

Tipperware®

*Идеальная крупа без хлопот
в микроволновой печи!*



РЕЦЕПТЫ К ЗЕРНОВАРКЕ (3 Л)

Содержание

КИНОА-САЛАТ С СЫРОМ ФЕТА	7
ЭКЗОТИЧЕСКИЙ САЛАТ	9
ОСЕННИЙ РИСОВЫЙ САЛАТ	11
ПЕРУАНСКИЙ САЛАТ	13
ПАРТИЗАНСКАЯ КАША	15
СУШИ-БУРГЕРЫ	17
ПЕРЛОВКА ПО-АЗИАТСКИ	19
БИРЬЯНИ С КУРИЦЕЙ	21
7 БЛЮД ИЗ РИСА	23
РИС С КУРИЦЕЙ И ЖАРеныМИ ГРИБОЧКАМИ	25
ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ	27
РИС С ВАРёНЫМИ СЛИВКАМИ И МАЛИНОЙ.	29
УТРЕННЯЯ КАША ИЗ КИНОА С ЧЕРНИКОЙ И ПЕКАНОМ.	31

Правила приготовления основных видов круп

Крупа	Кол-во крупы, г	Кол-во воды, мл	Время приготовления (при мощности 600 Вт), минут
Рис круглый	250	500	20
Рис длиннозерновой	250	500	12
Рис бурый	250	500	25
Пшеница	250	500	20
Чечевица	125	250	7
Гречневая крупа	250	500	12
Гречневая крупа (зелёная)	250	500	30
Пшено	250	500	15
Кускус	250	350	7
Полента (измельчённая нукурузная крупа)	250	900	20
Булгур	250	650	20
Киноа	250	300	13

Зерноварка (3 л)

Предназначена для приготовления 500 г риса и множества различных круп в микроволновой печи.

РЕЗУЛЬТАТ – ПРЕВОСХОДНЫЙ!

Процесс приготовления – быстрый, лёгкий и простой!
И, главное, приготовление не требует Вашего контроля!

Общий объём основания (3 л) – подойдёт для большой семьи!

- Просто добавьте рис и воду, накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь.
- Время приготовления аналогично времени приготовления традиционным способом, но нет необходимости постоянно следить и помешивать – рис не пригорит.
- Рис получается пушистым, рассыпчатым и, главное, полезным.
- Микроволновая печь остаётся чистой, так как нет перелива воды во время приготовления благодаря вставке-сепаратору и специальной форме крышки.

Выход пара



Излишки пара и влаги выходят через специальные отверстия

Пар проникает в пространство между крышками



Циркуляция пара между крышками и основанием

Пар, образующийся в процессе приготовления в микроволновой печи



Важно!

Зерноварка предназначена для использования только в микроволновой печи. После того как время приготовления в микроволновой печи закончилось, оставьте зерноварку ещё на 5–10 минут под закрытой крышкой.

0 °C
120 °C



MAX 800 W
MAX 30 MIN

Подробное описание изделия и правила использования Вы найдёте в инструкции, которая идёт в комплекте с изделием.

Используйте Зерноварку (3 л) и получайте оригинальные полезные блюда с любыми видами круп:

- Рис
- Гречка
- Пшено
- Пшеница
- Перловка
- Кускус
- Булгур
- Киноа



Киноа-салат с сыром фета

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 8 порций:

- 400 г киноа
- 800 мл воды
- Соль
- 4 спелых авокадо, очищенных и нарезанных кубиком
- 300 г сыра фета
- 200 г чипсов начос (измельченных, для посыпки)

Для заправки:

- 1 ч. л. коричневого сахара
- 10 ст. л. кунжутного масла
- Сок 1–2 лаймов
- 2 ст. л. воды
- ½ перца чили, нарезанного тонкими ломтиками
- 4–5 веточек петрушки, нарубленных в измельчителе «Турбо» (300 мл)
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Промойте киноа.
2. Переложите киноа в **Зерноварку (3 л)**, добавьте воду, соль, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 15 минут при мощности 800 Вт. Оставьте на 5 минут для настаивания.
3. Переложите киноа в чашу «Милиан» (2,75 л), добавьте кубики авокадо, нарубленный сыр фета и измельченные начосы.
4. Смешайте в мини-шейкере (350 мл) все ингредиенты для заправки. Заправьте салат.
5. По желанию добавьте четвертинки помидоров черри.





