

Каши



Совет: каша получится более питательной, если добавить в нее орехи, сухофрукты и ягоды.

18

РИСОВАЯ КАША МОЛОЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Рис - 360 гр
- Молоко – 8,3 ст (1,5 л)
- Сливочное масло - 50 гр
- Сахар

Порции: 6

Выход - 1910 гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общая	1650,8	50,89	89,97	160,14
В 100 гр	86,43	2,66	4,71	8,38

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. Налить молоко, засыпать рис, добавить соль, сахар. Не перемешивать. Кнопкой «Выбор программы» установить режим «МОЛОЧНАЯ КАША» и нажать «Старт». Готовить до окончания режима.



Совет: чтобы сделать кашу более жидкой, добавьте 6 стаканов молока вместо 4-х. Во время приготовления помешивайте кашу минимум 2 раза.

КУКУРУЗНАЯ КАША

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кукурузная крупа - 180 гр
- Молоко -5,5 ст (1 л)
- Сахар - 40 гр
- Соль

Порции: 4

Выход - 940 гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общая	1175,8	35,1	25,2	204,08
В 100 гр	125,09	3,73	2,68	21,71

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Засыпать крупу, сахар, соль в чашу мультиварки, добавить молоко. Кнопкой «Выбор программы» установить режим «МОЛОЧНАЯ КАША» и нажать «Старт». Готовить до окончания режима.



Совет: если добавить в суп 2-3 чайные ложки лимонного сока, он получится более насыщенным.

20

СЛИВОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кальмары - 400 гр
- Сливки - 1,9 ст (350 мл)
- Лук - 150 гр
- Морковь - 100 гр
- Картофель - 150 гр
- Соль, специи, сливочное масло

Порции: 5

Выход - 1150 гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общая	1068,5	88,9	92,5	59,3
В 100 гр	92,91	7,73	8,04	5,16

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмары нарезать кусочками, картофель - кубиками, лук - полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, добавить соль, специи и сливки. Кнопкой «Выбор программы» установить режим «ТУШЕНИЕ». Кнопкой «Установка времени» установить таймер на 1 час. Нажать «Старт», готовить до окончания режима. Готовый суп взбить блендером и добавить сливочное масло.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ТРЕСКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Треска - 250 гр
- Молоко - 5,5 ст (1 л)
- Лук - 100 гр
- Морковь - 100 гр
- Тыква - 100 гр
- Картофель - 100 гр
- Соль, специи, зелень

Порции: 6

Выход - 1650 гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общая	1240,2	34	60,5	79,9
В 100 гр	75,16	2,06	3,67	4,84

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу нарезать кусочками, лук - полукольцами. Морковь, картофель и тыкву нашинковать кубиками, зелень измельчить. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки, залить молоком. Кнопкой «Выбор программы» установить режим «ТУШЕНИЕ». Кнопкой «Установка времени» установить таймер на 1 час. Нажать «Старт». Готовить до окончания режима.



ТЫКВЕННАЯ КАША СЛАДКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква - 350 гр
- Сливочное масло - 50 гр
- Мед - 30 гр
- Сливки 33 % - 2,2 ст (400 мл)

Порции: 4

Выход - 830 гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общая	1027,7	15,99	81,6	54,79
В 100 гр	123,82	1,93	9,83	6,6

ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить, нарезать кубиками и уложить в чашу мультиварки. Добавить сливки, мед и масло. Кнопкой «Выбор программы» установить режим «МОЛОЧНАЯ КАША» и нажать «Старт». Готовить до окончания режима.



Совет: если добавить в кашу ванильный сахар, она станет более ароматной.