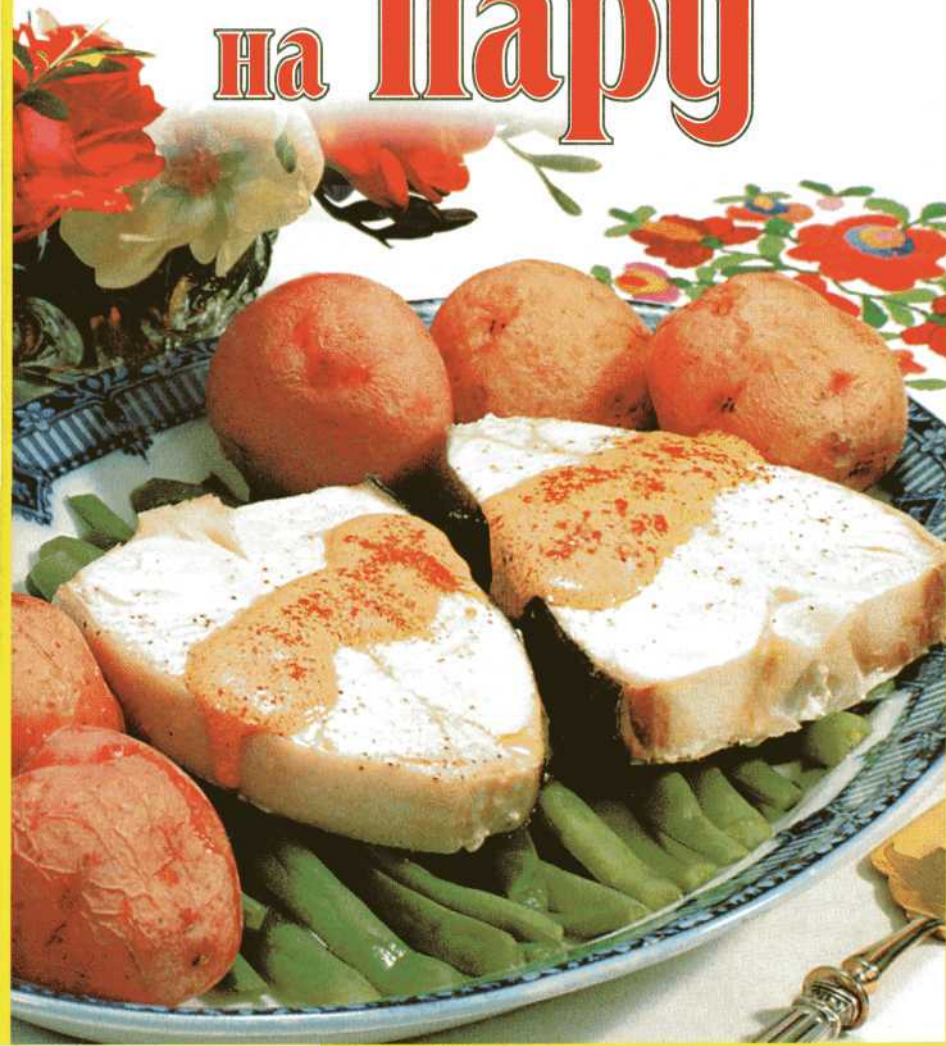




ЛУЧШИЕ рецепты блюд на Пару



УДК 641
ББК 36.997
Л87

Серия «Быстро, вкусно, просто» основана в 2006 году

Компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 26.02.08. Формат 84х108^{1/32}.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 353и

Оригинал-макет подготовлен ООО «М-ПРЕСС»

Лучшие рецепты блюд на пару /авт.-сост. Крестья-
Л87 нова Н.Е. - М.: АСТ; Владимир; ВКТ, 2008. -
64 с. - (Быстро, вкусно, просто).
ISBN 978-5-17-035602-7
ISBN 978-5-226-00489-6 (ВКТ)

В данной книге помещены как наиболее простые рецепты блюд, готовящихся на пару, так и изысканные лакомства для гурманов. Простота приготовления продуктов в пароварке сочетается с сохранением ими ценных питательных качеств, рецепты блюд на пару широко используются в современной диетологии.

УДК 641
ББК 36.997

© Автор-составитель Н.Е. Крестьянова. 2006

ВВЕДЕНИЕ

С тех пор, как первобытный человек понял, что есть можно не только холодную и сырую пищу, началась эпоха кулинарии. С каждой новой эпохой тепловая обработка продуктов становилась все более изощренной. Это связано, с одной стороны, с совершенствованием технических приспособлений, с другой — с исследованиями особенностей человеческого организма.

Почему теплая пища усваивается лучше, чем холодная?

Во-первых, повышается усвояемость питательных веществ. Теплая пища гораздо легче разжевывается, следовательно, лучше усваивается. Вспомним йогов, которые рекомендуют тщательно жевать любую пищу.

Во-вторых, под действием тепла уничтожаются болезнетворные микробы. Не секрет, что сырое мясо и свежая рыба могут содержать в себе паразитов, которые служат причиной различных заболеваний. Но при нагревании они погибают или приостанавливают дальнейшее развитие.

В-третьих, нагретая пища теряет определенные токсические вещества, малые дозы которых могут содержаться в сырой пище; также при нагревании разрушаются аллергены.

В-четвертых, значительно улучшаются вкусовые качества продуктов, подвергающихся тепловой обработке.

Стоит упомянуть и такой немаловажный фактор пробуждения аппетита, как аромат готовящейся пищи. Общеизвестно, что обонятельные рецепторы активно откликаются на запах и посылают сигналы в мозг, ко-

торый, в свою очередь, «стимулирует желудок», подготавливая его к предстоящей трапезе.

Но не бывает плюсов без минусов. Пищевая ценность некоторых продуктов снижается при тепловой обработке. Исчезают витамины, сочность свежих продуктов, но сравнению с подвергшимся обработке паром, уменьшается. А чрезмерное нагревание, как это не печально, приводит к образованию веществ, подчас негативно действующих на человеческий организм.

Впрочем, кулинарное искусство и состоит в правильной, проверенной временем рецептуре, соотношении способа приготовления и хронометража, свойств продуктов и выбор адекватного им режима нагревания,

Идеальным выбором, «золотой серединой», позволяющей максимально улучшить пищевые качества продуктов и, вместе с тем, избежать негативных последствий чрезмерной тепловой обработки, является приготовление блюд на пару.

Недаром диетологи постоянно советуют обращаться именно к этому способу обработки пищи. При готовке на пару сохраняется максимально количество витаминов, содержащееся в пище; соблюдается естественная калорийность продуктов, не требуется добавлять дополнительные ингредиенты, наподобие жира; напротив, полезные ингредиенты, содержащиеся в пище, не теряются и не переходят в бульон или отвар, как, например, при варке; наконец, предотвращается возникновение канцерогенных веществ, риск появления которых, при чрезмерной прожарке более чем реален.

Если говорить об эстетической стороне кулинарии, то продукты, приготовленные на пару, сохраняют свой естественный вид, их форма не разрушается и цвет не изменяется.

I. ЗАКУСКИ

Овощная запеканка с сыром

Ингредиенты

150 г сыра, 1 яйцо, 1 небольшой кабачок, 1 баклажан, 1 болгарский перец, немного зелени (укропа, петрушки), соль по вкусу

Способ приготовления

В овощи, нарезанные небольшими кубиками, разбить яйцо, добавить тертый сыр и перемешать.

Полученную массу поместить в чашу для риса, накрыть сверху фольгой и готовить в пароварке 25-30 минут. Готовую запеканку посыпать сверху измельченной зеленью.

Гренки с сыром и зеленью

Ингредиенты

4 кусочка хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 50 г сыра, небольшой пучок зелени, 1 помидор.

Способ приготовления

Яйцо взбить с молоком, в смесь добавить измельченную зелень и сыр, натертый на крупной терке. В полученную массу обмокнуть кусочки хлеба и поместить их в пароварку на 5-10 минут (в зависимости от мощности вашего прибора).

Помидор нарезать ломтиками и подавать вместе с горячими гренками.

Яичница-глазунья с карри и зеленым луком

Ингредиенты

2 яйца, щепотка карри, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Способприготовления

Яйца разбить в корзину для варки риса (осторожно, чтобы не повредить желтки), посыпать карри и при желании посолить. Поместить в пароварку на 15-20 минут. Готовую яичницу посыпать нарезанным зеленым луком.

Омлет с овощами

Ингредиенты

4 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана замороженных овощей, соль по вкусу.

Способприготовления

Замороженные овощи поместить в чашку для риса. Яйца взбить с молоком (при желании добавив соль) и полученную смесь влить в овощи. Все перемешать и поставить на 20 минут в пароварку, по истечении этого времени перемешать второй раз и готовить еще 10 минут.

Рис с черным перцем

Ингредиенты

1 стакан белого длиннозерного риса, 1 1/2 ст. ложки размягченного сливочного или оливкового масла, 1/4 пучка петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г зеленого лука, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Способприготовления

Для пароварок с резервуаром: влить воду, установить в паровую корзину чашку для варки риса, если это

необходимо. Положить рис в чашку и туда же долить воду. Накрыть крышкой и варить до готовности.

Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашку положить рис и долить воду. Установить чашку на пароварку. Накрыть крышкой и варить до готовности. Когда рис будет готов, добавить измельченные петрушку и лук, молотый черный перец, масло и лимонный сок. Перемешать, накрыть и оставить на 5 минут. Посолить по вкусу и подавать.

