



BOSCH

Разработано для жизни

Готовить - это легко! Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей варочной панели
с PerfectFry Sensor.



Готовить - это легко! Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей варочной панели с PerfectFry Sensor.



 **BOSCH**

Превосходные вкусовые ощущения по мановению руки.

Приготовление любого блюда с самым сложным рецептом теперь не составит труда. Используя свою новую варочную панель Bosch с PerfectFry Sensor любое блюдо обретет несравненный вкус.

PerfectFry Sensor поможет вам приготовить желаемое блюдо с неизменно превосходным результатом. Причем, без труда и с особым удобством. Ведь теперь к вашим услугам на кухне еще один квалифицированный повар - ваша варочная панель.

Конструкция этого бытового прибора во всех деталях разработана и испытана нашими специалистами, в результате чего он на 100 % соответствует нашим высоким требованиям качества. Наша высококачественная и простая в применении бытовая техника облегчит вам работу и всегда обеспечит превосходные результаты. Столь же обстоятельно составлены и опробованы рецепты, приведенные в этой брошюре. Указания в рецептах в точности соответствуют параметрам вашей индукционной варочной панели, чтобы любые блюда безупречно удавались.

Таким образом вам без утомительного труда обеспечены превосходные вкусовые ощущения. Приятного аппетита!



Оглавление

Информация о Вашем приборе	6
Информация к рецептам	10
Закуски и гарниры	14
Соусы	26
Мясо и рыба	36
Овощи и блюда на сковороде	54
Блюда из яиц	66
Десерты	76
Алфавитный указатель рецептов	80

Информация о Вашем приборе





Существует много путей приготовить отличный стейк. Мы предлагаем вам самый короткий.

Благодаря PerfectFry Sensor этот процесс превратится в детскую забаву. Этот сенсор поддерживает температуру сковороды постоянной, поэтому вам не нужно больше ничего контролировать и регулировать. За счет непрерывного контроля температуры больше ничего не будет пригорать.

Так как жир или растительное масло не перегреваются, приготовление с PerfectFry Sensor щадит не только ваше здоровье, но и покрытие сковород.

Готовить становится проще простого: поставьте системную сковороду на конфорку и установите нужный температурный диапазон. Только когда вы услышите сигнал, налейте в сковороду растительное масло и выложите продукты. Вам остается только немного перемешать или перевернуть блюдо - готово!

Для достижения оптимального результата жарения мы рекомендуем использовать опробованную и предлагаемую нами системную сковороду.

Специальные принадлежности

Рецепты в этой брошюре рассчитаны на системную сковороду Ø 21 см (конфорка Ø 210 мм) и системную сковороду Ø 19 см (конфорка Ø 180 мм).



Системная сковорода, Ø 15 см
HEZ390210



Системная сковорода, Ø 19 см
HEZ390220



Системная сковорода, Ø 21 см
HEZ390230



Системная сковорода, Ø 28 см
HEZ390250

Информация к рецептам



Сокращения и таблица мер и весов

Сокращения		Показатели калорийности	
мл	миллилитр	ккал	килокалории
л	литр	жир	
г	грамм	углеводы	
кг	килограмм	белки	
см	сантиметр	Меры веса и объема	
мм	миллиметр		
ст. л.	столовая ложка		
ч. л.	чайная ложка		
б. горки	без горки		
с гор.	с горкой	1 кг	1000 г
напр.	например	100 дг	2,22 фунта
прим.	примерно	1 л	1000 мл
Ø	диаметр	100 сл	10 дл

Меры	б. горки ч. л.	б. горки ст. л.	ч. л. с горкой	ст. л. с горкой
Сливочное масло	3 г	8 г	10 г	18 г
Арахисовое масло	4 г	7 г	7 г	14 г
Мед	6 г	13 г	12 г	26 г
Мука	3 г	7 г	5 г	15 г
Раст. масло	3 г	12 г	-	-
Панировочные сухари	2 г	6 г	4 г	11 г
Соль	5 г	13 г	8 г	24 г
Соевый соус	4 г	9 г	-	-
Томатная паста	5 г	11 г	8 г	16 г
Вода/молоко	5 г	15 г	-	-
Лимонный сок	4 г	9 г	-	-
Сахар	3 г	9 г	6 г	17 г

Глава 1

Закуски и гарниры





Зеленая спаржа с медом

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

50 г чищенных грецких орехов (крупно порубить)

30 г мягкого сливочного масла

1 пучок зеленой спаржи, прим. 300 г

соль

перец из мельницы

3 ст. л. меда

На порцию:

200 ккал, 13 г углеводов, 15 г жиров,
4 г белков

Приготовление

1 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

После сигнала выложить в сковороду рубленые ядра грецких орехов, обжарить и отставить в сторону.

