Лучшие рецепты

для мультиварки

MR-Solo 4 Pro

GARLYN

Ещё больше вкусных
и полезных рецептов
на сайте garlyn.ru

GARLYN MR-Solo 4 Pro

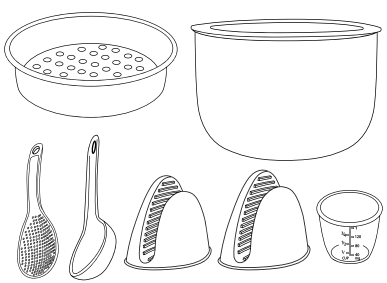
- 11 автоматических программ
- GARLYN ШЕФ — авторский режим с персональными настройками
- Отсрочка старта до 24 часов
- Автоподогрев до 12 часов с возможностью предварительного отключения
- Контейнер для приготовления на пару
- Антипригарное покрытие чаши DAIKIN®
- Температура приготовления от 35°С до 165°С
- Настройка времени с точностью до 1 минуты
- Функция разогрева
- Блокировка панели управления
- Светодиодный дисплей
- Съёмный паровой клапан

GARLYN шеф

DAIKIN АНТИПРИГАРНОЕ ПОКРЫТИЕ ЧАШИ

КОМПЛЕКТАЦИЯ МУЛЬТИВАРКИ:

- Чаша
- Контейнер для приготовления на пару
- Черпак
- Плоская ложка
- Мерный стакан



ОСОБЕННОСТИ:

ВМЕСТИТЕЛЬНАЯ ЧАША С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ DAIKIN®

Тушите, томите, жарьте, запекайте, готовьте домашние йогурты и блюда су-вид — большими и маленькими порциями. Чаша объёмом 3 литра с многослойным антипригарным покрытием Daikin® рассчитана на приготовление блюд различными способами при температуре от 35 °С до 165 °С.

АВТОПРОГРАММЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ФУНКЦИЯ GARLYN ШЕФ

Оптимально подобранные настройки для различных блюд от каш до выпечки — используйте встроенные автопрограммы и доверьте приготовление любимых блюд GARLYN MR-Solo 4 Pro. Создавайте собственные рецепты и экспериментируйте с функцией GARLYN ШЕФ: выбирайте оптимальный температурный режим и программируйте время приготовления с точностью до минуты, изменяйте настройки прямо в процессе и наслаждайтесь результатом. Широкий диапазон настройки позволит готовить выпечку и горячие блюда при температуре до 165°С, молочные блюда и кухню су-вид — при температуре 35°С – 80°С

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2 БЛЮД ОДНОВРЕМЕННО

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

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА

Мультиварка GARLYN MR-Solo 4 Pro порадует множеством приятных дополнений. Используйте функцию отложенного старта, чтобы блюда были приготовлены в нужное Вам время, блокируйте панель управления от случайных нажатий, запускайте функцию разогрева одним нажатием.

GARLYN

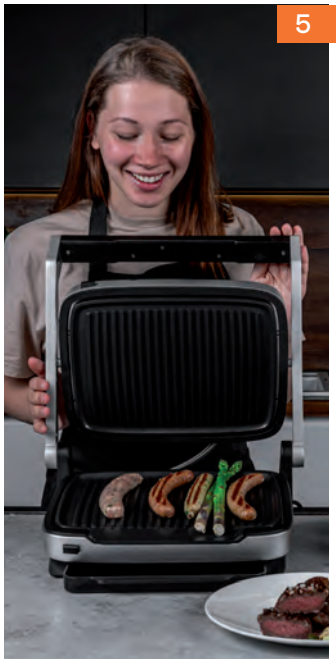
— современный производитель, который заботится не только о высоком качестве продукции, но и о высоком уровне доверия со стороны покупателей. Первоклассное и самое быстрое сервисное обслуживание, расширенная гарантия на 2 года, обратная связь 24/7 — всё это позволяет нам постоянно увеличивать масштабы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

ПРОГРАММЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ЖАРКА

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

ТУШЕНИЕ

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

ПАСТА

Лучший способ приготовить блюда из теста в мультиварке. Спагетти, Пенне или Талья-телле, пельмени или варени-ки – результат всегда будет отличным.

СУП

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

МОЛОЧНАЯ КАША

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

РИС/КРУПЫ

Справится с приготовлением рассыпчатых каш из риса и других круп.

ПАР/ВАРКА

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

ВЫПЕЧКА

Выпечка кексов, бисквитов, пирогов из дрожжевого и слоеного теста, приготовление запеканок и других десертов.

ТЕСТО/ЙОГУРТ

Оптимальный режим для приготовления натурального домашнего йогурта и расстойки дрожжевого теста.

ЭКСПРЕСС

Для приготовления риса и рассыпчатых каш на воде, предусматривает автоматическое отключение после полного выкипания воды.

GARLYN шеф

Программа для приготовления по собственным рецептам. Настраивайте время приготовления в диапазоне от 1 минуты до 12 часов и устанавливайте температуру от 35°C до 165°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

Овсяная каша с бананом корицей 11
Рисовая каша с мёдом и цедрой апельсина 12
Гречневая каша с золотистым луком и шампиньонами 13
Перловая каша с беконом 14
Ячневая каша на молоке 15
Пшённая каша с курагой 16
Манная каша с какао 17
Каша «5 злаков» 18
Шоколадная овсяная каша с маком 19
Гречневая молочная каша с мёдом 20

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из брокколи с сыром фета 22
Салат с грушей и жареной сёмгой 23
Спаржа под сыром 24
Салат из сёмги с пророщенной фасолью 25
Тёплый салат с телятиной 26
Шампиньоны в сметане 27
Тёплый картофельный салат с лососем 29
Фондю сырное 30
Куриное суфле 31
Паштет из красной фасоли 32
Печо 33
Закуска из баклажанов 34

СУПЫ

Финский сливочный суп с лососем 36
Вишисуаз 37
Куриный суп 38
Суп с лисичками и сыром 39
Борщ с говядиной 40
Суп с фрикадельками 41

ПАСТА

Спагетти с креветками в чесночно-сливочном соусе 43
Паста Болоньезе 45
Пенне с курицей, брокколи и грибами 47
Паста с рикоттой и базиликом 48
Каннелони с шампиньонами и беконом 49

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Плов с морепродуктами 51
Тушёная капуста с говядиной и черносливом 52
Жареные куриные крылышки с мёдом и соевым соусом 53
Жаркое из куриной печени 54
Свиные рёбрышки тушёные с фасолью 55
Окунь, запечённый в листьях лука-порея 56
Индейка с чечевицей и овощами 57
Телятина с томатами и зелёным горошком 58
Люля-кебаб 59
Пряная курочка карри со сливками 60
Сёмга на пару с брокколи и стручковой фасолью 61

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Сербский кох 63
Творожная запеканка с грушей и цедрой апельсина 64
Шарлотка с ревенем 65
Хлеб на кефире 66

Пицца с сёмгой и моцареллой 67
Сырно-чесночная лепёшка 68
Бисквит 69
Домашний йогурт 70

НАПИТКИ

Облепиховый морс
с апельсином 72
Топлёное молоко 73
Горячий шоколад 74
Лимонад 75
Какао 76
Компот из яблок и слив 77

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Творожная запеканка
с бананом 83
Манная каша с яблоком 84
Каша рисовая с мясом 85
Овощной отвар 86
Паровой омлет 87
Пюре из курицы с кабачком 88

КАШИ

Приятного аппетита!

ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНОМ И КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

Порций: 3

Овсяные хлопья	100 г
Молоко	250 мл
Вода	250 мл
Банан	1 шт
Корица	1 ч.л
Сахар	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление:

1 час

- В чашу мультиварки выложите овсяные хлопья, добавьте соль и сахар по вкусу. Влейте молоко и воду. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
- Выберите режим **«Молочная каша»**, время приготовления **40 минут**. Оставьте кашу готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовой каше дайте настояться под закрытой крышкой в режиме автоподогрева в течение 10-15 минут, а затем подавайте блюдо к столу с кусочками банана и корицей.

12 РИСОВАЯ КАША С МЁДОМ И ЦЕДРОЙ АПЕЛЬСИНА

Ингредиенты:

Порций: 3

Рис	100 г
Молоко	500 мл
Масло сливочное	10 г
Мёд	1 ст.л
Цедра апельсина	1 ч.л
Соль	по вкусу

Приготовление:

40 минут

- В чашу мультиварки добавьте рис, молоко, посолите по вкусу.
- Выберите режим **«Молочная каша»**, установите время приготовления **30 минут**. Оставьте кашу готовиться до окончания работы программы под закрытой крышкой.
- Добавьте в готовую кашу сливочное масло и мёд, аккуратно перемешайте и оставьте смесь в режиме автоподогрева на 10 минут под закрытой крышкой.
- Готовую кашу подавайте к столу, украсив цедрой апельсина.

