

Tupperware®

Мультивозможности вашей микроволновой печи!



«Таппер-Мульти» (3 л)

Рецептурный буклет

«Таппер-Мульти» (3 л) идеален для быстрого и лёгкого приготовления блюд здорового питания в микроволновой печи!

Изделие 4 в 1 поможет приготовить:

1. любые блюда на пару,
2. пасту и другие макаронные изделия,
3. рис и другие крупы,
4. несколько блюд одновременно!



Многоуровневое
приготовление



Приготовление
на пару



Приготовление
риса и других
круп



Приготовление
макаронных
изделий

*Можно использовать
в качестве дуршлага*



- Приготовьте полноценный ужин на семью! С «Таппер-Мульти» (3 л) вы можете приготовить основное блюдо (курица, рыба) и гарнир (овощи, макароны, крупы) одновременно!
- Экономьте ваше время: не нужно следить за процессом приготовления.
- Удивитесь, насколько легко и просто готовить с «Таппер-мульти» (3 л). Используйте инструкции на обратной стороне крышек!





КУРИЦА ПО-АЗИАТСКИ С РИСОМ И ОВОЩАМИ



Многоуровневое
приготовление



Время подготовки
10 МИН.



900 Вт
12 МИН.



Дополнительное время
10 МИН.

Ингредиенты на 3–4 порции

150 г риса «Жасмин»
300 мл воды
1 болгарский перец
200 г брокколи
2 куриные грудки
(150 г каждая)
Соль, перец по вкусу

Для кисло-сладкого соуса

30 мл жидкого мёда
30 мл соевого соуса
Сок ½ лимона
50 мл оливкового масла

Способ приготовления

1. Рис хорошо промойте, переложите в основание «Таппер-Мульти» (3 л), залейте холодной водой, слегка посолите.
2. Куриное филе нарежьте крупным кубиком, переложите в нижний лоток, посолите, поперчите.
3. Брокколи разделите на мелкие соцветия, перец очистите от семян, нарежьте крупным кубиком. Сложите овощи в верхний лоток, накройте прикрывающей крышкой. Готовьте в микроволновой печи при мощности 900 Вт в течение 12 мин., затем оставьте ещё на 5–10 мин. под закрытой крышкой.
4. В это время приготовьте соус: смешайте в Шейкере (350 мл) все ингредиенты до однородной консистенции.
5. Подавайте горячим, обильно полив курицу кисло-сладким соусом.



КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ПРЯНОСТЯМИ



Приготовление
на пару



Время подготовки
15 МИН.



900 Вт
12 МИН.



Дополнительное время
5 МИН.

Ингредиенты на 2–4 порции

1 лимон (цедра или сок)
1 кубик куриного бульона
3 веточки базилика
3 веточки кориандра
1 куриная грудка
(примерно 200 г)
¼ китайской капусты
(примерно 160 г)
100 мл кипятка
Соевый соус

Способ приготовления

1. При помощи Тёрки «Диско» натрите цедру лимона, выдавите сок при помощи Насадки-соковыжималки из набора «Поварёнок».
2. В основание «Таппер-Мульти» (3 л) налейте 400 мл холодной воды, добавьте измельчённый кубик бульона, пряности и цедру лимона.
3. Куриную грудку нарежьте ломтиками равного размера и выложите в **верхний лоток**. Китайскую капусту вымойте и порубите, сбрызните соком лимона и выложите в **нижний лоток**. Поставьте лотки на **основание**, накройте **прикрывающей крышкой**, поместите в микроволновую печь и готовьте в течение 12 мин. при мощности 900 Вт. Дайте настояться в течение 5 мин.
4. Жидкость процедите, влейте немного кипятка и соевого соуса (по вкусу), подавайте с капустой и курицей.

МЯСО С ТАРХУНОМ И МОРКОВЬЮ



Приготовление
на пару



Время подготовки
20 мин.



900 Вт/15 мин.
600 Вт/15 мин.



Дополнительное время
10 мин.

Ингредиенты на 2 порции

300 г моркови
400 г мяса (индейка
или свиная вырезка)
25 мл острой горчицы
2 веточки тархуна
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления

1. Морковь очистите, нашинкуйте при помощи Шинковки «Мандолина Юниор», выложите в нижний лоток «Таппер-Мульти» (3 л). В основание налейте 400 мл холодной воды, сверху поставьте нижний лоток, накройте прикрывающей крышкой. Поместите изделие в микроволновую печь и готовьте в течение 15 мин. при мощности 900 Вт.
2. Мясо разрежьте пополам, но не полностью, так чтобы получился эскалоп. Листья тархуна нарубите в Измельчителе «Турбо» (300 мл), смешайте с горчицей, посолите, поперчите. Выложите смесь на мясо и распределите Силиконовым скребком. Сложите кусочки мяса, разрежьте пополам и выложите на предварительно отваренную морковь.
3. Накройте прикрывающей крышкой и готовьте ещё в течение 15 мин. при мощности 600 Вт. Дайте постоять в течение 10 мин.