2 | Затем растопить в сковороде сливочное масло в соответствии с указаниями и обжарить в нем спаржу. Приправить солью и перцем.

3 | Когда спаржа будет готова и слегка подрумянится, добавить мед.

4 | Выложить спаржу на блюдо и посыпать обжаренными грецкими орехами.

Установка:

Орехи:

С сенсором жарения, режим 4
обжаривать 6-10 минут

Спаржа:

С сенсором жарения, режим 2
жарить 8-10 минут

Рекомендация:

Подавать вместе с козым сыром или фетой.



Куриные нагеты

На 4 порции, прим. 20 шт.

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г филе куриной грудки

соль

перец из мельницы

2 яйца

100 г кукурузных хлопьев

2 ст. л. муки

4 ст. л. подсолнечного масла

На порцию:

365 ккал, 26 г углеводов, 16 г жиров,
30 г белков

Приготовление

1 | Филе куриной грудки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Порезать прим. на 20 одинаковых кусочков, посолить и поперчить.

2 | Взбить яйца в небольшой миске.

3 | Высыпать кукурузные хлопья в полиэтиленовый пакет и слегка раздавить. Затем высыпать также в небольшую миску.

4 | Добавить муку к кусочкам мяса. Обвалять мясо в муке так, чтобы оно больше не прилипало.

5 | Кусочки мяса в муке окунуть во взбитые яйца и обвалять в кукурузных хлопьях. Панированные нагеты выложить на большую тарелку.

6 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в горячую сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить половину нагетов. Жарить в течение 15-20 минут со всех сторон, постоянно переворачивая. Остальные нагеты приготовить таким же образом.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить в общем 30-40 минут

Рекомендация:

Вместо курятины можно использовать также грудку индейки.



Панированные палочки из феты

На 4 порции, прим. 20 шт.

Ингредиенты

Ингредиенты:

200 г сыра фета

перец из мельницы

2 яйца

2 ст. л. муки

6 ст. л. панировочных сухарей

2 ст. л. растительного масла

На порцию:

316 ккал, 17 г углеводов, 21 г жиров,
14 г белков

Приготовление

1 | Разрезать фету на восемь кусочков и приправить перцем.

2 | Разбить яйца в миску и взбить венчиком. Муку и панировочные сухари также высыпать в две глубокие тарелки.

3 | Обвалять кусочки феты в муке, затем в яйце и после этого в панировочных сухарях.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить панированные кусочки феты, обжарить их с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 7-10 минут

Рекомендация:

Подавать палочки из феты с салатом из помидоров и багетом.



Пататас бравас

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

500 г картофеля

300 мл растительного масла

соль

На порцию:

395 ккал, 39 г углеводов, 24 г жиров,
5 г белков

Приготовление

1 | Картофель помыть, почистить и порезать кубиками размером прим. 3 см.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить картофель.

3 | Обжаренные кубики картофеля достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце.

4 | Выложить в миску и посолить.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить прим. 20 минут

Рекомендация:

Подавать к картофелю острый томатный соус.



Жареный картофель

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

800 г картофеля

1 ч. л. соли

перец из мельницы

60 г сливочного масла

На порцию:

257 ккал, 31 г углеводов, 13 г жиров,
4 г белков

Приготовление

1 | Картофель почистить, помыть и крупно натереть. Затем приправить солью и перцем.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала выложить в сковороду половину сливочного масла.

3 | Как только масло полностью растопится, выложить в сковороду тертый картофель и придавить его вилкой, чтобы он лежал плоским слоем. Оставшееся сливочное масло выложить на картофельную массу.