Приятного аппетита!

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЗОЛОТИСТЫМ ЛУКОМ И ШАМПИНЬОНАМИ

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа гречневая	160 г
Шампиньоны	200 г
Лук репчатый	1 шт
Вода	400 мл
Масло сливочное	50 г
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Лук очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны тщательно промойте и нарежьте слайсами.
- Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **15 минут.** В чашу мультиварки выложите сливочное масло.
- Когда масло растопится, добавьте в чашу измельчённый лук. Помешивая, обжаривайте лук до золотистого цвета. Затем – добавьте к луку нарезанные грибы. Продолжайте готовить, помешивая, до окончания работы программы.
- В чашу к обжаренным грибам с луком выложите гречневую крупу и влейте воду. Посолите, поперчите и аккуратно перемешайте.
- Установите программу **«Рис/Крупы»**, время приготовления **40 минут**.
- После звукового сигнала дайте каше настояться под крышкой 10 минут, после чего подавайте к столу.

14 ПЕРЛОВАЯ КАША С БЕКОНОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа перловая	200 г
Бекон	100 г
Лук репчатый	1 шт
Вода	600 мл
Масло сливочное	10 г
Соль	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Нарежьте бекон и очищенный лук на кубики, выложите в чашу мультиварки вместе со сливочным маслом.
- Установите программу **«Жарка»**, время приготовления **7 минут**. Помешивая, обжаривайте измельчённые ингредиенты до окончания работы программы.
- Добавьте в чашу к обжаренному бекону и луку перловую крупу, влейте воду, посолите по вкусу. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
- Выберите режим **«Рис/Крупы»**, время приготовления **50 минут**.
- Готовой каше дайте немного остыть, а затем – подавайте к столу.

Приятного аппетита!

ЯЧНЕВАЯ КАША НА МОЛОКЕ

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа ячневая	150 г
Молоко	800 мл
Масло сливочное	10 г
Сахар	2 ст.л
Соль	по вкусу

Приготовление:

40 минут

- Чашу мультиварки смажьте маслом. Выложите крупу, добавьте сахар, соль. Влейте молоко и аккуратно перемешайте все ингредиенты.
- Установите режим **«Молочная каша»**, время приготовления **40 минут.**
- Готовую кашу украсьте цукатами или свежими ягодами, подавайте к столу.

16 ПШЁННАЯ КАША С КУРАГОЙ

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа пшённая	100 г
Молоко	700 мл
Сливочное масло	10 г
Курага	50 г
Сахар	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в неё крупу.
- Добавьте молоко, курагу, сахар и соль. Тщательно перемешайте ингредиенты.
- Выберите программу **«Молочная каша»**, установите время приготовления **40 минут**. По окончании работы программы после звукового сигнала добавьте в кашу остатки масла и хорошо перемешайте.
- Если Вы хотите, чтобы каша была более густой, после приготовления оставьте её настояться под закрытой крышкой в режиме автоподогрева на 15-20 минут, а затем – подавайте к столу.

Приятного аппетита!

МАННАЯ КАША С КАКАО

Каши

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа манная	40 г
Молоко	500 мл
Масло сливочное	30 г
Какао-порошок	1/2 ч.л
Соль	по вкусу
Сахар	по вкусу

Приготовление:

45 минут

- Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом. Выложите в чашу манную крупу, добавьте соль и сахар по вкусу. Влейте молоко и аккуратно перемешайте.
- Установите программу **«Молочная каша»**, время приготовления **25 минут**. Оставьте кашу готовиться до окончания работы программы.
- Если Вы хотите, чтобы каша была более густой, после приготовления оставьте её настояться под закрытой крышкой в режиме автоподогрева на 15-20 минут, а затем – подавайте к столу.
- Готовую кашу украсьте какао-порошком и подавайте к столу.

КАША «5 ЗЛАКОВ»

Ингредиенты:

Порций: 4

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

Приготовление:

40 минут

- В чашу мультиварки выложите хлопья и сахар, влейте молоко, воду. Все ингредиенты тщательно перемешайте.
- Установите режим **«Молочная каша»**, время приготовления **15 минут**. Оставьте кашу готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Пока каша готовится, тщательно промойте яблоки, очистите их от кожуры, удалите сердцевину. Натрите плоды на тёрке.
- Добавьте в чашу мультиварки к сваренной каше сливки и натёртое яблоко. Тщательно перемешайте все ингредиенты и закройте крышку мультиварки. Дайте каше настояться под закрытой крышкой в режиме автоподогрева в течение 10 минут.
- Готовую злаковую кашу можно украсить корицей, сухофруктами или орехами.

Приятного аппетита!

ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНАЯ КАША С МАКОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Овсяные хлопья	90 г
Шоколад тёмный	20 г
Мак	1 ч.л
Масло сливочное	20 г
Молоко	600 мл
Соль	по вкусу

Приготовление:

35 минут

- Шоколад натрите на мелкой тёрке или раскрошите с помощью ножа.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, внутрь выложите хлопья, влейте молоко.
- Установите программу **«Молочная каша»**, время приготовления **25 минут**. Готовьте до окончания программы.
- К готовой каше добавьте шоколад и мак, перемешайте. Оставьте блюдо настояться под закрытой крышкой в режиме автоподогрева на 5-10 минут.
- Перед подачей готовую кашу можно дополнить свежими ягодами, миндальными лепестками.

20 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ КАША С МЁДОМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Крупа гречневая	300 г
Молоко	1 л
Масло сливочное	30 г
Мёд	1-2 ч.л.
Соль	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Чашу мультиварки смажьте маслом, внутрь выложите крупу, оставшееся масло, соль. Влейте молоко и перемешайте.
- Установите программу **«Молочная каша»**, время приготовления **50 минут**.
- По окончании работы программы в готовую кашу добавьте мёд и тщательно перемешайте. Оставьте блюдо настояться под крышкой на 5-10 минут, а затем подавайте к столу.

Приятного аппетита!

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С СЫРОМ ФЕТА

Ингредиенты:

Порций: 3

Брокколи	200 г
Томаты	200 г
Сыр фета	50 г
Вода	500 мл
Масло оливковое	2 ст.л
Сок лимонный	1 ч.л
Горчица	1 ч.л
Мёд	1 ч.л
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Приготовление:

20 минут

- Брокколи промойте, разделите на соцветия.
- В чашу мультиварки влейте воду, установите контейнер для приготовления на пару и выложите в него соцветия брокколи.
- Выберите режим **«Пар/Варка»**, время приготовления: **15 минут**. Закройте крышку мультиварки и оставьте брокколи готовиться на пару до окончания работы программы.
- Томаты нарежьте небольшими дольками. Сыр раскрошите.
- В отдельной ёмкости приготовьте заправку для салата. Для этого смешайте оливковое масло с лимонным соком, горчицей и мёдом. Тщательно перемешайте смесь.
- В глубокую посуду выложите брокколи, томаты, сыр. Добавьте салатную заправку, посолите и поперчите по вкусу.

Приятного аппетита!

САЛАТ С ГРУШЕЙ И ЖАРЕНОЙ СЁМГОЙ

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Порций: 3

Филе сёмги	200 г
Груша	140 г
Томаты черри	3 шт
Смесь салатная	100 г
Соус соевый	1 ст.л
Масло оливковое	2 ст.л
Масло растительное	60 мл
Уксус винный	1 ч.л
Крахмал	1/2 ч.л
Мята	1/2 ч.л
Сахар	1½ ч.л
Соль	по вкусу

Приготовление:

15 минут

- Филе сёмги нарежьте крупными кусками и выложите в отдельную посуду. Натрите филе сахаром и полейте небольшим количеством соевого соуса. Хорошо перемешайте. Затем добавьте к смеси крахмал и 1 ст.л. оливкового масла.
- В чашу мультиварки влейте 60 мл растительного масла и выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **3 минуты**. Когда масло в чаше разогреется и начнётся обратный отсчёт времени работы программы, выложите в горячее масло кусочки сёмги и обжаривайте их в горящем масле по 1 минуте с каждой стороны. Затем – достаньте из чаши и удалите остатки масла с помощью бумажных полотенец.
- Мяту хорошо перетрите и смешайте с уксусом, сахаром и 1 ст.л. оливкового масла.
- Грушу очистите от плодоножки и семян, нарежьте тонкими ломтиками. Томаты черри нарежьте пополам.
- На блюдо для подачи выложите готовую сёмгу и салатные листья. Полейте ингредиенты заправкой из мяты. Поверх выложите ломтики груши и половинки томатов черри.

