



BOSCH

Разработано для жизни

Готовить - это легко! Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей варочной панели
с PerfectFry Sensor и PerfectCook Sensor.



Готовить - это легко!
Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей
индукционной варочной панели
с PerfectFry Sensor и PerfectCook Sensor.



 **BOSCH**

Превосходные вкусовые ощущения по мановению руки.

Приготовление любого блюда с самым сложным рецептом теперь не составит труда. Используя свою новую индукционную варочную панель Bosch с PerfectCook Sensor и PerfectFry Sensor любое блюдо обретет несравненный вкус.

И неважно, варите ли вы, тушите, пассеруете, томите, жарите, готовите во фритюре, или же держите уже готовое блюдо теплым: PerfectCook Sensor и PerfectFry Sensor помогут вам приготовить желаемое блюдо с неизменно превосходным результатом. Причем, без труда и с особым удобством. Ведь теперь к вашим услугам на кухне еще один квалифицированный повар - ваша индукционная варочная панель.

Конструкция этого бытового прибора во всех деталях разработана и испытана нашими специалистами, в результате чего он на 100 % соответствует нашим высоким требованиям качества. Наша высококачественная и простая в применении бытовая техника облегчит вам работу и всегда обеспечит превосходные результаты. Столь же обстоятельно составлены и опробованы рецепты, приведенные в этой брошюре. Указания в рецептах в точности соответствуют параметрам вашей индукционной варочной панели, чтобы любые блюда безупречно удавались.

Таким образом вам без утомительного труда обеспечены превосходные вкусовые ощущения. Приятного аппетита!



Оглавление

Информация о Вашем приборе	6
Информация к рецептам	10
Закуски и гарниры	14
Супы	30
Соусы	40
Мясо и рыба	50
Овощи и блюда на сковороде	78
Блюда из яиц	96
Десерты	106
Алфавитный указатель рецептов	120

Информация о Вашем приборе





PerfectCook Sensor - все варится, не убегая.

При помощи PerfectCook Sensor вы можете готовить блюда, как в своей духовке: с регулированием температуры. PerfectCook Sensor регулирует разогрев и во время приготовления надежно поддерживает выбранную температуру в кастрюле. Вам не нужно больше ничего контролировать и регулировать.

Молоко не убегает, клецки не развариваются, а сосиски не лопаются. Овощи не перевариваются и сохраняют все ценные минералы и витамины. Вы можете все время готовить с закрытой крышкой, а это дополнительно экономит энергию.

Существует много путей приготовить отличный стейк. Мы предлагаем вам самый короткий.

Благодаря PerfectFry Sensor этот процесс превратится в детскую забаву. Этот сенсор поддерживает температуру сковороды постоянной, поэтому вам не нужно больше ничего контролировать и регулировать. За счет непрерывного контроля температуры больше ничего не будет пригорать.

Так как жир или растительное масло не перегреваются, приготовление с PerfectFry Sensor щадит не только ваше здоровье, но и покрытие сковороды.

Выберите подходящий температурный диапазон и самые вкусные блюда будут удаваться без труда.

Примечание:

Следите за тем, чтобы используемые вами кастрюли имели достаточный объем для указанных количеств.

Готовить становится проще простого: поставьте системную сковороду на конфорку и установите нужный температурный диапазон. Только когда вы услышите сигнал, налейте в сковороду растительное масло и выложите продукты. Вам остается только немного перемешать или перевернуть блюдо - готово!

Для достижения оптимального результата жарения мы рекомендуем использовать опробованную и предлагаемую нами системную сковороду.

Специальные принадлежности

Рецепты для PerfectFry Sensor рассчитаны на системную сковороду Ø 21 см (конфорка Ø 210 мм) и системную сковороду Ø 19 см (конфорка Ø 180 мм).

Большинство рецептов для PerfectCook Sensor WSP рассчитаны на кастрюли с диаметром дна 180 и 210 мм. Рецепты для панна-котты и пунша рассчитаны на кастрюли с диаметром дна 145 мм.



Системная сковорода, Ø 15 см
HEZ390210



Системная сковорода, Ø 19 см
HEZ390220



Системная сковорода, Ø 21 см
HEZ390230



Системная сковорода, Ø 28 см
HEZ390250



Сенсор для варки WSP
HEZ39050

Информация к рецептам



Сокращения и таблица мер и весов

Сокращения

мл	миллилитр
л	литр
г	грамм
кг	килограмм
см	сантиметр
мм	миллиметр
ст. л.	столовая ложка
ч. л.	чайная ложка
б. горки	без горки
с гор.	с горкой
напр.	например
прим.	примерно
∅	диаметр

Вес продукта в пакетике/упаковке

Пекарский порошок	17 г
Ванильный сахар	9 г
Сухие дрожжи	7 г

Меры веса и объема

1 кг	1000 г	100 дг	2,22 фунта
1 л	1000 мл	100 сл	10 дл

Показатели калорийности

ккал	килокалории
	жир
	углеводы
	белки

Меры	б. горки ч. л.	б. горки ст. л.	ч. л. с горкой	ст. л. с горкой
Пекарский порошок	3 г	6 г	7 г	13 г
Сливочное масло	3 г	8 г	10 г	18 г
Арахисовое масло	4 г	7 г	7 г	14 г
Уксус	4 г	9 г	-	-
Бульон в гранулах	2 г	6 г	5 г	10 г
Мед	6 г	13 г	12 г	26 г
Джем	6 г	18 г	14 г	36 г
Мука	3 г	7 г	5 г	15 г
Раст. масло	3 г	12 г	-	-
Панировочные сухари	2 г	6 г	4 г	11 г
Ром	2 г	8 г	-	-
Соль	5 г	13 г	8 г	24 г
Горчица	4 г	12 г	11 г	26 г
Соевый соус	4 г	9 г	-	-
Томатная паста	5 г	11 г	8 г	16 г
Вода/молоко	5 г	15 г	-	-
Корица	2 г	3 г	4 г	11 г
Лимонный сок	4 г	9 г	-	-
Сахар	3 г	9 г	6 г	17 г

Глава 1

Закуски и гарниры





Зеленая спаржа с медом

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

50 г очищенных грецких орехов (крупно порубить)

30 г мягкого сливочного масла

1 пучок зеленой спаржи, прим. 300 г

соль

перец из мельницы

3 ст. л. меда

На порцию:

200 ккал, 13 г углеводов, 15 г жиров,
4 г белков

Приготовление

- 1** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала выложить в сковороду рубленые ядра грецких орехов, обжарить и отставить в сторону.
- 2** | Затем растопить в сковороде сливочное масло в соответствии с указаниями и обжарить в нем спаржу. Приправить солью и перцем.
- 3** | Когда спаржа будет готова и слегка подрумянится, добавить мед.
- 4** | Выложить спаржу на блюдо и посыпать обжаренными грецкими орехами.

Установка:

Орехи:

С сенсором жарения, режим 4
обжаривать 6-10 минут

Спаржа:

С сенсором жарения, режим 2
жарить 8-10 минут

Рекомендация:

Подавать вместе с козым сыром или фетой.



Куриные нагеты

На 4 порции, прим. 20 шт.

