



Maruchi

Кулинарная книга

①



4 Куриный суп с вермишелью



6 Мясной суп с гречкой



8 Суп грибной с капустой



10 Суп фасолевый с копченостями



12 Суп гороховый со свинойной



14 Рыбный суп



16 Рис с мясом



18 Тушеная капуста с мясом



20 Жаркое



22 Слоеный рыбный пирог



24 Гречка с грибами



26 Тыквенная каша



28 Творожная запеканка



30 Кекс с черешней

Ингредиенты

Курица ~400 гр., вода ~2,5 л., лук репчатый ~1 шт., морковь ~1 шт., вермишель ~1 горсть, картофель свежий ~2 шт., 1 лавровый лист.

Способ приготовления

- 1 Курицу вымыть в холодной воде и нарезать порционными кусочками. Лук почистить и нарезать. Морковь либо натереть на крупной терке, либо пошинковать удобными фигурками. Для достижения наилучшего результата рекомендуется обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла до образования лёгкого золотистого оттенка лук (~5 мин), далее добавить морковь и так же обжарить (ещё ~5 мин).
- 2 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соотносить с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле).
- 3 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления 1 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 4 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 5 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.

Данный суп можно усилить, если за 15 минут до окончания приготовления добавить порезанный плавленый сырок (желательно с грибами).



Ингредиенты

Говядина ~400 гр., вода ~2,5 л., лук репчатый ~1 головка, морковь свежая ~1 шт., гречка ~2 ладошки, картофель свежий ~2 клубня, один небольшой лавровый лист.

Способ приготовления:

- 1 Говядину вымыть в холодной воде и нарезать удобными кусочками.
- 2 Почистить лук и мелко нарезать. Помыть морковь, почистить, либо натереть на крупной тёрке, либо порезать. Для достижения наилучшего результата, рекомендуется обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла до образования лёгкого золотистого оттенка лук (~5 мин), далее добавить тёртую на крупной тёрке морковь и так же обжарить (ещё ~5 мин).
- 3 Гречку перебрать, вымыть.
- 4 Картофель вымыть, порезать удобными кусочками.
- 5 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соизмерять с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле).
- 6 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления 1:20 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 7 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 8 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.





Суп грибной с капустой

Ингредиенты

Грибы ~400 гр., капуста белокочанная ~300 гр., капуста брокколи ~200 гр., цветная капуста ~200 г., вода ~2,5 л., лук репчатый ~1 шт., морковь свежая ~1 шт., картофель свежий ~2 клубня, лавровый лист ~1 шт.

Способ приготовления:

- 1 Грибы (можно использовать замороженные) почистить и нарезать удобными кусочками.
- 2 Капусту белокочанную вымыть, пошинковать.
- 3 Капусту брокколи и цветную вымыть и разделить на удобные кусочки.
- 4 Почистить лук и мелко нарезать. Помыть морковь, почистить, либо натереть на крупной тёрке, либо порезать. Для достижения наилучшего результата рекомендуется обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла до образования лёгкого золотистого оттенка лук (~5 мин), далее добавить морковь и так же обжарить (ещё ~5 мин).
- 5 Картофель вымыть, почистить, порезать удобными кусочками.
- 6 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соизмерять с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле)
- 7 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления — 1 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 8 После окончания программы выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 9 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса (допускается использова-



10 Суп фасолевый с копченостями

Ингредиенты

Мясные копчености (копченые ребрышки, корейка или грудинка и т.п.) ~300-500 г., фасоль в томатном соусе ~1 банка, картофель ~4 шт., морковь ~1 шт., лук репчатый ~1 шт., перец болгарский ~1-2 шт., зелень, соль, перец, томатная паста ~2-3 ст. ложки.

Способ приготовления:

- 1 Спассеровать порезанный лук и тёртую на крупной тёрке морковь на растительном масле.
- 2 Помыть, почистить и порезать перец и картофель.
- 3 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соизмерять с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле).
- 4 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления – 1 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 5 После окончания программы выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 6 Открыть крышку, добавить соль, перец, томатную пасту по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



12 Суп гороховый со свининой

Ингредиенты

Свинина ~300 гр., горох ~150 гр., картофель ~2 средних клубня, грудинка копчёная ~150 гр., лук репчатый ~1 шт., морковь ~1 шт., соль, перец, зелень.