СПАРЖА ПОД СЫРОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Сыр Пармезан	150 г
Спаржа зелёная	400 г
Сливки (20%)	250 мл

Приготовление:

20 минут

- В чашу мультиварки влейте сливки и выложите стебли спаржи. Выберите режим **«Тушение»**, время приготовления: **15 минут**.
- Пармезан натрите на крупной тёрке.
- По окончании работы программы выложите спаржу из чаши, а к сливкам добавьте натёртый пармезан, оставив небольшое его количество для подачи готового блюда.
- Повторно включите программу **«Тушение»** на **5 минут**. Готовьте сливочно-сырный соус, периодически помешивая, до загустения.
- Готовую спаржу выложите на блюдо для подачи, посыпьте тёртым пармезаном и подавайте со сливочным соусом.

САЛАТ ИЗ СЁМГИ С ПРОРОЩЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

Порций: 3

Филе сёмги	200 г
Капуста пекинская	200 г
Фасоль пророщенная	30 г
Масло растительное	2 ст.л
Соус соевый	2 ст.л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

15 минут

- Филе сёмги промойте и обсушите с помощью бумажных полотенец. Нарежьте рыбу крупными кубиками (около 2 см с каждой стороны).
- В чашу мультиварки влейте растительное масло, соевый соус и добавьте специи по вкусу. Выложите нарезанное филе сёмги.
- Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**. Обжаривайте рыбу, периодически помешивая, до окончания работы программы под открытой крышкой.
- Пекинскую капусту нарежьте тонкой соломкой. Пророщенную фасоль смешайте с измельчённой капустой и выложите в салатницу.
- Готовую рыбу выложите к овощам, посолите и добавьте специи по вкусу и тщательно перемешайте салат.

ТЁПЛЫЙ САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ

Ингредиенты:

Порций: 4

Телятина (филе)	600 г
Салатная смесь (руккола, радичио)	160 г
Томаты	120 г
Вода	1,5 л
Масло оливковое	2 ст.л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 20 минут

- Телятину нарежьте крупными кусками и выложите в чашу мультиварки. Влейте в чашу воду и закройте крышку.
- Выберите программу **«Пар/Варка»**, время приготовления: **1 час**. Оставьте мясо вариться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Салатные листья нарвите руками, выложите в салатницу. Нарежьте помидоры черри пополам и добавьте их к салатной смеси.
- Готовую телятину остудите и нарежьте небольшими кубиками.
- Добавьте мясо в салатную смесь, посолите и поперчите по вкусу, заправьте салат оливковым маслом и тщательно перемешайте.

Приятного аппетита!

ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты:

Порций: 3

Шампиньоны	350 г
Сметана (15%)	200 г
Лук репчатый	100 г
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Шампиньоны тщательно промойте и нарежьте каждый гриб на 4 части. Лук очистите и мелко порубите ножом.
- В чашу мультиварки выложите шампиньоны, лук, сметану. Добавьте соль и специи по вкусу. Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час**. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовому блюду дайте немного остыть, а затем – подавайте к столу.

Приятного аппетита!

ТЁПЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Бейби-картофель	400 г
Филе лосося	300 г
Йогурт без добавок	120 г
Горчица	1/2 ч.л
Укроп	1 ст.л
Шпинат свежий	1 пучок
Сок лимонный	по вкусу
Масло растительное	по вкусу
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Для итальянской заправки к салату:

Масло оливковое	2 ст.л
Уксус бальзамический	1 ст.л
Чеснок	1/2 зубчика
Соль	по вкусу
Перец	по вкусу

Приготовление:

40 минут

- Филе лосося приправьте солью и перцем по вкусу.
- Бейби-картофель хорошо промойте с помощью жесткой губки. Выложите промытый картофель в чашу мультиварки и влейте воду в таком количестве, чтобы уровень воды был выше уровня картофеля на 1 см.
- Установите в чашу контейнер для приготовления на пару и выложите в него приправленный специями лосось. Закройте крышку мультиварки и выберите программу **«Пар/Варка»**, время приготовления **10 минут**.
- По окончании работы программы снимите контейнер для приготовления на пару с приготовленным лососем и закройте крышку мультиварки. Повторно включите программу **«Пар/Варка»**, время приготовления: **20 минут**. Оставьте картофель довариваться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Пока картофель доваривается, приготовьте итальянскую салатную заправку. Для этого мелко порубите чеснок и смешайте его с оливковым маслом, бальзамическим уксусом и специями по вкусу. Тщательно перемешайте смесь и дайте ей настояться в течение 5-10 минут. После этого добавьте к готовой салатной заправке йогурт, горчицу и укроп. Тщательно перемешайте смесь.
- Готовый картофель остудите и нарежьте на половинки. Филе лосося разделите на небольшие кусочки. Зелень шпината крупно порубите или нарвите руками.
- Выложите картофель, лосось и шпинат в салатницу, добавьте туда готовую салатную заправку. Хорошо перемешайте салат. Перед подачей рекомендуем сбрызнуть салат небольшим количеством лимонного сока и приправить свежей зеленью укропа.

ФОНДЮ СЫРНОЕ

Ингредиенты:

Порций: 4-5

Сыр чеддер	350 г
Сливки (20%)	75 мл
Вино белое сухое	150 мл
Вода	50 мл
Сок лимонный	1/2 ч.л
Чеснок	10 г
Крахмал	10 г
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

20 минут

- Сыр натрите на мелкой тёрке. Чеснок мелко порубите ножом.
- Сливки, воду и крахмал смешайте в отдельной ёмкости до однородной консистенции.
- В чашу мультиварки влейте вино. Включите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру приготовления **90°C,** время приготовления: **15 минут**.
- За 10 минут до окончания работы программы добавьте в чашу натёртый сыр и измельчённый чеснок. Готовьте смесь, непрерывно помешивая, до достижения однородной консистенции. Затем добавьте лимонный сок, соль и специи по вкусу, продолжайте помешивать.
- За 4 минуты до окончания работы программы добавьте в чашу к сырной массе смесь из сливок и крахмала. Готовьте до окончания работы программы, продолжая помешивать.

Приятного аппетита!

КУРИНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты:

Порций: 4

Филе куриное	400 г
Яйцо куриное	2 шт
Сметана	120 г
Вода	1,2 л
Салат листовой	по вкусу
Свежая зелень	по вкусу
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- В чашу мультиварки выложите куриное филе и влейте 600 мл воды. Добавьте соль по вкусу. Выберите программу **«Тушение»** и оставьте филе готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- После того, как куриное филе сварится, выложите его из мультиварки и дайте ему остыть.
- Остывшее куриное филе пропустите через мясорубку. Смешайте полученный фарш со сметаной, яйцами и растопленным сливочным маслом. Полученную смесь хорошо перемешайте, а затем взбейте с помощью блендера. В готовый фарш добавьте соль и специи по вкусу.
- Силиконовые формочки смажьте растительным маслом. Выложите в них куриный фарш.
- В чашу мультиварки влейте 600 мл воды. Установите контейнер для приготовления на пару. Силиконовые формочки, наполненные основой для суфле, выставите в контейнер для приготовления на пару.
- Закройте крышку мультиварки и выберите программу **«Пар/Варка»**, время приготовления: **20 минут**.
- Готовое суфле подавайте с гарниром из свежих овощей и зелени.

ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты:

Порций: 4-5

Фасоль красная сушёная	200 г
Орехи грецкие	40 г
Лук репчатый	2 шт
Чеснок	2 зубчика
Петрушка	1 пучок
Кинза	1 пучок
Масло растительное	60 мл
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

10 часов

- Фасоль предварительно замочите в холодной воде и оставьте на 6-8 часов. По истечении времени слейте воду и тщательно промойте фасоль.
- В чашу мультиварки выложите фасоль и влейте литр воды. Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установив температуру **130°C**, время приготовления: **1 час 30 минут**.
- Измельчите грецкие орехи. Лук, чеснок и свежую зелень мелко порубите.
- Готовую фасоль пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера. Смешайте полученную массу с измельчёнными орехами, овощами и зеленью. Добавьте соль и специи по вкусу и тщательно перемешайте.
- Подавайте готовый паштет со свежими лепёшками.

Приятного аппетита!

