

Steba
GERMANY

ГОТОВИМ В
скоробарке





STEBA ELEKTROGERÄTE GMBH & CO. KG
Pointstraße 2
96129 Strullendorf
Germany

elektro@steba.com
WWW.STEBA.COM

Содержание

- Базовый бульон **4**
- Рулетики из куриной грудки **6**
- Гуляш венгерский **8**
- Холодец **10**
- Курица в кисло-сладком соусе **12**
- Перловка по-монастырски **14**
- Паста и сыр **16**
- Треска по-средиземноморски **18**
- Цветная капуста под сырной шапкой **20**
- Овсяная каша **22**
- Йогурт **24**
- Салатная заготовка **26**
- Чизкейк **28**

Базовый Бульон

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 пучок зелени
2 луковицы
2 моркови
500 г парного мяса на кости
Соль, специи по вкусу
1,5 л воды

Выход: 3-4 порции

Морковь очистите и нарежьте крупными кусками. Лук не очищайте, но разрежьте пополам. Тщательно промойте мясо (по возможности вымочите его в холодной воде 1-2 часа). Установите программу **ЖАРКА** и дайте прибору прогреться. Как только нужная температура будет достигнута, поместите лук разрезом вниз на дно чаши и запекайте около 5 минут.

Добавьте остальные ингредиенты, кроме соли и зелени. Закройте крышку и выберите программу **СУП**. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Тщательно перемешайте бульон, затем процедите через мелкое сито или ткань. Приправьте по вкусу солью и мелко нарезанной зеленью. Используйте его в качестве базы для приготовления других блюд или подавайте в качестве самостоятельного блюда.



Рулетчики из куриной грудки

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 филе куриной грудки
1 чайная ложка горчицы
100 г бекона
100 г твердого сыра
100 г корнизонов
Соль, перец по вкусу
300 г шампиньонов
1 столовая ложка растительного масла
200 мл белого вина
250 г сливочного (творожного) сыра
1 столовая ложка муки или кукурузного крахмала
1 столовая ложка воды

Выход: 3 порции

Каждое филе куриной грудки разрежьте вдоль на 2-3 пластины и слегка отбейте. Приправьте мясо с 2 сторон солью и перцем, затем распределите ровный слой горчицы с одной стороны мяса. Положите сверху бекон, пластинки твердого сыра и корнизонов. Скрутите рулет и скрепите его зубочисткой.

Установите программу **ЖАРКА** и дайте прибору прогреться. Влейте растительное масло в чашу и обжарьте рулетики со всех сторон до золотистого цвета. Выньте рулетики из чаши, положите в нее шампиньоны и обжарьте также до золотистого цвета. Добавьте в чашу вино и сливочный сыр, тщательно перемешайте соус. Поместите рулетики в соус.

Закройте крышку, выберите программу **Птица** и измените время приготовления до 15 мин. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Аккуратно достаньте рулетики и положите их на тарелку. При желании можете сразу же удалить зубочистки. Смешайте муку с водой таким образом, чтобы не осталось комочков. Выберите программу **Тушение** и медленно добавляйте смесь в соус. Загустите его до желаемой консистенции и приправьте по вкусу. Снова поместите рулетики в соус и нагрейте еще раз.



Гуляш венгерский

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 г мякоти
говядины (нарезанной
кубиками)
2 красных болгарских
перца
1 луковица
1 столовая ложка
растительного масла
2 столовые ложки
томатной пасты
250 мл бульона или
воды
2 лавровых листа
Соль, жгучая паприка,
черный перец по
вкусу
1 столовая ложка муки
1 столовая ложка воды

Очистите лук и нарежьте его кубиками. Вымойте перец и порежьте ломтиками. Установите прибор на режим **Жарка** и дайте ему прогреться. По достижении нужной температуры добавьте масло и лук и жарьте лук до прозрачности. Добавьте мясо и обжарьте его со всех сторон. Смешайте ломтики перца с паприкой и томатной пастой, тщательно перемешайте. Влейте бульон, добавьте лавровый лист, соль и черный перец. Закройте крышку.

Выберите режим **Птица**. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку. Смешайте муку с водой таким образом, чтобы не осталось комочков. Выберите программу **Тушение** и медленно добавьте смесь в соус. Загустите его до желаемой консистенции. Подавайте, например, с пастой или белым хлебом.

Выход: 3-4 порции



Холодец

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 говяжий хвост,
разрезанный на части
½ говяжьей голяшки
1 морковь
1 луковица
1,5 л воды
Соль, черный и
душистый перец
горошком, лавровый
лист по вкусу
2-3 зубчика чеснока

Выход: 3-4 порции

Мясной набор хорошо промойте и замочите в холодной воде на несколько часов. Очистите морковь и чеснок. Лук вымойте и удалите корни. Сложите все ингредиенты, кроме соли, в чашу, залейте холодной водой.