Перцы на любой вкус

Ингредиенты

1 большой красный перец, 1 большой желтый перец, 1 большой зеленый перец, соль по вкусу, 1 1/2 ч. ложки оливкового масла.

Способприготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее перец, нарезанный полосками шириной 1 см. Накрыть крышкой и варить 10-12 минут, пока перец не станет слегка мягким, но сохранит яркий цвет. Переложить перец в дуршлаг и промыть под струей холодной воды, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет.

Обсушить бумажным полотенцем. Переложить перец в сервировочную посуду и посолить. Заправить оливковым маслом, перемешать. Подавать блюдо горячим или теплым.

Цветная капуста с соевым соусом

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса, 1/5 ч. ложки красного жгучего перца, соль по вкусу, 1/4 стакана куриного бульона.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашку. Положить в нее цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут.

В маленькой соуснице разогреть куриный бульон, соевый соус и перец. Выложить капусту в сервировочную посуду. На горячую капусту вылить бульонную смесь. Посолить и подать к столу.

Рокфор с соусом «бешамель»*Ингредиенты*

1/2 л молока, 4 яйца, 175 г рокфора, 20 г муки, 15 г сливочного масла, соль по вкусу, перец по вкусу.

Для соуса бешамель

70 г муки, 70 г сливочного масла, 100 г рокфора, 1/2 л молока, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вскипятить молоко. Смешать измельченный рокфор с мукой, постепенно добавив яйца, теплое молоко и перемешивать до получения однородной массы. Положить соль и перец. Смазать маслом формочки и выложить в них полученную массу, накрыть их алюминиевой фольгой и разместить в чаше для варки. Заполнить резервуар пароварки водой до максимальной отметки.

Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 40 минут. Выложить содержимое формочек на тарелки, полить соусом бешамель. Можно заменить рокфор любым другим похожим сортом сыра, а вместо соуса бешамель использовать томатный соус.

Салат из укропа и сельдерея*Ингредиенты*

400 г корневого сельдерея, 3 пучка укропа, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухих приправ, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и измельчить сельдерей. Поместить его в чашку. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть крышкой и варить в течение 30 минут. В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить сельдерей и заправить его приготовленной смесью. Подавать блюдо охлажденным, добавив приправы и посыпав мелко нарезанным укропом.

Лук-порей со сметаной

Ингредиенты

3 стебля лука-порея, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 10 г сливочного масла, петрушка, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать лук кружочками, промыть, дать стечь воде и поместить в чашку для варки. Наполнить резервуар пароварки до максимальной отметки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть крышкой и отваривать в течение 10 минут. Поместить отваренные продукты вместе со сметаной, яйцами, солью и перцем в чашу кухонного комбайна. Перемешивать до получения однородной массы, но не допускать сильного измельчения продуктов. Распределить полученную массу в предварительно смазанные маслом 4 формочки из фаянса или специального стекла

и накрыть их алюминиевой фольгой. Поместить формочки в чашу для варки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Закрыть крышкой и отваривать в течение 30 минут. Выложить содержимое на тарелку. По желанию украсить листьями салата или петрушки и какими-либо красными ягодами.

Яйца со сметаной

Ингредиенты

4 яйца, 4 ч. ложки сметаны, тертый мускатный орех по вкусу, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Взять 4 формы, в каждую разбить по яйцу и положить по 1 ч. ложке сметаны. Добавить соль, перец и мускатный орех. Установить формочки в чашку для варки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашку для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 15 минут.

Можно заменить сметану 1 ст. ложкой томатной пасты, добавив базилик или кервель. Также можно приправить блюдо карри, шафраном или паприкой.

Можно добавить перед приготовлением нарезанные кубиками ветчину, бекон, сало или копченую рыбу, отваренные овощи или сыр, очищенные креветки.

После приготовления добавить икру рыбы (например, лосося), отваренные стебли спаржи.

Маринованная цветная капуста

Ингредиенты

700 г цветной капусты, 2 крупных спелых авокадо, 100 г лука, 2 болгарских, перца, 2 ст. ложки рисово-

го уксуса без приправ, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл свежего сока лайма, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. В нее положить капусту, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить 10-12 минут или пока капуста не станет чуть мягкой. Охладить капусту под струей холодной воды, обсушить и встряхнуть еще раз, чтобы удалить оставшуюся воду. Поместить капусту в среднюю чашу и заправить смесью из уксуса, масла и 1/2 ч. ложки соли. Разрезать авокадо пополам и удалить косточки. Выложить мякоть авокадо в другую среднюю чашу и размять вилкой. Добавить мелко нарубленные лук и перец, сок лайма и оставшиеся 1/2 ч. ложки соли. Хорошо перемешать и подать с капустой.

Паста из чеснока

Ингредиенты

24 больших нечищенных зубчика чеснока, 4-6 ст. ложек оливкового масла, соль по вкусу, свежемолотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Отрезать около 2 мм от кончика каждого зубчика чеснока, не снимая тонкую наружную пленку. Влить в резервуар 1 1/2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее зубчики чеснока, накрыть крышкой и варить 20-25 минут или пока чеснок не станет очень мягким. Вынуть чеснок и снять кожицу. Очищенные зубчики положить в маленькую чашу и размять вилкой или обратной стороной ложки. Постепенно добавлять оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной.

Посолить и поперчить по вкусу. Намазать на хлеб или крекеры.

Маринованные грибы по-мексикански

Ингредиенты

24 гриба среднего размера (около 1/2 кг), 1 маринованный острый зеленый перец, 1 луковица среднего размера, 1/2 стакана рисового уксуса без приправ, 2 ч. ложки сушеного мексиканского орегано, 4 больших зубчика чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее грибы ножкой вниз. Сверху разложить лук, нарезанный полукольцами, и чеснок, разрезанный вдоль на 4 части. Варить 8-10 минут. Переложить грибы, лук и чеснок в среднюю чашу. К еще горячим грибам добавить нарезанный полосками перец, уксус, орегано и 1/4 стакана воды. Посолить по вкусу. Накрыть чашу и охлаждать 6 часов, если необходимо хранить грибы более длительное время, переложить в стеклянную банку с крышкой и охладить. Подавать вместе с луком, чесноком и небольшим количеством маринада.

Картофель с артишоками и красным перцем

Ингредиенты

12 маленьких клубней картофеля, 250 г жареного красного перца, 250 г маринованных артишоков, 1/4 пучка петрушки, 2 ст. ложки масла, соль по вкусу, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать четвертинками. В резервуар или внутреннюю чашу добавить 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее картофель, накрыть крышкой и варить в течение 20-25 минут. Снять крышку и добавить артишоки и красный перец. Варить еще 2 минуты, чтобы овощи прогрелись. Переложить все на блюдо. Добавить маринад и петрушку, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Подать к столу в теплом виде.

Картофель на пару

Ингредиенты

6 больших клубней картофеля.

Способ приготовления

Влить 1 1/2 стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее картофель, нарезанный кружками в один слой, накрыть крышкой и варить 18-20 минут или до момента, пока картофель не станет немного мягким. Сварить весь картофель порциями, добавляя каждый раз свежую воду. Затем поместить паровую корзину с картофелем под холодную воду, чтобы смыть крахмал. Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде.

Для пароварок без резервуара: влить 1/3 стакана воды во внутреннюю тарелку и установить на пароварку. Установить паровую тарелку. Разложить картофель в один ряд и варить порциями по 15-18 минут или пока картофель не станет немного мягким. Промыть его холодной водой, чтобы удалить крахмал. Обсушить картофель бумажным полотенцем и разложить на блюде.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты

3 кабачка среднего размера, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кетчупа, 1/4 ч. ложки китайской красной пасты чили, 3 ст. ложки нарезанной копченой ветчины.

ны, 1/4 ч. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка сушеных луковых хлопьев.

Способ приготовления

Кабачки очистить и нарезать кружками толщиной 2,5 см. С помощью ложки для вырезания шариков сделать углубление в каждом кусочке, оставляя зеленый ободок. В чашке смешать ветчину, луковые хлопья, соевый соус, кетчуп, пасту чили и кунжутное масло. Положить в углубления кабачков по 1/4 ч. ложки начинки. Влить в резервуар 1 1/2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину. Уложить кабачки в один ряд, накрыть крышкой и варить 10-15 минут. Переложить их на блюдо. Отварить следующие порции, каждый раз добавляя воду. Подавать в теплом виде.

Толченые овощи с красным перцем

Ингредиенты

12 штук сушеной листовой обертки кукурузы, 1/2 ч. ложки сушеного орегано, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 ч. ложки молотого тмина, 1/2 луковицы среднего размера, 4 гриба среднего размера, 500 г жидкого теста, 1 морковь среднего размера, 1 стакан соуса энчиладос, 1 средний кабачок, 1/2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Морковь почистить и нарезать кубиками по 1 см. Кабачок очистить и нарезать кубиками по 1 см. Замочить кукурузную обертку в теплой воде до мягкости примерно на 20 минут. Обсушить на кухонном полотенце. Разрезать алюминиевую фольгу на 12 прямоугольников размером 6х9 см. В сковороде нагреть масло на среднем огне. Добавить лук и обжаривать примерно 3 минуты. Добавить нарезанные грибы, а так-

же морковь, кабачок, орегано, тмин и соль. Обжаривать, помешивая, 2 минуты. Овощи останутся хрустящими. Переложить все в миску и оставить охлаждаться. Завернуть кукурузную обертку, чтобы избежать высыхания, оставив 1 штуку. В середину обертки положить 2 ст. ложки теста. Распределить его вдоль, оставив с боковых сторон по 2,5 см. В центр теста положить 1 ст. ложку овощной смеси. Поднять 2 кончика обертки, перехлестнуть их и завернуть. Положить конвертик швом вниз на фольгу, тщательно завернуть. Для всех типов пароварок влить 2 стакана воды в резервуар.

