



**EXPERIENCE
FRESH**

Свежие идеи для здорового питания

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК НА ВАШЕЙ КУХНЕ



**Паровая конвекционная печь
NU-SC300B**



Высокие технологии здорового питания

Правильное питание и здоровый образ жизни приобретают все большую популярность в современном мире. Люди стараются покупать свежие, качественные продукты, внимательно изучают состав и следят за калорийностью блюд. Но даже самые лучшие ингредиенты можно испортить из-за неправильного режима приготовления, плохой посуды или кухонного оборудования. Поэтому мы разработали принципиально новый продукт — печь, сочетающую режимы пара и конвекции. С ее помощью даже начинающий кулинар сможет ежедневно готовить вкусные и полезные блюда, богатые витаминами. Быстро и легко!

Что такое паровая конвекционная печь? Это полноценная духовка способная заменить множество других необходимых на кухне приборов, таких как пароварка, плита, фритюр-

ница, йогуртница, хлебопечка, тостер, ростер, яйцеварка, стерилизатор и т. д. Разработанное на основе японских технологий, оно прослужит вам долгие годы.

Чтобы сделать ваше знакомство с новинкой по-настоящему интересным, мы создали специальную книгу рецептов, которые раскрывают все возможности новой паровой конвекционной печи. Детский завтрак или легкий перекус, праздничный ужин или романтический десерт — в этой книге найдутся варианты для любого повода и ситуации. И главное, каждый рецепт (состав, количество продуктов и время приготовления) был протестирован российскими технологами Panasonic. Просто следуйте нашим подсказкам — и готовьте как шеф-повар вместе с лучшим кухонным помощником!

Содержание

Завтраки

1. Пшеничная каша с тыквой	21
2. Рисовая каша на кокосовом молоке с изюмом	22
3. Овсяная каша с бананами в горшочках на пару	23
4. Вареники с вишней	25
5. Гречневая каша с черносливом и инжиром	26
6. Домашний йогурт с фруктами	27
7. Оладьи творожные	29
8. Творожная запеканка	31
9. Омлет с ветчиной и сыром / с овощами	32
10. Тосты с сыром и ветчиной	33
11. Киш к завтраку	35

Салаты и закуски

1. Салат «Столичный»	39
2. Бабагануш	40
3. Запеченная свекла с козьим сыром и грецкими орехами	41
4. Винегрет	43
5. Закусочные рулетики	44
6. Рийет из лосося	45
7. Запеченная свиная шейка	47
8. Рулетики из свинины с апельсином и грейпфрутом	48
9. Жюльен с грибами и креветками	49
10. Террин мясной	51
11. Суфле мясное со сливами	52
12. Горячая овощная закуска с моцареллой	53
13. Салат из перца с фетой и помидорами	55
14. Рулетики паровые из лосося с зеленым соусом	56

15. Рулетики из баклажанов с грецкими орехами	57
16. Салат из жареных креветок с грейпфрутом и зеленью	59
17. Печеночный паштет с тыквой	60
18. Салат из запеченной тыквы с рукколой	61
19а. Хумус	63
19б. Хумус свекольный	63
20. Закуска с кукурузой, сыром и чипсами	64
21. Закуска из запеченного авокадо с соусом айоли	65

Супы

1. Борщ с говядиной	69
2. Щи из свежей капусты с говядиной	71
3. Рассольник	73
4. Суп с фрикадельками	75
5. Солянка сборная	77
6. Уха	79
7. Тыквенный крем-суп	81
8. Грибной суп-пюре	83

Горячие блюда

1. Курица, фаршированная яблоками, с запеченным картофелем	87
2. Стейк лосося с мини-овощами	89
3. Форель	91
4. Треска на овощной подушке	92
5. Шашлычки из форели на пару	93
6. Сибас в кармашке с овощами	95
7. Котлеты рыбные по-средиземноморски	97
8. Перец фаршированный	99

9. Плов	101
10. Картофельный гратен	103
11. Мясной рулет с яйцом и фисташками	105
12. Манты с бараниной	107
13. Гедза с креветками и соусом	109
14. Картофель по-деревенски	111
15. Паровые пельмени со сметаной	113
16. Рататуй	114
17. Равиоли с сыром и шпинатом	115
18. Пирог из кускуса с луком-пореем, сыром и кориандром	117
19. Паэлья	119
20. Лазанья	121
21. Кебаб из баранины	123
22. Голубцы	125
23. Долма с бараниной	127
24. Мясные шарики из индейки с фетой и шпинатом	128
25. Кармашки из курицы с овощами и сыром	129
26. Рыбные зразы с зеленым луком и яйцом	131
27. Фаршированные цуккини	133
28. Баранья нога запеченная	135
29. Рождественская индейка	137
30. Кролик	139
31. Кальмары фаршированные	141
32. Свиные ребрышки в меду и горчице	143
33. Пастуший пирог	145
34. Праздничные цыплята-корнишоны	147
35. Дорадо запеченная в соли	148
36. Сочная говядина с прованскими травами	149

Выпечка

1. Хлеб бородинский	153
2. Хлеб рижский	155
3. Хлеб «Здоровье»	157
4. Хлеб без глютена на кефире	159
5. Печенье овсяное	161
6. Шоколадный брауни	163
7. Пирожки с начинкой (капуста / мясо)	165
8. Плюшки	167
9. Шарлотка с яблоками	169
10. Торт с клубникой	171
11. Хлебные палочки с кунжутом	173
12. Мраморный кекс	175
13. Кекс «Столичный»	177
14. Маффины из черемуховой муки	179

Десерты

1. Бискотти	183
2. Крамбл яблочный	185
3. Десерт из замороженных ягод	186
4. Запеченные яблоки с сухофруктами и орехами	187
5. Безе	189
6. Торт с ягодами в сметанном желе	191
7. Полосатый чизкейк на овсяной основе	193
8. Клафути с вишней	194
9. Творожный десерт с цукатами	195
10. Заварные колечки с ягодной начинкой	197
11. Крем-брюле	199




Семь главных преимуществ

1. Готовит здоровую пищу

Готовьте с минимумом масла или совсем без него! В режиме Healthy Fry (конвекционной фритюрницы) продукты запекаются при +230°C до хрустящей корочки.



2. Делает приготовление еще проще

23 режима и 35 автоматических программ подойдут на все случаи жизни. Вам больше не нужно вручную выставлять температуру и время. Просто выберите нужную программу и нажмите кнопку  — все остальное печь сделает за вас.

3. Заменяет сразу несколько приборов

Паровая конвекционная печь не только тушит и варит на пару, она зажаривает и печет как супер духовка. **Функции пароварки, барбекю, тушения, жарки, выпечки, ферментации и стерилизации** — все в одном устройстве.



4. Выпекает превосходный хлеб и булочки

По многим характеристикам **печь превосходит обычные духовки** и может выпекать отличный хлеб и множество других мучных изделий. Для расстаивания теста используйте функцию ферментации при постоянной температуре.



5. Стильный дизайн и вместительность

Благодаря лаконичному и стильному дизайну печь идеально впишется в любую кухню и станет незаменимым помощником не только в приготовлении повседневных, но и праздничных блюд.

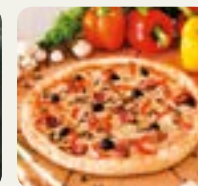
Печь может вместить:



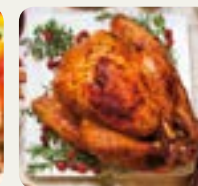
Рыбу длиной около 40 см



1,5 кг пельменей



Пиццу диаметром 25 см



Индейку массой 4,5 кг

6. Легко чистится

Уход за устройством **облегчают автоматические программы**: «Очистка камеры», «Удаление запахов», «Очистка системы подачи воды», «Просушка». Вам останется лишь протереть ровную внутреннюю поверхность камеры мягкой тканью.

7. Совершенно безопасна

Теплоизолирующее стекло дверцы, многочисленные вентиляционные отверстия, режим блокировки от детей — **гарантируют безопасность использования**.



Пять режимов приготовления на пару



Быстрое образование пара — всего за 20 секунд!

Приготовление на пару в собственном соку при +100°C

Благодаря пару блюда можно готовить без дополнительных приправ, сохраняя свежий, натуральный вкус продуктов.

- Мясо креветок на пару получается особенно мягким и нежным.
- Тесто пельменей и вареников не разваривается, а начинка остается сочной и ароматной.



Низкотемпературное приготовление на пару при +80°C

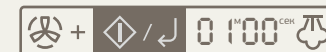
В этом режиме в овощах сохраняются все питательные и полезные для здоровья вещества.

- Омлет приобретет аппетитный вид, потрясающий аромат и нежный вкус.
- Овощи еще никогда не были такими свежими, даже спаржа сохранит свой хруст и ярко-зеленый цвет.

Быстрое приготовление на пару при +120°C, +150°C и +190°C

Обработка паром повышенной температуры сокращает время приготовления, а также позволяет использовать минимум масла и соли.

- Мягкая снаружи и нежная внутри рыба с восхитительным ароматом.
- Быстрая разморозка и приготовление изделий из теста на пару даже в утренней суете.
- При таких режимах в продуктах сохраняется больше влаги и питательных веществ, растворяется больше жира.



Кнопка «Паровой удар»

Поможет приготовить воздушную выпечку и сохранит сочность продуктов при запекании.



Обработка паром: от детских бутылочек до посуды!

Вам больше не потребуются приборы для стерилизации посуды, занимающие все свободное место на кухне. Режим высокотемпературной паровой обработки в новой печи поможет полностью удалить бактерии с детских бутылочек, сосок и посуды.





Четыре режима конвекции

Благодаря объемной циркуляции горячего воздуха в камере потоки тепла полностью обволакивают продукты, которые теперь можно не переворачивать, чтобы прожарить со всех сторон. Встроенный датчик контролирует температурный режим в пределах от +100°C до 230°C.

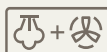


Healthy Fry

Healthy Fry — полезный фритюр при +230°C

Готовьте с минимальным количеством масла или совсем без него.

За счет циркуляции воздуха блюда получаются вкусными и более здоровыми. И никакой копоти или горелого масла.



«Паровая конвекция» — запекание на пару

Самостоятельно установив температурный режим в диапазоне от +190°C до 230°C, вы сможете получить хрустящую корочку (как при запекании). А внутри блюда останутся сочными и нежными.



Ферментация при 40°C

Режим ферментации теста и приготовления йогурта обеспечивает идеальные условия для подъема теста. Вам больше не понадобится отдельное устройство для этой цели, печь быстро и качественно сделает все необходимое.



Конвекция — запекание и выпечка

Вы можете сами выбрать температуру запекания в диапазоне от +100°C до 230°C. Чувствительный датчик обеспечивает точный температурный контроль.



Гриль

Подрумянивание блюд, готовящихся до образования корочки, или воздушных пирогов.





Секреты кулинарного мастерства

Чем меньше масса продуктов, тем быстрее они готовятся — учитывайте это при установке времени приготовления.

Нарезайте ингредиенты кусочками приблизительно одинакового размера и формы, чтобы они готовились равномерно.

Для быстрого приготовления и сохранения формы продуктов в кожуре (например, картофеля) или в шкурке (колбасы, сосисок) нужно сначала снять или проткнуть шкурку вилкой либо сделать надрезы ножом.

При приготовлении небольшого количества продуктов распределите их в центре противня для равномерного нагрева.

Выкладывайте продукты ровно и аккуратно, по возможности одним слоем.

Если какой-то ингредиент никак не доходит до готовности, можно после выполнения программы оставить готовое блюдо в печи еще на некоторое время, используя остаточное тепло.

В процессе тепловой обработки наибольшее воздействие оказывается на поверхность продукта. Поэтому внутри любое блюдо пропекается гораздо медленнее, чем образуется корочка на нем. Чтобы она не стала слишком сухой и грубой, рекомендуем время от времени поливать продукт образующимся при запекании соком или подавать в камере пар.

Делая сложное блюдо, учитывайте время приготовления каждого из его ингредиентов. Если какому-то из них требуется значительно больше времени до готовности, его следует предварительно обжарить, проварить или положить на противень первым, а остальные ингредиенты добавить позже.









Большие куски мяса, целая птица и крупная рыба запекаются долго и могут потерять много влаги в процессе приготовления. Чтобы этого не произошло, их обычно заворачивают в фольгу.



Какую посуду выбрать?

В комплекте с печью поставляются два противня и две решетки для приготовления на пару. Выбирая дополнительную посуду для использования в паровой конвекционной печи, отдавайте предпочтение термостойким

материалам — керамике, жаропрочному стеклу, чугуну, нержавеющей стали и металлам. Обращайте внимание на ручки, крышки и другие детали посуды, которые также должны быть термостойкими.

Посуда	Конвекция/ферментация	Пар	Посуда	Конвекция/ферментация	Пар
Жаропрочная стеклянная посуда 	✓	✓	Лакированные изделия 	✗	✗
Нежаропрочная стеклянная посуда 	✗	✗	Посуда из алюминия, других металлов 	✓	✓
Жаропрочная пластиковая посуда 	✓	✓	Деревянная, бамбуковая, бумажная посуда 	✗	✗
Нежаропрочная пластиковая посуда 	✗	✗	Керамическая, фарфоровая посуда 	✓	✓



Вопросы и ответы



На какой уровень нужно устанавливать посуду при приготовлении?



В режиме пароварки пар циркулирует по всей печи, поэтому можно готовить одновременно на двух уровнях (среднем и верхнем), однако при использовании одного противня лучше помещать его на средний уровень. При приготовлении в режимах конвекции, паровой конвекции, ферментации и Healthy Fry противень следует ставить на нижний уровень.



Для приготовления на пару нужна вода, как она подается?



В нижней части печи имеется контейнер для воды. Следите за его наполнением при использовании любой программы, в которой предусмотрен пар.



Необходим ли предварительный разогрев печи?




В режиме пароварки предварительного нагрева нет, образование пара происходит за 20 секунд. В режимах запекания или выпечки обычно используется предварительный разогрев, чтобы продукты нагревались более равномерно и готовились быстрее. В любом случае у вас есть возможность выбора приготовления с предварительным разогревом или без него.



Как использовать функцию «Добавить пар»?



Повышение влажности в печи предотвращает сухость мясных, рыбных, овощных и других продуктов, а также способствует образованию мягкой поверхности у кондитерских изделий. В процессе работы нажмите и удерживайте кнопку  в течение 2 секунд, при этом на дисплее появится надпись о добавлении пара в течение 1 минуты. Если нужно, нажмите на кнопку еще 1 или 2 раза, увеличив время подачи пара (максимально до 4 минут).



Какова должна быть последовательность приготовления блюд?



При готовке на пару внутри печи может скапливаться влага, влияющая на эффективность предварительного нагрева в функции запекания. Если в одном сеансе необходимо совместить приготовление на пару и запекание, рекомендуется начинать с запекания, а затем готовить на пару. В этом случае из печи не нужно будет удалять влагу, и время предварительного нагрева уменьшится.



Как чистить печь?



Печь имеет несколько режимов автоматической очистки, а ее камера спроектирована так, чтобы максимально облегчить ручную чистку. Подробные инструкции смотрите в руководстве по эксплуатации.

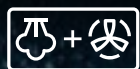
Завтрак — самый важный прием пищи. Он заряжает энергией, дарит бодрость и хорошее настроение. С нашей печью вы приготовите вкусный и полезный завтрак легко и быстро. Сделайте каждое утро уникальным!

Завтраки

Завтраки

Завтраки





190°C



00 40



Порций
4



1. Пшенная каша с тыквой



Способ приготовления

1. Хорошо промойте пшено, нарежьте тыкву кубиками.
2. Выложите все ингредиенты в жаропрочную кастрюлю, перемешайте.
3. Смажьте сливочным маслом стенки кастрюли над уровнем залитых ингредиентов.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Готовьте в режиме **Паровая конвекция** 190°C в нижнем положении 40 минут.



Ингредиенты 117 Ккал/100 г

Пшено	150 г
Тыква	300 г
Молоко	600 мл
Сахар	1,5 ст. л. (18 г)
Соль	¼ ч. л. (1,5 г)
Масло сливочное	30 г

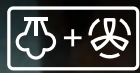


Совет

Если вы хотите ускорить приготовление каши, предварительно замочите крупу на полтора-два часа.

Чтобы добиться новых оттенков вкуса знакомого с детства блюда, можно заменить коровье молоко кокосовым, миндальным или другим растительным.





190°C



00 40_м



Порций
4

2. Рисовая каша на кокосовом молоке с изюмом



Способ приготовления

1. Разложите ингредиенты по четырем горшочкам, перемешайте.
2. Смажьте горловину горшочков изнутри сливочным маслом.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Установите горшочки без крышек на противне в печь в нижнее положение, готовьте в режиме **Паровая конвекция** 190°C 40 минут.



Ингредиенты
235 Ккал/100 г

На 1 горшочек:

Рис круглый	100 г
Молоко кокосовое	100 мл
Молоко 3,2%	250 мл
Соль	щепотка
Сахар	1 ч. л. (6 г)
Сливочное масло	10 г
Изюм без косточек	30 г



00 30_м



Порций
4

3. Овсяная каша с бананами в горшочках на пару



Способ приготовления

1. Разложите все ингредиенты, кроме банана, в 4 горшочка, перемешайте.
2. Смажьте горловину горшочков изнутри сливочным маслом.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Установите горшочки без крышек на противне в печь в среднее положение, готовьте в режиме **Средний пар** 30 минут.
5. В готовую кашу добавьте нарезанный на кусочки банан и перемешайте.



Ингредиенты
123 Ккал/100 г

На 1 горшочек:

Овсяные хлопья	50 г
Молоко	200 мл
Сахар	1 ч. л. (6 г)
Соль	щепотка
Масло сливочное	10 г
Банан	½ шт.



00 17_мПорций
2

4. Вареники с вишней



Способ приготовления

1. Замесите тесто.
2. Смешайте крахмал с сахарной пудрой и добавьте полученную массу в миску с замороженными ягодами. Перемешайте до полного обволакивания вишни.
3. Раскатайте тесто тонким слоем. При помощи круглой вырубки вырежьте заготовки, лишнее тесто уберите под пленку для дальнейшего использования.
4. В центр каждой заготовки положите вишню (по 3 шт. в каждую или более, в зависимости от размера заготовки). Соедините и скрепите края теста. Сложите готовые вареники на посыпанную мукой разделочную доску и заморозьте их.
5. Наполните контейнер для воды.
6. Готовьте вареники на решетке, смазанной растительным маслом и установленной на противне в среднем положении, в режиме **Средний пар** 17 минут.
7. Подавайте вареники со сметаной.



Ингредиенты 193 Ккал/100 г

Тесто для вареников:

Мука пшеничная.....	450 г
Соль.....	3 г
Яйца.....	2 шт.
Вода.....	160 г

Для начинки:

Вишня свежемороженная без косточек.....	300 г
Крахмал.....	20 г
Пудра сахарная.....	50 г
Сметана 20%.....	100 г



Совет

Добавлять крахмал в начинку обязательно — он впитает лишнюю жидкость, которая вытечет из вишни. Если не сделать этого, несколько вареников с большой вероятностью лопнут, и вишневый сок попадет в воду. Кстати, крахмал несложно приготовить самостоятельно, пропустив очищенный картофель через соковыжималку. Скоро вы увидите, как на дне емкости с «соком» появится толстый слой крахмала. Подождав, пока он весь осядет, нужно будет слить грязную воду, смешать крахмал с чистой водой и повторить процесс осаждения-слива несколько раз, пока он не станет белоснежным, затем высушить.



5. Гречневая каша с черносливом и инжиром

Способ приготовления

1. Переберите и промойте гречку, нарежьте чернослив и инжир на кусочки.
2. Выложите все ингредиенты в жаропрочную кастрюлю и перемешайте.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Готовьте без крышки в нижнем положении в режиме **Паровая конвекция 190°C** 1 час.

Ингредиенты 117 Ккал/100 г

Гречка	250 г
Вода	500 мл
Сахар	2 ст. л. (24 г)
Соль	½ ч. л. (3 г)
Масло сливочное	20 г
Чернослив без косточек	12 шт.
Инжир	8 шт.



6. Домашний йогурт с фруктами

Способ приготовления

1. Смешайте 200 мл молока с йогуртом, добавьте остальное молоко. Разлейте по стаканчикам, поставьте на противень.
2. Установите противень в печь в нижнее положение, выберите режим **Ферментация 40°C** 5 часов.
3. После звукового сигнала уберите готовый йогурт в холодильник, чтобы он остыл.
4. Нарежьте манго, киви и клубнику.
5. Выложите в стаканы слоями клубнику, йогурт, манго, йогурт, киви.

