

# Блюда на пару

закуски, супы, мясо, рыба

50  
рецептов



# блюда на пару

закуски, супы, мясо, рыба



ЭКСМО  
Москва  
2011



# Содержание

## Салаты и закуски

Салат из картофеля с рыбой	4
Свекла с прованским соусом	5
Салат из разварной говядины	6
Фаршированные шампиньоны на пару	7
Куриный салат с фруктами	8
Фаршированные помидоры	9

## Первые блюда

Щи с кислой капустой и говядиной	10
Бульон из телятины	11
Борщ из печеной свеклы	12
Суп из свежих грибов со сметаной или сливками	13
Тыквенный суп-пюре с ананасами	14
Рисовый суп-пюре с апельсинами	14
Грибной суп-пюре со сливками	15



## Рыбные блюда

Фаршированные кальмары	15
Суп-пюре из креветок с красным перцем	16
Креветки с овощами	17
Ананас с морепродуктами	18
Лосось тушеный	19
Карп с имбирем	20
Рыбное ассорти	21
Креветки на пару	22
Лосось с овощами на пару	23
Форель паровая	24



## Блюда из мяса

Свинина с апельсинами	25
Свинные медальоны	26
Свинина Думпо	26
Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом	27
Папильотки из телячьей печени	27
Гречневая каша с печенью	28
Гуляш по-венгерски из баранины	29
Телячья грудинка с кореньями	30
Клопс	31
Манты	32
Мясной рулет на пару	33



## Блюда из птицы

Утка в рассоле	34
Шницель из индейки с сыром и зеленью	35
Фаршированное филе индейки	36
Курица под пряным миндально-луковым соусом	37
Рулет из курицы с гречкой	38
Куриное филе с кинзой и мятой	39
Цыплята, тушеные с чесноком и эстрагоном	40
Куриные крылышки с сыром	40
Куриные окорочка на пару	41



## Десерты

Сырники с курагой и яблоками	41
Суфле из тыквы	42
Банановый сюрприз	43
Смородиновый мусс	44
Лимонное желе	45
Пудинг ягодный с вишней	46
Шоколадный пудинг	47



## Салат из картофеля с рыбой

1. Картофель вымыть, не очищая, сварить в пароварке при мощности 700 Вт до мягкости, остудить, очистить.
2. Каждый клубень нарезать кружочками, положить в салатник.
3. Рыбу разделать, нарезать и выложить в чашу для круп, залить ее водой и готовить на пару 30 мин, добавив перец и соль по вкусу.
4. Салат вымыть, нарезать, вместе с рыбой положить в салатник к картофелю.
5. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, переложить в салатник.
6. Добавить растительное масло, уксус, чесночные сухарики, соль и перец по вкусу.

**Состав:**

10 клубней картофеля  
500 г рыбы без костей  
1 головка репчатого лука  
100 г зеленого салата  
50 г сухариков с чесноком  
30 мл растительного масла



Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 5

## Свекла с прованским соусом

**Состав:**

200 г свеклы  
90 мл растительного масла  
100 г копченой грудинки  
100 г грецких орехов  
100 г жареных грибов  
50 мл столового уксуса  
зелень укропа  
молотый черный перец  
соль по вкусу

1. Свеклу вымыть, поместить в корзину пароварки и готовить при мощности 1000 Вт в течение 5 мин, желательно при низком давлении пара.
2. Когда свекла остынет, очистить от кожуры, нарезать длинной тонкой соломкой.
3. Так же нарезать грудинку, сложить в салатник.
4. Добавить измельченные орехи, жареные грибы, растительное масло, измельченную зелень, столовый уксус, перец и соль по вкусу.

*Растительное масло с уксусом  
можно заменить майонезом.*

Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4



## Салат из разварной говядины

**1.** Говядину вымыть, поместить в пароварку, готовить при мощности 1000 Вт до мягкости, остудить, нарезать ломтиками. Положить на тарелку горкой.

**2.** Положить сверху на подготовленную говядину сваренный язык (его можно сварить в нижней чаше пароварки в течение 1,5 ч при максимальной мощности), который предварительно тоже нарезать ломтиками.

**3.** Сварить яйца вкрутую, очистить их от скорлупы, нарезать дольками и положить в салат.

**4.** Огурцы вымыть, нарезать ломтиками, положить сверху, украсить все зеленью петрушки. Перед подачей на стол полить горчичным соусом.

Состав:

800 г говядины

200 мл горчичного соуса

150 г языка

3 яйца

200 г соленых огурцов

зелень петрушки



Время подготовки: 10 мин + время

для варки языка и мяса 1 ч 30 мин

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 8

## Фаршированные шампиньоны на пару

**Состав:**

6–8 шампиньонов  
1 сваренное вкрутую яйцо  
2–3 ст. л. натертого сыра  
2 ст. ложки измельченной зелени укропа  
1 луковица  
40 г сливочного масла  
молотый перец  
соль, карри по вкусу

1. Лук обжарить в половине количества масла, остудить.
2. Смешать лук с нарезанным яйцом, тертым сыром, оставшимся маслом.
3. Заправить перцем, карри, зеленью, посолить. Шампиньоны вымыть, заполнить подготовленной массой.
4. Готовить на смазанной маслом решетке пароварки, полить сметаной.

Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2





## Куриный салат с фруктами

1. Влить в пароварку примерно 300 мл воды, поместить сверху корзину с разделанными куриными грудками, установить поддон и варить курицу в течение 18 мин при мощности 1000 Вт. Затем остудить, измельчить, посолить и поперчить по вкусу.
2. Чеснок очистить и измельчить, добавить винный уксус, кисло-сладкий соус, растительное масло и мед. Перелить смесь в чашу для круп и поставить в пароварку. Можно готовить соус одновременно с куриными грудками на верхнем ярусе.
3. Апельсины и грейпфруты очистить от кожуры, удалить пленки и семена, мякоть измельчить. Вымыть, перебрать и обсушить оба вида салата, затем измельчить их.
4. Смешать все ингредиенты салата и полить сверху приготовленным соусом. Можно не смешивать компоненты, а выложить их кругами на тарелке. Подавать на стол можно как в холодном, так и в теплом виде.