Установить поддон и паровую корзину. Уложить конвертики фольги слоями. Накрыть крышкой и варить 45 минут. Перед подачей развернуть фольгу и открыть кукурузную обертку. Сверху полить 1 ст. ложкой подогретого соуса энчиладос.

Пюре из шпината и грецкого ореха

Ингредиенты

450 г измельченного шпината, 2 небольших зубчика чеснока, 100 г измельченных орехов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 батона, 1/5 ч. ложки свежемолотого черного перца, 50 г оливкового масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Выложить шпинат на блюдо. Влить 1 1/2 стакана воды в резервуар или нижнюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. Шпинат накрыть крышкой и варить 15-18 минут.

Используя ложку с прорезями, переложить сваренный шпинат в пищевой процессор, добавить орехи, булку, оливковое масло, чеснок, лимонный сок и перец. Взбивать до состояния пюре. Посолить по вкусу.

Артишоки на пару*Ингредиенты*

500 г артишоков, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 лимон.

Способ приготовления

Удалить ножку артишока, чтобы он устойчиво стоял. Острым нержавеющей ножом немного обрезать верхушку. Ножницами срезать острые кончики с каждого листочка. Поместить артишоки в большую миску с холодной водой, добавить лимонный сок, оставить на 10 минут. Влить в резервуар 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее артишоки срезом вниз.

Накрыть и варить в течение 40-45 минут. Переложить их на тарелку и немного натереть оливковым маслом, чтобы придать им приятный блеск. Подавать в горячем виде или слегка остудив.

Спаржа с лимонно-кунжутным соусом*Ингредиенты*

500 г спаржи, 1/5 стакана оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, 1/2 ч. ложки измельченной цедры лимона, 1 ст. ложка тертого пармезана, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 1/2 ч. ложки соли, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Измельчить чеснок. Отрезать утолщенные концы спаржи и, если необходимо, разрезать ее на кусочки, чтобы она поместилась в пароварку. Смешать чеснок, лимонную цедру, уксус, оливковое и кунжутное масла. Добавить сыр и поперчить по вкусу. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить под-

дон и паровую корзину или чашку, положить в нее спаржу и варить в течение 10-12 минут. Охладить спаржу под струей холодной воды, хорошо обсушить. Выложить ее на блюдо, посолить, полить 2 ст. ложками соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Свекла с лимонным маслом*Ингредиенты*

4-5 штук свеклы среднего размера, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/4 пучка петрушки, 1 1/2 ст. ложки растопленного масла, соль по вкусу, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее вымытую свеклу, накрыть крышкой и варить в течение 40-45 минут.

Переложить свеклу в миску и охладить под струей холодной воды. Снять кожицу и нарезать дольками. Теплую свеклу смешать с растопленным маслом, лимонным соком и петрушкой. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать блюдо горячим.

Брокколи с сыром*Ингредиенты*

400 г брокколи, 1 ч. ложка паприки, 250 г соуса с сыром чеддер, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее брокколи, разобранную на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут или пока

она не станет чуть мягкой, но сохранит ярко-зеленый цвет. В соуснице подогреть на среднем огне сырный соус. Переложить брокколи на блюдо и приправить солью и перцем. Выложить соус на брокколи и посыпать сверху паприкой.

Брокколи с морковью и красным перцем

Ингредиенты

400 г брокколи, 1 красный сладкий перец среднего размера, 3 моркови среднего размера, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Красный сладкий перец нарезать полосками. Морковь очистить, нарезать по диагонали небольшими кусочками. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 1/2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить брокколи, морковь и перец.

Накрыть крышкой и варить 10-15 минут или пока овощи не станут чуть мягкими. Время варки регулировать самостоятельно. Переложить овощи на блюдо, посолить, поперчить и подать к столу.

Брокколи с перцем и чесноком

Ингредиенты

400 г брокколи, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, 2 болгарских перца, 1 1/2 ч. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия. Чеснок измельчить. Из перца удалить семена, мякоть мелко нарезать. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чаш-

ку, положить брокколи, накрыть крышкой и варить 10-15 минут. В чашу блендера или пищевого процессора положить чеснок, перец, соевый соус, уксус, кунжутное масло, влить 1 ст. ложку воды. Измельчить до консистенции пюре. В маленьком соуснике подогреть на среднем огне растительное масло, затем добавить овощное пюре. Варить при помешивании 1 минуту, снять с огня. Брокколи переложить на блюдо, полить соусом и подавать в горячем виде.

Брокколи в бульоне

Ингредиенты

400 г брокколи, 1/4 пучка петрушки, 10 г свежего имбиря, 1/2 стакана куриного бульона, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 зеленый сладкий перец, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, соль по вкусу, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец нарезать толстыми полосками. Брокколи разобрать на соцветия, которые разрезать вдоль пополам.

Положить брокколи в чашку для варки риса или внутреннюю тарелку. Имбирь нарезать, положить между кусочками брокколи. Сверху выложить сладкий перец и петрушку. В маленькой чашке смешать бульон и соевый соус с 1 ст. ложкой воды. Вылить смесь на овощи.

Для пароварок с резервуаром: влить в резервуар 2 стакана воды. Установить паровую корзину, в нее поставить чашку с овощами. Накрыть крышкой и варить 10-15 минут или пока овощи не станут чуть мягкими.

Для пароварок без резервуара: установить чашку с овощами на пароварку. Накрыть крышкой и варить 8-10 минут или пока овощи не станут чуть мягкими и вся жидкость не испарится. Время варки регулировать

самостоятельно (может понадобиться добавить воду или бульон). Используя шумовку, выложить овощи в сервировочную посуду. Смешать кунжутное масло с горячей жидкостью во внутренней тарелке и вылить ее на овощи. Немного посолить, поперчить и подать к столу.

Брюссельская капуста с жареными орехами

Ингредиенты

500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1/4 стакана рубленых соевых орехов, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее капусту, накрыть крышкой и варить в течение 8-10 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить капусту на блюдо. Полить растительным маслом и посыпать орехами.

Тертая капуста с беконом

Ингредиенты

1 луковица среднего размера, 200 г бекона, 400 г белокочанной капусты, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук нарезать полукольцами. У капусты удалить кочерыжку, разрезать ее на 4 части, а потом полосками. Бекон нарезать небольшими кусочками.

Для пароварок с резервуаром: влить в резервуар 1 стакан воды, установить поддон и паровую корзину. Положить в нее лук, затем капусту. Сверху разложить полоски бекона. Накрыть крышкой и варить в течение 15-20 минут или пока капуста не станет чуть мягкой.

Для пароварок без резервуара: влить во внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить паровую чашку. Положить в нее лук, затем капусту. Сверху разложить бекон. Накрыть крышкой и варить в течение 12-14 минут или пока капуста не станет слегка мягкой. Когда овощи будут готовы, разложить их в 4 тарелки. Посолить и поперчить по вкусу. Равномерно распределить по тарелкам бекон. Подать горячим.

Морковь с тмином, луком и петрушкой

Ингредиенты

500 г моркови среднего размера, 1 ч. ложка размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка тмина, 1 луковица среднего размера, 1/4 пучка петрушки, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать ломтиками по диагонали. Лук нарезать полукольцами. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку, положить морковь и лук. Накрыть крышкой и варить 15-18 минут или пока морковь не станет мягкой.

Переложить морковь и лук на блюдо. Добавить растопленное сливочное масло, тмин, оливковое масло, соль и перец. Перемешать, посыпать рубленой петрушкой и подавать.

Морковь в масляно-апельсиновом соусе

Ингредиенты

500 г моркови небольшого размера, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1 стакан свежего апель-

синового сока, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Для пароварок с резервуаром: влить 2 стакана воды в резервуар. Установить паровую корзину. Положить очищенную морковь, добавить апельсиновый и лимонный соки в чашку для риса и поставить ее в корзину. Накрыть крышкой и варить 18-20 минут или пока морковь не станет мягкой.

Для пароварок без резервуара: положить морковь, влить апельсиновый и лимонный соки, а также 1/2 стакана воды во внутреннюю чашку. Установить паровую чашку, накрыть ее крышкой, варить 10-15 минут, или пока морковь не станет мягкой, или в пароварке не останется только 1/4 стакана жидкости.

Переложить морковь и соус на блюдо, добавить растопленное масло и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Морковь на пару

Ингредиенты

6-8 морковок среднего размера, 1 1/2 ч. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 пучка укропа, соль по вкусу, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить и разрезать на кусочки по диагонали. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить внутрь морковь, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут или пока морковь не станет чуть мягкой, но хрустящей. Переложить ее на

блюдо. Добавить рубленый укроп, масло и лимонный сок. Перемешать, посолить, поперчить и подать к столу.

Цветная капуста с соевым соусом

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса, 1/4 ч. ложки растолченного красного жгучего перца, 1/4 стакана куриного бульона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту разделить на соцветия. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды, установить поддон, паровую корзину или чашку. Положить в нее цветную капусту, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. В маленьком соуснике разогреть куриный бульон, добавив соевый соус и перец. Выложить капусту на блюдо и полить бульоном. Немного посолить и подать к столу.