Ингредиенты 60 Ккал/100 г

Молоко стерилизованное 3,2%	1.4 л
Йогурт натуральный	180 г
Манго	4 шт.
Киви	4 шт.
Клубника	12 шт.





7. Оладьи творожные



Способ приготовления

1. Смешайте все ингредиенты, кроме сметаны и подсолнечного масла, оставьте на 5–10 минут для устойки.
2. Выберите режим **Healthy Fry**, установите противень, смазанный подсолнечным маслом, в печь для его разогрева.
3. Сформируйте оладушки, обваляв в муке.
4. После окончания разогрева выложите оладьи на противень, установите его в печь в нижнее положение, готовьте 14 минут.
5. Когда на дисплее высветится «6» минут, переверните оладьи и продолжите приготовление. Подавайте оладьи со сметаной.



Ингредиенты 179 Ккал/100 г

Творог 9%	360 г
Яйца	2 шт.
Сахар	3 ст. л. (36 г)
Соль	½ ч. л. (3 г)
Мука	70 г
Манная крупа	2 ст. л. (20 г)
Ванилин	1 пакет (5 г)
Подсолнечное масло	½ ч. л.
Сметана	100 г



Совет

Оладьи рекомендуется перевернуть за 6 минут до готовности, чтобы они стали золотистыми с обеих сторон. Но это не обязательно: переворачивание никак не влияет на время готовки и чудесный вкус оладушек.

Основная функция яиц в этом и многих других рецептах — связать ингредиенты и обеспечить достаточную вязкость теста. Этого можно добиться и другими способами, например, заменив яйца бананом, перемолотым в пюре. Естественно, оладьи при этом приобретут банановый вкус.

При смешивании ингредиентов необходимо добиться, чтобы сахар растворился, и для этого требуется некоторое время. Чтобы ускорить процесс, замените его сахарной пудрой.

Манную крупу можно заменить уже готовой манной кашей, если она, например, осталась у вас после завтрака.



170°C

00 50_МПорций
6

8. Творожная запеканка



Способ приготовления

1. Взбейте миксером творог с сахаром, добавьте яйца, ванильный сахар и соль, продолжите взбивание.
2. Добавьте муку, манную крупу, перемешайте, выложите цукаты и снова перемешайте.
3. Переложите тесто в предварительно смазанную маслом форму для выпечки (Ø20–22 см), поверхность теста разровняйте пластиковой лопаткой.
4. Поставьте форму с запеканкой на противне в печь в нижнее положение. Выберите режим **Конвекция 170°C** и готовьте в течение 50 минут.
5. Оставьте запеканку в форме еще на 5–10 минут для остывания и стабилизации творожной массы.
6. Опрокиньте запеканку на блюдо, остудите до комнатной температуры.



Ингредиенты 247 Ккал/100 г

Творог 18%	540 г
Сахар	100 г
Соль	½ ч. л. (3 г)
Ванильный сахар	1 пакетик (5 г)
Яйца	3 шт. (150 г)
Смесь цукатов	50 г
Мука пшеничная	30 г
Крупа манная	30 г
Масло сливочное для смазки формы	10 г



Совет

При приготовлении запеканки вместо цукатов часто используют изюм. Чтобы он не получился слишком сухим, предварительно запарьте его на несколько минут в кипятке, а еще лучше — в горячем чае.

Не бойтесь покупать кисловатый творог — вкус запеканки из него получается более интересным.

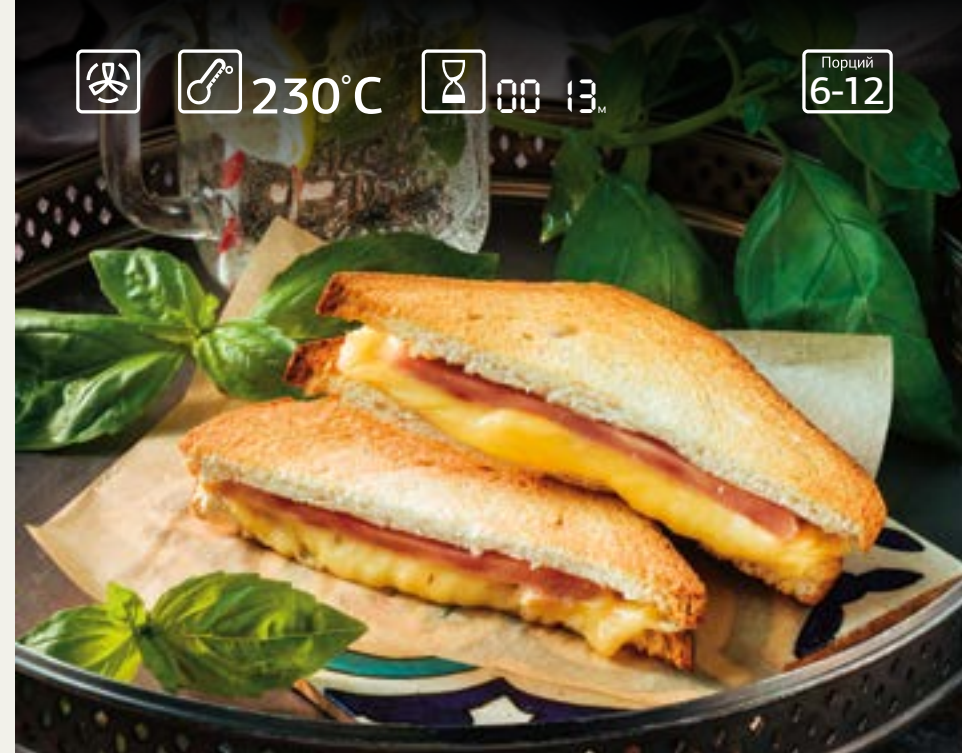
Вы можете попробовать приготовить запеканку из нежирного творога, но она выйдет слегка пресной. Если другого творога в доме нет, его можно улучшить, смешав с небольшим количеством сметаны.



АВТО 02

00 15-23

Порций **2-6**



230°C

00 13

Порций **6-12**

9. Омлет с ветчиной и сыром / с овощами

Способ приготовления

1. Нарезьте на кусочки ингредиенты для начинки и уложите на дно пиалы.
2. Смешайте яйца с молоком, посолите, залейте в пиалы, добавьте зелень.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Установите пиалы на противне в печь в среднее положение, выберите **Автомению №2** «Омлет», количество и нажмите кнопку .



Ингредиенты
138/78 Ккал/100 г

На 1 порцию:

Яйцо 1 шт.
Молоко 90 мл
Соль по вкусу

1-й вариант:

Ветчина 20 г
Сыр твердый 15 г
Свежая зелень 2 г

2-й вариант:

Помидоры черри 1-2 шт.
Перец сладкий 20 г
Свежая зелень 2 г

Способ приготовления

1. Выберите режим **Конвекция 230°C** с предварительным разогревом. Ломтики хлеба положите на противни, на каждый кусок положите сыр, ветчину и накройте ломтиком хлеба. Выложите на каждый противень по 6 тостов.
2. После окончания предварительного разогрева поставьте противни в печь в верхнее и нижнее положение, и готовьте 13 минут, до образования румяной корочки.



Ингредиенты
293 Ккал/100 г

Хлеб тостовый. 12-24 ломтиков
Сыр твердый 45% . . . 6-12 ломтика
Ветчина 6-12 ломтиков



180°C

00 25_МПорций
6

11. Киш к завтраку



Способ приготовления

1. Взбейте миксером размягченное сливочное масло с сахаром, яйцом, молоком и солью. Добавьте муку, предварительно смешанную с пекарским порошком, и замесите песочное тесто.
2. Выложите тесто в форму для выпечки, распределите равномерным слоем по внутренней поверхности, формируя бортик.
3. Натрите сыр на крупной терке. Ветчину и лук-порей мелко нарежьте и выложите в форму.
4. Для приготовления яичной заливки взбейте миксером яйца, сливки, сахарный песок, соль, специи. Вылейте яичную массу в форму, сверху посыпьте тертым сыром.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Выпекайте в нижнем положении 25 минут до образования золотистой корочки и готовности яичной заливки.
6. Готовый киш остудите, выньте из формы, посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью и подавайте к завтраку или в качестве горячей закуски в любое время дня.



Ингредиенты 300 Ккал/100 г

Мука пшеничная.....	200 г
Масло сливочное.....	100 г
Сахар.....	1 ч. л.
Соль.....	½ ч. л. (3 г)
Яйцо.....	1 шт.
Пекарский порошок.....	½ ч. л.
Молоко 3,2%.....	1 ст. л.

Для яичной заливки:

Ветчина.....	100 г
Лук-порей.....	20 г
Сливки 22%.....	200 г
Сахар.....	1 ч. л. (6 г)
Соль.....	¼ ч. л. (1,5 г)
Яйца.....	2 шт.
Сыр гауда 45%.....	50 г
Смесь «Прованские травы»..	1 ч. л.



Совет

Определить готовность яичной заливки легко по консистенции — она должна напоминать омлет.

Легкие повседневные или оригинальные праздничные закуски, салаты, жюльены и паштеты — проявляйте фантазию и экспериментируйте. И даже когда гости уже на пороге, паровая конвекционная печь не подведет — приготовит все быстро и вкусно.

Салаты и закуски

Салаты и закуски

Салаты и закуски





10



120°C

00 37_м

6



1. Салат «Столичный»



Способ приготовления

1. Вымойте и почистите картофель, морковь. Картофель нарежьте на куски весом не более 50 г, морковь диаметром до 2 см можно готовить целиком или разрезанную на куски толщиной не более 3 см.
2. Выложите овощи на противень с решеткой. Установите противень в среднее положение.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Выберите **Автоменю №10** «Корнеплоды на пару» и нажмите кнопку
5. Сварите яйца в режиме **Healthy Steam 120°C** 15 минут.
6. Мелко нарежьте готовые овощи, маринованные огурцы, отваренные яйца, ветчину, зелень и репчатый лук.
7. Соедините все ингредиенты, добавьте консервированный зеленый горошек, соль, перец, заправьте майонезом и перемешайте.



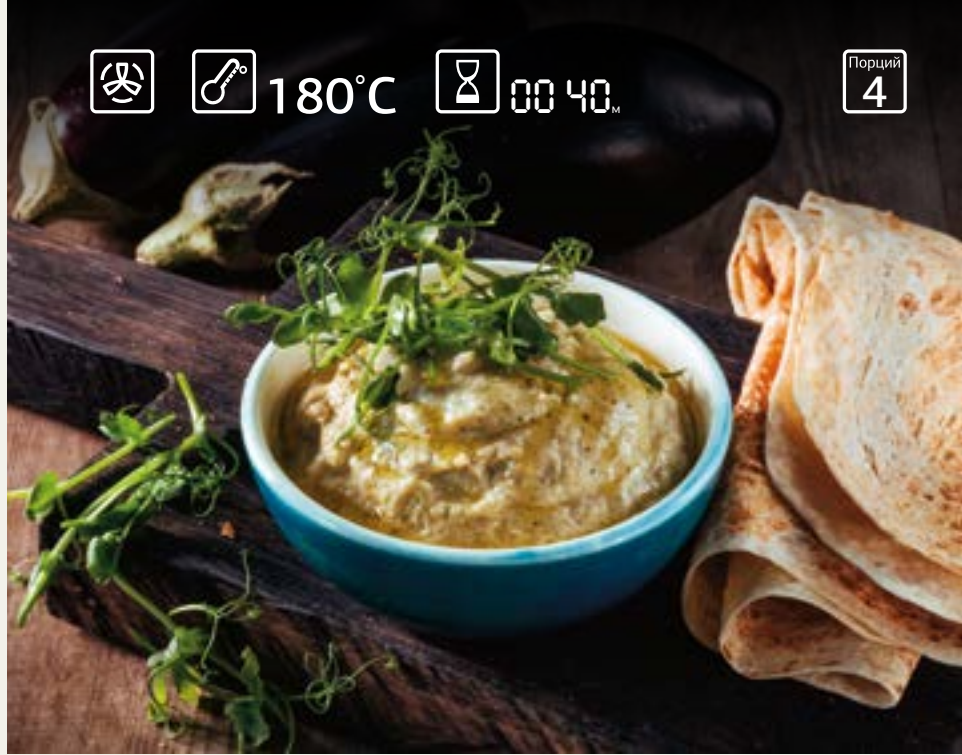
Ингредиенты
130 Ккал/100 г

Ветчина домашняя	300 г
Морковь	250 г
Картофель	250 г
Лук репчатый	50 г
Яйца	5 шт.
Горошек консервированный	200 г
Зелень	20 г
Огурцы маринованные	200 г
Майонез домашний	150 г
Соль, перец	по вкусу



Совет

Попробуйте приготовить для салата настоящий домашний майонез — это совсем не сложно. Вам потребуются 1 яйцо, 160 мл рафинированного подсолнечного масла, по ½ чайной ложки соли, сахара и горчицы, столовая ложка лимона. Смешайте яйцо, соль, сахар и горчицу с помощью погружного блендера. Продолжая размешивание, влейте тонкой струйкой масло. В конце добавьте сок лимона и взбейте смесь, чтобы она стала однородной. Охладите в холодильнике — и домашний майонез готов!



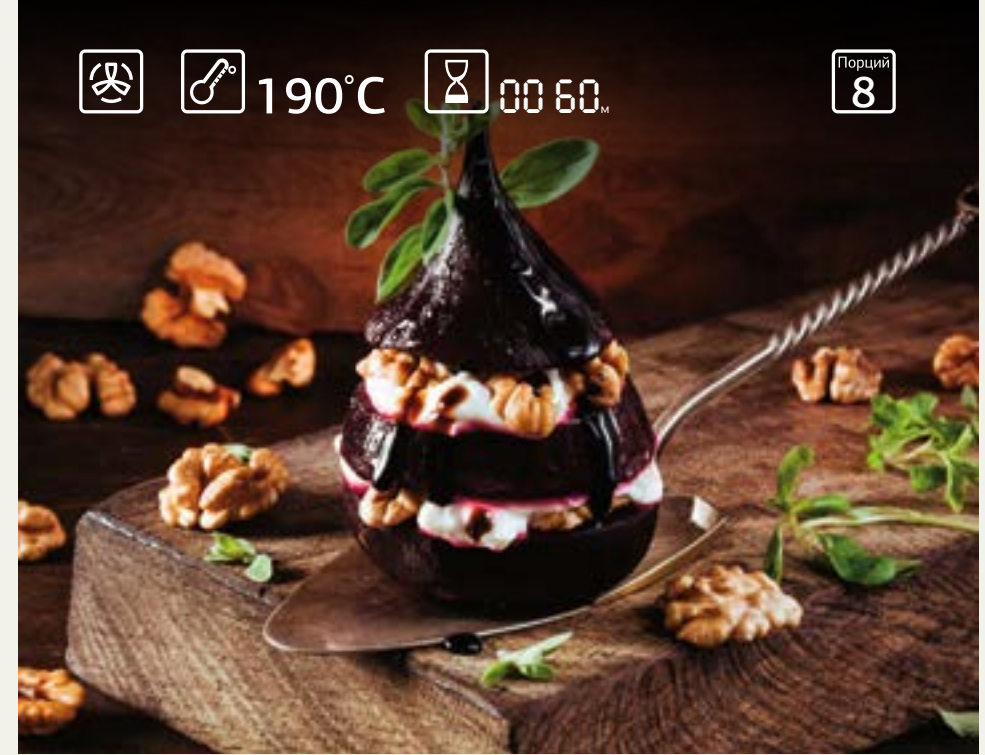
180°C



00 40_М



Порций
4



190°C



00 60_М



Порций
8

2. Бабагануш



Способ приготовления

1. Баклажаны помойте и проколите зубочисткой в нескольких местах.
2. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Застелите противень фольгой и смажьте растительным маслом, выложите баклажаны. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение и готовьте 40 минут.
3. Из остывших баклажанов извлеките мякоть.
4. Выложите ингредиенты в чашу блендера и измельчите. Посолите и поперчите по вкусу.



Ингредиенты
117 Ккал/100 г

Баклажаны. 4 шт. (1,2 кг)
 Растительное масло 20 мл
 Чеснок. 3 зубчика
 Кунжутные семечки. 50 г
 Лимонный сок. 25 мл
 Оливковое масло. 50 мл
 Петрушка 10 г
 Соль, перец по вкусу



3. Запеченная свекла с козьим сыром и грецкими орехами



Способ приготовления

1. Свеклу промойте, каждую заверните в фольгу, выложите на противень, установите в печь в нижнее положение.
2. Выберите режим **Конвекция 190°C**, готовьте 1 ч.
3. Аккуратно снимите кожицу с остывшей свеклы, разрежьте ее поперек на три части.
4. Сформируйте пирамидку из чередующихся слоев свеклы и козьего сыра с грецкими орешками.



Ингредиенты
128 Ккал/100 г

Свекла. 8 шт.
 (по 100–130 г каждая)
 Козий сыр. 200 г
 Грецкие орехи. 100 г





120°C



00 30



Порций
6



4. Винегрет



Способ приготовления

1. Вымойте и почистите картофель, морковь и свеклу. Картофель и морковь нарежьте на куски толщиной не более 3 см, свеклу — толщиной не более 2 см.
2. Выложите овощи на противни с решетками. Установите противни в среднее и верхнее положение.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Выберите режим **Healthy Steam 120°C**, готовьте 30 минут. Оставьте в печи на 5–10 минут.
5. Мелко нарежьте готовые овощи, маринованные огурцы и свежую зелень, измельчите чеснок и репчатый лук.
6. Соедините все ингредиенты, добавьте зеленый горошек, соль, специи, подсолнечное масло и перемешайте.



Ингредиенты 91 Ккал/100 г

Свекла	400 г
Морковь	200 г
Картофель	200 г
Лук репчатый	50 г
Чеснок	10 г
Горошек	200 г
Специи молотые	1 г
Соль	10 г
Зелень	20 г
Огурцы маринованные	250 г
Масло подсолнечное	80 г



Совет

Если вы хотите, чтобы все ингредиенты винегрета сохранили свой цвет, вам необходимо предварительно «замаслить» свеклу, т.е. смешать ее с маслом первой, перед добавлением остальных компонентов.

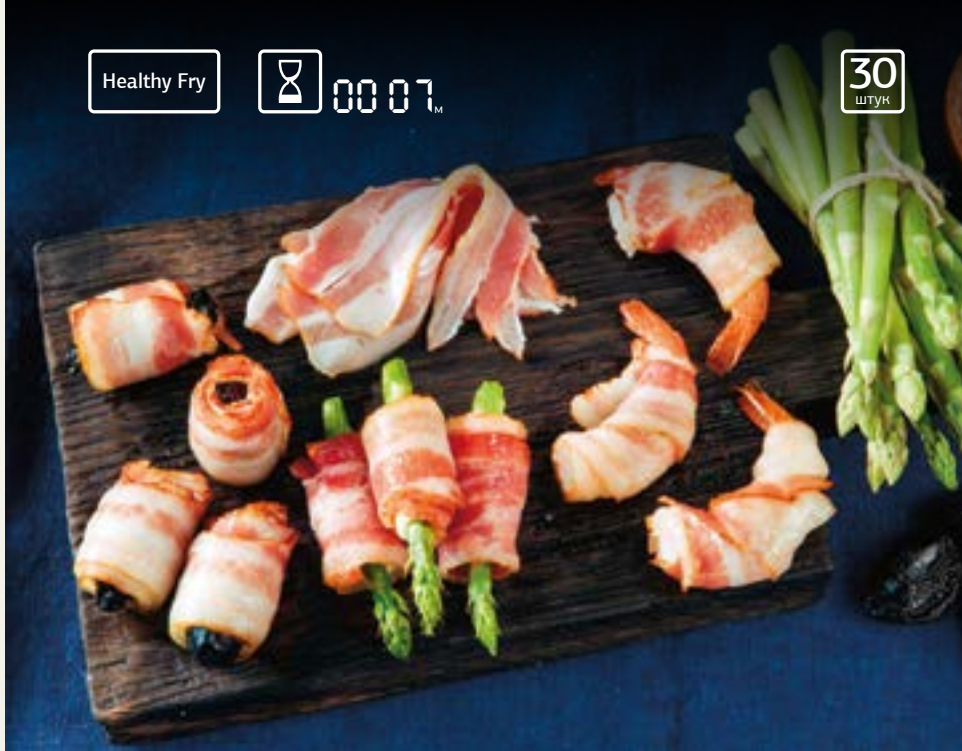
Вместо растительного масла винегрет можно заправить майонезом. С помощью этой нехитрой замены вы получите совершенно иное блюдо — как по вкусу, так и по внешнему виду.