4 | Примерно через 25 минут перевернуть и жарить еще 25 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить 50 минут

Глава 2

Соусы





Соус "болоньезе"

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 морковь

3 ст. л. подсолнечного масла

300 г говяжьего фарша

100 мл красного вина

2 ст. л. томатной пасты

1 большая банка консервированных очищенных томатов

2 лавровых листа

½ ч. л. базилика

соль

перец из мельницы

На порцию:

299 ккал, 9 г углеводов, 20 г жиров,

18 г белков

Приготовление

1 | Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Морковь почистить и порезать мелкими кубиками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло и выложить овощи.

3 | Когда лук станет полупрозрачным и начнет подрумяниваться, добавить мясной фарш и увеличить режим жарения в соответствии с указаниями.

4 | Измельчить фарш деревянной ложкой. Обжаренный, слегка подрумяненный мясной фарш погасить красным вином.

5 | Когда вино выпарится, добавить томатную пасту и слегка поджарить.

6 | Очищенные томаты порезать. Выложить в сковороду очищенные помидоры, травы и специи, уменьшить режим в соответствии с указаниями. Оставить соус вариться на медленном огне примерно полчаса.

Установка:

Овощи:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала поджарить прим. 5 минут

Мясной фарш:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала поджарить 6-10 минут

Соус "болоньезе":

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала варить прим. 30 минут

Рекомендация:

Подавать соус к спагетти, посыпав сверху тертым пармезаном.



Арахисовый соус с кокосовым молоком

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 зубчик чеснока

20 г свежего имбиря

1 стручок перца чили

1 ст. л. растительного масла

4 ст. л. арахисового масла

200 мл куриного бульона

200 мл несладкого кокосового
молока

2 ст. л. соевого соуса

2 головки лука-батона

На порцию:

168 ккал, 4 г углеводов, 13 г жиров,
8 г белков

Приготовление

1 | Чеснок и имбирь почистить. Стручок перца чили помыть и удалить зернышки. Все нарезать мелкими кусочками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала влить растительное масло, добавить чеснок, имбирь и перец чили, жарить 6 минут.

3 | Добавить арахисовое масло и перемешивать, пока оно не растопится.

4 | Влить бульон и кокосовое молоко, проварить 5 минут.

5 | Приправить соевым соусом.

6 | Лук-батун порезать тонкими полосками, выложить в соус и жарить еще от 1 до 2 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить 6 минут
Соус: варить 6-7 минут

Рекомендация:

Подавать соус к цыпленку или другому мясу.



Апельсиново-луковый соус

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 стебель лука-порея, 150 г

20 г сливочного масла,
охлажденного

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. эстрагона

1 зубчик чеснока

1 стручок перца чили

100 мл овощного бульона или
овощного бульона-основы

100 мл апельсинового сока

На порцию:90 ккал, 4 г углеводов, 8 г жиров,
1 г белков**Приготовление****1** | Лук-порей помыть и порезать тонкими полосками.

Нарезать сливочное масло небольшими кубиками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

После сигнала налить в сковороду растительное масло, выложить эстрагон, лук-порей, чеснок и перец чили, жарить 5-8 минут.

3 | Влить овощной бульон и апельсиновый сок и варить

соус до тех пор, пока он не уварится наполовину (прим. 10 минут).

4 | Добавить холодное масло и варить соус еще 5 минут.**Установка:**С сенсором жарения, режим 1
после сигнала жарить овощи 5-8 минут
Соус: варить прим. 15 минут**Рекомендация:**

Подавать соус к креветкам, рыбе или рису.



Соус с горгонцолой

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

20 г сливочного масла

60 г сыра горгонзола

200 мл сливок

На порцию:

238 ккал, 2 г углеводов, 24 г жиров,
4 г белков

Приготовление

1 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

После сигнала выложить сливочное масло и сыр в сковороду и растопить их.

2 | Влить сливки и часто помешивать.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
после сигнала уваривать 10 минут

Рекомендация:

Соус отлично подойдет к куриным рулетикам или медальонам из свинины.

Глава 3

Мясо и рыба





Тефтели с моцареллой

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 небольшая луковица, прим. 70 г

½ стручка сладкого перца

2 ст. л. растительного масла

125 г моцареллы

2 яйца

2 ст. л. панировочных сухарей

450 г говяжьего фарша

соль

перец

4 ст. л. растительного масла

На порцию:

551 ккал, 8 г углеводов, 43 г жиров,
33 г белков

Приготовление

1 | Лук почистить, сладкий перец помыть. Нарезать мелкими кубиками. Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала припустить лук и сладкий перец в 2 ст. л. растительного масла до полупрозрачности и отставить в сторону.

