



вкусно и просто

рецепты для пароварки



УДК 641/642
ББК 36.99
П26

Перова И. А.
П26 Рецепты для пароварки / И. А. Перова. — М.: РИПОЛ классик, 2008.— 64 с— (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-3634-2

В настоящее время блюда, приготовленные в пароварке, справедливо считаются полезными и низкокалорийными. Кроме того, в пароварке любая хозяйка сможет приготовить исключительное и оригинальное блюдо, которое непременно порадует ее близких и гостей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 641/642
ББК 36.99

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

Перова Ирина Аркадьевна

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПАРОВАРКИ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. А. Останина*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. В. Лукишина*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Е. В. Жмурова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 27.03.2008 г.

Формат 84x108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 10000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ISBN 978-5-7905-3634-2

ВВЕДЕНИЕ

Приготовление еды на пару не требует использования жира или масла, так как поднимающаяся влага не позволяет продуктам прилипнуть к стенкам посуды или высохнуть. В настоящее время этот способ приготовления пищи считается одним из самых здоровых. Кроме того, продукты во время тепловой обработки не имеют прямого контакта с жидкостью, а потому в них остается много полезных веществ.

Если на кухне мало места, можно использовать вертикальную многоуровневую пароварку. В ней находится от двух до восьми уровней, и хозяйка может без труда составить столько разных комбинаций, на сколько хватит фантазии. Использовать пароварку можно для приготовления разнообразных блюд: овощей, рыбы, мяса, круп, а также десертов. Ароматный кипящий бульон, используемый в пароварке, можно подавать как подливу или соус, перемешав со всеми получившимися соками, стекающими в миску, расположенную внизу. Добавление вина, трав или лимонной цедры в кипящий бульон придаст особый вкус блюду, которое готовится сверху. Продукты, приготовленные на пару, остаются нежными и сочными, но приходится проверять их готовность, чтобы не переварить, поскольку сложно указать точное время варки.

Популярные рецепты для пароварки

Рис с черным перцем

Ингредиенты

1 стакан белого длиннозерного риса;
1,5 ст. ложки размягченного сливочного или
оливкового масла;
0,25 пучка петрушки;
1 ст. ложка лимонного сока;
50 г зеленого лука;
0,5 ч. ложки молотого черного перца;
соль по вкусу.

Способ приготовления

Для пароварок с резервуаром: влить количество воды, рекомендованное в инструкции для варки риса.

Установить в паровую корзину чашу для варки риса, если это необходимо. Положить рис в чашу и туда же долить воду по инструкции. Накрыть крышкой и варить в течение указанного времени.

Для пароварок без резервуара: в нижнюю чашу положить рис и долить воду по инструкции для варки риса. Установить чашу на пароварку. Накрыть крышкой и варить в течение указанного в инструкции времени. 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.

Трио из сладкого перца

Ингредиенты

1 большой красный перец;
1 большой желтый перец;
1 большой зеленый перец;
соль по вкусу;
1,5 ч. ложки оливкового масла.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для приготовления перца, или взять 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, чтобы перец блестел, перемешать.

Подавать блюдо горячим или теплым.

Цветная капуста с соевым соусом*Ингредиенты*

400 г цветной капусты;
 1,5 ст. ложки соевого соуса;
 0,25 ч. ложки красного жгучего перца;
 соль по вкусу;
 0,25 стакана куриного бульона.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу количество воды, рекомендованное в инструкции для варки цветной капусты, или взять 1 стакан воды. Установить поддон, паровую корзину или чашу. 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.

Флан с рокфором*Ингредиенты*

0,5 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;
 0,5 л молока;
 соль по вкусу;
 перец по вкусу.

Способ приготовления

Вскипятить молоко. С помощью миксера или кухонного комбайна смешать измельченный рокфор с мукой, постепенно ввести яйца. Добавить 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 чашу. Заполнить резервуар водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для отваривания. Накрыть все 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.