Экзотический салат

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 мл риса басмати
- 500 мл воды
- 1 ананас
- 15 мл оливкового масла
- 300 г приготовленных и очищенных креветок
- 1 ч. л. сахара
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Промойте рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной, положите в **Зерноварку (3 л)**, добавьте воду, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 15 минут при мощности 800 Вт. Оставьте на 5 минут для настаивания.
2. Очистите ананас и нарежьте мелким кубиком.
3. Обжарьте креветки в оливковом масле в течение 1–2 минут, добавьте ананас, сахар и обжаривайте ещё 2 минуты.
4. Снимите с огня, добавьте рис, соль, перец и аккуратно перемешайте.

Осенний рисовый салат

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 16 минут

Ингредиенты на 8 порций:

- 500 г длиннозернового риса
- 900 мл воды
- 600 г красных яблок
- 1 ч. л. лимонного сока (~5 мл)
- 300 г сыра эмменталь, чеддер (или другого твёрдого сыра)
- 3–4 веточки петрушки
- 50 мл уксуса
- Соль и перец
- 125 мл подсолнечного масла
- 100 г грецких орехов

Способ приготовления:

1. Промойте рис и переложите в **Зерноварку (3 л)**, залейте водой, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 16 минут при мощности 600 Вт. Оставьте на 5 минут для настаивания. Перемешайте с помощью силиконового скребка и дайте остыть.
2. Удалите сердцевину яблока и нарежьте кубиком. Сбрызните лимонным соком, чтобы яблоки не потемнели.
3. Таким же кубиком нарежьте сыр.
4. С помощью измельчителя «Турбо» (300 мл) нарубите веточки петрушки.
5. Смешайте уксус, соль, перец, масло в миншейкере (350 мл) и перемешайте все ингредиенты.
6. Украсьте нарубленными орехами.



Перуанский салат

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 18 минут

Ингредиенты на 8 порций:

- 400 г киноа
- 900 мл воды
- 400 г помидоров черри
- 400 г варёной/жареной куриной грудки
- 30 мл уксуса
- Соль и перец
- 100 мл подсолнечного масла
- 150 г шпината

Способ приготовления:

1. Промойте киноа. Переложите в **Зерноварку (3 л)**, добавьте воду и соль, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 18 минут при мощности 600 Вт. Оставьте на 5 минут для настаивания.
2. Аккуратно перемешайте силиконовым скребком малым, затем дайте полностью остыть.
3. Нарежьте помидоры черри на половинки, куриную грудку – на небольшие кусочки.
4. В мини-шейкере (350 мл) смешайте уксус, соль, перец и масло.
5. Перемешайте все ингредиенты, в том числе шпинат, и подавайте.

Партизанская каша

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты на 8 порций:

- 150 г перловой крупы
- 150 г риса
- 150 г пшена
- 200 г шампиньонов (или свежих лесных грибов)
- 90 г сливочного масла
- 2 луковицы
- Соль, свежемолотый перец

Способ приготовления:

1. Лук нарубите в измельчителе «Турбо» (300 мл), грибы нарежьте крупным ломтиком и протушите в микроволновой печи в течение 4 минут при мощности 600 Вт в кувшине «МикроКун» (1 л).
2. Промойте рис, пшено и перловую крупу, переложите в **Зерноварку (3 л)**, залейте холодной водой, закройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 20 минут.
3. Положите сливочное масло, посолите и поперчите. Добавьте грибы и лук, закройте крышку и дайте каше настояться ещё 10 минут.



Суши-бургеры

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты на 6 суши-бургеров:

- 200 г круглого риса
- 550 мл воды
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч.л. сахара
- ½ ч. л. соли
- 1 авокадо
- 120 г копчёного или свежего лосося
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. васаби
- 1 лист нори
- 2 ст. л. кунжута
- Соевый соус и маринованный имбирь для подачи

Способ приготовления:

1. Замочите рис в ёмкости для смешивания (1,3 л) на 10 минут в горячей воде, чтобы он успел набухнуть. Затем хорошо промойте до тех пор, пока вода не станет прозрачной.
2. Переложите рис в **Зерноварку (3 л)**, залейте водой, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт 25 минут. Дайте настояться в течение 10 минут.
3. В малом «Хит-параде» (300 мл) смешайте рисовый уксус, сахар, соль, затем перелейте к рису и аккуратно перемешайте силиконовым скребком малым. Дайте остыть.
4. Нарежьте авокадо на половинки, удалите косточку, столовой ложкой аккуратно извлеките мякоть так, чтобы сохранить целостность, затем нарежьте на тонкие дольки.
5. Разрежьте ломтики лосося на 12 частей.
6. С помощью силиконовой кисточки «Совершенство» смажьте каждое из оснований «Таппер-башни» кунжутным маслом. Выложите слой риса, аккуратно примните ложкой, добавьте немного васаби, слой авокадо, 2 кусочка лосося, затем опять накройте слоем риса. И ещё раз аккуратно примните ложкой.
7. Поместите основания «Таппер-башни» друг на друга и поставьте в холодильник для охлаждения.
8. Перед подачей нарежьте нори на полоски шириной 1 см, извлеките суши-бургер из «Таппер-башни» и обмотайте полоской нори.
9. Посыпьте семенами кунжута и подавайте. Идеально сочетается с маринованным имбирём и соевым соусом.

Перловка по-азиатски

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 29 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 400 г перловой крупы
- 800 мл воды
- 1 ч. л. соли
- 200 г замороженного зелёного горошка
- 50 мл воды
- 3 яйца
- 250 г ветчины
- 4–5 перьев зелёного лука
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Поместите перловую крупу в **Зерноварку (3 л)**, залейте водой, закройте крышку и готовьте в микроволновой печи в течение 20 минут при мощности 600 Вт. Дайте настояться в течение 5 минут. Добавьте соль, перемешайте.
2. Положите зелёный горошек в кувшин «МикроКук» (1 л), добавьте воду и готовьте с закрытой крышкой в микроволновой печи в течение 5 минут при мощности 600 Вт. Дайте настояться 3 минуты, слейте лишнюю воду.
3. Взбейте яйца с солью и перцем, вылейте смесь в «Браво-Дилайт», накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 4 минут при мощности 360 Вт. Остудите.
4. Нарежьте ветчину тонкими квадратиками, а омлет кубиками со стороной 1 см.
5. Смешайте все ингредиенты с перловкой, добавив измельчённый зелёный лук.