ЛЕЧО

Ингредиенты:

Порций: 5

Перец сладкий (красный/жёлтый/зелёный – смесь)	800 г
Каперсы	40 г
Чеснок	1-2 зубчика
Маслины без косточек	14 шт
Петрушка	30 г
Масло растительное	40 мл
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Сладкий перец хорошо промойте, очистите от плодоножек и семян. Мякоть нарежьте небольшими полукольцами.
- Чеснок очистите и пропустите через пресс.
- В чашу мультиварки влейте растительное масло и выберите программу **«Жарка»**, время приготовления: **10 минут**.
- В горячее масло выложите нарезанный перец и измельчённый чеснок. Добавьте соль и специи по вкусу. Периодически помешивая, обжаривайте овощи до окончания работы программы.
- По окончании обжаривания, закройте крышку мультиварки и включите программу **«Тушение»**, время приготовления: **1 час**.
- Промойте зелень петрушки и мелко порубите. Смешайте зелень с маслинами и каперсами и выложите ингредиенты в чашу мультиварки по окончании тушения. Хорошо перемешайте и оставьте под крышкой в режиме автоподогрева на 20 минут. А затем – подавайте к столу.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты:

Порций: 5

Баклажаны	2 шт
Томаты	2 шт
Лук репчатый	1 шт
Чеснок	2 зубчика
Сок томатный	50 мл
Масло оливковое	70 мл
Базилик свежий	1 пучок
Орегано	1/2 ч.л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Баклажаны промойте и обсушите. Нарежьте плоды вдоль, ломтиками толщиной не более 1 см. Готовые ломтики посолите и оставьте на 10-15 минут. После этого ополосните баклажаны от излишков соли под проточной водой и слегка отожмите ломтики.
- Томаты очистите от кожуры. Лук и чеснок очистите от шелухи. Нарежьте томаты и лук мелкими кубиками, чеснок мелко порубите.
- В чашу мультиварки влейте масло и выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установив температуру **120°C,** время приготовления **50 минут**.
- Когда масло разогреется, выложите в чашу ломтики баклажанов и обжаривайте их, периодически помешивая, в течение 10 минут.
- К слегка обжаренным баклажанам добавьте измельчённые лук, чеснок и томаты. Посолите и добавьте специи по вкусу. Хорошо перемешайте ингредиенты и продолжайте готовить их в течение 20 минут, периодически помешивая.
- Зелень базилика мелко порубите и добавьте половину зелени в чашу мультиварки. Влейте в чашу томатный сок и тщательно перемешайте. Продолжайте готовить блюдо до окончания работы программы, периодически помешивая.
- Готовую закуску из баклажанов слегка остудите и выложите в отдельное блюдо для подачи. Украсьте закуску оставшейся зеленью базилика и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

СУПЫ

Приятного аппетита!

ФИНСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

Порций: 5

Филе лосося	400 г
Картофель	4 шт
Лук-порей	1 шт
Укроп	2 веточки
Масло сливочное	40 г
Сливки 30%	800 мл
Вода	1,5 л
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу
Лавровый лист	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Лук-порей нарежьте полукольцами, выложите вместе с маслом в чашу мультиварки. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **5 минут**. Обжаривайте лук, помешивая, до окончания работы программы.
- Картофель очистите, нарежьте кубиками. Выложите в чашу мультиварки. Добавьте лавровый лист, соль, перец и влейте воду.
- Выберите программу **«Суп»**, установите время приготовления **45 минут**.
- Филе лосося нарежьте крупными кусками.
- За 8-10 минут до окончания работы программы добавьте в суп нарезанное филе лосося и влейте сливки. Хорошо перемешайте ингредиенты и оставьте суп готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовому супу дайте немного остыть, а затем – подавайте к столу.

Приятного аппетита!

Приятного аппетита!

ВИШИСУАЗ

Ингредиенты:

Порций: 5

Лук-порей	4 шт
Лук репчатый	2 шт
Картофель	500 г
Бульон куриный	1 л
Сливки 35%	250 мл
Масло оливковое	25 мл
Масло сливочное	35 г
Соль, специи	по вкусу
Сухарики пшеничные	по вкусу
Укроп	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Лук-порей нарежьте полукольцами, репчатый лук порубите кубиками.
- В чашу мультиварки добавьте оливковое и сливочное масло. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **8 минут**. Выложите в чашу нарезанный репчатый лук и лук-порей. Обжаривайте овощи, периодически помешивая, до окончания работы программы.
- Картофель очистите и нарежьте кубиками. Переместите в чашу мультиварки к обжаренным овощам. Влейте в чашу куриный бульон. Добавьте соль и специи по вкусу.
- Выберите режим **«Суп»**, установите время приготовления **40 минут**. Готовьте до окончания работы программы.
- С помощью блендера пробейте суп до однородной консистенции. В полученную массу добавьте сливки. Хорош перемешайте суп и закройте крышку мультиварки, оставив суп настаиваться в режиме подогрева в течение 10-15 минут.
- Готовому супу дайте полностью остыть. Подавайте блюдо с пшеничными сухариками и свежей зеленью.

КУРИНЫЙ СУП

Ингредиенты:

Порций: 6

Филе бедра курицы	250 г
Картофель (или 2 шт крупного размера)	3 шт
Лук репчатый	60 г
Морковь	100 г
Томаты	1 шт
Вода	2 л
Свежая зелень (петрушка, укроп)	2-3 веточки
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Филе бедра нарежьте на средние кусочки. Овощи очистите, картофель, лук и томат нарежьте кубиками, морковь натрите на средней тёрке.
- В чашу мультиварки выложите мясо, влейте воду. Выберите программу **«Суп»**, время приготовления **40 минут**. Когда вода закипит, снимите пенку с бульона и оставьте бульон вариться до окончания работы программы.
- К куриному бульону добавьте нарезанные овощи, посолите и поперчите по вкусу. Выберите программу **«Суп»**, установите время приготовления **30 минут**. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Перед подачей украсьте готовый суп рубленой свежей зеленью по вкусу.

Приятного аппетита!

Приятного аппетита!

СУП С ЛИСИЧКАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты:

Порций: 5

Лисички свежие	400 г
Сыр твёрдый	75 г
Картофель	2 шт
Морковь	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Вода или куриный бульон	1,5 л
Масло растительное	2-3 ст.л
Соль	по вкусу
Жареный сушёный лук	1 ч.л

Приготовление:

1 час

- Лук, морковь и картофель очистите, нарежьте овощи соломкой.
- В чашу мультиварки влейте масло, выложите морковь и лук. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления: **6 минут**. Помешивая, обжаривайте овощи до окончания работы программы.
- Лисички хорошо промойте и обсушите, порубите грибы небольшими ломтиками. Выложите лисички в чашу к обжаренным овощам, выберите программу **«Жарка»**, время приготовления: **5 минут**. Обжаривайте смесь, периодически помешивая, до окончания работы программы.
- К обжаренным ингредиентам добавьте картофель, соль и специи по вкусу. Влейте воду.
- Выберите программу **«Суп»**, установите время приготовления **45 минут**. Готовьте до окончания программы.
- Готовый суп немного остудите и подавайте к столу, добавив к нему натёртый сыр и жареный сушёный лук.

БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

Порций: 6

Говядина (филе)	200 г
Капуста белокочанная	120 г
Свёкла	250 г
Картофель	3 шт
Морковь	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Чеснок	1-2 зубчика
Вода	1,5 л
Паста томатная	50 г
Масло растительное	2 ст.л
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Очистите овощи. Мясо, картофель, капусту, лук, свеклу, морковь нарежьте соломкой. Чеснок измельчите с помощью ножа или пресса.
- В чашу мультиварки влейте масло, выложите лук, морковь и свеклу.
- Установите режим **«Жарка»**, время приготовления **7 минут**. Обжаривайте ингредиенты, периодически помешивая.
- К обжаренным овощам добавьте томатную пасту и включите программу **«Жарка»** ещё на **3 минуты**. Продолжайте обжарку, периодически помешивая, до окончания работы программы.
- Выложите к обжаренным овощам говядину, капусту, картофель, чеснок, соль и специи по вкусу. Влейте воду, аккуратно перемешайте.
- Выберите программу **«Суп»**, установите время приготовления **1 час 20 минут**. Готовьте до окончания программы.
- Готовому борщу дайте немного остыть, а затем – подавайте к столу со свежей сметаной и зеленью по вкусу.

Приятного аппетита!

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

Порций: 5

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

- Мелко порубите лук, натрите морковь на тёрке.
- В чашу мультиварки влейте масло. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **7 минут**.
- В разогретую чашу выложите измельченные лук и морковь, обжаривайте овощи, периодически помешивая.
- Картофель очистите, нарежьте кубиками, добавьте в чашу мультиварки.
- Влейте воду, посолите по вкусу. Выберите программу **«Суп»**, время приготовления **25 минут**.
- Мясной фарш хорошо вымесите, а затем сформируйте из него фрикадельки.
- В чашу мультиварки добавьте сформированные фрикадельки и включите режим приготовления **«Суп»** ещё на **15 минут**.
- По окончании работы программы добавьте в суп вермишель, тщательно перемешайте все ингредиенты. Включите режим **«Суп»** и оставьте блюдо готовиться ещё на **10 минут**.
- Готовому супу дайте немного остыть, а затем подавайте к столу, украсив свежей зеленью.