Флан из лука-пороя

Ингредиенты

3 стебля лука-пороя;
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 чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки до максимальной

отметки. Установить на основании сборник для жидкости и чашу для варки. Накрыть все 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 a la cocotte

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 чашу для варки. Наполнить резервуар

пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу 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 рисового 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, разобрannую на соцветия, накрыть крышкой и варить 10-12 минут или пока капу-

ста 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 0,5 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 0,5 ч. ложки соли. Хорошо перемешать и подать с капустой.

Чесночная паста

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. Для всех типов пароварок влить в резервуар 1,5 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. Постепен-

но 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 0,5 кг);
1 маринованный острый зеленый перец;
1 луковица среднего размера;
0,5 стакана рисового уксуса без приправ;
2 ч. ложки сушеного мексиканского орегано;
4 больших зубчика чеснока;
соль по вкусу.

Способ приготовления

Для всех типов пароварок: 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 0,25 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.

Горошек под соусом с копченой семгой

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;
0,25 стакана майонеза;
свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

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

В пищевом процессоре смешать предварительно нарезанную копченую семгу, майонез, йогурт, домашний сыр, лимонный сок и перец до гладкой консистенции. Подавать как соус к горошку.

Картофель на пару*Ингредиенты*

6 больших клубней картофеля.

Способ приготовления

Для пароварок с резервуаром для воды: влить 1,5 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 0,75 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 цуккини*Ингредиенты*

3 кабачка среднего размера;
1 ст. ложка соевого соуса;
1 ч. ложка кетчупа;

0,25 ч. ложки китайской красной пасты чили;
3 ст. ложки нарезанной копченой ветчины;
0,25 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 вырезать углубление в каждом кусочке цуккини, оставляя зеленый ободок. В чашке смешать ветчину, луковые хлопья, соевый соус, кетчуп, пасту чили и кунжутное масло. Положить в углубления в цуккини по 0,25 ч. ложки начинки.

Для всех типов пароварок влить в резервуар 1,5 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину. Уложить кабачки в один ряд, накрыть крышкой и варить 10–15 минут или до момента, пока цуккини не будут готовы. 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;
0,5 ч. ложки сушеного орегано;
1 ст. ложка растительного масла;
0,5 ч. ложки молотого тмина;
0,5 луковицы среднего размера;

- 4 гриба среднего размера;
- 500 г жидкого теста;
- 1 морковь среднего размера;
- 1 стакан соуса энчилада;
- 1 средний кабачок;
- 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Морковь почистить и нарезать кубиками по 0,5 см. Кабачок очистить и нарезать кубиками по 0,5 см. Замочить кукурузную обертку в теплой воде до мягкости примерно на 20 минут. Обсушить на кухонном полотенце.

Разрезать алюминиевую фольгу на 12 прямоугольников размером 6x9 см.

В сковороде нагреть масло на среднем огне. Добавить лук и обжаривать примерно 3 минуты. Добавить нарезанные грибы, а также 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 2,3 стакана воды в резервуар. Установить поддон и па-

ровую 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 энчилада.

Острая пита с индейкой

Ингредиенты

- 1 индейка (филе);
- 1 лук-шалот;
- 1,5 ст. ложки майонеза;
- 1 ч. ложка порошка чили;
- 1 ст. ложка без горки нежирного йогурта;
- 0,5 ч. ложки молотых семян тмина;
- 1 ч. ложка свежего лимонного сока;
- 0,5 ч. ложки сушеной специи орегано;
- 2 зубчика чеснока;
- соль по вкусу;
- свежемолотый кайенский черный перец по вкусу;
- 1 ч. ложка оливкового масла;
- 1 пучок зеленого салата;
- 300 г свежей мяты;
- 2 помидора.

Способ приготовления

Зубчики чеснока измельчить в чеснокодавилке. Филе индейки нарезать вдоль кусочками, положить в среднюю чашу, добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло. Специями натереть индейку и оставить на 20 минут.

В другой средней чаше смешать измельченные салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник. Влить в резервуар 1,5 стакана воды (для всех типов пароварок). Установить на основание поддон и паровую корзину или тарелку. Положить индейку, накрыть и варить 15-20 минут или пока мясо не станет белым. Переложить его на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться в течение 3-4 минут, затем соединить с зеленью. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить. Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров и подать к столу.