Способ приготовления:

- 1 Горох замочить (оставить в холодильнике во избежание затухания) перед приготовлением часов за 8 (допускается использование консервированного гороха, либо специально быстрорастворивающегося гороха).
- 2 Свинину вымыть и нарезать порционными кусочками.
- 3 Картофель вымыть, почистить и нарезать кубиками.
- 4 Почистить лук и мелко нарезать. Помыть морковь, почистить, либо натереть на крупной тёрке, либо порезать. Для достижения наилучшего результата рекомендуется обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла до образования лёгкого золотистого оттенка лук (~5 мин), далее добавить морковь и так же обжарить (ещё ~5 мин). Добавить нарезанную грудинку и так же обжарить.
- 5 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соотносить с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле).
- 6 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления – 1.20 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 7 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 8 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



14 Рыбный суп

Ингредиенты

Рыба красная ~500 гр., картофель ~2 клубня, лук репчатый ~1 клубень, морковь ~1 шт., лист лавровый, соль, перец, зелень.

Способ приготовления:

- 1 Рыбу вымыть, почистить и нарезать порционными кусочками (допускается использование рыбных консервов, для достижения наилучшего результата использовать сайру баночную и горбушу).
- 2 Картофель вымыть, почистить и нарезать удобными кусочками.
- 3 Почистить лук и мелко нарезать. Помыть морковь, почистить, либо натереть на крупной тёрке, либо порезать. Для достижения наилучшего результата рекомендуется обжарить на небольшом количестве подсолнечного масла до образования лёгкого золотистого оттенка лук (~5 мин), далее добавить натёртую морковь и так же обжарить (ещё ~5 мин).
- 4 Уложить в кастрюлю все ингредиенты и залить водой (количество воды соотносить с объёмом ингредиентов, но не выше верхней метки на кастрюле).
- 5 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Суп (Soup)*, установить время приготовления – 1 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 6 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 7 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



16 Рис с мясом

Ингредиенты

Сердце куриное ~400 гр., рис ~3 стакана, морковь ~1 шт., лук ~2 шт., барбарис ~несколько ягод, чеснок ~3 зубчика, вода ~3 стакана, соль ~1 чайная ложка.

Способ приготовления

- 1 Лук почистить и мелко порезать.
- 2 Морковь вымыть, почистить и потереть на крупной тёрке.
- 3 Сердце куриное (возможно использование любого понравившегося вам мяса) вымыть. «Удалить лишние прожилочки» - убрать
- 4 Рис перебрать и вымыть (желательно использовать круглозернистый, по желанию длиннозернистый).
- 5 Чеснок очистить.
- 6 Спассеровать на достаточном количестве масла лук (примерно 5-7 мин), добавить морковь (примерно 5-7 минут), добавить сердечки и обжарить (5-7 мин).
- 7 Выложить поджарку в кастрюлю, сверху выложить рис. В рис вставить чеснок и барбарис.
- 8 Добавить воды и посолить.
- 9 Поместить кастрюлю в мультиварку. Включить мультиварку, выбрать режим *Приготовления (Cook)*, установить время приготовления – 1 час, закрыть крышку и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 10 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



18 Тушеная капуста с мясом

Ингредиенты

Капуста белокочанная ~800 гр., желудки куриные ~500 гр., картофель ~3 штуки, морковь ~1 шт., лук ~1 шт., соль, перец

Способ приготовления:

- 1 Желудки куриные (возможно использовать и свинину, и говядину) почистить и вымыть.
- 2 Морковь вымыть, почистить и порезать кусочками
- 3 Лук почистить и порезать.
- 4 Картофель вымыть, почистить и порезать.
- 5 На небольшом количестве растительного масла обжарить лук (5-7 минут), добавить морковь (5 мин) и обжарить желудочки.
- 6 Нашинковать капусту (рекомендуется помять её для того, чтобы она стала более нежной).
- 7 Уложить капусту в кастрюлю, залить 1 стаканом воды. Поставить кастрюлю в мультиварку.
- 8 Включить устройство, выбрать режим *Тушения (Stew, Slow Cook)*, нажать клавишу *Старт (Start)*. На экране появится время тушения – 2 часа. Время будет уменьшаться по мере приготовления пищи. Рекомендуется пару раз перемешать капусту в процессе приготовления.
- 9 Когда время до окончания приготовления на дисплее будет 1:10 мин., добавить пассированные овощи, обжаренные желудочки, соль и перец по вкусу. Закрывать крышку.
- 10 После того, как программа окончит свою работу, выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*