### Состав:

1 кг куриных грудок  
200 г кочанного салата  
200 г зеленого салата  
100 г апельсинов  
100 г грейпфрутов  
30 г меда  
70 мл растительного масла  
40 мл винного уксуса  
10 мл кисло-сладкого соуса  
2 зубчика чеснока  
молотый черный перец  
соль по вкусу



Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 10

## Фаршированные помидоры

### Состав:

12–18 спелых помидоров  
200 г филе говядины  
200 г бекона  
400 г филе телятины  
200 мл сметаны  
100 мл растительного масла  
50 г муки  
100 г репчатого лука  
молотый черный перец  
соль по вкусу

1. Головку репчатого лука поместить в пароварку и готовить при максимальной мощности в течение 5 мин, затем остудить, очистить, мелко нарезать.
2. Тщательно вымыть филе говядины и телятины, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с беконом, добавить лук, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. В этот фарш по желанию можно положить немного отварного риса.
3. Взять крупные красные помидоры, вымыть, срезать верхушки небольшими шляпками. Шляпки не выбрасывать. Чайной ложкой вынуть мякоть с семенами.
4. Заполнить помидоры фаршем, но не очень плотно, закрыть срезанными шляпками, перевязать нитками, запанировать в муке, слегка обжарить на растительном масле.
5. Затем поместить помидоры в корзину, установить ее в пароварку, вставить поддон и довести при мощности 800 Вт до готовности фарша (примерно 25 мин).
6. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде, полив сметаной. По желанию можно украсить веточками свежей зелени.

Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 25 мин  
Количество порций: 6–9



## Щи с кислой капустой и говядиной

1. Говядину нарезать кусочками, сварить на водяной бане.
2. Морковь, лук и корень петрушки нарезать, пассеровать, добавить томатную пасту, пассеровать вместе.
3. Муку обжарить.
4. К капусте добавить масло, немного бульона, тушить.
5. В говяжий бульон положить капусту, овощи, варить 20 мин, добавить соль, перец, муку, варить 5–10 мин.

**Состав:**

200 г говядины  
250 г квашеной капусты  
1 морковь  
1 луковица  
1 корень петрушки  
4 ст. ложки растительного масла  
1 ч. ложка пшеничной муки  
соль, перец  
1 ст. ложка томатной пасты  
1 л воды



Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 3

# Бульон из телятины

**Состав:**

600 г телятины  
1,5 л воды  
1 морковь  
1 головка репчатого лука  
1 корень петрушки  
1 корень сельдерея  
1 порей  
2 клубня картофеля  
1 репа  
пучок зелени  
1 ч. ложка соли

1. Положить в чашу для круп предварительно вымытое мясо и залить его водой. Варить при мощности 800 Вт.
2. С помощью ложки убирать накипь, которая в процессе варки появляется на поверхности воды.
3. Посолить, добавить очищенные, вымытые и нарезанные овощи и зелень, перемешать суп.
4. Варить на пару при той же мощности до того момента, пока уровень жидкости не уменьшится вдвое.
5. Выключить пароварку, оставить суп дозревать при комнатной температуре на 1,5 ч, убрав с поверхности жир.

Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 50 мин  
Количество порций: 6



## Борщ из печеной свеклы

1. Свеклу тщательно вымыть в теплой воде, выложить на антипригарный противень, запечь в предварительно разогретой до 200 °С духовке.
2. Коренья петрушки и сельдерея, головки репчатого лука вымыть, очистить. Поместить их в специальную чашу для круп и супов, залить небольшим количеством холодной воды и варить в пароварке с лавровым листом, черным перцем и зеленью при мощности 800 Вт.
3. Приготовленный таким образом овощной бульон процедить через сито или через чистую льняную или хлопчатобумажную салфетку, посолить по вкусу, слегка остудить. Измельчить репчатый лук, положить в отдельную емкость.
4. Печеную свеклу достать из духовки и остудить, очистить от кожуры, затем нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, выложить в глубокую тарелку, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Сваренный на пару овощной бульон перелить в тарелку со свеклой.

**Состав:**

400 г свеклы  
2 головки репчатого лука  
100 г зелени укропа  
1 корень петрушки  
1 корень сельдерея  
3 шт. лаврового листа  
10–15 шт. черного перца горошком  
сок 0,5 лимона  
соль по вкусу



Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 35 мин  
Количество порций: 3

## Суп из свежих грибов со сметаной или сливками

### Состав:

500 г свежих грибов  
100 г зеленого лука  
150 г зелени укропа,  
петрушки, сельдерея  
800 г картофеля  
50 г сливочного масла  
2 головки репчатого лука  
1 стакан густых сливок  
1 ст. ложка муки  
перец и соль по вкусу

1. Грибы перебрать, очистить, вымыть, нарезать соломкой. Можно использовать для приготовления этого супа шампиньоны и вешенки.
2. Разогреть на сковороде сливочное масло, очистить и нарезать кубиками лук, поджарить его до золотистого цвета, положить грибы, обжарить.
3. Налить в пароварку воду до максимального уровня, посолить и поперчить по вкусу грибы и лук, выложить их в чашу, залить водой, довести до кипения.
4. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Когда грибы будут готовы, выложить картофель и варить еще 20 мин при минимальной мощности.
5. Свежие сливки взбить с мукой.
6. Зелень мелко нарезать, переложить к грибам с картофелем, влить взбитые сливки, добавить перец, довести до готовности картофеля. Перелить в суповую миску, подавать на стол сразу же после приготовления.

Время подготовки: 15 мин  
Время приготовления: 50 мин  
Количество порций: 4



## Тыквенный суп-пюре с ананасами

Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на терке.
2. Ананасы нарезать, залить водой и сварить на водяной бане до готовности.
3. Посолить по вкусу.
4. Горячий суп заправить сливочным маслом и размешать.
5. К супу подать ванильные сухарики.

Состав:

500 г тыквы  
250 г ананасов  
60 г сливочного масла  
соль по вкусу



## Рисовый суп-пюре с апельсинами

Время приготовления: 40 мин  
Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 3

1. Изюм залить водой, дать настояться 40 мин.
2. Апельсины разобрать на дольки.
3. Рис засыпать в кипящую подсоленную воду и сварить на водяной бане до готовности, протереть через сито.
4. Залить рисовое пюре смесью апельсинового сока и воды. Поставить на водяную баню, добавить изюм и сахар, довести до кипения и снять с бани.