ПАСТА

СПАГЕТТИ С КРЕВЕТКАМИ В ЧЕСНОЧНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Паста

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Порций: 4

Спагетти	300 г
Креветки (очищенные отварные)	350 г
Сливки 20%	250 мл
Твёрдый сыр	20 г
Вода	1,5 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:

30 минут

- В чашу мультиварки влейте воду, выберите программу **«Паста»**, время приготовления **10 минут**.
- После начала обратного отсчета выложите в кипящую воду спагетти, добавьте соль и хорошо перемешайте. Закройте крышку, готовьте до окончания программы, периодически помешивая спагетти. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг.
- Очистите и измельчите чеснок.
- Выберите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **160°C**, время приготовления **10 минут**.
- Разогрейте масло в чаше мультиварки и обжаривайте чеснок на протяжении 30 секунд.
- Сбрызнутые лимонным соком креветки выложите в чашу, влейте сливки. Уваривайте соус в течение 5 минут.
- Выложите спагетти к соусу и креветкам, хорошо перемешайте и продолжайте готовить до окончания работы программы, периодически помешивая.
- Перед подачей добавьте к пасте тёртый сыр твёрдых сортов.

Паста

Приятного аппетита!

ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ

Ингредиенты:

Порций: 5

Фарш мясной (домашний)	320 г
Томаты	120 г
Спагетти	280 г
Лук	80 г
Сладкий перец	80 г
Морковь	60 г
Чеснок	2-3 зубчика
Масло растительное	40 мл
Паста томатная	80 г
Твёрдый сыр	40 г
Вода	1,5 л
Перец чёрный молотый	по вкусу
Перец красный молотый	по вкусу
Кориандр молотый	по вкусу
Паприка	по вкусу
Лавровый лист	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление:

1 час

- 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.
- 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.
- В хорошо обжаренный фарш добавьте измельчённые лук и морковь. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
- 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**.
- Готовый соус выложите из чаши в отдельную ёмкость и накройте крышкой, чтобы смесь настоялась.
- В очищенную чашу мультиварки влейте полтора литра воды. Включите режим **«Паста»**, время приготовления: **10 минут**.
- Когда вода закипит, выложите в чашу спагетти. Немного помешайте и оставьте спагетти готовиться под закрытой крышкой. Периодически помешивайте спагетти в процессе приготовления.
- Натрите твёрдый сыр на тёрке.
- Готовые спагетти разложите в порционные тарелки, выложите поверх мясной соус, а затем посыпьте тёртым сыром.

Паста

Приятного аппетита!

ПЕННЕ С КУРИЦЕЙ, БРОККОЛИ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:

Порций: 4

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

- Куриное филе нарежьте небольшими кусочками.
- Шампиньоны хорошо промойте, обсушите с помощью бумажных полотенец. Нарежьте грибы тонкими пластинками.
- В чашу мультиварки выложите сливочное масло. Включите режим **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
- В разогретое масло выложите измельчённую курицу и шампиньоны. Обжаривайте до окончания программы, периодически помешивая.
- Брокколи хорошо промойте и обсушите. Затем нарежьте соцветия на 4 части.
- В чашу мультиварки выложите брокколи, добавьте паприку и горчицу, влейте сливки и куриный бульон. Также в чашу выложите пасту.
- Закройте крышку мультиварки и установите программу **«Паста»**, время приготовления: **10 минут**. Оставьте готовиться до окончания работы программы.
- Сыры Чеддер и Пармезан натрите на тёрке.
- 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.

ПАСТА С РИКОТТОЙ И БАЗИЛИКОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

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

- 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.
- Включите режим **«Тушение»**, время приготовления: **10 минут**. Оставьте готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- 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.
- По окончании работы программы добавьте к пасте рикотту. Посолите и поперчите по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
- Зелень базилика хорошо промойте и просушите с помощью бумажных полотенец, а затем мелко порубите.
- Подавайте готовую пасту к столу, украсив свежей зеленью базилика.

Паста

Приятного аппетита!

КАННЕЛОНИ С ШАМПИНЬОНАМИ И БЕКОНОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Каннелони	150 г
Шампиньоны	300 г
Бекон	100 г
Сыр твёрдый	100 г
Лук красный	1 шт
Чеснок	1 зуб
Вода	300-400 мл
Сметана	2 ст.л
Томатная паста	3 ст.л
Соль, специи	по вкусу

Приготовление:

15 минут

- Лук и грибы нарежьте на крупные кусочки, вместе с чесноком пропустите через мелкую решётку мясорубки.
- Сыр натрите на мелкой тёрке, бекон нарежьте небольшими кубиками, добавьте к измельчённым ингредиентам и хорошо перемешайте. Добавьте в смесь соль и специи по вкусу, перемешайте.
- Приготовленной начинкой наполните каннелони, выложите изделия в чашу мультиварки.
- В отдельной ёмкости смешайте воду, сметану и томатную пасту. Полученным соусом полейте каннелони. Необходимо такое количество жидкости, чтобы она полностью покрывала канеллони в чаше. Поверх посыпьте тёртый сыр.
- Выберите режим **«Паста»**, установите время приготовления **12 минут**. Готовьте до окончания программы.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Приятного аппетита!

ПЛОВ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Ингредиенты:

Порций: 4

Рис	300 г
Морепродукты (ассорти)	350 г
Лук репчатый	1 шт
Морковь	1 шт
Вода	370 мл
Растительное масло	2 ст.л
Соль, специи	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Морковь и лук очистите, нарежьте мелкой соломкой.
- В чашу мультиварки добавьте растительное масло, выложите нарезанные овощи, добавьте к ним морепродукты, соль и специи по вкусу. Тщательно перемешайте ингредиенты.
- Сверху равномерно выложите рис, влейте воду.
- Выберите режим **«Рис/Крупы»**, время приготовления **50 минут**. Готовьте под закрытой крышкой, периодически помешивая.
- По окончанию программы готовый плов тщательно перемешайте, оставьте настояться под закрытой крышкой на 15 минут, а затем подавайте к столу

ТУШЁНАЯ КАПУСТА С ГОВЯДИНОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Капуста	600 г
Говядина	300 г
Лук репчатый	1 шт
Морковь	1 шт
Чернослив	5 шт
Томатная паста	2 ст.л
Вода	300 мл
Масло растительное	1-2 ст.л
Свежая зелень	1-2 веточки
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

1 час 10 минут

- Лук и морковь очистите, нарежьте соломкой. Таким же образом нарежьте мясо и чернослив. Капусту нашинкуйте.
- В чашу мультиварки влейте масло, выложите лук и морковь. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**.
- Начните обжаривать овощи, периодически помешивая. Спустя 5 минут добавьте в чашу к овощам говядину и готовьте до окончания программы.
- К обжаренным ингредиентам добавьте капусту, чернослив, томатную пасту, соль, специи и воду. Все ингредиенты аккуратно перемешайте. Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час**. Готовьте блюдо под закрытой крышкой, периодически помешивая.
- Готовое блюдо украсьте рубленой зеленью и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

ЖАРЕНЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С МЁДОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

Порций: 2

Куриные крылья	500 г
Мёд	3 ст.л
Соевый соус	4 ст.л
Масло растительное	2 ст.л
Лимонный сок	1 ст.л
Перец чёрный молотый	по вкусу
Лук зелёный	для украшения

Приготовление:

30 минут

- Куриные крылья промойте и обсушите с помощью бумажных полотенец.
- В отдельной ёмкости смешайте соевый соус, мёд и сок лимона.
- В чашу мультиварки влейте масло. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **30 минут**.
- В раскаленное масло выложите мясо, приправьте перцем. Обжаривайте с каждой стороны до образования румяной корочки.
- Затем к мясу добавьте полученный соус. Продолжайте обжаривать до окончания работы программы.
- Готовые крылышки переложите в блюдо, украсьте мелко нарезанным зелёным луком.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

Порций: 3

Печень куриная	500 г
Картофель	3-4 шт
Перец красный сладкий	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Чеснок	2 зубчика
Бульон куриный	300 мл
Молоко	200 мл
Сахар	1/2 ч.л
Мука	1 ст.л
Петрушка, укроп	1-2 веточки
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 40 минут

- Куриную перечь хорошо промойте, нарежьте небольшими кусочками, выложите в отдельную посуду и залейте молоком. Оставьте печень в молоке на 30-40 минут. Затем слейте молоко.
- Подготовьте овощи. Картофель и перец нарежьте крупными кубиками, лук – соломкой. Измельчите свежую зелень.
- Все ингредиенты выложите в чашу мультиварки. Добавьте бульон, муку, сахар, соль и специи. Перемешайте.
- Выберите режим **«Тушение»**, время приготовления **1 час**. Готовьте до окончания работы программы, периодически помешивая.