2 | Моцареллу разрезать на 8 кубиков.

3 | Смешать в миске яйца, панировочные сухари, обжаренные кубики сладкого перца и лука, добавить мясной фарш, приправить солью и перцем, все перемешать.

4 | Мокрыми руками сформировать из полученной массы восемь шариков. Придать каждому шарiku плоскую форму и положить в середину по кубику моцареллы. Снова сделать шарик, чтобы сыра не было видно.

5 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями, после сигнала налить в нее растительное масло, выложить тефтели и обжарить с обеих сторон.

Установка:

Сладкий перец и лук:

С сенсором жарения, режим 2
жарить 5-10 минут

Мясные тефтели:

С сенсором жарения, режим 3
жарить 15-20 минут



Шашлычки из птицы с персиками

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 персика, прим. по 150 г

500 г куриной грудки

4 шпажки

соль

перец из мельницы

2 ст. л. оливкового масла

На порцию:

211 ккал, 7 г углеводов, 7 г жиров,
30 г белков

Приготовление

1 | Персики помыть, почистить и порезать на 20 кусочков размером прим. 2 см.

2 | Куриную грудку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Также нарезать на 20 кубиков размером прим. 2 см.

3 | Поочередно нанизать на шпажки кусочки мяса и персиков, затем приправить солью и перцем.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала обжарить шашлычки в оливковом масле со всех сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-25 минут

Рекомендация:

Подавать шашлычки с рисом или на большой тарелке с салатом.



Рыбные шашлычки по-средиземноморски

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

200 г филе морского окуня

½ стручка красного сладкого перца

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

12 креветок без панциря

4 шпажки

1 лимон

4 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. тимьяна

½ ч. л. розмарина

½ ч. л. орегано

½ ч. л. базилика

1 зубчик чеснока

соль

перец из мельницы

3 ст. л. растительного масла

На порцию:

276 ккал, 2 г углеводов, 23 г жиров,
15 г белков

Приготовление

1 | Рыбное филе ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать крупными кубиками.

2 | Помыть сладкий перец и цуккини. Сладкий перец очистить от семян и крупно порезать. Цуккини порезать ломтиками толщиной прим. ½ см.

3 | Рыбное филе, креветки, сладкий перец и цуккини поочередно нанизать на шпажки.

4 | Чеснок почистить и мелко порубить. Выжать из лимона сок. Смешать в маринад лимонный сок, оливковое масло, травы, чеснок, соль и перец.

5 | Хорошо смазать шашлычки маринадом.

6 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить шашлычки. Жарить 15-20 минут, переворачивая.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 15-20 минут

Рекомендация:

К рыбным шашлычкам хорошо подойдет чесночный соус айоли и белый хлеб.



Ромштекс с жареным во фритюре луком

На 2 порции

Ингредиенты**Ингредиенты:**

1 большая луковица, прим. 150 г

 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой паприки

2 ст. л. муки

200 мл растительного масла

2 ромштекса, по 180 г

1 ч. л. растительного масла

соль

перец из мельницы

На порцию:

670 ккал, 15 г углеводов, 50 г жиров,

41 г белков

Приготовление

1 | Почистить лук и нарезать тонкими кольцами. Смешать молотую паприку и муку, обвалять в этой смеси кольца лука. Лишнюю муку стряхнуть.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить половину колец лука. Жарить лук до хрустящего состояния. Достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем таким же образом пожарить остальные кольца лука и отставить в сторону.

3 | Перелить оставшееся масло в жаропрочный сосуд и очистить сковороду.

4 | Стейки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разогреть сковороду для стейков в соответствии с указаниями. После сигнала равномерно распределить растительное масло в сковороде. Выложить стейки в сковороду и обжарить с обеих сторон. Затем приправить их солью и перцем.

5 | Разложить обжаренный лук на стейках и подать на стол.

