

# ergo

## КНИГА РЕЦЕПТІВ



## ЗМІСТ

1. Програма «Картопля».....	3
2. Програма «М'ясо».....	5
3. Програма «Курячі крильця».....	7
4. Програма «Курка».....	9
5. Програма «Риба».....	11
6. Програма «Креветки».....	13
7. Програма «Випічка».....	15
8. Програма «Гриби».....	17
9. Дегідратація.....	19

### **Важлива примітка:**

Кожен із запропонованих рецептів є орієнтовним і потребує адаптації для відповідних користувачів. Результат готування може відрізнятися залежно від якості інгредієнтів і вашої техніки приготування. Зважайте, що кожен рецепт варто розглядати як відкриту можливість для творчості та експериментів. Ви можете вносити зміни, додавати нові інгредієнти та налаштовувати пропорції з урахуванням власних смакових уподобань. Результат вашого кулінарного досвіду може відрізнятися від ідеального рецепту, але саме в цьому полягає непередбачуваність кулінарного мистецтва!

## ПРОГРАМА «КАРТОПЛЯ»

### 1. Картопля з овочами:



#### Інгредієнти:

- 4 середні картоплі, нарізані кубиками
- 1 цибуля, нарізана
- 1 морква, нарізана
- 1 перець, нарізаний
- 2 ст. ложки олії
- Сіль, перець, паприка за смаком

#### Спосіб приготування:

1. Змішайте всі інгредієнти.
  2. Використовуйте програму «Картопля» на мультиварці та запікайте протягом 20-25 хвилин, доки овочі не стануть м'якими та золотистими.
- 

### 2. Картопля по-селянськи:



#### Інгредієнти:

- 4-5 картоплин, нарізаних кружечками
- 1 цибуля, нарізана кільцями
- 2 ст. ложки рослинної олії
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Змішайте картоплю та цибулю з олією й приправами.
2. Використовуйте програму «Картопля» і запікайте протягом 20-25 хвилин до золотистого кольору.

### 3. Картопляний гратен з шинкою та сиром:



#### Інгредієнти:

- 6 картоплин, нарізаних кружечками
- 200 г вареної шинки, нарізаної соломкою або кружечками
- 1 чашка твердого сиру, тертого
- 1/2 чашки вершків
- 2 зубчики часнику, розрізані на пластинки
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Покладіть шар картоплі у форму (зроблену з пергаменту), посоліть, поперчіть і полийте вершками.
2. Поверхню приправте шинкою, сиром і часником.
3. Повторіть шари.
4. Запікайте за програмою «Картопля» протягом 40-45 хвилин або до золотистої скоринки.

### 4. Картопляні підпечені кубики з розмарином і часником:



#### Інгредієнти:

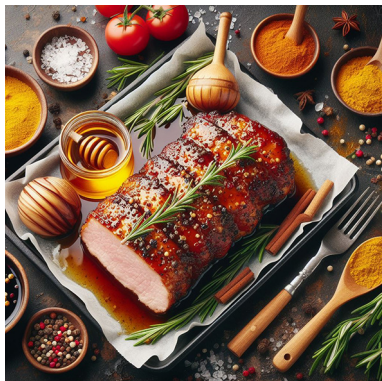
- 4 картоплини, нарізані кубиками
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 гілочки розмарину
- 4 зубчики часнику, розрізані на пластинки
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Покладіть нарізану картоплю на решітку.
2. Змішайте олію, розмарин, часник, сіль і перець, та покрийте картоплю цією сумішшю.
3. Використовуйте програму «Картопля» та запікайте протягом 20-25 хвилин або до золотистої скоринки.

## ПРОГРАМА «М'ЯСО»

### 1. Печена свинина зі спеціями:



#### Інгредієнти:

- 500 г свинини (корейка або філе)
- 2 ст. ложки меду
- 2 ст. ложки соєвого соусу
- 1 ч. ложка куркуми
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Змішайте мед, соус, куркуму, сіль і перець.
  2. Замаринуйте свинину в цій суміші протягом 1-2 годин.
  3. Використовуйте програму «М'ясо» та запікайте протягом 30-40 хвилин або до готовності.
- 

### 2. Печені м'ясні кульки зі смаком італійських трав:



#### Інгредієнти:

- 500 г фаршу з яловичини або свинини
- 1 яйце
- 1/2 склянки рису
- 1/4 склянки пармезану, тертого
- 2 ст. ложки суміші італійських трав
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Перемішайте м'ясо, яйце, варений рис, пармезан, італійські трави, сіль і перець.
2. Створіть з цієї суміші кульки.
3. Використовуйте програму «М'ясо» та запікайте протягом 25-30 хвилин або до готовності.