Закройте крышку, выберите программу **Суп** и измените время приготовления до 2 часов. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку. Достаньте мясо и кости из бульона. Мясо разделите на небольшие кусочки и разложите на дно формы, сверху посыпьте измельченным чесноком. Бульон процедите, посолите и залейте им подготовленное мясо. Дайте холодцу остыть и уберите форму в холодильник для застывания не накрывая.

СОВЕТ: Для приготовления холодца можете использовать различные суповые наборы.



Курица в кисло-сладком соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г филе куриной грудки (нарезанного крупными кубиками)
2 столовые ложки растительного масла
2 мелко измельченных зубчика чеснока
2 см корня имбиря, мелко натертого
2 столовые ложки томатного кетчупа
2 столовые ложки яблочного уксуса
2 столовые ложки соевого соуса
1 столовая ложка сахара
1 банка консервированных ананасов кусочками
2 разноцветных болгарских перца, порезанных крупными кусочками
Соль, перец
1 столовая ложка муки или кукурузного крахмала
Кунжут

Выход: 2-3 порции

Установите программу **ЖАРКА** и дайте прибору прогреться. Влейте растительное масло в чашу и обжарьте нарезанное филе со всех сторон до золотистого цвета. Выньте филе из чаши и немного обжарьте чеснок. Отдельно смешайте имбирь, кетчуп, яблочный уксус, соевый соус, сахар и 2/3 ананасового сока из банки. Получившийся соус добавьте в чашу к чесноку. Также, поместите в нее обжаренное филе, кусочки ананаса и болгарского перца. Перемешайте, закройте крышку и включите прибор.

Выберите программу **ПТИЦА** и измените время приготовления до 3 мин. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Смешайте оставшийся ананасовый сок с мукой или крахмалом. Выберите программу **Тушение** и медленно добавьте смесь в соус. Загустите его до желаемой консистенции. Приправьте соус по вкусу и посыпьте кунжутом. Подавайте с рисом или пшеничной лепешкой.



Перловка по-монастырски

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан перловой
крупы
1 морковь
1 крупная луковица
2 столовые ложки
растительного масла
30-40 г сухих грибов
1 банка
консервированной
кукурузы
2,5 стакана бульона
или воды
30 г сливочного масла
по желанию
Соль, перец

Почистите лук и морковь и нарежьте кубиками. Выберите программу **Жарка** и дайте прибору прогреться. Налейте в чашу масло и обжарьте лук и морковь 5-7 мин. Затем добавьте измельченные сухие грибы и тщательно промытую крупу. Влейте бульон или воду, посолите, закройте крышку и включите прибор.

Выберите программу **Крупа**, измените время приготовления до 25 мин, давление 12,0 psi.

По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Тщательно перемешайте, затем добавьте консервированную кукурузу и сливочное масло по желанию. Подавайте к столу.

СОВЕТ: Вместо консервированной кукурузы Вы можете использовать консервированный зеленый горошек.

Выход: 2-3 порции



Паста и сыр

ИНГРЕДИЕНТЫ

230 г пасты
500 мл куриного
бульона или воды
1 чайная ложка
сладкой горчицы
100 г тертого сыра
чеддера
50 г тертого сыра
моцарелла
3-4 столовые ложки
молока

Выход: 2-3 порции

Добавьте сухую пасту, горчицу и бульон в чашу, тщательно перемешайте, закройте крышку.

Выберите программу с использованием высокого давления, например **МЯСО** и измените время приготовления до 5 минут. Включите прибор и, пока паста готовится, смешайте 2 вида сыра. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Добавьте к пасте 3-4 горсти сыра, тщательно перемешайте до получения однородной массы кремообразной консистенции. При необходимости добавьте молоко. Подавайте со свежемолотым черным перцем.

СОВЕТ: Вы можете легко заменить сыры в этом рецепте: как насчет горгонзолы, козьего сыра или грюйера? Просто смешайте сорта сыра по вкусу и настроению и наслаждайтесь этим вкусным блюдом!



Треска по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г филе трески
200 г кабачков
200 г болгарского
перца
1 луковица
300 г томатного соуса
1 столовая ложка
лимонного сока
Соль, перец

Выход: 2 порции

Обсушите филе трески, если это необходимо, затем приправьте его солью и перцем с обеих сторон.