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г филе куриной грудки

соль

перец из мельницы

2 яйца

100 г кукурузных хлопьев

2 ст. л. муки

4 ст. л. подсолнечного масла

На порцию:

365 ккал, 26 г углеводов, 16 г жиров,
30 г белков

Приготовление

- 1** | Филе куриной грудки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Порезать прим. на 20 одинаковых кусочков, посолить и поперчить.
- 2** | Взбить яйца в небольшой миске.
- 3** | Высыпать кукурузные хлопья в полиэтиленовый пакет и слегка раздавить. Затем высыпать также в небольшую миску.
- 4** | Добавить муку к кусочкам мяса. Обвалять мясо в муке так, чтобы оно больше не прилипало.
- 5** | Кусочки мяса в муке окунуть во взбитые яйца и обвалять в кукурузных хлопьях. Панированные нагеты выложить на большую тарелку.
- 6** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в горячую сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить половину нагетов. Жарить в течение 15-20 минут со всех сторон, постоянно переворачивая. Остальные нагеты приготовить таким же образом.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить в общем 30-40 минут

Рекомендация:

Вместо курятины можно использовать также грудку индейки.



Панированные палочки из феты

На 4 порции, прим. 20 шт.

Ингредиенты

Ингредиенты:

200 г сыра фета

перец из мельницы

2 яйца

2 ст. л. муки

6 ст. л. панировочных сухарей

2 ст. л. растительного масла

На порцию:

316 ккал, 17 г углеводов, 21 г жиров,
14 г белков

Приготовление

1 | Разрезать фету на восемь кусочков и приправить перцем.

2 | Разбить яйца в миску и взбить венчиком. Муку и панировочные сухари также высыпать в две глубокие тарелки.

3 | Обвалять кусочки феты в муке, затем в яйце и после этого в панировочных сухарях.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить панированные кусочки феты, обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 7-10 минут

Рекомендация:

Подавать палочки из феты с салатом из помидоров и багетом.



Пататас бравас

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

500 г картофеля

300 мл растительного масла

соль

На порцию:

395 ккал, 39 г углеводов, 24 г жиров,
5 г белков

Приготовление

- 1** | Картофель помыть, почистить и порезать кубиками размером прим. 3 см.
- 2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить картофель.
- 3** | Обжаренные кубики картофеля достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце.
- 4** | Выложить в миску и посолить.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить прим. 20 минут

Рекомендация:

Подавать к картофелю острый томатный соус.



Жареный картофель

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

800 г картофеля

1 ч. л. соли

перец из мельницы

60 г сливочного масла

На порцию:

257 ккал, 31 г углеводов, 13 г жиров,

4 г белков

Приготовление

1 | Картофель почистить, помыть и крупно натереть. Затем приправить солью и перцем.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала выложить в сковороду половину сливочного масла.

3 | Как только масло полностью растопится, выложить в сковороду тертый картофель и придавить его вилкой, чтобы он лежал плоским слоем. Оставшееся сливочное масло выложить на картофельную массу.

4 | Примерно через 25 минут перевернуть и жарить еще 25 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить 50 минут



Цуккини с помидорами

На 4 порции

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 луковицы, прим. 200 г

2 ст. л. растительного масла

4-5 средних по размеру цуккини,
750 г

5-6 помидоров, прим. 600 г

4-5 ч. л. гранулированного овощного
бульона

750 мл воды

На порцию:

127 ккал, 9 г углеводов, 7 г жиров,
6 г белков

Приготовление

1 | Лук почистить и порезать кубиками. Затем припустить в растительном масле.

2 | Помыть цуккини и помидоры, нарезать ломтиками и выложить к луку. Приправить овощным бульоном и влить воду. Накрыть кастрюлю крышкой и активировать беспроводной термосенсор. Готовить овощи в соответствии с указаниями.

3 | По истечении половины времени приготовления один раз перемешать.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным/ термосенсором, режим 3 / 100 °C
после сигнала 20 минут



Картофельные шарики

На 4 порции

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

450 г картофеля

15 г сливочного масла

1 яичных желтка

15 г картофельного или кукурузного крахмала

20 г сыра (натереть)

соль

мускатный орех

панировочные сухари

Для варки:

2л воды

Для жарения во фритюре:

2 л растительного масла

На порцию:351 ккал, 34 г углеводов, 21 г жиров,
6 г белков**Приготовление**

1 | Сварить картофель в 2 л воды в соответствии с указаниями. После варки еще горячий картофель очистить от кожуры и растолочь.

2 | Размять картофель со сливочным маслом, яичным желтком, картофельным или кукурузным крахмалом и сыром, хорошо приправить солью и мускатным орехом.

3 | Из картофельной массы сделать небольшие шарики диаметром прим. 2 см и обвалить в панировочных сухарях.

4 | Активировать беспроводной термосенсор и разогреть жир в закрытой кастрюле в соответствии с указаниями.

5 | После сигнала снять крышку. Жарить шарики в открытой кастрюле во фритюре, разделив на шесть порций, до золотистого цвета в соответствии с указаниями.

Установка:

Картофель:

с беспроводным/ термосенсором, режим 3 / 100 °C после сигнала варить прим. 50 минут

Жарение во фритюре:

с беспроводным термосенсором, режим 5 / 170 °C после сигнала прим. 3 минуты на порцию

Рекомендация:

Если вы используете скороварку, то варить картофель следует прим. 20 минут в режиме 4 / 120 °C.

Глава 2

Супы





Картофельный суп

На 6 порций

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 небольшая луковица

50 г сливочного масла

600 г картофеля

1 ч. л. майорана

1,5 л мясного бульона

100 г муки

700 мл воды

соль

перец из мельницы

100 г сметаны

На порцию:

247 ккал, 30 г углеводов, 12 г жиров,

5 г белков

Приготовление

1 | Лук почистить и мелко порубить. Затем припустить в сливочном масле в режиме 6-7.

2 | Картофель почистить и порезать мелкими кубиками. Картофель вместе с майораном выложить к луку. Хорошо перемешать и залить мясным бульоном.

3 | Накрыть кастрюлю крышкой и активировать беспроводной термосенсор. Готовить суп согласно указаниям.

4 | Размешать муку в воде до однородного состояния, добавить к приготовленному картофелю и дать закипеть. Приправить суп перцем и солью, разлить по суповым чашкам.

5 | Выложить сверху по 1 ч. л. сметаны.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным термосенсором, режим 3 / 100 °C
после сигнала 30 минут



Суп с фаршем и луком-батуном

На 4 порции

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 средняя луковица

1 ст. л. растительного масла

400 г говяжьего фарша

1,5 л мясного бульона

2 небольших стебля лука-порей

150 г сливочного плавленого сыра

150 г плавленого сыра с травами

150 мл сливок

150 г шампиньонов ломтиками

1 ч. л. горчицы

белого вина

чесночный порошок

зеленый лук

На порцию:

642 ккал, 6 г углеводов, 52 г жиров,

36 г белков

Приготовление

1 | Лук почистить и порезать кубиками. Разогреть растительное масло в кастрюле и припустить лук в режиме 7-8.

2 | Затем переключить на режим 9, добавить мясной фарш и обжарить его. Влить белое вино.

3 | Добавить бульон, накрыть кастрюлю крышкой и активировать беспроводной термосенсор. Проварить суп на медленном огне 10 минут.

4 | Лук-порей помыть, мелко нарезать и добавить в суп. Растопить сыр в супе. Добавить шампиньоны. Приправить горчицей и чесночным порошком, продолжать готовить еще 30 минут. Незадолго до окончания времени приготовления добавить сливки и перемешать.

5 | Украсить зеленым луком.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 40 минут



Кедингский свадебный суп

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Для фрикаделек:

1 черствая булочка

500 г говяжьего фарша

1 яйцо

соль

перец из мельницы

2л воды

соль

Для супа:

450 г говядины

1,5 л холодной воды

150 г стеблевого сельдерея

500 г моркови

1 стебель лука-порея

соль

мясной бульон в гранулах

2 ст. л. свежей петрушки

На порцию:366 ккал, 12 г углеводов, 19 г жиров,
37 г белков**Приготовление**

1 | Булочку размочить в воде, хорошо отжать и смешать с мясным фаршем, яйцом, солью и перцем. Сделать из массы небольшие фрикадельки диаметром прим. 4 см.

