



ВСЕ БУДЕТ ОЧЕНЬ ВКУСНО!



ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

# Фаршированные БЛЮДА

Сытные мясные и рыбные рулеты • Сочные зразы и аппетитные голубцы • Фаршированные перец, помидоры и картофель



ХАРЬКОВ КЛУБ  
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО  
2015 ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С30



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Фотографии *В. С. Водяницкого*

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

ISBN 978-966-14-9206-5 (серия)  
ISBN 978-966-14-9381-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3374-9 (Россия)

© Netiro Ltd., издание на русском языке, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2015



## ВВЕДЕНИЕ

Фаршированные блюда — это идеальное решение, когда хочется приготовить что-то особенное. Они хороши на каждый день и для праздничного застолья. Если нет времени готовить на плите или в духовке, на помощь придет мультиварка. В ней можно варить, тушить, запекать и готовить на пару. Широкий выбор способов кулинарной обработки продуктов позволяет создавать не только очень вкусные, но и полезные блюда. Контролировать процесс приготовления нужно только тогда, когда требуется обжаривание и помешивание ингредиентов. Во всех остальных случаях можно заниматься другими делами, а мультиварка выключится автоматически.

Особенно вкусные фаршированные блюда получаются в режиме «Тушение». В данном случае кулинарная обработка осуществляется чуть дольше, чем на плите, но

при более низкой температуре. В результате происходит томление блюда, раскрывающее все оттенки его вкуса. Режим «Тушение» также позволяет готовить различные соусы для фаршированных блюд.

Немаловажным достоинством мультиварки является возможность обжаривать ингредиенты для начинки, сохраняя чистоту на кухне. Никаких капель масла вокруг прибора, а чаша легко отмывается теплой водой даже без специальных моющих средств. Если вы отдаете предпочтение диетическому питанию, то можно жарить и запекать в мультиварке, не используя жир. Специальное покрытие чаши не позволяет продуктам пригорать.

Если у вас небольшой опыт в кулинарии, начните знакомство с мультиваркой с простых режимов. После этого можно осваивать программу «Мультиповар», которая позволяет самостоятельно выбирать





температуру и время кулинарной обработки. В данном режиме можно приготовить практически все.

Необходимо помнить о правильном уходе за мультиваркой. Для очищения крышки и корпуса рекомендуется использовать влажную кухонную салфетку. Из моющих средств лучше отдать предпочтение гелям, так как абразивные частицы порошков могут оставить царапины на поверхности мультиварки. Наносите гели

в минимальном количестве и тщательно удаляйте остатки пены, иначе в процессе работы прибора появится неприятный запах. Не следует подвергать чашу мультиварки резким перепадам температуры. Сразу после приготовления пищи чаше нужно дать остыть и лишь после этого заливать водой или мыть. Прежде чем поместить чистую чашу в прибор, ее необходимо насухо вытереть мягкой салфеткой.





# ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ



## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГОВЯДИНОЙ

«Жарка» «Варка» «Выпечка» 80 минут



- 8 клубней картофеля
  - 400 г фарша из говядины
  - 80 г репчатого лука
  - 1,5 л воды
  - 45 мл растительного масла
  - Паприка и соль по вкусу
- Для гарнира**
- Отварной рис

- 1 У картофеля срезать боковую часть и удалить мякоть из середины, клубни выложить в чашу мультиварки с кипящей подсоленной водой и готовить в режиме «Варка» 5 минут.
- 2 В чашу с маслом (15 мл) выложить измельченный лук и готовить в режиме

- 3 «Жарка» до прозрачности. Добавить фарш и жарить, помешивая, 15 минут, затем посолить и посыпать паприкой.
- 3 Клубни покрыть маслом (15 мл), натереть паприкой и наполнить начинкой, оставив немного фарша для украшения. Поместить их в смазанную маслом (15 мл) чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 35—40 минут. Картофель подать с рисом, украсив оставшимся фаршем.

## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СВИНИНОЙ

«Жарка» «Варка» «Выпечка» 80 минут

- 4 клубня картофеля
- 250 г свинины
- 80 г сметаны
- 60 г репчатого лука
- 850 мл воды
- 25 мл растительного масла
- Молотый черный перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Сыр твердых сортов
- Помидоры
- Руккола
- Розмарин
- Зелень петрушки

- 1 Свинину пропустить через мясорубку. Лук нарубить. Выложить все в чашу с разогретым маслом, готовить, помешивая, в режиме «Жарка» 7 минут, посолить и поперчить.
- 2 Картофель, не очищая, залить водой и готовить в режиме «Варка» 20 минут. Сделать на клубнях V-образный надрез, наполнить фаршем и поместить в высте-



ленную фольгой чашу мультиварки. Готовить в режиме «Выпечка» 30 минут. Разложить картофель по тарелкам и полить сметаной. Украсить тертым сыром, зеленью и ломтиками помидоров.

## КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧИЛИ КОН КАРНЕ



- 5 клубней неочищенного картофеля
- 600 г говядины
- 330 г красной фасоли (консервированной в томатном соусе)
- 150 г сладкого перца
- 100 г репчатого лука
- 100 г кукурузы (консервированной)
- 1 л воды
- 35 мл растительного масла
- Молотый кайенский перец и соль по вкусу

### Для украшения

- Зелень петрушки

- 1 Нарезанный небольшими кубиками лук выложить в чашу мультиварки с разогретым маслом и готовить в режиме «Жарка» до тех пор, пока он не станет прозрачным. Добавить пропущенную через мясорубку говядину, мелко нарубленный сладкий перец, воду и соль. Перевести мультиварку в режим «Тушение» и установить таймер на 40—45 минут.
- 2 Кукурузу откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости, затем выложить ее в чашу. Добавить фасоль вместе с томатным соусом. Поперчить, перемешать и готовить в режиме «Тушение» 8 минут.
- 3 Картофель разрезать пополам вдоль и выложить в вымытую и выстеленную фольгой чашу мультиварки. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Из каждой половинки удалить часть мякоти и наполнить чили кон карне.
- 4 Готовить картофель в режиме «Выпечка» 30 минут, затем выложить его на тарелку и украсить зеленью петрушки.



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3	Цукини, фаршированные овощами.....	25
<b>● ● ● ФАРШИРОВАННЫЕ ● ● ●</b>		Патиссоны, фаршированные	
<b>ОВОЩИ</b>		говядиной.....	26
Картофель, фаршированный говядиной... 6		Баклажаны, фаршированные	
Картофель, фаршированный свиной... 6		говядиной.....	27
Картофель, фаршированный чили		Баклажаны, фаршированные	
кон карне..... 7		картофелем.....	27
Картофель, фаршированный брокколи... 8		Баклажаны, фаршированные рисом... 28	
Картофель, фаршированный филе		Баклажаны, фаршированные тыквой... 29	
индейки..... 8		Баклажаны, фаршированные	
Картофель, фаршированный куриным		булгуром.....	30
филе..... 9		Свекла, фаршированная сладким	
Картофель, фаршированный орехами... 9		рисом.....	30
Картофель, фаршированный грибами... 10		Морковь, фаршированная грибами... 31	
Картофель, фаршированный		Лук, фаршированный розовым	
креветками..... 11		рисом.....	31
Картофель, фаршированный с сыром... 12		Кольраби, фаршированная овощами... 32	
Картофель, фаршированный беконом... 12		Перец, фаршированный свиной... 33	
Картофель, фаршированный		Перец, фаршированный свиной	
шпинатом..... 13		и рисом.....	34
Картофель, фаршированный овощами... 14		Перец, фаршированный говядиной... 35	
Картофель, фаршированный		Перец, фаршированный бараниной... 36	
помидорами..... 14		Перец, фаршированный мясом	
Батат, фаршированный		индейки.....	37
шампиньонами..... 15		Перец, фаршированный куриным	
Кабачки, фаршированные говядиной... 15		филе.....	38
Кабачки, фаршированные свиной... 16		Перец, фаршированный куриной	
Кабачки, фаршированные овощами... 16		печенью.....	39
Кабачки, фаршированные пшеном... 17		Перец, фаршированный тунцом... 40	
Кабачки, фаршированные рисом... 17		Перец, фаршированный анчоусами... 40	
Кабачки, фаршированные курицей... 18		Перец, фаршированный каперсами... 41	
Цукини, фаршированный свиной... 18		Перец, фаршированный грибами... 42	
Цукини, фаршированные свиной		Перец, фаршированный рисом... 43	
и рисом..... 19		Перец, фаршированный картофелем... 44	
Цукини, фаршированные мясом... 20		Халапеньо, фаршированный сыром... 44	
Цукини, фаршированные говядиной... 20		Помидоры, фаршированные говядиной... 45	
Цукини, фаршированные куриным		Помидоры, фаршированные куриным	
филе..... 21		филе.....	46
Цукини, фаршированные тунцом... 22		Помидоры, фаршированные тунцом... 46	
Цукини, фаршированные		Помидоры фаршированные	
морепродуктами..... 22		с рулетиками.....	47
Цукини, фаршированный грибами... 23		Помидоры, фаршированные сыром... 48	
Цукини, фаршированный пюре... 23		Тыква, фаршированная говядиной... 48	
Цукини, фаршированные рисом... 24		Тыква, фаршированная говядиной	
		и цукини.....	49