Фасоль с сыром и маслинами

Ингредиенты

500 г зеленой фасоли, 1/4 ч. ложки горчицы, 200 г сыра фонтина, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 1/4 стакана оливкового масла, 8 маслин без косточек, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Маслины нарезать дольками. Зубчик чеснока раздавить

в чеснокодавилке. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. Переложить ее в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы охладить.

дить и сохранить цвет. Затем хорошо обсушить и переложить на блюдо. Добавить полоски сыра и маслины, накрыть и поставить в холодильник. В соуснике смешать чеснок, горчицу и лимонный сок. Частями добавить оливковое масло.

Немного посолить и поперчить, тщательно размешать. Перед подачей к столу заправить фасоль полученной смесью.

Кольраби на пару

Ингредиенты

5 кольраби небольшого размера, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Срезать корни и верхушки кольраби, затем очистить и нарезать небольшими кусочками. Добавить 1/2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашку. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее кольраби, накрыть крышкой и варить 18-22 минуты или пока не станет мягкой, но хрустящей. Переложить кольраби на блюдо. Добавить растопленное масло, соль и перец.

Чечевица с тмином

Ингредиенты

1 1/2 стакана коричневой или зеленой чечевицы, 1 ч. ложка тмина, 1 лавровый лист, 1 столовая ложка оливкового масла, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Положить чечевицу в дуршлаг и хорошо промыть под струей воды. Обсушенную чечевицу переложить

в чашку для варки и добавить 3 стакана холодной воды. Затем добавить лавровый лист. Для пароварок с резервуаром: влить 1 стакан воды в резервуар. Установить паровую корзину. В нее поставить чашку с чечевицей. Накрыть крышкой и варить 25-30 минут или пока чечевица не станет мягкой, но не превратится в пюре.

Для пароварок без резервуара: установить чашку с чечевицей на пароварку. Накрыть крышкой и варить 25-28 минут или пока чечевица не станет мягкой.

Регулировать время варки самостоятельно. Откинуть чечевицу в дуршлаг, но не промывать. Вынуть лавровый лист.

Горячую чечевицу переложить на сервировочное блюдо. Добавить оливковое масло и тмин, посолить и поперчить. Подать горячей или теплой.

Фасоль с сельдереем и зеленью

Ингредиенты

450 г фасоли, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/4 пучка петрушки, 2 стебля сельдерея, 1/2 пучка лука-шалота, 1/4 пучка укропа, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, сельдерей, мелко рубленые лук и чеснок. Накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут или пока фасоль не станет мягкой.

Когда овощи будут готовы, переложить их на блюдо и смешать с оливковым маслом и измельченными петрушкой и укропом. Посолить и поперчить. Подать фасоль к столу горячей.

Фасоль с восточным соусом*Ингредиенты*

500 г китайской фасоли, 1 ч. ложка черного фасолевого соуса, 1 ч. ложка устричного соуса, 2 ч. ложки соевого соуса, 1/2 луковицы среднего размера, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 стебля лука-шалота.

Способ приготовления

У фасоли отрезать кончики и нарезать ее маленькими кусочками. Лук-шалот мелко нарезать. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее фасоль, нарезанный полукольцами репчатый лук и лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут или пока фасоль не станет немного мягкой. В маленькой миске смешать фаселевый, устричный, соевый соусы, добавить кунжутное масло.

Когда фасоль будет готова, переложить ее на блюдо. Добавить смесь соусов и перемешать. Подать к столу в горячем виде.

Паприка с луком*Ингредиенты*

8 луковиц небольшого размера, 1/4 стакана измельченной ярко-красной свежей паприки.

Способ приготовления

Очистить луковицы, срезав верхушки и подрезав таким образом, чтобы они стояли. Для всех типов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашку. Установить поддон, паровую корзину или чашку. Поставить в нее луковицы на нижний срез. Накрыть крышкой и варить 23-28 минут или пока лук не станет мягким. Выложить его на тарелку. Каждую

луковицу посыпать сверху паприкой. Блюдо подать к столу горячим.

Пюре из пастернака*Ингредиенты*

3 средних пастернака, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1/4 стакана обычного или обезжиренного молока, 1 клубень картофеля среднего размера, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Пастернак и картофель очистить и нарезать дольками. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее картофель и пастернак. Накрыть крышкой и варить примерно 20-25 минут или пока овощи не станут очень мягкими. Переложить их в чашу пищевого процессора. Добавить масло и молоко. Взбивать до консистенции пюре. Если оно будет слишком густым, добавить молоко. Посолить и поперчить. Блюдо подать к столу горячим.

Суп-пюре из тыквы*Ингредиенты*

1,2 кг тыквы, 3 клубня картофеля, 4 ст. ложки сметаны, 2 л бульона из птицы или из бульонных кубиков, мускатный орех, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать овощи кубиками и поместить в емкость для варки. Заполнить чашу водой до максимального уровня. Установить на основании прибора сборник для жидкости и на него чашу для отваривания. Накрыть все это крышкой и варить в течение 25 минут. В это время разогреть в кастрюле буль-

он. Приготовить пюре из овощей и смешать его с 1/2 л бульона. Приготовленную смесь размешать с остатком бульона. Добавить сметану, мускатный орех, соль и перец. Подавать к столу в супнице.

II. БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

Ячневая каша с мясом и грибами

Ингредиенты

1/2 стакана ячневой крупы, 1 1/2 стакана воды, 1 1/2 стакана свежих нарезанных шампиньонов, 100 г нежирного мясного фарша, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ингредиенты поместить в чашку для риса и тщательно перемешать. Готовить в пароварке 40-50 минут.

Фаршированные перцы

Ингредиенты

6 крупных болгарских перцев, 1 морковь, 1 головка лука, 200 гр мясного фарша, 1 стакан отваренного риса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук измельчить, смешать с фаршем и рисом. Полученной массой начинить перцы (предварительно удалив из них семена) и поместить их в пароварку на 30-40 минут.

Индейка для гурманов

Ингредиенты

1 филе индейки, 1 лук-шалот, 1 1/2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка острого соуса, 1 ст. ложка йогурта,

1/2 ч. ложки молотых семян тмина; 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки специй, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу, черный перец по вкусу; 1 ч. ложка оливкового масла, 1 пучок салата, 300 г свежей мяты, 2 помидора.

Способ приготовления

Зубчики чеснока измельчить в чеснокодавилке. Филе индейки нарезать вдоль кусочками, положить в чашку, добавить острый соус, тмин, специи, чеснок и масло. Натереть индейку полученной смесью и оставить на 20 минут.

В другой средней чашке смешать измельченные салат, мяту, лук-шалот, накрыть и поставить в холодильник. Влить в резервуар 1 1/2 стакана воды. Установить на основание поддон и паровую корзину или тарелку, положить индейку, накрыть и поставить вариться на 15-20 минут или пока мясо не станет белым. Переложить его на тарелку, накрыть и дать охладиться в течение 3-4 минут, затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и перец. Хорошо перемешать, посолить и поперчить. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

Куриное филе на пару

Ингредиенты

1 куриное филе, 12 кусочков ржаного хлеба без корочки, 1 ч. ложка оливкового масла, соль по вкусу, 150 г маринованного красного перца, 1 упаковка чесночного порошка, тертый сыр по вкусу, 1/4 пучка петрушки, 1 1/2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Натереть филе оливковым маслом. Влить в резервуар или внутреннюю тарелку 2 стакана воды. Устано-

вить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить мясо, накрыть крышкой и варить 30-35 минут или пока оно не побелеет внутри. Снять с тарелки, накрыть и оставить охлаждаться на 15 минут. Нарезать филе вдоль тонкими полосками. Посолить по вкусу.

Смешать сыр, майонез и чесночный порошок. Намазать этой смесью одну сторону 6 ломтиков хлеба. На эти ломтики выложить курицу, сверху положить нарезанный перец.

Посыпать мелко рубленой петрушкой и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка. Уложить «пальчики» на блюдо, накрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Вынимать перед подачей к столу.

Хлебцы с курицей

Ингредиенты

500 г куриного фарша, 2 ч. ложки луковых хлопьев, 1 яйцо, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 ч. ложки соли, 1 болгарский перец, 1/4 ч. ложки сушеных листьев тимьяна, 1 ст. ложка измельченных фисташек, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец по вкусу, черный перец по вкусу, молотая гвоздика по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить в чеснокодавилке.

Смазать оливковым маслом 2 небольшие емкости из фольги (12,5 x 6,5 x 5 см). Поместить все ингредиенты в среднюю чашку и хорошо перемешать. Полученную смесь выложить в подготовленные емкости, заполняя углы. Полностью закрыть емкости алюминиевой фольгой, чтобы вода не попадала внутрь.

Влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. В корзину или на тарелку положить емкости. На-

крыть крышкой и варить 35-40 минут или до момента, пока сок, вытекающий при надавливании кончиком острого ножа на центр хлебца, не будет светлым. Выложить хлебцы на тарелку, развернуть фольгу и положить ее кусочек на наружную поверхность каждого хлебца. Сдавить, придать ему форму и охлаждать около 4 часов.

Перед подачей вынуть хлебцы из посуды. Удалить застывший сок, нарезать тонкими ломтиками и разложить на блюде. Подать к столу с хлебом, соусами и специями.

