# ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ




для мультиварки

## MR-Solo 11

GARLYN

Ещё больше вкусных и полезных
рецептов на сайте **garlyn.ru**



Мультиварка

# GARLYN MR-Solo 11

- 14 автоматических программ
- GARLYN ШЕФ — авторский режим с персональными настройками
- Отсрочка старта до 24 часов
- MixLap — цветовая индикация статуса работы
- Автоматический подогрев
- Съёмная внутренняя крышка
- Паровой контейнер из нержавеющей стали
- Антипригарное покрытие чаши DAIKIN®
- Температура приготовления от 35°C до 180°C
- Регулировка температуры с точностью до 1°C
- Настройка времени с точностью до 1 минуты
- Поддержание температуры готовых блюд до 12 часов
- Функция автоподогрева
- Отключение звуковых сигналов
- Блокировка панели управления



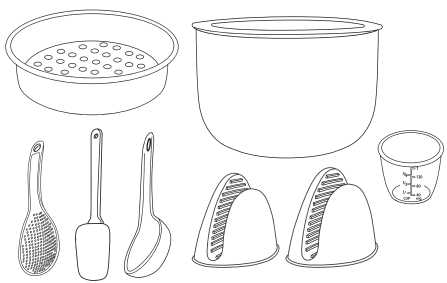

DAIKIN АНТИПРИГАРНОЕ ПОКРЫТИЕ ЧАШИ

MixLap technology
ИНДИКАЦИЯ СТАТУСА РАБОТЫ

GARLYN шеф

# КОМПЛЕКТАЦИЯ МУЛЬТИВАРКИ:

- Чаша
- Контейнер для приготовления на пару
- Черпак
- Плоская ложка
- Силиконовая лопатка
- Мерный стакан
- Комплект прихваток



## MIXLAP — ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ СТАТУСА РАБОТЫ

Технология цветовой индикации всех этапов работы мультиварки поможет следить за приготовлением Ваших любимых блюд.

## ВМЕСТИТЕЛЬНАЯ ЧАША С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ DAIKIN®

Тушите, томите, жарьте, запекайте, готовьте домашние йогурты и блюда су-вид — большими и маленькими порциями. Вместительная чаша объёмом 5 литров с многослойным антипригарным покрытием Daikin® рассчитана на приготовление блюд различными способами при температуре от 35°C до 180°C.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДВУХ БЛЮД ОДНОВРЕМЕННО

Используйте функцию приготовления на пару. Вместительный и удобный контейнер из нержавеющей стали позволит готовить одновременно 2 блюда: супы и второе, горячее и десерт, закуски и гарниры — используйте как Вам удобно и экономьте время!

## ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА

Мультиварка GARLYN MR-Solo 11 порадует не только возможностью точной настройки любых рецептов, но и множеством приятных дополнений. Отключайте звуковое сопровождение работы, блокируйте панель управления от случайных нажатий и используйте таймер отсрочки, чтобы блюда были приготовлены в нужное Вам время.

# GARLYN

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







## НАША МИССИЯ:

Каждый день улучшать жизнь людей, совершенствуя свои продукты и сервисы на основе обратной связи и новых идей.
Двигаясь в этом направлении, мы поддерживаем оптимальное соотношение цены и качества продукции, гарантируя её надёжность и долговечность.

## НАША ЦЕЛЬ:

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











## ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ — ЭТО:

- Всегда высокое качество и надёжность
- Высокопроизводительная и функциональная техника, отвечающая современным запросам
- Стильное решение, подходящее для интерьера любой кухни
- Современные технологии для комфортной жизни
- Первоклассное гарантийное и сервисное обслуживание




## Утюг беспроводной GT-240

- Мощность 2400 Вт
- 2в1: работа в проводном и беспроводном режиме
- Керамическое покрытие подошвы CERAMIC G-PRO
- Паровой удар 170 г/мин
- Вертикальное отпаривание
- Функция самоочистки
- Защита от накипи
- Противокапельная система




## Робот-пылесос SR-400

- Сухая и влажная уборка
- УФ-обеззараживание
- Непрерывная работа до 140 минут
- Мощность всасывания до 4000 Па
- SLAM-навигация
- Управление со смартфона
- Уборка по расписанию




## Робот-пылесос SR-700

- 2в1: сухая и влажная уборка
- Технология LiDAR для точной навигации
- 4 режима работы
- Непрерывная работа до 150 минут
- Мощность всасывания до 4000 Па
- Управление со смартфона
- Уборка по расписанию
- Возможность записи своих голосовых команд




## Робот-пылесос SR-800 Max

- Сухая и влажная уборка одновременно
- Мощность всасывания до 4000 Па
- Управление со смартфона
- Аккумулятор ёмкостью 5200 мА*ч
- Лазерная навигация (LiDAR)
- Непрерывная уборка до 150 минут
- УФ-обеззараживание
- Сохранение 5 карт и функция зонирования




## Робот-мойщик окон MaxClean

- Подвижный чистящий блок — имитация ручной очистки
- 5 режимов работы
- Управление со смартфона
- Для окон, кафеля и зеркал
- До 30 минут работы от аккумулятора
- Подходит для безрамного остекления
- Мощность всасывания 3000 Па — максимально надёжное крепление к поверхности




## Вертикальный пылесос M-3000

- Мощность всасывания 120 Вт
- До 40 минут непрерывной уборки
- Технология BEND для очистки труднодоступных мест
- Интеллектуальная авторегулировка мощности в режиме AUTO
- Для дома и авто
- LED-подсветка зон уборки
- Вертикальная парковка — настенная зарядная станция
- Li-Ion аккумулятор ёмкостью 2500 мА*ч



## Пылесос BV-300

- Мощность 2500 Вт
- Пылесборник объёмом 2,3 л
- 5 режимов работы
- Встроенный дисплей
- Эффективная турбощётка
- Мощность всасывания 450 Вт
- Система фильтрации
- Широкий комплект насадок




## Пылесос CV-500

- Мощность 2200 Вт
- Циклонный фильтр глубокой очистки
- Для любых напольных покрытий
- Турбощётка в комплекте
- Регулировка мощности
- Радиус действия 8 метров
- Мощность всасывания 400 Вт



## Паровая швабра PM-1300

- 2в1: паровая швабра и пароочиститель
- Мощность 1300 Вт
- Регулировка интенсивности подачи пара
- Очистка труднодоступных мест
- Скорость подачи пара до 40 г/мин
- Полный набор аксессуаров в комплекте



## Варочная панель H-200

- Мощность 3000 Вт
- Сенсорное управление
- Плавная регулировка мощности
- Двухконтурная нижняя конфорка
- Таймер отключения до 99 минут
- Функция паузы
- Функция автоотключения
- Блокировка от случайных нажатий
- Отключение звуковых сигналов



## Варочная панель H-400

- Сенсорное управление
- Мощность 6600 Вт
- Увеличенная зона готовки с двухконтурными конфорками
- 9 уровней мощности нагрева
- Функция «Пауза»
- Таймер отключения до 99 минут
- Отключение звуковой индикации
- Блокировка от случайных нажатий
- Защита от перегрева и функция автоотключения



## Варочная панель H-7000

- Безопасный индукционный нагрев
- Сенсорное управление
- 9 уровней мощности + режим PowerBoost
- Функция «Пауза»
- Увеличенная зона готовки с функцией «Мост»
- Отключение звуковой индикации
- Блокировка от случайных нажатий
- Функция автоотключения




## Плитка индукционная H-1000

- Мощность 2000 Вт
- Сенсорное управление
- 8 уровней нагрева
- Таймер до 4 часов
- Блокировка панели управления
- Функция автоотключения
- Отключение звуковых сигналов




## Кухонная машина S-350

- 3 в 1: смешивание, взбивание и приготовление любых видов теста
- Планетарная технология для идеальной консистенции
- Металлическая чаша объемом 5,5 л
- 6 скоростей с плавной регулировкой
- Импульсный режим
- Защита от брызг — чистота на кухне
- Насадки из нержавеющей стали
- Возможность расширить функционал доп. насадками



## Кухонная машина S-500

- Функционал 5 в 1:
  - Планетарный миксер
  - Стационарный блендер
  - Мясорубка
  - Овощерезка
  - Тестомеситель
- Планетарная технология вращения
- Чаша объемом 5,5 л
- Металлический корпус
- Мощность 1800 Вт
- Книга рецептов в подарок




## Мультиварка MR-Max 5

- 11 автопрограмм
- Съёмная внутренняя крышка
- Отсрочка старта до 24 часов
- Функция автоподогрева
- GARLYN ШЕФ
- Чаша 5 л с антипригарным покрытием DAIKIN®
- Индикация статуса работы — технология MixLap
- Книга рецептов в комплекте




## Мультиварка MR-Duo 5

- 2 чаши с независимым управлением
- Приготовление до 4 блюд одновременно
- 10 автопрограмм
- Функция «GARLYN ШЕФ» — программирование собственных рецептов
- Вместимость 3 литра (1,5 л + 1,5 л)
- Антипригарное покрытие DAIKIN®
- Таймер до 24 ч




## Мультиварка MR-Duo 10

- Приготовление до 4 блюд одновременно
- 2 раздельные чаши по 2,4 л
- Антипригарное покрытие DAIKIN®
- 14 автоматических программ
- GARLYN ШЕФ
- Съёмные внутренние крышки
- Функция автоподогрева
- Отсрочка старта до 24 часов
- Индикация статуса работы — технология MixLap




## Мясорубка MG-3000

- Функционал 2 в 1:
  - Мясорубка
  - Овощерезка
- Скорость приготовления: до 5 кг/2 мин
- 3 диска для фарша
- Мощность 2200 Вт
- Защита от перегрева и перегрузки
- Металлические насадки
- Функция реверса




## Мясорубка MG-5000

- Функционал 3 в 1:
  - Мясорубка
  - Овощерезка
  - Соковыжималка
- Скорость приготовления: до 5,5 кг/2 мин
- Электронное управление
- Регулировка скорости
- Мощность 2400 Вт
- Диски из нержавеющей стали
- Металлическое соединение шнека и двигателя



## Хлебопечь BR-1000

- 15 программ приготовления
- Замес любых видов теста
- Приготовление буханок весом до 1 кг
- Металлический корпус
- Автоматическое добавление начинок – встроенный диспенсер
- Приготовление йогурта и джема
- Пользовательский режим для собственных рецептов
- Выпечка по расписанию — таймер до 15 часов



## Электрогриль GL-200

- 7 автопрограмм приготовления
- Регулировка степени прожарки
- Литой металлический корпус
- Встроенный ТЭН — равномерный нагрев и прожарка
- Мощность 2000 Вт
- Двойное антипригарное покрытие TwinMax
- Нагрев до 240°C
- Съёмные панели можно мыть в посудомоечной машине
- Индикация приготовления и степени прожарки
- Сенсорная панель управления




## Электрогриль GL-300

- Комплект двухсторонних панелей: гриль + плоская панель
- 11 автопрограмм приготовления
- Раздельная регулировка t°C верхней и нижней панели
- Мощность 1600 Вт
- Регулировка степени прожарки
- Изменение высоты панелей
- Двойное антипригарное покрытие TwinMax
- Раскрывается на 180°
- Панели можно мыть в посудомоечной машине
- Термощуп в комплекте




## Электрогриль GL-400 Pro

- 2 комплекта панелей (гриль и вафли) + плоская панель
- 15 автопрограмм приготовления
- Нагрев до 230°C
- Раздельная регулировка t°C верхней и нижней панели
- Мощность 2000 Вт
- Раскрывается на 180°
- Регулировка степени прожарки
- Панели можно мыть в посудомоечной машине
- Термощуп в комплекте



## Центробежная соковыжималка J-500

- Мощность 1200 Вт
- Скорость до 18 000 об/мин
- 4 скорости отжима для разных плодов
- Титановое покрытие фильтра
- Загрузка плодов целиком — горловина 85 мм
- Встроенный дисплей
- Защита от перегрева и перегрузки — фирменная система M-Pro



## Шнековая соковыжималка J-600 Max

- Функционал 3 в 1:
  - Соковыжималка
  - Овощерезка
  - Сорбетница
- 8 автопрограмм приготовления
- Сенсорная панель управления
- Регулировка количества мякоти в соке
- Горловина диаметром 75 мм
- Функция быстрой очистки
- До 20 минут непрерывной работы
- Фирменная защита двигателя M-Pro