### 3. Смажене свиняче філе з грибами:



#### Інгредієнти:

- 500 г свинячого філе, нарізаного шматочками
- 200 г нарізаних печериць
- 1 цибуля, нарізана
- 2 ст. ложки соєвого соусу
- 2 ст. ложки олії
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Обсмажте шматочки свинячого філе на олії до золотистого кольору.
2. Додайте нарізані гриби та цибулю і тушуйте разом протягом 5-7 хвилин.
3. Підсоліть, поперчіть і додайте соєвий соус та суміш сухих трав.
4. Використовуйте програму «М'ясо» та запікайте протягом 20-25 хвилин.

---

### 4. Курячий рулет зі шпинатом і сиром:



#### Інгредієнти:

- 4 шматочки курячого філе
- 100 г свіжого шпинату
- 100 г моцарели або іншого твердого сиру
- 2 ст. ложки олії
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Розтягніть куряче філе на дошці для нарізання.
2. Розподіліть шпинат і натертий сир по всій поверхні курячого філе.
3. Зверніть куряче філе у рулет, зафіксуйте зубочисткою або бавовняною ниткою.
4. Посоліть, поперчіть, приправте сумішшю сухих трав і покрийте олією.
5. Використовуйте програму «М'ясо» та запікайте протягом 25-30 хвилин або до готовності.

## ПРОГРАМА «КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ»

### 1. Апетитні ВВQ крильця:



#### Інгредієнти:

- 1 кг курячих крилець
- 1 чашка соусу ВВQ
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 ч. ложки смажених часникових пластинок
- Сіль, перець, суміш прянощів

#### Спосіб приготування:

1. Суміш олії, соусу ВВQ, часнику, солі, перцю та прянощів нанесіть на крильця.
2. Використовуйте програму «Курячі крильця» та запікайте протягом 25-30 хвилин.

### 2. Крильця в апельсиново-гострому соусі:



#### Інгредієнти:

- 1 кг курячих крилець
- Сік і цедрa 2 апельсинів
- 2 ст. ложки меду
- 1 ч. ложка подрібненого перцю чилі
- Сіль, мелений перець

#### Спосіб приготування:

1. Помаринуйте крильця у соку та цедрі апельсинів, меду, чилі, солі та перці протягом 1-2 годин.
2. Використовуйте програму «Курячі крильця» та запікайте протягом 25-30 хвилин.

### 3. Часникові крильця з лимоном:



#### Інгредієнти:

- 1 кг курячих крилець
- 4 ст. ложки оливкової олії
- Сік і цедра 2 лимонів
- 4 зубчики часнику, розрізані на пластинки
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Помаринуйте крильця в олії, соку та цедрі лимона, часнику, солі, перці та травах протягом 1-2 годин.
2. Використовуйте програму «Курячі крильця» та запікайте протягом 25-30 хвилин.

---

### 4. Крильця, паніровані в кунжуті:



#### Інгредієнти:

- 1 кг курячих крилець
- 1/2 чашки кунжуту
- 1/4 чашки соєвого соусу
- 2 ст. ложки меду
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Змішайте соєвий соус і мед.
2. Обережно обмастіть крильця сумішшю.
3. Обсипте крильця кунжутом, посоліть і поперчіть.
4. Використовуйте програму «Курячі крильця» та запікайте протягом 25-30 хвилин або до готовності.



## ПРОГРАМА «КУРКА»

### 1. Курка на грилі з травами та лимоном:



#### Інгредієнти:

- 1 ціла курка
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 2 лимони, нарізані кільцями
- 2 гілочки свіжого тим'яну
- 2 гілочки свіжого розмарину
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Натріть курку оливковою олією й приправте сіллю та перцем.
2. Наповніть порожнину курки кільцями лимона та гілочками трав.
3. Покладіть курку на гриль і готуйте за програмою «Курка», періодично перевертаючи, приблизно 1,5-2 години або до готовності.