Клецки с начинкой из индейки

Ингредиенты

500 г фарша из индейки, 2 ч. ложки молотого имбиря, 1/2 пучка лука-шалота, 1 ч. ложка кунжутного масла, 50 г соевого соуса, 1 ст. ложка сухого шерри, рисовый уксус по вкусу, 1 ст. ложка кукурузного крахмала.

Способ приготовления

Соединить фарш, мелко нарезанный лук-шалот, соевый соус, шерри, крахмал, имбирь и кунжутное масло. Хорошо смешать. Положить 1 ст. ложку смеси в центр формы для вонтонов. Края бумаги увлажнить, поднять и соединить, чтобы получился полумесяц. Сделать примерно 5 складочек по краю формы. Поместить начиненные вонтоны на смазанную маслом тарелку швом вверх. Накрыть клецки пищевой пленкой, чтобы избежать их высыхания. Готовить партиями, добавляя каждый раз свежую воду.

Для пароварок с резервуаром для воды: влить 2 стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. На ее дно положить алюминиевую фольгу, смазанную жиром, немного отступив от стенок. Положить сверху 6-8 клецек, чтобы они не касались друг

друга. Закрыть крышкой и варить 25-28 минут или до момента, пока начинка не приобретет серый оттенок.

Для пароварок без резервуара: влить 1 1/2 стакана воды в нижнюю тарелку и установить ее на основание. В тарелку уложить алюминиевую фольгу, отступив от краев на 1,2 см.

Установить паровую тарелку во внутреннюю емкость и положить на фольгу 4-6 клецек, чтобы они не касались друг друга. Накрыть и варить 20-25 минут.

Подавать клецки горячими, с соевым соусом и рисовым уксусом.

Клецки с острой начинкой из свинины

Ингредиенты 500 г свиного фарша, 1 зубчик чеснока, 50 г соевого соуса, 1 ч. ложка свежемолотого имбиря, 1/2 пучка сельдерея, 1/4 ч. ложки китайской красной пасты чили, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка сухого шерри, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 2 стебля лука-шалота, красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Смешать все ингредиенты. 1 ст. ложку смеси выложить в центр формы для вонтонов. Края бумаги увлажнить, края поднять и соединить, чтобы получился полумесяц. Сделать примерно 5 складочек по краю формы. Поместить начиненные вонтоны на смазанную маслом тарелку швом вверх. Накрыть клецки пищевой пленкой, чтобы избежать их высыхания. Готовить партиями, добавляя каждый раз свежую воду.

Для пароварок с резервуарами для воды: влить 2 стакана воды, установить поддон и паровую корзину. Немного отступив от стенок, положить на ее дно алюминиевую фольгу, смазанную жиром.

Положить сверху 6-8 клецек, чтобы они не касались друг друга. Закрывать крышкой и варить 25-28 минут.

Для пароварок без резервуара: влить 1 1/2 стакана воды в нижнюю тарелку и установить ее на основание. В тарелку уложить алюминиевую фольгу, немного отступив от краев. Установить паровую тарелку во внутреннюю емкость и положить на фольгу 4-6 клецек так, чтобы они не касались друг друга. Накрывать и варить 20-25 минут или до момента, пока не изменится цвет начинки.

Подавать клецки горячими с соевым соусом.

Фасоль с ветчиной

Ингредиенты

500 г мелкой свежей зеленой фасоли, 1 ч. ложка оливкового масла, 250 г копченой ветчины, 1/2 луковицы средней величины, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль и лук, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. Фасоль должна быть чуть мягкой и ярко-зеленой. Промыть ее холодной водой, чтобы охладить и сохранить цвет. Затем хорошо обсушить и переложить на блюдо. Добавить оливковое масло и перемешать. Ветчину нарезать полосками и соединить с фасолью. Поперчить по вкусу. Подать блюдо горячим или теплым.

Капуста с луком и сосисками

Ингредиенты

500 г капусты, 1 луковица, 250 г сосисок, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Луковицу нарезать полукольцами, сосиски — небольшими кружочками. Хорошо промыть капустные листья и вырезать утолщенные жилки, нарезать их мелкими кусочками.

Влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу, положить в нее капусту и плотно примять ко дну.

Добавить сосиски и лук, также прижимая их плотно к капусте. Накрывать крышкой и варить 20-25 минут, перемешав один раз, до готовности капусты. Время варки регулировать самостоятельно, следя, чтобы пароварка не кипела без воды.

Переложить капусту и сосиски на сервировочное блюдо. Посолить и поперчить по вкусу.

Пудинг из печени птицы

Ингредиенты

150 г печени птицы, 1 зубчик чеснока, 2 яйца, 2 яичных желтка, 1/4 пучка петрушки, 175 г сметаны, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и измельчить чеснок. Печень птицы и чеснок поместить в кухонный комбайн и смешивать до получения однородной массы. Добавить яйца, сметану, мелко нарубленную петрушку, соль и перец. Заполнить формочки массой, накрыть их алюминиевой фольгой и поместить в чашку для варки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки. Накрывать крышкой и варить в течение 25 минут. Блюдо подавать с соусом из свежих помидоров.

Зеленый горошек с ветчиной

Ингредиенты

500 г свежего горошка в стручках, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 стакана мелко рубленного лука, 200 г копченой ветчины, 1 1/2 ч. ложки масла, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Вынуть горошек из стручков. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее горошек и рубленный лук.

Накрыть крышкой и варить в течение 10-12 минут или пока горошек не станет мягким, но сохранит ярко-зеленый цвет.

Переложить горошек на блюдо. Добавить масло, горчицу и ветчину, нарезанную тонкими ломтиками. Посолить и поперчить по вкусу. Подать к столу в горячем виде.

Курица с фасолью по-мексикански

Ингредиенты

2 куриные грудки без костей и кожи, 1 авокадо, 1 лайм, 1/4 ч. ложки соли, 1 стакан густой салсы, 1 пучок салата-латука, 4 маисовые мексиканские лепешки (тортиillas), 1/3 стакана сметаны, 250 г темной фасоли, перец по вкусу.

Способ приготовления

Авокадо очистить и размять, фасоль разогреть. Добавить в резервуар или чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее курицу, накрыть крышкой и варить в течение 15-18 минут или пока мясо не побелеет. Выложить курицу на тарелку. Накрыть, чтобы не пересушить, и немного охладить,

примерно 10 минут, затем разрезать на кусочки. Посолить и поперчить.

Для приготовления каждого буррито подогреть 1 лепешку на сухой сковороде на среднем огне с обеих сторон примерно в течение 20 секунд.

Положить лепешку на плоскую поверхность и выложить сверху 3 ст. ложки фасоли, оставив края свободными. В центр лепешки положить 3 ст. ложки куриного мяса, сверху — слой авокадо. Сбрызнуть соком лайма. Добавить 1/4 стакана салсы, измельченный салат-латук, а сверху положить сметану. Свернуть лепешку рулетом. Подать к столу сразу после приготовления, иначе лепешки станут мягкими.

Куриные сэндвичи с курицей и красным перцем

Ингредиенты

2 куриные грудки без костей и кожи, 3 ст. ложки майонеза, 1 средняя луковица, 4 булочки для сэндвичей, 1 красный болгарский перец, 1 пучок салата-латука, соль по вкусу, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Из болгарского красного перца удалить семена, нарезать его полукольцами, булочки для сэндвичей разрезать пополам. Влить в резервуар или чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее курицу и сверху слой лука, нарезанного полукольцами.

Накрыть крышкой и варить в течение 15-18 минут или пока мясо не побелеет. Выложить курицу и лук на тарелку и накрыть, чтобы сохранить влагу.

После того как курица немного остынет, нарезать каждую грудку тонкими полосками. Немного посолить и поперчить. Намазать половины булочек майонезом. Раз-

дожить сверху курицу, лук, перец и листья салата. Сверху положить вторые половины булочек и подавать к столу.

Мясные шарики в соусе энчиладос

Ингредиенты

500 г мякоти говядины, 1/2 ч. ложки тмина, 1 яйцо, 1/4 ч. ложки соли, 2 1/2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки густой салсы, 1 ч. ложка сухих луковых хлопьев, 1/2 ч. ложки сушеного орегано, 250 г соуса энчиладос.

Способ приготовления

Соединить все ингредиенты, кроме салсы и соуса энчиладос. Перемешать ингредиенты, сформовать маленькие тефтели и выложить их на тарелку.

Добавить 1 1/2 стакана воды в резервуар или чашку. Установить поддон и паровую корзину. Уложить мясные шарики в один слой, накрыть крышкой и варить 15-18 минут или пока мясо не изменит цвет. В соуснике среднего объема довести до кипения на среднем огне соус энчиладос и салсу. Когда мясные шарики будут готовы, подать их вместе с теплым соусом.

Копченая семга с соусом

Ингредиенты

300 г горошка, 2 ст. ложки нежирного йогурта, 2 ст. ложки домашнего сыра, подогретого до комнатной температуры, соль по вкусу, 2 копченые семги среднего размера, 1 ч. ложка свежего лимонного сока, 1/4 стакана майонеза, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее горошек, на-

крыть крышкой и варить в течение 4-5 минут после появления пара или до готовности. Незамедлительно поместить горошек в холодную воду, чтобы остановить варку и сохранить цвет. Обсушить и немного посолить. Переложить в неглубокую миску, накрыть и охладить до подачи на стол. Сешать предварительно нарезанную копченую семгу, майонез, йогурт, домашний сыр, лимонный сок и перец до гладкой консистенции. Подавать как соус к горошку.

