

ГОТОВИМ в пароварке

БЛЮДА ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ

Рис со специями

Ингредиенты:

2 стакана длиннозерного риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан воды, 3–4 веточки кинзы, по 1 щепотке шафрана и красного молотого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть и переложить в емкость. Добавить перец, шафран и измельченную кинзу, смешанную с солью. Вылить кипяток, сверху добавить растительное масло и, не перемешивая, поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Готовить до мягкости крупы.

Молочная рисовая каша

Ингредиенты:

1 стакан круглозерного риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть, переложить в емкость, посолить и поставить на нижний поддон пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить горячее молоко, поставить еще в пароварку на 10 минут. В готовую кашу выложить сливочное масло и сахар, перемешать.

Способ приготовления:

Овсяные хлопья замочить в холодной воде на сутки. Картофель очистить, вымыть, отварить, натереть на мелкой терке. Шпик и лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле.

Замоченные хлопья откинуть на дуршлаг, переложить в емкость, добавить соль, тертый картофель, обжаренный шпик с луком, перемешать и поставить на нижний поддон пароварки.

Готовить до мягкости хлопьев.

Гречка с овощами

Ингредиенты:

1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 моркови, 1 небольшой вилок цветной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Гречневую крупу промыть, залить кипятком и поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком. Обжарить овощи на растительном масле до золотистого цвета.

Сверху на готовую кашу выложить обжаренные овощи, посолить, аккуратно перемешать. Поставить емкость еще на 10 минут на среднюю решетку пароварки.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты:

1 стакан пшенной крупы, 200 г мякоти тыквы, 100 г изюма, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Пшено промыть и выложить в емкость. Спелую тыкву нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, промытый изюм и выложить к пшенной крупе. Все перемешать, поставить на нижний поддон пароварки. Готовить до мягкости крупы. Готовую кашу подавать с растопленным сливочным маслом.

Тыква с помидорами и луком

Ингредиенты:

300 г тыквы, 4 помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 3–4 горошины душистого перца, щепотка карри, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Тыкву очистить и нарезать, сложить в кастрюлю, добавить нарезанные без кожицы помидоры, спассерованные на масле, нарезанные лук и морковь, немного воды, соль, карри, душистый перец. Поставить на водяную баню и потушить до готовности.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Фаршированные кабачки

Ингредиенты:

4 кабачка, 500 г мясного фарша, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, перец, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления:

У кабачков срезать верхушку, вычистить ложкой семена. Срезанные шляпки оставить. Фарш смешать с яйцом и томатным пюре, посолить, поперчить, добавить специи.

Нафаршировать кабачки, накрыть каждый срезанной шляпкой и установить в поднос пароварки. Сбрызнуть оливковым маслом и готовить 20 минут. Этот же рецепт подходит для приготовления фаршированных перцев.

Овощные шарики

Ингредиенты:

100 г грибов, 1 морковь, 1 луковица, 200 г риса, 1 цукини, 1 яйцо, 50 г томатного соуса, растительное масло, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Подготовленные грибы мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, цукини нарезать мелкой соломкой, а лук нашинковать.

Обжарить на растительном масле морковь и лук, смешать рис с грибами и овощами, посолить, поперчить, добавить яйцо и скатать шарики.

Положить шарики в пароварку, добавить томатный соус и тушить примерно 10–15 минут.

При подаче украсить зеленью.

Овощи на пару

Ингредиенты:

350 г брокколи, 1 пучок зеленого лука, 1 красная луковица, 340 г зеленого горошка, 55 г сливочного масла, 1 ст. ложка смеси из порезанных трав, лимонный сок, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Порезать брокколи на кусочки, красную луковицу на дольки. Нарезать зеленый лук.