



**BOSCH**

Разработано для жизни

# Готовить - это легко! Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей варочной панели  
с PerfectFry Sensor.





Готовить - это легко! Простой путь к отличному результату.

Рекомендации и рецепты для вашей варочной панели с PerfectFry Sensor.



# Превосходные вкусовые ощущения по мановению руки.

Приготовление любого блюда с самым сложным рецептом теперь не составит труда. Используя свою новую варочную панель Bosch с PerfectFry Sensor любое блюдо обретет несравненный вкус.

PerfectFry Sensor поможет вам приготовить желаемое блюдо с неизменно превосходным результатом. Причем, без труда и с особым удобством. Ведь теперь к вашим услугам на кухне еще один квалифицированный повар - ваша варочная панель.

Конструкция этого бытового прибора во всех деталях разработана и испытана нашими специалистами, в результате чего он на 100 % соответствует нашим высоким требованиям качества. Наша высококачественная и простая в применении бытовая техника облегчит вам работу и всегда обеспечит превосходные результаты. Столь же обстоятельно составлены и опробованы рецепты, приведенные в этой брошюре. Указания в рецептах в точности соответствуют параметрам вашей индукционной варочной панели, чтобы любые блюда безупречно удавались.

Таким образом вам без утомительного труда обеспечены превосходные вкусовые ощущения. Приятного аппетита!



# Оглавление

Информация о Вашем приборе	<b>6</b>
Информация к рецептам	<b>10</b>
Закуски и гарниры	<b>14</b>
Соусы	<b>24</b>
Мясо и рыба	<b>28</b>
Овощи и блюда на сковороде	<b>44</b>
Блюда из яиц	<b>56</b>
Десерты	<b>62</b>
Алфавитный указатель рецептов	<b>66</b>

## Информация о Вашем приборе





## Существует много путей приготовить отличный стейк. Мы предлагаем вам самый короткий.

Благодаря PerfectFry Sensor этот процесс превратится в детскую забаву. Этот сенсор поддерживает температуру сковороды постоянной, поэтому вам не нужно больше ничего контролировать и регулировать. За счет непрерывного контроля температуры больше ничего не будет пригорать.

Так как жир или растительное масло не перегреваются, приготовление с PerfectFry Sensor щадит не только ваше здоровье, но и покрытие сковород.

Готовить становится проще простого: поставьте системную сковороду на конфорку и установите нужный температурный диапазон. Только когда вы услышите сигнал, налейте в сковороду растительное масло и выложите продукты. Вам остается только немного перемешать или перевернуть блюдо - готово!

Для достижения оптимального результата жарения мы рекомендуем использовать опробованную и предлагаемую нами системную сковороду.

## Специальные принадлежности

Рецепты в этой брошюре рассчитаны на системную сковороду Ø 21 см (конфорка Ø 210 мм) и системную сковороду Ø 19 см (конфорка Ø 180 мм).



**Системная сковорода, Ø 15 см**  
HEZ390210



**Системная сковорода, Ø 19 см**  
HEZ390220



**Системная сковорода, Ø 21 см**  
HEZ390230



**Системная сковорода, Ø 28 см**  
HEZ390250

## Информация к рецептам



## Сокращения и таблица мер и весов

Сокращения		Показатели калорийности			
мл	миллилитр	ккал	килокалории		
л	литр	жир			
г	грамм	углеводы			
кг	килограмм	белки			
см	сантиметр	Меры веса и объема			
мм	миллиметр	1 кг	1000 г	100 дг	2,22 фунта
ст. л.	столовая ложка	1 л	1000 мл	100 сл	10 дл
ч. л.	чайная ложка				
б. горки	без горки				
с гор.	с горкой				
напр.	например				
прим.	примерно				
∅	диаметр				

Меры	б. горки ч. л.	б. горки ст. л.	ч. л. с горкой	ст. л. с горкой
Сливочное масло	3 г	8 г	10 г	18 г
Арахисовое масло	4 г	7 г	7 г	14 г
Мед	6 г	13 г	12 г	26 г
Мука	3 г	7 г	5 г	15 г
Раст. масло	3 г	12 г	-	-
Панировочные сухари	2 г	6 г	4 г	11 г
Соль	5 г	13 г	8 г	24 г
Соевый соус	4 г	9 г	-	-
Томатная паста	5 г	11 г	8 г	16 г
Вода/молоко	5 г	15 г	-	-
Лимонный сок	4 г	9 г	-	-
Сахар	3 г	9 г	6 г	17 г



Глава 1

# Закуски и гарниры





# Зеленая спаржа с медом

На 4 порции

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

50 г очищенных грецких орехов (крупно порубить)

---

30 г мягкого сливочного масла

---

1 пучок зеленой спаржи, прим. 300 г

---

соль

---

перец из мельницы

---

3 ст. л. меда

**На порцию:**

---

200 ккал, 13 г углеводов, 15 г жиров,  
4 г белков

---

**Приготовление**

---

**1** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала выложить в сковороду рубленые ядра грецких орехов, обжарить и отставить в сторону.