2 | Налить в кастрюлю воду, добавить соль и накрыть крышкой. Активировать беспроводной термосенсор и после сигнала готовить фрикадельки в соответствии с указаниями. Слить воду и отставить фрикадельки в сторону.

3 | Говядину ополоснуть холодной водой, нарезать кубиками размером 3 см и выложить в кастрюлю с холодной водой. Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить мясо 60 минут. Время от времени снимать пену, если она образуется.

4 | Тем временем почистить овощи и нарезать кусочками. По истечении времени приготовления добавить в суп, приправить солью и бульоном в гранулах, продолжать готовить еще 40 минут.

5 | Добавить фрикадельки в суп и готовить еще 5 минут. Посыпать зеленью петрушки.

Установка:

Приготовление фрикаделек:

с беспроводным термосенсором, режим 3 / 100 °C после сигнала 10 минут

Приготовление супа:

с беспроводным термосенсором, режим 3 / 100 °C после сигнала 100 минут



Суп с чечевицей

На 6 порций

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г сухой чечевицы

1,5л воды

1 луковица

3 гвоздики

1 лавровый лист

400 г сала с прослойками мяса

1 зубчик чеснока

1-2 моркови (250 г)

1 стебель лука-порея (150 г)

2 стебля сельдерея (200 г)

соль

перец из мельницы

сахар

2 ст. л. уксуса

На порцию:626 ккал, 33 г углеводов, 45 г жиров,
23 г белков**Приготовление**

1 | Замочить чечевицу в холодной воде на 3-4 часа. Затем откинуть на сито и дать стечь.

2 | Почистить луковицу, воткнуть в нее гвоздику и лавровый лист. Выложить в кастрюлю чечевицу вместе с водой, луковицу со специями и чеснок. Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить в соответствии с указаниями.

3 | Тем временем почистить овощи и мелко нарезать их.

4 | Через 30 минут добавить овощи к чечевице и продолжать готовить.

5 | Перед подачей на стол приправить солью, перцем, сахаром и уксусом.

Установка:

Приготовление:

с беспроводным термосенсором, режим 3 / 100 °C
после сигнала 50 минут**Рекомендация:**

Если вы спешите, то суп из чечевицы можно приготовить также в скороварке. При этом замачивать чечевицу не нужно, следует сразу выложить все ингредиенты в кастрюлю. Установить режим 4 / 120 °C и готовить суп после сигнала 10 минут.

Глава 3

Соусы





Соус "болоньезе"

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 морковь

3 ст. л. подсолнечного масла

300 г говяжьего фарша

100 мл красного вина

2 ст. л. томатной пасты

1 большая банка консервированных очищенных томатов

2 лавровых листа

½ ч. л. базилика

соль

перец из мельницы

На порцию:

299 ккал, 9 г углеводов, 20 г жиров,
18 г белков

Приготовление

1 | Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Морковь почистить и порезать мелкими кубиками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло и выложить овощи.

3 | Когда лук станет полупрозрачным и начнет подрумяниваться, добавить мясной фарш и увеличить режим жарения в соответствии с указаниями.

4 | Измельчить фарш деревянной ложкой. Обжаренный, слегка подрумяненный мясной фарш погасить красным вином.

5 | Когда вино выпарится, добавить томатную пасту и слегка поджарить.

6 | Очищенные томаты порезать. Выложить в сковороду очищенные помидоры, травы и специи, уменьшить режим в соответствии с указаниями. Оставить соус вариться на медленном огне примерно полчаса.

Установка:

Овощи:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала поджарить прим. 5 минут

Мясной фарш:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала поджарить 6-10 минут

Соус "болоньезе":

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала варить прим. 30 минут

Рекомендация:

Подавать соус к спагетти, посыпав сверху тертым пармезаном.



Арахисовый соус С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 зубчик чеснока

20 г свежего имбиря

1 стручок перца чили

1 ст. л. растительного масла

4 ст. л. арахисового масла

200 мл куриного бульона

200 мл несладкого кокосового
молока

2 ст. л. соевого соуса

2 головки лука-батуна

На порцию:

168 ккал, 4 г углеводов, 13 г жиров,
8 г белков

Приготовление

1 | Чеснок и имбирь почистить. Стручок перца чили помыть и удалить зернышки. Все нарезать мелкими кусочками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала влить растительное масло, добавить чеснок, имбирь и перец чили, жарить 6 минут.

3 | Добавить арахисовое масло и перемешивать, пока оно не растопится.

4 | Влить бульон и кокосовое молоко, проварить 5 минут.

5 | Приправить соевым соусом.

6 | Лук-батун порезать тонкими полосками, выложить в соус и жарить еще от 1 до 2 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить 6 минут
Соус: варить 6-7 минут

Рекомендация:

Подавать соус к цыпленку или другому мясу.



Апельсиново-луковый соус

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 стебель лука-порей, 150 г

20 г сливочного масла,
охлажденного

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. эстрагона

1 зубчик чеснока

1 стручок перца чили

100 мл овощного бульона или
овощного бульона-основы

100 мл апельсинового сока

На порцию:

90 ккал, 4 г углеводов, 8 г жиров,
1 г белков

Приготовление

- 1** | Лук-порей помыть и порезать тонкими полосками. Нарезать сливочное масло небольшими кубиками.
- 2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, выложить эстрагон, лук-порей, чеснок и перец чили, жарить 5-8 минут.
- 3** | Влить овощной бульон и апельсиновый сок и варить соус до тех пор, пока он не уварится наполовину (прим. 10 минут).
- 4** | Добавить холодное масло и варить соус еще 5 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить овощи 5-8 минут
Соус: варить прим. 15 минут

Рекомендация:

Подавать соус к креветкам, рыбе или рису.



Соус с горгонцолой

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

20 г сливочного масла

60 г сыра горгонцولا

200 мл сливок

На порцию:

238 ккал, 2 г углеводов, 24 г жиров,
4 г белков

Приготовление

1 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

После сигнала выложить сливочное масло и сыр в сковороду и растопить их.

2 | Влить сливки и часто помешивать.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала уваривать 10 минут

Рекомендация:

Соус отлично подойдет к куриным рулетикам или медальонам из свинины.

Глава 4

Мясо и рыба





Тефтели с моцареллой

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 небольшая луковица, прим. 70 г

½ стручка сладкого перца

2 ст. л. растительного масла

125 г моцареллы

2 яйца

2 ст. л. панировочных сухарей

450 г говяжьего фарша

соль

перец

4 ст. л. растительного масла

На порцию:551 ккал, 8 г углеводов, 43 г жиров,
33 г белков**Приготовление**

1 | Лук почистить, сладкий перец помыть. Нарезать мелкими кубиками. Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала припустить лук и сладкий перец в 2 ст. л. растительного масла до полупрозрачности и отставить в сторону.

2 | Моцареллу разрезать на 8 кубиков.

3 | Смешать в миске яйца, панировочные сухари, обжаренные кубики сладкого перца и лука, добавить мясной фарш, приправить солью и перцем, все перемешать.

4 | Мокрыми руками сформировать из полученной массы восемь шариков. Придать каждому шарiku плоскую форму и положить в середину по кубику моцареллы. Снова сделать шарик, чтобы сыра не было видно.