«Пальчики» с индейкой

Ингредиенты

1 индейка без кожи (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;
0,25 пучка петрушки;
1,5 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Натереть филе индейки оливковым маслом. Для всех видов пароварок влить в резервуар или внутреннюю тарелку 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. Положить

мясо, накрыть крышкой и варить 30-35 минут или пока оно внутри не побелеет. Снять с тарелки, накрыть и оставить охлаждаться на 15 минут. Нарезать индейку вдоль очень тонкими полосками. Посолить по вкусу. Смешать в блендере сыр, майонез и чесночный порошок. Намазать этой смесью одну сторону 6 ломтиков хлеба. На эти ломтики выложить индейку, сверху положить нарезанный перец. Посыпать мелко нарубленной петрушкой и накрыть оставшимися ломтиками хлеба. Острым ножом разрезать каждый бутерброд вдоль на 3 кусочка. Уложить «пальчики» на блюдо, накрыть и поставить в холодильник на 6 часов. Вынимать незадолго до подачи к столу.

Пюре из шпината и грецкого ореха

Ингредиенты

450 г замороженного измельченного шпината;
2 небольших зубчика чеснока;
100 г измельченных орехов;
1 ст. ложка лимонного сока;
0,5 французской булки;
0,25 ч. ложки свежемолотого черного перца;
50 г оливкового масла;
соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Вынуть замороженный шпинат из упаковки и размораживать на блюде примерно 20 минут или до момента, когда замороженную массу можно будет

разламывать на куски. Для всех типов пароварок: влить 1,5 стакана воды в резервуар или нижнюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. Разломить шпинат на отдельные куски и выложить его в корзину или на тарелку, 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.

Мини-хлебцы с индейкой

Ингредиенты

500 г фарша из индейки;
2 ч. ложки сухих луковых хлопьев;
1 яйцо;
1 ст. ложка оливкового масла;
0,5 ч. ложки соли;
1 болгарский перец;
0,25 ч. ложки сушеных листьев тимьяна;
1 ст. ложка измельченных жареных фисташек;
1 зубчик чеснока;
красный молотый перец по вкусу;
свежемолотый 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 чашу и хорошо перемешать.

Полученную смесь выложить в подготовленные емкости, хорошо заполняя углы. Полностью закрыть емкости алюминиевой фольгой, чтобы вода не попадала внутрь.

Для всех типов пароварок: влить 2 стакана воды в резервуар или внутреннюю тарелку. Установить поддон и паровую корзину или тарелку. В корзину или на тарелку положить емкости. Накрыть 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 или оставить на ночь.

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

Китайские клецки с начинкой из индейки

Ингредиенты

500 г фарша из индейки;
2 ч. ложки свежемолотого имбиря;
0,5 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 в блендере. Положить примерно 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 посереет.

Для пароварок без резервуара: влить 1,5 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. Готовя по этому рецепту, можно самостоятельно определить время варки. Подавать клецки горячими, с соевым соусом и рисовым уксусом. Если готовить блюдо заранее, нужно накрыть его пищевой пленкой и заморозить, а потом разогреть в пароварке.

Китайские клецки с острой начинкой из свинины*Ингредиенты*

500 г постного свиного фарша;
 1 зубчик чеснока;
 50 г соевого соуса;
 1 ч. ложка свежемолотого имбиря;
 0,5 пучка сельдерея;
 0,25 ч. ложки китайской красной пасты чили;
 0,5 ч. ложки кунжутного масла;
 1 ст. ложка сухого шерри;
 0,5 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. На ее дно, немного отступив от стенок, положить алюминиевую фольгу, смазанную жиром. Положить сверху 6-8 клецек, чтобы они не касались друг друга. Закрыть крышкой и варить 25-28 минут.

Для пароварок без резервуара: влить 1,5 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.

Накрыть и варить 20-25 минут или до момента, пока не изменится цвет начинки.

Готовя это блюдо, следует самостоятельно варьировать время варки.

