

Поживний обід

Нут із яловичиною та овочами

Яловичина — 300 г;
нут — 250 г;
картопля — 2 шт.;
цибуля — 1 шт.;
солодкий перець — 1 шт.;
олія — 30 мл;
вода — 1 л;
петрушка — 2–3 гілочки;
сіль, перець — на смак.

Нут залити водою і залишити на 8 годин. Картоплю, перець і цибулю почистити й нарізати невеликими кубиками. М'ясо помити й так само нарізати.

У чашу мультиварки налити воду, викласти нут. Встановити програму «Варіння» на 2 години. Готовий нут відкинути на друшляк.

Олію налити в чашу мультиварки, викласти м'ясо й овочі. Встановити програму «Смаження», вид продукту «М'ясо», на 10 хвилин. До овочів і м'яса додати нут, присмачити сіллю та перцем і перемішати. Закрити кришку і встановити програму «Тушкування» на 20 хвилин.

Готову страву прикрасити зеленню петрушки.

Тушкована капуста з печерицями

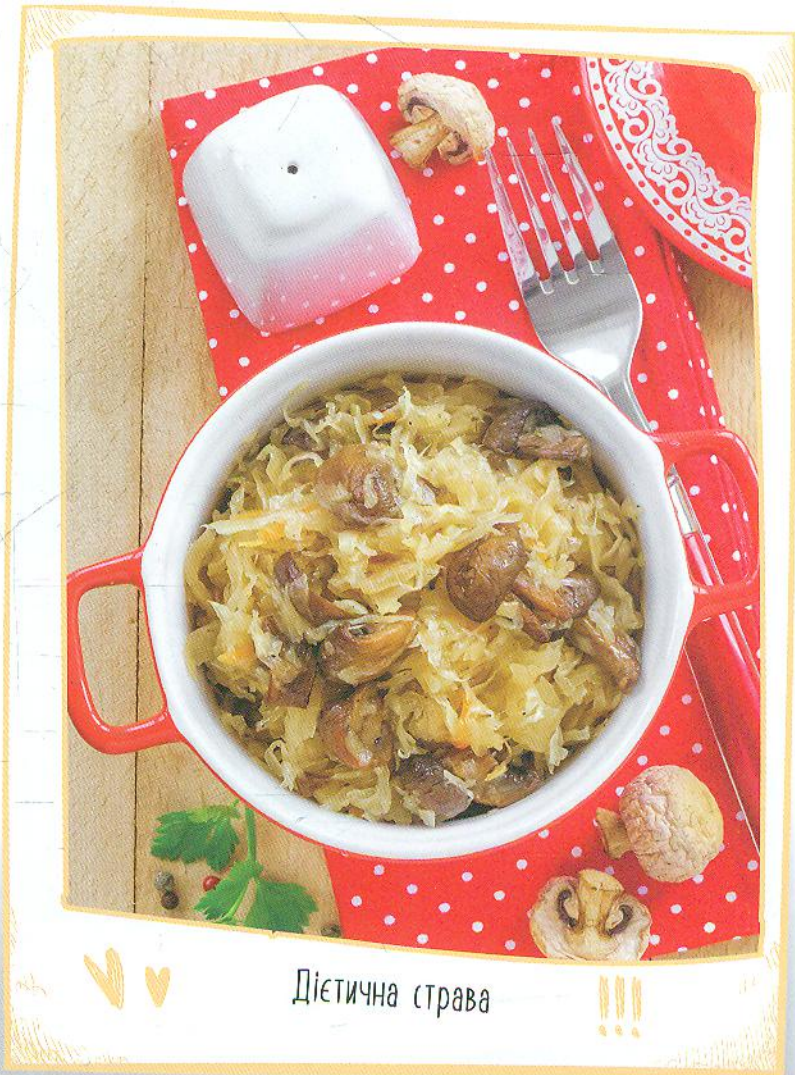
Печериці — 300 г;
капуста — 500 г;
цибуля — 1 шт.;
морква — 2 шт.;
часник — 3 зубки;
олія — 2 ст. ложки;
вода — 1 склянка;
сіть, перець — на смак.

Печериці помити, почистити щіткою і тонко нарізати. Цибулю, моркву, часник почистити й подрібнити. Капусту нашаткувати.

Гриби обсмажити в олії в режимі «Випікання» протягом 15 хвилин. Додати цибулю, моркву й часник і готувати ще 5 хвилин під закритою кришкою в тому самому режимі.

Потім додати нашатковану капусту й долити воду. Присмачити сіллю та перцем.

Готувати капусту з грибами ще 20 хвилин в режимі «Випікання». Після закінчення зазначеного часу встановити режим «Тушкування» на 1 годину.



Дієтична страва