5 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями, после сигнала налить в нее растительное масло, выложить тефтели и обжарить с обеих сторон.

Установка:

Сладкий перец и лук:

С сенсором жарения, режим 2
жарить 5-10 минут

Мясные тефтели:

С сенсором жарения, режим 3
жарить 15-20 минут



Шашлычки из птицы с персиками

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 персика, прим. по 150 г

500 г куриной грудки

4 шпажки

соль

перец из мельницы

2 ст. л. оливкового масла

На порцию:

211 ккал, 7 г углеводов, 7 г жиров,
30 г белков

Приготовление

1 | Персики помыть, почистить и порезать на 20 кусочков размером прим. 2 см.

2 | Куриную грудку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Также нарезать на 20 кубиков размером прим. 2 см.

3 | Поочередно нанизать на шпажки кусочки мяса и персиков, затем приправить солью и перцем.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала обжарить шашлычки в оливковом масле со всех сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-25 минут

Рекомендация:

Подавать шашлычки с рисом или на большой тарелке с салатом.



Рыбные шашлычки по-средиземноморски

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

200 г филе морского окуня

½ стручка красного сладкого перца

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

12 креветок без панциря

4 шпажки

1 лимон

4 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. тимьяна

½ ч. л. розмарина

½ ч. л. орегано

½ ч. л. базилика

1 зубчик чеснока

соль

перец из мельницы

3 ст. л. растительного масла

На порцию:

276 ккал, 2 г углеводов, 23 г жиров,

15 г белков

Приготовление

1 | Рыбное филе ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать крупными кубиками.

2 | Помыть сладкий перец и цуккини. Сладкий перец очистить от семян и крупно порезать. Цуккини порезать ломтиками толщиной прим. ½ см.

3 | Рыбное филе, креветки, сладкий перец и цуккини поочередно нанизать на шпажки.

4 | Чеснок почистить и мелко порубить. Выжать из лимона сок. Смешать в маринад лимонный сок, оливковое масло, травы, чеснок, соль и перец.

5 | Хорошо смазать шашлычки маринадом.

6 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить шашлычки. Жарить 15-20 минут, переворачивая.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 15-20 минут

Рекомендация:

К рыбным шашлычкам хорошо подойдет чесночный соус айоли и белый хлеб.



Ромштекс с жареным во фритюре луком

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 большая луковица, прим. 150 г

½ ч. л. молотой паприки

2 ст. л. муки

200 мл растительного масла

2 ромштекса, по 180 г

1 ч. л. растительного масла

соль

перец из мельницы

На порцию:670 ккал, 15 г углеводов, 50 г жиров,
41 г белков**Приготовление**

1 | Почистить лук и нарезать тонкими кольцами. Смешать молотую паприку и муку, обвалять в этой смеси кольца лука. Лишнюю муку стряхнуть.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить половину колец лука. Жарить лук до хрустящего состояния. Достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем таким же образом пожарить остальные кольца лука и отставить в сторону.

3 | Перелить оставшееся масло в жаропрочный сосуд и очистить сковороду.

4 | Стейки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разогреть сковороду для стейков в соответствии с указаниями. После сигнала равномерно распределить растительное масло в сковороде. Выложить стейки в сковороду и обжарить с обеих сторон. Затем приправить их солью и перцем.

5 | Разложить обжаренный лук на стейках и подать на стол.

Установка:

Лук во фритюре на порцию:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить прим. 10 минут

Стейки:

С сенсором жарения, режим 4
среднепрожаренный (medium):
после сигнала жарить прим. 12 минут
прожаренный (well done):
после сигнала жарить прим. 15 минут



Шницель в чесночно-травяной панировке

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 яйца

2 ст. л. муки

8 ст. л. панировочных сухарей

1 зубчик чеснока

½ ч. л. базилика (сушеного)

½ ч. л. орегано (сушеного)

4 шницеля из свинины, по 120 г

соль

перец из мельницы

5 ст. л. подсолнечного масла

На порцию:

457 ккал, 28 г углеводов, 22 г жиров,

36 г белков

Приготовление

1 | Яйца взбить венчиком в глубокой тарелке. Муку и панировочные сухари также высыпать в глубокую тарелку.

2 | Чеснок почистить и мелко порубить. Вместе с травами добавить к панировочным сухарям и все перемешать.

3 | Шницели ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Затем приправить солью и перцем. Обвалить сначала в муке, затем во взбитых яйцах и, наконец, в панировочных сухарях.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

5 | После сигнала налить в сковороду растительное масло. Выложить два шницеля в горячую сковороду и обжарить с каждой стороны прим. 4-5 минут.

6 | Готовые шницели поставить в теплое место и пожарить остальные шницели.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 20 минут

Рекомендация:

Можно использовать также свежие травы. Их нужно взять чуть больше. Порубить травы мелко и смешать их с панировочными сухарями.



Свиное филе в шпиге

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г свиной вырезки

соль

перец из мельницы

8 ломтиков шпига

1 ст. л. растительного масла

На порцию:

257 ккал, 0 г углеводов, 18 г жиров,
24 г белков

Приготовление

1 | Свиную вырезку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать мясо на восемь одинаковых кусочков и немного приправить солью и перцем.

2 | Обернуть кусочки мяса ломтиками ветчины.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить мясо, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 15-20 минут



Фаршированные рулетики из куриной грудки

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 куриная грудка, 150-200 г

1 цуккини

6 ломтиков ветчины Серрано

1 ст. л. растительного масла, напр.,
оливкового

соль

черный перец

На порцию:157 ккал, 1 г углеводов, 5 г жиров,
28 г белков**Приготовление**

- 1** | Куриную грудку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Надрезать мясо вдоль таким образом, чтобы получился большой плоский кусок. Не разрезать полностью!
- 2** | Нарезать цуккини вдоль ломтиками толщиной прим. 5 мм, приправить солью и перцем.
- 3** | Выложить на куриную грудку ветчину Серрано и ломтики цуккини, свернуть в рулет.
- 4** | Разрезать рулет на 8 ломтиков толщиной 2 см и каждый зафиксировать деревянной шпажкой.
- 5** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить растительное масло в сковороду и жарить рулетики 12-15 минут, время от времени переворачивать.
- 6** | Достать мясо из сковороды и подать на стол.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 12-15 минут

Рекомендация:

К куриным рулетикам отлично подойдет соус из горгонзолы. Его рецепт вы также найдете в этой поваренной брошюре.



Жареная форель

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 форели, по 250 г

соль

перец из мельницы

2 ст. л. растительного масла

На порцию:

389 ккал, 0 г углеводов, 20 г жиров,

51 г белков

Приготовление

1 | Форель ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем.

2 | Посолить и поперчить рыбу внутри и снаружи.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить форель, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 25-35 минут

Рекомендация:

Подавать с рисом и листовым салатом.



Чили кон карне

На 8 порций

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 луковицы

3 зубчика чеснока

250 г сала с прослойками мяса

3 ст. л. растительного масла

1 кг говяжьего фарша

2 ч. л. порошка чили

1 ч. л. кумина

3 стручка красного сладкого перца

1 красный стручок перца чили

800 г помидоров

950 мл консервированной красной фасоли (2 банки)

500 мл воды

2 ст. л. говяжьего бульона в гранулах

соль

перец из мельницы

На порцию:640 ккал, 22 г углеводов, 44 г жиров,
40 г белков**Приготовление**

1 | Лук и чеснок почистить. Лук и чеснок мелко порубить, а сало нарезать мелкими кубиками. Вместе с фаршем обжарить в растительном масле в режиме 9. Приправить чили и кумином.