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С ЦУКИНИ



Приготовление
на пару



Приготовление риса
и других круп



Время подготовки
20 мин.



Маринование
30 мин.



900 Вт
±12 мин.



Дополнительное время
5 мин.

Ингредиенты на 2 порции

30 мл оливкового масла
½ лимона (сок и цедра)
1 г семян тмина
Соль, перец по вкусу
1 цукини (примерно 150 г)
200 г куриной грудки
60 г риса
6 шпажек

Способ приготовления

1. В Супер «Хит-Параде» (1 л) смешайте оливковое масло, сок лимона, семена тмина, соль и перец.
2. Ножом для овощей Universal нарежьте цукини на 6 длинных полосок, удалив верхний слой. Универсальным ножом Universal нарежьте куриную грудку вдоль волокон на 6 тонких ломтиков.
3. Заверните куриные ломтики в цукини, закрепите шпажкой, поставьте мариноваться в течение 30 мин., время от времени переворачивая.
4. В основание «Таппер-Мульти» (3 л) насыпьте рис и промойте через крышку-вставку. Залейте рис 230 мл холодной воды, сверху накройте крышкой-вставкой, затем крышкой. Поставьте в микроволновую печь и готовьте при мощности 900 Вт в течение времени, указанного на упаковке риса. Не давайте рису остыть.
5. Основание вымойте, налейте в него 400 мл холодной воды, добавьте цедру лимона. Маринованные шашлычки выложите в нижний лоток, поставьте его на основание. Накройте прикрывающей крышкой, поместите в микроволновую печь и готовьте в течение 10–12 мин при мощности 900 Вт. Дайте настояться в течение 5 мин.
6. Подавайте куриные шашлычки с рисом, сбрызнув оставшимся маринадом.





МИНТАЙ ПОД СОУСОМ ПЕСТО ИЗ РУККОЛЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ



Приготовление
на пару



Время подготовки
20 МИН.



900 Вт/10 МИН.
600 Вт/±6 МИН.

Ингредиенты на 2 порции

450 г картофеля для пюре
2 филе минтая
(примерно по 160 г)
45 мл оливкового масла
Морская соль по вкусу

Соус песто из рукколы

½ луковицы шалот
1 зубчик чеснока
1 веточка рукколы
10 г нарезанного кусочками
пармезана
Соль, перец
50 мл оливкового масла

Способ приготовления

1. Картофель очистите, нашинкуйте, выложите в нижний лоток «Таппер-Мульти» (3 л). В основание налейте 400 мл холодной воды. Сверху поставьте нижний лоток, накройте прикрывающей крышкой, поместите в микроволновую печь и готовьте в течение 10 мин при мощности 900 Вт.
2. Соус песто из рукколы. В Измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл) тщательно измельчите очищенные лук и чеснок, рукколу, пармезан. Посолите, поперчите, добавьте масло, взбейте до густой консистенции.
3. Выложите соус на филе минтая, скатайте филе в рулет, при необходимости скрепите зубочисткой. Выложите в верхний лоток.
4. Поставьте лотки друг на друга, накройте прикрывающей крышкой, поместите в микроволновую печь и готовьте в течение 3–5 мин. при мощности 600 Вт (в зависимости от размеров минтая).
5. При помощи Пресса для пюре растолките картофель в Замесочном блюде (3 л), добавив масло и соль.
6. Подавайте филе минтая с картофельным пюре и оставшимся соусом песто из рукколы.



ЯБЛОКИ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ



Приготовление
на пару



Время подготовки
20 МИН.



900 Вт
±9 МИН.



Дополнительное время
10 МИН.

Ингредиенты на 2 порции

2 крупных яблока
50 г ассорти из сухофруктов
и орехов (абрикосы,
чернослив, изюм, фундук,
грецкий орех, пекан и другие)
30 мл кленового сиропа
(или мёда)

Способ приготовления

1. Яблоки вымойте, срежьте верхнюю часть мякоти, стараясь не проткнуть кожицу и оставляя стенки толщиной 2 см.
2. В Измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл) смешайте мякоть с сухофруктами и орехами. Добавьте кленовый сироп, перемешайте и заполните яблоки получившейся массой.
3. Выложите яблоки в нижний лоток «Таппер-Мульти» (3 л). В основание налейте 400 мл холодной воды, сверху поставьте нижний лоток, накройте прикрывающей крышкой, поместите в микроволновую печь и готовьте в течение 7–9 мин. при мощности 600 Вт. Дайте постоять в течение 10 мин.
4. Подавайте яблоки тёплыми, сверху полив их кленовым сиропом.

tupperware.ru    

© Tupperware. Все права защищены. Права на тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никакие части настоящего издания не могут быть воспроизведены, использованы или переданы в любой форме одним из способов передачи и размножения информации без предварительного письменного согласия правообладателя. Это положение относится к фотокопированию, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере.