

Tupperware®

Рецептурный буклет



ТЕРМОСЕРВИРОВАТЕЛЬ (3 л)

A decorative collage of various vegetables is scattered across the page. At the top left, there is a slice of eggplant, a whole beetroot, a cherry tomato, and a mushroom. To the right, there is a green pea and a slice of carrot. On the left side, there is a yellow bell pepper. At the bottom left, there is a red bell pepper. At the bottom, there is a green pea, a beetroot, a cherry tomato, and a small green pea.

С О Д Е Р

- 4 Советы по приготовлению
в Термосервирователе (3 л)
- 6 Здоровое питание – образ жизни
- 7 Преимущества
и полезная информация
- 8 Обед «Дачный»
- 9 Курица карри
- 10 Камдича (картофель по-корейски)
- 11 Закуска из болгарского перца
- 12 Треска в маринаде
- 13 Курица в соевом соусе
- 14 Кальмары по-корейски
- 15 Салат из кальмаров

A decorative collage of various vegetables and fruits is scattered across the page. It includes a yellow bell pepper ring at the top left, a radish slice at the top center, a cauliflower head at the top right, a green pea at the middle left, a radish slice at the middle right, a potato slice at the middle right, a cherry tomato at the middle right, a red bell pepper ring at the middle right, a green pea at the middle right, a green pea at the bottom right, a carrot slice at the bottom left, a head of purple cabbage at the bottom center, and a white onion at the bottom right.

ЖАНИЕ

- 16 Закуска «Мимоза-ролл»
- 17 Восточный салат из тунца
- 18 Закуска «Краб-ролл»
- 19 Салат «Праздничный»
- 20 Фунчоза с овощами
- 21 Уха из двух видов рыбы
- 22 Рыба под соусом тартар
- 23 Курица по-мароккански
- 24 Сладкий салат с тыквой
- 25 Ленивые вареники
- 26 Домашний творог
- 27 Йогурт натуральный

Советы по приготовлению в Термосервирователе (3 л)

Овощи (бланшировка)

Брокколи, цветная капуста, морковь, горошек – 30 минут до состояния *al dente**.

Помидоры (для снятия шкурки) – 5 минут.



Рыба и куриное мясо

Мясо рыбы и птицы необходимо держать в **Термосервирователе (3 л)** при закрытой крышке от 30 минут**.

В случае образования пенки слейте первый бульон и залейте кипятком повторно. Полученный бульон можно заморозить и использовать для приготовления других блюд.

Фрукты

Удалите сердцевину у груши и яблока, выложите в дуршлаг **Термосервирователя (3 л)**, затем залейте горячей водой и оставьте на 10-15 минут. Вы получите вкусный и диетический десерт. Воду можно использовать как напиток.



Сухофрукты

Промойте сухофрукты при помощи вставки, а затем налейте горячей воды в **Термосервирователь (3 л)** и оставьте минут на 10-15. Вымоченные сухофрукты готовы для добавления в блюдо, а воду можно использовать как напиток.

* *Al dente* — в широком смысле понятие в кулинарии, характеризующее одну из разновидностей степени готовности к употреблению какого-либо продукта после его термической обработки.

** Для более быстрого приготовления рекомендуется делать кусочки меньшего размера.

Орехи

Для быстрого снятия шкурки с миндаля или фундука, залейте орехи кипятком в **Термосервирователе** (3 л) и закройте крышкой. Через несколько минут шкурки снимутся очень легко.



Яйца

Всмятку – 20 минут.
Яйцо пашот – 10 минут.

Полезно знать!

1. Продукты необходимо предварительно размораживать до комнатной температуры*.
2. Для размораживания мяса, курицы, рыбы положите их на вставку и закройте крышкой, вся жидкость будет попадать в основную ёмкость, не соприкасаясь с продуктами. Размороженные таким способом продукты сохраняют свежесть и будут иметь вкус парного продукта.
3. Для того чтобы ускорить процесс размораживания овощей, вы можете их промыть проточной горячей водой.
4. Для ускорения приготовления необходимо ошпаривать кипятком нарезанные продукты перед их завариванием.
5. Бульон, который остаётся после бланшировки овощей и приготовления мясных блюд, можно использовать для приготовления других блюд (супа рамен, щавелевого супа и др.).