Для получения новых оттенков вкуса огурцы можно заменить другими мариладами, например, грибами или каперсами.

Healthy Fry

00 07_М

30
штук



5. Закусочные рулетики

Способ приготовления

1. Сформируйте рулетики, завернув в ломтики бекона разные начинки: креветку, кусочек сыра и спаржу, чернослив.
2. Застелите противень фольгой, поставьте решетку и разложите на ней рулетики.
3. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Установите противень в нижнее положение, готовьте 7 минут.

Ингредиенты
249 Ккал/100 г

- Креветки королевские очищенные. 10 шт.
Бекон. 30 ломтиков
Спаржа 10 шт.
Сыр. 10 ломтиков
Чернослив без косточек. . . . 10 шт.



00 15_М

Порций
4-6



6. Рийет из лосося

Способ приготовления

1. Выложите филе на противень с решеткой и установите в печь в среднее положение.
2. Наполните контейнер для воды.
3. Выберите режим **Средний пар**, 15 мин.
4. Измельчите рыбу с помощью кухонного комбайна или блендера со сливочным сыром, зеленью, чесноком. Добавьте соль и перец.
5. Подавайте с тостами или крекерами.

Ингредиенты
130 Ккал/100 г

- Филе форели (семги) 500 г
Сливочный сыр 200 г
Зелень. 10 г
Чеснок. 5 г
Соль, перец по вкусу



7. Запеченная свиная шейка

Способ приготовления

1. Промойте свинину, просушите ее салфеткой.
2. Приготовьте маринад, соединив соевый соус и горчицу.
3. Проколите свинину ножом в нескольких местах, напигуйте чесноком, нарезанным на пластинки.
4. Смажьте ее маринадом, положите в глубокую миску, накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на несколько часов.
5. Перед приготовлением снимите излишки маринада со свинины салфеткой, заверните в фольгу и выложите ее на противень с решеткой.
6. Наполните контейнер для воды.
7. Выберите режим **Паровая конвекция 220°C** с предварительным разогревом. Установите противень с шейкой в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 40 минут. Затем удалите фольгу и продолжите приготовление в режиме **Healthy Steam 190°C** в течение 40–50 минут. Для равномерного подрумянивания переверните ее за 10 минут до конца приготовления.

Ингредиенты 313 Ккал/100 г

Свинина (шейка без костей) 1–1,2 кг
 Чеснок 3 зубчика
 Соевый соус 5 ст. л.
 Горчица 5 ст. л.



Совет

Время запекания шейки зависит от массы куска и рассчитывается по приблизительной формуле: 1 кг = 1 час. Так, например, если ваш кусок весит 1,5 кг, нужно увеличить суммарное время приготовления до 90 минут. Чтобы придать мясу красивый цвет и приятный вкус, смажьте его медом перед тем, как поместить в печь.



190°C

00 20_м

12
штук



АВТО 15

00 15_м

Порций
12

8. Рулетики из свинины с апельсином и грейпфрутом

Способ приготовления

1. Нарезьте мясо ломтиками, отбейте. Очистите фрукты от мембран, нарежьте.
2. Смешайте остальные ингредиенты. Смажьте мясо с одной стороны приготовленной смесью, уложите на него фрукты, сверните рулетиками и выложите на противень с решеткой.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Выберите режим **Healthy Steam 190 °C** с предварительным разогревом. Установите противень в нижнее положение, готовьте 20 минут.

Ингредиенты
87 Ккал/100 г

- | | |
|------------------------------|----------|
| Свинина (вырезка) | 450 г |
| Апельсин | 1 шт. |
| Грейпфрут | 1 шт. |
| Горчица | 1 ст. л. |
| Соус томатный | 1 ст. л. |
| Масло растительное | 2 ст. л. |
| Кориандр молотый | ½ ч. л. |
| Имбирь молотый | ½ ч. л. |
| Соль, перец | по вкусу |



9. Жюльен с грибами и креветками

Способ приготовления

1. Нарезьте шампиньоны, креветки и лук.
2. Соедините муку со сливками, добавьте специи по вкусу, залейте в грибную смесь, выложите туда же половину тертого сыра и размешайте.
3. Разложите смесь по кокотницам, сверху в каждую выложите по 5 г сливочного масла и остатки тертого сыра.
4. Выберите **Автомюню № 15**, порций 12 и нажмите кнопку .
5. После того, как печь разогреется, установите противни с кокотницами в нижнее и верхнее положения и нажмите кнопку .

Ингредиенты
123 Ккал/100 г

- | | |
|---------------------------|-------|
| Шампиньоны | 300 г |
| Креветки | 300 г |
| Лук репчатый | 120 г |
| Тертый сыр | 250 г |
| Сливочное масло | 60 г |
- Заливка:*
- | | |
|--------------------------|----------|
| Мука пшеничная | 5 ч. л. |
| Сливки 10% | 240 мл |
| Соль, перец | по вкусу |






200°C

00 20_м30
штук

10. Террин мясной



Способ приготовления

1. Курагу нарежьте на четыре части.
2. С помощью мясорубки приготовьте фарш из свинины, куриного филе, печени, копченой грудинки и чеснока.
3. Добавьте в фарш соль, перец, розмарин, прованские травы, коньяк, курагу, миндаль (несколько орешков оставьте для украшения) и перемешайте.
4. Взбейте яйца со сливками и добавьте в фарш.
5. Разложите фарш по ячейкам силиконовых форм почти до верхней кромки, сверху украсьте орешками.
6. Выберите режим **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом. Установите противни с силиконовыми формами в разогретую печь в верхнее и нижнее положение, готовьте 20 минут. В середине процесса приготовления добавьте пар, нажав и удерживая кнопку  до появления на дисплее цифры «1».
7. Подавайте с темным хлебом и абрикосовым джемом.



Ингредиенты 232 Ккал/100 г

Свинина	200 г
Куриное филе	300 г
Куриная печень	200 г
Копченая грудинка	100 г
Чеснок	3 зубчика
Яйца	2 шт.
Сливки 33%	60 мл
Соль, перец	по вкусу
Розмарин	1 ч. л.
Прованские травы	1 ч. л.
Коньяк	2 ст. л.
Курага	100 г
Миндаль	40 г

Для тостов:

Темный хлеб	1 батон
Джем абрикосовый	150 г



Совет

Террин можно сделать из любого мяса и рыбы. На родине блюда, во Франции, террин готовят даже из мяса оленя и кабана.

Идеальным инструментом для подготовки его ингредиентов является мясорубка. Если вместо нее вы планируете использовать измельчитель, постарайтесь остановиться до того, как ингредиенты превратятся в мясную кашу.

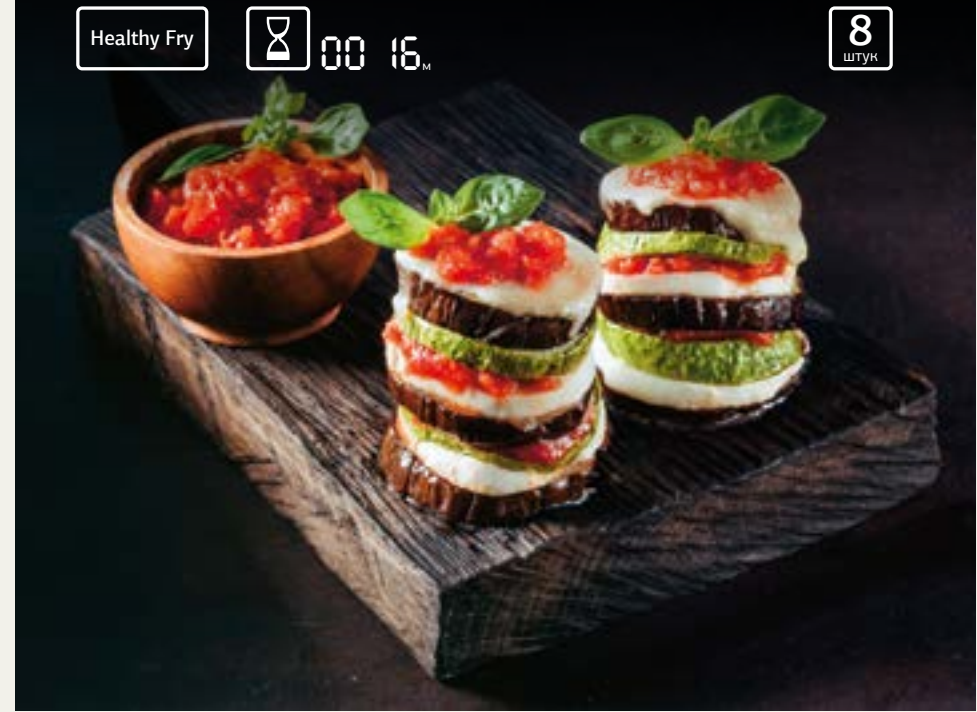


190°C



00 40_м

Порций
6



Healthy Fry



00 16_м

8
штук

11. Суфле мясное со сливами

Способ приготовления

1. Нарежьте мясо крупными кусками. Марируйте в смеси коньяка, вина, соли, перца и пряностей 6 часов.
2. Пропустите мясо, печень и лук через мясорубку. Добавьте яйца и перемешайте.
3. Смажьте форму, выложите слоями фарш и ломтики слив. Украсьте сливами.
4. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Установите форму на противень в нижнее положение, готовьте 40 минут.
5. Подавайте суфле холодным.

Ингредиенты
95 Ккал/100 г

- | | |
|----------------------|----------|
| Мякоть индейки | 400 г |
| Мякоть свинины | 300 г |
| Печень куриная | 100 г |
| Лук репчатый | 150 г |
| Сливы твердых сортов | 400 г |
| Яйца | 2 шт. |
| Коньяк | 2 ст. л. |
| Десертное вино | 2 ст. л. |
| Смесь пряностей | по вкусу |



12. Горячая овощная закуска с моцареллой

Способ приготовления

1. Нарежьте баклажаны и кабачки толщиной 1 см, смажьте маслом и выложите на противни с решетками.
2. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Установите противни в верхнее и нижнее положение, готовьте 15 минут.
3. Выложите на овощи кусочки моцареллы, запекайте в том же режиме 1–2 минуты.
4. Сформируйте пирамидки, чередуя колечки баклажанов, кабачков и томаты.

Ингредиенты
102 Ккал/100 г

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| Баклажаны | 500 г |
| Кабачки | 700 г |
| Моцарелла | 300 г |
| Томаты резаные в собственном соку | 100 мл |
| Растительное масло | 50 мл |
| Бasilik | для украшения |





220°C



00 30_м

Порций
6

13. Салат из перца с фетой и помидорами



Способ приготовления

1. Выберите режим **Конвекция 220°C** с предварительным разогревом. Обжарьте перцы в разогретой печи на противне с решеткой 30 минут на нижнем уровне.
2. Положите перцы на несколько минут в полиэтиленовый пакет, чтобы они «пропотели», затем снимите кожицу и удалите сердцевину вместе с семенами, нарежьте длинными полосками.
3. Помидоры разрежьте пополам, сыр — небольшими кубиками.
4. Перемешайте куркуму и молотый красный перец. Половину кубиков сыра обваляйте в куркуме и перце, а вторую половину — в прованских травах.
5. Измельчите черный перец, соль, половину чабреца, добавьте оливковое масло и бальзамический уксус, перемешайте. Поделите заправку пополам, и в одну ее часть добавьте измельченный чеснок.
6. В заправке с чесноком обваляйте перец, а в другой части заправки — половинки помидоров.
7. Подавайте салат в широких стеклянных стаканах. Уложите на дно каждого немного перца, затем несколько половинок помидоров, разноцветные кубики сыра, сверху украсьте веточками чабреца.



Ингредиенты 114 Ккал/100 г

Красный сладкий перец 2 шт.
 Желтый сладкий перец 2 шт.
 Помидоры черри 250 г
 Сыр фета 200 г
 Оливковое масло 6 ст. л.
 Бальзамический уксус 3 ст. л.
 Черный перец горошком 15 шт.
 Веточка свежего чабреца или базилика 6 шт.
 Чеснок 1 зубчик
 Сухие прованские травы 4 ст. л.
 Сладкий молотый красный перец 2 ч. л.
 Куркума 3 ч. л.
 Морская соль щепотка





14. Рулетики паровые из лосося с зеленым соусом

Способ приготовления

1. Приготовьте кнельную массу с помощью погружного блендера из филе трески, белка, сливочного сыра, соли и перца.
2. Филе лосося слегка отбейте, нарежьте полосками шириной 3–4 см, посыпьте мускатным орехом, посолите и поперчите.
3. На каждую полоску рыбы выложите немного кнельной массы, сверните рулетиками и перевяжите перьями зеленого лука. Готовьте на противне с решеткой в режиме **Healthy Steam 120°C** 10 минут.
4. Для соуса измельчите блендером все ингредиенты с листьев салата и ниже.

Ингредиенты
210 Ккал/100 г

- Филе лосося 700 г
 Мускатный орех 1 щепотка
 Лук зеленый (тонкий) 1 пучок
 Филе трески 150 г
 Яичный белок 1 шт.
 Сливочный сыр 100 г
 Листья зеленого салата 160 г
 Орехи кедровые 2 ст. л.
 Сыр твердый тертый 4 ст. л.
 Масло оливковое 100 мл
 Соль, перец по вкусу



15. Рулетики из баклажанов с грецкими орехами

Способ приготовления

1. Баклажаны нарежьте вдоль на тонкие ломтики, смажьте маслом, выложите на противень. Мелко нарежьте лук, добавьте масло, перемешайте и выложите на второй противень.
2. Выберите режим **Healthy Fry**.
3. В разогретую печь установите противни, готовьте 12 минут, через 7 минут баклажаны переверните, лук перемешайте.
4. Орехи, зелень и лук пропустите через мясорубку. Добавьте горчицу, соль, майонез, перемешайте.
5. Плотно уложите полученную массу на ломтики баклажан и сверните рулетики.

Ингредиенты
251 Ккал/100 г

- Баклажаны 1000 г
 Грецкие орехи очищенные 500 г
 Лук репчатый 150 г
 Майонез домашний 200 г
 Соль 2 ч. л.
 Дижонская горчица 1 ст. л.
 Кинза 1 пучок
 Базилик 1 пучок
 Укроп 1 пучок
 Масло подсолнечное 70 г



16. Салат из жареных креветок с грейпфрутом и зеленью



Способ приготовления

1. Креветки разморозьте, очистите и залейте соевым соусом, дайте постоять 5–10 минут, затем разложите на противне с решеткой.
2. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом.
3. В разогретую печь установите противень в нижнее положение, готовьте 6 минут.
4. Для приготовления салатной заправки измельчите в чаше блендера все ингредиенты для соуса, каперсы выложите вместе с рассолом.
5. Очистите грейпфрут, удалите пленки и нарежьте на кусочки.
6. На большую плоскую тарелку выложите листья салата, на них поместите поджаренные креветки, кусочки грейпфрута, залейте салатной заправкой и посыпьте молотым перцем.



Ингредиенты 98 Ккал/100 г

Креветки королевские 500 г
 Соус соевый. 3 ст. л.
 Салат романо 100 г
 Грейпфрут красный 1 шт.
 Перец черный молотый . . . по вкусу

Для соуса:

Бasilik 30 г
 Каперсы 30 г с рассолом
 Чеснок 10 г
 Оливковое масло 50 мл



Совет

Отделить мякоть грейпфрута или апельсина от мембран бывает непросто. Самый быстрый способ справиться с этой задачей состоит в следующем. Срежьте крышечки плода, затем поставьте его на доску и острым ножом срежьте кожу вместе с несколькими миллиметрами мякоти. После этой манипуляции вы достанете мякоть за считанные секунды, аккуратно вынимая или вырезая ее ножом.



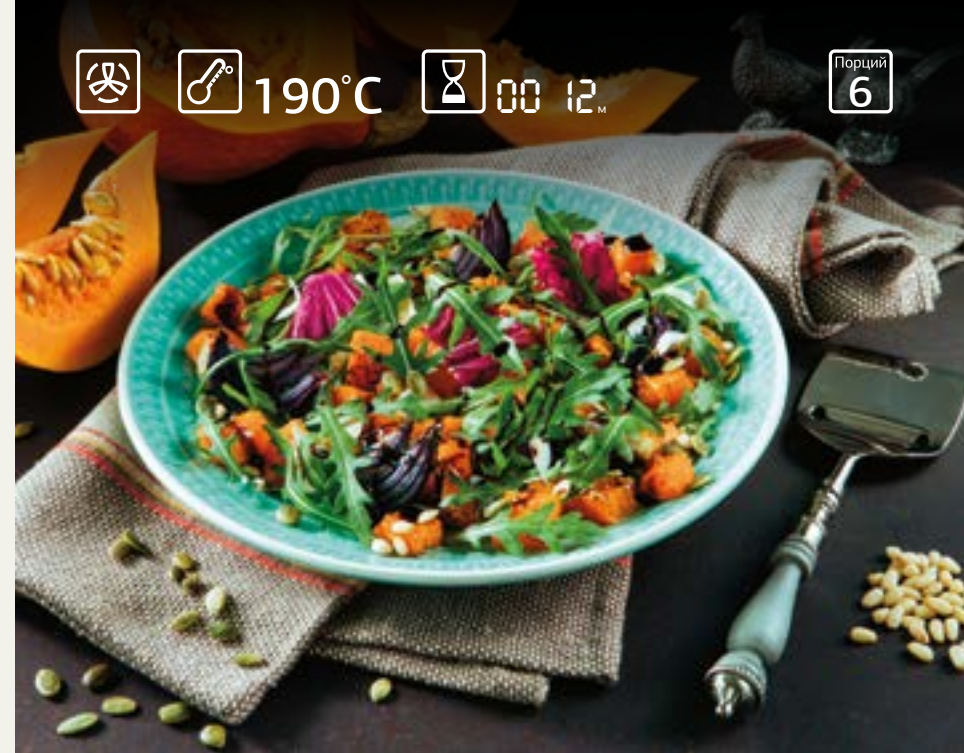
190°C



00 25_М



Порций
12



190°C



00 12_М



Порций
6

17. Печеночный паштет с тыквой

Способ приготовления

1. Нарезьте тыкву на кусочки 1,5–2 см, лук — кольцами. Выложите на противень с решеткой.
2. Печень промойте, разложите на втором противне с решеткой.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Выберите режим **Healthy Steam 190 °C**.
5. В разогретую печь установите противень с печенью на нижний уровень, с овощами — на верхний, готовьте 25 минут.
6. Измельчите овощи и печень с помощью блендера, добавьте сливочное масло, соль, перец.

Ингредиенты
158 Ккал/100 г

Печень куриная 1 кг
Тыква 400 г
Лук репчатый 400 г
Сливочное масло 100 г
Розмарин 2 щепотки
Соль, перец по вкусу



18. Салат из запеченной тыквы с рукколой

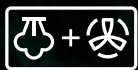
Способ приготовления

1. Нарезьте тыкву кубиками 1–1,5 см, обваляйте в соли, перце и масле. Разрежьте луковичу на 8 частей, смажьте маслом.
2. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. На один противень выложите тыкву, на другой — орешки, семечки и лук. Установите тыкву в верхнее положение, орешки – в нижнее, готовьте 12 минут.
3. Выложите на блюдо рукколу и radicchio, затем тыкву и лук. Заправьте соусом, маслом, солью и перцем. Посыпьте сыром, орешками и семечками.

Ингредиенты
119 Ккал/100 г

Тыква 500 г
Красный лук 2 шт.
Руккола 300 г
Радичио 100 г
Пармезан тертый 50 г
Кедровые орешки 40 г
Тыквенные семечки 20 г
Бальзамический соус 1,5 ст. л.
Оливковое масло 6 ст. л.





190°C



00 60



Порций
2-4



19а. Хумус



Способ приготовления

1. Залейте нут на ночь холодной водой. Перед приготовлением промойте его.
2. Выберите режим **Паровая конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Выложите нут в жаропрочную кастрюлю, залейте кипятком и установите в разогретую печь на противне в нижнее положение, готовьте 1 час.
3. Отвар нута слейте для дальнейшего использования. Сам нут выложите в чашу комбайна вместе с чесноком и измельчите, постепенно добавляя жидкие ингредиенты. Добейтесь консистенции густой сметаны. Добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте хумус с pitой.



