



КНИГА
РЕЦЕПТОВ

HIBERG

Духовой шкаф
с паром

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Поздравляем Вас с приобретением духового шкафа **HIBERG S-VM 5615 B i-SMART**. С его помощью Вы сможете приготовить самые разнообразные, вкусные и полезные блюда! Благодаря 12-ти автоматическим программам можно выбрать оптимальный способ приготовления и сэкономить время на кухне, а таймер обеспечит готовность блюда к нужному времени.

В духовом шкафу **HIBERG** с функцией готовки на пару Вы приготовите множество различных блюд: от изысканных закусок и низкокалорийных десертов и выпечки, до сочных рыбных и мясных блюд, запеканок и полезного домашнего хлеба.

Для Вашего удобства мы объединили 56 рецептов приготовления, которые отражают технические и функциональные особенности духового шкафа **HIBERG**, а вместе с тем добавляют Вашему ежедневному рациону разнообразия.

Наслаждайтесь своим кулинарным путешествием с **HIBERG** и готовьте вдохновляющие блюда!

Команда **HIBERG**

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ГРИЛЯ

МИДИИ	6
САЙРА	7
КРЕВЕТКИ	8
РЫБА	9
БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ	10
ОВОЩИ НА ГРИЛЕ	11
ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ	12
ШАШЛЫК	13
КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ	14
СТЕЙК	15
РЁБРЫШКИ	16
УТИНЫЕ НОЖКИ	17
КУРИЦА	18
ГОВЯДИНА	19
ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ	20
КАЛЬМАР	21

РЕЦЕПТЫ НА ПАРУ

РЫБА	22
КРЕВЕТКИ	23
СВИНЫЕ РЁБРЫШКИ В ЧЁРНОМ БОБОВОМ СОУСЕ	24
РИС НА ПАРУ	25
ПЕЛЬМЕНИ НА ПАРУ	26
БАОЦЗЫ	27
КУРИЦА С ГРИБАМИ	28
КРАБ	29
ГОЛОВА РЫБЫ С НАРЕЗАННЫМ ПЕРЦЕМ	30
СВИНИНА С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	31
СВИНИНА С РИСОВОЙ МУКОЙ	32
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	33
ЯЙЦА С КРЕВЕТКОЙ	34

ГРЕБЕШКИ 35

БУЛОЧКИ НА ПАРУ 36

КУКУРУЗА 37

БАТАТ 38

БАКЛАЖАНЫ 39

БРОККОЛИ 40

ПАПАЙЯ С МОЛОКОМ 41

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

ФРАНЦУЗСКИЙ 42

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

КЛЮКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ 44

ПИРОЖНЫЕ 45

ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ 46

ЯИЧНЫЙ ТАРТ 47

КАНТОНСКИЕ ЛУННЫЕ 48

ПИРОЖНЫЕ

КРУАССАНЫ 49

СЛОЙКА 50

ЧИЗКЕЙК 51

КАПКЕЙКИ 52

БИСКВИТ 53

ПИЦЦА 54

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «ВЕРХНИЙ НАГРЕВ + ПАР»

ЛОСОСЬ 56

МЯСО КУСОЧКАМИ 57

КУРИЦА С ОВОЩАМИ 58

РЁБРЫШКИ 60

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ 61

КУКУРУЗА 62

КРЕМ-БРЮЛЕ 63

УТИНЫЕ НОЖКИ 64



МИДИИ

 200°C  40 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Мидии – 500 г
- Измельчённый чеснок – 1 ч.л.
- Перец чили – 1 шт.
- Соль – 1 ч.л.
- Молотый белый перец – 1/2 ч.л.
- Куриный бульон – 1/2 ч.л.
- Столовое вино 8% – 1 ч.л.
- Оливковое масло – 2 ч.л.



СОВЕТ:

Заранее залейте мидии водой, чтобы вышел песок.

Приготовление:

1. Залейте мидии водой на некоторое время, чтобы вышел песок, затем промойте и откиньте на дуршлаг.
2. Нарежьте перец чили колечками и смешайте с мидиями и другими специями.
3. Положите приправленные мидии на фольгу, заверните и положите на противень.
4. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», 200°C, 3-я полка, готовьте 40 мин.



САЙРА

🌡️ 200°C ⌚ 13 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Сайра
- Ломтики лимона – 2 шт.
- Измельчённый чеснок – 10 г
- Соль – 1 ч.л.
- Молотый перец – 1/2 ч.л.
- Паприка – 1/2 ч.л.
- Оливковое масло



СОВЕТ:

Блюдо будет вкуснее, если подавать его со свежевыжатым лимонным соком и горчично-соевым соусом.

Приготовление:

1. Промойте сайру, слейте воду, равномерно посыпьте рыбу приправами, смажьте маслом и оставьте мариноваться на 15 мин.
2. Положите маринованную сайру на решётку, положите 1 ломтик лимона на рыбу. Поместите решётку на противень, предварительно застелив его фольгой.
3. Поместите противень в разогретую духовку, выберите режим «Гриль + конвекция + верхний нагрев». При температуре 200°C готовьте 13 мин.



КРЕВЕТКИ

 200°C  10 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Креветки – 500 г
- Чеснок – 1 головка
- Кулинарное вино – 2 ч.л.
- Лёгкий соевый соус – по вкусу
- Оливковое масло – немного
- Соль – 10 г
- Чёрный перец – немного



СОВЕТЫ:

- При приготовлении чесночного соуса, нужно замариновать чеснок на некоторое время, чтобы уменьшить остроту.
- Используйте чёрный перец горошком для более насыщенного вкуса. Если его нет, можно использовать молотый чёрный перец.

Приготовление:

1. Промойте креветки, слейте воду, добавьте кулинарное вино и соль, замаринуйте примерно на 20 мин.
2. Измельчите чеснок, добавьте оливковое масло, немного лёгкого соевого соуса, хорошо перемешайте и замаринуйте на некоторое время.
3. Положите замаринованные креветки на противень, выложите на них измельчённый чеснок, посыпьте немного чёрным перцем.
4. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C и готовьте около 10 мин.



РЫБА

 200°C  17 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Рыба – 1000 г
- Лук – 1/2 головки
- Имбирь – по вкусу
- Лук-шалот – по вкусу
- Молотый кумин – по вкусу
- Паприка – по вкусу
- Соль – 1 ст.л.
- Сахар – 1 ст.л.
- Кулинарное вино – 1 ч.л.
- Барбекю соус – немного
- Лимон – 3 кусочка



СОВЕТ:

При обработке рыбы лучше удалить чёрную плёнку внутри неё, иначе рыба будет иметь неприятный привкус.

Приготовление:

1. Распотрошите рыбу, промойте, обсушите её и сделайте на ней несколько разрезов.
2. Разрежьте рыбу вдоль хребта на две половины, добавьте все специи и маринуйте в течение 4 ч.
3. Выложите рыбу на решётку, смажьте обе стороны маслом, посыпьте паприкой и кумином, и поставьте решётку на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C и готовьте около 17 мин.
5. Подавайте на блюде, украшенном лимоном и зелёным луком.



БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт.
- Мелко нарезанный чеснок – 30 г
- Мелко нарезанный лук-шалот – 5 г
- Стручковый перец – 3 шт.
- Соль – 2 ч.л.
- Куриный бульон – 1/2 ч.л.
- Молотый белый перец – 1/2 ч.л.
- Лёгкий соевый соус – 1 ст.л.
- Устричный соус – 1/2 ст.л.
- Кунжутное масло – 1 ч.л.
- Оливковое масло – 1 ст.л.