Ингредиенты

Свинина ~500 гр., картофель ~4 клубня, кабачок ~200 гр., лук ~1 шт., морковь ~1 шт., кунжутное семя ~чайная ложка, горчичное масло ~2 ст. ложки, перец чили ~1 шт.

Способ приготовления:

- 1 Вымыть, почистить и порезать морковь кубиками.
- 2 Почистить лук и мелко нарезать.
- 3 Кабачок помыть, почистить и порезать кубиками.
- 4 Спассеровать на горчичном масле лук (5-7 мин), добавить морковь (5-7мин) и добавить кунжутное семя.
- 4 Помыть, почистить и порезать картофель.
- 5 Почистить перец чили от семечек и мелко порезать.
- 6 Обжарить мясо на растительном масле на высоком огне до образования золотистой корочки (не более 6 мин).
- 7 Уложить слоями в кастрюлю мясо, поджарку, картофель, кабачок и чили.
- 8 Добавить 1 мерный стакан воды.
- 9 Установить кастрюлю в устройство, включить в розетку и выбрать режим *Тушения (Stew)*. Закрывать крышку.
- 10 После окончания программы выключить режим Подогрев (Keep Warm), нажав клавишу Отмена (Cancel).
- 11 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



22 Слоеный рыбный пирог

Ингредиенты

Филе красной рыбы ~800 гр., картофель ~800 гр., лук ~2 шт., сметана ~200 гр., перец чёрный горошком.

Способ приготовления:

- 1 Филе красной рыбы без кожи нарезать порционными кусочками. Перемешать с солью и свежемолотым чёрным перцем.
- 2 Лук почистить и порезать полукольцами.
- 3 Картофель вымыть, почистить и порезать кружочками.
- 4 Уложить в кастрюлю слой картофеля, слой рыбы, слой лука. Повторить: слой картофеля, слой рыбы, слой лука.
- 5 Сверху залить сметаной.
- 6 Установить кастрюлю в устройство, включить в розетку, поставить режим *Приготовления (Cook)* на 1:20 мин., закрыть крышку.
- 7 После окончания программы выключить режим Подогрев (Keep Warm), нажав клавишу Отмена (Cancel).
- 8 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Свежая зелень в тарелке только прибавит вкуса.



24 Гречка с грибами

Ингредиенты

Грибы ~ 500 гр., гречка ~ 2 стакана, лук ~ 2 шт., вода ~ 2 стакана, перец, соль.

Способ приготовления:

- 1 Почистить лук и мелко нарезать. Пассеровать лук на растительном масле (5-7 мин), добавить соль и свежемолотый перец по вкусу.
- 2 Почистить грибы и порезать кусочками.
- 3 Гречку перебрать и вымыть.
- 4 Уложить в кастрюлю пассерованный лук, грибы и засыпать гречкой.
- 5 Добавить 2 стакана воды.
- 6 Поставить кастрюлю в мультиварку, включить в розетку, установить режим *Приготовления (Cook)* на 1 час.
- 7 Закрыть крышку.
- 8 После окончания программы выключить режим *Подогрев (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*.
- 9 Открыть крышку, добавить соль и перец по вкусу.

Подавать к столу со свежей зеленью.