Состав:

200 г риса  
2 стакана воды  
1 стакан апельсинового сока  
2 апельсина  
100 г изюма  
сахар



## Грибной суп-пюре со сливками

**Состав:**

500 г шампиньонов  
1 морковь  
1 луковица  
1 корень петрушки  
50–60 г сливочного масла  
2 стакана жидких сливок  
15 г пшеничной муки  
1 л воды  
соль и перец

**Время приготовления:** 30 мин**Количество порций:** 4

1. Шампиньоны нарезать, обжарить.
2. Морковь, лук, корень петрушки нарезать, залить водой.
3. Сварить на водяной бане до полуготовности.
4. Добавить шампиньоны, сварить суп.
5. Муку развести сливками.
6. Влить в суп, прокипятить, добавить муку, проварить 3 мин.



## Фаршированные кальмары

**Состав:**

10 кальмаров  
200 г репчатого лука  
50 мл оливкового масла  
2 зубчика чеснока  
3 стручка перца чили  
молотый кориандр  
молотый черный перец  
соль по вкусу

**Время подготовки:** 15 мин**Время приготовления:** 30 мин**Количество порций:** 5

1. Кальмары вымыть, две тушки нарезать полосками, остальные отложить.
2. Измельченные тушки полить оливковым маслом, поместить в пароварку и готовить при мощности 700 Вт в течение 3 мин.
3. Репчатый лук и чеснок очистить, измельчить, добавить нарезанный чили.
4. Поместить все в чашу для круп, добавить оливковое масло и готовить, пока смесь не станет достаточно густой. Посолить, поперчить по вкусу и приправить кориандром.
5. Затем нафаршировать ею целые тушки, скрепить шпажками и готовить на пару при мощности 700 Вт в течение 3 мин.



## Суп-пюре из креветок с красным перцем

1. Креветки измельчить миксером.
2. Муку поджарить на масле, развести бульоном.
3. Разогреть бульон на водяной бане, добавить пюре, проварить 1–2 мин.
4. Положить разведенную бульоном муку, соль, красный перец.
5. Проварить 3–5 мин.
6. Влить смешанные со сливками желтки.
7. Проварить до загустения.
8. Посыпать зеленью.

**Состав:**

200 г вареных креветок  
2 стакана куриного бульона  
100 мл сливок  
2 желтка  
2 ст. ложки муки  
1 ст. ложка сливочного масла  
соль, красный перец, зелень



Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 3

## Креветки с овощами

### Состав:

500 г очищенных  
креветок  
1 зубчик чеснока  
200 г репчатого лука  
молотый орегано  
200 г сладкого перца  
молотый черный перец  
50 мл оливкового масла  
соль по вкусу

1. Очистить и размять чеснок, добавить креветки, посолить и поперчить по вкусу, приправить орегано, перемешать.
2. Поместить креветки в глубокую емкость, залить оливковым маслом и мариновать 1 ч.
3. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук и сладкий перец.
4. Налить в резервуар воду до максимального уровня, установить поддон для конденсата и корзину.
5. Выложить в корзину овощи, по желанию можно сбрызнуть уксусом и готовить на пару при мощности 700 Вт в течение 10–15 мин.
6. Затем добавить креветки, накрыть все фольгой и довести до готовности (примерно еще 2–3 мин).

Время подготовки: 10 мин +  
1 ч на маринование  
Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 4



## Ананас с морепродуктами

1. Выложить морской коктейль в глубокое блюдо, посолить и поперчить по вкусу, залить половиной оливкового масла, перемешать.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить на нем кольца ананаса до золотистой корочки.
3. Переложить морской коктейль в чашу для круп, выложить ананасы и зелень укропа.
4. Добавить овощной бульон и крахмал, не перемешивать.
5. Поместить чашу для круп в пароварку и готовить при мощности 700 Вт в течение 10–15 мин. Подать на стол.

**Состав:**

1 крупный ананас  
400 г морского коктейля  
100 мл овощного бульона  
100 мл оливкового масла  
40 г крахмала  
свежая зелень укропа  
молотый черный перец  
специи и соль по вкусу



Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4

## Лосось тушеный

### Состав:

1,2 кг лосося  
100 г сливочного масла  
1 стакан бульона  
1 лавровый лист  
соль по вкусу

### Для соуса:

12 свежих раков  
1 ст. ложка муки  
0,5 ст. ложки сливочного масла  
2–3 ст. ложки сметаны  
1 ст. ложка тертого сыра  
1 ст. ложка лимонного сока  
50 г зелени петрушки  
3 стакана мясного бульона  
соль по вкусу

1. Лососину вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожи. Нарезать тонкими кусками, посолить.
2. В чашу для круп положить сливочное масло, добавить бульон, лавровый лист.
3. Положить рыбу, накрыть крышкой, готовить на пару при мощности 700 Вт в течение 30 мин, откинуть на дуршлаг.
4. Раков вымыть, сварить с добавлением соли и укропа. Мясо раков измельчить, выложить на сковороду и обжаривать в течение 5 мин на сливочном масле.
5. Добавить муку и готовить еще 5 мин.
6. Обжаренное мясо раков залить 3 стаканами мясного бульона и довести до кипения, после чего соус процедить, добавить лимонный сок, сметану (ее можно заменить сливками), сыр.
7. Полученную смесь довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Как только соус закипит, добавить в него измельченную зелень петрушки.
8. Готовым соусом полить рыбу и подавать на стол.

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 6



## Карп с имбирем

1. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники. Затем полученное филе посолить и поперчить изнутри и снаружи, приправить имбирем, тимьяном и эстрагоном, натереть чесноком, предварительно очищенным и измельченным.
2. Поместить карпов в глубокую тарелку, залить смесью соевого соуса и воды и убрать в холодильник на 1 ч.
3. Расстелить на столе листы фольги, выложить на нее тушки, сбрызнуть маринадом, в котором они находились.
4. Завернуть фольгу и поместить рыбу в корзину пароварки. Наполнить резервуар водой, установить поддон и корзину, закрыть крышкой и варить 25 мин. Затем на 10 мин оставить в режиме подогрева.
5. Готовое блюдо подать на стол.