ПРИМЕЧАНИЕ:

Время приготовления может быть скорректировано в зависимости от размера баклажанов.

Приготовление:

1. Промойте и обсушите баклажаны, вырежьте около 2/3 сердцевины, не разрезая их полностью.
2. Смешайте приправы в миске, выложите баклажаны на эмалированный противень, застеленный фольгой, посыпьте половину приправ на баклажаны.
3. Поставьте противень в разогретую духовку на 4-ю полку, выберите режим «Гриль», 200°C и запекайте баклажаны в течение 20 мин.
4. После 14 мин. готовки нанесите оставшиеся соусы на баклажаны и продолжайте готовить до готовности.



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

 180°C  18 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Лук – 1/2 головки
- Зелёный перец – 1/2
- Красный перец – 1/2
- Жёлтый перец – 1/2
- Грибы – 5 шт.
- Баклажан – 1/2
- Кабачок – 1/2
- Соль – 1 ч.л.
- Молотый чёрный перец – 1/2 ч.л.
- Итальянские травы – 1/2 ч.л.
- Оливковое масло – 1 ч.л.



СОВЕТ:

Лучше выбрать овощи, которые готовятся одинаковое время.

Приготовление:

1. Промойте все овощи, высушите их, затем нарежьте на кусочки нужного размера.
2. Положите все овощи и приправы в большую миску, хорошо перемешайте и маринуйте в течение 5 мин.
3. Нанизать овощи на шпажки, положите их на решётку и поместите её на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку на 2-ю полку, выберите режим «Гриль + верхний нагрев», установите температуру 180°C, запекайте 18 мин.



ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Баранина – 300 г
- Имбирь – 50 г
- Мелко нарезанный лук-шалот – 50 г
- Перец горошком – по вкусу
- Соль – 5 г
- Лёгкий соевый соус – 1 ч.л.
- Кулинарное вино – 1 ст.л.
- Паприка – 5 г
- Молотый кумин – 10 г
- Оливковое масло – по вкусу



СОВЕТ:

Возьмите примерно 30 горошин перца и 100 мл воды, кипятите на медленном огне 3 мин. Дайте остыть. Отфильтруйте перец и замаринуйте баранину в этой воде, чтобы удалить запах.

Приготовление:

1. Промойте и высушите баранину, нарежьте кусочками по 2 см, добавьте все специи. Хорошо перемешайте и замаринуйте на 2 ч.
2. Заранее замочите бамбуковые палочки в воде, нанизывайте на них замаринованную баранину. Затем положите на решётку и равномерно смажьте маслом.
3. Установите решётку на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку на 2-ю полку, выберите режим «Гриль + верхний нагрев», 200°C, запекайте в течение 20 мин.



ШАШЛЫК

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Свиная грудинка — 500 г
- Чеснок — 4 головки
- Соус для свиной грудинки на гриле — 3 ст.л.
- Лёгкий соевый соус — 1 ст.л.
- Кулинарное вино — 1 ч.л.
- Мёд — 1 ч.л.



СОВЕТЫ:

- Чтобы проверить, приготовлена свинина на гриле или нет, проткните вилкой мясо; если вилка легко накалывается и нет крови, значит, свинина готова.
- Если Вы любите постное мясо, можно заменить свиную грудинку на вырезку.

Приготовление:

1. Промойте грудинку, высушите, нарежьте её на толстые полоски.
2. Измельчите чеснок, смешайте с другими приправами.
3. Равномерно посыпьте приправы на мясо и маринуйте его в холодильнике в течение 24 ч.
4. Положите маринованную свинину на решётку, поставьте решётку на противень, застеленный фольгой.
5. Поставьте противень в разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C, запекайте в течение 20 мин.



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

 200°C  18 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Куриные крылышки – 500 г
- Маринад Новый Орлеан – 30 г
- Вода – 30 г
- Оливковое масло – 1 ст.л.



СОВЕТ:

Для более насыщенного вкуса проткните крылышки вилкой несколько раз.

Приготовление:

1. Промойте куриные крылышки, высушите, положите их в миску с приправами, хорошо перемешайте.
2. Закройте пищевой пленкой и маринуйте в холодильнике не менее 4 ч.
3. Положите маринованные куриные крылышки на решётку, решётку – на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», температуру 200°C, запекайте в течение 18 мин.



СТЕЙК

 200°C  12 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Стейк – 2 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – 1 ч.л.
- Молотый чёрный перец – 1/2 ч.л.
- Итальянские травы – 1/2 ч.л.
- Красное вино – 1 ст.л.
- Оливковое масло – 1 ст.л.



СОВЕТЫ:

- Если на стейке есть сухожилия, можно сделать небольшие надрезы через каждые 3-4 см, чтобы избежать ужаривания.
- Если любите недожаренный стейк, можно соответствующим образом сократить время приготовления.

Приготовление:

1. Промойте, высушите стейк, а затем немного отбейте молотком .
2. Измельчите чеснок, смешайте его с другими приправами и натрите стейк, маринуйте в течение 15 мин.
3. Положите маринованный стейк на решётку, поставьте решётку на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку на 4-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C, запекайте в течение 12 мин.



РЁБРЫШКИ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Ребрышки – 500 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Соус для морепродуктов – 2 ст.л.
- Устричный соус – 1/2 ст.л.
- Лёгкий соевый соус – 1 ст.л.
- Сахар – 10 г
- Пряности – 1 ч.л.
- Кулинарное вино – 1 ст.л.
- Кунжутное масло – 1 ст.л.
- Мёд – по вкусу
- Белый кунжут – по вкусу



СОВЕТЫ:

- Если хотите сократить время маринования, можно с помощью вилки проткнуть ребрышки в нескольких местах.
- Если любите сладкий вкус, смажьте мёдом за 5 мин. до отправки в духовку.

Приготовление:

1. Промойте ребрышки, высушите и нарежьте их на кусочки длиной 10 см. Смешайте их с другими приправами в миске.
2. Намажьте соус на ребрышки, накройте пищевой пленкой и отправьте в холодильник мариноваться более, чем на 5 ч.
3. Выложите маринованные ребрышки на решётку, поставьте решётку на противень, застеленный фольгой.
4. Поместите противень в разогретую духовку на третью полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C, готовьте в течение 20 мин.



УТИНЫЕ НОЖКИ

🌡️ 200°C ⌚ 25 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Утиные ножки – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лук-порей – 1 стебель
- Имбирь – 3 кусочка
- Соль – 1 ч.л.
- Светлый соевый соус – 1 ст.л.
- Тёмный соевый соус – 1 ст.л.
- Кулинарное вино – 1 ст.л.
- Устричный соус – 1 ст.л.
- Сахар – 2 ч.л.
- Молотый чёрный перец – 1/2 ч.л.
- Мирция – 2 шт.
- Анис – 2 шт.
- Сычуаньский перец – 5 шт.
- Корица – 1 небольшой кусочек
- Мёд – 1 ст.л.



СОВЕТЫ:

- Соус также можно использовать для маринования куриных крылышек, бёдер и других видов мяса.
- Используйте вилку, чтобы проверить, готова ли еда. Мясо готово, если легко протыкается и нет крови.

Приготовление:

1. Промойте и высушите утиные ножки, выложите их в большую миску вместе со всеми приправами. Хорошо перемешайте, заверните в пленку и оставьте мариноваться в холодильнике на 12 ч.
2. Выложите маринованные ножки на решётку и поставьте её на противень, застеленный фольгой.
3. Поставьте противень в разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», 200°C, запекайте в течение 25 мин.