* Чтобы холод от замороженных продуктов не забирал тепло у горячей воды и шёл процесс приготовления сразу после заваривания.



Термосервирователь состоит из 3 частей:

1. **Прикрывающая крышка (600 мл).**
Куполообразная крышка выполнена так, что образующийся на ней конденсат, минуя вставку-дуршлаг и продукты, стекает по стенкам ёмкости прямо на дно основания.
2. **Вставка-дуршлаг (2,5 л).**
Помогает тщательно промыть ягоды, фрукты, овощи или крупы.
3. **Основание (3 л).**
Благодаря широкому канту и шероховатой поверхности контейнер легко и удобно переносить.

Здоровое питание – образ жизни

Способ приготовления пищи оказывает огромное влияние на вкус и сохранение ценных питательных веществ. Бережное приготовление блюд позволяет сохранить в них витамины, минералы, интенсивность цветов и ароматов. **Термосервирователь (3 л)** идеально подходит для тех, кто соблюдает низкожировую диету.

Приготовленные в **Термосервирователе (3 л)** продукты остаются сочными и сохраняют питательную ценность. Достаточно залить ингредиенты кипятком, закрыть крышкой и оставить на время, необходимое для приготовления выбранного блюда. Это один из самых здоровых и простых способов приготовления пищи.

ТЕРМОСЕРВИРОВАТЕЛЬ – ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ:

1. **Приготовить** овощи, фрукты, курицу, морскую рыбу и морепродукты, каши, супы, натуральный йогурт, морс, компот из сухофруктов.
2. **Промыть** ягоды, овощи, фрукты, крупы.
3. **Разморозить** мясо, рыбу, птицу, овощи.
4. **Растопить** шоколад, масло.
5. **Бланшировать** персики, помидоры, миндаль.
6. **Сервировать** стол горячими или холодными блюдами.
7. **Хранить** продукты.



Преимущества и полезная информация

Максимум экономии: благодаря поддержанию в ёмкости высокой температуры в пищевых продуктах происходят такие же процессы, как и во время варки. Данный способ приготовления блюд позволяет минимизировать потери ценных питательных веществ и экономит электроэнергию.

Максимум вкуса: сторонники здорового питания подчеркивают необыкновенный вкус и аромат приготовленных в **Термосервирователе (3 л)** блюд. Эти качества можно усилить, если положить в основание свежую зелень или специи. Оставшийся на дне отвар можно использовать для приготовления соусов.

Максимум пользы: при бережном приготовлении под воздействием пара сохраняются не только минералы и витамины, но также и большая часть антиоксидантов.

Максимум возможностей: если требуется сохранить температуру блюд при подаче на стол, необходимо налить в основание горячую воду или положить кубики льда.

Минимум усилий: чтобы приготовить продукты в **Термосервирователе (3 л)**, достаточно предварительно промыть продукты и залить их кипятком или бульоном. Мытьё посуды после такого приготовления занимает пару минут.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Температурный режим изделия от 0 до +90 °C.

Обращайте внимание на то, чтобы уровень бульона или воды был выше, чем продукты, которые готовятся в **Термосервирователе (3 л)**.

Во время варки не открывайте ёмкость до полного приготовления блюда.

Термосервирователь (3 л) не предназначен для использования в микроволновых печах, электрических плитах, духовых шкафах.

Перед приготовлением блюд рекомендуется прогреть ёмкость горячей водой.



ОБЕД «ДАЧНЫЙ»

Ингредиенты

2 сосиски
100 г гречневой крупы
1 небольшое яблоко

Способ приготовления

1. Выложите в Термосервирователь (3 л) предварительно вымытую гречневую крупу, сосиски и яблоко.
2. Залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 20 минут.

Сытный обед и яблочный десерт готовы!

Совет

Перед приготовлением яблока рекомендуется извлечь из него сердцевину.

КУРИЦА КАРРИ

Ингредиенты

200 г куриной грудки
1 ст. л. жёлтого карри
½ ч. л. перца чили

Для соуса

200 мл сливок 15–20 %
или кокосового молока
1 ст. л. жёлтого карри
½ ч. л. перца чили
Веточка мяты
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Порежьте куриную грудку тонкими кусочками.
2. Растворите предварительно в кипятке 1 столовую ложку карри.
3. Залейте куриную грудку кипятком в Термосервирователе (3 л), закройте крышкой и готовьте в течение 30 минут.
4. Для соуса смешайте в Шейкере (350 мл) сливки (или кокосовое молоко) с одной столовой ложкой карри, одной чайной ложкой перца чили и мелко порубленной свежей мятой, посолите.
5. Залейте готовую куриную грудку соусом и, чтобы курица пропиталась, оставьте на 15–20 минут.

Совет

На гарнир подавайте отварной рис.





КАМДИЧА (КАРТОФЕЛЬ ПО-КОРЕЙСКИ)

Ингредиенты

3–5 картофелин
3–4 зубчика чеснока
50 мл растительного масла
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. красного острого перца (сухого)
1 ст. л. соли
1 ч. л. сахара

Способ приготовления

1. Нашинкуйте очищенный картофель на Тёрке-шинковке «Мандолина» с насадкой для соломки*.
2. Промойте холодной водой 3 раза в сите от Термосервирователя (3 л).
3. Дайте стечь воде, затем поместите сито с картофелем в Термосервирователь (3 л).
4. Залейте кипятком на 25 минут. Картофель должен остаться чуть хрустящим.
5. Промойте ещё раз в холодной воде и переложите в основание Термосервирователя (3 л).
6. Добавьте чеснок, масло, сахар и специи в готовый картофель, хорошо перемешайте и дайте настояться сутки.

** Если нет насадки, шинкуйте ломтики минимальной толщины, а затем нарежьте их соломкой.*

ЗАКУСКА ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты

3 болгарских перца
Петрушка
3 зубчика чеснока
1 ст. л. уксуса 6 %
3 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. сахара
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Нарежьте болгарский перец тонкой соломкой с помощью Ножа для овощей.
2. Поместите порезанный перец в сито Термосервирователя (3 л) и залейте кипятком.
3. Закройте крышкой и оставьте на 30 минут.
4. Нарубите листья петрушки и чеснок в Измельчителе «Турбо» (300 мл), посолите, добавьте уксус, сахар, растительное масло.
5. Слейте воду из Термосервирователя (3 л), соедините перец с зеленью и перемешайте.
6. Дайте настояться 20–30 минут.

Совет

Подавайте закуску охлаждённой!





ТРЕСКА В МАРИНАДЕ

Ингредиенты

1 морковь
1 луковица
4 ст. л. томатной пасты
60 мл уксуса 9 %
4 ст. л. сахара
Соль по вкусу
200 г трески
Лавровый лист
Чёрный перец-горошек

Способ приготовления

1. Для маринада натрите морковь на тёрке «Диско», порежьте мелко лук, добавьте 30 мл уксуса, 2 столовые ложки томатной пасты, соль по вкусу, лавровый лист и перец-горошек.
2. Ошпарьте кусочки рыбы кипятком.
3. Выложите маринад на ошпаренную рыбу и залейте всё кипятком.
4. Накройте Термосервирователь (3 л) крышкой и оставьте на 25 минут.
5. Слейте воду, переложите рыбу с овощами в основание.
6. К готовой рыбе ещё раз добавьте 30 мл уксуса, 2 столовые ложки томатной пасты, сахар и соль по вкусу.
7. Перемешайте и оставьте мариноваться на 30 минут.

Совет

Подавайте блюдо охлаждённым.