Подавать клецки горячими с соевым соусом. Если блюдо готовится заранее, нужно накрыть все пищевой пленкой и заморозить, потом разогреть в пароварке.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

1,2 кг тыквы;
3 клубня картофеля;
4 ст. ложки сметаны;
2 л бульона из пшеницы 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 бульон.

Приготовить пюре из овощей и смешать его с 0,5 л бульона. Приготовленную смесь размешать с остатком бульона. Добавить сметану, мускатный орех, соль и перец. Подавать к столу в супнице.

Артишоки, приготовленные 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 чашу. Положить в нее артишоки срезом вниз.

Накрыть и варить в течение 40-45 минут или пока артишоки не станут мягкими.

Переложить их на тарелку и немного натереть оливковым маслом, чтобы придать им при-

ятный блеск. Подавать в горячем виде или слегка остудив.

Спаржа с лимонно-кунжутным соусом

Ингредиенты

500 г спаржи;
0,3 стакана оливкового масла;
1 зубчик чеснока;
0,5 ч. ложки кунжутного масла;
0,5 ч. ложки измельченной цедры лимона;
1 ст. ложка тертого пармезана;
2 ст. ложки лимонного сока;
1 ст. ложка рисового уксуса без приправ;
0,5 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 чашу 1 стакан воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу, положить в нее спаржу и варить в течение 10-12 минут или пока спаржа не станет чуть мягкой.

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;
0,25 пучка петрушки;
1,5 ст. ложки растопленного масла;
соль по вкусу;
свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 2 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее вымытую свеклу, накрыть крышкой и варить в течение 40-45 минут или пока она не станет мягкой. 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 чеддер

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 чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее брокколи, разобранные на соцветия, накрыть крышкой и варить в течение 14 минут или пока она не станет чуть мягкой, но сохранит ярко-зеленый цвет. В соуснике 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 перцем и чесноком*Ингредиенты*

400 г брокколи;
2 ст. ложки соевого соуса;
1 ст. ложка рисового уксуса без приправ;
3 зубчика чеснока;
0,5 ч. ложки кунжутного масла;
2 болгарских перца;
1,5 ч. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия. Чеснок измельчить. Из перца удалить семена, мякоть мелко нарезать. Для всех типов пароварок: влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу, положить брокколи, накрыть крышкой и варить 10-15 минут или пока капуста не станет чуть мягкой. Время варки регулировать самостоятельно,

чтобы не переварить. 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 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. Для всех типов пароварок: влить в резервуар или внутреннюю чашу 1,5 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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 в имбирно-томатном бульоне*Ингредиенты*

400 г брокколи;
 0,25 пучка петрушки;
 10 г свежего имбиря;
 0,3 стакана куриного бульона;
 1 ч. ложка соевого соуса;
 1 зеленый сладкий перец;
 0,5 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 чашу 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 чашу с овощами. Накрыть крышкой и варить 10-15 минут или пока овощи не станут чуть мягкими. Для пароварок без резервуара: установить чашу 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 доба-

вить 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;
 0,25 стакана рубленых соленых орехов;
 соль по вкусу;
 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 капусту, накрыть крышкой и варить в течение 8-10 минут для большинства пароварок или пока капуста не станет мягкой, но останется ярко-зеленой. 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 чашу 1 стакан воды. Установить паровую чашу. 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.

Мини-морковки в масляно-апельсиновом соусе

Ингредиенты

500 г моркови небольшого размера;
1 ст. ложка размягченного сливочного масла;
1 стакан свежего апельсинового 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 чашу 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 0,3 стакана воды во внутреннюю чашу. Установить паровую чашу, накрыть ее крышкой, варить 10-15 минут, или пока морковь не станет мягкой, или в пароварке не останется только 0,25 стакана жидкости.

Время варки нужно устанавливать самостоятельно, следя, чтобы вся вода не выкипела. Переложить морковь и соус на блюдо, добавить растопленное масло и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

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;
0,25 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 чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу, 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.

Паровая морковь*Ингредиенты*

6-8 штук моркови среднего размера;
1,5 ч. ложки размягченного сливочного масла;
1 ч. ложка лимонного сока;
0,25 пучка укропа;
соль по вкусу;
свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить и нарезать на кусочки по диагонали. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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.