2 | Стручки сладкого перца и стручок перца чили помыть, разрезать напополам, удалить семена и нарезать полосками. Снять с помидоров кожицу, удалить плодоножки и порезать помидоры кусочками. Кусочки сладкого перца, помидоры и воду добавить к мясу.

3 | Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить в соответствии с указаниями.

4 | Слить жидкость с фасоли и быстро ополоснуть ее. По истечении половины времени приготовления добавить фасоль к мясу и перемешать.

5 | Приправить бульоном, солью и перцем.

Установка:

Приготовление:

с беспроводным/ термосенсором, режим 3 / 100 °C после сигнала 30 минут



Куриные окорочка в кляре

На 4 порции

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

80 г муки

1 ч. л. пекарского порошка

1 щепотка соли

2 яйца

100 мл молока

8 куриных окорочков

соль

Для жарения во фритюре:

2 л растительного масла

На порцию:

824 ккал, 16 г углеводов, 62 г жиров,
52 г белков

Приготовление

1 | Хорошо перемешать муку, пекарский порошок, соль, яйцо и молоко.

2 | Куриные окорочка ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Затем натереть их солью.

3 | Активировать беспроводной термосенсор и разогреть растительное масло в закрытой кастрюле в соответствии с указаниями.

4 | После сигнала снять крышку. Обмакнуть куриные окорочка в кляре и жарить во фритюре 3-4 порциями в открытой кастрюле в соответствии с указаниями.

Установка:

Жарение во фритюре:
с беспроводным термосенсором, режим 5 / 170 °C
после сигнала 20 минут на порцию



Рулеты из говядины с бананом

На 6 порций

Сковорода с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

6 тонких кусочков говядины для рулетов

соль

перец из мельницы

4 ст. л. горчицы

2 ст. л. петрушки (порубить)

6 ломтиков вареной ветчины

3 банана

3-4 маринованных огурца, нарезать полосками

75 г растительного масла

750 мл мясного бульона

100 г томатной пасты

250 г сметаны

петрушка

деревянные шпажки

На порцию:497 ккал, 14 г углеводов, 32 г жиров,
39 г белков**Приготовление**

1 | Мясо для рулетов ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Затем отбить и приправить специями. Обмазать горчицей и посыпать петрушкой.

2 | На каждый ломтик мяса выложить по ломтику ветчины, ½ банана и несколько полосок огурца. Распределить начинку на мясе таким образом, чтобы оставался свободным небольшой край.

3 | Свернуть рулеты, подвернув концы и сколоть деревянными шпажками.

4 | Обжарить рулеты в скороварке в горячем растительном масле несколькими порциями со всех сторон в режиме 9.

5 | Смешать мясной бульон с томатной пастой и влить к рулетам.

6 | Закрывать скороварку и активировать беспроводной термосенсор. После звукового сигнала готовить рулеты согласно указаниям.

7 | По окончании открыть кастрюлю, добавить в соус сметану и посыпать петрушкой.

Установка:

Приготовление:

с беспроводным термосенсором, режим 4 / 120 °C после сигнала прим. 6-8 минут



Огузок

На 4 порции

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

1,5л воды

1 кг огузка

2 моркови

2 ломтика сельдерея

1 корень петрушки

1 ст. л. соли

черный перец горошком

На порцию:

351 ккал, 8 г углеводов, 11 г жиров,
54 г белков

Приготовление

1 | Активировать беспроводной термосенсор и разогреть воду в закрытой кастрюле в режиме 3 / 100 °С.

2 | Морковь, сельдерей и корень петрушки помыть и крупно нарезать. Мясо ополоснуть холодной водой. После звукового сигнала влить воду и готовить в соответствии с указаниями.

3 | Примерно через 20 минут добавить овощи и специи.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным/ термосенсором, режим 3 / 100 °С
после сигнала 90-120 минут



Гуляш из сладкого перца с рыбой

На 6 порций

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты**Ингредиенты:**

1,4 кг плотной рыбы, например, филе морского окуня или хека

соль

лимонный сок

2 луковицы

1 ст. л. растительного масла

4-5 стручков красного перца

4-5 ст. л. томатной пасты

400 мл сливок

500 мл воды

петрушка, (порубить)

На порцию:

503 ккал, 8 г углеводов, 32 г жиров,
46 г белков

Приготовление

1 | Рыбное филе ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Посолить и сбрызнуть лимонным соком.

2 | Почистить лук и мелко порезать. Обжарить в растительном масле в режиме 7-8. Сладкий перец помыть, удалить семена и порезать небольшими ромбиками. Добавить к луку и несколько минут протушить все вместе, помешивая.

3 | Рыбное филе нарезать кусочками размером прим. 3 см и добавить к овощам. Смешать томатную пасту с водой и также добавить в кастрюлю.

4 | Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить гуляш в соответствии с указаниями. По истечении половины времени приготовления осторожно один раз перемешать. Примерно за 2 минуты до конца времени приготовления добавить сливки и перемешать.

5 | Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

Установка:

Приготовление рыбы:
с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 20 минут

Глава 5

Овоци и блюда на сковороде





Жареные грибы

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г шампиньонов

1 зубчик чеснока

75 г шпига кубиками

2 ст. л. подсолнечного масла

1 ст. л. кунжута

1 ч. л. соли

На порцию:

424 ккал, 3 г углеводов, 41 г жиров,
13 г белков

Приготовление

1 | Грибы почистить и порезать ломтиками. Чеснок почистить и мелко порубить.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло, выложить шампиньоны, кубики шпига и чеснок. Жарить, помешивая, чтобы грибы подрумянились и прожарились.

3 | Незадолго до конца времени жарения посыпать кунжутом.

4 | Приправить солью и подать к столу.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 10 минут

Рекомендация:

Подавать грибы с рисом или багетом. В качестве закуски грибов хватит на 4 порции.



Блины с начинкой

На 2 порции

Ингредиенты

Для блинного теста

100 г муки

2 яйца

150 мл молока

соль

4 ч. л. подсолнечного масла

Для начинки:

½ стручка сладкого перца,
прим. 100 г

1 помидор, прим. 100 г

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

100 г шампиньонов

1 головка лука-шалота

соль

перец из мельницы

2 ст. л. растительного масла

70 г тертого сыра, напр., моцареллы

На порцию:628 ккал, 45 г углеводов, 39 г жиров,
25 г белков**Приготовление****1 |** Для блинов приготовить однородное тесто из муки, яиц, молока и соли.**2 |** Сладкий перец, помидор и цуккини помыть, нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны и лук-шалот почистить. Также нарезать мелкими кубиками.**3 |** Разогреть сковороду в соответствии с указаниями, после сигнала налить в нее 1 ч. л. растительного масла и выложить овощи. Вылить в сковороду четверть теста и выпечь тонкий блинчик, по 1-2 минуты с каждой стороны. Затем выпечь друг за другом таким же образом три остальных блинчика, поставить их в теплое место.**4 |** В заключение обжарить в горячей сковороде в 2 ст. л. растительного масла сладкий перец, шампиньоны и цуккини в течение прим. 5 минут.**5 |** Уменьшить режим жарения согласно указаниям и добавить кубики лука-шалота и помидоров. Протушить овощи прим. 5-10 минут. Приправить солью и перцем.**6 |** Выложить блинчики на подогретые тарелки и выложить до половины овощи. Посыпать сыром и накрыть другой половиной блинчика.**Установка:**

Блины:

С сенсором жарения, режим 5
после сигнала жарить 1-2 минуты с каждой стороны
Овощная начинка:

сладкий перец, шампиньоны, цуккини

С сенсором жарения, режим 4, обжаривать прим.
5 минут

Добавить лук-шалот и помидоры

С сенсором жарения, режим 2, жарить 5-10 минут



Блюдо из риса на сковороде

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 морковь

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 небольшой стручок красного
сладкого перца

150 г белокочанной капусты

3 яйца

4 ст. л. соевого соуса

300 г риса (отварного)

соль

перец из мельницы

2 ст. л. петрушки (порубить)

4 ст. л. растительного масла

На порцию:311 ккал, 28 г углеводов, 17 г жиров,
10 г белков**Приготовление**

1 | Морковь, лук и чеснок почистить, порезать мелкими кубиками. Сладкий перец помыть, удалить семена, капусту очистить. Сладкий перец и капусту нарезать соломкой.