## Шнековая соковыжималка J-700 Pro

- Бессеточный фильтр нового поколения
- Медленный отжим с сохранением витаминов
- Для твёрдых и мягких плодов
- Загрузка плодов целиком — горловина диаметром 85 мм
- Элементарная сборка за минуту
- Клапанная система «капля-стоп»
- Защита от перегревов и перегрузок – фирменная система M-Pro



## Блендер погружной HB-310

- 3 в 1: измельчение, блендирование, взбивание
- Мощность 1300 Вт — для быстрого результата
- Плавная регулировка скорости
- Турбо-режим
- Скорость до 16 000 об/мин
- Качественные насадки из нержавеющей стали



## Блендер погружной HB-320

- Функционал 9 в 1 — максимальная комплектация
- Мощность 1300 Вт — для быстрого результата
- Чаша объёмом 2 литра
- Скорость до 16 000 об/мин
- Функция нарезки кубиками
- Приготовление пюре и замес теста
- Автоматическая тёрка и шинковка
- Качественные насадки из нержавеющей стали



## Блендер стационарный X-2000

- Кувшин из эко-стекла со съёмным дном
- Мощность 3000 Вт
- Плавная регулировка скорости
- Автопрограммы: смузи, колка льда, быстрая очистка
- Объём кувшина 1,75 л
- Добавление ингредиентов через крышку
- Кофемолка и дорожные бутылки в комплекте




## Сушилка для овощей и фруктов D-08

- 8 уровней в комплекте
- Регулировка температуры 35°C – 70°C
- Приготовление йогурта и пастилы
- Приготовление вяленого мяса и рыбы
- 3 разборных уровня со съёмным дном
- Регулировка высоты уровней




## Сушилка для овощей и фруктов D-09

- Максимальная комплектация:
  - 6 поддонов для сушки
  - 6 поддонов для пастилы
  - 6 сеток для сушки зелени и трав
- Равномерный горизонтальный обдув
- Регулировка температуры 35°C – 70°C
- Таймер до 24 часов
- Приготовление йогурта
- Вяление мяса и рыбы
- Сенсорное управление и встроенный дисплей
- Защита от перегрева



## Кофемашина L1000

- Компактные габариты
- Приготовление напитков в авторежиме
- Программирование объёма порций
- Регулировка крепости кофе
- Кофемолка вместимостью 200 г
- Сенсорная панель управления
- Быстрая очистка заварочного блока
- Регулировка тонкости помола




## Кофеварка L70

- Эспрессо, капучино, латте и молочная пенка в авторежиме
- Программирование объема порций
- Давление помпы 15 бар
- Для больших и маленьких чашек
- Функция быстрой очистки
- Автокапучинатор с вместительным резервуаром для молока
- Информативная панель управления с удобной индикацией




## Кофеварка L90

- Эспрессо, латте и капучино в одно касание
- Автокапучинатор с резервуаром для молока
- Мощность 1630 Вт
- Давление помпы 15 бар
- Программирование объёма порции
- Компактный дизайн
- Подогрев чашек




## Мультикофеварка L8 ML

- 2 в 1: Рожковая + Капсульная кофеварка
- Давление помпы 19 бар
- Подходит для капсул типа Nespresso® и Dolce Gusto®
- Регулировка температуры воды
- Настройка объёма порции
- Электронное управление
- Возможность подключения капучинатора




## Электрочайник K-100

- Мощность 2150 Вт
- Индикация температуры воды: встроенный термометр
- Корпус из нержавеющей стали
- Вместимость 1,7 л
- Вращение на подставке 360°
- Съёмная крышка
- Контактная группа Strix®




## Электрочайник K-110

- Мощность 2200 Вт
- Регулировка температуры нагрева 40°C – 90°C
- Поддержание температуры воды до 2 часов
- Вместимость 1,7 л
- Индикация температуры на дисплее
- Заварочный фильтр в комплекте
- Вращение на подставке 360°
- Контактная группа Strix®




## Электрочайник K-120

- Мощность 2200 Вт
- Выбор температуры нагрева 50°C - 100°C
- 5 режимов подогрева
- LED-подсветка температурных режимов
- Вместимость 1,7 л
- Электронное управление
- Контактная группа Strix®



## Электрочайник K-200 Max

- Мощность 2400 Вт
- Инновационный автоматический дозатор
- Настройка объёма порции
- Быстрое кипячение выбранного объёма
- Контактная группа Strix®
- Вместимость 1,5 л
- Поддон для сбора капель
- Разработан совместно с клиентами




## Термопот FT-25

- Мощность 2600 Вт
- Мгновенный нагрев воды
- Ёмкость: 2,5 л
- Индикация уровня воды
- Фильтр для воды в комплекте
- Индикатор очистки от накипи
- Автоотключение при отсутствии воды
- Защита от перегрева




## Термопот FT-40

- Мощность 2600 Вт
- Ёмкость: 4 л
- Мгновенный нагрев воды
- 7 температурных режимов на выбор
- Настройка объёма порции
- Корпус из нержавеющей стали
- Сенсорная панель управления
- Фильтр для воды в комплекте




## Вакуумный упаковщик V-400

- Сохранение свежести и пользы продуктов
- Электронный контроль температуры
- Режимы для сухих и влажных продуктов
- Регулировка скорости откачки воздуха
- Мощность 110 Вт
- Пакеты и рулон в комплекте




## Тостеры TR-200/TR-350

- 7 уровней прожарки
- 2 отделения
- Функции подогрева и разморозки
- Автоотключение
- Центрирование тостов
- Поддон для крошек




## Вспениватель молока AF-01

- Взбивание и подогрев молока
- Приготовление пенки для капучино и горячего шоколада
- Нержавеющая сталь
- Мощность 550 Вт
- Функция автоотключения
- 2 типа подключения: к розетке и к кофеварке GARLYN L8 ML




## Кофемолка CG-01

- Металлический корпус
- Вместимость 50 граммов
- Ручная регулировка помола
- Чаша и ножи из нержавеющей стали
- Защита от включения при открытой крышке




## Кухонные весы W-01

- Измерение от 1 г до 5 кг
- Корпус из нержавеющей стали
- LCD-дисплей
- Широкий выбор единиц измерения:
  - граммы
  - фунты
  - унции
  - килограммы
  - миллилитры
- Функция тарирования




## Кухонные весы W-02

- Измерение с точностью до 1 грамма
- Платформа из нержавеющей стали
- Электронное управление
- Функция вычета веса тары
- Широкий выбор единиц измерения
- Измерение объёма жидкостей



## Комплект кухонных аксессуаров Kitchen Set 42

- Устойчивость к температуре до 210°C
- Можно мыть в посудомоечной машине
- Сделано из экологически чистых материалов
- Для посуды с любыми типами покрытия
- Эргономичная конструкция ручек
- 42 самых нужных аксессуара для Вашей кухни

# Кофе

GARLYN

Комплексно протестировав лучшие сорта кофейных зёрен, мы создали линейку из различных видов кофе для всех типов кофеварок и кофемашин. В нашей линейке найдётся кофе на любой вкус.

- Высшее качество кофейных зёрен
- Оптимальная подобранная степень обжарки для всех видов кофе
- Тончайшие нотки вкуса и аромата в каждой чашке



## ВЫБИРАЙТЕ КОФЕ ПО СВОЕМУ ВКУСУ И ТИПУ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЧАШКА ЗА ЧАШКОЙ!




# НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОТЫЙ КОФЕ В КАПСУЛАХ

- Арабика 100% (Бразилия Сантос)
- Для кофеварок и кофемашин типа Nespresso*
- Разнообразие вкусов
- 15 капсул в каждой упаковке

*NESPRESSO® и НЕСПРЕССО® являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими компании «Société des Produits Nestlé S.A.». ООО «Аргус» никак не связано с компанией «Société des Produits Nestlé S.A.» и принадлежащими ей товарными знаками.

## Nocci Amaro

- Крепкий кофе с ярким пшеничным ароматом, нотками ореха макадамии и корицы, в продолжительном послевкусии выступает красный виноград
- Венская обжарка (средне-тёмная)

## Vanilla

Арабика 100% с ароматом ванили

## Irish Cream

Арабика 100% с ароматом ирландского крема

## Almond

Арабика 100% с ароматом миндаля

## Red Orange

Арабика 100% с ароматом красного апельсина

## Chocolate

Арабика 100% с ароматом шоколада



# КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ЖАРЕНЫЙ В ЗЁРНАХ

- Регион происхождения: Латинская Америка, Центральная Америка (смесь кофейных зёрен из Бразилии, Перу, Гондураса и Колумбии)
- Обжарка: средняя
- Кислинка 2 из 5
- Плотность 4 из 5




## GARLYN Quattro Arabica

Во вкусе цитрусовые нотки, сладость цветочного мёда, оттенки карамели и шоколада.

1000 г

250 г

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОФЕМАШИНУ GARLYN L1000**

# КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОТЫЙ

- Кофе тёмной обжарки с низкой кислотностью, умеренной сладостью и яркой горечью. Вкус дополнен нотками горького шоколада, какао, сухофруктов в сочетании с терпкостью цедры грейпфрута.
- Обжарка: средняя
- Помол: средне-мелкий

## GARLYN Espresso Chiaro

Сорт: высший.
Арабика 100% + Робуста

Кофе натуральный молотый.
Приготовлено из смеси зёрен
из Бразилии [50%]
и Вьетнама [50%]

**250 г**




## ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОФЕВАРКУ GARLYN L70

# ПРОГРАММЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



## СУП

Оптимальный режим для приготовления супов и бульонов. Легкие или наваристые, овощные или мясные супы с насыщенным вкусом.

## ПАР

Идеальный способ соблюдать здоровое питание или готовить детское меню. Приготовление мяса и рыбы, овощей, закусок и низкокалорийных десертов.

## ПЛОВ

Для приготовления риса и любых вариантов плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами. Идеально выдержанный плов без лишних усилий!

## ТУШЕНИЕ

Для ароматных наваристых блюд, приготовленных в собственном соку при невысокой температуре.

## КРУПЫ

Справится с приготовлением рассыпчатых каш из различных круп. Автоматическое отключение при приготовлении.

## ВАРКА

Программа оптимально подходит для приготовления низкокалорийных блюд.

## ХЛЕБ

Расстойка теста и выпекание — в одной функциональной программе.

## ЖАРКА

Оптимально подойдет для приготовления стейков, бифштексов, мясных и рыбных блюд и многого другого.

## ВЫПЕЧКА

Для приготовления десертов и выпечки, запекания горячих вторых блюд и гарниров.

## ТОМЛЕНИЕ

Отлично справится с приготовлением блюд, которые необходимо «томить» при низкой температуре длительное время.

## ПАСТА

Лучший способ приготовить блюда из теста в мультиварке. Спагетти, Пенне или Тальятелле, пельмени или вареники — результат всегда будет отличным.

## МОЛОЧНАЯ КАША

Для самых вкусных завтраков с идеально сваренной кашей. Без пенки, «убегающего» молока или пригорания.

## ЙОГУРТ И ТЕСТО

Оптимальный режим для приготовления натурального домашнего йогурта и расстойки различных видов теста.

## шеф GARLYN

Программа для приготовления по собственным рецептам. Настраивайте время приготовления в диапазоне от 1 минуты до 12 часов и устанавливайте температуру от 35°C до 180°C.

Программа GARLYN ШЕФ позволяет не только готовить горячие блюда и выпечку, но и экспериментировать с молочной кухней и приготовлением пищи методом су-вид (sous-vide), а также с удобством разогревать блюда и напитки до нужной температуры или готовить детское питание.

Готовьте по любимым рецептам и экспериментируйте с новыми идеями. Настраивайте программу приготовления по своему вкусу и наслаждайтесь результатом!