Бирьяни с курицей

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 50 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 4 зубчика чеснока
- 40 г свежего имбиря
- 250 г репчатого лука
- 1 кг куриного филе
- ½ ч. л. корицы
- 1 ст. л. кориандра
- 1 ст. л. кумина
- 1 ст. л. куркумы
- 1 щепотка шафрана
- 400 г томатов
в собственном соку (или
измельчённых свежих
помидоров)
- 250 г йогурта
- 500 г риса «Басмати»
- 900 мл воды
- 100 г жареного лука
- 3–4 листочка мяты
- 3–4 веточки петрушки
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Разогрейте духовой шкаф до 220°C.
2. Очистите чеснок и разрежьте каждый зубчик пополам. Очистите имбирь и лук, нарежьте на небольшие кусочки. Измельчите в комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л) чеснок с имбирём, затем добавьте лук и ещё раз измельчите.
3. Нарежьте куриное филе на небольшие кусочки, смешайте с содержимым комбайна «Экстра-Шеф» (1,35 л), добавьте специи, томаты в собственном соку, йогурт и щепотку соли, перемешайте.
4. Выложите содержимое в кастрюлю «УльтраПро™» (3,3 л), накройте крышкой и готовьте в духовом шкафу в течение 30 минут.
5. Промойте рис. Поместите его в **Зерноварку (3 л)**, добавьте измельчённую зелень мяты и петрушки, залейте водой и готовьте в микроволновой печи в течение 15 минут при мощности 600 Вт. Дайте настояться в течение 5 минут. Добавьте соль, перец и жареный лук, перемешайте.
6. Смешайте рис с куриным филе в кастрюле «УльтраПро™» (3,3 л) и поставьте в духовой шкаф, разогретый до 180°C, на 5 минут.



7 блюд из риса



Ингредиенты на 6 порций:

- 500 г риса
- 900 мл воды

Солнечный рис:

- 2 жёлтых болгарских перца
- 1 ст. л. оливкового масла
- 100 г кедровых орехов

Рис «Мадрас»:

- 150 г миндаля
- 150 г светлого изюма

Итальянский рис:

- 3 помидора
- 4–5 веточек базилика

Зелёный рис:

- 5 перьев зелёного лука
- 100 мл воды
- 200 г замороженного зелёного горошка

Мексиканский рис:

- 2 авокадо
- 2 ст. л. лимонного сока
- 4–5 веточек кинзы

Морковный рис:

- 200 г моркови
- 50 г кунжута
- 50 мл воды

Рис с грибами:

- 250 г шампиньонов
- 3 зубчика чеснока

Способ приготовления:

Поместите 500 г белого риса в **Зерноварку (3 л)**, влейте 900 мл воды и готовьте в микроволновой печи в течение 16–18 минут при мощности 600 Вт. Посолите, поперчите по вкусу.

Солнечный рис:

1. Очистите перец от семян и нарежьте его мелким кубиком. Поместите перец в кувшин «МикроКук» (1 л), добавьте масло и готовьте с закрытой крышкой в микроволновой печи в течение 5 минут при мощности 600 Вт. Смешайте готовый перец с рисом и кедровыми орехами.

Рис «Мадрас»:

1. Нарубите миндаль в измельчителе «Турбо-Минс» (600 мл). Перемешайте рис с изюмом и миндалём.

Итальянский рис:

1. Очистите помидоры от кожицы и нарежьте мелкими кубиками.
2. Мелко нарубите базилик в измельчителе «Турбо» (300 мл). Смешайте базилик и помидоры с рисом.

Зелёный рис:

1. Нарубите зелёный лук в измельчителе «Турбо» (300 мл). Перемешайте лук и зелёный горошек в кувшине «МикроКук» (1 л), добавьте воду, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 6 минут при мощности 600 Вт. Слейте жидкость.

2. Перемешайте содержимое кувшина с рисом.

Мексиканский рис:

1. Очистите авокадо, извлеките косточку. Нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком.
2. Нарубите кинзу в измельчителе «Турбо» (300 мл). Смешайте авокадо и кинзу с рисом.

Морковный рис:

1. Очистите морковь, нарежьте на кусочки, затем измельчите в комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л), положите в кувшин «МикроКук» (1 л), добавьте воду и готовьте с закрытой крышкой в микроволновой печи в течение 5 минут при мощности 600 Вт.
2. Слейте жидкость, перемешайте морковь с кунжутом и рисом.

Рис с грибами:

1. Очистите чеснок, измельчите шампиньоны и чеснок в комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л).
2. Готовьте в кувшине «МикроКук» (1 л) с закрытой крышкой в микроволновой печи в течение 4 минут при мощности 600 Вт, перемешайте с рисом.