КУРИЦА

 200°C  35 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

Для курицы:

- Курица — 1 шт. (вес ок. 2,5 кг)
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль — 15 г
- Молотый чёрный перец — 10 г
- Свежий розмарин — 2 ветки (или сушёный розмарин 5 г)
- Паприка — 5 г
- Оливковое масло — по вкусу
- Бренди — по вкусу

Для овощей:

- Лук — 1/4
- Картофель — 1/2
- Брокколи — по вкусу
- Зелёный болгарский перец — 1/4
- Красный болгарский перец — 1/4
- Жёлтый болгарский перец — 1/4
- Томаты черри — 5 шт.
- Соль — 1 ч.л.
- Молотый чёрный перец — 1/2 ч.л.
- Оливковое масло — 1 ст.л.



СОВЕТ:

Во время приготовления, если кожица курицы слишком сухая, можно 1-2 раза смазать курицу маслом, чтобы сделать её более нежной и ароматной.

Приготовление:

1. Удалите голову, лапки и куриные потроха, промойте и обсушите, а затем немного вымочите курицу в бренди.
2. Посыпьте солью, чёрным перцем и паприкой, положите чеснок и розмарин внутрь курицы, и оставьте в холодильнике на 12 ч. для маринования.
3. Смажьте сковороду для запекания маслом, положите маринованную курицу на масляный противень и смажьте курицу оливковым маслом.
4. Поместите противень в разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C, запекайте в течение 35 мин.
5. Нарезьте овощи на одинаковые кусочки и смешайте с приправами.
6. Добавьте половину картофеля через 20 мин. после начала запекания курицы, а остальные овощи — за 10 мин. до окончания приготовления.



ГОВЯДИНА

🌡️ 180°C ⌚ 15 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Говядина – 400 г
- Соль – 15 г
- Соевый соус – 2 л.
- Кулинарное вино – по вкусу
- Молотый чёрный перец – 1 л.
- Сахар – 10 г
- Имбирь – 20 г
- Лук – 1/2 головки

Приготовление:

1. Нарезьте говядину, промойте, высушите её, добавьте все приправы, кроме лука, замаринуйте более, чем на 4 ч.
2. Положите фольгу на противень, выложите лук, затем положите маринованную говядину.
3. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний нагрев + гриль + конвекция», установите температуру 180°C, запекайте в течение 15 мин.



ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Картофель – 4 шт. (150 г/шт.)
- Соль – 5 г
- Молотый чёрный перец – 3 г
- Итальянская смесь трав – по вкусу
- Паприка – 1 ст.л.
- Оливковое масло – 1 ст.л.



СОВЕТ:

Нарежьте картофель треугольниками, чтоб было проще запекать на гриле.

Приготовление:

1. Промойте картофель, нарежьте на треугольники и смешайте с другими специями. Выложите на эмалированный противень, застеленный фольгой, и смешайте его с другими специями.
2. Поставьте противень в разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 200°C, запекайте в течение 20 мин.



КАЛЬМАР

 200°C  12 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка, бамбуковые палочки.

Ингредиенты:

- Кальмар
- Чеснок – 3 шт.
- Имбирь – 10 г
- Лук-порей – 1 шт.
- Перец чили – немного
- Соль – 5 г
- Молотый белый перец – немного
- Устричный соус – 1 ст.л.
- Светлый соевый соус – 1 ст.л.
- Тёмный соевый соус – 1 ст.л.
- Кулинарное вино – 1 ст.л.
- Сахар – 10 г
- Паприка – по вкусу
- Кумин – по вкусу
- Оливковое масло – по вкусу
- Кунжутное масло – по вкусу



СОВЕТ:

Во время запекания вытащите кальмар, чтобы помазать его маринадом. Затем посыпьте на него кумин, паприку и переверните для дальнейшего запекания. Он будет вкуснее.

Приготовление:

1. Удалите внутренности из свежего кальмара, снимите серую пленку, промойте его и нарежьте на полоски.
2. Смешайте все специи с кальмаром и маринуйте его в течение 3 ч.
3. Заранее замочите бамбуковые палочки в воде на 10 мин., насадите маринованный кальмар на палочки. Положите кальмар на решётку, затем на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку, выберите режим «Верхний нагрев + гриль + конвекция», установите температуру 200°C, запекайте в течение 12 мин.



РЫБА

🌡️ 100°C ⌚ 20 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Рыба – 500 г
- Лук-порей – по вкусу
- Имбирь – по вкусу
- Соевый соус – по вкусу
- Масло – по вкусу



СОВЕТ:

Предварительный разогрев духовки может улучшить вкус блюда.

Приготовление:

1. Удалите внутренности рыбы, промойте её и сделайте несколько надрезов.
2. Положите рыбу на тарелку, добавьте по вкусу имбирь и лук-порей, затем поставьте тарелку на решётку.
3. Поставьте решётку в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 20 мин.
4. Вытащите приготовленную рыбу, уберите имбирь и лук-порей, и слейте жидкость.
5. Полейте горячим маслом и добавьте соевый соус по вкусу.



КРЕВЕТКИ

🌡️ 100°C ⌚ 12 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Креветки – 400 г
- Имбирь – 10 г
- Лук-порей – 1 шт.
- Кулинарное вино – немного

Приготовление:

1. Промойте креветки, выложите их на тарелку, добавьте немного порезанного лука-порея, имбиря и немного кулинарного вина.
2. Поставьте тарелку на решётку, поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 12 мин.



СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ЧЁРНОМ БОБОВОМ СОУСЕ

 100°C  15 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Свиные ребрышки – 400 г
- Зелёный перьевой лук – по вкусу
- Мелко нарезанный чеснок – по вкусу
- Нарезанный имбирь – по вкусу
- Консервированные бобы сои – по вкусу
- Перец чили – по вкусу
- Соль и сахар – по вкусу
- Соевый и устричный соусы – по вкусу
- Кукурузный крахмал – по вкусу
- Куриный бульон – по вкусу
- Кулинарное вино – по вкусу



СОВЕТ:

Добавление крахмала и воды во время маринования сделает мясо более нежным. Если Вы любите острый вкус, можно добавить немного мелко нарезанного перца чили.

Приготовление:

1. Нарезьте лук-порей и имбирь, измельчите чеснок, смешайте их в миске с консервированными бобами сои.
2. Промойте свиные ребрышки и положите их в миску. Добавьте все приправы и немного воды. Хорошо перемешайте и оставьте мариноваться на 30 мин.
3. После маринования добавьте нарезанный перец чили.
4. Поставьте тарелку на решётку, затем в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 15 мин.



РИС НА ПАРУ

 100°C  30 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Рис – 250 г
- Вода – на своё усмотрение



ПРИМЕЧАНИЕ:

Количество воды регулируется в зависимости от количества риса.

Приготовление:

1. Промойте рис, положите его в подходящую посуду, добавьте воду, поместите тарелку на решётку.
2. Поместите решётку в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 30 мин.



ПЕЛЬМЕНИ НА ПАРУ

🌡️ 100°C ⌚ 20 мин.

Посуда: пароварка.

Ингредиенты:

- Мука – 300 г
- Вода – на своё усмотрение

Начинка:

- Фарш свиной – на своё усмотрение
- Соль – на своё усмотрение
- Масло – на своё усмотрение
- Мелко нарезанный чеснок – на своё усмотрение
- Мелко нарезанный имбирь – на своё усмотрение
- Белок яйца – на своё усмотрение
- Кукурузный крахмал – на своё усмотрение
- Сахар – на своё усмотрение

Приготовление:

1. Смешайте муку и необходимое количество воды, чтобы сформировать тесто, заверните его в пищевую пленку и оставьте на 10 мин. Хорошо перемешайте начинку.
2. Раскатайте тесто на несколько небольших полосок, скатайте полоски на маленькие шарики, раскатайте скалкой каждый шарик в круглые лепешки.
3. На тесто положите немного начинки, хорошо слепите и поместите на пароварку.
4. Поставьте пароварку в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 20 мин.



