являются приблизительными, т.к. время приготовления различных блюд и их консистенция могут значительно варьироваться, в зависимости от объёма и качества продуктов, а также от степени их нарезки и измельчения.

После завершения программы проверьте готовность блюда. Если оно ещё не готово или не совсем «дошло», рекомендуем тщательно перемешать (перевернуть) ингредиенты, затем установить необходимое, на Ваш взгляд, до полной готовности время на нужной программе и снова включить мультиварку. Если пища, наоборот, подгорела или пересохла, на будущее, выбирайте для данного блюда аналогичного объёма меньшее время готовки.

Таким образом, Вы сможете определить и скорректировать оптимальное время приготовления для любого блюда, различного объёма используемых продуктов и количества порций.

Приятного аппетита и успехов в кулинарном творчестве!

Программа «Рис / Плов»

Гречка с шампиньонами

Ингредиенты

- 2 1/2 мерных стакана гречки
- 200-300 г свежих шампиньонов
- 4 мерных стакана воды
- 2 луковицы
- 30 г сливочного масла
- перец, соль по вкусу



Способ приготовления

- ❏ Шампиньоны промыть. Шампиньоны и лук почистить, нарезать.
- ❏ Обжарить лук на сливочном масле на программе «Жарка / Домашняя заготовка».
- ❏ Добавить шампиньоны и продолжить обжаривание.
- ❏ Добавить соль, красный и чёрный молотый перец.
- ❏ Положить в кастрюлю гречку. Всё перемешать, залить водой.
- ❏ Готовить на программе «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Плов

Ингредиенты

- 500 г мяса (баранина или телятина)
- 4-5 мерных стаканов пропаренного риса
- 2-3 шт. моркови
- 5-7 луковиц
- 1 головка чеснока
- 3/4 ст. нута (турецкого гороха)
- специи, соль по вкусу
- растительное масло



Способ приготовления

- ☑ Нут замочить в холодной воде на 10-12 часов.
- ☑ Промыть и замочить рис на 1 час.
- ☑ Нарезать лук, морковь, чеснок, мясо.
- ☑ Налить в кастрюлю масло и положить в нее нарезанные овощи, нут и мясо.
- ☑ Помешивая, готовить на программе «Выпечка» 40 минут.
- ☑ После окончания программы добавить рис, специи и воду (2:1).
- ☑ Не открывая крышку, готовить на программе «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Плов овощной

Ингредиенты

- 2 1/2 мерных стакана риса
- 700-800 гр. свежих грибов (шампиньонов)
- 1 кабачок
- 2 красных перца
- 1/2 головки чеснока
- 2-3 ст.л. оливкового масла (подсолнечного)
- 5 мерных стаканов бульона
- специи, соль по вкусу



Способ приготовления

1. Порезать грибы, кабачок, перец, чеснок.
2. Сложить в мультиварку, засыпать сверху рисом, перемешать.
3. Добавить масло и бульон, специи.
4. Готовить в режиме «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Плов с морепродуктами

Ингредиенты

- 2 мерных стакана риса
- 500 г морепродуктов
- 2 луковицы
- 1 сладкий перец (зеленый или желтый)
- 5 мерных стаканов воды (бульона)
- 4 ст.л. томатного соуса
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- 1/2 лимона
- 3 ст.л. сливочного масла
- специи, соль, зелень по вкусу



Способ приготовления

- ❏ В кастрюлю положить сливочное масло.
- ❏ Нарезать средними кубиками морепродукты, добавить также порезанные овощи.
- ❏ Положить тщательно промытый рис. Залить водой или бульоном. Добавить специи, соль по вкусу.
- ❏ Готовить в режиме «Рис / Плов».
- ❏ По окончании приготовления выложить плов на блюдо нижним слоем вверх. Полить соком лимона, украсить зеленью.

Программа «Рис / Плов»

Рис по-провансальски с шампиньонами

Ингредиенты

- 2 мерных стакана пропаренного риса
- 200-300 г свежих шампиньонов
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- сок одного лимона
- петрушка
- растительное масло
- соль, перец
- 5 мерных стаканов воды



Способ приготовления

- ❑ Шампиньоны вымыть, почистить, нарезать и замочить в воде с добавленным лимонным соком на 30 минут. Затем откинуть грибы на дуршлаг и дать воде стечь.
- ❑ Мелко нарезать чеснок, лук и петрушку. Рис хорошо промыть.
- ❑ Всё положить в кастрюлю, добавить воду, посолить, поперчить.
- ❑ Готовить на программе «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Рис с кальмарами

Ингредиенты

- 150 г колец кальмара
- 40 г сладкого красного перца
- 1 помидор
- 2 зубчика чеснока
- 150 г пропаренного риса
- 300 мл рыбного бульона (или воды)
- растительное масло



Способ приготовления

1. Рис, овощи промыть.
2. Нарезать помидор, перец - кубиками.
3. Приготовить соус: в кастрюлю положить кольца кальмара, помидор, перец, чеснок, растительное масло. Обжарить 15 мин на программе «Жарка / Домашняя заготовка».
4. Когда соус будет готов, добавить рис и бульон (или воду), закрыть кастрюлю крышкой и продолжить приготовление на программе «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Рис с зеленью

Ингредиенты

- 200 г пропаренного риса
- 2 пучка свежего шпината
- 2 луковицы
- 1 средний лук-порей
- 1 зубчик чеснока
- петрушка, кинза
- 150 г сыра Моцарелла
- 25 г сливочного масла
- 500 мл куриного бульона (или воды)
- соль, перец



Способ приготовления

- ❏ Рис предварительно хорошо промыть. Овощи, зелень помыть и мелко нарезать.
- ❏ Положить все ингредиенты в кастрюлю, хорошо перемешать.
- ❏ Готовить на программе «Рис / Плов».