26 Тыквенная каша

Ингредиенты

Тыква 700 гр., пшено ~1 стакан, сахар ~1-2 столовые ложки, молоко ~2,5 стакана, соль ~1 чайная ложка

Способ приготовления:

- 1 Тыкву вымыть. Очистить от кожуры. Разрезать пополам и удалить семечки. Нарезать кубиками. Уложить в кастрюлю.
- 2 Пшено вымыть (возможно дополнить пшено круглым рисом или использовать только рис), залить на 1-2 минуты кипятком, слить и аккуратно расположить в кастрюле.
- 3 В молоко добавить сахар и соль. Перемешать. Аккуратно вылить в кастрюлю. Замечание: уровень молока должен закрыть тыкву и пшено.
- 4 Установить кастрюлю в мультиварку, включить шнур питания, выбрать режим *Суп/Каша (Soup/Porridge)*, установить время 1 час, закрыть крышку.
- 5 После окончания программы выключить режим Подогрев (Keep Warm), нажав клавишу Отмена (Cancel).
- 6 Кашу подавать с маслом.



28 Творожная запеканка

Ингредиенты

Творог – 600 гр., яйца – 2 шт., сахар – 100 гр., молоко – 250 мл., крахмал – 50 гр., ванильный сахар – 1 ч.л., орехи, цукаты, фрукты – 100 гр., масло сливочное.

Способ приготовления:

- 1 Цукаты мелко нарезать.
- 2 Белки отделить от желтков. Желтки растереть с творогом. Добавить молоко, перемешать, добавить сахар и ванильный сахар, перемешать. Добавить крахмал и перемешать, добавить цукаты и перемешать.
- 3 Белки взбить и аккуратно перемешать с творожной массой.
- 4 Смазать кастрюлю сливочным маслом. Выложить подготовленную массу в кастрюлю. Сверху уложить кусочки масла.
- 5 Установить кастрюлю в устройство. Включить шнур в розетку. Выбрать режим *Пирог (Cake)* и нажать клавишу *Старт (Start)*.
- 6 После окончания программы приготовления, выключить режим *Подогрева (Keep Warm)*, нажав клавишу *Отмена (Cancel)*. Открыть крышку, дать немного остыть (3-4 мин). Достать кастрюлю и перевернуть на подготовленную поверхность. Оставить на время.
- 7 Украсить и подать к столу.



30 Кекс с черешней

Ингредиенты

Яйцо куриное ~2 шт., сгущёнка ~1 банка, сода ~1 чайная ложка, мука ~150 гр., крахмал ~1 столовая ложка, ванилин ~20 гр., черешня ~150 гр., маргарин ~10 гр.

Способ приготовления:

- 1 Яйца взбить.
- 2 Соду погасить лимонным соком, добавить.
- 3 Добавить сгущённое молоко, муку, крахмал, ванилин. Перемешать миксером до образования однородной массы.
- 4 Смазать маргарином внутреннюю часть кастрюли.
- 5 Вылить получившееся тесто в кастрюлю.
- 6 Порезать черешню небольшими кусочками (допускается использование сушёной черешни). Добавить в тесто.
- 7 Установить кастрюлю в мультиварку. Включить в розетку. Выбрать режим Пирог (Cake).
- 8 После окончания программы выключить режим Подогрев (Keep Warm), нажав клавишу Отмена (Cancel).
- 9 Не доставать сразу после окончания работы программы. Дать остыть минут 5-10. Перевернуть на подготовленную поверхность.
- 10 Украсить сахарной пудрой.



Поздравляем Вас с приобретением многофункционального устройства по приготовлению вкусной и здоровой пищи Maruchi. Теперь Вы сможете радовать себя и близких вкусными и полезными блюдами вне зависимости от обстоятельств.

В ритме современной жизни крайне тяжело уследить за правильным питанием и тут Вам на помощь придёт незаменимый помощник по простому приготовлению здоровой пищи.

Данная кулинарная книга служит наглядным примером необъятных возможностей по простому приготовлению вкусной и здоровой пищи.

Используя наши рецепты Вы всегда побалуете себя и ваших родных вкусными супами, вторыми и сладкими блюдами.

Все рецепты, представленные в этой книге, просты и специально подобраны на основе ингредиентов находящихся у Вас «под рукой».

Главное не останавливаться на достигнутом и не бояться пробовать и экспериментировать. Функциональные возможности данного устройства не ограничиваются рецептами, представленными в этой кулинарной книге. Пробуйте и у Вас обязательно получится, а мультиварка Maruchi послужит Вам незаменимым помощником.

Все пропорции и объёмы указаны примерные. Подберите такие, которые больше всего подойдут Вам.