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## КАШИ


Рисовая каша с яблоками и тыквой 32
Каша «5 злаков» 33
Каша овсяная 34
Манная каша 35
Гречневая каша на молоке 36
Пшенная каша 37
Гречневая каша со свининой 38
Перловая каша с томатами черри и сыром пармезан 39
Кукурузная каша со свежими фруктами 40


## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ


Салат с тунцом и грушей 42
Тёплый салат-карри с ананасом 43
Фасоль в томатном соусе 44
Фаршированные кальмары с сыром фета, оливками и мятой 45
Шампиньоны с сыром и беконом 46
Жульен в тарталетках 47
Куриный риет с пряным соусом 48
Тёплый салат с печенью, салатным миксом и виноградом 49
Картофельный салат с беконом и маринованными огурцами 50
Мусс из баклажанов с кедровыми орешками 51
Омлет с манной крупой 52


## СУПЫ


Куриный суп с шампиньонами 54
Уха 55
Щавелевый суп 56
Суп-пицца 57
Грибной суп 58
Крем-суп из шпината с лососем 59
Суп с фрикадельками 60


## ПАСТА


Фетучини со свининой и овощами 62
Паста Болоньезе 63
Пенне с курицей, брокколи и грибами 64
Паста с томатным соусом и петрушкой 65
Паста с рикоттой и базиликом 66
Спагетти с креветками в чесночно-сливочном соусе 67


## ВТОРЫЕ БЛЮДА


Картофельная запеканка с фаршем 69
Индейка с шампиньонами 70
Куриные котлеты с кабачком на пару 71
Рагу из свинины с черносливом 72
Курица с сушёными грибами 73
Тушёнка в мультиварке 74
Говяжья вырезка, томлённая в вине 75
Дорадо в апельсиновом соусе 76
Баранина с квашеной капустой 77
Утка с картофелем в сметанном соусе 78
Бефстроганов из говядины 79
Рулетики из тилапии с оливками 80


## ВЫПЕЧКА


Кукурузный хлеб 82
Хлеб с паприкой 83
Бисквит 84
Шоколадная шарлотка с ягодами 85
Джем из яблок и персиков 86
Домашний йогурт 87
Брауни с орехами 88


## ДЕТСКОЕ МЕНЮ


Суп-пюре со шпинатом 94
Котлеты из говядины на пару 95
Ячневая каша 96
Морковные котлеты на пару 97
Тыквенное пюре с кабачком 98
Пюре из яблок и груш 99



# КАШИ





# РИСОВАЯ КАША С ЯБЛОКАМИ И ТЫКВОЙ

Каши

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Рисовая крупа | 1 стакан |
| Яблоки | 150 г |
| Тыква | 200 г |
| Вода | 1 стакан |
| Молоко | 1 стакан |
| Масло сливочное | 1 ч.л |
| Соль | 0,5 ч.л |

**Приготовление:** 40 минут

1. Тщательно промойте тыкву и яблоки, очистите плоды от кожуры и семечек, нарежьте кубиками.
2. Включите режим **«Жарка»**, время приготовления — **10 минут.** В чаше мультиварки растопите сливочное масло, выложите кусочки тыквы, обжаривайте 5 минут. После этого добавьте в чашу нарезанные яблоки, тщательно перемешайте и обжаривайте еще 5 минут.
3. Тщательно промойте рис в холодной воде, затем выложите его в чашу мультиварки к обжаренным плодам. Также добавьте в чашу молоко, воду и соль. Хорошо перемешайте ингредиенты и закройте крышку мультиварки.
4. Установите режим **«Молочная каша» — 30 минут**.
5. Дождитесь окончания работы программы, затем готовой каше дайте остыть и подавайте её к столу. Приятного аппетита!





# КАША «5 ЗЛАКОВ»

**Ингредиенты:**

4 порции

| | |
|---|---|
| Хлопья «5 злаков» | 150 г |
| Вода | 375 мл |
| Молоко | 375 мл |
| Сливки | 45 мл |
| Сахар | 4,5 ст.л |
| Яблоко | 1-2 шт |

**Приготовление:**

25 минут

1. В чашу мультиварки выложите хлопья и сахар, влейте молоко, воду. Все ингредиенты тщательно перемешайте.
2. Установите режим **«Молочная каша»** и время — **15 минут**.
3. За это время тщательно промойте яблоки, очистите их от кожуры, удалите сердцевину. Натрите яблоки на тёрке.
4. Добавьте в чашу сливки и натёртое яблоко. Тщательно перемешайте все ингредиенты и закройте крышку мультиварки. Дайте каше настоять-ся под закрытой крышкой 5 минут.
5. Готовую злаковую кашу можно украсить корицей, сухофруктами или орехами.
Приятного аппетита!



# КАША ОВСЯНАЯ

Каши

**Ингредиенты:**

4 порции

| | |
|---|---|
| Овсяные хлопья | 1 стакан |
| Молоко | 2 стакана |
| Вода | 1/2 стакана |
| Сливочное масло | 50 г |
| Сахар | 1 ст.л |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:**

25 минут

1. Выложите хлопья в чашу мультиварки, добавьте соль и сахарный песок.
2. Залейте ингредиенты молоком и водой, тщательно перемешайте.
3. Выберите программу **«Молочная каша»**, время приготовления **25 минут**.
4. По окончании приготовления в готовую кашу добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. При желании дополните любимыми фруктами или орехами. Приятного аппетита!



Каши

# МАННАЯ КАША

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Манная крупа | 40 г |
| Молоко | 450 мл |
| Сливочное масло | 20 г |
| Соль | по вкусу |
| Сахар | по вкусу |

**Приготовление:** 25 минут

1. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом.
2. Всыпьте в чашу манную крупу и влейте молоко.
3. Добавьте соль и сахар по вкусу, тщательно перемешайте ингредиенты.
4. Закройте крышку мультиварки, установите программу **«Молочная каша»** и время приготовления **25 минут**. Оставьте блюдо готовиться до окончания программы.
5. Готовую кашу подавайте со свежими ягодами и фруктами. Приятного аппетита!



# ГРЕЧНЕВАЯ КАША НА МОЛОКЕ

Каши

**Ингредиенты:**

3 порции

| | |
|---|---|
| Крупа гречневая | 120 г |
| Молоко | 500 мл |
| Масло сливочное | 20 г |
| Сахар | 3 ст.л |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:**

50 минут

1. Гречневую крупу промойте под проточной водой, после чего выложите крупу в чашу мультиварки.
2. Добавьте соль, сахар, молоко и сливочное масло. Все ингредиенты тщательно перемешайте и закройте крышку мультиварки.
3. Выберите режим **«Молочная каша»**, установите время **50 минут**. Дождитесь окончания работы программы.
4. При необходимости во время подачи можно скорректировать консистенцию, добавив тёплое молоко, и дополнить кашу сливочным маслом по вкусу.
Приятного аппетита!





# ПШЁННАЯ КАША

**Ингредиенты:**

3 порции

| | |
|---|---|
| Пшённая крупа | 1 стакан |
| Вода | 1 стакан |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:**

30 минут

1. В чашу мультиварки добавьте крупу, влейте воду. Посолите по вкусу.
2. Установите режим **«Крупы»**, готовьте до окончания программы.
3. При подаче можно добавить кусочек сливочного масла.
Приятного аппетита!



# ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВИНИНОЙ

Каши

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Крупа гречневая | 200 г |
| Свинина (мякоть) | 400 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Морковь | 1 шт |
| Вода | 400 мл |
| Масло растительное | 3 ст.л |
| Петрушка | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Очистите и измельчите луковицу и морковь. Мясо нарежьте кубиками.
2. В чашу мультиварки влейте растительное масло, добавьте лук и морковь.
3. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **15 минут**. Обжаривайте овощи, периодически помешивая.
4. Спустя 5 минут добавьте к ингредиентам свинину, обжаривайте до окончания работы программы.
5. Гречневую крупу тщательно промойте, добавьте в чашу мультиварки.
6. Влейте воду, добавьте соль и специи по вкусу, перемешайте все ингредиенты.
7. Выберите режим **«Крупы»**. После полного выкипания воды программа автоматически отключится.
8. Подавайте блюдо к столу, посыпав рубленной зеленью. Приятного аппетита!



Каши

# ПЕРЛОВАЯ КАША С ТОМАТАМИ ЧЕРРИ И СЫРОМ ПАРМЕЗАН

**Ингредиенты:**

4 порции

| | |
|---|---|
| Перловая крупа | 1 стакан |
| Томаты черри | 200-250 г |
| Лук-шалот | 1 шт |
| Куриный бульон | 2 стакана |
| Пармезан (тёртый) | 50 г |
| Масло растительное | 1 ст.л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:**

40 минут

1. Измельчите лук-шалот, разрежьте помидоры на 4 части.
2. В чашу мультиварки влейте растительное масло.
3. Выберите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
4. К маслу добавьте лук, обжаривайте 5 минут. Выложите помидоры, обжаривайте, помешивая, до окончания программы.
5. Перловую крупу тщательно промойте, выложите в чашу мультиварки к обжаренным ингредиентам, затем залейте бульоном. Посолите, приправьте специями и перемешайте.
6. Установите программу **«Крупы»**. После полного выкипания воды программа автоматически отключится.
7. По окончании работы программы добавьте в чашу натёртый пармезан, тщательно перемешайте и дайте каше настояться 5 минут под закрытой крышкой. Приятного аппетита!



# КУКУРУЗНАЯ КАША СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ

Каши

**Ингредиенты:**

3 порции

| | |
|---|---|
| Крупа кукурузная | 100 г |
| Молоко 2,5% | 650 мл |
| Масло сливочное | 20 г |
| Соль | по вкусу |
| Сахар | по вкусу |

**Приготовление:**

40 минут

1. В чашу мультиварки выложите крупу, залейте молоком, добавьте сливочное масло, сахар, соль и тщательно перемешайте.
2. Закройте крышку. Установите программу **«Молочная каша»**, время приготовления **30 минут**.
3. Любимые фрукты нарежьте кубиками или дольками, украсьте готовую кашу.
Приятного аппетита!



# ЗАКУСКИ И САЛАТЫ





# САЛАТ С ТУНЦОМ И ГРУШЕЙ



**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Тунец (филе) | 300 г |
| Томаты черри | 150 г |
| Салат руккола | 200 г |
| Базилик (свежий) | 10 г |
| Груша | 1 шт |
| Оливковое масло | 1 ст.л |
| Подсолнечное масло | 1 ст.л |
| Сок апельсиновый (свежевыжатый) | 20 мл |
| Соль | по вкусу |
| Перец | по вкусу |

**Приготовление:** 15 минут

1. Вымойте грушу, помидоры, рукколу и базилик. Просушите.
2. Грушу очистите от кожуры, плодоножки и сердцевины, нарежьте слайсами. Томаты черри разрежьте пополам. Базилик мелко порубите.
3. Все ингредиенты выложите на тарелку.
4. Тунец натрите специями и солью.
5. Чашу мультиварки смажьте небольшим количеством подсолнечного масла. Выберите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
6. Когда чаша с маслом разогреется, выложите тунец в чашу. Обжарьте рыбу с каждой стороны.
7. Готовый тунец нарежьте кусочками или пластинами, выложите на подготовленный салат.
8. Для приготовления заправки смешайте оливковое масло, апельсиновый сок и базилик. Заправьте салат полученным соусом. Сверху посыпьте семенами кунжута. Приятного аппетита!



Закуски и салаты

# ТЁПЛЫЙ САЛАТ-КАРРИ С АНАНАСОМ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Ананас | 1 ½ шт |
| Курица (филе) | 400 г |
| Рис | 200 г |
| Изюм | 100 г |
| Лук-шалот | 1 шт |
| Вода | 400 мл |
| Масло растительное | 2 ст.л |
| Приправа карри | 10-15 г |
| Семена кунжута | 10 г |
| Зелень петрушки | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 20 минут

1. Лук-шалот и курицу нарежьте кубиками.
2. В чашу мультиварки добавьте растительное масло. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**. Обжарьте измельчённые ингредиенты, периодически помешивая.
3. Разрежьте ананас вдоль, аккуратно достаньте мякоть и нарежьте её кубиками.
4. Добавьте в чашу мультиварки нарезанный ананас, рис, изюм, соль и специи, влейте воду. Тщательно перемешайте.
5. Выберите программу **«Плов»**, установите время приготовления **60 минут**. Готовьте до окончания программы.
6. Полученную смесь выложите в половинки ананаса и подавайте, украсив зеленью и семенами кунжута. Приятного аппетита!



# ФАСОЛЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Закуски и салаты

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Фасоль белая | 1,5 стакана |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Морковь | 1 шт |
| Чеснок | 1 зубчик |
| Томатная паста | 2 ст.л |
| Вода | 700 мл |
| Масло растительное | 1-2 ст.л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 40 минут

1. Фасоль промойте и залейте на ночь холодной водой.
2. На крупной тёрке натрите морковь, измельчите лук и чеснок.
3. В чашу мультиварки влейте масло. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **8 минут**.
4. В разогретую чашу выложите измельченные овощи. Помешивая, обжаривайте ингредиенты до окончания программы.
5. Добавьте в чашу фасоль, томатную пасту, воду, соль и специи. Аккуратно перемешайте.
6. Установите режим **«Тушение»**, время приготовления **1 час 30 минут**. Готовьте до окончания программы.
7. Готовому блюду дайте немного остыть, а затем подавайте к столу. Приятного аппетита!