**2** | Затем растопить в сковороде сливочное масло в соответствии с указаниями и обжарить в нем спаржу. Приправить солью и перцем.

**3** | Когда спаржа будет готова и слегка подрумянится, добавить мед.

**4** | Выложить спаржу на блюдо и посыпать обжаренными грецкими орехами.

**Установка:**

Орехи:

С сенсором жарения, режим "med"  
обжаривать 6-10 минут

Спаржа:

С сенсором жарения, режим "min"  
жарить 8-10 минут

**Рекомендация:**

---

Подавать вместе с козым сыром или фетой.



# Куриные нагеты

На 4 порции, прим. 20 шт.

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

400 г филе куриной грудки

---

соль

---

перец из мельницы

---

2 яйца

---

100 г кукурузных хлопьев

---

2 ст. л. муки

---

4 ст. л. подсолнечного масла

---

**На порцию:**

---

365 ккал, 26 г углеводов, 16 г жиров,  
30 г белков

---

**Приготовление**

- 1** | Филе куриной грудки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Порезать прим. на 20 одинаковых кусочков, посолить и поперчить.
- 2** | Взбить яйца в небольшой миске.
- 3** | Высыпать кукурузные хлопья в полиэтиленовый пакет и слегка раздавить. Затем высыпать также в небольшую миску.
- 4** | Добавить муку к кусочкам мяса. Обвалить мясо в муке так, чтобы оно больше не прилипало.
- 5** | Кусочки мяса в муке окунуть во взбитые яйца и обвалить в кукурузных хлопьях. Панированные нагеты выложить на большую тарелку.
- 6** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в горячую сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить половину нагетов. Жарить в течение 15-20 минут со всех сторон, постоянно переворачивая. Остальные нагеты приготовить таким же образом.

**Установка:**

---

С сенсором жарения, режим “med”  
после сигнала жарить в общем 30-40 минут

**Рекомендация:**

---

Вместо курятины можно использовать также грудку индейки.



## Панированные палочки из феты

На 4порции, прим. 20 шт.

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

200 г сыра фета

---

перец из мельницы

---

2 яйца

---

2 ст. л. муки

---

6 ст. л. панировочных сухарей

---

2 ст. л. растительного масла

---

**На порцию:**

---

316 ккал, 17 г углеводов, 21 г жиров,  
14 г белков

---

**Приготовление**

---

**1** | Разрезать фету на восемь кусочков и приправить перцем.

**2** | Разбить яйца в миску и взбить венчиком. Муку и панировочные сухари также высыпать в две глубокие тарелки.

**3** | Обвалить кусочки феты в муке, затем в яйце и после этого в панировочных сухарях.

**4** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить панированные кусочки феты, обжарить их прим. 7-10 минут с обеих сторон до золотистого цвета.

**Установка:**

---

С сенсором жарения, режим "low"  
после сигнала жарить 7-10 минут

**Рекомендация:**

---

Подавать палочки из феты с салатом из помидоров и багетом.



# Пататас бравас

На 2 порции

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

500 г картофеля

---

300 мл растительного масла

---

соль

---

**На порцию:**

---

395 ккал, 39 г углеводов, 24 г жиров,  
5 г белков

---

**Приготовление**

---

- 1** | Картофель помыть, почистить и порезать кубиками размером прим. 3 см.
- 2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить картофель.
- 3** | Обжаренные кубики картофеля достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце.
- 4** | Выложить в миску и посолить.

**Установка:**

---

С сенсором жарения, режим “low”  
после сигнала жарить прим. 20 минут

**Рекомендация:**

---

Подавать к картофелю острый томатный соус.

## Глава 2

# Соусы





## Соус "болоньезе"

На 4 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 морковь

3 ст. л. подсолнечного масла

300 г говяжьего фарша

100 мл красного вина

2 ст. л. томатной пасты

1 большая банка консервированных очищенных томатов

2 лавровых листа

½ ч. л. базилика

соль

перец из мельницы

**На порцию:**299 ккал, 9 г углеводов, 20 г жиров,  
18 г белков**Приготовление**

**1** | Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Морковь почистить и порезать мелкими кубиками.

**2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло и выложить овощи.

**3** | Когда лук станет полупрозрачным и начнет подрумяниваться, добавить мясной фарш и увеличить режим жарения в соответствии с указаниями.