Тыква, фаршированная куриным филе .....	50
Тыква баттернат, фаршированная ризотто .....	51
Тыква баттернат, фаршированная киноа .....	52
Тыква баттернат, фаршированная грибами .....	52
Тыква баттернат, фаршированная шпинатом .....	53
Артишоки, фаршированные рисом .....	54
Долма с рисом и луком .....	55
Долма с фаршем .....	56
Листья капусты, фаршированные рисом .....	56
Голубцы со свининой .....	57
Голубцы с говядиной .....	57
Голубцы со смешанным фаршем .....	58
Голубцы с куриным филе и овощами .....	59
Голубцы с мясом индейки .....	60
Голубцы с луком, рисом и каштанами .....	61
Салатный цикорий, фаршированный тунцом .....	62
Салатный цикорий, фаршированный сыром .....	62
Зразы из картофеля с куриной печенью .....	63
Крокеты с говядиной .....	64

● ● ● **ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ** ● ● ●

Шампиньоны фаршированные .....	66
Шампиньоны, фаршированные яйцами .....	66
Шампиньоны, фаршированные орехами .....	67
Шампиньоны, фаршированные овощами .....	68
Шампиньоны, фаршированные зеленью .....	69
Шампиньоны, фаршированные чечевицей .....	69
Грибы, фаршированные овощами .....	70

● ● ● **ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ** ● ● ●

Форель, фаршированная цуккини .....	72
Филе форели, фаршированное рисом .....	73
Скумбрия, фаршированная овощами .....	74
Дорадо, фаршированная овощами .....	75
Дорадо, фаршированная шпинатом .....	75
Щука, фаршированная грибами .....	76
Рыба, фаршированная грибами .....	77
Рыба, фаршированная рисом и овощами .....	78
Гефилте фиш .....	79
Рулет из горбуши с зеленью и сыром .....	80
Кальмары, фаршированные грибами .....	81
Кальмары, фаршированные овощами .....	82

● ● ● **ФАРШИРОВАННОЕ МЯСО** ● ● ●

Рулет из говядины и свинины с яйцами .....	84
Рулет из говядины и свинины с капустой .....	84
Рулет из филе индейки с зеленью .....	85
Рулет из куриного филе с курагой .....	85
Рулет из куриного филе с грушами .....	86
Рулетики из куриного филе с морковью .....	86
Зразы из куриного фарша с грибами .....	87
Зразы из куриного фарша с сыром .....	87
Кармашки из куриного филе с брокколи .....	88
Грудка индейки, фаршированная овощами .....	88

● ● ● **ФАРШИРОВАННЫЕ ХЛЕБУБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ФРУКТЫ** ● ● ●

Булочки, фаршированные говядиной .....	90
Булочки, фаршированные грибами .....	90
Булочки, фаршированные овощами .....	91
Хлеб, фаршированный грибами .....	91
Яблоки, фаршированные куриной печенью .....	92
Яблоки, фаршированные творогом .....	92
Яблоки, фаршированные клюквой .....	93
Папайя, фаршированная говядиной .....	93