Вымойте и нарежьте овощи на куски, затем добавьте их в чашу вместе с томатным соусом и лимонным соком. Поместите треску сверху на овощи, закройте крышку.

Выберите программу **РЫБА** и включите прибор. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Выложите рыбу с овощами на тарелку. Подавайте с рисом или пастой.

СОВЕТ: Овощи в этом рецепте можно заменять по своему вкусу. Почему бы не использовать баклажаны, фенхель, лук-порей или помидоры черри?



Цветная капуста под сырной шапкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г цветной капусты,
разделенной на
соцветия
1 столовая ложка
растительного масла
100 мл ложка воды
50 г сливочного масла
150 г твердого сыра
Соль, паприка по вкусу

Выход: 3-4 порции

Установите программу **ЖАРКА** и дайте прибору прогреться. Влейте растительное масло в чашу и обжарьте соцветия капусты со всех сторон до золотистого цвета.

Посолите капусту, по желанию посыпьте сладкой паприкой и добавьте воду. Положите кусочки сливочного масла на соцветия и посыпьте натёртым сыром.

Закройте крышку, выберите программу **Овощи** и измените время приготовления до 10 мин. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Подавайте как самостоятельное блюдо либо на гарнир.



Овсяная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан овсяных
хлопьев
1 стакан воды
1 стакан молока
1 щепотка соли
Подсластитель (сахар,
мед и т.п.)
30 г сливочного масла
по желанию

Ингредиенты: 1-2
порции

Поместите все ингредиенты, кроме подсластителей, в чашу и быстро перемешайте. Закройте крышку и заблокируйте.

Выберите программу **Каша** и включите прибор.

По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Еще раз перемешайте, добавьте подсластители и сливочное масло по вкусу и подавайте на стол.

СОВЕТ: Перед приготовлением Вы можете добавить в смесь немного порошка какао и получите вкусную шоколадную кашу.



Йогурт

ИНГРЕДИЕНТЫ

750 мл ультра
пастеризованного
молока
1 столовая ложка
стартовой йогуртовой
культуры (с живыми
культурами)
По желанию: ваниль,
сливки

Выход: 5-6 порций

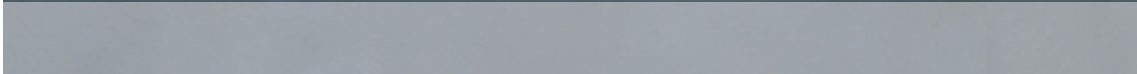
Смешайте молоко со стартовыми йогуртовыми культурами и поместите смесь в чашу. Можно также разделить смесь на несколько баночек для приготовления йогурта Баночки следует установить на дно чаши. Закройте крышку и заблокируйте.

Выберите программу **ЙОГУРТ**.

По окончании работы программы аккуратно откройте крышку, но не перемешивайте йогурт до тех пор, пока он не остынет до комнатной температуры. Затем охладите его в холодильнике.

Приготовленный в домашних условиях йогурт можно хранить в холодильнике до 1 недели.

СОВЕТ: Для получения более богатого вкуса йогурта Вы можете заменить часть молока сливками и, чтобы получить греческий йогурт, процедите его через тонкий кусок ткани, как только он остынет.



Салатная заготовка

ИНГРЕДИЕНТЫ

4-5 средних
картофелин
1 морковь
3-4 куриных яйца

Выход: 3-4 порции

Тщательно вымойте овощи и куриные яйца. Поместите в чашу подставку и паровую корзину, налейте 1 стакан воды. Положите ингредиенты в паровую корзину, закройте крышку и включите прибор.

Выберите программу **Пар** и измените время приготовления до 15 мин, давление 10,5 psi. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Можете использовать данную заготовку для приготовления различных салатов, например, «Оливье».

СОВЕТ: Для сокращения времени приготовления Вы можете использовать горячую воду.



Чизкейк

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г злакового печенья
25 г муки
1 чайная ложка сахара
30 г сливочного масла
450 г крем-сыра
100 г сахарной пудры
60 г жирных сливок
2 яйца
30 г муки
1 чайная ложка
ванильного экстракта
1 щепотка соли
100 г сметаны
2 чайных ложки
сахара
1 чайная ложка
ванильного экстракта

Ингредиенты: 10-12
порций

Смажьте небольшую форму для выпечки (диаметром около 18 см) маслом и положите на ее дно пергамент.

Для приготовления коржа раскрошите печенье и смешайте его с мукой, сахаром и растопленным сливочным маслом и тщательно перемешайте. Поместите смесь в форму для выпечки и сформируйте корж.