Приятного аппетита!

СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ ТУШЁНЫЕ С ФАСОЛЬЮ

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Порций: 4

Рёбра свиные	600 г
Фасоль белая	300 г
Томаты	2 шт
Лук репчатый	1 шт
Чеснок	1 зубчик
Томатная паста	1 ст.л
Вода	200 мл
Петрушка	1 веточка
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

12 часов

- Фасоль предварительно замочите в холодной воде на 10-12 часов.
- Томаты, лук нарежьте кубиками, чеснок измельчите.
- В чашу мультиварки выложите свиные рёбрышки, фасоль, томаты, лук, чеснок. Посолите, добавьте специи. Влейте воду.
- Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час 10 минут**.
- Готовое блюдо украсьте рубленой зеленью и подавайте к столу.

ОКУНЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ В ПИСТЬЯХ ЛУКА-ПОРЕЯ

Ингредиенты:

Порций: 4

Окунь (без головы)	2 тушки
Лук-порей (стебель)	1 шт
Сок лимона	1 ч.л
Масло оливковое	1 ст.л
Вода	1 л
Розмарин сушёный	1 ч.л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 20 минут

- Очистите и выпотрошите рыбу, промойте под холодной водой.
- Стебель порея при необходимости разрежьте поперёк на 2 части (чтобы обе части помещались в чашу и могли быть полностью покрыты водой).
- В чашу мультиварки влейте воду и выберите программу **«Пар/Варка»**, время приготовления **10 минут**.
- Когда вода в чаше дойдёт до кипения, опустите стебель сельдерея в кипящую воду на 3 минуты, после чего достаньте сельдерей и дайте стечь остаткам воды со стебля. Выключите программу «Пар/Варка», слейте воду и промойте чашу. Дайте чаше высохнуть или высушите с помощью бумажных полотенец для дальнейшего использования.
- Тушки окуня сбрызните лимонным соком, натрите солью, специями и оливковым маслом.
- Листья стебля лука-порея выложите внахлёст, аккуратно заверните в них каждую тушку, после чего заверните рыбу в лист фольги и выложите полученные изделия в чашу мультиварки.
- Установите программу **«Выпечка»**, время приготовления **1 час**. Готовьте до окончания программы.
- Готовую рыбу подавайте со свежими или тушёными овощами.

Приятного аппетита!

ИНДЕЙКА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

Порций: 4

Филе бедра индейки	400 г
Чечевица	200 г
Лук репчатый	1 шт
Морковь	1 шт
Томаты	2 шт
Чеснок	1 зубчик
Вода	300 мл
Свежая зелень (петрушка, укроп)	2 веточки
Соль, специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Мясо промойте, обсушите и нарежьте кубиками.
- Лук и морковь очистите, нарежьте соломкой. Томаты разрежьте на крупные дольки. Чеснок и зелень мелко порубите.
- В чашу мультиварки выложите мясо, чечевицу, овощи. Добавьте соль и специи, влейте воду. Аккуратно перемешайте все ингредиенты.
- Установите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час 20 минут**. Готовьте до окончания программы, периодически помешивая.

Приятного аппетита!

ТЕЛЯТИНА С ТОМАТАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Телятина	500 г
Томаты консервированные цельные в собственном соку	400 г
Перец красный	1 шт
Горошек зелёный	200 г
Чеснок	1 зубчик
Вода	200 мл
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Мясо нарежьте небольшими кусочками, слегка отбейте.
- Перец очистите от плодоножки, сердцевины и семян, нарежьте кубиками. Чеснок очистите и мелко порубите.
- Все ингредиенты, кроме зелёного горошка, выложите в чашу мультиварки, добавьте соль и специи, влейте воду. Перемешайте все ингредиенты.
- Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час 20 минут**.
- По окончании работы программы добавьте в чашу к остальным ингредиентам зелёный горошек и хорошо перемешайте. Закройте крышку и включите программу **«Тушение»** ещё на **10 минут**. Оставьте блюдо готовиться под крышкой до окончания работы программы.

Приятного аппетита!

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Ингредиенты:

Порций: 3

Фарш из баранины	400 г
Яйцо куриное	2 шт
Лук репчатый	1 шт
Чеснок	1 зубчик
Масло растительное	3 ст.л
Жидкий дым	1 ст.л
Зелень кинзы, петрушки	2 веточки
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

30 минут

- Лук, чеснок и свежую зелень измельчите с помощью блендера.
- В отдельную посуду выложите бараний фарш, добавьте к нему измельчённые овощи, куриные яйца, жидкий дым, соль и специи по вкусу. Хорошо перемешайте смесь до однородности, а затем сформируйте из полученной массы продолговатые колбаски.
- В чашу мультиварки влейте масло. Выберите программу **«Жарка»**, время приготовления **20 минут**.
- Обжаривайте люля-кебаб до золотистой корочки со всех сторон, периодически переворачивая изделия.
- Готовое блюдо подавайте со свежими овощами и зеленью.

ПРЯНАЯ КУРОЧКА КАРРИ СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты:

Порций: 4

Филе грудки куриной	500 г
Морковь	1 шт
Лук репчатый	1 шт
Перец красный	1 шт
Томаты резаные консервированные	300 г
Масло сливочное	30 г
Вода	100 мл
Сливки	150 мл
Карри-порошок	1 ст.л
Имбирь сушеный	1/2 ч.л
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Овощи очистите, нарежьте кубиками.
- Куриное филе нарежьте небольшими кубиками.
- В чашу мультиварки выложите масло. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **8 минут**. Когда масло растопится, выложите в чашу мультиварки курицу. Обжаривайте кусочки филе, периодически помешивая, до окончания работы программы.
- К обжаренной курице добавьте морковь, лук и перец. Включите программу **«Жарка»**, время приготовления **10 минут**. Обжаривайте смесь, периодически помешивая, до окончания работы программы.
- К обжаренной смеси добавьте консервированные томаты и специи, влейте воду. Хорошо перемешайте все ингредиенты. Выберите программу **«Тушение»**, установите время приготовления **1 час**.
- За 5 минут до окончания работы программы влейте в чашу сливки и хорошо перемешайте смесь. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовое блюдо подавайте с любимым гарниром, украсив свежей зеленью.

Приятного аппетита!

СЁМГА НА ПАРУ С БРОККОЛИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

Порций: 2

Сёмга (стейк)	300 г
Брокколи	100 г
Фасоль стручковая	100 г
Сок лимона	1/2 ч.л
Вода	1 л
Соль	по вкусу
Специи	по вкусу

Приготовление:

30 минут

- Стейк сёмги промойте и обсушите с помощью бумажных полотенец. Натрите филе смесью соли и специй по вкусу.
- В чашу мультиварки влейте воду, сверху установите контейнер для приготовления на пару. На контейнер выложите все ингредиенты. Закройте крышку.
- Установите режим **«Пар/Варка»**, время приготовления **25 минут**. Готовьте до окончания программы.
- Перед подачей сбрызните рыбу лимонным соком.

ВЫПЕЧКА

Выпечка

Приятного аппетита!

СЕРБСКИЙ КОХ

Ингредиенты:

Порций: 4

Для теста:

Яйцо	4 шт
Сахарный песок	70 г
Мука	50 г
Манная крупа	45 г
Разрыхлитель	1 ч.л
Масло сливочное	10 г

Для заливки:

Молоко	400 мл
Сахарный песок	3 ст.л
Ванилин	1 г

Приготовление:

1 час 30 минут

- Возьмите глубокую ёмкость. Белки отделите от желтков и взбейте их с сахаром до крепкой пены. По одному добавляйте к полученной массе желтки, продолжая взбивать.
- Ко взбитым яйцам добавьте муку, манную крупу и разрыхлитель. Перемешайте ингредиенты до однородной консистенции.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, влейте приготовленное тесто.
- Установите режим **«Выпечка»**, время приготовления **1 час 10 минут**. Готовьте до окончания программы.
- Для заливки нагрейте молоко до высокой температуры (не доводя до кипения) добавьте к нему ванилин и сахар, хорошо перемешайте ингредиенты до полного растворения. Готовой смесью залейте пирог, не вынимая его из чаши.
- Готовому коху дайте остыть, после чего достаньте десерт из чаши, нарежьте на порционные кусочки и подавайте к столу.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРУШЕЙ И ЦЕДРОЙ АПЕЛЬСИНА

Ингредиенты:

Порций: 3

Творог	300 г
Яйцо	2 шт
Груша	1 шт
Цедра апельсина	1-2 ч.л
Сахар	2 ст.л
Манная крупа	2 ст.л
Сметана	1,5 ст.л
Масло сливочное	10 г

Приготовление:

1 час 30 минут

- С помощью блендера взбейте куриные яйца с сахаром. Добавьте к смеси творог, сметану и манную крупу, взбейте массу до однородной консистенции.
- Грушу вымойте, очистите от кожуры, сердцевины и семян, нарежьте кубиками. Апельсин тщательно промойте и обсушите, снимите небольшое количество цедры и мелко порубите её ножом.
- В творожную массу выложите нарезанную грушу и измельчённую апельсиновую цедру. Хорошо перемешайте готовую смесь.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в неё творожную массу.
- Установите программу **«Выпечка»**, время приготовления **1 час**.
- Готовой запеканке дайте остыть в течение 30 минут, а затем извлеките блюдо из чаши и подавайте к столу.