БАОЦЗЫ

🌡️ 100°C ⌚ 20 мин.

Посуда: пароварка.

Ингредиенты:

- Мука – 300 г
- Вода – на своё усмотрение
- Дрожжи – 2 г
- Начинка: паста из фасоли



СОВЕТЫ:

- Если баоцзы замороженные, положите их на пароварку, поставьте в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 20 мин.
- Начинкой может быть мясо или овощи.

Приготовление:

1. Смешайте муку и воду по своему усмотрению, чтобы сформировать тесто, добавьте дрожжи для удвоения объема.
2. Раскатайте тесто на длинные полоски, скатайте полоски в маленькие шарики, раскатайте скалкой каждый шар в тонкое тесто.
3. Положите немного начинки на тесто, хорошо заверните и поместите на пароварку. Добавьте дрожжи для увеличения объема в 1,5 раза, время расстойки теста 15-20 мин.
4. Поставьте пароварку в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру на 100°C, готовьте в течение 20 мин.



КУРИЦА С ГРИБАМИ

 100°C  25 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Куриные бёдра – 3 шт.
- Грибы – 5 шт.
- Грибы агарики – 4 шт.
- Лук-порей – 1 шт.
- Имбирь – по вкусу
- Устричный соус – на своё усмотрение
- Масло – на своё усмотрение
- Сахар – на своё усмотрение
- Соль – на своё усмотрение
- Кукурузный крахмал – на своё усмотрение



СОВЕТ:

Поскольку курица готовится быстро, грибы лучше замочить заранее.

Приготовление:

1. Заранее замочите грибы и агарики, промойте их и нарежьте на мелкие кусочки.
2. Нарежьте куриные бёдра на кусочки, измельчите имбирь, нарежьте лук-порей на мелкие кусочки.
3. Положите куриные бёдра на тарелку, добавьте измельчённый имбирь, соль, сахар, устричный соус, масло и кукурузный крахмал, хорошо перемешайте, маринуйте 30 мин.
4. Добавьте шампиньоны и другие грибы на тарелку, посыпьте луком-пореем.
5. Поставьте тарелку на решётку, поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру на 100°C, готовьте в течение 25 мин.



КРАБ

 100°C  20 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Краб – 3 шт.
- Нарезанный имбирь – 10 г
- Зелёный лук – по вкусу
- Соль – по вкусу

Приготовление:

1. Промойте краба, положите на тарелку, добавьте немного измельчённого имбиря и зелёного лука.
2. Поставьте тарелку на решётку, поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 20 мин.



ГОЛОВА РЫБЫ С НАРЕЗАННЫМ ПЕРЦЕМ

 100°C  20 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Голова рыбы – 1 шт. (500 г)
- Лук-порей – 1 пучок
- Чеснок – на своё усмотрение
- Имбирь – на своё усмотрение
- Мелко нарезанный перец – на своё усмотрение
- Масло – на своё усмотрение
- Соль – на своё усмотрение
- Молотый перец – на своё усмотрение
- Кубик куриного бульона – на своё усмотрение



СОВЕТЫ:

- Удалите чёрную плёнку внутри рыбы. При приготовлении рыбы на пару, на дно тарелки следует положить нарезанный лук-порей, имбирь и кусочки белого редиса, чтобы убрать запах рыбы и улучшить свежесть.
- Предварительный нагрев духовки может улучшить вкус блюда.
- После приготовления необходимо слить жидкость.

Приготовление:

1. Помойте голову рыбы, добавьте молотый перец, масло, соль и куриный бульон, маринуйте в течение 30 мин.
2. Положите лук-порей, имбирь, чеснок, голову рыбы и мелко нарезанный перец на тарелку.
3. Положите тарелку на решётку, поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 20 мин.
4. После приготовления на пару, слейте жидкость, затем посыпьте рыбную голову мелко нарезанным луком-пореем, имбирем и чесноком.
5. Разогрейте масло и полейте им рыбу.



СВИНИНА С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

🌡️ 100°C ⌚ 60 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Свиная грудинка — 800 г
- Консервированные овощи — 60 г
- Имбирь — 4 кусочка
- Лук-порей — на своё усмотрение
- Сахар — на своё усмотрение
- Соль — на своё усмотрение
- Тёмный соевый соус — на своё усмотрение
- Светлый соевый соус — на своё усмотрение
- Мёд — на своё усмотрение
- Кулинарное вино — на своё усмотрение



СОВЕТ:

Для лучшего вкуса сделайте небольшие отверстия в грудинке.

Приготовление:

1. Промойте консервированные овощи, залейте грудинку водой на полчаса и после обдайте кипятком.
2. Смешайте 1 столовую ложку тёмного соевого соуса и 2 столовые ложки мёда, нанесите на грудинку, замаринуйте на 10 мин.
3. Вытрите грудинку, нарежьте на кусочки и обжарьте на сковороде до золотистого цвета.
4. Помойте чернослив и удалите излишнюю влагу. Добавьте соль, сахар, светлый соевый соус и кулинарное вино, затем перемешайте и отложите.
5. Положите овощи на тарелку, сверху положите кусочки грудинки.
6. Поставьте тарелку на решётку, затем в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, запекайте в течение 60 мин.



СВИНИНА С РИСОВОЙ МУКОЙ

 100°C  50 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Свиная грудинка – 250 г
- Рисовая мука – 1 пакет
- Кубик куриного бульона – на своё усмотрение
- Тёмный соевый соус – на своё усмотрение
- Тыква – 100 г



СОВЕТЫ:

- Заранее маринуйте мясо для более ароматного вкуса.
- Гарниром могут быть тыква или картофель.

Приготовление:

1. Помойте грудинку и нарежьте на кусочки. Очистите тыкву и нарежьте на ломтики.
2. Положите грудинку в миску, добавьте рисовую муку, тёмный соевый соус и куриный бульон. Хорошо перемешайте, маринуйте в течение 30 мин.
3. Положите ломтики тыквы на тарелку, затем положите на нее маринованную грудинку.
4. Поставьте тарелку на решётку, поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 50 мин.



ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ

 100°C  30 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Фарш свиной – 500 г
- Каштан водяной – 5 шт.
- Кукурузный крахмал – на своё усмотрение
- Соль – на своё усмотрение
- Масло – на своё усмотрение
- Куриный бульон – на своё усмотрение
- Устричный соус – на своё усмотрение
- Сахар – на своё усмотрение
- Яичный белок – 1 шт.



СОВЕТ:

Чтобы блюдо получилось более вкусным, добавьте в фарш нарезанную мелкими кубиками морковь или водяной каштан.

Приготовление:

1. Помойте и почистите водяные каштаны, нарежьте их на кусочки.
2. Добавьте кукурузный крахмал, соль, масло, кубик куриного бульона, устричный соус, сахар, водяные каштаны и яичный белок в фарш. Хорошо перемешайте и оставьте мариноваться на 15 мин.
3. Сформируйте шарики из фарша и выложите их на тарелку.
4. Поставьте тарелку на решётку, поставьте в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 30 мин.



ЯЙЦА С КРЕВЕТКОЙ

 95°C  40 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Мясо креветок – 200 г
- Яйца – 3 шт.
- Соль – на своё усмотрение
- Перец молотый – на своё усмотрение
- Вода – на своё усмотрение



СОВЕТ:

Креветки нужно очистить и промыть.