Ингредиенты 180 Ккал/100 г

Нут	110 г
Вода (кипяток)	600 мл
Тахини	100 мл
Лимонный сок	2 ст. л.
Чеснок	2 зубчика
Оливковое масло	6 ст. л.
Соль, перец	по вкусу



19б. Хумус свекольный



Способ приготовления

1. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Помытую свеклу заверните в два слоя фольги и готовьте в разогретой печи 1 час.
2. Очистите свеклу и мелко нарежьте.
3. Выложите в блендер тахини, лимонный сок и свеклу, измельчите до однородности, добавьте соль и перец по вкусу.



Ингредиенты 214 Ккал/100 г

Свекла	800 г (100–150 г каждая)
Тахини	300 мл
Лимонный сок	2 ст. л.
Соль, перец	по вкусу



Healthy Fry



200°C



00 33_м

Порций
4



Healthy Fry



00 16_м

20
штук



20. Закуска с кукурузой, сыром и чипсами

Способ приготовления

1. Выберите режим **Healthy Fry**.
2. Готовьте бекон на противне в нижнем положении 8 минут, через 5 минут переверните.
3. Мелко нарежьте лук, сладкий и острый перец, натрите моцареллу на терке.
4. Смешайте все ингредиенты, добавьте соль и перец, перемешайте и выложите в жаропрочную форму.
5. Выберите режим **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом. Готовьте в нижнем положении 25 минут.
6. Подавайте с кукурузными начос.

Ингредиенты
204 Ккал/100 г

Бекон сырокопченый. 6 ломтиков
 Кукуруза замороженная 300 г
 Перец сладкий 70 г
 Мягкий сливочный сыр. 180 г
 Моцарелла для запекания 200 г
 Лук зеленый. 25 г
 Пармезан 35 г
 Острый перец 20 г
 Соль, перец по вкусу



21. Закуска из запеченного авокадо с соусом айоли

Способ приготовления

1. Авокадо нарежьте ломтиками, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите.
2. Каждый ломтик обваляйте сначала в кукурузной муке, затем в яйце и в сухарях.
3. Разложите ломтики на противне, выстеленном фольгой и смазанном маслом.
4. Выберите режим **Healthy Fry**.
5. Готовьте в нижнем положении 16 минут, через 8 минут переверните.
6. Приготовьте соус с помощью погружного блендера из ингредиентов, начиная с чеснока и ниже. Горчицу и лимонный сок добавьте в последнюю очередь.

Ингредиенты
385 Ккал/100 г

Авокадо. 2 шт. (270 г)
 Мука кукурузная. 80 г
 Яйцо. 2 шт.
 Панировочные сухари. 100 г
 Лимонный сок. 3 ст. л.
 Растительное масло 20 мл
 Соль, перец по вкусу
 Чеснок. 2 зубчика
 Яйцо. 1 шт.
 Растительное масло 150 мл
 Дижонская горчица. 3 ч. л.

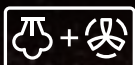


Суп — универсальное блюдо, которое и согреет холодным зимним днем, и станет идеальным обеденным блюдом в жаркий летний полдень. Вариантов множество, времени и сил на приготовление — минимум. Раз, два — и полезное вкусное блюдо для всей семьи уже на столе!



Супы

Healthy Fry



190°C



0 1:32

Порций
6

1. Борщ с говядиной



Способ приготовления

1. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом.
2. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, смешайте с подсолнечным маслом и выложите на противень №1.
3. Говядину нарежьте на кусочки, выложите на противень №2.
4. В разогретую печь установите противень с овощами в нижнее положение, противень с мясом — в верхнее, готовьте 12 минут.
5. Залейте помидоры кипятком, снимите с них кожицу и мелко нарежьте.
6. Нашинкуйте капусту, натрите на крупной терке свеклу, нарежьте кубиками картофель и сладкий перец.
7. Выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю все ингредиенты из раздела А. Залейте кипятком и накройте крышкой или фольгой.
8. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 190°C** без предварительного разогрева 1 час.
9. Добавьте измельченный чеснок, лавровый лист, соль, перец и продолжите приготовление в том же режиме 20 минут. Подавайте со сметаной и свежей зеленью.



Ингредиенты 45 Ккал/100 г

А:

Лук репчатый.....	90 г
Морковь	100 г
Подсолнечное масло.....	1 ч. л.
Говядина	500 г
Помидоры.....	200 г
Капуста	150 г
Свекла	400 г
Картофель	180 г
Перец сладкий	80 г
Сок лимона	1 ст. л.
Сахар	1 ст. л.
Вода (кипяток)	1,5 л

Б:

Чеснок.....	2 зубчика
Лавровый лист	2 шт.

Соль.....	1 ст. л.
Перец.....	по вкусу

В:

Зелень.....	1 пучок
Сметана 20%.....	100 г



Совет

В качестве зелени в супах чаще всего используют укроп или петрушку, но попробуйте как-нибудь заменить их кинзой — она придает борщу интересный, выраженный аромат.



2. Щи из свежей капусты с говядиной

Способ приготовления

1. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом.
2. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, смешайте с подсолнечным маслом и выложите на противень.
3. В разогретую печь установите противень с овощами в нижнее положение, готовьте 7 минут.
4. Говядину нарежьте на кусочки, после окончания приготовления овощей выложите к ним кусочки мяса, готовьте в режиме **Конвекция 190°C** 10 минут.
5. Залейте помидоры кипятком, снимите с них кожицу и мелко нарежьте. Нашинкуйте капусту, нарежьте кубиками картофель и сладкий перец.
6. Выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю все ингредиенты из раздела А. Залейте кипятком и накройте крышкой или фольгой.
7. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Конвекция 200°C** без предварительного разогрева 1 час.
8. Перемешайте суп и продолжите приготовление в режиме **Конвекция 190°C** 20 минут.
9. За 5–10 минут до конца приготовления добавьте измельченный чеснок, лавровый лист, соль, перец. Подавайте со сметаной и свежей зеленью.

Ингредиенты 42 Ккал/100 г

А:	
Лук репчатый.....	100 г
Морковь	140 г
Подсолнечное масло.....	1 ч. л.
Говядина.....	500 г
Помидоры.....	200 г
Капуста.....	300 г
Картофель.....	200 г
Перец сладкий.....	100 г
Перец горошком.....	5–7 шт.
Вода (кипяток).....	1,5 л
Б:	
Чеснок.....	3 зубчика
Лавровый лист.....	2–3 шт.
Соль.....	1 ст. л.
Перец.....	по вкусу
В:	
Зелень.....	1 пучок
Сметана 20%.....	100 г



230°C

 200°C
 01:10_м
 Порций 6



3. Рассольник

Способ приготовления

1. Замочите перловку на ночь. Промойте ее и обдайте кипятком.
2. Выберите режим **Конвекция 230°C** с предварительным разогревом.
3. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, смешайте с подсолнечным маслом и выложите на противень.
4. Цыпленка нарежьте на кусочки, выложите на противень с овощами.
5. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 10 минут.
6. Нарежьте картофель кубиками, а огурцы — ломтиками.
7. Подготовленные ингредиенты из раздела А выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю, залейте кипятком, накройте крышкой или фольгой.
8. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 200°C** без предварительного разогрева 1 час.
9. За 10 минут до конца приготовления добавьте соленые огурцы с рассолом, лавровый лист, соль, перец. Подавайте со сметаной и нарезанной свежей зеленью.

Ингредиенты 45 Ккал/100 г

- А:
- Цыпленок ½ часть (500 г)
 - Лук репчатый 70 г
 - Морковь 70 г
 - Подсолнечное масло 1 ч. л.
 - Картофель 200 г
 - Перловка 50 г
 - Вода 1,2–1,5 л
- Б:
- Огурцы соленые 300 г
 - Рассол от соленых огурцов . 500 мл
 - Лавровый лист 2 шт.
 - Соль 1 ст. л.
 - Смесь «4 перца» 1 ч. л.
- В:
- Петрушка 1 пучок
 - Укроп 1 пучок
 - Сметана 20% 100 г



Совет

Если вы не хотите, чтобы суп получился клейким, перловку нужно до варки обжарить на сухой сковороде без масла. Завершайте обжарку, когда почувствуете легкий ореховый аромат.



4. Суп с фрикадельками

Способ приготовления

1. Приготовьте фарш из мяса и лука, добавьте соль и перец.
2. Слепите фрикадельки небольшого размера по 20 г каждая и разложите их на противне, смазанном маслом.
3. Выберите режим **Конвекция 230°C** с предварительным разогревом.
4. Установите противень с фрикадельками в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 10 минут.
5. Натрите морковь на крупной терке, нарежьте картофель кубиками.
6. Выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю фрикадельки, картофель, морковь, залейте кипятком и накройте крышкой или фольгой.
7. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 200°C** без предварительного разогрева 50 минут.
8. После окончания приготовления добавьте лавровый лист, соль, перец и дайте настояться.

Ингредиенты 42 Ккал/100 г

Для фрикаделек:

Говядина (мякоть)	500 г
Лук репчатый.	80 г
Соль	1 ч. л.
Смесь «4 перца»	1 щепотка
Подсолнечное масло.	½ ч. л.

Для супа:

Морковь	100 г
Картофель	400 г
Вода	1,5 л
Лавровый лист	2 шт.
Соль	2 ст. л.



Совет

Для красоты и новых оттенков вкуса в суп с фрикадельками можно положить брокколи, свежий или мороженный зеленый горошек. Добавлять эти ингредиенты лучше в конце, за 10 минут до готовности.



5. Солянка сборная

Способ приготовления

1. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом.
2. Лук мелко нарежьте, смешайте с подсолнечным маслом и выложите на противень.
3. В разогретую печь установите противень с луком в нижнее положение, готовьте 5 минут.
4. Говядину нарежьте на кусочки, после окончания приготовления лука выложите к нему кусочки мяса, перемешайте, готовьте в режиме **Конвекция 190°C** 10 минут.
5. Картофель, морковь и ветчину нарежьте соломкой, огурцы — мелкими кубиками или полукольцами, сосиски — кружочками. Оливки используйте целиком.
6. Выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю все ингредиенты из раздела А. Залейте кипятком, рассолом от оливок и накройте крышкой или фольгой.
7. Установите кастрюлю на противень в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 200°C** без предварительного разогрева 1 час.
8. За 10 минут до конца приготовления добавьте соленые огурцы с рассолом, лавровый лист, соль, перец. Подавайте со сметаной, лимоном и свежей зеленью.

Ингредиенты 58 Ккал/100 г

- А:
- Лук репчатый. 100 г
 - Подсолнечное масло. 1 ч. л.
 - Говядина. 300 г
 - Бекон сырокопченный. 100 г
 - Ветчина варено-копченая. 200 г
 - Сосиски молочные. 1 шт.
 - Картофель. 400 г
 - Морковь. 100 г
 - Оливки зеленые без косточек. 50 г
 - Рассол от маринованных огурцов. 100 мл
 - Рассол от оливок. 200 мл
 - Вода (кипяток). 1,2 л
- Б:
- Огурцы соленые. 100 г
 - Лавровый лист. 4 шт.
 - Соль. 2 ч. л.
 - Перец. по вкусу
- В:
- Укроп. 1 пучок
 - Лимон. 1 шт.
 - Сметана 20%. 100 г





 210°C
 

 200°C
 
 00 60
 
 6

6. Уха



Способ приготовления

1. Нарежьте рыбу кусочками среднего размера, картофель крупно, морковь натрите на крупной терке, почистите луковичу, помойте пшено.
2. Выложите в жаропрочную 3-х литровую кастрюлю все ингредиенты из раздела А, залейте кипятком и накройте крышкой или фольгой.
3. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 210°C** без предварительного разогрева 40 минут.
4. Затем добавьте рыбу, лавровый лист и продолжите приготовление в режиме **Паровая конвекция 200°C** 20 минут.
5. После звукового сигнала посолите уху, выньте луковичу, отделите рыбу от костей, влейте водку, перемешайте суп. Подавайте с лимоном и свежей зеленью.



Ингредиенты 35 Ккал/100 г

А:	
Пшено	20 г
Картофель	200 г
Морковь	60 г
Лук репчатый	50–60 г
Перец черный горошком	4–5 шт.
Вода	1,5 л
Б:	
Треска	300 г
Форель	300 г
Лавровый лист	2 шт.
В:	
Соль	1 ст. л.
Водка	50 мл
Лимон	1 шт.
Укроп	1 пучок



Совет

Для ухи можно использовать практически любую рыбу. Однако если вы возьмете мелкую речную рыбешку, достать ее из супа, не оставив в нем кучу костей, будет очень сложно. Опытные рыбаки рекомендуют варить такую рыбку, замотав в несколько слоев марли, потом достать «мешочек» и спокойно разобрать.



200°C



00:60

Порций
6

7. Тыквенный крем-суп



Способ приготовления

1. Почистите овощи, нарежьте кубиками.
2. В жаропрочную 2,5-3-х литровую кастрюлю выложите все ингредиенты из раздела А, залейте кипятком так, чтобы прикрыть овощи.
3. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 200°C** без предварительного разогрева 1 час.
4. После звукового сигнала слегка остудите.
5. Измельчите с помощью блендера, добавьте сливки, соль, перец по вкусу. Подавайте с тыквенными семечками.



Ингредиенты 35 Ккал/100 г

А:	
Тыква(почищенная)	700 г
Картофель	500 г
Лук репчатый.	100 г
Карри.	1 ч. л.
Вода (кипяток)	1–2 л
Б:	
Сливки 35%	100 мл
Соль, перец	по вкусу
Тыквенные семечки.	20 г



Совет

Если вы освоили этот рецепт, значит, сможете приготовить любой овощной крем-суп. Кабачок, брокколи, морковь, стебли сельдерея — экспериментируйте с ингредиентами и их сочетаниями, изобретая новые вкусные и полезные крем-супы.





190°C



00:60



Порций
6



8. Грибной суп-пюре



Способ приготовления

1. Почистите овощи. Нарежьте картофель, морковь, лук кубиками, грибы пластинками.
2. В жаропрочную 3-х литровую кастрюлю выложите все ингредиенты из раздела А. Залейте кипятком так, чтобы прикрыть овощи, и накройте крышкой или фольгой.
3. Установите кастрюлю на противне в нижнее положение, выберите режим **Паровая конвекция 190°C** без предварительного разогрева 60 минут.
4. После звукового сигнала слегка остудите.
5. Измельчите с помощью блендера, добавьте сливки, измельченный чеснок, соль, перец по вкусу. Подавайте с мелко нарезанным укропом.



Ингредиенты 44 Ккал/100 г

А:	
Грибы	700 г
Морковь	200 г
Картофель	500 г
Лук репчатый	200 г
Вода	1,4 л
Б:	
Сливки 35%	200 г
Чеснок	3 зубчика
Соль, перец	по вкусу
Укроп	1 пучок



Совет

Оставьте немного грибов, нарежьте их кусочками, пластинками или измельчите, по желанию. Обжарьте их отдельно и добавьте в готовый суп — так блюдо приобретет более интересный вкус и консистенцию.

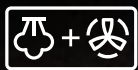
Готовить аппетитные и полезные горячие блюда можно каждый день. Делать это абсолютно несложно, если вы знаете секреты приготовления и у вас есть паровая конвекционная печь. Котлетки для детей, запеченная рыбка для подруг, баранина для мужа или изысканные цыплята-корнишоны для гостей — вам теперь подвластно все. Почувствуйте себя настоящим профессионалом на кухне!



Горячие блюда

Горячие блюда

Горячие блюда



200°C



0 1:30



Порций
8



1. Курица, фаршированная яблоками, с запеченным картофелем



Способ приготовления

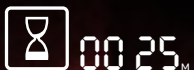
1. Картофель тщательно вымойте, но не чистите. Проколите каждую картофелину ножом в нескольких местах и оберните фольгой.
2. Нарежьте яблоки кусочками, измельчите чеснок, добавьте изюм и перемешайте.
3. Вымойте курицу, нафаршируйте смесью из яблок, изюма и чеснока, соедините ножки с помощью зубочисток. Заверните курицу в фольгу и выложите на противень.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Выберите режим **Паровая конвекция 200°C** с предварительным разогревом. В разогретую печь установите противень с курицей в нижнее положение, готовьте 60 минут.
6. Раскройте фольгу сверху. Выложите на противень рядом с курицей картофель и продолжите приготовление в режиме **Конвекция 200°C** 30 минут.
7. Перед подачей достаньте картофель из фольги, надрежьте его вдоль, не разрезая до конца, посолите, положите кусочек сливочного масла и украсьте веточками свежей зелени.



Ингредиенты 141 Ккал/100 г

Курица (индейка)	1,5–1,7 кг
Яблоко	250 г
Чеснок	3 зубчика
Изюм	20 г
Картофель среднего размера (100–120 г)	8 шт.
Масло сливочное	50 г
Петрушка	несколько веточек
Укроп	несколько веточек
Соль	1 ч. л.





2. Стейк лосося с мини-овощами



Способ приготовления

1. Для приготовления маринада смешайте указанные ингредиенты. Залейте стейки маринадом и оставьте на 3 часа.
2. Овощи выложите на противень с решеткой, стейки лосося — на второй противень с решеткой.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Установите противни в печь в среднее и верхнее положение и готовьте в режиме **Средний пар** 25 минут.



Ингредиенты 125 Ккал/100 г

Стейк лосося 1,2 кг (3 шт.)

Мини-овощи:

Брюссельская капуста . . . 60 г (9 шт.)

Морковь 100 г (12 шт.)

Кукуруза 130 г (12 шт.)

Помидоры черри 140 г (12 шт.)

Спаржа 80 г (24 шт.)

Для маринада:

Соевый соус 5 ст. л.

Чеснок 2 зубчика

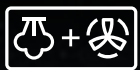
Соль, перец по вкусу



Совет

Если вы хотите запечь стейк без шкурки, не дожидаетесь полной разморозки, чтобы снять ее. Как только вынутый из морозилки стейк чуть-чуть оттаял снаружи, подденьте шкурку ножом, ухватите рукой и оторвите. Пока рыба еще твердая, шкурка отделится от нее, не повредив мяса.





190°C



00 20



Порций
1



3. Форель



Способ приготовления

1. Почистите форель, натрите смесью из растительного масла, соли и перца, положите на противень, застеленный пергаментом. Внутри рыбы выложите свежий розмарин и ломтики лимона.
2. Сливочное масло растопите в режиме **Конвекция 100°C** без предварительного разогрева 5 минут. За одну минуту до конца приготовления выложите в пиалу с маслом измельченные чеснок, тимьян и петрушку, перемешайте и продолжите приготовление.
3. Наполните контейнер для воды.
4. Выберите режим **Паровая конвекция 190°C** с предварительным разогревом.
5. Установите противень с рыбой в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 15 минут.
6. Готовую форель полейте сливочным соусом.



Ингредиенты 172 Ккал/100 г

Форель 800 г
 Лимон 1 шт.
 Розмарин 2 веточки
 Растительное масло 1 ст. л.
 Соль, перец по вкусу

Для соуса:

Сливочное масло 100 г
 Чеснок 3 зубчика
 Тимьян 2 веточки
 Петрушка 2 веточки



Совет

Перед чисткой рыбы промойте ее — мокрая чешуя счищается легче. Разделочную доску положите в пакет, чтобы она не впитала рыбный запах. Хвост рыбы можно припилить к доске шилом или другим острым предметом, а рукой держать ее за голову — рыба не будет ерзать по доске, и процесс пойдет быстрее.



4. Треска на овощной подушке

Способ приготовления

1. Нарезьте филе трески крупными кусочками. Мелко нарежьте лук, натрите морковь на крупной терке. Снимите кожицу с помидоров и нарежьте их мелкими кубиками.
2. Выложите на смазанный противень овощи, сверху разложите рыбу.
3. Выберите режим **Паровая конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Установите противень в нижнее положение, готовьте 17 минут.
4. Готовую рыбу можно посыпать зеленью и сбрызнуть лимонным соком.

Ингредиенты
64 Ккал/100 г

Масло растительное.....1 ст. л.
Лук репчатый.....150 г
Морковь.....170 г
Помидоры.....180 г
Чеснок.....3 зубчика
Лавровый лист.....1 шт.
Треска (филе).....500 г
Соль.....1 ч. л.