Рис с курицей и жареными грибочками

Время подготовки: 20 минут

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 мл длиннозернового риса
- 500 мл воды
- 25 мл растительного масла
- 200 г белых грибов, нарезанных
- 600 г куриных грудок
- 1 лук-шалот, очищенный и нарезанный
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 5 веточек петрушки
- Соль и перец

Способ приготовления:

1. Промойте рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Переложите в **Зерноварку (3 л)**, добавьте воду, накройте крышкой и готовьте 15 минут при мощности 800 Вт. Оставьте на 5 минут для настаивания.
2. В это время на сковороде «От шефа™» (28 см) обжарьте грибы с добавлением растительного масла в течение 5 минут. Добавьте нарезанную на кусочки куриную грудку, обжаривайте ещё в течение 5 минут, затем добавьте остальные ингредиенты и обжаривайте до готовности.
3. Снимите с огня, аккуратно смешайте с приготовленным рисом. Подавайте.



Плов с сухофруктами

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 600 г риса
- 150 г репчатого лука
- 150 г моркови
- 150 г кураги
- 100 г чернослива
- 150 г изюма
- ½ ч. л. специй
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Морковь нарежьте тонкой соломкой, лук – мелким кубиком, прогрейте овощи в микроволновой печи в кувшине «МикроКук» (1 л) при мощности 600 Вт в течение 5 минут.
2. Курагу, чернослив, изюм предварительно замочите в воде.
3. Промойте рис, пока вода не станет прозрачной, переложите в **Зерноварку (3 л)**, залейте холодной водой, закройте крышкой и готовьте при мощности 600 Вт в течение 20 минут в микроволновой печи.
4. Когда рис приготовится, добавьте к нему соль, специи, сухофрукты и прогретые овощи, закройте крышку и дайте настояться.



Рис с варёными сливками и малиной

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 12 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 150 г белого риса
- 300 мл воды
- 500 мл сливок (33%)
- 1 стручок ванили
- 30 г сахара
- 3 листа желатина
- 200 г малины
- 30 г желирующего сахара

Для оформления:

- 10 г сахарной пудры

Совет: при добавлении желатина температура сливок не должна быть выше 70 °С, иначе свойства желатина будут утеряны.

Способ приготовления:

1. Хорошо промойте рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Переложите рис в **Зерноварку (3 л)**, накройте крышкой и готовьте в течение 12 минут при мощности 600 Вт.
2. Разрежьте стручок ванили вдоль, удалите ложкой мякоть и добавьте её в горячие сливки, подсластите сахаром и дайте остыть.
3. Распустите желатин в тёплой воде, отожмите и смешайте со сливками.
4. Добавьте сваренный рис.
5. Разлейте по стаканам и поставьте их в холодное место на 3 часа.
6. Вскипятите малину с желирующим сахаром. Дайте остыть и полейте поверх застывших сливок.
7. Украсьте ягодами малины. Посыпьте ягоды малины сахарной пудрой. Подавайте десерт охлаждённым.



Утренняя каша из киноа с черникой и пеканом

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 160 г киноа
- 500 мл воды
- 250 мл кокосового молока
- 300 г черники
- 6 ст. л. мёда
- 100 г орехов пекан

Способ приготовления:

1. Промойте киноа, переложите в **Зерноварку (3 л)**, залейте водой, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 15 минут при мощности 600 Вт. Оставьте на 10 минут для настаивания.
2. Добавьте кокосовое молоко, перемешайте.
3. Смешайте ягоды черники с мёдом. Украсьте ими кашу, сверху посыпьте орехами и подавайте.

Совет: вместо черники можете использовать любую другую ягоду, а вместо орехов пекан идеально подойдут грецкие.

Tupperware®



За более подробной информацией о продукции, услугах и возможностях компании Tupperware®, пожалуйста, обращайтесь к Вашему Консультанту или в один из Дистрибьюторных Центров. © 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 фотопечати, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере. Компания оставляет за собой право на замену цветовой гаммы любого изделия, представленного в рецептурном буклете.