### 2. Курячі котлети з сиром і шпинатом:



#### Інгредієнти:

- 500 г подрібненого курячого філе
- 100 г свіжого нарізаного шпинату
- 100 г моцарели або іншого твердого сиру, нарізаного кубиками
- 1 яйце
- 2 ст. ложки панірувальних сухарів
- 2 ст. ложки олії

#### Спосіб приготування:

1. У мисці змішайте куряче філе, шпинат, сир, яйце, панірувальні сухарі, сіль, перець і суміш сухих трав.
2. Сформуйте з цієї суміші котлети.
3. Покладіть котлети на решітку заслану пергаментом і змастіть їх олією.
4. Використовуйте програму «Курка» та запікайте протягом 20-25 хвилин або до готовності.

### 3. Курячий стейк з лимоном і часником:



#### Інгредієнти:

- 4 шматочки курячого філе
- 2 ст. ложки олії
- Сік і цедрa 1 лимона
- 4 зубчики часнику, розрізані на пластинки
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. У мисці змішайте олію, сік і цедрu лимона, часник, сіль, перець та суміш сухих трав.
2. Помаринуйте курячі шматочки в цій суміші протягом 30 хвилин.
3. Покладіть курячі стейки на решітку та запікайте за програмою «Курка» протягом 20-25 хвилин або до готовності.

---

### 4. Курка з грибами та вершковим соусом:



#### Інгредієнти:

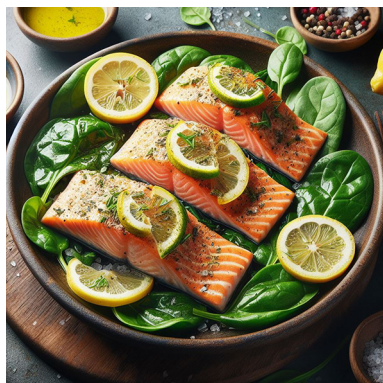
- 500 г курячого філе, нарізаного на шматочки
- 200 г печериць, нарізаних
- 1 цибуля, нарізана
- 200 мл вершків
- 2 ст. ложки олії
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Обсмажте на решітці курячі шматочки змащені олією до золотистого кольору.
2. Перекладіть обсмажені курячі шматочки у кошик.
3. Додайте нарізані гриби та цибулю.
4. Підсоліть, поперчіть і додайте вершки та суміш сухих трав.
5. Використовуйте програму «Курка» та запікайте протягом 20-25 хвилин або до готовності.

## ПРОГРАМА «РИБА»

### 1. Запечений лосось з лимоном і шпинатом:



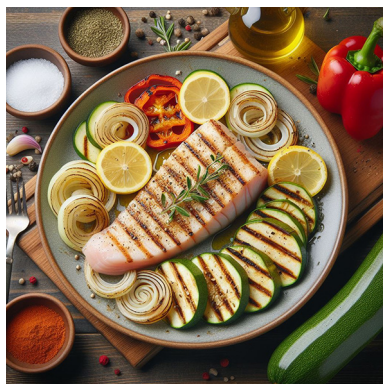
#### Інгредієнти:

- 4 філе лосося
- Сік і цедра 1 лимона
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки меду
- Свіжий шпинат
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. У мисці змішайте оливкову олію, сік і цедру лимона, мед, сіль та перець.
2. Занурте філе лосося у цю суміш для маринування протягом 30 хвилин.
3. Розкладіть філе лосося та шпинат на решітці, зверху покрийте залишками маринаду.
4. Використовуйте програму «Риба» та запікайте протягом 15-20 хвилин або до готовності.

### 2. Сом з овочами на грилі:



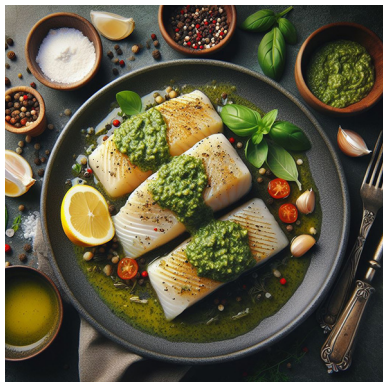
#### Інгредієнти:

- 4 шматочки філе сома
- 1 цибуля, нарізана кільцями
- 1 цукіні, нарізаний кружечками
- 1 червона паприка, нарізана соломкою
- Сік і цедра 1 лимона
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Перед приготуванням сома, натріть його оливковою олією, сіллю, перцем, сумішшю сухих трав, лимонним соком і цедрою.
2. Викладіть на решітку овочі.
3. Розкладіть шматочки сома поверх овочів і приготуйте їх за програмою «Риба» протягом 15-20 хвилин.