Выпечка

Приятного аппетита!

ШАРЛОТКА С РЕВЕНЕМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Мука пшеничная	200 г
Яйцо	4 шт
Ревень	400 г
Сахар	200 г
Разрыхлитель	1½ ч.л
Масло сливочное	10 г

Приготовление:

1 час 30 минут

- Ревень очистите от кожицы, нарежьте кубиками.
- В отдельной ёмкости смешайте яйца с сахаром. Добавьте к смеси муку и разрыхлитель, хорошо перемешайте смесь до однородной консистенции.
- В полученную смесь выложите нарезанный ревень, аккуратно перемешайте.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, влейте тесто. Выберите программу **«Выпечка»**, время приготовления **1 час**.
- Готовой шарлотке дайте остыть, а затем подавайте к столу.

ХЛЕБ НА КЕФИРЕ

Ингредиенты:

Порций: 5

Мука пшеничная	280 г
Кефир 2,5%	200 мл
Масло растительное	1 ст.л
Масло сливочное	10 г
Сахар	1 ст.л
Соль	1 ч.л
Сода	1/2 ч.л

Приготовление:

3 часа 30 минут

- В отдельной ёмкости соедините кефир комнатной температуры, соль, сахар и соду. Перемешайте смесь и оставьте её настояться на несколько минут.
- Добавьте к кефирной смеси хорошо просеянную муку и добавьте растительное масло. Замесите однородное тесто, а затем накройте его полотенцем и оставьте на 15 минут.
- Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом, присыпьте дно и стенки ёмкости небольшим количеством муки. Выложите в чашу тесто для хлеба.
- Выберите программу **«Выпечка»**, время приготовления **2 часа**. Готовьте до окончания работы программы.

Выпечка

Приятного аппетита!

ПИЦЦА С СЁМГОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Ингредиенты:

Порций: 3

Для пиццы:

Тесто дрожжевое	1 пластина
Сёмга копчёная	100 г
Моцарелла	50 г
Томаты черри	4 шт
Оливки	5 шт
Петрушка сушёная	1/2 ч.л
Масло сливочное	10 г
Руккола	по вкусу(для украшения)

Для соуса:

Сливки (10%)	200 мл
Мука	15 г
Чеснок	1 зубчик
Соль	по вкусу
Перец чёрный молотый	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Приготовьте соус для пиццы. Для этого в чашу мультиварки влейте сливки, добавьте муку, мелко рубленый чеснок, соль и перец по вкусу. Включите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **120°C**, время приготовления: **10 минут**. Непрерывно помешивая, разогревайте смесь, доводя её до густоты. Готовый соус выложите в отдельную ёмкость, а чашу мультиварки промойте и обсушите для дальнейшего использования.
- Сёмгу нарежьте тонкими слайсами, томаты черри и оливки кольцами. Моцареллу нарежьте в зависимости от формы: мини-шарики разрежьте пополам, цельный продукт нарежьте небольшими дольками.
- Тесто раскатайте в пласт, равный диаметру чаши.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, на дно выложите тесто.
- Тесто смажьте приготовленным соусом, затем выложите поверх начинку: рыбу, томаты, оливки, сыр. Посыпьте сушёной петрушкой.
- Выберите режим **«Выпечка»**, установите время приготовления **40 минут**. Готовьте под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовую пиццу при подаче украсьте рукколой.

СЫРНО-ЧЕСНОЧНАЯ ЛЕПЁШКА

Ингредиенты:

Порций: 3

Мука пшеничная	170 г
Дрожжи прессованные свежие	6 г
Соль	1 ч.л
Сахар	1 ч.л
Сыр твёрдый	10 г
Чеснок	1 зубчик
Вода	75 мл
Масло растительное	2 ст.л

Приготовление:

2 часа 30 минут

- Разведите дрожжи в тёплой воде.
- Просеянную муку смешайте с сахаром, введите в сухую смесь растворённые дрожжи и растительное масло. Хорошо перемешайте массу до однородности.
- Чеснок очистите и мелко порубите, сыр натрите на средней тёрке.
- Добавьте в тесто соль, рубленый чеснок и тёртый сыр. Тщательно перемешайте массу до однородности, затем накройте полотенцем и оставьте в тёплом месте на 1,5 часа.
- Когда тесто поднимется, раскатайте его в лепёшку.
- Чашу мультиварки смажьте маслом и выложите лепёшку в чашу. Выберите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **130°C**, время приготовления **40 минут.** Оставьте блюдо готовиться под крышкой до окончания работы программы.
- Готовой лепёшке дайте остыть, а затем подавайте к столу.

Выпечка

Приятного аппетита!

БИСКВИТ

Ингредиенты:

Порций: 6

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

- Отделите белки от желтков. Желтки взбейте вместе с сахаром.
- Отдельно взбейте белки до устойчивой пены.
- Взбитые желтки дополните просеянной мукой, ванильным сахаром и разрыхлителем. Тщательно перемешайте все ингредиенты до однородности.
- К полученной смеси добавьте взбитые белки. Аккуратно перемешайте все ингредиенты до однородной консистенции.
- Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите в чашу полученное тесто.
- Установите режим **«Выпечка»** и время приготовления **1 час 10 минут**.
- Готовому бисквиту дайте немного остыть, а затем подавайте к столу.

ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

Ингредиенты:

Порций: 4

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

Приготовление:

10 часов

- 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 – сразу же остановить программу.
- Дайте молоку остыть до 38-40°C, а затем – снимите с него пенку.
- Добавьте натуральный йогурт к молоку. Хорошо перемешайте до однородности. Закройте крышку мультиварки.
- Включите режим приготовления **«Тесто/Йогурт»**, время приготовления **8 часов**. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- По окончании работы программы готовый йогурт разлейте в формочки** и поместите в холодильник на 2-3 часа до остывания и загустения.
- Готовый йогурт подавайте со свежими ягодами, фруктами, орехами и любыми другими добавками по своему вкусу.

* Для приготовления йогурта вместо 100 г натурального йогурта Вы также можете использовать специальную закваску. Достаточно соединить её с молоком и далее – следовать рецепту.
** Чтобы сделать приготовление йогурта ещё более удобным, используйте баночки для йогурта GARLYN JJ-01

НАПИТКИ

ОБЛЕПИХОВЫЙ МОРС С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты:

Порций: 5

Вода	1,2 л
Мёд	3 ст.л
Облепиха	300 г
Апельсин	1 шт

Приготовление:

1 час 30 минут

- Апельсин хорошо промойте и нарежьте дольками среднего размера.
- В чашу мультиварки влейте воду, добавьте мёд, облепиху и нарезанный апельсин.
- Выберите программу **«Суп»**, время приготовления: **1 час 30 минут**. Оставьте морс готовиться под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- Готовый напиток немного остудите и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

ТОПЛЁНОЕ МОЛОКО

Ингредиенты:

Порций: 4

Молоко (3,2%)	1 л
Сливки (10%)	200 мл

Приготовление:

4 часа

- В чашу мультиварки влейте молоко и сливки, хорошо перемешайте ингредиенты и закройте крышку.
- Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **100°C**, время приготовления: **4 часа**. Оставьте блюдо готовиться до окончания работы программы.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Ингредиенты:

Порций: 3

Молоко (4-6%)	450 мл
Тёмный шоколад	100 г
Корица (палочка)	1 шт
Сахар тростниковый	по вкусу
Гвоздика	по вкусу
Мускатный орех тёртый	по вкусу
Маршмеллоу (для украшения)	по вкусу

Приготовление:

10 минут

- В чашу мультиварки влейте молоко. Добавьте к нему специи и сахар по вкусу.
- Палочку корицы разломайте на несколько кусочков и добавьте в чашу мультиварки.
- Выберите режим **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **140°C**, время приготовления **10 минут** (точное время приготовления зависит от скорости закипания молока: после того, как оно начнёт закипать, необходимо варить смесь в течение 2 минут, а затем – остановить работу программы).
- В горячее молоко выложите шоколад, разломанный на небольшие кусочки. Непрерывно помешивайте до тех пор, пока шоколад полностью не растворится в горячем молоке. Горячий шоколад должен иметь однородную консистенцию.
- Готовый горячий шоколад разлейте по порционным чашкам и украсьте маршмеллоу. Подавайте напиток как отдельный десерт или совместно с любимым видом печенья.