**Состав:**

1 кг карпов (2 рыбы)  
40 мл соевого соуса  
10 г измельченного имбиря  
10 г петрушки  
3 г измельченного тимьяна  
3 зубчика чеснока  
эстрагон  
молотый черный перец  
соль по вкусу



Время подготовки: 1 ч 10 мин  
Время приготовления: 35 мин  
Количество порций: 4

# Рыбное ассорти

**Состав:**

150 г филе лосося  
150 г филе морского леща  
150 г филе трески  
150 г филе кефали  
150 г сливочного масла  
80 г лимона  
листья салата  
оливки для украшения  
соль и перец по вкусу

1. Все виды рыбного филе, предварительно нарезав, выложить в чашу пароварки, посолить и поперчить.
2. Сбрызнуть филе соком лимона.
3. Накрыть крышкой.
4. Готовить 15 мин.
5. Сливочное масло растопить и полить им готовое блюдо, добавить сок лимона.
6. Выложить все на листья салата, украсить дольками лимона и оливками.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4



## Креветки на пару

1. Воду смешать с уксусом и залить получившуюся смесь в емкость пароварки.
2. Креветки разморозить, очистить от панциря и разложить на нижней решетке пароварки.
3. Закрыть крышку и готовить креветки в течение 20 мин.
4. Готовые креветки посолить и приправить по вкусу.
5. Выложить на тарелку и подавать на стол, полив сверху майонезом.

**Состав:**

600 г тигровых или королевских креветок  
100 г майонеза  
800 мл воды  
50 мл 70%-ного столового уксуса  
соль и специи по вкусу



Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2

## Лосось с овощами на пару

**Состав:**

150 г лосося

100 г цветной капусты

1 морковь

3 клубня молодого картофеля

2 ст. ложки лимонного сока

молотый белый перец

щепотка имбиря

2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки

соль по вкусу

1. Мясо лосося натереть перцем и солью, посыпать имбирем, сбрызнуть лимонным соком.
2. Цветную капусту положить на 10–15 мин в подсоленную воду.
3. Промыть и разобрать на соцветия.
4. Картофель очистить, разрезать на ломтики.
5. На смазанную жиром решетку пароварки положить кусочки рыбы и овощей.
6. Варить 25 мин.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2





## Форель паровая

1. Форель очистить, выпотрошить, отрезать головы, вымыть холодной водой, обсушить салфеткой.
2. Смазать сливочным маслом, натереть солью и молотым белым перцем, посыпать имбирем.
3. Положить на смазанную жиром решетку пароварки.
4. Варить на пару до готовности.
5. Готовую форель положить на блюдо, посыпать зеленью.
6. На гарнир подать свежий листовой салат, жареные грибы, малосольные огурчики.

**Состав:**

2 небольшие форели  
молотый белый перец  
20 г сливочного масла  
 $\frac{1}{8}$  ч. ложки имбиря  
зелень петрушки или  
укропа  
соль по вкусу



Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2

## Свинина с апельсинами

**Состав:**

1 кг свинины  
300 г апельсинов  
50 г сливочного масла  
40 г муки  
25 г сахара  
молотый черный перец  
соль по вкусу

1. Апельсины вымыть и срезать с плодов цедру тонкими полосками, поместить ее в керамическую емкость, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и оставить на некоторое время.
2. Свинину разделать, срезать лишний жир. Полученное филе тщательно вымыть, нарезать небольшими продолговатыми кусочками. Каждый отбить.
3. Налить в резервуар воду до максимальной отметки, установить поддон для конденсата и корзину. В чашу для круп положить сливочное масло и растопить его на пару под закрытой крышкой.
4. Поместить подготовленное мясо в чашу для круп, накрыть крышкой и готовить при сильном давлении пара в течение 15–20 мин. Свинина должна немного подрумяниться. Посолить и поперчить мясо по вкусу.
5. Апельсины разделить на четвертинки, очистить от белой кожицы. Цедру снять, отжать, измельчить и смешать с мукой. Добавить цедру в пароварку, равномерно распределив по мясу, полить отваром из-под цедры. Вокруг выложить дольки апельсинов, посыпать блюдо сахаром.
6. Продолжать готовить 10–20 мин. Готовое блюдо полить образовавшейся подливкой.

Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 5–6



## Свинные медальоны

Время подготовки: 20 мин

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 4

1. Филе свинины вымыть, нарезать тонкими ломтиками.
2. Каждый отбить деревянным молоточком через полиэтиленовую пленку, стараясь придать круглую форму.
3. Посолить и поперчить полученные полуфабрикаты по вкусу, обсыпать пряными травами.
4. Обмазать со всех сторон горчицей и убрать в холодильник на 15 мин.
5. Грибы тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками.
6. Налить в резервуар воду до максимальной отметки, установить поддон для конденсата и корзину. Поместить сливочное масло в чашу для круп и растопить на пару.
7. Поместить в масло медальоны и грибы. Приготовить с двух сторон в течение 30 мин.
8. Затем залить сметаной и довести до готовности. Подать на стол в горячем виде. Можно украсить веточками свежей зелени.

Состав:

400 г свинины  
250 г свежих грибов  
100 мл сметаны  
70 г сливочного масла  
5 г горчицы  
молотый черный перец  
пряные травы  
соль по вкусу



## Свинина Думпо

Время подготовки: 18 мин

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 8–10

1. Свинину разделать, нарезать мясо небольшими ломтиками или кубиками, затем тщательно вымыть.
2. Поместить мясо в чашу для круп, залить вином и соевым соусом. Добавить сахар.
3. Очистить имбирь, натереть на мелкой терке.
4. Лук-порей измельчить.
5. Добавить все к свинине, перемешать, оставить на некоторое время в прохладном месте.
6. Налить в пароварку воду, установить корзину, чашу накрыть крышкой. Готовить блюдо при мощности 1000 Вт в течение 30 мин.
7. Затем довести в сотейнике до готовности.

Состав:

2,5 кг свинины  
400 мл соевого соуса  
200 г сахара  
100 мл белого вина  
50 г имбиря  
50 г лука-порея



## Свинина с красной капустой, абрикосами и изюмом

### Состав:

500 г свиного филе  
300 г краснокочанной капусты  
150 г кураги  
70 г изюма без косточек  
30 г коричневого сахара  
100 г репчатого лука  
15 г чеснока  
соль  
молотый черный перец  
и пряности по вкусу



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

1. Свиное филе вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками.
2. Краснокочанную капусту вымыть и нашинковать.
3. Курагу и изюм замочить в горячей воде на несколько мин. Затем слить воду, курагу разрезать на 4 части.
4. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить при помощи чеснокодавилки. Смешать лук, чеснок, коричневый сахар, изюм, курагу и краснокочанную капусту. Добавить соль, перец и специи по вкусу. Выложить полученную массу на нижнюю решетку пароварки.
5. Свинину посолить, поперчить и выложить на верхнюю решетку. Закрыть крышку пароварки и готовить все в течение 15 мин.
6. Достать свинину и выложить горкой на плоское блюдо, по краям выложить смесь из овощей, сахара и сухофруктов.
7. Подавать на стол в горячем виде.