5. Шашлычки из форели на пару

Способ приготовления

1. Очистите филе форели от костей и кожи, нарежьте тонкими полосками.
2. Смешайте соевый соус, сок лимона, оливковое масло, соль и залейте этим маринадом рыбу на 10 минут.
3. Нанизывайте рыбу на шпажки (10 шт.), чередуя с оливками.
4. Выложите шашлычки на противень с решеткой, установите в среднее положение, наполните контейнер для воды.
5. Готовьте в режиме **Средний пар** 10 минут.

Ингредиенты
109 Ккал/100 г

Филе форели.....900 г
Масло оливковое.....1 ст. л.
Лимон.....1 шт.
Соус соевый.....1 ст. л.
Соль.....по вкусу
Маслины (оливки).....30 шт.





180°C



00 31

Порций
8



6. Сибас в кармашке с овощами



Способ приготовления

1. Нарезьте овощи тонкой соломкой, измельчите чеснок.
2. Срежьте филе с рыбы, сделайте по 3 поперечных надреза с внешней стороны.
3. На один противень выложите нарезанную морковь, на второй — фенхель, лук-порей, стручковый горох и сельдерей.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Установите в печь противень с морковью вниз, с зелеными овощами вверх, выберите режим **Средний пар** 8 минут.
6. Выньте противень с зелеными овощами, а в противень с морковью добавьте чеснок, спаржу и продолжите приготовление в том же режиме еще 3 минуты. Готовые овощи соедините, добавьте соль, перец.
7. Подготовьте 8 листов пергамента, выложите на каждый: 40 г овощей, сверху одно присоленное филе, затем еще 40 г овощей, кинзу и сливочное масло.
8. Неплотно заверните рыбу с овощами в пергамент в форме рулетика, загнув образовавшиеся концы.
9. Готовьте в режиме **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом 20 минут.



Ингредиенты 128 Ккал/100 г

Сибас	4 шт.
Морковь	300 г
Фенхель	100 г
Лук-порей	120 г
Стручковый горох	100 г
Сельдерей	50 г
Кинза	50 г
Спаржа	80 г
Чеснок	4 зубчика
Сливочное масло	80 г
Соль, перец	по вкусу



7. Котлеты рыбные по-средиземноморски



Способ приготовления

1. Натрите морковь на мелкой терке, мелко нарежьте лук и сладкий перец.
2. Выложите на противень морковь, лук, оливковое масло и перемешайте.
3. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Установите в разогретую печь противень с овощами, готовьте 7 минут.
4. Рыбное филе измельчите, добавьте пассированные овощи, сладкий перец, соль, перемешайте.
5. Сформируйте 8 котлет, на каждую положите и слегка вдавите пальцами по мидии, выложите их на противень с решеткой, установите в печь в нижнее положение.
6. Наполните контейнер для воды.
7. Готовьте в режиме **Средний пар** 15 минут.
8. Украсьте листиками зеленого базилика.



Ингредиенты 89 Ккал/100 г

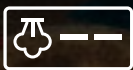
Лук репчатый.....	100 г
Масло оливковое.....	10 г
Морковь.....	50 г
Перец красный сладкий.....	70 г
Филе белой рыбы.....	600 г
Соль.....	2 ч. л.
Базилик зеленый.....	1 пучок
Мидии.....	по 1 шт. на каждую котлету (8 шт.)



Совет

Самый простой соус для рыбных котлет готовится на основе майонеза. Разбавьте его лимонным соком или огуречным рассолом, добавьте немного мелко нарезанной зелени — и соус готов.

К рыбным котлетам можно подать картофель, но идеальным гарниром для этого диетического блюда станут приготовленные на пару овощи. Выберите их на свой вкус, а для приготовления используйте режим Средний пар 30 минут. Для ускорения процесса вы можете готовить гарнир и котлеты на двух уровнях одновременно, просто надо достать котлеты на 15 минут раньше.



180°C



00 50_М

16
штук



8. Перец фаршированный



Способ приготовления

1. Отварите рис до полуготовности в жаропрочной кастрюле (Ø18 см) с крышкой в режиме **Конвекция 180°C** 20 минут.
2. Наполните контейнер для воды.
3. Разрежьте перцы пополам, очистите от семян, выложите на решетки, установленные на противни, бланшируйте в режиме **Средний пар** в течение 5 минут в верхнем и среднем положениях, затем обсушите.
4. Мелко нарежьте лук, натрите морковь, смешайте с фаршем, рисом, бульоном и маслом, добавьте соль, перец и перемешайте.
5. Нафаршируйте перцы приготовленной массой, уложите на противни с решетками и посыпьте натертым сыром.
6. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Установите противни в разогретую печь в верхнее и нижнее положения, готовьте 25 минут.



Ингредиенты 126 Ккал/100 г

Перец сладкий (по 160–200 г)	8 шт.
Морковь	1 шт.
Лук репчатый	2 шт.
Фарш мясной	250 г
Рис	130 г
Вода для варки риса	130 мл
Мясной бульон	4 ст. л.
Масло сливочное	4 ст. л.
Сыр российский	130 г
Перец белый молотый	по вкусу
Перец черный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу





180°C



0 1:30



8

9. Плов



Способ приготовления

1. Нарежьте мясо и лук, натрите морковь на средней терке.
2. Выложите в жаропрочную кастрюлю все ингредиенты строго в указанной последовательности.
3. Установите кастрюлю с крышкой в печь в нижнее положение, готовьте в режиме **Конвекция 180°C** без предварительного разогрева 1,5 часа.
4. После звукового сигнала перемешайте содержимое кастрюли.



Ингредиенты 154 Ккал/100 г

Масло подсолнечное	50 г
Лук репчатый	150 г
Свинина	500 г
Морковь	150 г
Рис пропаренный	300 г
Вода	700 мл
Соль	2 ч. л.
Смесь специй для плова	1 ч. л.
Чеснок	1 головка



Совет

Для плова подойдет не всякий рис. В Средней Азии идеальным считается сорт девзира, его можно встретить и у нас на рынках. Если же вы пойдете за рисом в магазин, не берите длинный, крахмалистый рис, например, басмати и жасмин.





200°C

00:60_МПорций
6

10. Картофельный гратен



Способ приготовления

1. Приготовьте соус, смешав сливки, натертый сыр, измельченный чеснок, соль и перец.
2. Очистите картофель и нарежьте тонкими ломтиками.
3. Форму для выпекания (16x20) смажьте сливочным маслом.
4. Уложите слой из половины картофеля, залейте половиной соуса, затем распределите 30 г сливочного масла кусочками. Выложите оставшийся картофель, залейте соусом, распределите 30 г сливочного масла и натрите сверху 60 г сыра.
5. Накройте форму фольгой, проткните по центру 3–4 отверстия с помощью зубочистки.
6. Выберите режим **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом. Поставьте противень с гратеном в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 1 час.
7. За 15 минут до конца приготовления снимите фольгу и продолжите приготовление.



Ингредиенты 176 Ккал/100 г

Картофель 1 кг
Сливочное масло 60 г
Сыр 60 г
Соль и перец черный. по вкусу

Для соуса:

Сливки 33% 300 мл
Сыр натертый 140 г
Чеснок 2 зубчика
Соль, перец по вкусу



11. Мясной рулет с яйцом и фисташками

Способ приготовления

1. Наполните контейнер для воды.
2. Выложите яйца для начинки на противень, установите в среднее положение и сварите вкрутую в режиме **Healthy Steam 120°C** 15 минут.
3. Приготовьте фарш из свинины и говядины. Смешайте его с сырыми яйцами, фисташками, солью и черным перцем.
4. В форму для выпечки положите пищевую пленку, завернув ее края наружу, простелите фольгой.
5. Положите ломтики бекона внахлест так, чтобы впоследствии обернуть рулет. Выложите в форму половину фарша, вдавите в него сваренные и очищенные от скорлупы яйца и накройте оставшимся фаршем. Заверните ломтики бекона вокруг мясного рулета и накройте фольгой.
6. Вытяните рулет из формы с помощью пищевой пленки, заверните в фольгу. Переверните рулет, чтобы его нижняя часть оказалась сверху, и выложите обратно в форму. Уберите пленку.
7. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Поставьте противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 1 час.
8. Надрежьте фольгу сверху, раскройте ее для того, чтобы подрумянить рулет. Выберите режим **Конвекция 200°C**, готовьте в течение 15–20 минут.

Ингредиенты 250 Ккал/100 г


Свинина	450 г
Говядина	450 г
Бекон	8 ломтиков
Фисташки очищенные	50 г
Яйца для фарша	2 шт.
Яйца для начинки (CO)	4 шт.
Соль, перец	по вкусу



12. Манты с бараниной



Способ приготовления

1. Замесите тесто, скатайте в шарик и уберите под пленку.
2. Пропустите баранину и лук через мясорубку с решеткой для крупного фарша. Добавьте соль и специи, мелко нарезанное курдючное сало и перемешайте до однородности. Если фарш получился плотный, добавьте воды.
3. Раскатайте тесто тонким слоем, разрежьте на квадратики 10x10 см. В центр каждого квадратика поместите 1–2 столовые ложки фарша, приподнимите уголки теста вверх, соедините их над фаршем и сформируйте манты.
4. Смажьте металлические решетки растительным маслом или простелите кусочки пергаменты (5*5) под каждое изделие (легче будет снимать готовое блюдо с решетки).
5. Выложите манты на противни с решетками на небольшом расстоянии друг от друга.
6. Установите противни в печь в среднее и верхнее положения.
7. Наполните контейнер для воды.
8. Выберите **Автоменю № 4** «Хинкали/манты», количество и нажмите кнопку .
9. Перед подачей на стол полейте катыком.



Ингредиенты 238 Ккал/100 г

Для теста:

Мука пшеничная	500 г
Соль	6 г
Яйца	5 шт.
Вода	150 г
Мука для подпыла	100 г

Начинка из баранины:

Баранина (мякоть)	1000 г
Курдючное сало	150 г
Лук репчатый	4 шт.
Соль	20 г
Смесь «4 перца»	¼ ч. л.

Для варки и подачи к столу:

Вода	1 л
Лавровый лист	3 шт.
Соль	1 ст. л.
Перец черный горошком	5 шт.
Катык	250 г





13. Гедза с креветками и соусом



Способ приготовления

1. Замесите тесто, скатайте в шарик, положите в пакет и уберите в холодильник на 30 минут.
2. Разморозьте креветки, очистите, нарежьте пополам. Слегка отбейте ножом и разрежьте на 3–4 части.
3. Измельчите капусту, посолите, дайте ей постоять 15 минут. Отожмите.
4. Натрите чеснок и имбирь на мелкой терке. Мелко нашинкуйте зеленый лук. Соедините все ингредиенты, добавьте крахмал.
5. Раскатайте тесто, нарежьте. В центр каждого листа положите фарш, защепите.
6. Наполните контейнер для воды.
7. Готовьте в режиме **Средний пар** 10–15 минут (в зависимости от величины заготовок).
8. Приготовьте соус, тщательно смешав все ингредиенты вместе.



Ингредиенты 165 Ккал/100 г

Тесто

Мука пшеничная	500 г
Пшеничный крахмал (Франция)	150 г
Яйцо	1 шт.
Соль	10 г
Кипяток	270 мл

Начинка

Лук репчатый	100 г
Капуста китайская	320 г
Мирин	9 г
Соевый соус	9 г
Масло кунжутное	43 г
Лук зеленый	43 г
Перец белый молотый	1 г
Перец черный молотый	2 г
Соль	9 г
Саке	9 г
Сахар	2 г
Крахмал картофельный	9 г
Креветки (21/25)	435 г
Чеснок пюре	22 г
Имбирь пюре	15 г

Соус

Соевый соус	6 г
Уксус рисовый	35 г
Масло кунжутное	5 г
Кунжут белый (семена)	4 г
Кунжут черный (семена)	4 г
Перец острый крученый	5 г



Совет

В рецептах японской кухни под словом «саке» обычно подразумевается поварское рисовое вино. Оно используется вовсе не с целью «повысить градус», а для того, чтобы замаскировать слишком активные ароматы, например, запах рыбы. Если у вас есть саке, то для получения нужного ингредиента необходимо прогреть его на плите, чтобы снизить содержание спирта. Самой адекватной заменой поварскому рисовому вину будет сухое белое виноградное. Заменять саке водкой нельзя: вопреки сложившемуся мнению, это принципиально разные продукты.

В Японии, Китае и других странах региона гедза не только варят, но и жарят. Чтобы приготовить жареные гедза, немного уменьшите время в режиме пароварки, а затем доведите блюдо в режиме Healthy Fry до образования золотистой корочки.

14. Картофель по-деревенски



Способ приготовления

1. Разрежьте картофель вдоль на 4–6 частей. Смажьте растительным маслом, посолите, поперчите.
2. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. В разогретую печь установите противень с картофелем в нижнее положение, готовьте 20 минут.



Ингредиенты 194 Ккал/100 г

Картофель 900 г
 Растительное масло 15–20 мл
 Соль, перец по вкусу



Совет

Для того, чтобы приготовить настоящий «деревенский» картофель, не очищайте его — дольки готовятся в кожуре. Но в этом случае лучше выбирать молодой картофель с ровными клубнями без большого количества глазков. Перед приготовлением тщательно вымойте его с применением щетки.

Удобный способ смазать картофель маслом: положите его в пакет, налейте туда масло и основательно потрясите.

Обладая мягким, спокойным вкусом, картофель по-деревенски так и просит добавить пару пикантных ноток. Смело экспериментируйте с пряностями: карри, кориандр, паприка, да почти любая специя может украсить вкус этого блюда и превратить его в изысканную закуску.


К этому блюду хорошо подходит большинство соусов, даже самых простых. С другой стороны, это универсальное блюдо для того, чтобы освоить что-то новое. Например, попробуйте приготовить сырный соус на основе соуса бешамель. Растопите в ковшике 50 г сливочного масла, добавьте 2 ст. л. муки, смешайте. Понемногу вливайте молоко, постоянно помешивая. Вы сразу же увидите, что соус начинает густеть. Доведите его до нужной консистенции, добавляя молоко. Затем насыпьте натертый сыр, по вкусу. Помешивая, дождитесь, пока он расплавится. Если соус слишком сильно загустел, добавьте еще молока. Если получился жидковат, продолжайте помешивать, пока он не станет более густым.



15. Паровые пельмени со сметаной



Способ приготовления

1. Замесите тесто, скатайте в шарик и оберните под пленку.
2. Говядину, свинину и баранину дважды пропустите через мясорубку, добавьте масло, мускатный орех, соль, перец и перемешайте. Постепенно введите в фарш сливки, добавьте мелко рубленый лук и еще раз перемешайте.
3. Сформируйте из теста жгут, нарежьте его небольшими кусочками, из которых раскатайте тонкие кружки. На кружки положите по чайной ложке мясного фарша, края теста соедините и защипните.
4. Выдержите пельмени на холоде 1 час.
5. Наполните контейнер для воды.
6. Смажьте решетки растительным маслом, выложите на противни с решетками пельмени на небольшом расстоянии друг от друга, установите противни в печь в среднее и верхнее положения. Выберите **Автомению №5 «Пельмени»**, количество и нажмите кнопку .
7. Подавайте со сметаной.



Ингредиенты 234 Ккал/100 г

Для теста:

Мука пшеничная	450 г
Соль	3 г
Яйца	2 шт.
Вода	160 г

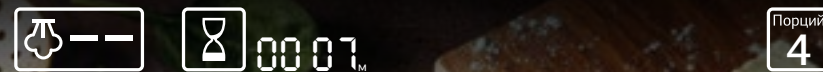
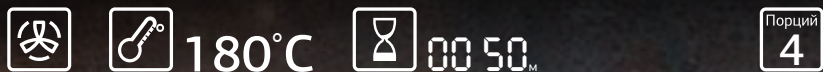
Начинка мясная:

Говядина	180 г
Свинина	180 г
Баранина	120 г
Масло сливочное	50 г
Лук репчатый	2 шт.
Сливки 33%	2 ст. л.
Орех мускатный	¼ ч. л.
Сметана для подачи	200 г
Растительное масло	1 ч. л.



Совет

Существует другой распространенный способ формирования тестовых заготовок для пельменей. Тесто раскатывается тонкой лепешкой, с помощью перевернутого стакана из него вырезаются кружочки. Остатки теста снова раскатываются, и процесс повторяется.



16. Рататуй

Способ приготовления

1. Нарезьте все овощи кружочками толщиной 1 см.
2. Чередуя овощи, выложите их в жаропрочную форму вертикально друг за другом. Добавьте измельченный чеснок, зелень, соль, перец, оливковое масло.
3. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение и готовьте 50 минут.

Ингредиенты
69 Ккал/100 г

- Баклажан 150 г
- Цукини 150 г
- Помидор 200 г
- Лук репчатый красный 120 г
- Тимьян 50 г
- Чеснок 2 зубчика
- Оливковое масло 30 мл
- Соль, перец по вкусу



17. Равиоли с сыром и шпинатом

Способ приготовления

1. Замесите тесто, скатайте в шарик и уберите под пленку.
2. Смешайте нарезанный шпинат с рикоттой и пармезаном, добавьте соль, перец и перемешайте.
3. Раскатанное тесто нарежьте колесиком на прямоугольники 4x2 см. Положите на каждый начинку. Защипните края.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Смажьте противень растительным маслом, выложите на него ravioli на небольшом расстоянии друг от друга, установите противень в печь. Готовьте в режиме **Средний пар** 7 минут.

Ингредиенты
219 Ккал/100 г

- Для теста:*
- Мука пшеничная 450 г
 - Соль 3 г
 - Яйца 2 шт.
 - Вода 160 г
- Для начинки:*
- Шпинат 100 г
 - Рикотта 300 г
 - Пармезан 100 г
 - Соль, перец по вкусу
 - Растительное масло 1 ч. л.





18. Пирог из кускуса с луком-пореем, сыром и кориандром

Способ приготовления

1. Залейте кускус кипятком и оставьте для набухания.
2. Светлую часть лука-порея нарежьте кольцами, соедините с оливковым и размягченным сливочным маслом.
3. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом.
4. После звукового сигнала выложите на противень лук, перемешайте с маслом, готовьте в нижнем положении 5 минут, за 2 минуты до конца приготовления добавьте шпинат.
5. В ступке измельчите кориандр, натрите сыр, разрежьте помидоры пополам.
6. Добавьте в готовый кускус специи, обжаренные овощи, ½ сыра, яйца, помидоры, соль, перец, перемешайте, сверху присыпьте оставшимся сыром.
7. Смажьте форму для выпечки оливковым маслом, выложите в нее тесто, сверху присыпьте оставшимся сыром, установите на противень.
8. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 20 минут.

Ингредиенты 108 Ккал/100 г

Кускус	200 г
Вода	300 мл
Шпинат свежий	75 г
Сыр	200 г
Помидоры черри	5 шт.
Лук-порей	150 г
Яйца	2 шт.
Масло сливочное	20 г
Оливковое масло	2 ст. л.
Кориандр	1 ч. л.
Соль, перец	по вкусу



Совет

Кускус — крупа, которая готовится очень легко и быстро. На самом деле, после того, как вы залили его кипятком и дали настояться под крышкой — он уже готов для употребления в пищу. Такой гарнир подойдет к мясу, морепродуктам, овощам и даже к фруктам.

Перед тем, как ставить пирог в печь, посыпьте его сверху потертым сыром. В процессе приготовления он расплавится, чуть запечется и образует красивую, ароматную корочку.

Шпинат — один из тех продуктов, которые практически не теряют своих свойств в морозильной камере. Для этого блюда вы можете использовать замороженный шпинат. А если купили свежий и его оказалось слишком много, уложите его в пакет или герметичный контейнер и заморозьте до тех пор, пока не решите приготовить другое блюдо со шпинатом.



19. Паэлья

Способ приготовления

1. Тщательно промойте рис. Лук и помидоры нарежьте мелко, а перец — крупно, измельчите чеснок. Филе семги нарежьте кусочками среднего размера.
2. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. В жаропрочную кастрюлю выложите лук и перец, добавьте 2 ст. л. оливкового масла, перемешайте, установите на противне в печь в нижнее положение, готовьте 20 минут. За 10 минут до готовности добавьте помидоры.
3. Выложите рис в кастрюлю с пассированными овощами. Разведите в кипятке шафран и залейте им рис, добавьте оставшееся оливковое масло, соль, размешайте.
4. Установите в печь в нижнее положение, накройте крышкой, выберите режим **Конвекция 180°C**, готовьте 1 час.
5. За 20 минут до конца приготовления добавьте морской коктейль, филе семги, размешайте и продолжите приготовление под крышкой.
6. За 10 минут до конца приготовления добавьте чеснок, размешайте, сверху выложите креветки, накройте крышкой.
7. Подавайте с лимоном и свежей зеленью.