Приготовление:

1. Очистите креветки, промойте их, затем положите в миску, добавьте соль, перец и хорошо перемешайте. Маринуйте в течение 10 мин.
2. Взбейте яйца в миске, добавьте немного воды и хорошо перемешайте.
3. Уберите ложкой пену и добавьте креветки в яичную смесь.
4. Поставьте тарелку на решётку, поместите в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 95°C, готовьте в течение 40 мин.
5. После приготовления посыпьте сверху луком-пореем и полейте соевым соусом.



ГРЕБЕШКИ

 100°C  15 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Гребешки – 6 шт.
- Фунчоза – 50 г
- Чеснок – 1 головка
- Соль – на своё усмотрение
- Сахар – на своё усмотрение
- Масло – на своё усмотрение
- Соевый соус – на своё усмотрение
- Кукурузный крахмал – на своё усмотрение
- Кулинарное вино – немного



СОВЕТ:

Предварительный нагрев духовки может улучшить вкус.

Приготовление:

1. Замочите фунчозу до мягкости, промойте гребешки.
2. Положите в миску нарезанный чеснок, масло, соль и соевый соус. Хорошо перемешайте и оставьте на некоторое время.
3. Маринуйте гребешки с кулинарным вином и небольшим количеством кукурузного крахмала в течение 15 мин.
4. Положите раковины от гребешков на тарелку, затем на раковины положите фунчозу, гребешки и затем полейте гребешки ранее приготовленным соусом.
5. Поставьте тарелку на решётку, поместите в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 15 мин.



БУЛОЧКИ НА ПАРУ

 100°C  15 мин.

Посуда: пароварка.

Ингредиенты:

- Мука – 300 г
- Вода – на своё усмотрение
- Дрожжи – 2 г



СОВЕТ:

Если булочки замороженные, их можно положить на пароварку, выбрать режим «Пар», установить температуру 100°C, готовить в течение 15 мин.

Приготовление:

1. Смешайте муку и достаточное количество воды, чтобы сформировать тесто, добавьте дрожжи для удвоения объема.
2. Раскатайте тесто в длинные полосы, разрежьте на кусочки чтобы сформировать форму булочек.
3. Дайте тесту подняться до увеличения объема в 1,5 раза примерно на 15-20 мин.
4. Положите пароварку в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 15 мин.



КУКУРУЗА

 100°C  30 мин.

Посуда: пароварка.

Ингредиенты:

- Кукуруза



СОВЕТЫ:

- Предварительный нагрев духовки может улучшить вкус блюда.
- Поломав курузу на небольшие кусочки, можно сократить время приготовления.

Приготовление:

1. Положите кукурузу на пароварку.
2. Поставьте пароварку в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 30 мин.



БАТАТ

🌡️ 100°C ⌚ 40 мин.

Посуда: пароварка.

Ингредиенты:

- Батат



СОВЕТЫ:

- Предварительный разогрев духовки может улучшить вкус блюда.
- Разрезанный на небольшие кусочки батат может уменьшить время приготовления на пару.

Приготовление:

1. Положите батат на пароварку.
2. Поставьте пароварку в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 40 мин.



БАКЛАЖАНЫ

 100°C  25 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Баклажан – 1 шт.
- Лук-порей – на своё усмотрение
- Чеснок – 2 зубчика
- Кунжутное масло – на своё усмотрение
- Светлый соевый соус – на своё усмотрение
- Соль – на своё усмотрение



СОВЕТ:

Добавьте соль при измельчении чеснока, чтобы он имел более ароматный вкус.

Приготовление:

1. Нарезьте баклажаны на полоски, положите их на тарелку, затем поставьте тарелку на решётку.
2. Поместите пароварку в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 25 мин.
3. Измельчите лук-порей и чеснок.
4. Положите готовые баклажаны, приправы, лук-порей и измельчённый чеснок в миску и хорошо перемешайте.



БРОККОЛИ

🌡️ 100°C ⌚ 15 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Брокколи – 1 кочан
- Кунжутное масло – на своё усмотрение
- Соль (соевый соус) – на своё усмотрение

Приготовление:

1. Положите брокколи на тарелку, добавьте соль и масло по вкусу.
2. Поставьте тарелку на решётку.
3. Поставьте решётку в разогретую духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 15 мин.



ПАПАЙЯ С МОЛОКОМ

 100°C  45 мин.

Посуда: тарелка, решётка.

Ингредиенты:

- Папайя – 1 шт.
- Молоко – 250 мл
- Сахар – на своё усмотрение



СОВЕТ:

Скрепите края папайи зубочисткой, чтобы они не сдвигались.

Приготовление:

1. Промойте папайю, разрежьте пополам и удалите семена.
2. Налейте молоко в папайю на 70% от её вместимости, добавьте сахар и закройте другой половинкой папайи.
3. Положите папайю на подходящую тарелку, затем поставьте тарелку на решётку. Поставьте решётку в духовку, выберите режим «Пар», установите температуру 100°C, готовьте в течение 45 мин.



ФРАНЦУЗСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

🌡️ 180°C ⌚ 15 мин.

Посуда: решётка, форма для выпечки.

Ингредиенты:

Для теста:

- Мука с низким содерж. глютена – 100 г
- Сливочное масло без соли – 60 г
- Пудра сахарная – 25 г
- Яйца – 2 шт.
- Соль – 1 г

Для начинки:

- Яблоко – 1 шт.
- Масло – 30 г
- Сахар – 30 г
- Яйца – 2 шт.
- Мука с низким содерж. глютена – 15 г
- Крахмал для заварного крема – 10 г
- Молотая корица – 1 г



СОВЕТ:

Чтобы корочка пирога была хрустящей, при приготовлении теста нужно использовать просеянную муку.

Приготовление:

1. В размягченное сливочное масло добавьте сахарную пудру и соль, взбейте до белого цвета.
2. Добавьте яйцо и муку в 3 приёма, хорошо перемешайте, чтобы получилось однородное тесто. Раскатайте тесто в плоский круг, поставьте в холодильник на 1 ч.
3. Очистите яблоко от кожуры, нарежьте 2/3 яблок на ломтики, а оставшуюся часть – кубиками. Потушите нарезанные кубики на низком огне до мягкости. Добавьте 10 г сахара, перемешайте, затем добавьте 1 г корицы, перемешайте и оставьте остывать.
4. Хорошо смешайте муку, крахмал, тушеные яблоки и яйцо, отложите для дальнейшего использования.
5. Раскатайте тесто толщиной примерно 3 мм, вырежьте основу пирога с помощью формы для пирога, проколите основу вилкой в нескольких

местах, поместите в форму для пирога, добавьте начинку, выложите сверху ломтики яблок, посыпьте сахаром.

6. Поставьте форму на решётку, решётку поместите в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 180°C, готовьте в течение 15 мин.





КЛЮКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ

 170°C  32 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки, миксер.

Ингредиенты:

- Мука с низким содерж. глютена – 100 г
- Яйца – 2 шт.
- Масло – 75 г
- Сахарная пудра – 50 г
- Сушёная клюква – 35 г



СОВЕТЫ:

- Добавляйте муку в несколько приёмов, каждый раз хорошо взбивая перед следующей порцией.
- Сушёную клюкву можно заменить изюмом, миндалем и т.д.