Установка:

Лук во фритюре на порцию:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить прим. 10 минут

Стейки:

С сенсором жарения, режим 4
среднепрожаренный (medium): после сигнала
жарить прим. 12 минут
прожаренный (well done): после сигнала жарить
прим. 15 минут



Шницель в чесночно-травяной панировке

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 яйца

2 ст. л. муки

8 ст. л. панировочных сухарей

1 зубчик чеснока

½ ч. л. базилика (сушеного)

½ ч. л. орегано (сушеного)

4 шницеля из свинины, по 120 г

соль

перец из мельницы

5 ст. л. подсолнечного масла

На порцию:

457 ккал, 28 г углеводов, 22 г жиров,

36 г белков

Приготовление

1 | Яйца взбить венчиком в глубокой тарелке. Муку и панировочные сухари также высыпать в глубокую тарелку.

2 | Чеснок почистить и мелко порубить. Вместе с травами добавить к панировочным сухарям и все перемешать.

3 | Шницели ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Затем приправить солью и перцем. Обвалять сначала в муке, затем во взбитых яйцах и, наконец, в панировочных сухарях.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

5 | После сигнала налить в сковороду растительное масло. Выложить два шницеля в горячую сковороду и обжарить с каждой стороны прим. 4-5 минут.

6 | Готовые шницели поставить в теплое место и пожарить остальные шницели.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 20 минут

Рекомендация:

Можно использовать также свежие травы. Их нужно взять чуть больше. Порубить травы мелко и смешать их с панировочными сухарями.



Свиное филе в шпиге

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г свиной вырезки

соль

перец из мельницы

8 ломтиков шпига

1 ст. л. растительного масла

На порцию:

257 ккал, 0 г углеводов, 18 г жиров,
24 г белков

Приготовление

1 | Свиную вырезку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать мясо на восемь одинаковых кусочков и немного приправить солью и перцем.

2 | Обернуть кусочки мяса ломтиками ветчины.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить мясо, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 15-20 минут



Фаршированные рулетики из куриной грудки

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 куриная грудка, 150-200 г

1 цуккини

6 ломтиков ветчины Серрано

1 ст. л. растительного масла, напр.,
оливкового

соль

черный перец

На порцию:

157 ккал, 1 г углеводов, 5 г жиров,
28 г белков

Приготовление

1 | Куриную грудку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Надрезать мясо вдоль таким образом, чтобы получился большой плоский кусок. Не разрезать полностью!

2 | Нарезать цуккини вдоль ломтиками толщиной прим. 5 мм, приправить солью и перцем.

3 | Выложить на куриную грудку ветчину Серрано и ломтики цуккини, свернуть в рулет.

4 | Разрезать рулет на 8 ломтиков толщиной 2 см и каждый зафиксировать деревянной шпажкой.

5 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить растительное масло в сковороду и жарить рулетики 12-15 минут, время от времени переворачивать.

6 | Достать мясо из сковороды и подать на стол.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 12-15 минут

Рекомендация:

К куриным рулетикам отлично подойдет соус из горгонзолы. Его рецепт вы также найдете в этой поваренной брошюре.



Жареная форель

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 форели, по 250 г

соль

перец из мельницы

2 ст. л. растительного масла

На порцию:

389 ккал, 0 г углеводов, 20 г жиров,
51 г белков

Приготовление

1 | Форель ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем.

2 | Посолить и поперчить рыбу внутри и снаружи.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить форель, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Установка:

С сенсором жарения, режим 3
после сигнала жарить 25-35 минут

Рекомендация:

Подавать с рисом и листовым салатом.

Глава 4

Овощи и блюда на сковороде





Жареные грибы

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

400 г шампиньонов

1 зубчик чеснока

75 г шпига кубиками

2 ст. л. подсолнечного масла

1 ст. л. кунжута

1 ч. л. соли

На порцию:

424 ккал, 3 г углеводов, 41 г жиров,

13 г белков

Приготовление

1 | Грибы почистить и порезать ломтиками. Чеснок почистить и мелко порубить.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло, выложить шампиньоны, кубики шпига и чеснок. Жарить, помешивая, чтобы грибы подрумянились и прожарились.

3 | Незадолго до конца времени жарения посыпать кунжутом.

4 | Приправить солью и подать к столу.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 10 минут

Рекомендация:

Подавать грибы с рисом или багетом. В качестве закуски грибов хватит на 4 порции.