Для начинки смешайте сливочный сыр и сахарную пудру, затем добавьте сливки, яйца, муку, ванилин и соль и перемешайте. Поместите смесь на корж и распределите по нему равномерно. Накройте бумажным полотенцем и куском фольги.

Положите в чашу подставку и добавьте около 400 мл воды. Поместите форму для выпечки на подставку, закройте крышку и заблокируйте.

Выберите программу **ВЫПЕЧКА (CAKE)** и включите прибор. По окончании работы программы убедитесь, что пар выпущен и аккуратно откройте крышку.

Вытащите форму для выпечки из чаши и дайте чизкейку остыть до комнатной температуры. Затем поместите в холодильник как минимум на 4 часа.

Перед подачей на стол смешайте сметану, ванилин и сахар и распределите смесь равномерно по чизкейку.

СОВЕТ: вместо топпинга из сметаны Вы можете использовать фруктовый соус, сделанный из клубники, малины и других свежих ягод.



ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпаргалка

Ингредиент	ВРЕМЯ В МИНУТАХ	Давление / Настройка
Булгур (+3 части воды)	20	12 psi (высокое давление)
Гигантский кускус (+2 части воды)	2-3	12 psi (высокое давление)
Паста – пенне (+1 часть воды)	4	12 psi (высокое давление)
Полента (+4 части воды)	9	12 psi (высокое давление)
Рис басмати (+1 часть воды)	13-15	4,5 psi (РИС)
Бурый рис (+1 часть воды)	20-22	12 psi (высокое давление)
Белый рис (+1 часть воды)	12	4,5 psi (РИС)
Киноа (+1 часть воды)	6-7	1,5 psi (МОЛОКО/КРУПА)
Спагетти (+2 части воды)	6	12 psi (высокое давление)
Черная фасоль (+3 части воды)	20-25 (6*)	12 psi (высокое давление)
Зеленая чечевица (+3 части воды)	20	4,5 psi (ОВОЩИ)
Красная чечевица (+3 части воды)	5	4,5 psi (ОВОЩИ)
Горох (+3 части воды)	16-20 (10*)	12 psi (высокое давление)
Каннеллини (+3 части воды)	30-35 (8*)	12 psi (высокое давление)
Нут (+3 части воды)	35-40 (15*)	12 psi (высокое давление)
Зеленая / желтая фасоль	4-5	4,5 psi (ОВОЩИ)
Цветная капуста	5-7	4,5 psi (ОВОЩИ)
Сельдерей	5-8	4,5 psi (ОВОЩИ)
Листовая капуста	10-12	4,5 psi (ОВОЩИ)
Лук-порей	5-7	4,5 psi (ОВОЩИ)

*= для бобовых, оставленных в воде на ночь, время приготовления соответственно сокращается

Ингредиент	ВРЕМЯ В МИНУТАХ	Давление / Настройка
Спаржа	5	4.5 psi (ОВОЩИ)
Свекла	15	12 psi (высокое давление)
Брокколи	3	4.5 psi (ОВОЩИ)
Брюссельская капуста	8	4.5 psi (ОВОЩИ)
Морковь	8-10	4.5 psi (ОВОЩИ)
Кукуруза в початках	8-12	4.5 psi (ОВОЩИ)
Картофель (цельный)	10-20	12 psi (высокое давление)
Сладкий картофель	12-18	12 psi (высокое давление)
Курица (целиком)	6 (на 500 г)	12 psi (ПТИЦА)
Куриное филе	5-8	12 psi (ПТИЦА)
Куриные бедра	10-12	12 psi (ПТИЦА)
Утка (разделанная)	15-20	12 psi (ПТИЦА)
Свинные ребра	25-30	12 psi (МЯСО)
Сосиски	5-10	12 psi (МЯСО)
Говядина	30 (на 750 г)	12 psi (МЯСО)
Рагу из телятины	15-20	12 psi (МЯСО)
Крестец	55	12 psi (МЯСО)
Плечо кабана	30	12 psi (МЯСО)
Рыба (целая)	9-12	4.5 psi (РЫБА)
Мидии	3-5	4.5 psi (РЫБА)
Креветки	3-7	4.5 psi (РЫБА)
Чили Кон Карне	10	12 psi (МЯСО)
Тыквенное пюре	15-20	4.5 psi (ОВОЩИ)
Баварская капуста	15	4.5 psi (ОВОЩИ)
Фруктовая паста	3-5	12 psi (высокое давление)
Томатный соус	20	12 psi (высокое давление)
Рисовый пудинг	15	4.5 psi (РИС)

WWW. STEBA.COM

Номер предмета: 05-43-34 | русский | 10/2020
Возможны технические изменения или ошибки.
Концепция и дизайн: Kristin Zöcklein.