Брокколи с соевым соусом*Ингредиенты*

400 г брокколи;
1,5 ст. ложки соевого соуса;
0,25 ч. ложки растолченного красного жгучего перца;
0,25 стакана куриного бульона;
соль по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи разделить на соцветия. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды, установить поддон, паровую корзину или чашу. Положить в нее брокколи, 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.

Зеленая фасоль с сыром фонтина и маслинами*Ингредиенты*

500 г зеленой фасоли;
0,25 ч. ложки горчицы;
200 г сыра фонтина;
2 ст. ложки свежего лимонного сока;
0,25 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 чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 12-15 минут, не больше. Фасоль должна быть чуть мягкой и ярко-зеленой. Переложить ее в большую кастрюлю с холодной водой, чтобы охладить 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. Частицами добавить оливковое масло. Немного посолить и поперчить, тщательно размешать. Перед подачей к столу заправить фасоль полученной смесью.

Зеленая фасоль с копченой ветчиной*Ингредиенты*

500 г мелкой свежей зеленой фасоли;
1 ч. ложка оливкового масла;
250 г копченой ветчины;
0,5 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, на-

крыть 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.

Для всех типов пароварок: 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. Накрыть крышкой и варить 20-25 минут, перемешав один раз, до готовности капусты. Время варки регулировать самостоятельно.

тельно, следя, чтобы пароварка не кипела без воды. Переложить капусту и сосиски на сервировочное блюдо. Посолить и поперчить по вкусу.

Кольраби, приготовленная 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. Для всех типов пароварок: добавить 0,5 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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

1,5 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 чашу 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 чашу 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, чашу 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 замороженной фасоли;
1 ст. ложка оливкового масла;
0,25 пучка петрушки;
2 стебля сельдерея;
0,5 пучка лука-шалота;
0,25 пучка укропа;
1 зубчик чеснока;
соль по вкусу;
молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Разморозить фасоль. Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить в чеснокодавилке. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. Положить в нее фасоль, сельдерей, мелкорубленые 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.

Длинная фасоль с китайским соусом*Ингредиенты*

500 г длинной китайской фасоли;
1 ч. ложка китайского черного фасолевого соуса;
1 ч. ложка китайского устричного соуса;
2 ч. ложки соевого соуса;
0,5 луковицы среднего размера;
1 ч. ложка кунжутного масла;
2 стебля лука-шалота.

Способ приготовления

У китайской 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 чашу. 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 фасолевый, 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 мини-луковицами*Ингредиенты*

8 луковиц небольшого размера;
0,25 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 чашу. Установить поддон, паровую корзину или чашу. 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;

0,25 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 чашу 2 стакана воды.

Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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.

Зеленый горошек с ветчиной

Ингредиенты

500 г свежего горошка в стручках;
1 ч. ложка горчицы;
0,5 стакана мелкорубленого лука;
200 г копченой ветчины;
1,5 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 рубленый 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.

Картофель с артишоками и красным перцем

Ингредиенты

12 маленьких клубней картофеля;
250 г жареного красного перца;
250 г маринованных артишоков;
0,25 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.

Пудинг из печени птицы

Ингредиенты

150 г печени птицы;
1 зубчик чеснока;
2 яйца;
2 яичных желтка;
0,25 пучка петрушки;
175 г сметаны;
соль по вкусу;
перец по вкусу.

Способ приготовления

Очистить и измельчить чеснок. Очищенную от пленок 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 чашу для варки.

Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на корпус сборник для жидкости и чашу для варки.

Накрыть крышкой и варить в течение 25 минут. Блюдо подавать с соусом из свежих помидоров.

Буррито с курицей и фасолью

Ингредиенты

2 куриные грудки без костей и кожи;
1 авокадо;
1 лайм;
0,25 ч. ложки соли;
1 стакан густой салсы;
1 пучок салата-латука;
4 маисовые мексиканские лепешки (тортиллас);
0,3 стакана сметаны;
250 г темной фасоли;
перец по вкусу.