### 3. Філе тріски з соусом песто:



#### Інгредієнти:

- 4 філе тріски
- 1/2 склянки борошна
- 4 ст. ложки соусу песто
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Обсипте філе тріски борошном, сіллю та перцем.
2. Покладіть філе на решітку, змастивши їх оливковою олією.
3. Використовуйте програму «Риба» та запікайте протягом 15-20 хвилин або до готовності.
4. Подаємо із соусом песто.

---

### 4. Тунець з бальзамічною глазур'ю:



#### Інгредієнти:

- 4 стейки тунця
- 1/4 склянки бальзамічного оцту
- 2 ст. ложки меду
- 2 зубчики часнику, дрібно нарізані
- 2 ст. ложки соєвого соусу
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. Змішайте бальзамічний оцет, мед, часник, соєвий соус, сіль і перець.
2. Занурте стейки тунця у маринад і залиште їх там протягом 30 хвилин.
3. Покладіть стейки тунця на решітку та готуйте за програмою «Риба» протягом 10-15 хвилин до готовності.

## ПРОГРАМА «КРЕВЕТКИ»

### 1. Спокусливі креветки в часниковому соусі:



#### Інгредієнти:

- 500 г креветок, очищених і відварених
- 4 зубчики часнику, дрібно нарізані
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Сіль, перець
- Сік і цедро 1 лимона
- 1 гілка свіжої подрібненої петрушки

#### Спосіб приготування:

1. У кошику розігрійте оливкову олію і обсмажте часник доки він не стане золотистим.
2. Додайте креветки, посоліть і поперчіть їх за смаком, полийте соком та цедрою лимона.
3. Використовуйте програму «Креветки» та запікайте протягом 10-15 хвилин або до готовності.
4. Подавайте креветки, поливши їх часниковим соусом, і прикрасьте свіжою петрушкою.

### 2. Грильовані креветки з лимоном і перцем:



#### Інгредієнти:

- 500 г креветок, очищених
- Сіль, перець
- Сік і цедро 1 лимона
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Кілька лимонних дольок
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Посоліть і поперчіть креветки, збризніть їх оливковою олією та лимонним соком.
2. Покладіть креветки на решітку та готуйте по 3-4 хвилини з кожного боку, до тих пір, поки вони не стануть рожевими та пружними.
3. Подавайте гарячими, поливши соком лимона.

### 3. Апетитні креветки з соусом теріякі:



#### Інгредієнти:

- 500 г очищених креветок
- 1/4 склянки соусу теріякі
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 дрібно нарізані зубчики часнику
- 1 чайна ложка кунжуту (для прикраси)

#### Спосіб приготування:

1. У кошику розігрійте оливкову олію й обсмажте часник до золотистого кольору.
2. Додайте креветки й обсмажте до готовності.
3. Полийте соусом теріякі та дайте підгрітися креветкам ще 2-3 хвилини.
4. Подаємо креветки, посипавши кунжутом.

---

### 4. Креветки в чилі-лаймовому соусі:



#### Інгредієнти:

- 500 г очищених креветок
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Сік і цедра 2 лаймів
- 2 чайні ложки подрібненого перцю чилі (або за смаком)
- 2 зубчики дрібно нарізаного часнику
- Сіль, перець

#### Спосіб приготування:

1. У кошику розігрійте оливкову олію і обсмажте часник доки він не стане золотистим.
2. Додайте креветки й обсмажте їх до готовності, використовуючи програму «Креветки», протягом 15-20 хвилин.
3. Посоліть, поперчіть та додайте чилі, цедру та сік лайма.
4. Перемішайте, щоб креветки покрилися соусом, і подавайте гарячими.