Блины с начинкой

На 2 порции

Ингредиенты

Для блинного теста

100 г муки

2 яйца

150 мл молока

соль

4 ч. л. подсолнечного масла

Для начинки:

½ стручка сладкого перца,
прим. 100 г

1 помидор, прим. 100 г

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

100 г шампиньонов

1 головка лука-шалота

соль

перец из мельницы

2 ст. л. растительного масла

70 г тертого сыра, напр., моцареллы

На порцию:

628 ккал, 45 г углеводов, 39 г жиров,
25 г белков

Приготовление

1 | Для блинов приготовить однородное тесто из муки, яиц, молока и соли.

2 | Сладкий перец, помидор и цуккини помыть, нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны и лук-шалот почистить. Также нарезать мелкими кубиками.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями, после сигнала налить в нее 1 ч. л. растительного масла и выложить овощи. Вылить в сковороду четверть теста и выпечь тонкий блинчик, по 1-2 минуты с каждой стороны. Затем выпечь друг за другом таким же образом три остальных блинчика, поставить их в теплое место.

4 | В заключение обжарить в горячей сковороде в 2 ст. л. растительного масла сладкий перец, шампиньоны и цуккини в течение прим. 5 минут.

5 | Уменьшить режим жарения согласно указаниям и добавить кубики лука-шалота и помидоров. Протушить овощи прим. 5-10 минут. Приправить солью и перцем.

6 | Выложить блинчики на подогретые тарелки и выложить до половины овощи. Посыпать сыром и накрыть другой половиной блинчика.

Установка:

Блины:

С сенсором жарения, режим 5
после сигнала жарить 1-2 минуты с каждой стороны

Овощная начинка:

сладкий перец, шампиньоны, цуккини

С сенсором жарения, режим 4, обжаривать прим.
5 минут

Добавить лук-шалот и помидоры

С сенсором жарения, режим 2, жарить 5-10 минут



Блюдо из риса на сковороде

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 морковь

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 небольшой стручок красного
сладкого перца

150 г белокочанной капусты

3 яйца

4 ст. л. соевого соуса

300 г риса (отварного)

соль

перец из мельницы

2 ст. л. петрушки (порубить)

4 ст. л. растительного масла

На порцию:

311 ккал, 28 г углеводов, 17 г жиров,
10 г белков

Приготовление

1 | Морковь, лук и чеснок почистить, порезать мелкими кубиками. Сладкий перец помыть, удалить семена, капусту очистить. Сладкий перец и капусту нарезать соломкой.

2 | Смешать яйца с 1 ст. л. соевого соуса.

3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 1 ст. л. растительного масла, а затем влить яйца. Жарить, постоянно помешивая, пока яйца не начнут подрумяниваться. Достать из сковороды и отставить в сторону.

4 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 3 ст. л. растительного масла. Обжарить овощи. Когда капуста немного уменьшится в объеме, добавить вареный рис и яйца.

5 | Жарить, следя за тем, чтобы овощи не стали слишком мягкими. Затем добавить 3 ст. л. соевого соуса и приправить солью и перцем по вкусу.

6 | Посыпать зеленью петрушки.

Установка:

Яйца:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить прим. 5 минут

Блюдо из риса на сковороде:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 10 минут

Рекомендация:

Выложить мелко нарубленный имбирь с овощами в сковороду.



Креветки со сковороды

На 2 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 красный стручок перца чили

3 зубчика чеснока

200 г крупных креветок без головы и панциря

6 ст. л. оливкового масла

150 г помидоров черри

80 г маслин без косточек

соль

2 ст. л. лимонного сока

1 пучок петрушки

На порцию:

505 ккал, 7 г углеводов, 43 г жиров,
21 г белков

Приготовление

- 1** | Стручок перца чили помыть и разрезать пополам. Удалить зернышки. Чеснок почистить и вместе с перцем чили мелко порубить.
- 2** | Мелко порубить петрушку и отставить в сторону.
- 3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. Быстро обжарить креветок в горячем оливковом масле. Добавить помидоры, маслины, перец чили и чеснок, довести до готовности.
- 4** | Незадолго перед подачей на стол посолить. Добавить лимонный сок и рубленую петрушку.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 5-9 минут

Рекомендация:

Подавать креветок с багетом или рисом. В качестве закуски блюда хватит на 4 порции.