2 | Смешать яйца с 1 ст. л. соевого соуса.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 1 ст. л. растительного масла, а затем влить яйца. Жарить, постоянно помешивая, пока яйца не начнут подрумяниваться. Достать из сковороды и отставить в сторону.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 3 ст. л. растительного масла. Обжарить овощи. Когда капуста немного уменьшится в объеме, добавить вареный рис и яйца.

5 | Жарить, следя за тем, чтобы овощи не стали слишком мягкими. Затем добавить 3 ст. л. соевого соуса и приправить солью и перцем по вкусу.

6 | Посыпать зеленью петрушки.

Установка:

Яйца:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить прим. 5 минут

Блюдо из риса на сковороде:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 10 минут**Рекомендация:**

Выложить мелко нарубленный имбирь с овощами в сковороду.



Креветки со сковороды

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 красный стручок перца чили

3 зубчика чеснока

200 г крупных креветок без головы и панциря

6 ст. л. оливкового масла

150 г помидоров черри

80 г маслин без косточек

соль

2 ст. л. лимонного сока

1 пучок петрушки

На порцию:

505 ккал, 7 г углеводов, 43 г жиров,
21 г белков

Приготовление

1 | Стручок перца чили помыть и разрезать пополам.

Удалить зернышки. Чеснок почистить и вместе с перцем чили мелко порубить.

2 | Мелко порубить петрушку и отставить в сторону.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. Быстро обжарить креветок в горячем оливковом масле. Добавить помидоры, маслины, перец чили и чеснок, довести до готовности.

4 | Незадолго перед подачей на стол посолить. Добавить лимонный сок и рубленую петрушку.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 5-9 минут

Рекомендация:

Подавать креветок с багетом или рисом. В качестве закуски блюда хватит на 4 порции.



Блюдо из макарон на сковороде

На 4 порции

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

200 г макарон

1 пучок зеленого лука

2 моркови

1 кусочек имбиря, размером с грецкий орех

2 зубчика чеснока

200 г говяжьего фарша

150 г ростков сои

4 ст. л. соевого соуса

лимонный сок

кайенский перец

Для жарки:

3 ст. л. растительного масла

На порцию:439 ккал, 40 г углеводов, 19 г жиров,
28 г белков**Приготовление**

1 | Активировать беспроводной термосенсор. Примерно 2 л подсоленной воды разогреть в кастрюле в соответствии с указаниями. После сигнала добавить макароны и готовить в соответствии с указаниями.

2 | Почистить зеленый лук и морковь и нарезать мелкой соломкой. Имбирь и чеснок также почистить и мелко порубить.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить мясной фарш.

4 | Обжарить фарш, достать из сковороды и отставить в сторону.

5 | Выложить овощи и ростки сои в горячую сковороду, добавив 1 ст. л. растительного масла и обжарить. Добавить вареные макароны и разогреть. В конце снова добавить обжаренный мясной фарш. Приправить соевым соусом, лимонным соком, солью и кайенским перцем.

Установка:

Приготовление макарон:

с беспроводным/ термосенсором, режим 3 / 100 °C после сигнала готовить так долго, как указано на упаковке

Жарение:

с сенсором жарения, режим 4, прим. 10 минут



Ризотто с креветками

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 стручок красного перца

1 морковь

1 стебель листового сельдерея

700 г круглозерного риса (риса для ризотто)

2-3 ст. л. оливкового масла

200 г креветок или крабов

125 мл белого вина

сок одного лимона

соль

перец из мельницы

1,5 л овощного бульона

1 пучок петрушки (порубить)

75 г пармезана (натереть)

На порцию:

632 ккал, 99 г углеводов, 14 г жиров,

22 г белков

Приготовление

1 | Почистить лук, чеснок, морковь и сельдерея. Сладкий перец помыть и удалить семена. Все ингредиенты мелко порубить. Все припустить в небольшом количестве растительного масла в режиме 9.

2 | Добавить креветок или крабов. Затем добавить рис, перемешать и быстро обжарить. Влить вино и лимонный сок. Приправить специями и дать закипеть в режиме 9.

3 | Влить бульон в рис и накрыть кастрюлю крышкой. Активировать беспроводной термосенсор и настроить в соответствии с указаниями.

4 | Готовить рис в соответствии с указаниями, помешивая каждые 15 минут.

5 | Когда ризотто почти готово, посыпать рубленой петрушкой и пармезаном.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 35-45 минут



Экзотический рис

На 4 порции

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

750 г риса, например, басмати

1,5 л овощного бульона

600 г абрикосов

2 ст. л. меда

2 ч. л. сухой приправы карри

2 ч. л. соевого соуса

75 г миндаля, чищеного

Для посыпки:

свежие листики кинзы

На порцию:

351 ккал, 65 г углеводов, 6 г жиров,
8 г белков

Приготовление

1 | Выложить рис с овощным бульоном в кастрюлю.

Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить рис в соответствии с указаниями, пока жидкость не впитается. Во время приготовления один раз перемешать.

2 | В это время отцедить абрикосы и нарезать кусочками прим. по 2 см.

3 | Смешать рис с медом, карри и соевым соусом.

Добавить абрикосы с целым миндалем к рису и посыпать листиками кинзы.

Установка:

Приготовление:

с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала прим. 35-40 минут



Бефстроганов из свинины с рисом

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Для риса:

620 г длиннозерного риса
(пропаренного)

1,5л воды

1 ч. л. соли

Для бефстроганова:

950 г свиной вырезки

400 г шампиньонов

2 луковицы (прим. 200 г)

500 мл сливок

500 мл воды

1 ½ ч. л. соли

50 г кукурузного крахмала

150-200 мл холодной воды

перец из мельницы

На порцию:837 ккал, 93 г углеводов, 30 г жиров,
47 г белков**Приготовление**

1 | Выложить рис, добавив воду и соль, в кастрюлю для конфорки диаметром 210 мм. Активировать беспроводной термосенсор, накрыть кастрюлю крышкой и готовить в соответствии с указаниями.

2 | Свиную вырезку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать тонкими полосками. Шампиньоны почистить и порезать ломтиками, лук почистить и порезать мелкими кубиками.

3 | Выложить грибы и лук в кастрюлю, добавив растительное масло, и обжарить в режиме 8-9. Добавить мясо и также обжарить его.

4 | Влить воду, все еще раз перемешать и накрыть кастрюлю крышкой. Активировать беспроводной термосенсор и готовить в соответствии с указаниями.

5 | Размешать крахмал в холодной воде и за 5 минут до окончания времени приготовления смешать с мясом. Снова накрыть кастрюлю крышкой и продолжать готовить. Примерно за две минуты до конца времени приготовления добавить сливки и перемешать.

6 | Приправить блюдо по вкусу перцем и подать с рисом.