## ПРОГРАМА «ВИПІЧКА»

### 1. Солодкі яблучні пироги:



#### Інгредієнти:

- 2 коржі для пирогів
- 2 яблука, нарізані тонкими кільцями
- 2 ст. ложки цукру
- 1 чайна ложка кориці
- 1 яйце, для змащування

#### Спосіб приготування:

1. Покладіть один корж на решітку вистелену пергаментом.
2. Розкладіть яблука на коржі, посипте цукром і корицею.
3. Накрийте другим коржем і проколіть його декількома отворами.
4. Змастіть верхній корж розбитим яйцем.
5. Випікайте протягом 20-25 хвилин, використовуючи програму «Випічка», або до золотистого кольору.

### 2. Простий класичний корж «Бисквіт»:



#### Інгредієнти:

- 4 яйця
- 1 склянка цукру
- 1 склянка борошна
- 1 чайна ложка розпушувача
- 1 чайна ложка ванільного екстракту

#### Спосіб приготування:

1. Розігрійте мультиварку до 180 градусів за програмою «Випічка».
2. У великій мисці вбийте яйця та цукор до білого кольору.
3. Поступово додавайте борошно, розпушувач і ванільний екстракт, перемішуючи до однорідної маси.
4. Вилейте тісто в підготовлену форму для випічки.
5. Випікайте протягом 20-25 хвилин або до золотистого кольору.

### 3. Печиво «Шоколадні крапельки»:



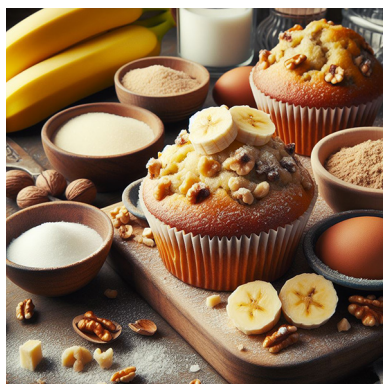
#### Інгредієнти:

- 1/2 склянки розтопленого вершкового масла
- 1/2 склянки цукру
- 1/4 склянки коричневого цукру
- 1 яйце
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1/2 склянки борошна
- 1/2 чайної ложки розпушувача
- 1/2 чайної ложки солі
- 1 склянка шоколадних крапельок

#### Спосіб приготування:

1. Нагрійте мультипіч до 180 градусів за програмою «Випічка».
2. У великій мисці змішайте розтоплене масло, цукор, коричневий цукор, яйце та ванільний екстракт.
3. Додайте борошно, розпушувач і сіль, добре перемішайте.
4. Додайте шоколадні крапельки та знову перемішайте.
5. Формуйте тісто в кульки та розміщуйте на пергаменті, залишаючи між ними деякий простір.
6. Випікайте протягом 10-12 хвилин при 180 градусах.

### 4. Кекси з бананом і горіхами:



#### Інгредієнти:

- 2 зрілі розім'яті банани
- 1/3 склянки розтопленого вершкового масла
- 1/2 склянки цукру
- 1 яйце
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 1/2 склянки борошна
- 1/2 чайної ложки розпушувача
- 1/2 чайної ложки солі
- 1/2 склянки подріблених горіхів

#### Спосіб приготування:

1. Попередньо нагрійте мультипіч до 180 градусів за програмою «Випічка».
2. У великій мисці змішайте розтоплене масло, цукор, розім'яті банани, яйце та ванільний екстракт.
3. Додайте борошно, розпушувач і сіль, добре перемішайте.
4. Змішайте дрібно нарізані горіхи.
5. Розподіліть тісто у форми для кексів.
6. Випікайте протягом 18-20 хвилин або до готовності.



## ПРОГРАМА «ГРИБИ»

### 1. Гриби з сирним начинням:



#### Інгредієнти:

- 500 г свіжих печериць
- 100 г м'якого сиру
- 2 ст. ложки вершкового масла
- 2 зубчики подрібненого часнику
- Сіль і перець за смаком
- Свіжі зелені трави для прикраси

#### Спосіб приготування:

1. Видаліть ніжки з грибів і додайте в їх отвори масло.
2. У місці змішайте сир, часник, сіль і перець.
3. Наповніть отвори в грибах м'яким сиром.
4. Розташуйте гриби на решітці та запікайте за програмою «Гриби» 15-20 хвилин, або доки сир не розтане не засмажиться.
5. Подавайте гарячим, прикрасивши та свіжими травами.