Программа «Рис / Плов»

Рис карри с овощами

Ингредиенты

- 200 г коричневого риса
- 200 г зелёной фасоли
- 2 моркови
- 1 сладкий зелёный перец
- 1/2 цуккини (или кабачка)
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч.л. карри
- соль
- оливковое масло



Способ приготовления

- ☑ Рис замочить в холодной воде на 1 час.
- ☑ Мелко нарезать лук, кабачок (или кабачок), морковь, перец, чеснок, фасоль.
- ☑ Положить всё в кастрюлю, добавить рис, карри, воду (3:1) и посолить по вкусу.
- ☑ Готовить на программе «Рис / Плов».
- ☑ При подаче на стол сбрызнуть оливковым маслом.

Программа «Рис / Плов»

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

- 1 мерный стакан пшенной крупы
- 3 мерных стакана молока
- 200-300 г тыквы
- 30 г сливочного масла
- соль, сахар по вкусу



Способ приготовления

- ❑ Тыкву порезать.
- ❑ Крупу хорошо промыть.
- ❑ В кастрюлю положить крупу, тыкву, налить молоко.
- ❑ Посолить и добавить сахар.
- ❑ Затем всё перемешать и закрыть крышку.
- ❑ Готовить на программе «Гречка».

Луковый суп

Ингредиенты

- 1 кг репчатого лука
- 1,5 л говяжьего бульона
- 150 г сыра Эмменталь
- 80 г сливочного масла
- 4 ст.л. оливкового масла
- 15 г молотого черного перца
- 1 ст.л. муки
- 1 ст.л. соли
- хлеб, тосты (для сервировки)

Способ приготовления

- ☞ Лук, нарезанный тонкими кольцами, положить в кастрюлю.
- ☞ Добавить бульон, сыр и все остальные ингредиенты. Хорошо перемешать.
- ☞ Готовить на программе «Суп».
- ☞ По окончании посолить, поперчить по вкусу.
- ☞ Подавать горячим с ломтиками хлеба или тостами.

Рассольник

Ингредиенты

- 1 куриная грудка
- 3-4 картофелины
- 4-5 соленых огурца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1/2 мерных стакана риса
- растительное масло
- соль, перец, приправы по вкусу

Способ приготовления

- ☑ Хорошо вымыть и очистить все овощи.
- ☑ Картофель, морковь, лук, огурцы нарезать кубиками.
- ☑ На дно кастрюли налить растительное масло, обжарить лук и морковь на программе «Жарка / Домашняя заготовка» в течение 5 минут.
- ☑ Затем добавить огурцы, курицу, рис и в конце — картофель. Обжаривать ещё 15-20 минут.
- ☑ После завершения программы «Жарка / Домашняя заготовка» долить воду до верхней отметки и включить программу «Суп / Каша».
- ☑ Готовить на программе «Суп / Каша».

Гороховый суп

Ингредиенты

- 2 мерных стакана гороха
- копченые ребра
- 3 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- соль, перец
- зелень для сервировки

Способ приготовления

- ☞ Хорошо вымыть и очистить все овощи.
- ☞ Картофель, морковь, лук нарезать кубиками.
- ☞ Лук и морковь обжарить на программе «Жарка / Домашняя заготовка» в течение 5-10 минут.
- ☞ Добавить в кастрюлю картофель, горох, ребра, залить водой.
- ☞ Посолить, поперчить по вкусу.
- ☞ Готовить на программе «Суп / Каша».
- ☞ Подавать с зеленью.

Сырный суп

Ингредиенты

- 400 г плавленого сыра
- 1 маленький вилок цветной капусты
- 1 маленький молодой кабачок (пожеланию)
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г риса

Способ приготовления

- ☞ Хорошо вымыть и очистить все овощи.
- ☞ Картофель, кабачок, морковь, лук нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия.
- ☞ Тщательно перемешать с рисом.
- ☞ Обжарить в кастрюле овощи вместе с рисом на программе «Жарка / Домашняя заготовка» 15-20 минут.
- ☞ Затем залить холодной водой и далее готовить на программе «Суп / Каша».
- ☞ После окончания программы добавить в суп плавленый сыр и оставить его в режиме подогрева на 30 минут.

Программа «СУП / КАША»

Крем-пюре из шпината

Ингредиенты

- 500 г шпината
- 4 мерных стакана молока
- 50 г сливочного масла
- 1/2 мерного стакана муки
- молотый белый перец
- тертый мускатный орех
- соль

Способ приготовления

- 1 Шпинат хорошо промыть, отделить от стебельков, откинуть на сито.
- 2 Положить в кастрюлю все ингредиенты, хорошо перемешать, чтобы не было комков, затем добавить шпинат.
- 3 Готовить на программе «Суп / Каша».

Суп-пюре из шампиньонов

Ингредиенты

- 500 г свежих шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковича
- 2 ст.л. муки
- 4 ст. масла
- 4 мерных стакана молока
- 1 мерный стакан бульона или воды Лъезон: 2 яичных желтка, 200 мл сливок (молока)

Способ приготовления

- 1 Свежие шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать или пропустить через мясорубку.
- 2 Морковь, лук очистить и нарезать.
- 3 Все положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла.
- 4 Потушить на программе «Тушение / Холодец». Добавить стакан воды или бульона и прокипятить. Готовые шампиньоны переложить в другую посуду.
- 5 Затем в кастрюле слегка поджарить две столовые ложки муки с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и стаканом овощного отвара (или воды), вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами и варить ещё 15-20 мин на программе «Суп / Каша».
- 6 Готовый суп протереть через сито или в блендере и посолить по вкусу.
- 7 Перед подачей заправить суп маслом и лъезоном.