Рыбное филе с фенхелем и каперсами

Ингредиенты

4 рыбных филе, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка бальзамического уксуса, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки каперсов, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 средний корнеплод сельдерея с несколькими листиками, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, слить жидкость с каперсов. Положить рыбное филе в стеклянную форму для пирога, натерев со всех сторон чесноком и оливковым маслом. Оставить на 20 минут. Сельдерей очистить, несколько листьев оставить для украшения. Нарезать корнеплод сельдерея вдоль на тонкие полоски.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее нарезанный сельдерей, сверху уложить рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. В маленькой кастрюле растопить сливочное масло. Добавить в него уксус и каперсы и снять с огня. Выложить рыбу и сельдерей на тарелку, посолить и поперчить. Выложить на рыбу ложкой каперсы, сверху полить смесью масла и уксуса. Украсить листьями сельдерея.

Палтус с лаймом

Ингредиенты

700 г свежего филе палтуса, 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки молотого имбиря, 2 больших зубчика чеснока, 4 стебля лука-шалота, 1/4 ч. ложки соевого соуса, молотый красный жгучий перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе палтуса разрезать на порционные куски, чеснок мелко нарезать. Лук-шалот нарезать по диагонали. Смешать до консистенции пюре сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец. Добавить 1 ст. ложку воды и снова перемешать. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее рыбное филе, сверху выложить пюре из лайма. Поверх пюре насыпать лук-шалот. Накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. Блюдо подать к столу горячим, по желанию украсив зеленью.

Лосось с укропным маслом

Ингредиенты

4 стейка из лосося, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 1 огурец, 1/2 пучка укропа, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу. Накрыть крышкой и варить в течение 15-20 минут или пока лосось не станет легко отделяться от костей. Мелко нарезать укроп, оставив несколько веточек для украшения. В маленьком соуснике растопить сливочное масло, добавить измельченный

укроп и лимонный сок. Выложить стейки на блюдо, посолить и поперчить. Ложкой выложить масло с укропом на рыбу и подать в горячем виде, украсив веточками укропа и кружочками огурца.

Лосось и шпинат под хреном

Ингредиенты

900 г рубленого шпината, 3 ст. ложки майонеза, 4 стейка из лосося, 2 ст. ложки хрена, 3 ст. ложки сливок, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить 1 1/2 стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее шпинат, распределив его слоем по дну корзины. Сверху выложить рыбу. Накрыть крышкой и варить 16-20 минут.

Для пароварок без резервуара: влить 1/4 стакана воды во внутреннюю чашу. Установить ее на пароварку, а сверху поставить паровую чашу. Положить в нее шпинат, распределив его по дну. Сверху выложить стейки. Накрыть крышкой и варить 14-18 минут или пока рыба не начнет отделяться от костей.

В небольшой емкости соединить сливки, майонез и хрен, соус хорошо перемешать. Разложить шпинат на тарелки, сверху выложить по 1 стейку, все посолить, поперчить и полить небольшим количеством соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Стейки из лосося

Ингредиенты

1/4 стакана соевого соуса, 4 стейка из лосося, 1 ст. ложка рисового уксуса без приправ, 4 стебля лука-шалота, 1/2 ст. ложки соуса терияки, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук-шалот разрезать по диагонали на небольшие кусочки. В небольшой емкости соединить соевый соус, 1/4 стакана воды, уксус, имбирь и сахар. Перемешивать ингредиенты, пока сахар не растворится. Рыбные стейки уложить в стеклянную форму для пирога. На каждый стейк выложить по 1/2 ст. ложки соуса терияки. Перевернуть стейки, чтобы смазать соусом обе стороны. Оставить мариноваться на 20 минут. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или тарелку. Положить в нее рыбу, поверх нее — лук. Накрыть крышкой и варить в течение 15–20 минут или пока лосось не начнет легко отделяться от костей, затем поперчить. Подавать к столу в горячем виде вместе с оставшимся соусом.

Закуска из лосося с огуречным соусом

Ингредиенты

1 средний огурец, 4 стейка из лосося, 1/2 стакана нежирного йогурта, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка оливкового масла, 1/2 пучка укропа, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Огурец очистить и натереть, мякоть положить на чистое кухонное полотенце, завернуть и отжать лишнюю жидкость.

В маленькой емкости соединить йогурт, майонез, огурец и измельченный укроп. Посолить и поперчить. Огуречный соус накрыть и поставить в холодильник. Натереть стейки с обеих сторон маслом и чесноком. Для всех типов пароварок: влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее лосось. Накрыть крышкой и варить в течение 15–20 минут или

пока лосось не будет легко отделяться от костей. Выложить стейки на тарелку. Когда немного остынет, снять с рыбы кожицу и удалить кости, посолить и поперчить. Подать к столу с огуречным соусом.

Филе морского окуня
под острым соусом с петрушкой

Ингредиенты

4 рыбных филе, 1/2 ч. ложки молотого тмина, 1/4 стакана оливкового масла, 1/4 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 1/2 ч. ложки паприки, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки. В пищевом процессоре соединить нарезанную петрушку, чеснок, лимонный сок, уксус, паприку, тмин, оливковое масло, соль и перец. Взбивать до однородной консистенции. Выложить соус в маленький соусник. Накрыть крышкой и поставить на ночь в холодильник. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбное филе. Накрыть крышкой и варить в течение 12–15 минут. Затем немного посолить рыбу. Подать с соусом.

Морской окунь с соевым соусом

Ингредиенты

4 рыбных филе, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/4 ч. ложки молотого красного жгучего перца, 6 средних белых грибов, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 стебля лука-шалота, соль по вкусу, свежемолотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок раздавить в чеснокодавилке, лук-шалот нарезать кусочками. Натереть рыбное филе чесноком со всех сторон. Положить на тарелку. Влить в резервуар или внутреннюю чашку пароварки 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить внутрь рыбу, а поверх нее — нарезанные дольками грибы и лук. Накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут. В маленькой миске смешать соевый соус, уксус, лимонный сок, красный перец и оливковое масло. Когда рыба, грибы и лук будут готовы, переложить их на блюдо, посолить и поперчить. Полить сверху соевым соусом и подать к столу.

Меч-рыба в фольге
под чесночно-цитрусовым соусом

Ингредиенты

4 стейка из меч-рыбы, 3 головки чеснока, 2 ст. ложки свежего апельсинового сока, кайенский перец по вкусу, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 1/2 ч. ложки соевого соуса, 1/2 пучка петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить, смешать с апельсиновым и лимонным соками, оливковым маслом, соевым соусом, солью и кайенским перцем. На плоской поверхности разложить 4 небольших квадрата алюминиевой фольги, края загнуть. В центр каждого квадрата положить по куску филе. Еще раз перемешать маринад и выложить его ложкой на рыбу. Сверху каждый стейк посыпать рубленой петрушкой. Упаковать в фольгу, чтобы не попала вода. Влить 1 1/2 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашку. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее рыбу в фольге. Накрыть

крышкой и варить 20-25 минут или пока рыба не начнет отделяться от костей (приоткрыть фольгу и проверить готовность через 20 минут варки). Когда рыба будет готова, переложить ее на сервировочные тарелки. Развернуть фольгу и выложить рыбу. Сразу подать к столу.

Меч-рыба с томатным соусом

Ингредиенты

4 стейка из меч-рыбы, 2 томата, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/4 ч. ложки сахара, 2 стебля лука-шалота, 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 пучка петрушки, 2 ст. ложки красного винного уксуса, соль по вкусу, молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать лук-шалот. Смешать нарезанные томаты, шалот, оливковое масло, измельченную петрушку, уксус, лимонный сок и сахар. Если заправка получится слишком густой, добавить 1-2 ст. ложки воды. Переложить заправку в другую посуду, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и поставить в холодильник. За 1-2 часа до подачи на стол подогреть заправку.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 1/2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15-20 минут или пока рыба не станет легко отделяться от костей. Разложить рыбу по тарелкам, немного посолить и поперчить. Взбить соус.

На каждый стейк положить примерно по 1 ст. ложке соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Стейки из тунца

Ингредиенты

200 г свежих томатов, 2 луковицы, 4 стейка из тунца, 1 перец чили, 1/2 ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Томаты нарезать четвертинками, а перец — кружочками вместе с семенами. Чеснок измельчить. Смешать до консистенции пюре томаты, чили и чеснок. Соус должен получиться довольно густым. Затем переложить его в другую посуду и смешать с луком и солью. Если соус будет слишком острым, добавить сахар. Оставить на 30 минут при комнатной температуре или накрыть и поставить в холодильник на 3 часа. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 1/2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашку. Положить в нее рыбу, накрыть крышкой и варить в течение 15-18 минут или пока рыба не станет легко отделяться от костей.

Разложить стейки на тарелки. Еще раз перемешать соус и выложить на каждую порцию по 2 ст. ложки соуса. Оставшийся соус подать к столу.

Моллюски под томатно-винным соусом

Ингредиенты

2 больших зубчика чеснока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 стебель лука-шалота, 1/4 ч. ложки красного жгучего перца, 1 томат среднего размера, 2 веточки петрушки, 1/3 стакана куриного бульона, 250 г моллюсков в твердых раковинах, 1/3 стакана сухого белого вина.

Способ приготовления

Чеснок и лук-шалот измельчить. Томат очистить от кожицы и мелко нарезать.