Установка:

Приготовление риса:

с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 20-30 минут

Тушение бефстроганова из свинины

с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 15-20 минут

Глава 6

Блюда из яиц





Фритата с овощами, шпигом и сыром

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 стебель лука-порея

200 г шпига

1 цуккини, прим. 100 г

25 мл оливкового масла

6 яиц

75 г пармезана (натереть)

соль

На порцию:553 ккал, 4 г углеводов, 51 г жиров,
23 г белков**Приготовление**

1 | Лук-порей порезать тонкой соломкой, шпиг — соломкой, а цуккини — ломтиками толщиной прим. 5 мм. Лук-порей и цуккини посолить.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и обжарить лук-порей 5-8 минут.

3 | Добавить к луку-порею шпиг и жарить еще 5-7 минут. Достать лук-порей и шпиг из сковороды и обсушить на бумажном полотенце.

4 | Выложить цуккини в сковороду и жарить 10-12 минут. Достать цуккини из сковороды.

5 | Хорошо взбить яйца и посолить их. Добавить лук-порей и шпиг к яйцам и перемешать. Налить немного растительного масла в сковороду и вылить туда же яичную массу.

6 | Через 2 минуты выложить обжаренные ломтики цуккини на яичную массу и посыпать пармезаном. Накрывать сковороду крышкой и жарить фритату 10 минут.

7 | Перевернуть фритату и жарить еще 5-7 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1

Лук-порей: жарить 5-8 минут

Лук-порей и шпиг: жарить 5-7 минут

С сенсором жарения, режим 2

Цуккини: жарить 10-12 минут

С сенсором жарения, режим 1

Фритата: жарить 10 минут, перевернуть и жарить еще 5-7 минут

Рекомендация:

Накрыть крышкой. Без крышки время приготовления увеличивается.



Яйца с помидорами и ветчиной Серрано

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

150 г лука

120 г ветчины Серрано

2 ст. л. растительного масла, напр.,
оливкового

600 г томатной пасты

6 яиц

травы по желанию, напр., базилик

На порцию:

354 ккал, 11 г углеводов, 26 г жиров,
19 г белков

Приготовление

1 | Почистить лук. Лук и ветчину нарезать мелкими кубиками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, выложить лук и жарить 7 минут.

3 | Добавить ветчину Серрано и слегка обжарить вместе с луком 2 минуты.

4 | Добавить томатную пасту и готовить соус прим. 10 минут.

5 | Сделать в томатном соусе углубления для яиц, разбить в каждое по яйцу и приправить специями. Накрывать сковороду крышкой и жарить все вместе прим. 5 минут, пока яйца не достигнут желаемой степени прожарки.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1

Лук: жарить 7 минут

Лук и ветчина Серрано: обжаривать 2 минуты

Добавить томатный соус: готовить прим. 10 минут

Добавить яйца: готовить прим. 5 минут

Рекомендация:

Накрыть крышкой. Без крышки время приготовления увеличивается.



Омлет по-итальянски

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 банка вяленых помидоров в масле,
объем 285 г

125 г моцареллы

8 яйца

150 мл сливок

соль

черный перец из мельницы

1 пучок свежего базилика

4 ч. л. сливочного масла

На порцию:

452 ккал, 9 г углеводов, 36 г жиров,
23 г белков

Приготовление

- 1** | Обсушить вяленые помидоры и моцареллу и нарезать оба продукта небольшими кусочками.
- 2** | Яйца взбить вместе со сливками. Базилик ополоснуть водой и просушить. Несколько листиков базилика отложить в сторону. Остальной базилик мелко нарезать и смешать с яичной массой. Приправить солью и перцем.
- 3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала положить в сковороду 1 ч. л. сливочного масла. Влить в сковороду четверть яичной массы. Выложить сверху четверть помидоров и моцареллы.
- 4** | Дать массе загустеть.
- 5** | Выложить омлет на подогретую тарелку. Посыпать листиками базилика и сложить напополам.
- 6** | Остальные порции омлета приготовить таким же образом.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала дать загустеть ок. 5 минут



Картофельный омлет

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

700 г картофеля

1 луковица, прим. 100 г

7 яиц

1 ч. л. соли

перец из мельницы

250 мл оливкового масла

На порцию:

438 ккал, 30 г углеводов, 28 г жиров,
16 г белков

Приготовление

1 | Картофель и лук почистить и порезать на кусочки размером прим. 1-2 см.

2 | Яйца вместе с солью и перцем взбить в большой миске.

3 | Разогреть в сковороде оливковое масло в соответствии с указаниями. После сигнала выложить кусочки картофеля и лука, жарить на разогретой сковороде 20-25 минут.

4 | Обжаренные кусочки картофеля и лука достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем добавить к взбитым яйцам.

5 | Оставить немного масла в сковороде, остальное масло слить.

6 | Снова разогреть сковороду в соответствии с указаниями, вылить в нее картофельно-яичную смесь и дать ей загустеть. Перевернуть при помощи большой тарелки и жарить до готовности.

Установка:

Картофель и лук:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-25 минут

Омлет:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-30 минут

Рекомендация:

Разрезать омлет на четыре части. Его можно подавать теплым или холодным с сырокопченой ветчиной.

Глава 7

Десерты





Фрукты в кляре

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 яйца

соль

60 г сахара

140 г муки

100 мл белого вина

2 ст. л. оливкового масла

20 кусочков фруктов по сезону,
напр., клубника, сливы, инжир,
кусочки бананов или ломтики яблок

Для обжаривания:

400 мл растительного масла

На порцию:

416 ккал, 45 г углеводов, 21 г жиров,
8 г белков

Приготовление

1 | Отделить желтки от белков, яичные белки взбить в крепкую пену с щепоткой соли. Тонкой струйкой медленно всыпать сахар и продолжать взбивать белки.

2 | Из муки, белого вина, оливкового масла и желтков приготовить однородное тесто.

3 | Постепенно осторожно вмешать в тесто взбитые белки.

4 | Обвалять фрукты в тесте.

5 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, обжарить фрукты порциями в горячем растительном масле до золотистой корочки и выложить на бумажное полотенце.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить 5-6 минут на порцию

Рекомендация:

Подавать фрукты с медом, сахарной пудрой или мороженым.



Панна-котта - итальянский десерт

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 145 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

750 мл сливок

150 мл молока

75-100 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

1 стручок ванили

1½ пакетика желатина или 10 г
измельченного желатина

300 г малины

сахарная пудра

На порцию:480 ккал, 23 г углеводов, 41 г жиров,
6 г белков**Приготовление**

1 | Активировать беспроводной термосенсор и влить в кастрюлю молоко со сливками, добавив сахар, ванильный сахар и стручок ванили с выскобленной мякотью. Накрыть крышкой и кипятить в соответствии с указаниями.

2 | В это время замочить желатин согласно указаниям на упаковке.

3 | Снять сливки с конфорки. Вынуть стручок ванили и процедить сливки через мелкое сито. Замоченный желатин вмешать в теплые сливки, чтобы он полностью растворился.

4 | Еще теплую панна-котту вылить в смазанную жиром форму или разлить по порционным чашкам и поставить на холод на 4-5 часов.

5 | По желанию смешать малину с сахарной пудрой и подать вместе с охлажденной панна-коттой.

Установка:

Кипячение сливок:
с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 10 минут

Рекомендация:

Малину можно протереть через сито и подавать в виде фруктового соуса. В этом случае также подсластить малину сахарной пудрой.



Пончики

На 20 шт.