Приготовление:

1. Растопите масло, добавьте сахарную пудру и хорошо перемешайте.
2. Добавьте муку в несколько приёмов, каждый раз хорошо перемешивая перед добавлением следующей партии. Затем добавьте нарезанную сушёную клюкву и снова хорошо перемешайте.
3. Сформируйте из теста прямоугольные или круглые полоски и заморозьте, пока тесто не станет твердым.
4. Нарезьте замороженное тесто на кусочки примерно 5 мм и поместите их на противень, застеленный бумагой для выпечки.
5. Поместите эмалированный противень в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 170°C, готовьте в течение 32 мин.



ПИРОЖНЫЕ

 170°C  50 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки.

Ингредиенты:

- Вода – 80 г
- Молоко – 80 г
- Масло – 70 г
- Яйцо – 3 шт.
- Мука с низким содерж. глютена – 100 г
- Миндальные лепестки – на своё усмотрение



СОВЕТЫ:

- Тесто для заварных пирожных следует приготовить и использовать сразу же, чтобы оно не пропало.
- Форма заварных пирожных может быть любой, а время выпекания может быть выбрано в зависимости от их размера.
- Оставьте достаточно расстояния между заварными пирожными, чтобы они не прилипали друг к другу.

Приготовление:

1. В кастрюлю налейте воду, молоко и масло, доведите до кипения, снимите с огня, затем добавьте просеянную муку и перемешайте.
2. Остудите примерно до 60°C, добавьте яйца по одному и каждый раз хорошо перемешивайте, пока тесто на лопатке не повиснет в форме треугольника.
3. Положите тесто в кондитерский мешок и выдавите одинаковые по размеру шарики теста на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Смажьте яйцом и посыпьте миндальными лепестками.
5. Поместите противень в предварительно разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 170°C, готовьте в течение 50 мин.
6. Разрежьте выпеченные заварные изделия пополам, начините кремом и фруктами для украшения.



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

 170°C  16 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки.

Ингредиенты:

- Мука с низким содерж. глютена – 200 г
- Масло – 150 г
- Сахарная пудра – 60 г
- Соль – 1/2 ч.л.
- Взбитые сливки – 30 мл



СОВЕТ:

Не оставляйте готовое тесто на слишком долгое время, чтобы избежать таяния масла.

Приготовление:

1. В размягченное масло добавьте сахарную пудру и соль и взбейте на малой скорости до светлой воздушной массы.
2. Добавьте взбитые сливки порциями, хорошо перемешайте, добавьте муку, хорошо перемешайте до однородной массы.
3. Положите тесто в кондитерский мешок, выдавите произвольную форму печений на противень.
4. Поместите противень в разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 170°C, готовьте в течение 16 мин.



ЯИЧНЫЙ ТАРТ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень.

Ингредиенты:

- Формочки для тартов – 12 шт.
- Желтки – 4 шт.
- Сливки – 190 г
- Молоко – 145 г
- Гранулированный сахар – 45 г
- Сгущенное молоко – 10 г



СОВЕТЫ:

- Разморозьте замороженные формочки для тарта до комнатной температуры.
- Смесь из желтков и молока можно пропустить через сито 2-3 раза, тогда выпеченные яичные пирожные будут более нежными.

Приготовление:

1. Залейте сливки, молоко, сгущенное молоко и сахарную пудру в кастрюлю, разогрейте, пока сахар не растворится, затем дайте остыть до комнатной температуры.
2. Хорошо перемешайте желтки и молочную смесь.
3. Разложите формочки для тартов на противень, налейте начинку в заготовки, заполнив их на 80%.
4. Поместите противень в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 200°C, готовьте в течение 20 мин.



КАНТОНСКИЕ ЛУННЫЕ ПИРОЖНЫЕ

 165°C  20 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки.

Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 200 г
- Инвертный сироп – 140 г
- Арахисовое масло – 50 г
- Минеральная вода – 4 г
- Паста из красной фасоли – на своё усмотрение
- Желток – 1 шт. (смешать с водой)



СОВЕТЫ:

- Толщину корочки пирожных можно выбрать в соответствии со своими предпочтениями.
- Промажьте печенье желтком с водой быстро и маленькими порциями, чтобы не испортить узор.
- Пирожные следует хранить в запаянном пакете 1-2 дня после остывания, чтобы получить мягкую корочку.

Приготовление:

1. Хорошо смешайте инвертный сироп, арахисовое масло и минеральную воду, добавьте муки и замесите шар, заверните в пластиковую пленку, оставьте на 2-3 часа для брожения.
2. Разделите тесто на порции по 25 г и разделите красную фасоль на порции по 50 г.
3. Возьмите кусочек теста для 1 порции и раскатайте его, положите на него красную фасоль и защепите края вокруг начинки.
4. Используйте форму для пирожных весом 75 г, присыпьте форму небольшим количеством муки, положите тесто внутрь и прижмите к форме. Положите формочки для пирожных на противень.
5. Промажьте пирожные немного желтком с водой, поставьте в разогретую духовку, выберите режим «Верхний нагрев + гриль + конвекция», установите температуру 165°C, готовьте в течение 20 мин.
6. После того, как узор затвердеет, достаньте пирожные, чтобы нанести еще один тонкий слой воды с желтком, поставьте обратно и выпекайте до золотисто-коричневого цвета.



КРУАССАНЫ

 180°C  30 мин.

Посуда: эмалированная сковорода, бумага для выпечки.

Ингредиенты:

- Мука с высоким содерж. глютена – 200 г
- Мука – 200 г
- Сахар – 40 г
- Соль – 8 г
- Сухое молоко – 20 г
- Дрожжи – 20 г
- Яйцо – 55 г
- Вода – 185 г
- Масло – 30 г
- Размягчённое масло – 150 г



СОВЕТ:

Прежде чем замешивать кусочки масла с тестом, убедитесь, что масло и тесто одинаково мягкие.

Приготовление:

1. Добавьте все ингредиенты, кроме масла, перемешайте их, чтобы получилось тесто, пока масло становится мягким. Замесите тесто до однородной формы, добавьте масло, замесите снова до однородной формы, затем охладите в течение 30 мин.
2. Посыпьте разделочную доску небольшим количеством муки, раскатайте тесто в прямоугольник. Положите ломтик масла на середину теста, заверните масло в тесто.
3. Затем поверните тесто на 90° и снова раскатайте в прямоугольник. Сложите его вчетверо, затем поместите в пакет для хранения и охладите в течение 30 мин.
4. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной около 4 мм и разрежьте на равнобедренные треугольники.
5. Скатайте треугольники в трубочки, положите на противень и дождитесь поднятия теста.
6. Смажьте поверхность яйцом, поместите сковороду в разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 180°C, готовьте в течение 30 мин.



СЛОЙКА

 160°C  45 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки.

Ингредиенты:

- Мука с высоким содерж. глютена — 150 г
- Мука с низким содерж. глютена — 100 г
- Сахар — 25 г
- Соль — 5 г
- Дрожжи — 3 г
- Яйцо — 1 шт.
- Вода — 90 г
- Масло — 30 г
- Размягчённое масло — 140 г



СОВЕТЫ:

- Прежде чем замешивать кусочки масла с тестом, убедитесь, что масло и тесто одинаково мягкие.
- Мука с низким содержанием глютена легко прилипает, а мука с высоким содержанием глютена не прилипает.