Для пароварок с резервуаром: влить 1 1/2 стакана воды в резервуар. Установить паровую корзину. Положить все ингредиенты в чашку для варки риса и установить ее в паровую корзину.

Накрыть крышкой и варить, пока раковины не откроются, примерно 12—15 минут.

Для пароварок без резервуара: поместить все ингредиенты во внутреннюю чашку. Добавить 1/4 стакана воды. Установить все на пароварку. Накрыть крышкой и варить, пока раковины не откроются, примерно 10-12 минут.

Выложить моллюски в миску. Открыть те раковины, что не открылись во время варки. Бульон слить через дуршлаг в миску с моллюсками. Подать с французским батоном.

Креветки с чесноком, красным перцем и луком

Ингредиенты,

500 г очищенных креветок среднего размера, 1 луковица среднего размера, 4 больших зубчика чеснока, 1 большой красный сладкий перец, 1 1/2 ч. ложки сушеного орегано, 25 пучка петрушки, 3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу, свежемолотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Луковицу разрезать вдоль пополам, потом нарезать дольками. Чеснок измельчить, из перца удалить семена и нарезать его полосками. Выложить креветки в стеклянную форму для выпечки, натереть чесноком и орегано со всех сторон. Добавить 2 ст. ложки оливкового масла и перемешать. Накрыть и держать в холодильнике от 30 минут до 1 часа. Влить в резервуар или внутреннюю чашку 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее лук и красный перец. На овощи выложить слоем креветки и маринад. Накрыть крышкой и варить 10-15 минут или пока креветки не станут розовыми и не свернутся колечками. Переложить креветки с овощами на блюдо. Перемешать с оставшейся 1 ст. ложкой оливкового масла и мелко рубленой петрушкой. Посолить и поперчить. Подавать к столу в горячем виде.

Тефтели из тунца*Ингредиенты*

250 г тунца в собственном соку, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 75 мл молока, 1 ч. ложка горчицы, 2 яйца, 1 ч. ложка томатной пасты, 400 г очищенных креветок, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Взбить яйца. Смешать томатную пасту, горчицу и молоко и добавить в яйца. Размять вилкой тунец и перемешать с панировочными сухарями. Соединить полученную массу и креветки с приготовленной смесью. Посолить и поперчить. Разложить полученный продукт по формочкам, предварительно смазанным сливочным маслом. Накрыть их алюминиевой фольгой и поместить в чашку для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашку для варки. Накрыть крышкой и варить в течение 45 минут. Подавать блюдо горячим, по желанию приправив соусом из свежих помидоров или сметаной с соком лимона и томатной пастой. Это блюдо можно приготовить, используя другие виды рыб, например лосося, судака.

Дорада, приготовленная на пару*Ингредиенты*

2 рыбы дорада по 500 г, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки молотого имбиря, 2 зубчика чеснока, 2 пучка петрушки, несколько листьев свежего или сушеного эстрагона, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого тимьяна, соль по вкусу, перец по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок и петрушку измельчить. Рыбу очистить от чешуи и разделить. Затем тщательно промыть и обсу-

шить салфеткой. Отрезать головы и хвосты, а при желании и плавники. Поместить тушки на тарелку, посолить и поперчить их с обеих сторон. Одновременно обработать их, используя измельченный эстрагон, тимьян и имбирь. Заправить рыбу соевым соусом, в который добавлена смесь петрушки и чеснока, регулярно переворачивая тушки так, чтобы он покрыл их со всех сторон. Потом накрыть и выдержать не менее 1 часа. Чем дольше выдержка, тем лучше рыба будет пропитана соусом. Положить каждую тушку на лист фольги и полить маринадом. Закрыть формочки и разместить их в чашке пароварки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидких продуктов и чашу для варки. Накрыть крышкой и готовить в течение 25 минут. После отваривания оставить томиться еще на 10 минут. Подать к столу в горячем виде.

Рагу из моркови и красной рыбы*Ингредиенты*

3 моркови средней величины, 1 маленькая головка лука, 1 помидор, 150 г красной рыбы (лучше семги), по вкусу соль, черный перец и хмели-сунели.

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Поместить в чашу для риса и поставить на 35-45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

III. ДЕСЕРТЫ

Олады с яблоками

Ингредиенты

500 г муки, 300 г яблок, 2 яйца, 400 мл молока, 1 ст. ложки сахара, 30 г дрожжей, 3 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Подогреть молоко, развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль. Перемешать. Добавить муку, накрыть тесто и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, срежьте с яблок кожуру и нарежьте ломтиками. Положите их в тесто, перемешайте. Приготовьте на пару. Перед тем, как подавать к столу, посыпьте олады сахарной пудрой.

Пудинг из тыквы

Ингредиенты

100 г тыквы, 100 г яблок, 100 мл молока, 15 г манной крупы, 1 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления

Нашинковать тыкву, поместить в пароварку и сварить в молоке. Нашинковать яблоки и добавить к тыкве. Всыпать манную крупу и варить 3 минуты.

Охладить, добавить сахар, желток яйца, взбитый белок. Перемешать,

Охладить и подавать к столу.

Тыква с ананасами

Ингредиенты

1 тыква, 250 г консервированных ананасов, 5 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

Нарезать тыкву кусочками и сварить ее в пароварке. Ананасы нарезать кубиками и смешать с тыквой. Заправить сметаной и подавать к столу.

Тыква по-восточному

Ингредиенты

500 г тыквы, 200 г меда, 100 г изюма, 100 г сливков.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать и сварить в пароварке. Добавить мед, изюм и сливки. Охладить и подавать к столу.

Клецки с яблоками

Ингредиенты

500 г картофеля, 300 г яблок, 1 яйцо, 1 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 200 мл воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель сварить в пароварке. Натереть на терке. Добавить нарезанные яблоки, взбитый белок яйца, сахар, сливки и соль. Сделать колбаску из мягкого теста, нарезать ее.

Налить в пароварку воду, смазать решетку растительным маслом и поместить клецки. Через 10 минут полить их сметаной и подать к столу.

Вареники с грушей

Ингредиенты

3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 мл воды, сахар и соль по вкусу.

Для начинки

5 груш, 100 г сахара, 1 ст. ложки оливкового масла, ванилин, грушевое варенье.

Способ приготовления

Просеять муку, добавить яйца и теплую воду. Замесить тесто. Через полчаса раскатать и выложить слева груши, нарезанные мелкими дольками, сахар и ванилин, справа смазать яйцом, смешанным с водой и свернуть тесто вдвое.

Вырезать вареники требуемой формы. Налить в пароварку 200 мл воды, смазать решетки маслом. Готовить вареники 30 минут. Полить грушевым вареньем и подавать к столу.

Клецки с миндалем

Ингредиенты

500 г картофеля, 1 яйцо, 50 мл молока, 1 стакан изюма, 1/2 стакана орехов и муки, 1 ст. ложки жира, сахар, лимонная кислота и соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварить картофель, приготовить шоре. Добавить молоко, яйца, соль и муку. Замесить тесто и приготовить лепешки.

Выложить на каждую по 1 ч. ложки изюма и толченого миндаля.

Добавить сахара и защипнуть края.

Налить 200 мл воды в пароварку, смазать решетки маслом и поместить клецки. Готовить 20 минут.

Кнедлики с персиками

Ингредиенты

400 г картофеля, 1 яйцо, 300 г спелых персиков, 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла, 100 мл сливок, 200 мл воды.

Способ приготовления

Натереть картофель на мелкой терке, добавить муку, яйцо и соль.

Из теста сделать шарики, начинить их мелко нарезанными кусочками персиков, добавить сахар.

Налить воду в пароварку, смазать решетки маслом, уложить кнедлики. Готовить 20 минут. Перед тем, как подавать на стол, полить взбитыми сливками.

Вареники с арахисом

Ингредиенты

600 г муки, 1 яйцо, 200 мл кефира, 200 мл воды, 1/2 ч. ложки соды, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

Для начинки

400 г арахиса, 1 яйцо, 170 г сахара, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сиропа, ванилин.

Способ приготовления

Перемешать измельченные орехи с сахаром и ванилином. Добавить яйцо. Налить в соду кефир, добавить яйцо соль и муку. Замесить тесто.

Сделать колбаски, нарезать их кружками и раскатать лепешки. Выложить на каждую лепешку ореховую начинку, защипнуть края.

Налить в пароварку стакан воды и поместить туда вареники. Смазать маслом решетки. Готовить 20 минут. Перед подачей к столу посыпать вареники сахарной пудрой.

Клецки с цукатами

Ингредиенты

500 г картофеля, 3 ст. ложки муки, 200 г цукатов, 1 яйцо, 4 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 400 мл воды, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить картофель, сделать пюре. Добавить яйцо, соль, муку.

Из теста сделать колбаску, разрезать ее на кусочки. Сделать углубления и положить туда цукаты с сахаром. Завернуть лепешку, защипнуть края. Налить в пароварку воду и поместить туда клецки. Смазать решетки маслом. Готовить 20 минут. Обвалить клецки в сухарях и подавать к столу.

Вареники со смородиной

Ингредиенты

200 мл кефира, 1 яйцо, 800 г муки, 1/2 ч. ложки соды, 300 мл воды, соль по вкусу.

Для начинки

2 стакана смородины, 400 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложки варенья из смородины.