Блюдо из макарон на сковороде

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 пучок зеленого лука

2 моркови

1 кусочек имбиря, размером с грецкий орех

2 зубчика чеснока

3 ст. л. растительного масла

200 г говяжьего фарша

150 г ростков сои

250 г отварных макарон

4 ст. л. соевого соуса

лимонный сок

соль

кайенский перец

На порцию:

350 ккал, 27 г углеводов, 19 г жиров, 19 г белков

Приготовление

1 | Почистить зеленый лук и морковь и нарезать мелкой соломкой. Имбирь и чеснок также почистить и мелко порубить.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить мясной фарш.

3 | Обжарить фарш, достать из сковороды и отставить в сторону.

4 | Выложить овощи и ростки сои в горячую сковороду, добавив 1 ст. л. растительного масла и обжарить. Добавить вареные макароны и разогреть. В конце снова добавить обжаренный мясной фарш. Приправить соевым соусом, лимонным соком, солью и кайенским перцем.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить прим. 10 минут

Глава 5

Блюда из яиц





Фритата с овощами, шпигом и сыром

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 стебель лука-порея

200 г шпига

1 цуккини, прим. 100 г

25 мл оливкового масла

6 яиц

75 г пармезана (натереть)

соль

На порцию:

553 ккал, 4 г углеводов, 51 г жиров,
23 г белков

Приготовление

- 1 |** Лук-порей порезать тонкой соломкой, шпиг — соломкой, а цуккини — ломтиками толщиной прим. 5 мм. Лук-порей и цуккини посолить.
- 2 |** Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и обжарить лук-порей 5-8 минут.
- 3 |** Добавить к луку-порею шпиг и жарить еще 5-7 минут. Достать лук-порей и шпиг из сковороды и обсушить на бумажном полотенце.
- 4 |** Выложить цуккини в сковороду и жарить 10-12 минут. Достать цуккини из сковороды.
- 5 |** Хорошо взбить яйца и посолить их. Добавить лук-порей и шпиг к яйцам и перемешать. Налить немного растительного масла в сковороду и вылить туда же яичную массу.
- 6 |** Через 2 минуты выложить обжаренные ломтики цуккини на яичную массу и посыпать пармезаном. Накрыть сковороду крышкой и жарить фритату 10 минут.
- 7 |** Перевернуть фритату и жарить еще 5-7 минут.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1
Лук-порей: жарить 5-8 минут
Лук-порей и шпиг: жарить 5-7 минут
С сенсором жарения, режим 2
Цуккини: жарить 10-12 минут
С сенсором жарения, режим 1
Фритата: жарить 10 минут, перевернуть и жарить еще 5-7 минут

Рекомендация:

Накрыть крышкой. Без крышки время приготовления увеличивается.



Яйца с помидорами и ветчиной Сerrано

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

150 г лука

120 г ветчины Серрано

2 ст. л. растительного масла, напр.,
оливкового

600 г томатной пасты

6 яиц

травы по желанию, напр., базилик

На порцию:

354 ккал, 11 г углеводов, 26 г жиров,
19 г белков

Приготовление

1 | Почистить лук. Лук и ветчину нарезать мелкими кубиками.

2 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, выложить лук и жарить 7 минут.

3 | Добавить ветчину Серрано и слегка обжарить вместе с луком 2 минуты.

4 | Добавить томатную пасту и готовить соус прим. 10 минут.

5 | Сделать в томатном соусе углубления для яиц, разбить в каждое по яйцу и приправить специями. Накрыть сковороду крышкой и жарить все вместе прим. 5 минут, пока яйца не достигнут желаемой степени прожарки.

Установка:

С сенсором жарения, режим 1

Лук: жарить 7 минут

Лук и ветчина Серрано: обжаривать 2 минуты

Добавить томатный соус: готовить прим. 10 минут

Добавить яйца: готовить прим. 5 минут

Рекомендация:

Накрыть крышкой. Без крышки время приготовления увеличивается.



Омлет по-итальянски

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

1 банка вяленых помидоров в масле,
объем 285 г

125 г моцареллы

8 яйца

150 мл сливок

соль

черный перец из мельницы

1 пучок свежего базилика

4 ч. л. сливочного масла

На порцию:

452 ккал, 9 г углеводов, 36 г жиров,
23 г белков

Приготовление

- 1 | Обсушить вяленые помидоры и моцареллу и нарезать оба продукта небольшими кусочками.
- 2 | Яйца взбить вместе со сливками. Базилик ополоснуть водой и просушить. Несколько листиков базилика отложить в сторону. Остальной базилик мелко нарезать и смешать с яичной массой. Приправить солью и перцем.
- 3 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала положить в сковороду 1 ч. л. сливочного масла. Влить в сковороду четверть яичной массы. Выложить сверху четверть помидоров и моцареллы.
- 4 | Дать массе загустеть.
- 5 | Выложить омлет на подогретую тарелку. Посыпать листиками базилика и сложить напополам.
- 6 | Остальные порции омлета приготовить таким же образом.