Закуски и салаты

# ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ С СЫРОМ ФЕТА, ОЛИВКАМИ И МЯТОЙ

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Кальмар | 600 г (3 тушки) |
| Сыр фета | 100 г |
| Оливки | 2 ст.л |
| Мята | 5 веточек |
| Сухое белое вино | 100 мл |
| Масло оливковое | 1 ст.л |
| Соль | по вкусу |
| Перец | по вкусу |

**Приготовление:** 15 минут

1. Промойте и очистите кальмары от пленки.
2. Оливки нарежьте кольцами, мяту измельчите, сыр разомните вилкой. Смешайте ингредиенты, посолите и поперчите по вкусу.
3. Тушки кальмара нафаршируйте начинкой, закрепите края шпажками или зубочистками.
4. В чашу мультиварки влейте масло. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
5. Обжаривайте кальмаров по 3-5 минут с каждой стороны.
6. За 2 минуты до окончания программы влейте в чашу к кальмарам вино, за это время жидкость успеет выпариться.
7. Дайте готовому блюду слегка остыть, а затем подавайте к столу. Приятного аппетита!



# ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ И БЕКОНОМ

Закуски и салаты

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Шампиньоны | 500 г |
| Бекон | 200 г |
| Сыр (твёрдый) | 150 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Масло растительное | 2 ст.л |
| Чеснок | 2 зубчика |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Промойте шампиньоны под проточной водой, обсушите, аккуратно отделите ножки от шляпок.
2. Мелко нарежьте лук, бекон и ножки грибов. Чеснок пропустите через пресс, сыр натрите на средней тёрке.
3. В чашу мультиварки влейте масло. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
4. Обжаривайте лук в течение 5 минут, после – добавьте в чашу измельченные ножки грибов и чеснок. Обжаривайте, помешивая, до окончания программы.
5. Дайте смеси остыть, в отдельной ёмкости смешайте её с беконом и сыром. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
6. Наполните получившейся смесью шляпки грибов, выложите фаршированные шампиньоны в чашу мультиварки. Чашу можно смазать маслом и присыпать панировочными сухарями.
7. Установите режим **«Выпечка»**, время приготовления **40 минут**. Готовьте до окончания программы.
8. При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
Приятного аппетита!



Закуски и салаты

# ЖЮЛЬЕН В ТАРТАЛЕТКАХ

**Ингредиенты:** 8 порций

| | |
|---|---|
| Филе куриное | 500 г |
| Шампиньоны | 300 г |
| Тарталетки (в зависимости от размера) | 5-15 шт |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Сыр твёрдый | 200 г |
| Масло растительное | 3 ст.л |
| Масло сливочное | 60 г |
| Мука | 20 г |
| Сливки 10% | 200 мл |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 30 минут

1. Грибы нарежьте тонкими пластинами, курицу и лук — мелкими кубиками.
2. В чашу мультиварки влейте масло. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **15 минут**.
3. Выложите в чашу лук, обжаривайте его в течение 5 минут.
4. Добавьте к луку нарезанные грибы и курицу. Посолите по вкусу. Обжаривайте ингредиенты до окончания работы программы, после этого переложите смесь в отдельную ёмкость.
5. Для приготовления соуса установите режим **«Жарка»**, время приготовления **8 минут**.
6. Выложите в чашу сливочное масло, когда оно растопится, введите в него муку. Быстро помешивайте смесь в течение 2-3 минут.
7. Тонкой струйкой влейте в чашу сливки, непрерывно помешивайте смесь до окончания работы программы.
8. В соус выложите приготовленную ранее смесь из грибов, курицы и лука. Поперчите по вкусу.
9. Сыр натрите на средней тёрке, добавьте его к готовой смеси и тщательно перемешайте.
10. Когда сыр расплавится, закуску можно разложить по тарталеткам и подавать к столу. Приятного аппетита!



# КУРИНЫЙ РИЕТ С ПРЯНЫМ СОУСОМ

Закуски и салаты

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Курица (окорочок) | 2 шт |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Чеснок | 2 зубчика |
| Лавровый лист | 2 шт |
| Томатная паста | 2 ст.л |
| Горчица в зёрнах | 2 ст.л |
| Желатин | 10 г |
| Соль | 1 ч.л |
| Перец чёрный (горошек) | 5-6 шт |
| Вода | 1 л |

**Приготовление:** 2 часа

1. Мясо промойте и просушите с помощью бумажных полотенец.
2. Лук и чеснок очистите, разрежьте пополам.
3. В чашу мультиварки выложите ингредиенты, добавьте лавровый лист, соль и перец. Влейте воду.
4. Установите режим **«Варка»**, время приготовления — **40 минут**.
5. Отварное мясо выложите на тарелку и дайте остыть. Избавьтесь от косточек, мясо разделите на волокна и измельчите до однородной массы с помощью блендера. Выложите в удобную форму.
6. Для приготовления соуса в 50-60 мл горячего бульона размешайте желатин, зернистую горчицу и томатную пасту. Оставьте на 5 минут.
7. Залейте мясо пряной заливкой, поместите в холодильник на 1 час для застывания.
8. Готовый риет можно украсить зеленью и подавать к столу. Приятного аппетита!



Закуски и салаты

# ТЁПЛЫЙ САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ, САЛАТНЫМ МИКСОМ И ВИНОГРАДОМ

## Ингредиенты:

4 порции

| | |
|---|---|
| Печень куриная | 1 кг |
| Вино белое сухое | 250 мл |
| Виноград (кишмиш) | 100 г |
| Салатная смесь (шпинат, руккола, мангольд) | 75 г |
| Помидоры черри | 7 шт |
| Мука пшеничная | 100 г |
| Масло оливковое | 1 ст.л |
| Соевый соус | 1 ст.л |
| Дижонская горчица | 15 г |

## Приготовление:

1 час

1. Кусочки печени посолите, поперчите, залейте белым вином. Оставьте мариноваться на 25-30 минут.
2. Помидоры черри и виноград тщательно промойте, обсушите с помощью бумажных полотенец и разрежьте пополам.
3. Достаньте из маринада кусочки печени, обваляйте в муке.
4. Установите программу **«Жарка»**, время приготовления **25 минут**.
5. В чаше мультиварки растопите сливочное масло, выложите печень. Обжаривайте, помешивая, до окончания программы.
6. Для приготовления соуса смешайте оливковое масло, соевый соус и дижонскую горчицу.
7. На сервировочное блюдо выложите салатную смесь, обжаренную печень, томаты черри и виноград. Заправьте приготовленным соусом, аккуратно перемешайте и подавайте к столу.
   Приятного аппетита!



# КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БЕКОНОМ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Закуски и салаты

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Картофель | 3-4 шт |
| Бекон | 100 г |
| Лук красный | 1 шт |
| Огурцы маринованные | 50 г |
| Масло оливковое | 3 ст.л |
| Вода | 800-1000 мл |
| Горчица зернистая | 1 ч.л |
| Зелень (по вкусу) | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |
| Перец | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Картофель тщательно промойте и разрежьте плоды пополам.
2. В чашу мультиварки выложите промытый картофель, влейте воду.

   Установите режим **«Варка»**, время приготовления **30 минут.**
3. По окончанию программы достаньте картофель из воды и дайте ему остыть. Очистите картофель от кожуры, нарежьте крупными ломтиками, переложите в глубокую тарелку.
4. Бекон нарежьте крупными кубиками или полосками, переложите в очищенную сухую чашу мультиварки.
5. Выберите режим **«Жарка»**, время приготовления **5 минут**. После того, как чаша разогреется, выложите туда нарезанный бекон и обжаривайте его до окончания работы программы.
6. Обжаренный бекон добавьте к картофелю.
7. Маринованные огурцы нарежьте тонкими слайсами, красный лук — полукольцами. Переложите в тарелку к остальным ингредиентам.
8. Для заправки салата смешайте горчицу с оливковым маслом, добавьте соль и перец по вкусу.
9. Приготовленным соусом заправьте салат, добавьте нарубленную зелень, аккуратно перемешайте. Приятного аппетита!



Закуски и салаты

# МУСС ИЗ БАКЛАЖАНОВ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Баклажан | 4 шт |
| Чеснок | 1 зубчик |
| Масло оливковое | 3 ст.л |
| Сметана | 2-3 ст.л |
| Кедровые орешки | 50 г |
| Соль | по вкусу |
| Перец | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 40 минут

1. Вымойте баклажаны и обсушите их с помощью бумажных полотенец. Очистите овощи от плодоножек.
2. Оберните каждый баклажан в фольгу, затем прямо в фольге выложите в чашу мультиварки.
3. Установите программу **«Выпечка»**, время приготовления **1 час 10 минут**.
4. По окончании работы программы достаньте баклажаны из чаши и снимите с них фольгу. Дайте овощам остыть.
5. Очистите баклажаны от кожуры, нарежьте мякоть крупными кубиками. Немного посолите, переложите в сито и дайте стечь лишней жидкости (на это уйдёт около 20 минут).
6. В чашу блендера выложите нарезанные баклажаны, добавьте сметану, оливковое масло, чеснок. Поперчите по вкусу. Взбейте ингредиенты до однородной консистенции.
7. Воздушный мусс переложите в ёмкость для подачи, украсьте сверху кедровыми орешками. Дайте блюду немного настояться в холодильнике. Подавайте мусс с тостами, крекерами или гренками.
Приятного аппетита!



# ОМЛЕТ С МАННОЙ КРУПОЙ

Закуски и салаты

**Ингредиенты:**

3 порции

| | |
|---|---|
| Яйцо куриное | 5 шт |
| Молоко | 50 мл |
| Масло сливочное | 30 г |
| Манная крупа | 3 ст.л |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:**

40 минут

1. Яйца и молоко взбейте с небольшим количеством соли с помощью вилки или венчика.
2. Добавьте к взбитой смеси манную крупу, оставьте на 15 минут. После чего тщательно перемешайте.
3. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом, влейте в неё приготовленную смесь.
4. Закройте крышку, установите режим **«Выпечка»,** время приготовления **20 минут**. Готовьте до окончания программы.
5. Омлет разрежьте на порции, дополните любимыми овощами или фруктами.
Приятного аппетита!



# СУПЫ





# КУРИНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

Супы

**Ингредиенты:** 5 порций

| | |
|---|---|
| Филе куриное | 300 г |
| Шампиньоны | 300 г |
| Картофель | 3 шт |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Морковь | 1шт |
| Вода | 1,5 л |
| Растительное масло | 2-3 ст.л |
| Свежая зелень (петрушка, укроп) | 2-3 веточки |
| Соль – по вкусу | |
| Специи – по вкусу | |

**Приготовление:** 1 час 20 минут

1. Курицу, картофель и лук нарежьте кубиками, шампиньоны — ломтиками. Морковь натрите на крупной тёрке.
2. Влейте в чашу мультиварки масло.
3. Выберите режим **«Жарка»**, установите время приготовления **15 минут**.
4. Выложите в чашу лук и грибы, обжаривайте, помешивая, 5 минут.
5. Добавьте к зажарке морковь и курицу. Все ингредиенты обжаривайте до окончания программы.
6. Влейте в чашу мультиварки воду и хорошо перемешайте смесь.
7. Установите программу **«Суп»**, время приготовления **30 минут**.
8. По окончании работы программы выложите в чашу нарезанный картофель, включите программу **«Суп»**, установите время приготовления: **30 минут**. Готовьте до окончания программы.
9. При подаче украсьте измельчённой свежей зеленью.
Приятного аппетита!





# УХА

**Ингредиенты:** 5 порций

| | |
|---|---|
| Филе окуня | 180 г |
| Филе судака | 180 г |
| Картофель | 200 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Помидоры | 120 г |
| Болгарский перец | 60 г |
| Вода | 1,2 л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 30 минут

1. Очистите филе рыбы от кожи и костей, промойте под водой.
2. Удалите семена и плодоножку у болгарского перца.
3. Нарежьте все ингредиенты (рыба, картофель, перец, помидоры, лук) кубиками и выложите в чашу мультиварки.
4. Влейте воду, добавьте специи и соль, всё перемешайте и закройте крышку.
5. Выберите режим **«Суп»**, время готовки — **1 час**.
6. Готовому супу дайте немного остыть, а затем подавайте со свежим ароматным хлебом и зеленью. Приятного аппетита!



# ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

Супы

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Филе куриное | 300 г |
| Картофель | 200 г |
| Щавель (свежий) | 100 г |
| Лук репчатый | 120 г |
| Вода | 1,5 л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 15 минут

1. Филе курицы и овощи (картофель, лук, щавель) нарежьте соломкой.
2. Все ингредиенты выложите в чашу мультиварки.
3. Влейте в чашу 1,5 л воды, добавьте соль, специи. Тщательно перемешайте.
4. Выберите программу **«Суп»**, установите время приготовления **1 час 15 минут**.
5. Готовьте до окончания программы.
6. При подаче суп можно украсить половинкой отварного яйца. Приятного аппетита!





# СУП-ПИЦЦА

**Ингредиенты:**

6 порции

| | |
|---|---|
| Куриный бульон | 1 л |
| Томаты в собственном соку | 330 г |
| Шампиньоны | 200 г |
| Бекон (сырокопчёный) | 200 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Перец красный сладкий | 1 шт |
| Твёрдый сыр | 50 г |
| Маслины | 50 г |
| Сахар | 1 ч.л |

**Приготовление:**

45 минут

1. Нарежьте бекон полосками, измельчите лук, в режиме **«Жарка»** обжаривайте ингредиенты **5 минут**, помешивая. После достаньте ингредиенты и переложите в отдельную ёмкость.
2. Полукольцами нарежьте шампиньоны и перец, выложите их в чашу мультиварки.
3. Добавьте в чашу томаты в собственном соку и сахар. Влейте куриный бульон и хорошо перемешайте все ингредиенты. Установите режим **«Суп»** на **35 минут**.
4. Пока основные ингредиенты варятся в мультиварке, нарежьте маслины кольцами толщиной 2-3 мм.
5. По окончании работы программы добавьте в чашу мультиварки обжаренный бекон и нарезанные маслины. Тщательно перемешайте ингредиенты. Включите режим **«Суп»** ещё на **10 минут**.
6. Готовому супу дайте остыть, а затем подавайте к столу, украсив порции тёртым сыром и свежей зеленью. Приятного аппетита!



# ГРИБНОЙ СУП

Супы

**Ингредиенты:** 6 порций

| | |
|---|---|
| Картофель | 300 г |
| Шампиньоны | 300 г |
| Морковь | 1 шт (средняя) |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Вода | 1,2 л |
| Грибной бульон (в кубиках) | 1 шт |
| Масло растительное | 1 ст.л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 20 минут

1. Лук и морковь хорошо очистите и мелко порубите.
2. Выложите измельчённые овощи в чашу мультиварки, добавьте небольшое количество растительного масла. Обжаривайте лук с морковью в режиме **«Жарка»** в течение **5-7 минут**, периодически помешивая.
3. Нарежьте грибы и картофель кубиками, переложите в чашу мультиварки к обжаренным ингредиентам.
4. Влейте в чашу воду, добавьте бульонный кубик, специи и соль, хорошо перемешайте.
5. Закройте крышку мультиварки установите программу **«Суп»**, время приготовления **1 час 10 минут**.
6. Готовьте до окончания работы программы, а затем — дайте готовому супу немного остыть и подавайте его к столу.
Приятного аппетита!



Супы

# КРЕМ-СУП ИЗ ШПИНАТА С ЛОСОСЕМ

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Шпинат свежий | 200 г |
| Картофель | 100 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Лосось слабосолёный | 50-70 г |
| Сливки 10% | 100 мл |
| Сухарики (гренки) | 20 г |
| Вода | 300 мл |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 45 минут

1. Картофель и лук очистите, нарежьте кубиками, выложите в чашу мультиварки.
2. Промойте и обсушите зелень шпината. Затем порубите его и также добавьте в чашу мультиварки. Добавьте соль и специи по вкусу. Влейте воду.
3. Установите режим **«Суп»**, время приготовления **40 минут**.
4. По окончанию программы слегка остудите готовый суп и перелейте его в блендер, затем измельчите до однородной консистенции. Добавьте к смеси сливки и повторно взбейте в блендере.
5. Лосось нарежьте небольшими ломтиками.
6. Готовый крем-суп разлейте по порциям, добавьте к нему ломтики лосося, украсьте сухариками. Приятного аппетита!



# СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Супы

**Ингредиенты:** 5 порций

| | |
|---|---|
| Фарш мясной | 250 г |
| Картофель | 3 шт |
| Морковь | 1 шт |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Вермишель | 20 г |
| Вода | 1,5 л |
| Масло растительное | 1 ст.л |
| Зелень укропа, петрушки | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Мелко порубите лук, натрите морковь на тёрке.
2. В чашу мультиварки влейте масло. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **7 минут**.
3. В разогретую чашу выложите измельчённые лук и морковь, обжаривайте овощи, периодически помешивая.
4. Картофель очистите, нарежьте кубиками, добавьте в чашу мультиварки.
5. Влейте воду, посолите по вкусу.
6. Установите режим **«Суп»**, время приготовления **20 минут**.
7. Мясной фарш хорошо вымесите, а затем сформируйте из него фрикадельки.
8. В чашу мультиварки добавьте сформированные фрикадельки и включите режим приготовления **«Суп»** ещё на **15 минут**.
9. По окончании работы программы добавьте в суп вермишель, тщательно перемешайте все ингредиенты. Включите режим **«Суп»** и оставьте блюдо готовиться ещё на **10 минут**.
10. Готовому супу дайте немного остыть, а затем подавайте к столу, украсив свежей зеленью. Приятного аппетита!



# ПАСТА





# ФЕТУЧИНИ СО СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ

Паста

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Свинина | 300 г |
| Томаты вяленые | 70 г |
| Перец чили свежий | 20 г |
| Перец болгарский | 70 г |
| Вода | 2 стакана |
| Масло оливковое | 70 г |
| Тимьян свежий | 10 г |
| Розмарин свежий | 10 г |
| Паста фетучини | 200 г |
| Сыр Пармезан тёртый | 40 г |
| Оливки и маслины | 40 г |
| Пряности "Итальянские травы" | по вкусу |
| Смесь пяти перцев | по вкусу |
| Соус Песто | по вкусу |
| Соль морская | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Свинину нарежьте небольшими кусочками. Острый и сладкий перец хорошо промойте, очистите от плодоножки и семян, порубите ножом. Зеленые и тёмные оливки, а также вяленые томаты мелко нарежьте.

2. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Выберите режим **«Жарка»**, время приготовления: **7 минут**. Когда масло разогреется, выложите нарезанную свинину и обжаривайте её, периодически помешивая до окончания работы программы. А затем – достаньте обжаренную свинину из чаши и выложите в отдельную посуду.

3. В чашу добавьте небольшое количество оливкового масла. Выложите лапшу фетучини. Сверху выложите обжаренное мясо, веточки тимьяна и розмарина, чили, болгарский перец, оливки, маслины, вяленые томаты. Добавьте соус Песто и влейте 2 стакана воды и 1 столовую ложку оливкового масла. Добавьте соль, итальянские травы и смесь из перцев. Сверху посыпьте ингредиенты тёртым пармезаном.

4. Закройте крышку мультиварки и включите режим **«Паста»**, установив время: **15 минут**. Готовьте пасту под закрытой крышкой до окончания работы программы.
Подавайте готовую пасту со свежей зеленью.
Приятного аппетита!



Паста

# ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ

**Ингредиенты:** 5 порций

| | |
|---|---|
| Фарш мясной (домашний) | 500 г |
| Томаты | 200 г |
| Спагетти | 400 г |
| Лук | 100 г |
| Сладкий перец | 100 г |
| Морковь | 80 г |
| Чеснок | 4 зубчика |
| Масло растительное | 60 мл |
| Паста томатная | 100 г |
| Твёрдый сыр | 50 г |
| Черный и красный перец молотый | по вкусу |
| Кориандр молотый | по вкусу |
| Паприка | по вкусу |
| Лавровый лист | по вкусу |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. В чашу мультиварки добавьте 2 ложки растительного масла и включите программу **«Жарка»** на **15 минут**. Когда масло нагреется, выложите в чашу мультиварки фарш. Обжаривайте фарш, периодически помешивая, до окончания работы программы.

2. Морковь и лук очистите от кожуры. Лук мелко порубите, морковь натрите на тёрке. Перец очистите от плодоножки и семян. Нарежьте соломкой. Томаты очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

3. В хорошо обжаренный фарш добавьте измельчённые лук и морковь. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.

4. К обжаренному с овощами фаршу добавьте измельчённый сладкий перец, томаты, томатную пасту, чеснок и лавровый лист, а также добавьте соль и специи по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Закройте крышку мультиварки и включите программу **«Тушение»**. Время приготовления: **25 минут**.

5. Готовый соус выложите из чаши в отдельную ёмкость и накройте крышкой, чтобы смесь настоялась.

6. В очищенную чашу мультиварки влейте литр воды. Включите режим **«Паста»**, время приготовления: **8 минут**. Когда вода закипит, выложите в чашу спагетти. Немного помешайте и оставьте спагетти готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.

7. Натрите твёрдый сыр на тёрке.

8. Готовые спагетти разложите в порционные тарелки, выложите поверх мясной соус, а затем посыпьте тёртым сыром.
Приятного аппетита!



# ПЕННЕ С КУРИЦЕЙ, БРОККОЛИ И ГРИБАМИ

Паста

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Филе куриное | 450 г |
| Паста пенне | 280 г |
| Брокколи | 600 г |
| Шампиньоны (мелкого размера) | 200 г |
| Масло сливочное | 2 ст.л |
| Сыр Чеддер | 110 г |
| Сыр Пармезан | 60 г |
| Бульон куриный | 350 мл |
| Сливки 30% | 60 мл |
| Паприка | 1 ч.л |
| Горчичный порошок | 1/2 ч.л |

**Приготовление:** 30 минут

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Шампиньоны хорошо промойте, обсушите с помощью бумажных полотенец. Нарежьте грибы тонкими пластинками.

2. В чашу мультиварки выложите сливочное масло. Включите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.

3. В разогретое масло выложите измельчённую курицу и шампиньоны. Обжаривайте до окончания программы, периодически помешивая.

4. Брокколи хорошо промойте и обсушите. Затем нарежьте соцветия на 4 части.

5. В чашу мультиварки выложите брокколи, добавьте паприку и горчицу, влейте сливки и куриный бульон. Также в чашу выложите пасту.

6. Закройте крышку мультиварки и установите программу **«Паста»**, время приготовления: **8 минут**. Оставьте готовиться до окончания работы программы.

7. Сыры Чеддер и Пармезан натрите на тёрке.

8. По окончании работы программы откройте крышку мультиварки, добавьте к пасте натёртые сыры чеддер и пармезан, помешивайте ингредиенты до загустения. Готовой пасте дайте немного остыть, а затем подавайте к столу. Приятного аппетита!



Паста

# ПАСТА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ И ПЕТРУШКОЙ

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Паста пенне | 450 г |
| Чеснок | 5 зубчиков |
| Петрушка | 30 г |
| Лук-шалот | 2 шт |
| Перец красный молотый | 1 ч.л |
| Оливковое масло | 40 мл |
| Томаты в собственном соку | 600 мл |
| Вода | 2 л |

**Приготовление:** 30 минут

1. Лук и чеснок хорошо очистите и мелко нарежьте. Петрушку хорошо промойте и обсушите с помощью бумажных полотенец. А затем — мелко порубите.

2. В чашу мультиварки добавьте оливковое масло. Включите режим **«Жарка»**. Время приготовления: **10 минут**.

3. Когда масло разогреется, выложите в чашу измельчённые лук и чеснок. Обжаривайте, периодически помешивая, до золотистого цвета. После чего добавьте к овощам томатную пасту и измельчённую петрушку. Продолжайте обжаривать, периодически помешивая, до окончания работы программы и загустения соуса.

4. Готовый соус выложите в отдельную посуду и оставьте немного настояться.

5. Очистите чашу мультиварки. Влейте в чашу воду, добавьте небольшое количество соли. Включите режим **«Паста»** (время приготовления: **8 минут**).

6. Когда вода в мультиварке разогреется, добавьте в чашу пасту пенне и оставьте её готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы. Из готовой пасты слейте воду, а затем — смешайте её с томатным соусом.

7. Готовое блюдо рекомендуем подавать со свежей зеленью и тёртым пармезаном.
Приятного аппетита!