**4** | Измельчить фарш деревянной ложкой. Обжаренный, слегка подрумяненный мясной фарш погасить красным вином.

**5** | Когда вино выпарится, добавить томатную пасту и слегка поджарить.

**6** | Очищенные томаты порезать. Выложив в сковороду помидоры, травы и специи, проварить соус в соответствии с указаниями.

**Установка:**

Овощи:

С сенсором жарения, режим «*min*»  
после сигнала поджарить прим. 5 минут

Мясной фарш:

С сенсором жарения, режим «*med*»  
после сигнала поджарить 6-10 минут

Соус «*болоньезе*»:

Уровень мощности 2-3, варить прим. 30 минут

**Рекомендация:**

Подавать соус к спагетти, посыпав сверху тертым пармезаном.

## Глава 3

# Мясо и рыба





# Тефтели с моцареллой

На 4 порции

## Ингредиенты

Ингредиенты:

1 небольшая луковичка, прим. 70 г

½ стручка сладкого перца

2 ст. л. растительного масла

125 г моцареллы

2 яйца

2 ст. л. панировочных сухарей

450 г говяжьего фарша

соль

перец

4 ст. л. растительного масла

### На порцию:

551 ккал, 8 г углеводов, 43 г жиров,  
33 г белков

## Приготовление

**1** | Лук почистить, сладкий перец помыть. Нарезать мелкими кубиками. Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала припустить лук и сладкий перец в 2 ст. л. растительного масла до полупрозрачности и отставить в сторону.

**2** | Моцареллу разрезать на 8 кубиков.

**3** | Смешать в миске яйца, панировочные сухари, обжаренные кубики сладкого перца и лука, добавить мясной фарш, приправить солью и перцем, все перемешать.

**4** | Мокрыми руками сформировать из полученной массы восемь шариков. Придать каждому шарiku плоскую форму и положить в середину по кубику моцареллы. Снова сделать шарик, чтобы сыра не было видно.

**5** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями, после сигнала налить в нее растительное масло, выложить тефтели и обжарить с обеих сторон.

## Установка:

Сладкий перец и лук:

С сенсором жарения, режим "min"  
жарить 5-10 минут

Мясные тефтели:

С сенсором жарения, режим "low"  
жарить 15-20 минут



# Шашлычки из птицы с персиками

На 4 порции

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

2 персика, прим. по 150 г

---

500 г куриной грудки

---

4 шпажки

---

соль

---

перец из мельницы

---

2 ст. л. оливкового масла

---

**На порцию:**

---

211 ккал, 7 г углеводов, 7 г жиров,  
30 г белков

---

**Приготовление**

**1** | Персики помыть, почистить и порезать на 20 кусочков размером прим. 2 см.

**2** | Куриную грудку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Также нарезать на 20 кубиков размером прим. 2 см.

**3** | Поочередно нанизать на шпажки кусочки мяса и персиков, затем приправить солью и перцем.

**4** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала обжарить шашлычки в оливковом масле со всех сторон до золотистого цвета.

**Установка:**

С сенсором жарения, режим "min"  
после сигнала жарить 20-25 минут

**Рекомендация:**

Подавать шашлычки с рисом или на большой тарелке с салатом.



# Рыбные шашлычки по-средиземноморски

На 4 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

200 г филе морского окуня

½ стручка красного сладкого перца

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

12 креветок без панциря

4 шпажки

1 лимон

4 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. тимьяна

½ ч. л. розмарина

½ ч. л. орегано

½ ч. л. базилика

1 зубчик чеснока

соль

перец из мельницы

3 ст. л. растительного масла

**На порцию:**276 ккал, 2 г углеводов, 23 г жиров,  
15 г белков**Приготовление**

**1** | Рыбное филе ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать крупными кубиками.

**2** | Помыть сладкий перец и цуккини. Сладкий перец очистить от семян и крупно порезать. Цуккини порезать ломтиками толщиной прим. ½ см.

**3** | Рыбное филе, креветки, сладкий перец и цуккини поочередно нанизать на шпажки.

**4** | Чеснок почистить и мелко порубить. Выжать из лимона сок. Смешать в маринад лимонный сок, оливковое масло, травы, чеснок, соль и перец.

**5** | Хорошо смазать шашлычки маринадом.

**6** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить шашлычки. Жарить 15-20 минут, переворачивая.

**Установка:**

С сенсором жарения, режим "low"  
после сигнала жарить 15-20 минут

**Рекомендация:**

К рыбным шашлычкам хорошо подойдет чесночный соус айоли и белый хлеб.



# Ромштекс с жареным во фритюре луком

На 2 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

1 большая луковица, прим. 150 г

½ ч. л. молотой паприки

2 ст. л. муки

200 мл растительного масла

2 ромштекса, по 180 г

1 ч. л. растительного масла

соль

перец из мельницы

**На порцию:**670 ккал, 15 г углеводов, 50 г жиров,  
41 г белков**Приготовление**

**1 |** Почистить лук и нарезать тонкими кольцами. Смешать молотую паприку и муку, обвалить в этой смеси кольца лука. Лишнюю муку стряхнуть.