## Папильотки из телячьей печени

### Состав:

250 г телячьей печени  
20 г сливочного масла  
10 г лимона  
соль и молотый черный перец по вкусу



Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2

1. Печень вымыть и разделить на 2 одинаковых кусочка.
2. Дольку лимона разрезать пополам.
3. На квадратики из жестяной фольги (их должно быть 2) выложить сливочное масло, половинки дольки лимона, а сверху — кусочки телячьей печени.
4. Посолить и поперчить по вкусу.
5. Выложить папильотки на решетку пароварки, залить воду.
6. Закрыть пароварку крышкой и варить приблизительно 20 мин.

## Гречневая каша с печенью

1. Печень промыть, очистить, нарезать кусочками, смешать с измельченным и обжаренным луком и переложить в верхнюю корзину.
2. Налить в резервуар пароварки воду, установить поддон и установить таймер на 30 мин.
3. В чашу для круп влить воду, всыпать гречневую крупу и поместить чашу в пароварку. На таймере выставить 30 мин.
4. Гречневую кашу посолить, перемешать с печенью и переложить продукты в чашу для круп.
5. Установить ее в корзину, вставить поддон и прогреть блюдо при мощности 700 Вт в течение 20 мин в пароварке.

**Состав:**

100 г гречневой крупы  
200 г телячьей печени  
2 головки репчатого лука  
300 мл воды  
50 мл лимонного сока  
1 ч. ложка  
растительного масла  
соль по вкусу

*Если пароварка с несколькими уровнями,  
готовить печень и гречку можно одновременно*



Время подготовки: 15 мин  
Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 2

## Гуляш по-венгерски из баранины

**Состав:**

700 г баранины (филе)  
200 г грудинки  
1 кг картофеля  
500 г репчатого лука  
30 г сливочного масла  
200 мл сметаны  
молотый красный перец  
соль по вкусу

1. Филе вымыть, нарезать кубиками.
2. Грудинку нарезать ломтиками, очистить и измельчить репчатый лук.
3. В чаше для круп растопить сливочное масло, выложить на него лук, грудинку и баранину, посолить и поперчить по вкусу.
4. Готовить 35 мин при среднем уровне давления пара.
5. Очищенный картофель приготовить одновременно на верхнем уровне пароварки, остудить, нарезать ломтиками, добавить к мясу вместе со сметаной.
6. Довести гуляш до готовности.

Время приготовления: 45 мин  
Количество порций: 6



## Телячья грудинка с кореньями

**1.** Грудинку очистить от пленок и костей, нарезать порционными кусками, вымыть. Поместить в корзину пароварки и готовить при мощности 1000 Вт в течение 10 мин. Затем мясо выложить на тарелку и приправить специями, поместить в чашу для круп, залить небольшим количеством воды и бульоном, стекшим в поддон. Готовить мясо на пару 1,5 ч.

**2.** Как только мясо будет готово, опустить его в емкость с холодной подсоленной водой и выдержать в течение 5 мин. После этого поместить грудинку под крышку и поставить сверху груз. Оставить мясо на 1 ч, после чего вынуть его из-под пресса. Каждый подготовленный кусок телятины обсыпать мукой.

**3.** Лук нашинковать. В сковороду добавить сливочное масло, выложить лук и поджарить его на слабом огне до золотистого цвета. Грудинку и лук поместить в чашу для круп, накрыть крышкой и тушить на пару. Как только мясо подрумянится, влить в кастрюлю оставшийся бульон, добавить сметану. Зелень и коренья вымыть, мелко нарезать, залить 0,5 стакана воды, поставить на небольшой огонь, довести до кипения. Затем добавить в кастрюлю к мясу.

### Состав:

1,2–1,6 кг телятины  
200 г картофеля  
50 г свежей зелени  
(петрушки, укропа,  
кинзы)  
1–2 корня петрушки  
1 головка репчатого лука  
2 стакана бульона  
1,5 стакана сметаны  
3 ст. ложки муки  
2 ст. ложки сливочного  
масла  
перец и соль по вкусу



Время приготовления: 2 ч 45 мин  
Количество порций: 6–8

# Клопс

**Состав:**

1,5 кг говядины  
(филейной части)  
1 головка репчатого лука  
0,5 стакана сметаны  
1 ст. ложка сливочного  
масла  
500 г картофеля  
200 г ржаного хлеба  
0,5 стакана муки  
лавровый лист  
перец и соль по вкусу

1. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, натереть солью, перцем. Запанировать в муке.
2. Дно чаши для круп смазать растопленным сливочным маслом, положить лавровый лист.
3. Лук вымыть, очистить, нашинковать. Хлеб подсушить в духовке и раскрошить.
4. В чашу для круп выложить мясо, перекладывая каждый кусок луком и хлебом. Сверху добавить 3–4 ст. ложки воды, готовить на пару при мощности 1000 Вт в течение 1 ч.
5. Картофель вымыть, очистить и разрезать пополам, отварить в подсоленной воде или приготовить на нижнем уровне пароварки.
6. Готовое мясо выложить в глубокую тарелку. Отдельно подать отварной картофель.
7. В соус, оставшийся от приготовления мяса, добавить сметану, перемешать. Полученным соусом полить мясо. Подавать блюдо на стол горячим.

Время приготовления: 1 час 30 мин

Количество порций: 6





## Манты

1. Муку высыпать горкой на стол, сделать небольшое углубление в центре, налить воду, добавить яйцо. Замесить тесто плотной консистенции, присыпать его мукой со всех сторон и оставить на 30 мин в прохладном месте. Мякоть тыквы мелко нарезать или пропустить через мясорубку.
2. Баранину и говядину разделать, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Можно пропустить фарш через мясорубку, но это нежелательно. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нашинковать и добавить в фарш. Посолить и поперчить по вкусу. По желанию можно добавить пряные травы и другие специи.
3. Тесто нарезать кусочками примерно по 50 г. Каждый сформовать в виде шарика, а затем при помощи скалки раскатать в лепешку. В центр каждой лепешки выложить по 1 ст. ложке начинки. Защепить края наверху, манты должны быть похожи на завязанный мешочек.
4. Поместить манты в корзину для пароварки, налить воду в резервуар, установить поддон и корзину, готовить при мощности 800 Вт 30–40 мин.

