

polaris
ТЕХНИКА УЮТНОЙ ЖИЗНИ

| www.polar.ru

Уют в доме - гармония в жизни!



polaris
ТЕХНИКА УЮТНОЙ ЖИЗНИ

КНИГА РЕЦЕПТОВ
для пароварок



Электрические пароварки **POLARIS** - это востребованные рынком кухонные приборы, позволяющие готовить блюда на пару, в том числе и диетические.

Ключевое преимущество пароварок **POLARIS** – это возможность приготовить разнообразные вкусные и полезные блюда по различным рецептам, сохраняя при этом максимальное содержание витаминов и минералов, находящихся в продуктах. Просто положите все ингредиенты в чашу, выберите необходимую программу приготовления, нажмите кнопку «Старт», и Вы свободны.

Пароварка **POLARIS** – признанный лидер российского рынка в категории «Пароварки».

Данная книга рецептов является универсальной для всех моделей пароварок **POLARIS**. Другие рецепты для пароварок, мультиварок, скороварок и аэрогрилей Вы найдете на сайте **POLARIS**:

www.polar.ru/recipe

120 грамм
куриных грудок

2 стакана свежей
зеленой фасоли

2 ст. л. порублен-
ного эстрагона

¼ стакана
кусочков миндаля

1 стакан
куриного бульона

Соль и перец
по вкусу

КУРИНЫЕ ГРУДКИ

с эстрагоном, подаваемые с зеленой фасолью
и кусочками миндаля

1. Налейте куриный бульон в термоустойчивую чашу, которая подходит по размеру к пароварке.
2. Добавьте куриные грудки с эстрагоном. Поместите чашу в нижний паровой контейнер.
3. Вымытую зеленую фасоль поместите в верхний паровой контейнер.
4. Наполните резервуар водой до отметки MAX и готовьте на пару в течение 🕒 **20 – 25 минут**.
5. Добавьте соль и перец по вкусу.

⚠ По желанию, куриный бульон можно заменить жирными сливками.





КУРИНЫЕ ГРУДКИ с лимоном в имбирном маринаде

1. Имбирь, чеснок мелко порубите.
2. Смешайте элементы маринада в чаше, добавьте куриные грудки, тщательно перемешайте, закройте чашу и оставьте в холодильнике минимум на 🕒 30 минут.
3. Заверните каждое филе в фольгу отдельно и положите в нижний паровой контейнер.
4. Поместите макаронные изделия в верхний паровой контейнер и накройте крышкой. Готовьте на пару в течение 🕒 20 – 25 минут.
5. Заправьте макароны солью, перцем и кусочком масла и подавайте на стол с куриными грудками.

4 филе куриных
грудок

1 пачка макаронных
изделий

1 небольшой
кусочек масла

соль и перец

МАРИНАД:
1 кусочек свежего
имбиря

1 свежий зубчик
чеснока – порубить

половинка лимона

1 ст. л. хереса

1 ст. л. белого
устричного соуса

1 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. легкого
коричневого соуса

на 4 порции:

4 филе форели
(180 гр. каждый)

½ стакана свежей
зеленой фасоли

4 кусочка
постного бекона

¼ стакана
свежих грибов -
нарежьте ломтиками

2 свежие моркови -
нарежьте ломтиками

¼ стакана
растительного масла

ФИЛЕ ФОРЕЛИ с овощами

1. Помойте и очистите овощи, разрежьте их на кусочки толщиной 3 см.
2. Намажьте маслом 4 куска алюминиевой фольги и уложите в них ломтики бекона, филе форели и четвертую часть овощей.
3. Добавьте соль и специи, а также немного масла до того, как завернуть фольгу.
4. Наполните резервуар водой до отметки MAX.
5. Поместите в паровой контейнер, накройте крышкой и готовьте в течение 🕒 15 минут.
6. Удалите фольгу, прежде чем подавать на стол.





КУСОЧКИ ЛОСОСЯ с фенхелем

1. Посолите и поперчите куски лосося, добавьте фенхель и поместите в паровой контейнер.
2. Заполните резервуар водой до отметки MAX.
3. Готовьте на пару в течение 🕒 10 – 15 минут.
4. Отдельно растопите масло и добавьте лимонный сок по вкусу.
5. Снимите кожу с готовой рыбы.
6. Подавайте с растопленным маслом и лимонным соком.