Ингредиенты 128 Ккал/100 г

Масло оливковое.....	100 г
Лук репчатый.....	80 г
Семга (филе).....	500 г
Перец болгарский.....	200 г
Помидоры.....	100 г
Шафран.....	щепотка
Рис.....	150 г
Вода (кипяток).....	350 мл
Соль.....	1 ч. л.
Смесь «4 перца».....	1/2 ч. л.
Чеснок.....	3 зубчика
Креветки тигровые ..	10 шт. (100 г)
Морской коктейль.....	300 г
Лимон.....	1 шт.
Зелень.....	50 г



Совет

Шафран — специя, которая употребляется в микродозах. Если у вас нет опыта работы с ней, добавляйте шафран в кипяток буквально по две-три ниточки, пока вода не приобретет золотисто-красный оттенок.

Healthy Fry



180°C

00 60_мПорций
6

20. Лазанья



Способ приготовления

1. Приготовьте соус. Взбейте ингредиенты в блендере в течение 2–3 минут до получения однородной массы.
2. Натрите морковь на мелкой терке, мелко нарежьте другие ингредиенты жарки.
3. На противень выложите лук и морковь, добавьте масло, перемешайте. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом, установите противень в печь в нижнее положение, готовьте 20 минут. За 10 минут до конца приготовления добавьте перец, помидоры, перемешайте и продолжите пассировку.
4. Приготовьте фарш из говядины.
5. Покройте дно жаропрочного блюда тонким слоем сырного соуса, затем положите пластины для лазаньи, поверх них разложите слоями жареные овощи, мелко нарезанные свежие помидоры, зелень и говяжий фарш. Обильно поливайте каждый слой сырным соусом. Чередуйте пластины с жареными овощами, свежими помидорами, зеленью, мясом и сырным соусом таким образом, чтобы последним слоем стал сырный соус.
6. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. В разогретую печь установите противень с блюдом в нижнее положение, готовьте 40 минут.



Ингредиенты 156 Ккал/100 г

Пластины для лазаньи	7–8 шт.
Говядина	600 г
Помидоры	2 шт.
Укроп	10 г
Петрушка	10 г

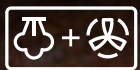
Соус сырный:

Молоко 3,2%	500 г
Сыр тертый гауда 45%	300 г
Базилик	20 г
Руккола	30 г
Смесь сухих трав (орегано, базилик, розмарин)	1 ч. л.
Соль	1 ч. л.
Мука пшеничная	40 г

Жарка овощная:

Помидоры	2 шт.
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Перец сладкий	1 шт.
Масло растительное	30 г





200°C



00 20

12
штук

21. Кебаб из баранины



Способ приготовления

1. Взбейте в блендере все ингредиенты соуса.
2. Приготовьте фарш из баранины и лука, добавьте соль и специи.
3. Сформируйте из фарша колбаски по 100 г каждая, смажьте соусом. Выложите колбаски на противень с решеткой.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Выберите режим **Паровая конвекция 200°C** с предварительным разогревом. Поставьте противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 20 минут.
6. Украсьте готовое блюдо зернами граната.



Ингредиенты 158 Ккал/100 г

Баранина (мякоть)	800 г
Смесь «4 перца»	1 ч. л.
Кориандр	1 ч. л.
Соль	½ ст. л.
Лук репчатый	200 г
Гранат	1 шт.

Для соуса:

Кинза	1 пучок
Бasilik	1 пучок
Соевый соус	5 ст. л.
Горчица	5 ст. л.
Чеснок	3 зубчика

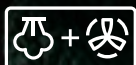


Совет

Чистить гранат проще, чем кажется. Срежьте крышечку плода и надрежьте его вдоль по белым прожилкам. Затем выверните в миску с водой. Зерна тяжелее ее и опустятся на дно. Кусочки кожуры и прожилки — легче и останутся плавать.



Healthy Fry



190°C



0 1:30

8
штук

22. Голубцы



Способ приготовления

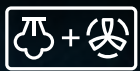
1. Мелко нарежьте лук и помидоры, натрите морковь, измельчите чеснок.
2. Наполните контейнер для воды.
3. Отварите рис до полуготовности в режиме **Паровая конвекция 230°C** 10 минут, установив его в жаропрочной посуде с крышкой в нижнее положение.
4. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Лук и морковь смешайте с подсолнечным маслом. Установите противень в нижнее положение, готовьте 10 минут. За 5 минут до готовности добавьте помидоры и чеснок.
5. Сделайте соус: смешайте муку, молоко, добавьте 3 ст. л. тушеных овощей, соль, перец.
6. Перемешайте вместе оставшиеся овощи, мясной фарш, рис, зелень, соль и перец.
7. Бланшируйте капусту в режиме **Healthy Steam 120°C** 10 минут на противне с решеткой, установленном в среднее положение. (Листья капусты не должны касаться стенок печи, так как они могут пригореть).
8. На подготовленный лист положите начинку и сформируйте конвертик. Сложите заготовки швом вниз в один слой в блюдо с высокими бортами (16x22), залейте соусом, полностью покрывая голубцы.
9. Готовьте в режиме **Паровая конвекция 190°C** в нижнем положении, накрыв крышкой или фольгой, 1 час.



Ингредиенты 134 Ккал/100 г

Савойская капуста	1 кочан
Рис круглый («Италика»)	50 г
Вода для варки риса	50 мл
Говядина (мякоть)	300 г
Масло подсолнечное	50 г
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Помидоры	2 шт.
Мука пшеничная	1 ст. л.
Молоко	200–300 мл
Соль	2 ч. л.
Чеснок	4 зубчика
Перец черный молотый	1/4 ч. л.
Лавровый лист	2 шт.
Базилик фиолетовый	1 пучок
Укроп	1 пучок





230°C



200°C

Порций
4



23. Долма с бараниной



Способ приготовления

1. Мелко нарежьте зелень, промойте рис.
2. Отварите рис до полуготовности в режиме **Паровая конвекция 230°C** 10 минут, установив его в жаропрочной посуде с крышкой в нижнее положение.
3. Приготовьте фарш из говядины, баранины и лука. Добавьте рис, зелень, соль, перец и перемешайте.
4. Наполните контейнер для воды.
5. Свежие виноградные листья бланшируйте в режиме **Средний пар** в течение 3 минут на противне с решеткой в среднем положении.
6. На виноградный лист положите немного фарша и заверните долму конвертиком.
7. В жаропрочную кастрюлю налейте растительное масло, выложите дно рваными и неподходящими по размеру для формирования долмы виноградными листьями.
8. Сверху уложите долму, залейте кипятком, чтобы долма была покрыта почти до краев.
9. Установите кастрюлю с крышкой в печь, выберите режим **Конвекция 200°C** без предварительного разогрева, готовьте 1 час.



Ингредиенты
124 Ккал/100 г

Виноградные листья (свежие или консервированные) 150 г
 Баранина 250 г
 Говядина 250 г
 Репчатый лук 200 г
 Соль, перец по вкусу
 Зелень (кинза, укроп, мята, эстрагон) 150 г
 Рис 50 г
 Вода для варки риса 50 мл
 Вода 200–300 мл
 Растительное масло 2 ст. л.



Healthy Fry

00 20_М

15
штук



190°C




00 55_М

Порций
6



24. Мясные шарики из индейки с фетой и шпинатом

 **Способ приготовления**


1. Приготовьте фарш из индейки, добавьте соль, перец и перемешайте.
2. Нарезьте мелко шпинат, фету — кубиками.
3. Аккуратно смешайте фарш с фетой и шпинатом, сформируйте шарики по 70 г каждый.
4. Разложите заготовки на противне с решеткой.
5. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 20 минут.

 **Ингредиенты**
195 Ккал/100 г

Индейка 800 г
Фета 200 г
Шпинат 50 г
Соль, перец по вкусу



25. Кармашки из курицы с овощами и сыром

 **Способ приготовления**

1. Выберите режим **Конвекция 220°C** с предварительным разогревом. Обжарьте перцы на противне с решеткой 30 минут.
2. Заверните перцы на несколько минут в пищевую пленку, чтобы они «пропотели», снимите кожу, разрежьте вдоль на 4 части, удалите сердцевину с семенами.
3. Разрежьте грудки вдоль, сформировав карман. Заложите слоями перец, сыр, базилик, спаржу. Смажьте, посолите, поперчите.
4. Готовьте в режиме **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом 25 минут в верхнем и нижнем положениях.

 **Ингредиенты**
69 Ккал/100 г

Грудка индейки 1,5 кг (6 шт.)
Моцарелла для запекания ... 180 г
Базилик 18 г
Сладкий красный перец 3 шт. (500 г)
Спаржа 18 шт.
Растительное масло 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу





26. Рыбные зразы с зеленым луком и яйцом

Способ приготовления

1. Наполните контейнер для воды.
2. Сварите яйца в режиме **Healthy Steam** **120°C** 15 минут в среднем положении. Почистите, нарежьте и смешайте с измельченным зеленым луком.
3. Замочите хлеб без корочки в молоке, натрите сыр.
4. Измельчите филе и хлеб с помощью погружного блендера, добавьте остальные ингредиенты, перемешайте.
5. Сформируйте лепешки из рыбной массы, заверните в них начинку, придайте овальную форму.
6. Выложите зразы на противень, застеленный фольгой и смазанный растительным маслом. Выберите режим **Конвекция** **180°C** с предварительным разогревом. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 30 минут.

Ингредиенты 121 Ккал/100 г

Филе красной рыбы. 700 г
 Хлеб пшеничный. 1 ломтик (40 г)
 Молоко 2 ст. л.
 Яйцо 1 шт.
 Сыр 50 г
 Соль, перец по вкусу
 Растительное масло 1/2 ч. л.

Для начинки:
 Лук зеленый. 50 г
 Яйца 4 шт.



Совет

Для красоты зразы можно панировать. Чтобы сделать это, приготовьте лезон, смешав 2 яйца и 3 ст. л. молока, обмакните в него зразы и обваляйте в панировочных сухарях.



180°C
 220°C
 0 1:30
 4 ШТУК



27. Фаршированные цукини

Способ приготовления

1. Выложите киноа в жаропрочную кастрюлю Ø27, залейте кипятком, накройте крышкой и установите на противне в нижнее положение. Выберите режим **Конвекция 180°C**, готовьте 20 минут.
2. Выберите режим **Конвекция 220°C** с предварительным разогревом. Обжарьте перцы в разогретой печи на противне с решеткой 30 минут.
3. Заверните перцы на несколько минут в пищевую пленку, чтобы они «пропотели», снимите кожицу и удалите сердцевину вместе с семенами, затем нарежьте кубиками.
4. Разрежьте цукини вдоль на две половинки. Ножом и чайной ложкой выньте мякоть.
5. Смешайте киноа с перцем, вялеными томатами, нарубленной зеленью, измельченной мякотью цукини, добавьте соль, перец. Наполните цукини начинкой.
6. В форму для запекания выложите рубленые томаты, сахар, оливковое масло, измельченный чеснок и перемешайте. Сверху выложите цукини с начинкой, присыпьте панировочными сухарями.
7. Поставьте противень с формой в нижнее положение, выберите режим **Конвекция 180°C**, готовьте 40 минут.

Ингредиенты 44 Ккал/100 г

Цукини	2 шт.
Киноа	70 г
Вода (кипяток)	100 мл
Сладкий красный перец	2 шт.
Вяленые томаты	50 г
Бasilik	20 г
Мята	3 г
Панировочные сухари	4 ч. л.
Рубленые томаты	500 г
Чеснок	2 зубчика
Сахар	1 ч. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Соль, перец	по вкусу



Совет

Всегда старайтесь покупать молодые цукини — их мякоть не такая пористая, а кожура мягче. Если же вам все-таки попались очень спелые цукини, удалите из них все косточки — так как даже после тепловой обработки они останутся достаточно твердыми и только испортят консистенцию этого нежного блюда.

Несмотря на то, что фаршированные цукини — совершенно самостоятельное блюдо, его можно подавать в качестве оригинального гарнира как к рыбе, так и к мясу. А еще это блюдо отлично сочетается с омлетом.

180°C
 230°C
 02:07
 2 штуки



28. Баранья нога запеченная

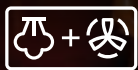
Способ приготовления

1. Приготовьте с помощью блендера маринад из лука, лимонного сока, зиры, соли и перца.
2. Замаринуйте баранину и оставьте на ночь.
3. Измельчите в ступке розмарин, тимьян и смесь перцев.
4. Удалите с мяса излишки маринада, посыпьте измельченными травами, заложите в рукав для запекания, завяжите его с двух сторон, выложите на противень, проткните зубочисткой в нескольких местах.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. В разогретую печь установите противень с мясом в нижнее положение, готовьте 1 час. Затем переверните и продолжите приготовление в том же режиме еще 1 час.
6. Разрежьте рукав и подрумяньте готовое мясо в режиме **Конвекция 230°C** в течение 7 минут.

Ингредиенты 116 Ккал/100 г

Баранья нога	2 шт. (по 2 кг)
Лук репчатый	500 г
Зира	1 ст. л.
Лимон	½ шт.
Розмарин	2 веточки
Тимьян	2 веточки
Смесь перцев	½ ч. л.
Соль, перец	по вкусу





190°C



02:00_м



1 штука

29. Рождественская индейка



Способ приготовления

1. Приготовьте солевой раствор для вымачивания индейки. Сахар и соль залейте 1 литром кипятка, полностью растворите кристаллики. Лук нарежьте крупными кольцами, морковь кружками, палочку корицы разломайте на кусочки, выложите в раствор, добавьте остальные ингредиенты из раздела А.
2. Индейку опустите в раствор и залейте холодной водой до полного ее покрытия. Оставьте индейку в растворе на сутки, время от времени переворачивайте.
3. Выньте индейку из раствора и хорошенько промойте, обсушите салфетками.
4. Апельсин вымойте, опустите в кипяток на 2–3 минуты, затем воткните в кожуру бутоны гвоздики. Чеснок разрежьте пополам поперек головки.
5. Внутри птицы вложите половинку чеснока, апельсин и вторую половинку чеснока, закрепите отверстие зубочистками.
6. Приготовьте чесночное масло из ингредиентов раздела В. Смажьте им индейку. Заложите птицу в рукав для запекания, завяжите его с двух сторон, проткните зубочисткой в нескольких местах.
7. Наполните контейнер для воды.
8. Выберите режим **Паровая конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Выпекайте на противне в алюминиевом лотке на нижнем уровне 1 час (на спинке).
9. Затем переверните и продолжите приготовление в режиме **Паровая конвекция 190°C** без разогрева еще 1 час.



Ингредиенты 116 Ккал/100 г

Индейка	1 шт. (4–4,5 кг)
А:	
Вода (кипяток)	1 л
Соль	10 ст. л.
Сахар	100 г
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Корица	1 палочка
Лавровый лист	2 шт.
Кориандр	2 ч. л.
Перец душистый	1 ч. л.
Б:	
Апельсин	1 шт.
Гвоздика	10 шт.
Чеснок	1 головка
В:	
Растительное масло	3 ст. л.
Чеснок	по вкусу





180°C

0 1:10_мПорций
6

30. Кролик



Способ приготовления

1. Порубите кролика небольшими кусками, выложите в большую жаропрочную кастрюлю.
2. Измельчите чеснок, нарежьте лимон ломтиками.
3. Выложите в кастрюлю с кроликом чеснок, розмарин, мед, соль, молотый перец, оливковое масло, перемешайте и оставьте на 10 минут.
4. Разложите сверху ломтики лимона и помидоры, накройте фольгой.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Поставьте противень с кастрюлей в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 1 час.
6. Снимите с кастрюли фольгу и подрумяньте в режиме **Конвекция 180°C** в течение 10 минут.



Ингредиенты 143 Ккал/100 г

Кролик	1,8 кг
Масло оливковое	30 г
Мед	1 ст. л.
Лимон	150 г
Чеснок	1 головка
Розмарин	3 стебля
Помидоры черри	150 г
Смесь «4 перца»	¼ ч. л.
Соль	2 ч. л.



Совет

Мясо кролика надо предварительно обработать, иначе в готовом блюде оно будет жестким. Мясо молодых кроликов имеет светло-розовый цвет, его вымачивают в воде 2–3 часа. Если кролик был в возрасте и его мясо темно-розовое, процесс продлевают вплоть до двух суток, меняя воду раз в 4–5 часов. Для ускорения можно добавить в воду немного уксуса.





220°C

Healthy Fry



00 40

Порций
7



31. Кальмары фаршированные



Способ приготовления



Ингредиенты
68 Ккал/100 г

1. Проколите баклажаны зубочисткой в нескольких местах. Выберите режим **Конвекция 220°C** с предварительным разогревом. Выложите баклажаны, кабачок и перец на решетку, установленную на противень. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение и готовьте 30 минут.
2. Заверните запеченный перец на несколько минут в пищевую пленку, чтобы он «пропотел», снимите кожицу, удалите сердцевину вместе с семенами.
3. Готовые овощи нарежьте кубиками, измельчите петрушку, натрите сыр на терке, добавьте соль, перец, перемешайте.
4. Аккуратно наполните кальмары начинкой, скрепите края зубочистками.
5. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом и разогрейте противень, смазанный растительным маслом.
6. После звукового сигнала выложите кальмары на противень, готовьте в нижнем положении 10 минут.

Кальмары очищенные. 7 шт.
 Красный сладкий перец. 250 г
 Баклажаны. 550 г
 Кабачок. 250 г
 Петрушка 50 г
 Сыр. 100 г
 Растительное масло 1 ст. л.
 Соль, перец по вкусу



Совет

При фабричной очистке и обработке кальмары становятся жесткими, поэтому повара советуют покупать неочищенные тушки. Если кальмар заморожен, обдайте его кипятком. Если нет — залейте горячей водой на три минуты, потом опустите в холодную воду. После этого вы сможете легко снять кожицу руками. Для придания мягкости тушки кальмара можно слегка отбить.

Перед приготовлением срежьте и попробуйте небольшой кусочек шкурки баклажана — иногда этот овощ горчит, что в готовом блюде совершенно некстати. Если горчинка есть, можно поступить одним из двух способов. Первый — просто срежьте шкурку и готовьте без нее. Второй — замочите баклажаны на час-два в соленой воде (2 ст. л. соли на литр). Только учтите, что они превосходно плавают, и их надо «притопить» грузом.



190°C

00 50_мПорций
6

32. Свиные ребрышки в меду и горчице



Способ приготовления

1. Натрите имбирь на крупной терке, чеснок — на мелкой.
2. Приготовьте маринад, смешав все ингредиенты.
3. Смажьте ребра маринадом и оставьте на несколько часов.
4. Выложите ребра на противень, выстеленный фольгой. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Установите противень в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 50–60 минут в зависимости от толщины ребрышек.



Ингредиенты 294 Ккал/100 г

Ребра свиные.....	1,2 кг
<i>Для маринада:</i>	
Мед.....	50 г
Соевый соус.....	20 г
Имбирь.....	40 г
Чеснок.....	6 зубчиков
Горчица.....	20 г
Молотая паприка.....	1 г
Перец чили.....	8 г
Растительное масло.....	1 ст. л.



Совет

Не покупайте для запекания ребра с небольшим количеством мяса — они годятся только для супа. Выберите мясистый кусок с тонкой прослойкой сала. Ребра нужно мариновать долго, и если вы планируете приготовить блюдо на обед, замаринуйте их прямо с утра, можно даже с вечера.

В процессе приготовления периодически открывайте печь и поливайте ребрышки маринадом с противня, это сделает их более сочными и румяными.

Ребрышки, приготовленные по этому рецепту, получаются очень ароматными, но если есть желание, вы можете подать их с соусом. Мы рекомендуем очень простой рецепт соуса, однако с весьма любопытным вкусом. Измельчите погружным блендером листочки свежей мяты, смешайте с греческим йогуртом без добавок. Соль и перец добавьте по вкусу.