Установка:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала дать загустеть ок. 5 минут



Картофельный омлет

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

700 г картофеля

1 луковица, прим. 100 г

7 яиц

1 ч. л. соли

перец из мельницы

250 мл оливкового масла

На порцию:

438 ккал, 30 г углеводов, 28 г жиров,

16 г белков

Приготовление

1 | Картофель и лук почистить и порезать на кусочки размером прим. 1-2 см.

2 | Яйца вместе с солью и перцем взбить в большой миске.

3 | Разогреть в сковороде оливковое масло в соответствии с указаниями. После сигнала выложить кусочки картофеля и лука, жарить на разогретой сковороде 20-25 минут.

4 | Обжаренные кусочки картофеля и лука достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем добавить к взбитым яйцам.

5 | Оставить немного масла в сковороде, остальное масло слить.

6 | Снова разогреть сковороду в соответствии с указаниями, вылить в нее картофельно-яичную смесь и дать ей загустеть. Перевернуть при помощи большой тарелки и жарить до готовности.

Установка:

Картофель и лук:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-25 минут

Омлет:

С сенсором жарения, режим 2
после сигнала жарить 20-30 минут

Рекомендация:

Разрезать омлет на четыре части. Его можно подавать теплым или холодным с сырокопченой ветчиной.

Глава 6

Десерты





Фрукты в кляре

На 4 порции

Ингредиенты

Ингредиенты:

2 яйца

соль

60 г сахара

140 г муки

100 мл белого вина

2 ст. л. оливкового масла

20 кусочков фруктов по сезону,
напр., клубника, сливы, инжир,
кусочки бананов или ломтики яблок

Для обжаривания:

400 мл растительного масла

На порцию:

416 ккал, 45 г углеводов, 21 г жиров,
8 г белков

Приготовление

- 1 | Отделить желтки от белков, яичные белки взбить в крепкую пену с щепоткой соли. Тонкой струйкой медленно всыпать сахар и продолжать взбивать белки.
- 2 | Из муки, белого вина, оливкового масла и желтков приготовить однородное тесто.
- 3 | Постепенно осторожно вмешать в тесто взбитые белки.
- 4 | Обвалять фрукты в тесте.
- 5 | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, обжарить фрукты порциями в горячем растительном масле до золотистой корочки и выложить на бумажное полотенце.

Установка:

С сенсором жарения, режим 4
после сигнала жарить 5-6 минут на порцию

Рекомендация:

Подавать фрукты с медом, сахарной пудрой или мороженым.

Алфавитный указатель рецептов

А

Апельсиново-луковый соус **32**
Арахисовый соус с кокосовым молоком **30**

Б

Блины с начинкой **58**
Блюдо из макарон на сковороде **64**
Блюдо из риса на сковороде **60**

Ж

Жареная форель **52**
Жареные грибы **56**
Жареный картофель **24**

З

Зеленая спаржа с медом **16**

К

Картофельный омлет **74**
Креветки со сковороды **62**
Куриные нагеты **18**

О

Омлет по-итальянски **72**

П

Панированные палочки из феты **20**
Пататас бравас **22**

Р

Ромштекс с жареным во фритюре луком **44**
Рыбные шашлычки по-средиземноморски **42**

С

Свиное филе в шпиге **48**
Соус "болоньезе" **28**
Соус с горгонцолой **34**

Т

Тефтели с моцареллой **38**

Ф

Фаршированные рулетики из куриной
грудки **50**
Фритата с овощами, шпигом и сыром **68**
Фрукты в кляре **78**

Ш

Шашлычки из птицы с персиками **40**
Шницель в чесночно-травяной панировке **46**

Я

Яйца с помидорами и ветчиной Серрано **70**



9001116110
BOFS5I
970201 ru

www.bosch-home.com

9001116110