4 куска лосося
(140-150 гр. каждый)

1 ст. л. семян
фенхеля

небольшой кусочек
сливочного масла

соль и перец
по вкусу

сок лимона

1 стакан сырого
шлифованного
или дикого риса

1 ст. л. нарезанного
зеленого лука

1 ¼ стакана
куриного бульона

1 стакан
замороженных
готовых креветок

1 ¾ стакан
картофельного
супа-крема

2 ст. л. долек
жареного миндаля

½ стакана тертого
швейцарского сыра

соль и перец

СЛИВОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ с рисом

1. Поместите в чашу рис, куриный бульон, картофельный суп, лук, сыр, креветки, соль и перец. Хорошо перемешайте.
2. Заполните резервуар водой до отметки MAX.
3. Добавьте продукты в нижний паровой контейнер и готовьте на пару в течение 🕒 **60 минут**.
4. Один раз перемешайте во время приготовления.
5. Украсьте дольками миндаля.





ПЕРЕЦ

фаршированный овощами

1. Сначала приготовить фарш. Для этого очистить лук, морковь, капусту, затем нашинковать их тонкой соломкой.
2. При желании можно обжарить смесь овощей в масле.
3. Добавить в овощной фарш соль, черный молотый перец, а также мелко порубленную зелень петрушки и укропа.
4. Все тщательно перемешать.
5. Стручки сладкого перца помыть, очистить от плодоножек, обрезав верхушки вместе со стеблем, вычистить изнутри семена.
6. Внутри перцев положить овощной фарш.
7. Фаршированные перцы уложить в паровую корзину и поместить в пароварку.
8. Закрыть крышкой и готовить на пару 🕒 **20 минут**.
9. Каждый перец посыпать сверху тертым сыром и варить на пару до готовности (примерно 🕒 **10 минут**).

8 стручков
сладкого перца

половина кочана
белой капусты

4 моркови

8 луковиц

20 гр. тертого сыра

4— 5 ст. л.
растительного масла

соль

укроп

зелень петрушки
по вкусу

КАРТОФЕЛЬНИКИ

5-6 картофелин

1 луковица

1 морковь

300 гр муки

1/2 стакана воды

растительное масло

зелень укропа
и петрушки


черный молотый
перец и соль
по вкусу


1. Картофель почистить, залить холодной водой, посолить и варить до готовности.
2. Воду слить, картофель потолочь.
3. Лук мелко нашинковать, морковь натереть, обжаривать на 2 столовых ложках оливкового масла.
4. Добавить в картофель. Хорошо перемешать.
5. В воду добавить соль, 1 столовую ложку растительного масла и, понемногу добавляя муку, замесить тесто.
6. Хорошо вымесить тесто и дать отдохнуть 🕒 **10-15 минут**.
7. Тесто раскатать в пласт. Разрезать на квадраты. Выложить начинку и, заворачивая края, защипнуть.
8. Готовить в пароварке 🕒 **15-20 минут**.
9. Выложить на блюдо сбрызнуть маслом, посыпать черным молотым перцем и мелко нашинкованной зеленью.





КОТЛЕТЫ из телятины на пару

1. Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза.
2. Соединить в посуде с размячненным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымесить.
3. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты.
4. Выложить их в один ряд, при необходимости закрыть фольгой.
5. Готовить не менее  30 минут на пару.
6. При подаче на стол выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

 Рекомендуется при язвенной болезни.

400 гр. мягкой
телятины

100 гр. белого
батона без корок

соль

400 г мяса индейки

1 стакан
отваренного риса

1 яйцо

1/3—1/2 стакана
молока

молотая корица

соль

КОТЛЕТЫ из мяса индейки на пару

1. Мясо индейки пропустить через мясорубку.
2. Сваренный рис смешать в посуде с мясным фаршем.
3. Посолить, добавить яйцо, корицу, немного молока, хорошо выбить и сформовать котлеты.
4. Выложить их в один слой. Варить на пару до готовности около 🕒 25 минут.
5. При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать макаронами.

⚠️ Рекомендуется при острых и хронических заболеваниях кишечника.





МРАМОРНЫЙ КЕКС

1. Яичные белки отделить от желтков и взбить миксером до образования устойчивой пены (их объем должен увеличиться в несколько раз).
2. В полученную массу добавить желтки, муку, сахар и ванилин, осторожно все перемешать до однородного состояния.
3. Отделить половину теста и добавить в него какао.
4. Корзину для риса выстелить фольгой и выложить туда полученную массу (столовой ложкой поочередно добавляя тесто с какао и без).
5. Накрывать чашу для риса фольгой и на 🕒 **35-45 минут** поставить в пароварку.
6. По истечении этого времени вынуть кекс из пароварки, отделить от фольги и нарезать.
7. Кусочки выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать кокосовой стружкой.

5 яиц

2/3 стакана муки

полстакана
сахарного песка

3 ст. л.
порошка какао

ванилин
на кончике ножа

свежеотжатый
сок одного апельсина

2 ст. л. кокосовой
стружки