33. Пастуший пирог

Способ приготовления

1. Натрите на крупной терке морковь и чеснок, нарежьте лук-порей полукольцами, репчатый лук — мелко.
2. Выложите овощи на противень, добавьте растительное масло и перемешайте.
3. Приготовьте фарш из мяса, выложите его на другой противень.
4. Выберите режим **Healthy Fry** с предварительным разогревом. Готовьте 25 минут на верхнем и нижнем уровнях, периодически помешивая.
5. Наполните контейнер для воды.
6. Почистите картофель, разрежьте на кусочки, выложите на противень с решеткой и поставьте в печь в среднее положение. Выберите режим **Healthy Steam 120°C**, готовьте 18 минут.
7. Разогрейте молоко в том же режиме, на том же уровне 5 минут.
8. Отваренный картофель разомните, добавьте молоко, соль, 50 г сливочного масла, перемешайте.
9. Смешайте в жаропрочной форме фарш, овощи, соль и перец. Сверху выложите пюре, затем оставшееся сливочное масло. Готовьте в режиме **Конвекция 230°C** 25 минут на нижнем уровне.

Ингредиенты 171 Ккал/100 г

Картофель	400 г
Молоко	50 мл
Масло сливочное	80 г
Соль	по вкусу

Для мясного слоя:

Баранина	300 г
Говядина	400 г
Лук репчатый	150 г
Лук-порей	100 г
Морковь	120 г
Чеснок	2 зубчика
Соль, перец	по вкусу
Растительное масло	4 ст. л.





34. Праздничные цыплята-корнишоны

Способ приготовления

1. Натрите цедру лимона, выжмите сок. Смешайте по 1 ч. л. лимонного сока и цедры, тимьян, размягченное масло, соль.
2. Вырежьте из цыплат хребет, отрежьте верхние части крыльев. Разложите их на поверхности кожей вверх и нажмите на грудку, чтобы сделать более плоскими.
3. Осторожно отделите кожу от мяса, начиная с нижней части цыпленка и двигаясь вверх и вглубь ножек.
4. Намажьте цыплат маслом со специями, вводя его осторожно под кожу и со всех сторон. Выложите на противень.
5. Готовьте в режиме **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом 10 минут на нижнем уровне.
6. Затем выберите режим **Конвекция 180°C** 24 минуты.
7. Выложите готовых цыплат на блюдо.
8. Приготовьте соус. На противень с жиром выложите мелко нарезанный лук. Готовьте в режиме **Конвекция 200°C** 8 минут. Добавьте вино и готовьте еще 5 минут.
9. Перелейте содержимое противня в жаропрочную посуду, добавьте мед, соль и, помешивая, залейте тонкой струйкой сливки. Оставьте в печи на 10–15 минут до загустения сливок.

Ингредиенты 221 Ккал/100 г

Цыплята-корнишоны 2 шт.
 Сливочное масло 100 г
 Лимон ½ шт.
 Тимьян 1 ст. л.

Для соуса:


Лук-шалот 2 шт.
 Сухое белое вино 100 мл
 Сливки 23% 100 мл
 Мед 1 ч. л.
 Эстрагон 1 ст. л.
 Соль, перец по вкусу





 200°C
  00 30_М
 Порций 4



35. Дорадо запеченная в соли

 **Способ приготовления**

1. В брюшко потрошеной рыбы положите тимьян, чеснок, лимон.
2. Смешайте соль с водой.
3. На противень установите большой алюминиевый лоток насыпьте в него ½ соли, выложите рыбу, сверху полностью засыпьте солью, избегая попадания соли в брюшко.
4. Запекайте в режиме **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом 30 минут на нижнем уровне.

 **Ингредиенты**
195 Ккал/100 г


Дорадо 4 шт. (по 400 г каждая)
 Соль 3 кг
 Вода 300 мл
 Лимон 1 шт.
 Свежий тимьян 20 г (4 веточки)
 Чеснок 1 головка




 230°C
  00 07_М
 Порций 1



36. Сочная говядина с прованскими травами

 **Способ приготовления**

1. Стейк смажьте сливочным маслом с двух сторон, не солите.
2. Выберите режим **Конвекция 230°C** с предварительным разогревом, установите противень с решеткой в печь.
3. Выложите стейк на разогретый противень с решеткой, готовьте в нижнем положении 7 минут, за 3 минуты до конца приготовления быстро переверните стейк и продолжите приготовление.
4. Заверните в фольгу и дайте ему отдохнуть 3–5 мин.
5. Подавайте с прованскими травами, солью.

 **Ингредиенты**
69 Ккал/100 г

Стейк из говядины 1 шт. (200 г)
 Масло сливочное 10 г
 Прованские травы ¼ ч. л.
 Соль морская (мелкая) 30 г



Все любят свежие булочки, пирожки и ароматный хлеб, но выпечка является одним из самых сложных вызовов даже для профессионального повара. Тесто не прощает ошибок — оно очень чувствительно к температурным режимам и таймингу приготовления. Но теперь у вас под рукой есть устройство, которое не ошибается. Начиная с расстойки теста и заканчивая запеканием хрустящей корочки, паровая конвекционная печь поможет вам все сделать просто идеально.



Выпечка

40°C



180°C



0 1 10 м

2
батона

Выпечка



1. Хлеб бородинский



Способ приготовления

1. Нагрейте воду до кипения, залейте ржаной солод, размешайте и остудите до 40°C.
2. Замесите тесто, разделите на две равные части и выложите в формы для выпечки. Немного намочите поверхность заготовок, украсьте зернами кориандра.
3. Выберите режим **Ферментация 40°C** 30 минут, установите противень в печь в нижнее положение.
4. По окончании процесса ферментации выпекайте в режиме **Конвекция 180°C** без предварительного разогрева 40 минут на том же уровне.
5. Готовый хлеб выложите на решетку и накройте полотенцем.



Ингредиенты 223 Ккал/100 г

Дрожжи сухие	3,5 ч. л.
Мука пшеничная	340 г
Мука ржаная	480 г
Соль	2 ¼ ч. л. (13,5 г)
Вода	480 мл
Мед	3 ст. л.
Масло подсолнечное	3 ст. л.
Кориандр молотый	1,5 ч. л.
Зерна кориандра	1 ч. л.
Солод ржаной	6 ст. л.
Вода	120 мл



Совет

Ржаное тесто очень липкое, даже если в нем мало воды. Чтобы в процессе замеса тесто не прилипало к рукам, смажьте их маслом.

Самый близкий родственник бородинского хлеба — карельский. Ключевые его отличия в следующем: кориандр размалывается и замешивается в тесто; верхушка заготовок не смачивается водой, а слегка подпыливается пшеничной мукой. Но самое главное: в тесто добавляется изюм, примерно 50 граммов — и привычный рецепт начинает играть новыми красками.

Выпечка



2. Хлеб рижский

Способ приготовления

1. Замесите тесто. Выложите его в форму для выпечки, немного намочите поверхность заготовки, украсьте зернами тмина.
2. Выберите режим **Ферментация 40°C** 30 минут, установите противень в печь в нижнее положение.
3. По окончании процесса ферментации сделайте пальцами углубления на поверхности хлеба. Выпекайте в режиме **Конвекция 180°C** без предварительного разогрева 40 минут на том же уровне.
4. Готовый хлеб выложите на решетку и накройте полотенцем.

Ингредиенты 226 Ккал/100 г

Дрожжи сухие.....	2 ч. л.
Мука пшеничная.....	115 г
Мука ржаная.....	460 г
Соль.....	2 ч. л. (12 г)
Тмин молотый.....	1 ч. л.
Солод.....	2 ч. л.
Вода.....	370 мл
Уксус яблочный.....	1 ½ ч. л.
Масло растительное.....	2 ½ ст. л.
Мед темный.....	2 ½ ст. л.
Зерна тмина.....	½ ч. л.



Совет

Хлеб из одной лишь ржаной муки отличается высокой плотностью и почти не поднимается. Чтобы сделать его более пышным и мягким, в состав добавляется пшеничная мука. Варьируя пропорции двух видов муки, вы можете добиться идеального для вас вкуса.



40°C



180°C

00 55_М4
батончика

3. Хлеб «Здоровье»



Способ приготовления

1. Замесите тесто, разделите его на 4 части и округлите. Раскатайте каждый тестовый шар в пласт овальной формы до толщины 2 см и плотно закатайте, придав заготовкам сигарообразную форму.
2. Разложите заготовки на смазанные противни с учетом их увеличения в объеме после выпечки. Установите противни в печь в верхнее и нижнее положения, выберите режим **Ферментация 40°C** 30 минут.
3. После звукового сигнала достаньте противни с заготовками, выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Перед выпечкой сделайте на заготовках по 3 косых надреза. Выпекайте 25 минут на тех же уровнях.
4. Готовые батончики выложите на решетку и накройте льняным полотенцем.



Ингредиенты 249 Ккал/100 г

Дрожжи сухие.	3 г
Мука пшеничная.	400 г
Отруби ржаные.	30 г
Отруби овсяные	30 г
Сахар коричневый	2 ст. л.
Соль морская	3 г
Масло кукурузное	40 г
Вода.	280 г



Совет

Как только прозвучал сигнал о завершении программы, хлеб надо достать из духовки и выложить на решетку, чтобы он не отсырел снизу. Накройте хлеб полотенцем и дождитесь, пока он полностью остынет.

4. Хлеб без глютена на кефире

Способ приготовления

1. Насыпьте в стакан соду, залейте ее 50 мл кефира и размешайте. Дайте немного постоять.
2. Замесите тесто, закладывая ингредиенты в порядке, указанном в списке. Тесто должно получиться жидким, как сметана.
3. Выложите тесто в форму для выпечки. Установите форму на противне в печь в нижнее положение, выпекайте в режиме **Конвекция 180°C** без предварительного разогрева 50 минут.
4. Готовый хлеб выложите на решетку и накройте полотенцем.

Ингредиенты 233 Ккал/100 г

Сода	1 ч. л.
Кефир	450 мл
Масло подсолнечное	.40 г (4 ст. л.)
Яйцо	1 шт.
Соль	1,5 ч. л. (9 г)
Сахар	2 ст. л. (24 г)
Мед	30 г
Мука рисовая	300 г
Мука кукурузная	200 г
Дрожжи	1 ч. л.



Совет



Глютен придает выпечке эластичность и мягкость, поэтому готовить безглютеновые блюда, не имея опыта, сложно — велика вероятность, что у вас получится нечто жесткое и безвкусное. Основные секреты безглютеновой выпечки для начинающих следующие: внимательно следите за сроком годности муки, отмеряйте ингредиенты рецепта с точностью буквально до грамма, соблюдайте порядок закладки, не меняйте температуру и время приготовления.

Безглютеновый хлеб должен остывать медленно, иначе опадет. Достав хлеб из формы, накройте его полотенцем и дождитесь, пока он полностью остынет.



5. Печенье овсяное

Способ приготовления

1. Взбейте яйцо, сахарный песок, ванильный сахар, соль. Добавьте мед, растопленное сливочное масло, муку, разрыхлитель и замесите тесто.
2. Выложите тесто в глубокую миску, добавьте геркулес, семечки и перемешайте.
3. Влажными руками сформируйте печенье, выложите его на противни, застеленные пергаментом.
4. Выберите **Автомению № 30** «Печенье овсяное» и нажмите кнопку  для предварительного разогрева.
6. После того, как печь разогреется, установите противень в нижнее положение и нажмите кнопку . (Можно выпекать одновременно в верхнем и нижнем положениях.)

Ингредиенты 427 Ккал/100 г

Мука пшеничная	125 г
Масло сливочное	125 г
Сахар	80 г
Ванильный сахар	8 г
Яйцо	1 шт.
Пекарский порошок	3,5 г
Соль	щепотка
Мед	½ ст. л.
Геркулес	175 г
Семечки подсолнечника	30 г



Совет

Самая распространенная вариация этого рецепта — овсяное печенье с изюмом. Количество изюма вы можете подобрать на свой вкус, мы рекомендуем использовать около 50 г. Перед замешиванием в тесто изюм нужно тщательно вымыть, затем залить кипятком и подержать несколько минут для размягчения. Также как добавку можно использовать сушеные ягоды и орехи.

Доли сахара и меда в рецепте могут значительно варьироваться — вплоть до полного отказа от сахара и замены его медом.

Овсяное тесто — отличная основа для более сложных блюд. Из него можно приготовить печенье с самыми разнообразными начинками, например ягодными. Принцип прост: делаете лепешку из теста, выкладываете в центр начинку, сверху кладете еще тесто и защипываете края. Можно еще проще — не формируйте отдельные печенья, сделайте один пирог в форме, а после приготовления нарежьте его квадратиками.



6. Шоколадный брауни

Способ приготовления

1. Разломайте шоколад на кусочки, выложите в жаропрочное блюдо вместе со сливочным маслом и поместите в печь на противне в нижнее положение.
2. Выберите режим **Конвекция 100°C** с предварительным разогревом, готовьте в течение 8 минут. Затем перемешайте до полного растворения шоколада, немного остудите.
3. Просейте муку с разрыхлителем и ванильным сахаром.
4. Порубите грецкие орехи на кусочки, оставив несколько орешков для украшения поверхности.
5. С помощью миксера взбейте до пышности на большой скорости яйца с сахарным песком и солью.
6. Затем уменьшите скорость до минимума и влейте растопленный шоколад, всыпьте муку и грецкие орехи.
7. Выложите тесто в форму, установите ее на противень в нижнее положение. Украсьте сверху грецкими орехами. Готовьте сначала в режиме **Конвекция 150°C** 10 минут, затем установите режим **Конвекция 180°C** 40 минут.

Ингредиенты 458 Ккал/100 г

Темный шоколад	200 г
Масло сливочное	150 г
Мука пшеничная	100 г
Разрыхлитель	1 пак. (2 ч. л.)
Сахар	200 г
Соль	щепотка
Яйца	3 шт.
Ванильный сахар	1 пак. (8 г)
Грецкие орехи	100 г



Совет

Брауни в мелких формочках можно готовить в режиме **Средний пар** 30 минут на двух уровнях.



7. Пирожки с начинкой (капуста / мясо)

Способ приготовления

Капустная начинка:

1. Смешайте мелко нарезанный лук, нашинкованную капусту с подсолнечным маслом, перемешайте. Выложите начинку на противень, установите его в печь в нижнее положение.
2. Выберите режим **Конвекция 190°C** 25 минут, в середине процесса перемешайте.
3. Выложите капусту в контейнер, посолите, поперчите, добавьте нарезанные яйца, сливочное масло, перемешайте.

Мясная начинка:

1. Поджарьте на противне мелко нарезанный лук с подсолнечным маслом в режиме **Healthy Fry** 5 минут.
2. Добавьте прокрученное в мясорубке или мелко нарезанное мясо и тушите в режиме **Средний пар** 20 минут.
3. Выложите мясо без бульона в контейнер, посолите, поперчите, добавьте сливочное масло, перемешайте.

Пирожки:

1. Замесите тесто. Разделите на шарики по 30 г, раскатайте в лепешки толщиной 2–3 мм, положите по 1 ч. л. начинки и сформируйте пирожки.
2. Смажьте противни и разложите на каждый по 12 пирожков. Расстаивайте в режиме **Ферментация 40°C** 30 минут.
3. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Смажьте пирожки взбитым яйцом. Поставьте в разогретую печь и готовьте 20 минут. Выпекайте с паром.

Ингредиенты 228/296 Ккал/100 г

Тесто:

Дрожжи сухие	7 г
Мука пшеничная	450 г
Соль	5 г
Масло сливочное	100 г
Сахар	70 г
Молоко 3,2%	100 г
Вода	120 мл
Яйцо	1 шт.

Капустная начинка:

Капуста свежая	400 г
Лук репчатый	70 г
Яйца вареные	4 шт.
Масло подсолнечное	3 ст. л.
Соль	½ ч. л. (3 г)
Перец белый молотый	½ ч. л.
Масло сливочное	20 г

Мясная начинка:

Говяжья вырезка	300 г
Лук репчатый	1 шт. (60 г)
Масло подсолнечное	1 ч. л.
Масло сливочное	50 г
Соль	2 г
Смесь «4 перца»	щепотка





8. Плюшки

Способ приготовления

1. Замесите тесто, разделите на порции по 30 г. Тестовые заготовки округлите и накройте пищевой пленкой.
2. Каждый шарик раскатайте в овальную лепешку толщиной 3 мм, смажьте поверхность подсолнечным маслом, посыпьте сахаром, закрутите ее в плотный рулетик и сложите пополам длиной стороной. Разрежьте пополам тесто в сгибе, но не дорезайте до конца. Разверните надрезанные части и придайте заготовке форму сердца.
3. Уложите полученные заготовки на смазанные противни на небольшом расстоянии друг от друга, с учетом увеличения в объеме в процессе выпечки.
4. Поставьте противни с заготовками плюшек на расстойку в печь в верхнее и нижнее положения. Выберите режим **Ферментация 40°C** 30 минут. После звукового сигнала достаньте противни.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Смажьте поверхность тестовых заготовок взбитым яйцом. Поставьте противни с плюшками в разогретую печь и готовьте в течение 15 минут. В начале процесса приготовления добавьте пар.
6. Горячие плюшки переложите на решетку и накройте льняным полотенцем. Подавайте на стол, когда они полностью остынут.

Ингредиенты 339 Ккал/100 г

Дрожжи сухие	7 г
Мука пшеничная	450 г
Соль	6 г
Сахар	80 г
Ванильный сахар	10 г
Масло сливочное	100 г
Молоко 3,2%	100 г
Вода	120 мл

Для украшения:

Яйцо	1 шт.
Сахар	80 г
Масло подсолнечное	50 г





180°C



00 40_м

Порций
12

9. Шарлотка с яблоками



Способ приготовления

1. Вымойте яблоки. Нарежьте на дольки, уложите в жаропрочную форму (22x30), смазанную маслом, и присыпьте корицей.
2. Взбейте миксером на высокой скорости яйца с сахарным песком и ванильным сахаром в крепкую пену. Добавьте муку и перемешайте до получения однородной массы.
3. Выложите тесто в форму для выпечки с яблоками.
4. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Установите противень в нижнее положение в разогретую печь и готовьте в течение 40 минут. В середине процесса приготовления добавьте пар. Для более равномерной выпечки поверните противень на 180 градусов за 15–20 минут до конца приготовления.



Ингредиенты 233 Ккал/100 г

Яйца.....	6 шт.
Сахар.....	270 г
Ванильный сахар.....	8 г
Корица.....	3 ст.л.
Мука пшеничная.....	180 г
Яблоки.....	4 шт. (800г)

Для украшения блюда:

Сахарная пудра





180°C

0 1:20_МПорций
8

10. Торт с клубникой



Способ приготовления

1. Взбейте миксером на высокой скорости яйца с сахарным песком и ванильным сахаром в крепкую пену. Добавьте муку, перемешайте до получения однородной массы.
2. Разделите тесто на две равные части, добавьте в одну из них какао и размешайте.
3. Смажьте формы для выпечки сливочным маслом и выложите тесто.
4. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом, установите форму на противне в нижнее положение, выпекайте 40 минут. В начале выпечки добавьте пар.
5. Приготовьте заварной крем. Смешайте с помощью миксера муку, сахар, молоко и варите до загустения, все время помешивая. Крем остудите, масло взбейте и добавьте в крем. Охладите в холодильнике.
6. Испеченные и охлажденные коржи разрежьте вдоль на три части каждый. Часть клубники оставьте для украшения торта, остальные нарежьте на пластины.
7. Сформируйте торт, чередуя слои темного и светлого бисквитов, промазывая их кремом и прокладывая пластинками из клубники. Сверху украсьте свежей клубникой.



Ингредиенты 254 Ккал/100 г

Бисквит:

Яйца	10 шт.
Сахар	600 г
Ванильный сахар	2 пакета
Мука пшеничная	400 г
Сливочное масло	10 г
Какао-порошок	2 ст. л.
Клубника	0,5 кг

Для крема:

Мука пшеничная	4 ст. л.
Сахарный песок	60 г
Молоко	400 мл
Масло	150 г
Ванильный сахар	1 пакет



40°C



230°C

00 55_М22
штуки

11. Хлебные палочки с кунжутом



Способ приготовления

1. Замесите тесто. Оно должно получиться эластичным и липким.
2. Выложите тесто в смазанную растительным маслом емкость, накройте и оставьте в холодильнике на 12–24 часа.
3. Выложите тесто на поверхность, присыпанную мукой, раскатайте в прямоугольник примерно 15х30 см как можно тоньше. Смажьте растительным маслом и посыпьте кунжутом, слегка вдавливая его в тесто.
4. Условно поделите тесто на 3 части по большей стороне. Накройте верхней третью среднюю часть, защипните края. Нижнюю часть смажьте растительным маслом и посыпьте кунжутом. Накройте среднюю часть и защипните края.
5. Раскатайте тесто и повторите предыдущий шаг.
6. Получившийся прямоугольник разрежьте на полоски толщиной 1 см по длинной стороне.
7. Каждую полоску слегка растяните, перекрутите несколько раз и обваляйте в кунжуте.
8. Противни выстелите пергаментом, выложите заготовки и установите печь в нижнее и верхнее положения, выберите режим **Ферментация 40°C** 30 минут.
9. Выпекайте в режиме **Конвекция 230°C** с предварительным разогревом в течение 25 минут.