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

 Для заварного теста:

 ¼л воды

 1 щепотка соли

 60 г сливочного масла

 150 г муки

 3-4 яйца

 1 ч. л. пекарского порошка

 Для жарения во фритюре:

 1,5 л растительного масла

 Для глазури

 200 г сахарной пудры

 3-4 ст. л. лимонного сока

На 1 шт.:

 146 ккал, 16 г углеводов, 8 г жиров,
 2 г белков

Приготовление

1 | Воду смешать с солью и сливочным маслом, вскипятить в режиме 9.

2 | Выключить конфорку и отставить кастрюлю в сторону

3 | Просеянную муку разом высыпать в кастрюлю и хорошо смешать с водой. Заварить в еще теплой кастрюле. Для этого продолжать вымешивать массу, пока она не начнет отделяться от стенок кастрюли, а на дне кастрюли не появится белый налет.

4 | Комок переложить в высокую емкость для взбивания. Вмешать яйцо и дать тесту остыть.

5 | По одному вбить остальные яйца и мешать до тех пор, пока тесто не станет блестящим и не начнет тянуться. В конце добавить пекарский порошок.

6 | Активировать беспроводной термосенсор и разогреть растительное масло в закрытой кастрюле в соответствии с указаниями. После сигнала снять крышку, чтобы начать жарить во фритюре.

7 | Смазать пергаментную бумагу жиром при помощи кисточки и выложить на блюдо. Выложить тесто в кондитерский мешок с широким наконечником и выдавить из заполненной в мешок массы на бумагу по 4 колечка высотой прим. 2 см и диаметром 6 см. Держа бумагу за уголок, дать колечкам соскользнуть в горячий жир. Обжарить колечки с обеих сторон до золотистого состояния и выложить на решетку, выстеленную бумажными полотенцами, чтобы впитались излишки масла.

8 | Смешать сахарную пудру с лимонным соком и смазать этой глазурью верхнюю сторону выпечки.

Установка:

Жарение во фритюре:

с беспроводным термосенсором, режим 5 / 170 °C после сигнала прим. 4 минуты на порцию



Пончики по-берлински

На 12 шт.

Кастрюля с диаметром днища 180 или 210 мм

Ингредиенты

Для дрожжевого теста:

500 г муки

2 пакетика сухих дрожжей

175 мл молока

70 г сахара

1 щепотка соли

2 яйца

2 ст. л. рома

100 г мягкого сливочного масла

Для жарения во фритюре:

2 л растительного масла

Для начинки

джем

Для посыпки:

сахар

На 1 шт.:362 ккал, 40 г углеводов, 19 г жиров,
7 г белков**Приготовление**

1 | Муку просеять в миску. Добавить дрожжи с сахаром и молоком. Вмешать остальные ингредиенты.

2 | Достать дрожжевое тесто из миски и на посыпанной мукой поверхности сделать из него круглые кусочки диаметром прим. 7 см. Поставить подходить на 45 минут. Кусочки теста должны увеличиться в объеме примерно вдвое.

3 | Активировать беспроводной термосенсор и разогреть растительное масло в закрытой кастрюле в соответствии с указаниями. После сигнала снять крышку, чтобы начать жарить во фритюре.

4 | Выстелить кухонную решетку бумажными полотенцами. Обжарить изделия во фритюре с обеих сторон до золотистого состояния и выложить на бумажные полотенца, чтобы впитались излишки масла.

5 | Размешать джем до однородного состояния, выложить в кондитерский мешок с длинным наконечником и выложить начинку в пончики. Посыпать сахаром.

Установка:

Жарение во фритюре:
с беспроводным термосенсором, режим 5 / 170 °C
после сигнала жарить 4-6 минут на порцию

Рекомендация:

Чтобы быть уверенным в том, что тесто подойдет, его нужно поставить в теплое место прим. на 45 минут.



Рис с абрикосами

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 180 или 210 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 л молока

апельсиновая цедра

лимонная цедра

150 г сахара

1 щепотка соли

500 г круглозерного риса

500 г консервированных абрикосов

На порцию:

667 ккал, 118 г углеводов, 13 г жиров,

18 г белков

Приготовление

1 | Активировать беспроводной термосенсор. Вылить молоко в кастрюлю, добавив лимонную цедру. Накрывать кастрюлю крышкой и нагревать молоко в соответствии с указаниями.

2 | После звукового сигнала добавить в молоко рис и сахар, снова накрыть крышкой и продолжать готовить. При этом каждые 15 минут перемешивать.

3 | В это время отцедить абрикосы и нарезать кусочками прим. по 3 см.

4 | По окончании времени приготовления смешать абрикосы с рисом и, по желанию, подавать блюдо теплым или холодным.

Установка:

Приготовление:
с беспроводным термосенсором, режим 2 / 90 °C
после сигнала 50 минут



Пунш

На 6 порций

Кастрюля с диаметром дна 145 мм

Ингредиенты

Ингредиенты:

1,5 л красного вина

цедра 2-3 апельсинов с
необработанной кожурой

прим. 400 мл свежевыжатого
апельсинового сока

250 мл чая

корица

гвоздика

немного рома

150 -250 г сахара

На порцию:

308 ккал, 37 г углеводов, 1 г жиров,
1 г белков

Приготовление

- 1** | Все ингредиенты, за исключением сахара, поместить в кастрюлю.
- 2** | Активировать беспроводной термосенсор и накрыть кастрюлю крышкой.
- 3** | Разогреть пунш в соответствии с указаниями.
- 4** | После звукового сигнала добавить сахар и подать к столу.

Установка:

Разогревание:
с беспроводным термосенсором, режим 1 / 70 °C

Рекомендация:

Для приготовления детского пунша вместо красного вина можно использовать виноградный или апельсиновый сок и не добавлять ром.

Алфавитный указатель рецептов

А

- Апельсиново-луковый соус **46**
- Арахисовый соус с кокосовым молоком **44**

Б

- Бефстроганов из свинины с рисом **94**
- Блины с начинкой **82**
- Блюдо из макарон на сковороде **88**
- Блюдо из риса на сковороде **84**

Г

- Гуляш из сладкого перца с рыбой **76**

Ж

- Жареная форель **66**
- Жареные грибы **80**
- Жареный картофель **24**

З

- Зеленая спаржа с медом **16**

К

- Картофельные шарики **28**
- Картофельный омлет **104**
- Картофельный суп **32**
- Кедингский свадебный суп **36**
- Креветки со сковороды **86**
- Куриные нагеты **18**
- Куриные окорочка в кляре **70**

О

- Огузок **74**
- Омлет по-итальянски **102**

П

- Панированные палочки из феты **20**
- Панна-котта - итальянский десерт **110**
- Пататас бравас **22**
- Пончики **112**
- Пончики по-берлински **114**
- Пунш **118**

Р

- Ризотто с креветками **90**
- Рис с абрикосами **116**
- Ромштекс с жареным во фритюре луком **58**
- Рулеты из говядины с бананом **72**
- Рыбные шашлычки по-средиземноморски **56**

С

- Свиное филе в шпиге **62**
- Соус "болоньезе" **42**
- Соус с горгонцолой **48**
- Суп с фаршем и луком-батуном **34**
- Суп с чечевицей **38**

Т

- Тефтели с моцареллой **52**

Ф

Фаршированные рулетики из куриной
грудки **64**

Фритата с овощами, шпигом и сыром **98**

Фрукты в кляре **108**

Ц

Цуккини с помидорами **26**

Ч

Чили кон карне **68**

Ш

Шашлычки из птицы с персиками **54**

Шницель в чесночно-травяной панировке **60**

Э

Экзотический рис **92**

Я

Яйца с помидорами и ветчиной Серрано **100**



9001116109
BOFSCS51
970201 ru

www.bosch-home.com

9001116109