КУРИЦА В СОЕВОМ СОУСЕ

Ингредиенты

200 г куриной грудки

Для соуса

200 мл соевого соуса

5 ст. л. жидкого меда

3 г натёртого имбиря

1 измельчённый

зубчик чеснока

Щепотка кунжута

Способ приготовления

1. Порежьте тонкими кусочками куриную грудку.
2. Залейте куриную грудку кипятком в Термосервирователе (3 л).
3. Накройте Термосервирователь (3 л) крышкой и оставьте на 30 минут.
4. Для приготовления соуса перемешайте все ингредиенты в Шейкере (350 мл).
5. Слейте воду, смешайте курицу с соусом и дайте настояться 30 минут.
6. При подаче посыпьте кунжутом.

Совет

На гарнир подавайте отварной рис.





КАЛЬМАРЫ ПО-КОРЕЙСКИ

Ингредиенты

3 очищенных кальмара
300 г моркови по-корейски

Способ приготовления

1. Залейте кальмары кипятком в Термосервирователе (3 л) и держите под крышкой не более 1 минуты.
2. Готовые кальмары нарежьте соломкой и смешайте с морковью по-корейски.

Совет

Очищенный кальмар белого цвета тоже имеет тонкую плёнку, для более нежного вкуса кальмара её необходимо снять.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Ингредиенты

3 очищенных кальмара
2 яйца вкрутую
50 г тёртого сыра
50 г майонеза

Способ приготовления

1. Залейте кальмары кипятком в Термосервирователе (3 л), закройте крышкой и оставьте на 1 минуту.
2. Готовые кальмары нарежьте квадратиками.
3. Добавьте тёртый сыр и яйца.
4. Готовый салат перемешайте с майонезом.

Совет

Для более свежего вкуса можно добавить небольшое количество порезанного свежего огурца.





ЗАКУСКА «МИМОЗА-РОЛЛ»

Ингредиенты

200 г сыра «Гауда»
1 банка консервированного
тунца или сардины
2 яйца вкрутую
1 пучок укропа или
зелёного лука
¼ репчатого лука

Способ приготовления

1. Поместите сыр в Термосервирователь (3 л).
2. Залейте горячей водой, накройте крышкой и оставьте на 15–20 минут. Аккуратно раскатайте сыр на подложке при помощи скалки в тонкий пласт (3 мм).
3. Слейте сок или масло из банки с рыбой, разомните рыбу и распределите её по раскатанному сырному пласту.
4. Выложите на рыбу мелко порезанные варёные яйца, зелень и измельчённый лук, оставляя 2 см от края пласта.
5. Скрутите рулет и положите в холодильник минимум на 30 минут.
6. Для сервировки нарежьте рулет на кусочки толщиной 2 см.

Совет

Чтобы ваши руки не пахли луком, порубите зелень и лук в **Измельчителе «Турбо» (300 мл)**.

ВОСТОЧНЫЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА

Ингредиенты

1 банка консервированного тунца
100 г крупы кус-кус
Пучок петрушки
2 свежих помидора
1 крупный болгарский перец
3 ст. л. оливкового масла

Способ приготовления

1. Залейте кус-кус кипятком в Термосервирователе (3 л).
2. Накройте Термосервирователь (3 л) крышкой и оставьте на 7 минут.
3. Слейте сок из банки с тунцом, разомните вилкой рыбу.
4. Порежьте помидоры кубиками Ножом Universal, предварительно очистив их от кожуры.
5. Порежьте болгарский перец кубиками.
6. В готовую крупу положите рыбу и овощи, размешайте, добавив оливкового масла.
7. Украсьте веточками петрушки.

Совет

Блюдо можно подавать как холодным, так и горячим!