Состав:

Для теста:

500 г пшеничной муки

1 яйцо

130 мл воды

Для начинки:

700 г баранины

300 г говядины

50 г сливочного масла

6 головок репчатого лука

500 г мякоти тыквы

пряные травы

перец и соль по вкусу



Время подготовки: 30 мин

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 5

# Мясной рулет на пару

**Состав:**

350 г мяса

1 луковица

4 яйца

1 ст. ложка  
растительного масла

2 ст. ложки нарезанной  
зелени укропа  
соль, перец

1. Сваренные вкрутую яйца нарезать.
2. Добавить обжаренный на масле лук, посолить, поперчить, добавить зелень укропа.
3. Мясо нарезать на продолговатые кусочки, отбить, натереть солью и перцем.
4. На каждый кусочек мяса положить начинку, свернуть рулетиками, закрепить ниткой.
5. Положить на смазанную маслом решетку пароварки и варить до готовности.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2



## Утка в рассоле

1. Для приготовления этого блюда понадобится пароварка, в которой как минимум два уровня. Утку выпотрошить, удалить грудную кость, вымыть, посолить и поперчить по вкусу, приправить другими специями.
2. Смешать в чаше для круп соевый соус и вино, добавить немного воды. Перебрать, вымыть и мелко нарезать укроп, очистить и нашинковать репчатый лук, поместить в чашу для круп.
3. Налить в пароварку воду, установить поддон и две корзины. В нижнюю поместить чашу для круп с содержимым, в верхнюю — утку. Готовить при сильном давлении пара в течение 1 ч. Затем перевернуть утку, а в чашу для круп добавить крахмал и сахар, посолить и поперчить по вкусу, перемешать до однородного состояния. Готовить еще 30 мин. К этому времени утка должна стать мягкой, а рассол — слегка загустеть.
4. Выложить утку в глубокую емкость, залить рассолом, накрыть крышкой и держать примерно 30 мин. Утку нарезать порционными кусками, подогреть и подать на стол, украсив кольцами репчатого лука и зеленью укропа.

**Состав:**

2–3 кг утки (1 тушка)  
150–200 г репчатого лука  
100 мл соевого соуса  
40 мл десертного вина  
60 г сахара  
15 г крахмала  
10 г свежей зелени укропа  
молотый черный перец  
соль по вкусу



Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 1 ч 30 мин  
Количество порций: 6–8

# Шницель из индейки с сыром и зеленью

**Состав:**

600 г индейки  
100 г творога  
100 г помидоров черри  
100 г сладкого перца  
90 г репчатого лука  
80 мл растительного масла  
50 г сливочного масла  
зелень петрушки  
листья салата  
ломтики лимона для украшения  
специи по вкусу

1. Зелень и листья салата вымыть и нарезать.
2. Добавить творог и сливочное масло, все перемешать и растереть. Приправить специями.
3. Индейку разделать, филе вымыть и разрезать на 4 одинаковых куска. В каждом куске сделать глубокий продольный надрез и заполнить его творожной смесью.
4. Обмазать шницели растительным маслом, поместить в корзину пароварки и готовить 20–25 мин.
5. Вымыть, очистить и измельчить помидоры черри, сладкий перец и репчатый лук.
6. Добавить к шницелям за 3 мин до готовности. Укра­сить ломтиками лимона.

Время подготовки: 15 мин  
Время приготовления: 25 мин  
Количество порций: 6



## Фаршированное филе индейки

1. Филе индейки нарезать ломтиками, вымыть, отбить, натереть специями.
2. Взбить яйца со специями и молоком.
3. Мякоть яблок нарезать соломкой.
4. Чернослив очистить от косточек, замочить в горячей воде, измельчить, соединить с яблоками, добавить сахар и перемешать.
5. Полученную начинку выложить на кусочки филе, свернуть их рулетиками, скрепить кулинарной нитью, обмакнуть во взбитое с молоком яйцо, запанировать в муке.
6. Слегка обжарить на сливочном масле на сковороде, а затем довести до готовности на пару.

**Состав:**

400 г филе индейки  
200 г яблок (кислых)  
100 г чернослива  
100 мл молока  
80 г пшеничной муки  
30 г сливочного масла  
2 яйца  
сахар и специи по вкусу



Время подготовки: 20 мин  
Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 2–4

## Курица под пряным миндально-луковым соусом

**Состав:**

300 г куриного филе  
100 г репчатого лука  
100 г миндальной пасты  
100 мл сливок  
30 мл растительного масла  
2 зубчика чеснока  
15 г свежего имбиря  
кинза  
кардамон  
молотый красный перец  
соль по вкусу

1. Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками.
2. Очистить и нарезать мелкими кубиками чеснок и имбирь (можно натереть на терке). Репчатый лук очистить, поместить в корзину пароварки и готовить в течение 10 мин. По истечении этого времени лук достать, остудить и измельчить до пюреобразного состояния в блендере.
3. Чеснок и имбирь спассеровать до золотистого цвета на растительном масле и добавить к луку.
4. Кусочки филе сначала слегка обжарить, а затем поместить в корзину пароварки и отварить при мощности 700 Вт в течение 15 мин.
5. Переложить филе в чашу для круп. Сверху выложить луковую пасту, готовить 5 мин, затем миндальную пасту, готовить еще 5 мин.
6. Посолить и поперчить блюдо по вкусу, посыпать кардамоном, кинзой, предварительно промытой и измельченной, заправить сливками и довести до готовности (7 мин).

Время подготовки: 10 мин  
Время приготовления: 45 мин  
Количество порций: 3



## Рулет из курицы с гречкой

1. Филе нарезать тонкими пластинками, вымыть, отбить. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Гречневую крупу перебрать, вымыть, поместить в чашу для круп, залить водой и варить в пароварке в течение 25 мин при сильном давлении пара. Затем выложить гречку, вымыть чашу.
3. Репчатый лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Растопить сливочное масло (часть оставить для курицы), поместить в чашу для круп, добавить репчатый лук и морковь и тушить 7 мин.
4. Сыр, предварительно охлажденный, натереть на мелкой терке, смешать с пассерованными овощами и гречкой, распределить равномерно по куриному филе, свернуть рулетом, скрепить кулинарной нитью, смазать сверху сливочным маслом и готовить в пароварке при сильном давлении пара в течение 30 мин. Обязательно установить поддон.
5. Перед подачей на стол удалить кулинарную нить. Можно украсить рулеты измельченной зеленью петрушки.