Приготовление:

1. В большую миску добавьте все ингредиенты, кроме масла. Перемешайте, чтобы получилось тесто. Затем добавьте масло и замешайте до гладкости. Далее дайте тесту подняться в два раза.
2. Посыпьте доску для раскатывания мукой и раскатайте тесто в прямоугольник. Затем поставьте его в холодильник на 30 мин.
3. Положите ломтик масла посередине теста и заверните масло в тесто. Убедитесь, что масло и тесто одинаковой мягкости перед замешиванием масла. Затем снова раскатайте тесто в прямоугольник и поставьте его в холодильник на 15 мин.
4. Сложите левую треть теста, затем сложите правую треть теста и снова поставьте его в холодильник на 15 мин.
5. Раскатайте тесто в прямоугольник и повторите шаг 4 еще дважды.
6. Раскатайте тесто в прямоугольник, сверните его, разрежьте на подходящий размер и выложите на противень, застеленный бумагой для запекания, нарезанной стороной вверх. Дайте тесту подняться в два раза при температуре 38°C.
7. Смажьте яичным желтком и поставьте противень в разогретую духовку. Выберите режим «Верхний и нижний нагрев + конвекция + гриль», установите температуру 160°C, готовьте в течение 45 мин.



ЧИЗКЕЙК

🕒 160°C ⌚ 55 мин.

Посуда: противень, бумага для выпечки, решётка, форма для выпечки.

Ингредиенты:

- Яйца – 3 шт.
- Сливочный сыр – 125 г
- Мука с низким содерж. глютена – 25 г
- Молоко – 50 г
- Масло – 30 г
- Сахар – 45 г
- Лимонный сок – немного



СОВЕТЫ:

- Яичные белки не нужно сильно взбивать.
- Качество сливочного сыра влияет на вкус чизкейка.

Приготовление:

1. Отделите желтки от белков, положите сливочный сыр и молоко в маленькую кастрюлю, нагрейте сливочный сыр и молоко на водяной бане и помешивайте смесь, до мягкого состояния; затем добавьте желтки и хорошо перемешайте.
2. Добавьте масло, перемешайте, пока масло полностью не растает, выньте маленькую кастрюлю из горячей воды, добавьте желтки и хорошо перемешайте, просейте муку, хорошо перемешайте.
3. Добавьте лимонный сок в белки, взбейте его миксером до образования крупных пузырей, добавьте сахар тремя равными порциями и продолжайте взбивать, до тех пор, пока яичные белки не начнут густеть.
4. Добавьте 1/3 яичной смеси в тесто с желтками и перемешайте снизу вверх. Затем добавьте оставшуюся яичную смесь и аккуратно перемешайте, чтобы получилось тесто для чизкейка.
5. Смажьте форму для торта небольшим количеством масла, выложите на нее бумагу для выпечки или фольгу и вылейте тесто в форму.
6. Наполните противень водой на четверть, положите решётку на дно сковороды, поставьте форму на решётку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль». Установите температуру 160°C, готовьте в течение 55 мин. Оставьте в духовке на 30 мин. после выпекания.



КАПКЕЙКИ

 165°C  25 мин.

Посуда: противень, формочки.

Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт.
- Мука с низким содерж. глютена – 35 г
- Сахар – 50 г (для белков)
- Сахар – 30 г (для желтков)
- Масло – 30 г
- Молоко – 30 г



СОВЕТ:

Каждая формочка должна заполняться тестом не более чем на 60%, иначе тесто увеличится в объеме и выйдет за края во время выпечки.

Приготовление:

1. Хорошо перемешайте желтки и сахар до полного растворения сахара.
2. Добавьте масло и молоко, тщательно перемешайте, просейте муку с низким содержанием глютена и снова перемешайте.
3. Взбейте белки миксером до образования больших пузырей, затем добавьте 1/3 сахара, потом добавьте вторую треть сахара. Когда пузыри станут меньше, добавьте последнюю треть сахара, взбивайте до состояния крема.
4. Продолжайте взбивать до острых пиков.
5. Добавьте 1/3 крема к желткам и тщательно перемешайте, затем добавьте оставшийся крем и тщательно перемешайте еще раз.
6. С помощью кондитерского мешка наполните формочки тестом на 50-60%, поместите их на противень.
7. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 165°C, готовьте в течение 25 мин.



БИСКВИТ

 170°C  25 мин.

Посуда: решётка, форма для торта.

Ингредиенты:

Тесто из желтков:

- Мука с низким содерж. глютена – 50 г
- Молоко – 27,5 г
- Масло – 15 г
- Желтки – 43 г
- Сахар – 10 г

Крем из белков яиц:

- Белки – 86,5 г
- Сахар – 50 г
- Соль – 0,5 г



СОВЕТ:

При отделении желтков от белков, в белок не должен попасть желток, иначе белки не получится взбить.

Приготовление:

1. Смешайте желток и сахар до полного растворения сахара. Добавьте масло и молоко, хорошо перемешайте. Просейте муку и хорошо перемешайте.
2. Взбейте белки миксером до образования крупных пузырей, добавьте сахар тремя равными порциями и продолжайте взбивать до острых пиков.
3. Добавьте 1/3 крема в тесто из желтков и аккуратно перемешайте.
4. Влейте тесто в оставшийся крем и хорошо перемешайте, затем вылейте в форму для выпечки.
5. Положите форму на решётку и поставьте в разогретую духовку, выберите режим «Верхний и нижний нагрев + гриль», установите температуру 170°C, готовьте в течение 25 мин.
6. Быстро достаньте торт из духовки, переверните его на решётку, остудите и извлеките из формы.



ПИЦЦА

 220°C  12 мин.

Посуда: решётка, форма для пиццы.

Ингредиенты:

Тесто для пиццы:

- Мука высшего сорта – 130 г
- Дрожжи – 2 г
- Соль – 2 г
- Сахар – 5 г
- Вода – 75 мл
- Оливковое масло – 5 г

Начинка для пиццы:

- Грибы, нарезанные ломтиками – 50 г
- Бекон – 3 штуки
- Перец болгарский зелёный (нарезка соломкой) – 30 г
- Перец болгарский красный (нарезка соломкой) – 30 г
- Соус для пиццы – на своё усмотрение
- Моцарелла – 100 г



СОВЕТ:

Можно добавить сыр по своему вкусу.

Приготовление:

1. Тесто для пиццы: положите все ингредиенты для теста в миску и перемешайте, чтобы образовался шар, затем замесите тесто на доске до однородной формы, накройте пищевой пленкой и оставьте на 30 мин.
2. Используйте скалку чтобы раскатать тесто до размера формы для пиццы, затем положите его в форму для пиццы и проколите вилкой.
3. Смажьте тесто соусом для пиццы (или томатный соус), равномерно положите грибы, бекон, нарезанный перец, затем посыпьте моцареллой. Поставьте форму для пиццы на решётку.
4. Поставьте решётку в разогретую духовку, выберите режим «Нижний нагрев + кольцевой нагревательный элемент + конвекция», установите температуру 220°C, готовьте в течение 12 мин.





ЛОСОСЬ

 200°C  10 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Лосось
- Соль – 1/2 ч.л.
- Молотый белый перец – 1/4 ч.л.
- Смесь итальянских трав – 1/4 ч.л.
- Сок лимона – немного
- Оливковое масло – 2 ч.л.



СОВЕТ:

Подавайте лосось с салатом или запечёнными овощами.

Приготовление:

1. Промойте и высушите лосось, посыпьте всеми приправами и маринуйте 10 мин.
2. Положите маринованный лосось на смазанный маслом противень.
3. Поместите противень в предварительно разогретую духовку на 3-ю полку. Выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 10 мин.