ЗАКУСКА «КРАБ-РОЛЛ»

Ингредиенты

200 г сыра «Гауда»
60 г творожного сыра
4 крабовые палочки
Зелень по вкусу

Способ приготовления

1. Поместите сыр в Термосервирователь (3 л).
2. Залейте сыр горячей водой, закройте крышкой и оставьте на 15–20 минут.
3. Аккуратно раскатайте сыр на подложке при помощи скалки в тонкий пласт.
4. Смажьте раскатанный пласт творожным сыром.
5. Выложите на сырный пласт нарезанные зелень и крабовые палочки, оставляя 2 см от края пласта.
6. Скрутите рулет и положите в холодильник минимум на 30 минут.
7. Для сервировки нарежьте рулет на кусочки толщиной 2 см.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Ингредиенты

300 г куриной грудки
50 г консервированного
ананаса
3 варёных вкрутую яйца
50 г тёртого сыра
50 г майонеза

Способ приготовления

1. Порежьте куриную грудку тонкими кусочками.
2. Залейте грудку кипятком в Термосервирователе (3 л), закройте крышкой и готовьте в течение 30 минут.
3. Порежьте ананас и яйца мелкими кубиками.
4. Смешайте готовую курицу с порезанными ингредиентами и сыром.
5. Добавьте майонез и соль по вкусу.

Совет

Для пикантности можно добавить зубчик чеснока.





ФУНЧОЗА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты

150 г куриного филе
2 гнезда фунчозы
50 г ростков сои
½ болгарского перца
30 мл соевого соуса
20 мл кунжутного масла
10 г кунжута

Способ приготовления

1. Нарезьте куриное филе кусочками, а болгарский перец соломкой.
2. Выложите куриное филе, перец, ростки сои и фунчозу во вставку Термосервирователя (3 л).
3. Залейте кипятком, закройте крышкой и готовьте в течение 15 минут.
4. Смешайте соевый соус с кунжутным маслом.
5. Слейте воду, заправьте готовое блюдо, перемешайте и подавайте в тёплом виде, посыпав кунжутом.

Совет

Фунчозу можно подавать как первое блюдо, добавив куриный или мясной бульон.

УХА ИЗ ДВУХ ВИДОВ РЫБЫ

Ингредиенты

1 морковь
1 луковица
100 г трески
100 г лосося
Петрушка
Чёрный перец-горошек
1 лавровый лист
Соль по вкусу

Способ приготовления

1. Нарубите мелко морковь и лук в Измельчителе «Турбо» (300 мл).
2. Выложите в Термосервирователь (3 л) предварительно ошпаренную рыбу и измельчённые овощи, специи и зелень.
3. Залейте кипятком, накройте Термосервирователь (3 л) крышкой и оставьте на 40 минут.

Совет

Для более густой консистенции добавьте 50 г овсяных хлопьев.





РЫБА ПОД СОУСОМ ТАРТАР

Ингредиенты

200 г трески или лосося
Долька лимона
Чёрный перец-горошек

Для соуса

100 г сметаны
1 солёный огурец
Зелень
1 зубчик чеснока

Способ приготовления

1. Порежьте рыбу на небольшие куски.
2. Залейте рыбу кипятком в **Термосервирователе** (3 л), слегка подсолите, добавьте лимон и чёрный перец-горошек.
3. Накройте **Термосервирователь** (3 л) крышкой и оставьте на 30 минут.
4. Для приготовления соуса тартар нарубите ингредиенты в **Измельчителе «Турбо»** (300 мл), смешайте со сметаной.
5. Подавайте готовую рыбу с соусом.

Совет

Подавайте рыбу с бланшированными овощами (см. стр. 4).

КУРИЦА ПО-МАРОККАНСКИ

Ингредиенты

100 г крупы кус-кус
200 г куриной грудки
½ луковицы
2 ст. л. виноградного
уксуса 6 %
1 болгарский перец

Для соуса

Сок ½ лимона
50 г оливкового масла
½ ч. л. перца чили
Кинза по вкусу
Цедра 1 апельсина

Способ приготовления

1. Порежьте тонко куриную грудку, залейте кипятком.
2. Накройте Термосервирователь (3 л) крышкой и оставьте на 30 минут.
3. Добавьте кус-кус к курице за 7 минут до готовности и дайте настояться в течение 7 минут.
4. Нашинкуйте лук тонкими полукольцами на Шинковке «Мандолина Турбо».
5. Замаринуйте лук в уксусе до полного его размягчения (примерно 15 минут).
6. Порежьте мелкими кубиками болгарский перец.
7. Для приготовления соуса перемешайте все ингредиенты в Шейкере (350 мл). Добавьте к блюду соус и ещё раз тщательно перемешайте.