**Состав:**

250 г куриного филе  
100 г гречневой крупы  
100 г репчатого лука  
90 г плавленого сыра  
80 г моркови  
50 г сливочного масла  
молотый черный перец  
соль по вкусу

Время приготовления: 1 ч 30 мин  
Количество порций: 2–3



## Куриное филе с кинзой и мятой

### Состав:

400 г куриного филе  
150 мл сока лайма  
40 г сахара  
30 мл рыбного соуса  
20 мл кунжутного масла  
15 г мяты (свежей)  
15 г кинзы (свежей)  
1 стебель цитронеллы  
соль по вкусу

1. Мяту и кинзу перебрать, вымыть, отделить листочки от стеблей. Наполовину заполнить водой чашу для круп, положить в нее соль, стебель цитронеллы (его желательно предварительно измельчить) и стебли кинзы. Накрыть корзину крышкой и приготовить отвар в течение 5 мин при сильном давлении пара.
2. В горячий отвар поместить филе, нарезанное кусочками. Снова запустить пароварку в том же режиме, установив таймер на 10 мин. После этого дать блюду 15–20 мин постоять в режиме подогрева.
3. Смешать сок лайма, кунжутное масло, сахар, рыбный соус. Все тщательно перемешать до получения однородной смеси (чтобы сахар полностью растворился, смесь рекомендуется подогреть).
4. Влить в смесь часть горячего отвара и выложить кусочки куриного филе. Добавить листочки кинзы и мяты (оставить часть для украшения). Готовить при среднем давлении пара в течение 15 мин.

*В качестве гарнира к данному блюду лучше всего подойдет белый рис.*

Время приготовления: 1 ч 10 мин

Количество порций: 4





## Цыплята, тушенные с чесноком и эстрагоном

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3–6

1. Цыплят вымыть, каждую тушку разрезать вдоль пополам.
2. Чеснок очистить, нашинковать. Подогреть бульон в чаше для круп. Выложить туда мясо. Добавить чеснок, эстрагон, сливочное масло, перец, соль.
3. Готовить блюдо на пару при мощности 800 Вт в течение 40 мин.
4. Открыть крышку верхней корзины, подождать, пока пар перестанет интенсивно выходить, и перемешать ингредиенты деревянной лопаткой.
5. Готовое мясо выложить на блюдо, полить образовавшимся в процессе приготовления цыплят соусом.
6. Посолить по вкусу. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки или укропа.

Состав:

3 цыпленка  
2 зубчика чеснока  
2 ч. ложки эстрагона  
70 г сливочного масла  
0,25 стакана куриного бульона  
зелень по вкусу  
0,5 ч. ложки молотого черного перца  
1 ч. ложка соли



## Куриные крылышки с сыром

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3

1. Куриные крылышки положить в кастрюлю, добавить натертую морковь, нарезанный лук, залить водой, положить душистый перец.
2. Тушить при слабом кипении на водяной бане.
3. Бульон, в котором тушились крылышки, отцедить.
4. Морковь и лук протереть через сито и положить в бульон, добавить тертый сыр, спассерованную муку.
5. Варить до загустения.
6. Полученным соусом полить крылышки.

Состав:

600 г куриных крылышек  
2 моркови  
2 луковицы  
100 г тертого сыра  
соль и перец по вкусу  
1 ст. ложка муки  
1 ст. ложка растительного масла



## Куриные окорочка на пару

**Состав:**

2 куриных окорочка  
соль  
1–2 ст. ложки  
растительного масла  
1–2 зубчика чеснока  
1 ст. ложка лимонного  
сока  
2 ст. ложки нарезанной  
зелени укропа  
молотый сладкий перец

**Время приготовления:** 50 мин**Количество порций:** 2

1. Окорочка смазать растительным маслом, натереть солью, перцем и растертым чесноком.
2. Сбрызнуть лимонным соком.
3. Выложить на решетку пароварки и готовить 40–50 мин.
4. Готовые окорочка положить на блюдо.
5. Посыпать нарезанной зеленью укропа.

## Сырники с курагой и яблоками

**Состав:**

100 г творога  
100 г пшеничной муки  
50 мл молока  
50 г кураги  
40 г яблок  
30 г сахара  
20 г арахиса  
10 г сливочного масла  
5 г пищевой соды  
1 яйцо  
соль по вкусу

**Время приготовления:** 30 мин**Количество порций:** 2

1. Яблоки вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Курагу обдать кипятком и измельчить. Творог растереть до кремообразного состояния. Добавить муку, молоко, сахар, яйцо и пищевую соду, предварительно погашенную небольшим количеством кипятка.
2. Перемешать полученную смесь, при необходимости добавить муку или долить воду, чтобы получилось тесто нужной консистенции. Посолить по вкусу, добавить яблоки и курагу, перемешать. Арахис очистить, измельчить и обжарить до коричневого цвета на сухой сковороде.
3. Налить в резервуар воду до максимальной отметки. Установить поддон и корзину. Смазать лист фольги подогретым сливочным маслом и поместить на дно корзины.
4. Ложкой выложить сырники на фольгу на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы они не слипались во время приготовления.
5. Накрыть пароварку крышкой и готовить при мощности 800 Вт в течение 10 мин.
6. Сырники необходимо перевернуть хотя бы один раз. Перед подачей посыпать арахисом.



## Суфле из тыквы

1. Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, потушить на водяной бане.
2. Охладить, размять в пюре, добавить сметану, растертые с сахаром желтки и мускатный орех.
3. Смесь перемешать и поставить на водяную баню.
4. Когда смесь прогреется, осторожно помешивая, ввести взбитые в пену яичные белки и хорошо размешать.
5. Довести до готовности на пару.
6. Готовое суфле посыпать толчеными орехами.

**Состав:**

400 г тыквы  
2 яйца  
100 г сметаны (густой)  
100 г сахара  
0,5 ч. ложки мускатного  
ореха  
100 г орехов

Время приготовления: 40 мин  
Количество порций: 3



# Банановый сюрприз

**Состав:**

800 г бананов  
80 г изюма  
40 мл апельсинового  
ликера  
150 г апельсина  
30 г сахарной пудры

1. Цедру апельсина натереть на терке. Из апельсина выжать сок.
2. Очистить бананы и разрезать на две части.
3. Выложить их в посуду, сверху посыпать сахарной пудрой и цедрой апельсина.
4. Залить апельсиновым соком и ликером, добавить изюм.
5. Оставить для маринования.
6. Из фольги вырезать четыре прямоугольника, выложить по одному кусочку бананов и полить маринадом с изюмом.
7. Завернуть в фольгу и готовить в пароварке 15 мин.