Приятного аппетита!

ЛИМОНАД

Ингредиенты:

Порций: 5

Вода	1,5 л
Лимон	3 шт
Сахар	1 стакан
Мята	1-2 веточки

Приготовление:

4 часа

- Лимоны тщательно промойте и обсушите, нарежьте плоды тонкими кольцами.
- В чашу мультиварки выложите нарезанные лимоны и слегка придавите их, чтобы они пустили сок. Поверх лимонов выложите в чашу сахар и влейте питьевую воду. Добавьте листочки свежей мяты по вкусу.
- Закройте крышку мультиварки и выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **1 час**.
- Готовому напитку дайте настояться под закрытой крышкой в течение 2-3 часов, а затем – перелейте в отдельную ёмкость и отправьте в холодильник до полного остывания.
- Готовый лимонад подавайте с дольками свежего лимона, листиками мяты и кубиками льда.

КАКАО

Ингредиенты:

Порций: 4

Молоко	600 мл
Вода	200 мл
Сахар	100 г
Какао-порошок	80 г
Ваниль в стручке	1 шт

Приготовление:

40 минут

- Стручок ванили разрежьте вдоль на 2 половинки. С помощью ножа выскребите из стручка семена ванили.
- В чашу мультиварки влейте воду и молоко, добавьте сахар, какао-порошок и семена стручковой ванили. Тщательно перемешайте ингредиенты и закройте крышку мультиварки.
- Включите программу **«ПАР/ВАРКА»**, время приготовления: **40 минут**. Готовьте до окончания работы программы, периодически помешивая.
- Готовый напиток тщательно перемешайте, а затем – дайте ему остыть. Подавайте какао с сахарной пудрой, маршмеллоу и другими дополнениями на свой вкус

Приятного аппетита!

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

Ингредиенты:

Порций: 5-6

Яблоки	450 г
Сливы	400 г
Сахар	90 г
Вода	1 л

Приготовление:

2 часа

- Хорошо промойте яблоки, удалите сердцевину с косточками. Нарежьте плоды крупными кусочками.
- Сливы промойте, разрежьте пополам и удалите косточки.
- В чашу мультиварки выложите нарезанные фрукты, добавьте сахар и влейте воду.
- Включите программу **«Тушение»**, время приготовления: **2 часа**. Оставьте компот готовиться до окончания работы программы.
- Готовый компот остудите и подавайте к столу.

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

GARLYN MR-SOLO 4 Pro 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 4 Pro. 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 сахарный (или фруктозный) 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°C – 110°C** 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°C**.
- Запустите выбранную программу и дождитесь её окончания.
- 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, загружаемого 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 4 Pro 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°C** и настройте желаемое время приготовления..
- Запустите программу и дождитесь окончания её выполнения.
- Разогретый продукт немного встряхните перед употреблением.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНОМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Творог	200 г
Банан (в зависимости от размера плодов)	3-4 шт
Яйцо куриное	1 шт
Мёд	2 ст.л
Масло сливочное	2 ст.л
Лимон	1/2 шт

Приготовление:

40 минут

- Бананы очистите, разрежьте пополам. Из половины лимона выжмите сок.
- В чашу мультиварки выложите половинки бананов, сбрызните их лимонным соком.
- В отдельной посуде соедините творог с яйцом, маслом и мёдом и тщательно перемешайте ингредиенты до однородной консистенции.
- Готовую творожную смесь выложите в чашу мультиварки поверх бананов. Закройте крышку мультиварки.
- Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **110°C**, время приготовления: **30 минут**. Готовьте запеканку до окончания работы программы.
- Готовой запеканке дайте полностью остыть, а затем – подавайте к столу.

МАННАЯ КАША С ЯБЛОКОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Крупа манная	20 г
Масло сливочное	5 г
Яблоко	200 г
Молоко (2,5%)	300 мл
Сахарный (или фруктозный) сироп	по вкусу

Приготовление:

25 минут

- Яблоки очистите от кожуры, сердцевины и семян, а затем – натрите на мелкой тёрке.
- Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом. Выложите в чашу манную крупу, влейте молоко и добавьте фруктозный сироп по вкусу.
- Выберите программу **«Молочная каша»**, время приготовления: **20 минут**. Оставьте кашу готовиться под закрытой крышкой, периодически помешивая.
- За 5 минут до окончания работы программы добавьте к каше натёртые яблоки и тщательно перемешайте. Закройте крышку мультиварки и оставьте блюдо готовиться до окончания работы программы.
- Готовую кашу остудите до комфортной температуры и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

КАША РИСОВАЯ С МЯСОМ

Ингредиенты:

Порций: 3

Рис круглозёрный шлифованный	40 г
Филе говядины	100 г
Масло сливочное	5 г
Вода	500 мл
Раствор соли	по вкусу

Приготовление:

1 час 30 минут

- Рис тщательно промойте в холодной воде.
- Филе говядины промойте и обсушите, затем дважды пропустите через мясорубку.
- Чашу мультиварки смажьте маслом. Выложите в чашу рис, фарш, влейте воду и раствор соли по вкусу. Тщательно перемешайте все ингредиенты и закройте крышку мультиварки.
- Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **90°C**, время приготовления: **1 час**. Оставьте блюдо готовиться под закрытой крышкой, периодически помешивая.
- По окончании приготовления дайте каше настояться под крышкой 15 минут, а затем – дайте блюду немного остыть.
- Переложите содержимое чаши мультиварки в отдельную ёмкость и измельчите блюдо до однородной консистенции с помощью блендера.

ОВОЩНОЙ ОТВАР

Ингредиенты:

Порций: 3

Картофель	70 г
Капуста	70 г
Морковь	70 г
Вода	500 мл
Раствор соли	по вкусу

Приготовление:

2 часа

- Овощи очистите и замочите в холодной воде на 1 час.
- Нарежьте овощи небольшими кубиками.
- В чашу мультиварки выложите нарезанные овощи, влейте воду и добавьте раствор соли по вкусу.
- Закройте крышку мультиварки, выберите программу **«Суп»**, время приготовления **1 час**.
- Готовый отвар процедите через сито, а затем – подавайте к столу.

Приятного аппетита!

ПАРОВОЙ ОМЛЕТ

Ингредиенты:

Порций: 2

Молоко	60 мл
Раствор соли	по вкусу
Яйцо куриное	2 шт.
Масло сливочное	5 г

Приготовление:

20 минут

- В отдельной посуде слегка размешайте яйца с помощью вилки или венчика до однородности. Добавьте к яичной смеси молоко и раствор соли по вкусу. Тщательно перемешайте до полной однородности.
- Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом, а затем влейте в чашу смесь для омлета.
- Выберите программу **«GARLYN ШЕФ»**, установите температуру **120°C**, время приготовления **15 минут.** Готовьте блюдо под закрытой крышкой до окончания работы программы.
- По окончании работы программы откройте крышку мультиварки и дайте готовому омлету немного остыть, после чего – выньте из чаши и подавайте блюдо к столу.

ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ С КАБАЧКОМ

Ингредиенты:

Порций: 4

Филе куриное	100 г
Кабачок	100 г
Яблоко – 100 г	
Вода	350 мл
Раствор соли	по вкусу

Приготовление:

1 час

- Куриное филе промойте и обсушите. Нарежьте филе кубиками небольшого размера.
- Яблоко и кабачок промойте и очистите от кожуры и сердцевины. Нарежьте плоды кубиками небольшого размера.
- В чашу мультиварки выложите нарезанное куриное филе и овощи, добавьте воду и раствор соли по вкусу. Закройте крышку мультиварки.
- Выберите программу **«Тушение»**, время приготовления **45 минут**. Готовьте блюдо до окончания работы программы, периодически помешивая.
- По окончании приготовления выложите мясо и овощи вместе с бульоном в отдельную ёмкость и измельчите 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 MR-SOLO 3.

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

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

У техники есть