Ингредиенты 239 Ккал/100 г

Дрожжи сухие.....	4 г
Мука пшеничная.....	500 г
Соль.....	10 г
Сахар.....	10 г
Вода.....	350 мл
Кунжут.....	100 г





180°C

00 30_мПорций
8

12. Мраморный кекс



Способ приготовления

1. Разотрите сливочное масло с 170 г сахара.
2. В другую миску выложите яйца, оставшийся сахар и взбейте венчиком или миксером.
3. Соедините вместе и хорошо смешайте.
4. Перемешайте сметану с разрыхлителем. Добавьте к масляно-яичной смеси и перемешайте.
5. Добавьте просеянную муку, перемешайте.
6. Разделите тесто на 2 равные части, в одну добавьте просеянное какао и перемешайте.
7. Форму для выпечки (Ø25 см) смажьте маслом и обсыпьте мукой или сухарями.
8. В центр формы выложите 2 ст. л. светлого теста, в центр светлого — 2 ст. л. темного. Чередуя слои, выложите все тесто. Сделайте зубочисткой насечки на поверхности.
9. Готовьте в нижнем положении в режиме **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом 30 минут.

Шоколадная глазурь:

1. Выложите все ингредиенты глазури в кастрюльку и поставьте ее на маленький огонь.
2. Помешивайте, чтобы не образовались комки, и варите до растворения сахара (до кипения).
3. Остудите глазурь и нанесите на остывший кекс.



Ингредиенты 343 Ккал/100 г

Для теста:

Яйца	5 шт.
Сахар	340 г
Сливочное масло	100 г
Сметана	200 г
Мука пшеничная	250 г
Разрыхлитель	½ ч. л.
Какао-порошок	2 ст. л.
Соль	щепотка

Для шоколадной глазури:

Сметана	2 ст. л.
Сливочное масло	50 г
Сахар	3 ст. л.
Какао-порошок	2 ст. л.





180°C

00 40_мПорций
8

13. Кекс «Столичный»



Способ приготовления

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте размягченное сливочное масло, соль, ванильный сахар и продолжайте взбивать до однородности.
2. Изюм промойте и просушите, затем смешайте с мукой и разрыхлителем. Добавьте сухие ингредиенты во взбитую массу. Перемешайте ложкой до однородности.
3. Переложите тесто в предварительно смазанную маслом прямоугольную форму для выпечки, поверхность разровняйте.
4. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Поставьте форму с тестом на противень и выпекайте кекс на нижнем уровне 40 минут.
5. Для украшения поверхности через 15 минут после начала приготовления достаньте кекс из печи, проведите лезвием ножа посередине поверхности заготовки, проникая в тесто на 1,5–2 см, затем верните в печь и нажмите кнопку  для продолжения выпекания.
6. Готовый кекс выньте из формы и посыпьте сахарной пудрой.



Ингредиенты 375 Ккал/100 г

Яйца	2 шт.
Масло сливочное	100 г
Мука пшеничная	200 г
Сахар	100 г
Соль	2 г
Разрыхлитель	10 г (1 пак.)
Сахар ванильный	10 г (1 пак.)
Изюм без косточек	50 г



Совет

Не торопитесь вынимать кекс из формы, не стоит делать это сразу после того, как достали его из печи. Дайте кексу остыть — так он отделится от формы существенно проще.

Ваниль — самый традиционный ароматизатор для кексов, но есть и другие распространенные способы придать им чарующий аромат. Можно добавить свежую цедру лимона, апельсина, или лайма, цукаты или молотый миндаль, корицу или мускатный орех.

В процессе выпекания нельзя открывать дверцу печи и двигать кекс. Даже незначительный перепад температур может повлиять на пышность теста, и оно осядет.

Существует простой способ увеличить время хранения кексов. Если вы замените примерно 10% муки крахмалом, они останутся свежими гораздо дольше.



180°C

00 20_м12
штук

14. Маффины из черемуховой муки



Способ приготовления

1. Залейте черемуховую муку 100 мл кипятка на 30 минут.
2. Взбейте яйца с сахаром до образования пышной белой массы. Добавьте сметану и творожную «Активию». Все хорошо перемешайте. Затем всыпьте просеянную муку с разрыхлителем, перемешайте еще раз.
3. Добавьте сушеную черемуху и запаренную черемуховую муку без жидкости. Все хорошо перемешайте.
4. Разложите тесто по формочкам для маффинов или кексов объемом около 100 мл на $\frac{2}{3}$ высоты.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Выпекайте в нижнем положении 20–25 минут (в зависимости от объема формы).



Ингредиенты 200 Ккал/100 г

Мука черемуховая	100 г
Мука пшеничная	100 г
Яйца	3 шт.
Сахар	150 г
«Активия» творожная	130 г
Сметана	100 г
Разрыхлитель	1 ч. л.
Черемуха сушеная	20 г



Совет

Чтобы маффины хорошо поднялись и у них получились красивые круглые верхушки, тесту необходимо «зацепиться» за стенки формы, поэтому не смазывайте их маслом. Если вы боитесь, что потом маффины будет сложно достать, используйте для приготовления эластичные силиконовые формы или одноразовые бумажные.

Читая состав фабричных кондитерских изделий, мы встречаем не самые полезные, а иногда и просто сомнительные добавки. А так хочется побаловать себя сладеньким... Предлагаем готовить десерты по своим правилам! Выбираем качественные и полезные ингредиенты и с помощью паровой конвекционной печи превращаем их в настоящие кулинарные шедевры!

Десерты

Десерты

Десерты



180°C

00 50_М36
штук

1. Бискотти



Способ приготовления

1. Взбейте яйца с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте просеянную муку с разрыхлителем и солью, замесите плотное тесто. Вмешайте орехи.
2. На присыпанной мукой рабочей поверхности сформируйте два жгута, выложите их в форму, выстеленную пергаментом, сверху смажьте взбитым яйцом.
3. Готовьте в режиме **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом в нижнем положении 30 минут.
4. Достаньте выпеченные заготовки из печи, остудите, нарежьте ломтиками толщиной 1–1,5 см. Выложите ломтики на решетки, установленные на противни, и подрумяньте в том же режиме в течение 20 минут в нижнем и верхнем положении.



Ингредиенты 361 Ккал/100 г

Мука пшеничная	620 г
Сахар	240 г
Яйца	6 шт.
Соль	2 щепотки
Ванильный сахар	16 г
Разрыхлитель	1 ч. л.
Миндаль жареный	240 г

Для смазывания:

Яйцо	1 шт.
Мука для подпыла	50 г



Совет

Бискотти рекомендуют подавать с напитками — с чаем, кофе, еще лучше, с десертным вином. Многие окунают печенье в бокал, чтобы оно размякло и насытилось вкусом напитка.



180°C
 190°C
 00 50
 Порций 6

2. Крамбл яблочный

Способ приготовления

1. Нарежьте яблоки дольками, выложите в жаропрочное блюдо диаметром 22–24 см.
2. Посыпьте яблоки натертой цедрой и сбрызните лимонным соком.
3. Перемешайте с помощью кухонного комбайна или погружного блендера сахар, муку, пряности, орехи и размягченное сливочное масло. Полученную крошку равномерно распределите поверх яблок.
4. Накройте блюдо фольгой.
5. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Установите блюдо на противне в печь в нижнее положение, готовьте 30 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 20 минут в режиме **Конвекция 190°C** без предварительного разогрева.

Ингредиенты 143 Ккал/100 г

Яблоки зеленые 500 г
 Лимон 1 шт.
 Сахар 150 г
 Мука пшеничная 100 г
 Масло сливочное 70 г
 Грецкие орехи 60 г
 Соль, мускатный орех, корица по щепотке



Совет

Цедра лимона — не только вкусный, но и очень полезный продукт. Однако стоит помнить, что для сохранности при транспортировке цитрусовые покрывают консервантами, и прежде чем снять цедру, их необходимо тщательно вымыть.





170°C
 00 11_М
 Порций 2

3. Десерт из замороженных ягод

Способ приготовления

1. Разморозьте ягоды и слейте жидкость. Разложите ягоды по маленьким жаропрочным формочкам.
2. Взбейте маскарпоне с сахарной пудрой.
3. Полученную смесь аккуратно выложите сверху на ягоды, посыпьте сахаром.
4. Выберите режим **Конвекция 170°C** с предварительным разогревом, готовьте 11 минут на нижнем уровне.

Ингредиенты
250 Ккал/100 г

- Замороженная ягодная смесь (малина, черника) 250 г
 Сыр маскарпоне 250 г
 Сахар коричневый 3 ст. л.
 Сахарная пудра 1 ст. л.



180°C
 00 20_М
 Порций 6

4. Запеченные яблоки с сухофруктами и орехами

Способ приготовления

1. Порубите орехи. Смешайте сухофрукты, орехи, корицу и мед. У яблок сверху выньте сердцевину, не повреждая стенок. Наколите зубочисткой со всех сторон.
2. Плотно нафаршируйте яблоки сухофруктами и орехами и заверните каждое в фольгу, оставив небольшое отверстие сверху.
3. Поставьте на противне в печь, готовьте 20–30 минут в режиме **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Подавайте с медом или кленовым сиропом.

Ингредиенты
199 Ккал/100 г

- Зеленые яблоки (гренин смит или симиренко) 6 шт. (1 кг)
 Миндаль, кешью, грецкий орех по 15 г
 Изюм 30 г
 Чернослив 30 г
 Молотая корица 1 ч. л.
 Жидкий мед или кленовый сироп . . . для подачи



Десерты

Десерты



5. Безе

Способ приготовления

1. Заранее охлажденные белки поместите в чашу миксера, добавьте щепотку соли. Взбейте до плотной массы, постепенно добавляя сахар.
2. Выберите режим **Конвекция 200°C** с предварительным разогревом.
3. С помощью кондитерского шприца или мешка выложите заготовки на противни, застеленные пергаментом (по 26 штук на каждый противень).
4. Установите противни с безе в печь в нижнее и верхнее положение и сбросьте программу. Затем выберите режим **Конвекция 100°C** и готовьте 1 час 30 минут. Оставьте в печи с приоткрытой дверцей до остывания.
5. Когда безе остынет, соедините по две заготовки в одно печенье с помощью сливочного сыра, обсыпьте нарезанными орешками.

Ингредиенты 315 Ккал/100 г

Яйца	3 шт.
Сахар	220 г
Соль	щепотка
Сливочный сыр	250 г
Орехи кешью	100 г



Совет

Безе может не получиться, если в него попадет даже крохотная доля жира. Тщательно отделяйте белки, не допуская попадания ни капли желтка. Используйте для взбивания только идеально чистую и обезжиренную посуду. Лучше всего перед началом готовки обдать ее кипятком с добавлением лимонного сока.

Чем мельче крупинки сахара, тем лучше будут взбиваться белки, а безе получится нежнее и легче. По возможности, возьмите вместо сахара идентичное количество сахарной пудры.

Холодные белки взбиваются быстрее, однако безе выходит плотнее, менее объемным и нестабильным при выпечке. Из теплых белков получается пышная масса, которая хорошо поднимается в печи и отлично держит форму.



170°C

00 15_мПорций
8

6. Торт с ягодами в сметанном желе



Способ
приготовления



Ингредиенты
172 Ккал/100 г

1. Смажьте форму для выпечки сливочным маслом. Взбейте размягченное сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте яйцо и просеянную с разрыхлителем муку. Замесите тесто и выложите его в форму для выпечки (23x16).
2. Выберите режим **Конвекция 170°C** с предварительным разогревом. Поставьте тесто в разогретую печь в нижнее положение, готовьте 15 минут.
3. Налейте в желатин 60 мл холодной воды и отставьте для набухания.
4. Нарежьте остывший бисквит кубиками, а каждую клубнику — на 2–4 части.
5. Полусферическую форму для торта застелите пленкой, смажьте ее 1 ст. л. сметаны.
6. Оставшуюся сметану взбейте с сахарной пудрой до однородности.
7. Растворите желатин, не доводя до кипения, добавьте его во взбитую сметану и размешайте.
8. Выложите дно и стенки формы ягодами, остальные ягоды перемешайте с кусочками бисквита и залейте их сметаной с желатином. Выложите смесь в форму, разровняйте, накройте пленкой и уберите в холодильник.
9. Перед подачей на стол переверните торт на блюдо и снимите пленку.

Клубника	150 г
Голубика	150 г
Сметана	350 г
Желатин	20 г
Пудра сахарная	2 ст. л.

Для бисквита:

Разрыхлитель	½ ч. л.
Блинная мука	50 г
Яйцо	1 шт.
Масло сливочное	50 г
Сахар	50 г
Сахар ванильный	1 ч. л.





180°C

00 10_МПорций
8

7. Полосатый чизкейк на овсяной основе



Способ приготовления

1. Раздробите овсяные хлопья и орехи в чаше блендера.
2. Добавьте к ним размягченное масло, сахарную пудру, цедру одного апельсина. Замесите крутое тесто.
3. Форму для выпечки (20 см) выстелите полосками из пергамент крест-накрест. Распределите тесто по дну формы, сформируйте бортики.
4. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом. Поставьте противень с формой в печь в нижнее положение и готовьте 10 минут. Остудите, затем выньте из формы, вытянув за пергамент.
5. Вылейте в пиалу 50 мл холодных сливок, добавьте желатин, размешайте и оставьте набухать.
6. В чашке смешайте творожный сыр, творог, сахарную пудру и оставшиеся сливки.
7. Половину крема отложите в другую чашку, добавьте просеянное какао, размешайте.
8. На водяной бане растопите набухший желатин, не доводя до кипения. Вылейте в чаши с кремом по ½ желатина, размешайте с помощью миксера.
9. На остывший корж выложите слой ягод, затем, чередуя, белый и темный крем. Можно сделать разводы с помощью деревянной палочки. Уберите чизкейк в холодильник до полного застывания. Украсьте ягодами и подавайте к столу.



Ингредиенты 238 Ккал/100 г

Хлопья овсяные (не быстрого приготовления)	190 г
Апельсин	1 шт.
Орехи грецкие	90 г
Масло сливочное	200 г
Сахарная пудра	60 г
Желатин быстрорастворимый	15 г
Творог диетический	300 г
Сыр творожный	250 г
Сливки 22%	300 мл
Какао-порошок	2 ст. л.
Манго	1 шт.
Малина	125 г





180°C



00 30_М

Порций
4

8. Клафути с вишней



Способ приготовления

1. Выберите режим **Конвекция 180°C** с предварительным разогревом.
2. Смажьте формочки (по 300 мл) сливочным маслом и чуть присыпьте сахаром.
3. Пересыпьте вишню крахмалом, выложите ягодой дно формы для выпечки.
4. Взбейте с помощью миксера яйца с сахаром и щепоткой соли. Добавьте муку, ванилин, размешайте до однородности. Влейте сливки и молоко, перемешайте.
5. Залейте ягоды тестом и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.



Ингредиенты
179 Ккал/100 г

Яйца	2 шт.
Желток	1 шт.
Мука пшеничная	50 г
Ванилин	1 пак.
Сливки 33%	180 мл
Молоко 3,2%	180 мл
Сахар	100 г
Крахмал	2 ст. л.
Вишня	400 г



00 20_М

32
штуки

9. Творожный десерт с цукатами



Способ приготовления

1. Нарежьте цукаты на кусочки.
2. Взбейте миксером яйца с сахаром, добавьте творог, манку, все хорошо перемешайте, вмешайте цукаты.
3. Выложите творожную массу в две формы для выпекания с мелкими ячейками на $\frac{3}{4}$ высоты ячеек. Установите формы на противень с решеткой.
4. Готовьте в режиме **Средний пар** 20 минут. Дайте десерту немного остыть, затем извлеките из формочек.



Ингредиенты
194 Ккал/100 г

Творог	400 г
Яйца	2 шт.
Сахар	2 ст. л. (40 г)
Манная крупа	2 ст. л. (24 г)
Цукаты	60 г





190°C

00 30_МПорций
10

10. Заварные колечки с ягодной начинкой



Способ приготовления

1. Вылейте в кастрюлю молоко, воду, добавьте соль, сахар, масло и доведите до кипения. Помешивая венчиком, всыпьте муку и замесите плотное тесто. По консистенции оно должно получиться как пластилин.
2. Заваренное тесто сразу же выложите в чашу миксера и слегка остудите. Вбейте по одному яйца, перемешайте.
3. Готовое тесто выложите в кондитерский мешок. Отсадите на противень, застеленный пергаментом, заготовки в виде колечек или полосок на расстоянии друг от друга. Смоченной в воде ложкой вдавите хвостики сверху заготовок.
4. Выберите режим **Конвекция 190°C** с предварительным разогревом. Установите противень в нижнее положение, готовьте 30 минут в зависимости от величины заготовок.
5. Взбейте сливочный сыр с сахарной пудрой и ягодами, чтобы приготовить крем.
6. Ножом для хлеба срежьте верхушки заготовок, заполните колечки кремом, накройте срезанными частями и посыпьте сахарной пудрой.



Ингредиенты 194 Ккал/100 г

Вода.....	125 мл
Молоко.....	125 мл
Соль.....	½ ч. л.
Масло сливочное.....	125 г
Мука пшеничная.....	175 г
Яйца.....	5 шт.
Ягоды свежие.....	125 г
Сливочный сыр.....	250 г
Сахарная пудра.....	1 ст. л.





11. Крем-брюле

Способ приготовления

1. Смешайте венчиком желтки с сахаром и ванилином.
2. Доведите сливки до кипения и влейте их тонкой струйкой в желтки, постоянно помешивая.
3. Разлейте массу в четыре жаропрочные формочки по 100 мл каждая.
4. Поместите формочки на противень с решеткой.
5. Наполните контейнер для воды.
6. Выберите **Автомению № 27** «Крем брюле», количество и нажмите кнопку для предварительного разогрева.
7. После того, как печь разогреется, установите противень в нижнее положение и нажмите кнопку .
8. Полностью охладите, посыпьте поверхность десерта коричневым сахаром и карамелизируйте его.

Ингредиенты 313 Ккал/100 г

Ванилин	8 г
Сахар	20 г
Сливки 33%	300 мл
Яйца	3 шт.
Коричневый сахар для декора	2 ч. л.



Совет

Для карамелизации сахар надо подвергнуть воздействию высокой температуры. Для этого используется специальное устройство — фломбер. Это кулинарная горелка, которая помогает создать тонкую и хрустящую сахарную корочку.



Кулинарная техника Panasonic

Комбайн **МК-F800STQ**

- Высокая производительность
- Мощность: 1000 Вт
- 5 автоматических программ на сенсорной панели (МК-F800)
- 2 ручных режима (режим непрерывной работы, импульсный режим)
- 13 различных насадок для 33 функций



Термопот **NC-HU301PZTW**

- 3 температурных режима: 98°C/90°C/80°C
- Вакуумная изоляционная панель VIP (Vacuum Insulation Panel)
- Точный микропроцессорный контроль температуры
- Специальное угольное покрытие BINCHO для улучшения питьевых свойств воды

Погружной блендер **MX-SS40BTQ**

- Материал погружной части: нержавеющая сталь
- Мощность мотора: 600 Вт
- Плавная регулировка скорости
- 4 насадки
- Нож с четырьмя лезвиями



Мясорубка **МК-ZG1500BTQ**

- Максимальная мощность мотора при заклинивании: 1500 Вт
- Функция автореверса
- Решетки из нержавеющей стали: крупная, средняя, мелкая
- Самозатачивающиеся кованые ножи из нержавеющей стали

Миксер **МК-GB1WTQ**

- Мощность: 200 Вт
- Металлические венчики (2 шт.)
- Подставка с вращающейся чашей (3 л)
- Крюки для теста (2 шт.)
- 5 скоростей