Совет

Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.





СЛАДКИЙ САЛАТ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты

100 г крупы кус-кус
50 г тыквы
20 г кураги
Веточка тархуна
Веточка кинзы

Для заправки

1 ст. л. меда
4 ст. л. оливкового масла
Цедра ½ апельсина
Сок ½ апельсина

Способ приготовления

1. Натрите тыкву на Тёрне «Диско».
2. Нарубите курагу на мелкие кусочки в Измельчителе «Турбо» (300 мл).
3. Залейте тыкву и курагу кипятком в Термосервирователе (3 л), закройте крышкой и оставьте на 30 минут, за 7 минут до готовности добавьте кус-кус к тыкве.
4. Слейте лишнюю воду из Термосервирователя (3 л) и переложите готовые продукты в его основание.
5. Добавьте порезанную кинзу и листочки тархуна по вкусу.
6. Для приготовления заправки перемешайте все ингредиенты в Шейкере (350 мл), добавьте заправку к блюду и тщательно перемешайте.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Ингредиенты для вареников

500 г творога 9 %
2 ст. л. манной крупы
2 яйца
2 ст. л. сахара

Мука (для посыпки)
Сметана (для сервировки)
Сахар (по вкусу)

Способ приготовления

1. Перемешайте все ингредиенты для вареников в Замесочном блюде (3 л).
2. Дайте настояться 10 минут, манка должна вобрать влагу.
3. Насыпьте муку на подложку, выложите творожную массу и скатайте колбаску, порежьте на кусочки Силиконовым скребком.
4. Сложите вареники во вставку Термосервирователя (3 л) на расстоянии друг от друга.
5. Налейте в основную ёмкость кипяток и осторожно опустите в него вставку с варениками. Накройте крышкой и оставьте на 15 минут.
6. Готовые вареники подавайте со сметаной, посыпанной сахаром.

Совет

Для более изысканной сервировки присыпьте вареники ягодами и сахарной пудрой.





ДОМАШНИЙ ТВОРОГ

Ингредиенты

1 л кефира 3,2 %

Способ приготовления

1. Оставьте кефир в упаковке в морозильной камере до полного замораживания.
2. Снимите упаковку с замороженной массы и оставьте в **Термосервирователе (3 л)** при комнатной температуре (примерно на 12 часов), чтобы отделить сыворотку от творожной массы.
3. Добавьте в творог ягоды и сахар – и у вас получится идеальный сладкий завтрак.

Совет

Добавьте в творог чеснок и зелень, немного соли, намажьте на хлеб – и у вас получится закуска из сливочного сыра.

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Ингредиенты

1 л молока 2,5 %
125 мл йогурта
(натурального, непитьевого)
100 мл сливок (10–20 %)

Способ приготовления

1. Смешайте все ингредиенты, разлейте по Кружкам «Очарование» (350 мл) и поставьте их на вставку Термосервирователя (3 л).
2. Залейте в основание Термосервирователя (3 л) кипящую воду, затем установите вставку на основание и закройте Термосервирователь (3 л) крышкой.
3. Через 6 часов при комнатной температуре йогурт будет готов.

Совет

Для получения ягодного йогурта добавьте ягоды, нарубленные в Измельчителе «Турбо» (300 мл) с 1 ст. л. сахара. Йогурт подавайте охлаждённым.



ТЕРМОСЕРВИРОВАТЕЛЬ (3 л)



Tupperware®

tupperware.ru



© Tupperware, 2019. Все права защищены. Права на тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никане 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.