Способ приготовления

Смешать смородину с сахаром. Добавить крахмал. Налить в соду кефир, добавить яйцо, соль и муку. Из теста сделать волбаску, нарезать ее на кусочки, раскатать. На каждую лепешку выложить начинку из ягоды, защипнуть края.

Налить в пароварку воду, поместить вареники. Смазать решетки маслом. Варить 20 минут. Полить вареньем и подавать к столу.

Вареники с крыжовником

Ингредиенты

200 мл кефира, 1 яйцо, 700 г муки, 1/2 ч. ложки соды, 300 мл воды, соль по вкусу.

Для начинки

2 стакана ягод крыжовника, 75 г сахара, 1 ст. ложки крахмала, ванилин.

Способ приготовления

Налейте в соду кефир, добавьте яйцо, муку и соль. Замесите тесто, сделайте колбаску, нарежьте ее кружками и раскатайте. Добавьте к ягодам сахар, ванилин и крахмал, поместите начинку на лепешки и защипните их. Налейте в пароварку воду, смажьте решетки маслом и поместите туда вареники. Готовить 20 минут.

Творожные вареники

Ингредиенты

500 г муки, яйцо, 200 мл воды, 200 мл сметаны, 1 ст. ложки сахара, 1 ч. ложки соды, соль по вкусу.

Для начинки

240 г творога, 1 яйцо, 50 г орехов, 100 г яблок, 50 г сливочного масла, 400 г сахара, 400 г сливок, ванилин.

Способ приготовления

Просеять муку, высыпать в виде горки. Сделать углубление и поместить в него яйцо и воду. Добавить соль, соду и сахар. Замесить тесто, скатать в шар и оставить в тепле на полчаса.

Отжать творог, растереть его с яйцом, маслом, сахаром и сливками. Очищенные яблоки нарезать мелкими кусочками. Измельчить орехи. Смешать яблоки и орехи с творогом, поставить в холодное место.

Готовое тесто раскатать, вырезать кружками. Поместить на каждый кружок начинку, защипнуть края и смазать желтком. Налить в пароварку воду, смазать решетки маслом. Уложить вареники. Готовить 20 минут, затем полить их сметаной и подавать к столу.

Вареники с вишней

Ингредиенты

500 г муки, 1 яйцо, 200 мл воды, 200 мл сметаны, 100 мл яблочного сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соды, соль по вкусу.

Для начинки:

400 г вишни, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Просеять муку, высыпать в виде горки. Сделать углубление и поместить в него яйцо и воду. Добавить соль, соду и сахар. Замесить тесто, скатать в шар и оставить в тепле на полчаса.

Вишню освободить от косточек, засыпать сахаром, дождаться появления сока и выжать его.

Готовое тесто раскатать, вырезать кружками. Поместить на каждый кружок начинку, защипнуть края и смазать желтком. Налить в пароварку воду, смазать решетки маслом. Уложить вареники. Готовить 10 минут, затем полить их сметаной и подавать к столу.

Вареники с малиной

Ингредиенты

500 г муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 200 мл воды, 200 мл сметаны, сода и соль по вкусу.

Для начинки

400 г малины, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Просеять муку, высыпать в виде горки. Сделать углубление и поместить в него яйцо и воду. Добавить соль, соду и сахар. Замесить тесто, скатать в шар и оставить в тепле на полчаса.

Малину засыпать сахаром, дождаться появления сока и выжать его.

Готовое тесто раскатать, вырезать кружками. Поместить на каждый кружок начинку, защипнуть края и смазать желтком. Налить в пароварку воду, смазать решетки маслом. Уложить вареники. Готовить 10 минут, затем полить их сметаной и подавать к столу.

Вареники с клубникой

Ингредиенты

500 г муки, 1 яйцо, 200 мл воды, 200 мл сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соды, уксус, соль по вкусу.

Для начинки

400 г клубники, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы.

Способ приготовления

Залейте теплыми сливками манку, добавьте сахар, масло и ягоду.

Просеять муку, высыпать в виде горки. Сделать углубление и поместить в него яйцо и воду. Добавить соль, соду и сахар. Замесить тесто, скатать в шар и оставить в тепле на полчаса.

Готовое тесто раскатать, вырезать кружками. Поместить на каждый кружок начинку, защипнуть края и смазать желтком. Налить в пароварку воду, смазать решетки маслом. Уложить вареники. Готовить 10 минут, затем полить их сметаной и подавать к столу.

Вареники с курагой

Ингредиенты

400 г муки, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 100 мл молока, сахар, 1/2 ч. ложки соды, лимонная кислота, соль по вкусу.

Для начинки

200 г кураги, 100 г сахар, 100 мл сметаны, ванилин.

Способ приготовления

Просеять муку. Добавить теплое молоко и яйцо. Замесить тесто, добавить соду, соль и сахар. Нарезать курагу кусочками, смешать с сахаром и ванилином. Добавить крахмал. Из теста раскатать пласт и вырезать из него кружки.

Разместить начинку и защипнуть края. Налить в пароварку воду, смазать решетки маслом, положить вареники. Готовить 15 минут. Затем полить сметаной и посыпать сахаром. Подавать к столу горячими.

Репа с торном

Ингредиенты

300 г репы, 200 г торна без косточек, 50 г меда, 100 г сливок.

Способ приготовления

Нарезать репу и сварить на пару. Измельчить торн, смешать с репой, медом и сливками.

Омлет с повидлом

Ингредиенты

5 яиц, 1 ст. ложки сахара, 125 мл молока, 125 мл сливок, 250 мл яблочного сока, 50 г повидла, 10 г сливочного масла, ванилин.

Способ приготовления

Вскипятите воду в пароварке. Взбейте яйца с молоком. Добавьте сахар и ванилин. Разогрейте на сковороде масло и вылейте взбитые яйца. Закройте сковороду крышкой и готовьте на водяной бане 20 минут. Выложите омлет, полейте его повидлом и яблочным соком.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ЗАКУСКИ	5
Овощная запеканка с сыром	5
Гренки с сыром и зеленью	5
Яичница-глазунья с карри и зеленым луком	6
Омлет с овощами	6
Рис с черным перцем	6
Перцы на любой вкус	7
Цветная капуста с соевым соусом	7
Рокфор с соусом «беншамель»	8
Салат из укропа и сельдерея	9
Лук-порей со сметаной	9
Яйца со сметаной	10
Маринованная цветная капуста	10
Паста из чеснока	11
Маринованные грибы по-мексикански	12
Картофель с артишоками и красным перцем	12
Картофель на пару	13
Фаршированные кабачки	13
Толченые овощи с красным перцем	14
Пюре из шпината и грецкого ореха	15
Артишоки на пару	16
Спаржа с лимонно-кунжутным соусом	16
Свекла с лимонным маслом	17
Брокколи с сыром	17
Брокколи с морковью и красным перцем	18
Брокколи с перцем и чесноком	18
Брокколи в бульоне	19

Брюссельская капуста с жареными орехами	20
Тертая капуста с беконом	20
Морковь с тмином, луком и петрушкой	21
Морковь в масляно-апельсиновом соусе	21
Морковь на пару	22
Цветная капуста с соевым соусом	23
Фасоль с сыром и маслинами	23
Кольраби на пару	24
Чечевица с тмином	24
Фасоль с сельдереем и зеленью	25
Фасоль с восточным соусом	26
Паприка с луком	26
Пюре из пастернака	27
Суп-пюре из тыквы	27

II. БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ	29
Ячневая каша с мясом и грибами	29
Фаршированные перцы	29
Индейка для гурманов	29
Куриное филе на пару	30
Хлебцы с курицей	31
Клецки с начинкой из индейки	32
Клецки с острой начинкой из свинины	33
Фасоль с ветчиной	34
Капуста с луком и сосисками	34
Пудинг из печени птицы	35
Зеленый горошек с ветчиной	36
Курица с фасолью по-мексикански	36
Куриные сэндвичи с курицей и красным перцем	37
Мясные шарики в соусе энчиладос	38
Копченая семга с соусом	38

Рыбное филе с фенхелем и каперсами	39
Палтус с лаймом	40
Лосось с укропным маслом	40
Лосось и шпинат под хреном	41
Стейки из лосося	41
Закуска из лосося с огуречным соусом	42
Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой	43
Морской окунь с соевым соусом	43
Меч-рыба в фольге под чесночно-цитрусовым соусом	44
Меч-рыба с томатным соусом	45
Стейки из тунца	45
Моллюски под томатно-винным соусом	46
Креветки с чесноком, красным перцем и луком	47
Тефтели из тунца	48
Дорада, приготовленная на пару	48
Рагу из моркови и красной рыбы	49

III. ДЕСЕРТЫ	50
Оладьи с яблоками	50
Пудинг из тыквы	50
Тыква с ананасами	51
Тыква по-восточному	51
Клецки с яблоками	51
Вареники с грушей	52
Клецки с миндалем	52
Кнедлики с персиками	53
Вареники с арахисом	53
Клецки с цукатами	54
Вареники со смородиной	54
Вареники с крыжовником	55
Творожные вареники	55

Вареники с вишней	56
Вареники с малиной	56
Вареники с клубникой	57
Вареники с курагой	58
Репа с торном	58
Омлет с повидлом	58

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книги по почте»

Популярное издание
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА ПАРУ

Автор-составитель
Крестьянова Надежда Егоровна

Редактор *К.А. Ляхова*
Художественный редактор *О.Н. Аоаскина*
Компьютерная верстка *Н.А. Гусева*
Корректор *Т.К. Певная*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2,
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 9б
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует
качеству предоставленных диапозитивов