Способ приготовления

Авокадо очистить и размять, фасоль разогреть. Для всех типов пароварок: 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 аво-

кадо. Сбрызнуть соком лайма. Добавить 0,25 стакана салсы, измельченный салат-латук, а сверху положить сметану. Свернуть лепешку рулетом. Подать к столу сразу после приготовления, иначе лепешки станут мягкими.

Сэндвичи для пикника с курицей и жареным 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 чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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. Не-

много посолить и поперчить. Намазать половины булочек майонезом. Разложить сверху курицу, лук, перец и листья салата. Сверху положить вторые половины булочек и подавать к столу.

Мясные шарики по-мексикански в соусе энчилада

Ингредиенты

500 г мякоти говядины;
0,5 ч. ложки тмина;
1 яйцо;
0,25 ч. ложки соли;
2,5 ст. ложки панировочных сухарей;
2 ст. ложки густой салсы;
1 ч. ложка сухих луковых хлопьев;
0,5 ч. ложки сушеного орегано;
250 г соуса энчилада.

Способ приготовления

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

Для всех типов пароварок: добавить 1,5 стакана воды в резервуар или чашу. 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 энчилада и салсу. Когда мясные шарики будут готовы, подать их вместе с теплым соусом.

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;
 1,5 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. В блендере или пищевом процессоре смешать до консистенции пюре сок лайма, имбирь, чеснок, соевый соус и жгучий перец. Добавить 1 ст. ложку воды и снова смешать. Влить в резервуар или внутреннюю чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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;

0,5 пучка укропа;
соль по вкусу;
молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 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 замороженного рубленого шпината;
3 ст. ложки майонеза (обычного или обезжиренного);
4 стейка из лосося;
2 ст. ложки хрена;
3 ст. ложки сливок (обычных или обезжиренных);
соль по вкусу;
молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат разморозить. Для пароварок с резервуаром: влить 1,5 стакана воды в резервуар. Установить поддон и паровую корзину. Положить в нее размороженный шпинат, распределив его слоем по дну корзины. Сверху выложить рыбу. Накрыть крышкой и варить 16-20 минут.

Для пароварок без резервуара: влить 0,75 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 под соусом терияки

Ингредиенты

0,25 стакана соевого соуса;
4 стейка из лосося;
1 ст. ложка рисового уксуса без приправ;
4 стебля лука-шалота;
0,5 ст. ложки соуса терияки;
0,5 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, 0,25 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 0,5 ст. ложки соуса терияки. Перевернуть стейки, чтобы смазать соусом обе стороны. Оставить мариноваться на 20 минут.

Влить в резервуар или внутреннюю чашу 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.

Холодная закуска из лосося с огуречным соусом*Ингредиенты*

1 средний огурец;
4 стейка из лосося;
0,5 стакана нежирного йогурта;
0,5 стакана майонеза (обычного или обезжиренного);
1 ч. ложка оливкового масла;
0,5 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 чашу 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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;
1,5 ч. ложки молотого тмина;
0,25 стакана оливкового масла;
0,25 пучка петрушки;
1 зубчик чеснока;
0,25 ч. ложки соли;
2 ст. ложки лимонного сока;
1 ст. ложка красного винного уксуса;
1,5 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 чашу 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;
- 0,25 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 чашу пароварки 1 стакан воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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;
- 1,5 ч. ложки соевого соуса;
- 0,5 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.

Для всех типов пароварок: влить 1,5 стакана воды в резервуар или внутреннюю чашу. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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;
0,25 ч. ложки сахара;
2 стебля лука-шалота;
3 ст. ложки оливкового масла;
0,5 пучка петрушки;
2 ст. ложки красного винного уксуса;
соль по вкусу;
молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Нарезать лук-шалот. В блендере или пищевом процессоре 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 1,5 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 4 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 под соусом томатилло

Ингредиенты

200 г свежих томатов;
2 луковицы;
4 стейка из тунца;
1 перец чили;
0,5 ч. ложки соли;
1 зубчик чеснока;
сахар по вкусу.