### 2. Запечені гриби і гірчично-медовою глазур'ю:



#### Інгредієнти:

- 500 г печериць
- 2 ст. ложки гірчиці
- 2 ст. ложки меду
- 1 ст. ложка соєвого соусу
- 2 ст. ложки оливкової олії
- Сіль і перець за смаком
- Свіжі зелені трави для прикраси

#### Спосіб приготування:

1. Підготуйте гриби, змастивши їх олією.
2. У місці змішайте гірчицю, мед, соєвий соус, оливкову олію, сіль і перець.
3. Розташуйте гриби на решітці та запікайте за програмою «Гриби» 15-20 хвилин, періодично поливаючи залишковою глазур'ю.
4. Подаємо гарячими, прикрасивши свіжими зеленими травами.

### 3. Гриби на грилі з бальзамічним маринадом:



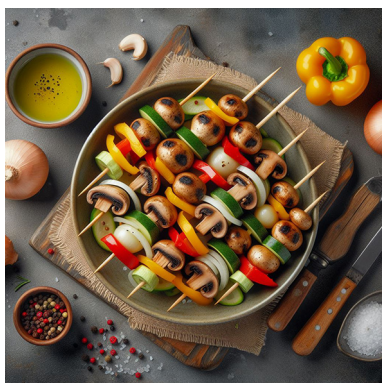
#### Інгредієнти:

- 500 г зрізаних грибів (печериці, поробело, білі гриби)
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки бальзамічного оцту
- 2 подрібнені зубчики часнику
- Сіль і перець за смаком
- Свіжі зелені трави для прикраси

#### Спосіб приготування:

1. У великій мисці змішайте олію, бальзамічний оцет, часник, сіль і перець.
2. Додайте гриби та добре перемішайте, щоб маринад рівномірно покрив гриби.
3. Залиште маринувати протягом 30-60 хвилин.
4. Покладіть гриби на решітку та готуйте, використовуючи програму «Гриби», протягом 15-20 хвилин, періодично повертаючи їх, до того, як вони стануть золотистими та м'якими.
5. Подаємо гарячими, прикрасивши свіжими зеленими травами.

### 4. Шашлик з грибами і овочами:



#### Інгредієнти:

- 500 г печериць
- 2 цибулі
- 2 перці (червоний, жовтий або зелений)
- 2 кабачки
- 2 ст. ложки соєвого соусу
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 подрібнені зубчики часнику
- Сіль і перець за смаком
- Дерев'яні або металеві шпалки для шашлику

#### Спосіб приготування:

1. Нарізати гриби, цибулю, перці та кабачки на невеликі шматочки.
2. У мисці змішати оливкову олію, соєвий соус, часник, сіль і перець.
3. Додайте нарізані гриби й овочі до миски з маринадом і добре перемішайте, щоб всі інгредієнти були покриті маринадом.
4. Залиште маринуватися в холодильнику протягом 1-2 годин.
5. Прошаркуйте гриби, овочі та цибулю на шпалки, чергуючи їх за вашим смаком і покладіть шашлики на решітку гриля й готуйте протягом 15-20 хвилин, періодично повертаючи, до повного приготування.

## ДЕГІДРАЦІЯ

### 1. Дегідровані фрукти для снєків:



#### Інгредієнти:

- 2 яблука
- Цукор, кориця за смаком

#### Спосіб приготування:

1. Наріжте яблука на тонкі скибочки або кубики.
  2. Присипте цукром і корицею.
  3. Розкладіть яблука на решітці.
  4. Увімкніть мультипіч і встановіть температуру приблизно 60-65°C.
  5. Дегідруйте продукти протягом 6-8 годин або до повної сухості.
- 

### 2. Дегідровані овочі та гриби для салату:



#### Інгредієнти:

- 200 г печериць
- 1 цибуля
- 1 перець
- 1 кабачок
- 1 морква
- Сіль, перець, суміш сухих трав

#### Спосіб приготування:

1. Наріжте овочі на тонкі скибочки або пластинки.
2. Посоліть, поперчіть і присипте сумішшю сухих трав.
3. Розкладіть овочі та гриби на решітці.
4. Увімкніть мультипіч і встановіть температуру приблизно 60-65°C.
5. Дегідруйте продукти протягом 6-8 годин або до повної сухості.

**ergo**