# ПАСТА С РИКОТТОЙ И БАЗИЛИКОМ

Паста

**Ингредиенты:** 2 порции

| | |
|---|---|
| Короткая паста (пенне/фузилли/тортильони) | 100 г |
| Протёртые томаты в собственном соку | 200 г |
| Листья базилика | 3 г |
| Вода | 200 мл |
| Рикотта | 80 г |
| Оливковое масло | 20 мл |
| Чеснок | 5 г |
| Соль | по вкусу |
| Свежемолотый чёрный перец | по вкусу |

**Приготовление:** 20 минут

1. В чашу мультиварки влейте 100 мл воды и добавьте протёртые томаты в собственном соку. Пропустите чеснок через пресс и также добавьте в чашу мультиварки. Хорошо перемешайте ингредиенты.
2. Включите режим **«Тушение»**, время приготовления: **10 минут**. Оставьте готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
3. Добавьте в чашу пасту и влейте 100 мл воды. Перемешайте ингредиенты. Выберите программу **«Паста»**, время приготовления: **8 минут**. Готовьте под закрытой крышкой до окончания работы программы.
4. По окончании работы программы добавьте к пасте рикотту. Посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
5. Зелень базилика хорошо промойте и просушите с помощью бумажных полотенец, а затем мелко порубите.
6. Подавайте готовую пасту к столу, украсив свежей зеленью базилика.



Паста

# СПАГЕТТИ С КРЕВЕТКАМИ В ЧЕСНОЧНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Спагетти | 400 г |
| Креветки (очищенные отварные) | 350 г |
| Сливки 20% | 250 мл |
| Вода | 1 л |
| Растительное масло | 2 ст.л |
| Сок лимона | 1 ст.л |
| Чеснок | 1 зубчик |
| Зелень укропа и петрушки | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |

**Приготовление:** 20 минут

1. В чашу мультиварки влейте воду, выберите программу **«Паста»**, время приготовления по умолчанию — **8 минут**.
2. После начала обратного отсчета выложите в кипящую воду спагетти, добавьте соль. Закройте крышку, готовьте до окончания программы. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг.
3. Очистите и измельчите чеснок.
4. Выберите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру 160°С, время приготовления **10 минут**.
5. Разогрейте масло в чаше мультиварки и обжаривайте чеснок на протяжении 30 секунд.
6. Сбрызнутые лимонным соком креветки выложите в чашу, влейте сливки. Уваривайте соус в течение 5 минут.
7. Выложите спагетти к соусу и креветкам, перемешайте.
8. Перед подачей добавьте измельчённую зелень.
Приятного аппетита!



# ВТОРЫЕ БЛЮДА





Вторые блюда

# КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Картофель | 500 г |
| Фарш мясной | 250 г |
| Лук | 1 шт |
| Помидоры | 1-2 шт |
| Масло сливочное | 10 г |
| Яйцо куриное | 2 шт |
| Сливки 10% | 150 мл |
| Панировочные сухари | 2 ст.л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 30 минут

1. Для приготовления соуса в отдельной ёмкости смешайте яйца и сливки.
2. Мелко нарежьте лук, выложите его в чашу мультиварки и добавьте туда фарш. Слегка помешивая, готовьте фарш с луком в режиме **«Жарка»** в течение **5-7 минут**.
3. Картофель и помидоры нарежьте кружками толщиной по 0,5 см.
4. Очищенную чашу мультиварки смажьте сливочным маслом, слегка присыпьте дно и стенки мультиварки панировочными сухарями.
5. Выложите слоями ингредиенты в следующем порядке: картофель, обжаренный с луком фарш, помидоры, картофель. После выкладывания каждого слоя добавляйте соль и специи по вкусу. После того, как вы выложите слоями все ингредиенты, добавьте в чашу соус.
6. Выберите режим **«Выпечка»**, время приготовления **60 минут**.
По окончании приготовления оставьте готовую запеканку в мультиварке на 10-15 минут, а затем — подавайте к столу, украсив свежей зеленью.
Приятного аппетита!



# ИНДЕЙКА С ШАМПИНЬОНАМИ

Вторые блюда

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Филе индейки | 400 г |
| Картофель | 300 г |
| Шампиньоны | 150 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Морковь | 1 шт |
| Помидоры | 2 шт |
| Вода | 100 мл |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час 30 минут

1. Нарежьте кубиками филе индейки, картофель, лук, помидоры. Морковь и шампиньоны измельчите слайсами.
2. Все ингредиенты выложите в чашу мультиварки, добавьте воду, соль и специи. Аккуратно перемешайте.
3. Установите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час 30 минут**.
4. При подаче украсьте блюдо свежей зеленью.
Приятного аппетита!



Вторые блюда

# КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ НА ПАРУ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Филе бедра курицы | 400 г |
| Кабачок | 150 г |
| Зелень петрушки | 1-2 веточки |
| Вода | 500 мл |
| Масло растительное | 1 ч. л |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 50 минут

1. Измельчите курицу в блендере или с помощью мясорубки.
2. Кабачок очистите от кожуры и натрите на тёрке.
3. Соедините фарш и тёртый кабачок, добавьте рубленную зелень и специи и тщательно перемешайте все ингредиенты до однородности.
4. Из полученной массы сформируйте котлеты.
5. В чашу мультиварки влейте 500 мл чистой воды. Установите поверх чаши контейнер для приготовления на пару.
6. Контейнер для приготовления на пару смажьте растительным маслом, выложите на поверхность сформированные котлеты.
7. Установите режим **«Пар»** и время приготовления **30 минут**.
8. Готовые котлеты подавайте с гарниром на свой вкус. Приятного аппетита!



# РАГУ ИЗ СВИНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ



**Ингредиенты:** 7 порций

| | |
|---|---|
| Свинина | 1,5 кг |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Чеснок | 2 зубчика |
| Чернослив | 375 г |
| Масло растительное | 1 ст.л |
| Вода | 100-150 мл |
| Соль | по вкусу |
| Молотый перец | по вкусу |

**Приготовление:** 2 часа 20 минут

1. Мякоть свинины нарежьте кубиками.
2. В чашу мультиварки добавьте небольшое количество растительного масла и выложите нарезанное мясо. Обжаривайте свинину в мультиварке в режиме **«Жарка»** до образования румяной корочки (примерно **5 минут**).
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок пропустите через пресс.
4. Добавьте лук и чеснок в чашу мультиварки к обжаренному мясу и продолжайте готовить в режиме **«Жарка»** в течение **4 минут**, периодически помешивая.
5. К зажарке из мяса и овощей добавьте чернослив, соль и специи по вкусу. Влейте в чашу воду. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
6. Выберите режим **«Тушение»** и установите время приготовления: **2 часа**.
Готовому блюду дайте немного остыть, затем подавайте его к столу, украсив свежей зеленью.
Приятного аппетита!



Вторые блюда

# КУРИЦА С СУШЁНЫМИ ГРИБАМИ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Куриное филе | 500 г |
| Сушёные грибы | 20 г |
| Растительное масло | 2 ст.л |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Чеснок | 2 зубчика |
| Горчица (столовая и/или французская) | 1 ст.л |
| Сметана | 250 г |
| Вода | 100 мл |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Сушёные грибы залейте кипятком и оставьте на 30 минут. После тщательно промойте, слейте лишнюю жидкость и слегка отожмите грибы. Нарежьте их небольшими кусочками.

2. В чашу мультиварки влейте растительное масло. Установите режим **«Жарка»** на **10 минут**.

3. Добавьте в чашу мелко нарезанный лук, обжаривайте его, периодически помешивая, в течение **3-4 минут**. Добавьте в чашу нарезанные грибы, продолжая помешивать, обжаривайте ингредиенты до испарения влаги. За 30 секунд до окончания работы программы «Жарка» добавьте к смеси пропущенный через пресс чеснок и тщательно перемешайте. Нарежьте курицу кубиками и выложите её в чашу мультиварки. Туда же добавьте соль и специи по вкусу, а также влейте воду. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Закройте крышку мультиварки и установите режим **«Тушение»**, время приготовления **40 минут**. Пока курица с грибами готовится под крышкой, в отдельной ёмкости смешайте сметану и горчицу.

4. За 5 минут до окончания работы программы «Тушение» добавьте в чашу мультиварки сметанно-горчичный соус и хорошо перемешайте все ингредиенты. Оставьте блюдо готовиться под крышкой до окончания работы программы.

5. Готовому блюду дайте немного остыть, а затем подавайте к столу с гарниром на Ваш вкус. Приятного аппетита!



# ТУШЁНКА В МУЛЬТИВАРКЕ



## Ингредиенты:

8 порций

| | |
|---|---|
| Свинина (мякоть) | 700 г |
| Говядина без кости | 700 г |
| Сало свиное | 250 г |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Морковь | 1 шт |
| Кориандр | 1 ч.л |
| Чёрный перец | 1 ч.л |
| Лавровый лист | 2-4 шт |
| Соль | 2 ч.л |
| Вода | 400 мл |
| Желатин | 1/2 ч.л |

## Приготовление:

5 часов

1. Мясо (говядину и свинину) промойте, обсушите и нарежьте на кусочки. Свиное сало нарежьте на небольшие кусочки, выложите в чашу мультиварки.

2. Выберите программу **«Жарка»** и в течение **20 минут** вытапливайте жир, периодически помешивая.

3. Лук и морковь очистите и промойте, лук нарежьте кубиками, морковь натрите на средней тёрке.

4. В чашу мультиварки выложите измельчённые лук с морковью и хорошо перемешайте овощи с растопленным салом. Включите режим **«Жарка»** и установите время: **10 минут**. Обжаривайте смесь, периодически помешивая, под открытой крышкой.

5. По окончании обжарки добавьте в чашу нарезанное мясо, влейте воду. Выставите режим **«Томление»** на **4 часа** и закройте крышку.

6. По окончании работы программы добавьте в чашу лавровый лист, соль, перец и кориандр. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Включите режим **«Томление»**, время приготовления: **30 минут**. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.

7. Готовой тушёнке дайте немного остыть, а затем добавьте желатин и быстро размешайте смесь до полного растворения желатина. Разложите смесь по простерилизованным баночкам, закатайте крышками, оставьте до полного остывания и уберите в прохладное место для хранения.



Вторые блюда

# ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА, ТОМЛЁННАЯ В ВИНЕ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Мякоть говядины | 500 г |
| Перец болгарский | 250 г |
| Морковь | 1 шт |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Вино красное полусладкое | 200 мл |
| Протёртые томаты в собственном соку | 200 мл |
| Растительное масло | 1-2 ст.л |
| Чеснок | 1-2 зубчика |
| Тимьян | 1 веточка |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 3 часа 20 минут

1. Мякоть говядины нарежьте крупными кусками.
2. В чашу мультиварки влейте растительное масло, включите режим **«Жарка»**, время приготовления: **15 минут**.
3. К разогретому маслу добавьте зубчик чеснока и веточку тимьяна, выложите мясо, обжарьте куски с двух сторон до появления румяной корочки.
4. Болгарский перец очистите от плодоножки и семян, нарежьте крупными кубиками.
5. Морковь очистите, нарежьте кольцами, очищенный лук — полукольцами.
6. Добавьте овощи к мясу. Готовьте овощи с мясом, периодически помешивая, в режиме **«Жарка»** в течение **5 минут**.
7. Влейте в чашу красное вино и протёртые томаты, посолите, добавьте любимые специи.
8. Установите режим **«Томление»**, время приготовления: **3 часа**.
9. Готовому блюду дайте немного остыть, а затем – подавайте к столу, украсив свежей зеленью и семенами граната.
Приятного аппетита!



# ДОРАДО В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Вторые блюда

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Филе дорадо | 400 г |
| Лук-шалот | 2 шт |
| Сельдерей | 1 стебель |
| Чеснок сушёный | 1 ч.л |
| Белое сухое вино | 100 мл |
| Оливковое масло | 2 ст.л |
| Маслины | 2,5 ст.л |
| Апельсины | 2 шт |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Нарежьте кольцами лук-шалот и стебель сельдерея.
2. Переложите ингредиенты в чашу мультиварки, влейте оливковое масло. Установите программу **«Жарка»**, время приготовления **15 минут**. Обжаривайте содержимое чаши, периодически помешивая.
3. Через 5 минут влейте в чашу белое вино. Помешивайте смесь, давая жидкости выпариться.
4. Нарежьте маслины небольшими колечками. Из свежих апельсинов выжмите сок.
5. Когда половина жидкости в чаше мультиварки выпарится, добавьте туда нарезанные маслины и свежевыжатый апельсиновый сок.
6. Тщательно перемешайте и оставьте смесь готовиться до окончания работы программы.
7. Рыбное филе нарежьте крупными кубиками, вместе с сушёным чесноком переложите в чашу мультиварки с приготовленным соусом.
8. Все ингредиенты посолите и приправьте любимыми специями (перец, орегано, базилик), аккуратно перемешайте.
9. Выберите режим **«Тушение»**, время приготовления **20 минут**.
10. Дождитесь окончания программы, подавая украсьте зеленью и цедрой апельсина.
Приятного аппетита!