Способ приготовления

Томаты нарезать четвертинками, а перец — кружочками вместе с семенами. Чеснок измельчить. В блендере или пищевом процессоре 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 чашу 1,5 стакана воды. Установить поддон и паровую корзину или чашу. 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 4 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*

1 больших зубчика чеснока;
 1 ч. ложка соевого соуса;
 1 стебель лука-шалота;
 0,25 ч. ложки красного жгучего перца;
 1 томат среднего размера;
 2 веточки петрушки;
 0,75 стакана куриного бульона;
 250 г моллюсков в твердых раковинах;
 0,25 стакана сухого белого вина.

Способ приготовления

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

Для пароварок с резервуаром: влить 1,5 стакана воды в резервуар. Установить паровую корзину.

Положить все ингредиенты в чашу 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 чашу. Добавить 0,25 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;
 1,5 ч. ложки сушеного орегано;
 0,25 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 чашу 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 как для омлета. 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 чашу для варки. Наполнить резервуар пароварки водой до максимального уровня. Установить на основании сборник для жидкости и чашу 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. Если имеется блендер или миксер, то можно воспользоваться им в процессе приготовления этого блюда. Поместить все компоненты в прибор и смешивать их в течение 30 секунд на максимальной скорости. В этом случае масса получается более однородной и хорошо взбитой. 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;
 0,5 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 обсушить 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. Закрывать формочки и разместить их в чаше 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.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ПОПУЛЯРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПАЮВАРКИ	4
Рис с черным перцем	4
Трио из сладких перцев	5
Цветная капуста с соевым соусом	6
Флан с рокфором	6
Салат из укропа и сельдерея	7
Флан из лука-порея	8
Яйца a la cocotte	9
Маринованная цветная капуста	10
Чесночная паста	11
Маринованные грибы по-мексикански	12
Горошек под соусом с копченой семгой	13
Картофель на пару	14
Фаршированные цуккини	14
Толченые овощи с красным перцем	15
Острая пита с индейкой	17
«Пальчики» с индейкой	18
Пюре из шпината и грецкого ореха	19
Мини-хлебцы с индейкой	20
Китайские клецки с начинкой из индейки	21
Китайские клецки с острой начинкой из свинины	23
Суп-пюре из тыквы	24
Артишоки, приготовленные на пару	25
Спаржа с лимонно-кунжутным соусом	26
Свекла с лимонным маслом	27
Брокколи с сыром чеддер	27
Брокколи с перцем и чесноком	28
Брокколи с морковью и красным перцем	29
Брокколи в имбирно-томатном бульоне	30
Брюссельская капуста с жареными орехами	31
Тертая капуста с беконом	31
Мини-морковки в масляно-апельсиновом соусе	32
Морковь с тмином, луком и петрушкой	33
Паровая морковь	34
Зеленая фасоль с сыром фонтина и маслинами	35
Зеленая фасоль с копченой ветчиной	36
Капуста с луком и сосисками	37
Кольраби, приготовленная на пару	38
Чечевица с тмином	38
Фасоль с сельдереем и зеленью	39

Длинная фасоль с китайским соусом	40
Паприка с мини-луковицами	41
Пюре из пастернака	41
Зеленый горошек с ветчиной	42
Картофель с артишоками и красным перцем	43
Пудинг из печени птицы	44
Буррито с курицей и фасолью	45
Сэндвичи для пикника с курицей и жареным красным перцем	46
Мясные шарики по-мексикански в соусе энчилада	47
Рыбное филе с фенхелем и каперсами	48
Палтус с лаймом	49
Лосось с укропным маслом	49
Лосось и шпинат под хреном	50
Стейки из лосося под соусом терияки	51
Холодная закуска из лосося с огуречным соусом	52
Филе морского окуня под острым соусом с петрушкой	53
Морской окунь с соевым соусом	54
Меч-рыба в фольге под чесночно-цитрусовым соусом	55
Меч-рыба с томатным соусом	56
Стейки из тунца под соусом томатилло	57
Моллюски под томатно-винным соусом	58
Креветки с чесноком, красным перцем и луком	59
Тефтели из тунца	60
Дорада, приготовленная на пару	61