Время подготовки + маринование: 90 мин  
Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4



## Смородиновый мусс

1. Смородину растереть с 2 ст. ложками сахара и оставить на 1 ч в прохладном месте, отжать сок.
2. Выжимки залить водой и поставить на водяную баню, довести до кипения.
3. Снять, охладить и процедить.
4. Снова поставить на баню, добавить сахар, довести до кипения, влить заранее растворенный желатин.
5. Снять с бани, влить лимонный и смородиновый соки, размешать и охладить.
6. Поставить на лед и взбить.

**Состав:**

100 г черной смородины  
100 г сахара  
1 ст. ложка желатина  
2 ст. ложки лимонного сока  
2,5 стакана воды



Время охлаждения: 1 ч  
Время приготовления: 20 мин  
Количество порций: 2

# Лимонное желе

**Состав:**

сок 1 лимона  
цедра с 0,5 лимона  
200 г сахара  
1 ст. ложка желатина  
200 г консервированных  
ягод (или фруктов)  
3 стакана воды

1. Влить в кастрюлю воду, вскипятить.
2. Всыпать сахар, вскипятить сироп, положить лимонную цедру, замоченную и отжатую.
3. Прокипятить 5 мин, снять, процедить сироп.
4. Снова поставить на баню, довести до кипения, влить лимонный сок.
5. Снять сироп, охладить, налить слоем в 1,5 см в порционную посуду.
6. Охладить, положить ягоды.
7. Залить оставшимся сиропом, поставить на холод.

Время приготовления: 30 мин  
Количество порций: 3



## Пудинг ягодный с вишней

1. Печенье измельчить, залить теплым молоком, дать постоять 5–10 мин.
2. Добавить растертые с сахаром желтки, сливочное масло.
3. Добавить протертую через сито вишню, взбитые белки.
4. Взбить, выложить в смазанную маслом форму.
5. Поставить на водяную баню.
6. Варить до готовности (примерно 40 мин).

**Состав:**

200 г печенья  
300 г молока  
2 яйца  
100 г сахара  
2 ст. ложки сливочного  
масла  
250 г вишни



Время приготовления: 50 мин  
Количество порций: 3

# Шоколадный пудинг

**Состав:**

4 ст. ложки порошка  
какао  
100 мл сливок  
4 ст. ложки сахарной  
пудры  
80 г панировочных  
сухарей  
80–90 г сливочного масла  
2 яйца  
20 г яичного ликера  
3 ст. ложки тертого  
миндаля  
90 г муки  
10 г соды  
готовые взбитые сливки

1. Сухари смешать с какао, сливками, оставить на 10 мин.
2. Растереть масло с сахарной пудрой.
3. Вбить желтки, добавить муку, соду, миндаль, ликер, сухари, взбитые белки.
4. Вылить в смазанную маслом форму. Варить на водяной бане 40 мин.
5. Вынуть из формы, полить взбитыми сливками.

Время приготовления: 1 ч  
Количество порций: 2





УДК 641/642  
ББК 36.997  
П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,  
преподавателя графического дизайна  
в Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Разработка макета и дизайн переплета *Натальи Никоновой*

П 99      50 рецептов. Блюда на пару. — М. : Эксмо, 2011. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-53391-6

Перед вами книга из новой кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, блюда из птицы, рыбы, мяса, выпечка. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-53391-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Издание для досуга

## 50 РЕЦЕПТОВ

### *Блюда на пару*

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Художественный редактор *А. Марычев*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *И. Кобзев*  
Корректор *М. Гиммельман*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

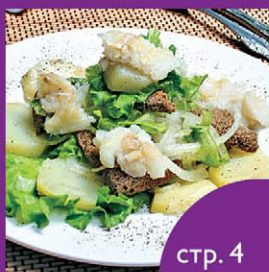
**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**  
E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

Подписано в печать 20.10.2011. Формат 70×100<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.  
Тираж                      экз. Заказ

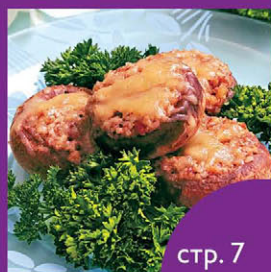
ISBN 978-5-699-53391-6



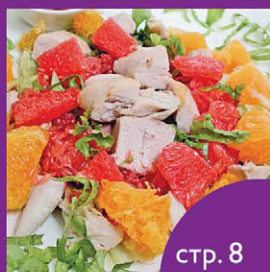
9 785699 533916 >



стр. 4



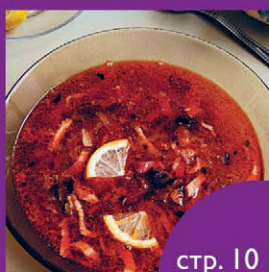
стр. 7



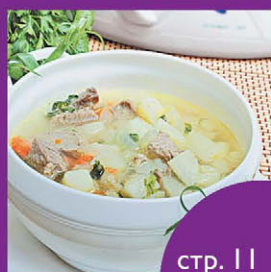
стр. 8



стр. 9



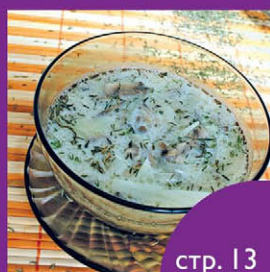
стр. 10



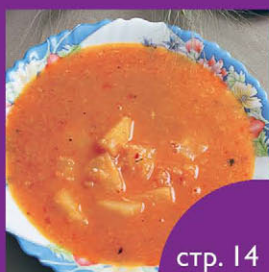
стр. 11



стр. 12



стр. 13



стр. 14



стр. 14



стр. 16



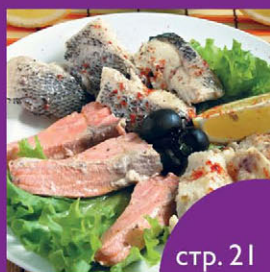
стр. 18



стр. 17



стр. 24



стр. 21



стр. 22



стр. 26



стр. 27



стр. 32



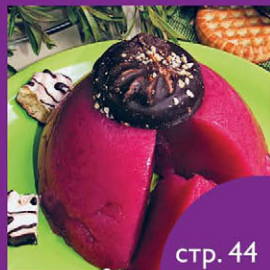
стр. 35



стр. 37



стр. 42



стр. 44