Вторые блюда

# БАРАНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Баранина на кости | 4 шт |
| Лук репчатый | 2 шт |
| Чеснок | 1-2 зубчика |
| Капуста квашеная | 400 г |
| Бульон куриный | 200 мл |
| Масло растительное | 2 ст.л |
| Тимьян | 1/2 ч.л |
| Соль | по вкусу |
| Перец чёрный молотый | по вкусу |

**Приготовление:** 2 часа

1. Мясо промойте под проточной водой, просушите.
2. В чашу мультиварки влейте 1 столовую ложку масла. Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **15 минут**.
3. Выложите мясо в чашу, обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Переложите в отдельную ёмкость, посолите и поперчите по вкусу.
4. Измельчите лук, добавьте в чашу, где обжаривали мясо, при необходимости добавьте ещё немного растительного масла. Помешивая, обжарьте лук в режиме **«Жарка»** на протяжении **5 минут**.
5. В отдельной миске смешайте квашеную капусту, мелко нашинкованный чеснок и тимьян.
6. Выложите половину капусты со специями в чашу мультиварки поверх обжаренного лука, затем выложите поверх капусты мясо, поверх мяса – вторую часть капусты. Влейте куриный бульон.
7. Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час 30 минут**. Готовьте до окончания программы.
8. Готовому блюду дайте немного настояться, затем слегка остудите и подавайте к столу, украсив свежей зеленью.
Приятного аппетита!



# УТКА С КАРТОФЕЛЕМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Вторые блюда

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Филе утки | 600 г |
| Картофель | 2-3 шт |
| Сметана | 300 г |
| Мука | 2 ст.л |
| Масло растительное | 2 ст.л |
| Вода | 500 мл |
| Соль | по вкусу |
| Специи | по вкусу |

**Приготовление:** 2 часа

1. Мясо утки нарежьте на небольшие кусочки, равномерно посолите и поперчите, обваляйте в муке.
2. Выберите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
3. Влейте в чашу масло, обжарьте утку с двух сторон.
4. Добавьте в чашу мультиварки воду, сметану, специи. Все ингредиенты аккуратно перемешайте.
5. Установите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час**. Готовьте до окончания программы.
6. Очистите и нарежьте картофель на крупные части, добавьте к мясу. Установите программу **«Тушение»**, время приготовления **30 минут**.
7. Готовьте до окончания программы. Затем слегка остудите блюдо и подавайте его к столу, украсив свежей зеленью и овощами. Приятного аппетита!



Вторые блюда

# БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Мякоть говядины | 450 г |
| Цедра лимона | 10-15 г |
| Мука | 2 ч.л |
| Сливки 10% | 300 мл |
| Лук репчатый | 1 шт |
| Петрушка | 1-2 веточки |
| Соль | по вкусу |
| Перец чёрный молотый | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Мясо слегка отбейте, нарежьте брусочками длиной 4 см.
2. Снимите цедру с лимона, мелко порубите её ножом. Смешайте цедру с нарезанным мясом.
3. В мультиварке установите программу **«Жарка»**, время приготовления: **20 минут**.
4. В чашу мультиварки влейте масло. Когда оно разогреется, выложите туда мясо. Обжаривайте, помешивая, 5-7 минут.
5. Нарежьте соломкой лук, выложите в чашу, обжаривайте ингредиенты до золотистой корочки.
6. За 3 минуты до окончания программы добавьте в чашу муку, перемешайте.
7. После обжарки добавьте в чашу мультиварки сливки, соль и перец. Хорошо перемешайте ингредиенты.
8. Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, температуру **100°C**, время — **10 минут**. Готовьте до окончания программы.
9. Подавать бефстроганов лучше с картофельным пюре, украсив свежей зеленью.
Приятного аппетита!



# РУЛЕТИКИ ИЗ ТИЛАПИИ С ОЛИВКАМИ

Вторые блюда

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Тилапия (филе) | 600 г |
| Оливки | 50 г |
| Масло сливочное | 30 г |
| Сок лимона | 1 ст.л |
| Свежая зелень | 1-2 веточки |
| Вода | 500 мл |
| Соль | по вкусу |
| Перец чёрный молотый | по вкус |

**Приготовление:** 30 минут

1. Филе рыбы промойте и просушите с помощью бумажных полотенец. Затем — сбрызните филе соком лимона, посолите и поперчите.
2. Свежую зелень мелко порубите, оливки нарежьте тонкими колечками, смешайте с маслом в однородную массу.
3. Полученную смесь выложите на филе рыбы таким образом, чтобы далее свернуть кусочки филе в виде рулетиков. Скрепите получившиеся рулеты деревянными шпажками.
4. В чашу мультиварки влейте воду, установите контейнер для приготовления на пару.
5. Выложите на контейнер рулетики, закройте крышку.
6. Выберите программу **«Пар»**, установите время приготовления **20 минут**. Готовьте до окончания программы.
7. Нарежьте рулетики на равные части, подавайте с любимым гарниром и/или овощами. Приятного аппетита!



# ВЫПЕЧКА





# КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

Выпечка

**Ингредиенты:** 8 порций

| | |
|---|---|
| Мука пшеничная | 550 г |
| Мука кукурузная | 220 г |
| Вода | 320 мл |
| Молоко (2,5%) | 100 мл |
| Масло растительное | 50 мл |
| Дрожжи сухие | 20 г |
| Сахар | 20 г |
| Соль | 10 г |

**Приготовление:** 3 часа 30 минут

1. В отдельной ёмкости смешайте сухие ингредиенты: пшеничную и кукурузную муку, соль, сахар, сухие дрожжи. Тщательно размешайте смесь до однородности.
2. Непрерывно помешивая смесь, постепенно введите в сухие ингредиенты молоко, воду и 3 столовых ложки растительного масла. Тщательно вымесите однородное тесто таким образом, чтобы готовое тесто не прилипало к стенкам ёмкости.
3. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом и выложите в неё готовое тесто. Слегка разровняйте массу из теста.
4. Выберите программу **«Хлеб»**, время приготовления: **3 часа**. Оставьте хлеб готовиться под закрытой крышкой.
5. За 1 час до окончания работы программы достаньте хлеб из чаши и переверните его. Выложите хлеб в чашу и оставьте готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
6. Готовому хлебу дайте остыть, а затем нарежьте на порционные кусочки и подавайте к столу. Приятного аппетита!



Выпечка

# ХЛЕБ С ПАПРИКОЙ

**Ингредиенты:** 8 порций

| | |
|---|---|
| Мука пшеничная | 660 г |
| Молоко сухое | 75 г |
| Вода | 420 мл |
| Масло оливковое | 60 мл |
| Сахар | 45 г |
| Паприка (сухая) | 30 г |
| Дрожжи сухие | 15 г |
| Соль | 15 г |

**Приготовление:** 3 часа

1. В отдельной глубокой посуде смешайте все сухие ингредиенты: муку, сухое молоко, сахар, соль и сухие дрожжи. Перемешайте смесь до однородности.
2. Непрерывно помешивая, постепенно введите в будущее тесто жидкие ингредиенты – воду и 3 столовых ложки оливкового масла. Замешивайте тесто до тех пор, пока готовая масса не перестанет липнуть к стенкам ёмкости.
3. Чашу мультиварки смажьте маслом. Выложите в чашу готовое тесто и слегка разровняйте его.
4. Закройте крышку мультиварки и выберите режим приготовления **«Хлеб»**, установив время: **2 часа**.
5. По окончании работы программы «Хлеб», не открывая крышку, включите режим **«Выпечка»**, установив время: **1 час**. Готовьте до окончания работы программы под закрытой крышкой.
6. Готовому хлебу дайте остыть, а затем нарежьте на порционные кусочки и подавайте к столу. Приятного аппетита!



# БИСКВИТ

Выпечка

**Ингредиенты:**

6 порций

| | |
|---|---|
| Яйцо куриное | 5 шт |
| Сахар | 1 стакан |
| Мука | 1 стакан |
| Разрыхлитель | 1 пакетик |
| Ванильный сахар | 10 г |
| Масло сливочное | 10 г |

**Приготовление:**

1 час 20 минут

1. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте вместе с сахаром.
2. Отдельно взбейте белки до устойчивой пены.
3. Взбитые желтки дополните просеянной мукой, ванильным сахаром и разрыхлителем. Тщательно перемешайте.
4. К полученной смеси добавьте взбитые белки. Аккуратно перемешайте все ингредиенты до однородной консистенции.
5. Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в чашу полученное тесто.
6. Установите режим **«Выпечка»** и время приготовления **70 минут**.
7. По окончании работы программы достаньте и остудите бисквит. Приятного аппетита!



Выпечка

# ШОКОЛАДНАЯ ШАРЛОТКА С ЯГОДАМИ

**Ингредиенты:**

5 порций

| | |
|---|---|
| Яйцо куриное | 6 шт |
| Сахар | 1 стакан |
| Мука | 1,5 стакана |
| Какао | 3 ст.л |
| Сливочное масло | 20 г |
| Ягоды | 100 г |

**Приготовление:**

1 час

1. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом и слегка присыпьте мукой.
2. Взбейте яйца с сахаром, добавьте к ним просеянную муку и какао.
3. В чашу выложите промытые и просушенные ягоды по вкусу (малина, ежевика и др.), залейте их приготовленной смесью.
4. Выберите режим **«Выпечка»**, готовьте под закрытой крышкой **60 минут**.
5. Готовый десерт достаньте из чаши и дайте остыть. После чего – подавайте к столу, украсив свежими ягодами и сахарной пудрой. Приятного аппетита!



# ДЖЕМ ИЗ ЯБЛОК И ПЕРСИКОВ

Выпечка

**Ингредиенты:**

3 порции

| | |
|---|---|
| Яблоки (без сердцевины) | 300 г |
| Персики (без косточек) | 300 г |
| Вода | 70 мл |
| Сахар | 300 г |
| Желатин | 25 г |

**Приготовление:**

30 минут

1. Яблоки и персики очистите от косточек и сердцевины, нарежьте кубиками.
2. Смешайте фрукты с сахарным песком и желатином.
3. В чашу мультиварки выложите полученную смесь, влейте воду.
4. Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **105°С**, время приготовления **30 минут**. Готовьте, периодически помешивая, до окончания работы программы.
5. Вкусному домашнему лакомству дайте остыть, а затем подавайте к столу, украсив свежей мятой. Приятного аппетита!



Выпечка

# ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

**Ингредиенты:**

4 порции

| | |
|---|---|
| Молоко | 1 л |
| Йогурт натуральный без добавок* | 100 г |
| Ягоды/фрукты/орехи (для подачи и украшения) | по вкусу |

* Для приготовления йогурта вместо 100 г натурального йогурта Вы также можете использовать специальную закваску. Достаточно соединить её с молоком и далее – следовать рецепту.

**Приготовление:**

10 часов

1. Влейте молоко в чашу мультиварки и закройте крышку. Выберите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **160°C**. Время работы зависит от изначальной температуры молока. Необходимо довести его до кипения, а затем – остановить программу.
2. Дайте молоку остыть до 38-40°C, а затем – снимите с него пенку.
3. Добавьте натуральный йогурт к молоку. Хорошо перемешайте до однородности. Закройте крышку мультиварки.
4. Включите режим приготовления **«Йогурт»** и оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
5. По окончании работы программы готовый йогурт разлейте в формочки** и поместите в холодильник на 2-3 часа до остывания и загустения.
6. Готовый йогурт подавайте со свежими ягодами, фруктами, орехами и любыми другими добавками по своему вкусу.
Приятного аппетита!

** Чтобы сделать приготовление йогурта ещё более удобным, используйте баночки для йогурта GARLYN JJ-01



# БРАУНИ С ОРЕХАМИ

Выпечка

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Шоколад горький | 150 г |
| Масло сливочное | 150 г |
| Сахар | 200 г |
| Яйцо куриное | 3 шт |
| Мука пшеничная | 60 г |
| Какао-порошок | 1 ст.л |
| Соль | 1/4 ч. л |
| Орехи (по вкусу) | 100 г |
| Вода | 600 мл |

**Приготовление:** 1 час 20 минут

1. Сливочное масло нарежьте небольшими кусочками, шоколад также разломайте небольшими кусочками.
В чашу мультиварки влейте воду, установите поддон для приготовления на пару.