МЯСО КУСОЧКАМИ

 200°C  12 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Свиная грудинка – 300 г
- Лук – 1/2 головки
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 5 г
- Сахар – 10 г
- Молотый чёрный перец – 5 г
- Устричный соус – 1 ст.л.
- Светлый соевый соус – 1 ст.л.
- Кулинарное вино – 1 ч.л.
- Крахмал – 1 ч.л.
- Оливковое масло – на своё усмотрение



СОВЕТ:

По желанию, Вы можете заменить свинину на говядину.

Приготовление:

1. Промойте грудинку и нарежьте её на ломтики толщиной около 2 мм.
2. Добавьте половину лука, мелко нарезанный чеснок, остальные приправы и мясо, хорошо перемешайте и оставьте мариноваться на 30 мин.
3. Застелите противень фольгой, смажьте небольшим количеством масла, затем выложите оставшиеся луковые кольца и выложите на них ломтики мяса.
4. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку на 4-ю полку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 12 мин.



КУРИЦА С ОВОЩАМИ

 200°C  35 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

Для курицы:

- Курица — 1 шт. (около 2,5 кг)
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль — 15 г
- Молотый чёрный перец — 10 г
- Розмарин — 2 ветки (или сушёный розмарин 5 г)
- Паприка — 5 г
- Оливковое масло — на своё усмотрение
- Бренди — на своё усмотрение

Для овощей:

- Лук — 1/4 луковицы
- Картофель — 1/2
- Брокколи — на своё усмотрение
- Зелёный перец — 1/4 шт.
- Красный перец — 1/4 шт.
- Жёлтый перец — 1/4 шт.
- Томаты черри — 5 шт.
- Соль — 1 ч.л.
- Молотый чёрный перец — 1/2 ч.л.
- Оливковое масло — 1 л.



СОВЕТ:

Во время запекания, если кожица слишком сухая, Вы можете несколько раз смазать курицу маслом, чтобы курица стала более нежной и ароматной.

Приготовление:

1. Удалите голову, лапки и внутренности, промойте и высушите, а затем слегка натрите курицу бренди.
2. Натрите курицу солью, молотым чёрным перцем и паприкой, затем положите чеснок и розмарин внутрь курицы, поставьте мариноваться в холодильник на 12 ч.
3. Смажьте противень маслом, положите маринованную курицу на противень, и смажьте курицу оливковым маслом.
4. Поставьте противень с курицей в разогретую духовку на третью полку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 35 мин.

5. Порежьте овощи на одинаковые кусочки и смешайте с приправами.
6. Добавьте картофель после 20 мин. запекания курицы, остальные овощи добавьте за 5 мин. до завершения запекания.





РЁБРЫШКИ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Ребрышки – 500 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Соус для морепродуктов – 2 ст.л.
- Устричный соус – 1/2 ст.л.
- Светлый соевый соус – 1 ст.л.
- Сахар – 10 г
- Специи – 1 ч.л.
- Кулинарное вино – 1 л.
- Кунжутное масло – 1 л.
- Мёд – на своё усмотрение
- Белый кунжут – на своё усмотрение



СОВЕТЫ:

- Если Вы хотите сократить время маринования, используйте вилку и сделайте несколько небольших проколов в ребрышках.
- Если Вам нравится сладкий вкус, можно смазать ребрышки мёдом за 5 мин. до отправки в духовку.

Приготовление:

1. Промойте и высушите ребрышки, нарежьте их на куски примерно по 10 см и смешайте с другими приправами.
2. Помажьте соусом, накройте пленкой и отправьте в холодильник мариноваться не менее 5 ч.
3. Разложите маринованные ребрышки на решётку, затем поставьте её на противень, застеленный фольгой.
4. Поставьте противень в предварительно разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 20 мин.



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

 200°C  20 мин.

Посуда: противень, фольга, решётка.

Ингредиенты:

- Куриные крылышки – 500 г
- Маринад Новый Орлеан – 30 г
- Вода – 30 г
- Оливковое масло – 1 ст.л.



СОВЕТ:

Чтобы вкус был более насыщенным, можно использовать вилку для прокалывания крыльев.

Приготовление:

1. Промойте куриные крылья и высушите. Положите их в миску с приправами, тщательно всё перемешайте.
2. Накройте пищевой пленкой и оставьте в холодильнике мариноваться минимум на 4 ч.
3. Выложите маринованные крылья куриные на решётку и положите на противень, выстеленный фольгой.
4. Поставьте противень в разогретую духовку на третью полку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 20 мин.



КУКУРУЗА

🌡️ 180°C ⌚ 34 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Кукуруза – 4 шт
- Масло – 50 г
- Молоко – 30 мл
- Мёд – 2 ст.л.



СОВЕТ:

Если Вы хотите сократить время запекания, то можно предварительно сварить кукурузу, затем смазать её медовым соусом и запечь на гриле в течение 15-20 мин.

Приготовление:

1. Смешайте молоко и масло в маленькой миске, разогрейте в микроволновой печи 1 мин., чтобы масло растаяло, затем добавьте мёд и хорошо перемешайте, чтобы получился молочно-медовый соус.
2. Вымойте и высушите кукурузу, смажьте её молочно-медовым соусом и разложите на противень, застеленный фольгой.
3. Поставьте противень в разогретую духовку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 180°C, запекайте в течение 34 мин.



КРЕМ-БРЮЛЕ

 170°C  30 мин.

Посуда: противень, стакан для брюле.

Ингредиенты:

- Желтки яиц – 4 шт.
- Сахар – 40 г
- Молоко – 100 г
- Взбитые сливки – 240 г



СОВЕТ:

Если у Вас нет газовой горелки, Вы можете нагреть нержавеющую стальную ложку, затем быстро обжечь сахар, повторяя данное действие несколько раз.

Приготовление:

1. Влейте молоко и сливки в кастрюлю, подогрейте на небольшом огне и дайте остыть.
2. Хорошо перемешайте желтки и сахар, затем влейте в охлажденное молоко, помешивая.
3. Налейте смесь яиц и молока в стакан для брюле.
4. Заранее разогрейте духовку, поставьте брюле на противень, налейте горячую воду чуть выше дна стакана для брюле, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 170°C, запекайте в течение 30 мин.
5. Оставьте брюле остыть, накройте его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на полчаса, посыпьте сверху сахаром и быстро карамелизуйте газовой горелкой.



УТИНЫЕ НОЖКИ

 200°C  25 мин.

Посуда: противень, фольга.

Ингредиенты:

- Утиные ножки – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лук-порей – 1 пучок
- Имбирь – 3 кусочка
- Соль – 1 ч.л.
- Светлый соевый соус – 1 ст.л.
- Тёмный соевый соус – 1 ст.л.
- Кулинарное вино – 1 ст.л.
- Устричный соус – 1 ст.л.
- Сахар – 2 ч.л.
- Молотый чёрный перец – 1/2 ч.л.
- Мирция – 2 шт.
- Анис – 2 шт.
- Сычуаньский перец – 5 шт.
- Корица – 1 палочка
- Мёд – 1 ст.л.



СОВЕТЫ:

- Соус можно использовать для маринада крыльев и ножек курицы, свиных рёбер и другого мяса.
- Чтобы проверить, приготовлено ли мясо, используйте вилку: если мясо легко протыкается и не течёт кровь, значит мясо готово.

Приготовление:

1. Промойте и высушите ножки, затем положите их в большую миску со всеми приправами, тщательно перемешайте, заверните пленкой и оставьте на 12 ч. в холодильнике для маринования.
2. Выложите маринованные ножки на решётку, затем поставьте её на противень, застеленный фольгой.
3. Поставьте противень в разогретую духовку на 3-ю полку, выберите режим «Верхний нагрев + пар», установите температуру 200°C, запекайте в течение 25 мин.

8 (800) 700 1225