2. Выложите масло и шоколад в отдельную миску и поставьте её сверху на лоток для приготовления на пару. Включите режим **«Пар»**, установите время: **30 минут** (точное время зависит от того, как быстро растопятся ингредиенты на пару). Периодически помешивая дождитесь того, чтобы масло и шоколад на пару растопились до нужной однородной консистенции. Как только это произойдёт, выключите программу приготовления «Пар», снимите миску с готовой массой и слейте воду из чаши. Готовой массе дайте немного остыть.

4. Измельчите орехи при помощи ножа, блендера или ступки.

5. В остывшую шоколадную массу добавьте яйца и сахар. Хорошо перемешайте ингредиенты с помощью венчика. Смешивайте до полного растворения сахара.

6. Добавьте к полученной смеси хорошо просеянную муку, соль и какао-порошок. Замешайте однородное тесто при помощи венчика.

7. В тесто добавьте измельчённые орехи и хорошо перемешайте готовую смесь.

8. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом и присыпьте тонким слоем муки (в качестве альтернативы можно простелить дно и стенки чаши пергаментом).

9. Выложите тесто в подготовленную чашу мультиварки. Выберите программу **«Выпечка»**, установите время: **40 минут**, готовьте брауни под закрытой крышкой до окончания работы программы.

10. Готовый брауни достаньте из чаши мультиварки и оставьте до полного остывания. Подавайте брауни с орехами с добавками на свой вкус.
Приятного аппетита!



# ДЕТСКОЕ МЕНЮ



# MR-SOLO 11 ДЛЯ ДЕТЕЙ

Забота о малышах — многогранный процесс, с которым сталкиваются родители. Кормление самых маленьких — особенно важная часть ухода. Приготовить вкусные и полезные блюда и напитки для детей поможет мультиварка GARLYN MR-Solo 11. Широкий диапазон настройки температуры поможет подобрать оптимальные условия для обработки продуктов. А функция разогрева позволит идеально соблюдать нужную температуру при подготовке детского питания.

Благодаря встроенным автоматическим программам можно доверить компактной помощнице весь процесс приготовления, уделив свое внимание приятным занятиям с детьми. Не пропустите новые открытия и первые шаги своего малыша, а приготовлением пищи займётся мультиварка GARLYN.

Порадуйте маленьких гурманов вкусными и полезными молочными кашами, натуральными пюре из фруктов и овощей, домашними котлетками и блюдами, приготовленным на пару. Пробуйте новые рецепты и готовьте самые любимые блюда и напитки ваших малышей в удобном пользовательском режиме.



При приготовлении еды для самых маленьких вместо соли и сахара стоит использовать специально приготовленный фруктозный (или сахарный) сироп и раствор соли.

- Чтобы приготовить раствор соли, необходимо 15 г соли растворить в 50 мл тёплой воды.
- Чтобы приготовить сахарный сироп, необходимо растворить 100 г сахара в 40 мл тёплой воды.
- Чтобы приготовить фруктозный сироп, растворите в 50 мл тёплой воды 100 г фруктозы.

* Помните, что не стоит готовить раствор и сироп в большом количестве, чтобы не подвергать их долгому хранению.
* При длительном хранении в растворах могут появиться бактерии и прочие микроорганизмы.

# СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Чтобы не провоцировать неокрепший иммунитет малышей, стерилизуйте посуду, из которой ваш ребёнок принимает пищу. С помощью мультиварки сделать это можно быстро, эффективно и безопасно, как с помощью воды, так и с помощью пара.

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ

Бутылочки и другую детскую посуду наполните водой, плотно закройте крышками и поместите в чашу мультиварки GARLYN.

- В чашу влейте воду таким образом, чтобы она доходила до уровня горлышка бутылочек, но при этом не превышала максимальную отметку на самой чаше.
- Закройте крышку мультиварки и подключите устройство к сети питания.
- Выберите программу приготовления «GARLYN ШЕФ». Установите температуру 100-110°С и настройте желаемое время стерилизации. *При этом помните о том, что отсчёт времени выполнения программы начнётся только после того, как мультиварка разогреется до заданной температуры и вода начнёт закипать.
- Запустите программу. На дисплее будут отображаться все параметры, а также будет показано время до окончания выполнения программы.

После завершения работы программы раздастся звуковой сигнал. Баночки можно достать и опустошить, дать им остыть и вновь использовать их для кормления малышей.

## СТЕРИЛИЗАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ПАРА

Такой способ стерилизации подойдёт для мелких предметов (сосок, столовых приборов и т.д.).

- Разместите предметы в поддоне для приготовления на пару.
- В чашу мультиварки залейте 500 мл воды, сверху установите поддон для приготовления на пару с выложенными на него предметами, которые необходимо стерилизовать. Закройте крышку мультиварки.
- Выберите программу «GARLYN ШЕФ», установите время стерилизации 15 минут. Температура: 110°С.
- Запустите выбранную программу, на дисплее будут отображаться все необходимые параметры, а также время до окончания работы программы.
- По завершении выполнения программы предметы для кормления малышей могут вновь быть использованы после полного остывания.

# ПАСТЕРИЗАЦИЯ

Чтобы обеззаразить различные жидкие продукты и тем самым увеличить их срок хранения, многие родители используют процесс пастеризации при кормлении малышей. Сделать это с помощью мультиварки будет в разы удобнее, так как соблюсти идеальные температурные условия получится без лишних усилий.

В процессе пастеризации жидкие продукты выдерживаются в течение часа при температуре около 60°С или в течение нескольких минут — при температуре от 70°С до 80°С. Чтобы пастеризовать продукты быстро и просто, используйте программу «GARLYN ШЕФ».

- Залейте продукт в чашу мультиварки таким образом, чтобы он не превышал максимальную отметку на самой чаше.
- Выберите в меню мультиварки программу «GARLYN ШЕФ». Установите температуру пастеризации (рекомендуемая температура 80°С), настройте желаемое время работы программы.
- Запустите выбранную программу и дождитесь окончания её выполнения. Вся нужная информация будет отображаться на дисплее.
- После завершения работы программы готовый продукт перелейте в отдельную ёмкость и отправьте на хранение в холодильник.

*Время пастеризации зависит от объёма продукта, загруженного внутрь чаши.

При небольшом объёме продукта (300–500 мл) рекомендуемое время пастеризации составляет 5 минут, для продукта объёмом 800-1000 мл рекомендуемое время пастеризации – 8 минут, а при пастеризации продуктов объёмом 1200-1300 мл время пастеризации составит 10-12 минут.

# ПОДОГРЕВ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



Каждый родитель знает, как важно подобрать оптимальную температуру для детского питания, чтобы малышу было особенно удобно и безопасно принимать пищу.
С помощью мультиварки GARLYN MR-Solo 11 можно осуществлять быстрый и безопасный подогрев детского питания на водяной бане.

- В чаше мультиварки разместите закрытую ёмкость с разогреваемой пищей, а также налейте воду (уровень воды при этом не должен превышать максимальную отметку). Закройте крышку мультиварки.
- Выберите программу «GARLYN ШЕФ», установите температуру 40°С и настройте желаемое время приготовления.
- Запустите программу и дождитесь окончания её выполнения.
- Разогретый продукт немножко встряхните перед употреблением.



# СУП-ПЮРЕ СО ШПИНАТОМ

Детское меню

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Шпинат свежемороженый | 400 г |
| Мука пшеничная | 20 г |
| Масло сливочное | 10 г |
| Молоко | 200 мл |
| Вода | 180 мл |
| Сахарный сироп | по вкусу |
| Раствор соли | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Шпинат разморозьте и дайте стечь лишней жидкости.
2. Смешайте муку с водой и молоком, доведите до однородной консистенции без комочков.
3. Смажьте чашу мультиварки сливочным маслом. Выложите в чашу готовую смесь, добавьте шпинат, сахарный сироп и раствор соли по вкусу. Закройте крышку мультиварки.
4. Выберите программу **«Суп»**. Время приготовления: **30 минут**.
5. По окончании приготовления перелейте суп в другую ёмкость и измельчите с помощью блендера до однородной консистенции.
6. Готовый суп остудите до комфортной температуры и подавайте к столу.
Приятного аппетита!



Детское меню

# КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА ПАРУ

**Ингредиенты:** 3-4 порции

| | |
|---|---|
| Филе говядины (или готовый говяжий фарш без примесей) | 350 г |
| Хлеб пшеничный | 50 г |
| Вода | 500 мл |
| Раствор соли | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Вымочите пшеничный хлеб в воде, оставив его в ней на 10 минут.
2. Филе говядины хорошо промойте и обсушите с помощью бумажных полотенец. Дважды пропустите через мясорубку мясо и вымоченный хлеб. Добавьте к полученной смеси раствор соли по вкусу и тщательно перемешайте до однородности.
3. Из готовой массы сформируйте небольшие котлеты.
4. В чашу мультиварки добавьте воду. Установите поддон для приготовления на пару. Выложите в него сформированные котлеты. Закройте крышку мультиварки.
5. Выберите программу приготовления **«Пар/Варка»**. Готовьте паровые котлеты под закрытой крышкой до окончания работы программы.
6. Готовые котлеты слегка остудите и подавайте к столу.
Приятного аппетита!



# ЯЧНЕВАЯ КАША

Детское меню

**Ингредиенты:** 4 порции

| | |
|---|---|
| Ячневая крупа | 200 г |
| Молоко | 1 л |
| Масло сливочное | 20 г |
| Сахарный сироп | 2 ст.л |
| Раствор соли | по вкусу |

**Приготовление:** 40 минут

1. Чашу мультиварки смажьте маслом.
2. Выложите крупу, влейте молоко. Добавьте сахарный сироп и раствор соли по вкусу. Перемешайте.
3. Установите режим **«Молочная каша»**, время приготовления **40 минут**. Готовьте до окончания программы.
4. Готовую кашу слегка остудите и подавайте со свежими фруктами и ягодами.
Приятного аппетита!



Детское меню

# МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ НА ПАРУ

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Морковь | 3 шт |
| Яйцо куриное | 2 шт |
| Манная крупа | 4 ст.л |
| Вода | 1 л |
| Масло растительное | 1 ст.л |
| Раствор соли | по вкусу |

**Приготовление:** 1 час

1. Морковь измельчите с помощью блендера или натрите на мелкой тёрке.
2. Добавьте яйца, манную крупу и раствор соли по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Оставьте полученную массу настояться на 20 минут.
3. В чашу мультиварки влейте воду, установите контейнер для приготовления на пару. Смажьте дно контейнера небольшим количеством растительного масла.
4. Сформируйте из морковной массы котлеты и выложите их на контейнер.
5. Установите программу **«Пар»**, время приготовления **25 минут**.
6. Готовые морковные котлеты немного остудите и подавайте к столу. Приятного аппетита!



# ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ С КАБАЧКОМ

Детское меню

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Молоко (2,5%) | 300 мл |
| Мякоть тыквы | 200 г |
| Кабачок | 100 г |
| Масло сливочное | 10 г |
| Сахарный сироп | по вкусу |

**Приготовление:** 2 часа

1. Подготовьте овощи к приготовлению. Тыкву и кабачок хорошо промойте и очистите от кожуры и сердцевины, а затем нарежьте маленькими кубиками и оставьте в холодной воде примерно на 1 час.
2. Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом, выложите в неё подготовленные овощи, влейте молоко и сироп. Тщательно перемешайте ингредиенты и закройте крышку мультиварки.
3. Выберите режим **«Тушение»**, время приготовления: **50 минут**. Готовьте под закрытой крышкой.
4. По окончании приготовления овощи вместе с бульоном измельчите до однородной консистенции с помощью блендера и остудите до комфортной температуры. Приятного аппетита!



Детское меню

# ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ

**Ингредиенты:** 3 порции

| | |
|---|---|
| Яблоко | 2 шт |
| Груша | 2 шт |
| Вода | 2 стакана |

**Приготовление:** 25 минут

1. Очистите фрукты от кожуры и семечек, разрежьте на 4 части.
2. Влейте воду в чашу мультиварки, установите контейнер для приготовления на пару, выложите фрукты.
3. Выберите режим **«Пар»**, установите время приготовления **20 минут**.
4. По окончанию программы измельчите фрукты с помощью блендера до однородной консистенции. Приятного аппетита!

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

Данные рецепты подобраны и протестированы специалистами компании GARLYN специально для мультиварки GARLYN MR-Solo 11.

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

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

**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!**

GARLYN



# ВАШИ РЕЦЕПТЫ



Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

Ингредиенты:

Приготовление:

# У техники есть сердце

Ещё больше вкусных и полезных рецептов на сайте **garlyn.ru**

MR-SOLO-11-CB-01