**2 |** Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить половину колец лука. Жарить лук до хрустящего состояния. Достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем таким же образом пожарить остальные кольца лука и отставить в сторону.

**3 |** Перелить оставшееся масло в жаропрочный сосуд и очистить сковороду.

**4 |** Стейки ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разогреть сковороду для стейков в соответствии с указаниями. После сигнала равномерно распределить растительное масло в сковороде. Выложить стейки в сковороду и обжарить с обеих сторон. Затем приправить их солью и перцем.

**5 |** Разложить обжаренный лук на стейках и подать на стол.

**Установка:**

Лук во фритюре на порцию:

С сенсором жарения, режим "low" после сигнала жарить прим. 10 минут

Стейки:

С сенсором жарения, режим "med" среднепрожаренный (medium): после сигнала жарить прим. 12 минут

прожаренный (well done): после сигнала жарить прим. 15 минут



# Шницель в чесночно-травяной панировке

На 4 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

2 яйца

2 ст. л. муки

8 ст. л. панировочных сухарей

1 зубчик чеснока

½ ч. л. базилика (сушеного)

½ ч. л. орегано (сушеного)

4 шницеля из свинины, по 120 г

соль

перец из мельницы

5 ст. л. подсолнечного масла

**На порцию:**457 ккал, 28 г углеводов, 22 г жиров,  
36 г белков**Приготовление**

**1** | Яйца взбить венчиком в глубокой тарелке. Муку и панировочные сухари также высыпать в глубокую тарелку.

**2** | Чеснок почистить и мелко порубить. Вместе с травами добавить к панировочным сухарям и все перемешать.

**3** | Шницели ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Затем приправить солью и перцем. Обвалить сначала в муке, затем во взбитых яйцах и, наконец, в панировочных сухарях.

**4** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

**5** | После сигнала налить в сковороду растительное масло. Выложить два шницеля в горячую сковороду и обжарить с каждой стороны прим. 4-5 минут.

**6** | Готовые шницели поставить в теплое место и пожарить остальные шницели.

**Установка:**

С сенсором жарения, режим "med"  
после сигнала жарить прим. 20 минут

**Рекомендация:**

Можно использовать также свежие травы. Их нужно взять чуть больше. Порубить травы мелко и смешать их с панировочными сухарями.



# Свиное филе в шпиге

На 4 порции

## Ингредиенты

---

Ингредиенты:

---

400 г свиной вырезки

---

соль

---

перец из мельницы

---

8 ломтиков шпига

---

1 ст. л. растительного масла

---

## На порцию:

---

257 ккал, 0 г углеводов, 18 г жиров,  
24 г белков

---

## Приготовление

---

**1** | Свиную вырезку ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать мясо на восемь одинаковых кусочков и немного приправить солью и перцем.

**2** | Обернуть кусочки мяса ломтиками ветчины.

**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить мясо, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

## Установка:

---

С сенсором жарения, режим "low"  
после сигнала жарить 15-20 минут



# Жареная форель

На 2 порции

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

2 форели, по 250 г

---

соль

---

перец из мельницы

---

2 ст. л. растительного масла

---

**На порцию:**

389 ккал, 0 г углеводов, 20 г жиров,

51 г белков

---

**Приготовление**

**1** | Форель ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем.

**2** | Посолить и поперчить рыбу внутри и снаружи.

**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло и выложить форель, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

**Установка:**

С сенсором жарения, режим "low"  
после сигнала жарить 25-35 минут

**Рекомендация:**

Подавать с рисом и листовым салатом.

## Глава 4

# Овоци и блюда на сковороде





# Жареные грибы

На 2 порции

**Ингредиенты**

---

Ингредиенты:

---

400 г шампиньонов

---

1 зубчик чеснока

---

75 г шпига кубиками

---

2 ст. л. подсолнечного масла

---

1 ст. л. кунжута

---

1 ч. л. соли

**На порцию:**

---

424 ккал, 3 г углеводов, 41 г жиров,  
13 г белков

---

**Приготовление**

- 1** | Грибы почистить и порезать ломтиками. Чеснок почистить и мелко порубить.
- 2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее растительное масло, выложить шампиньоны, кубики шпига и чеснок. Жарить, помешивая, чтобы грибы подрумянились и прожарились.
- 3** | Незадолго до конца времени жарения посыпать кунжутом.
- 4** | Приправить солью и подать к столу.

**Установка:**

---

С сенсором жарения, режим "med"  
после сигнала жарить прим. 10 минут

**Рекомендация:**

---

Подавать грибы с рисом или багетом. В качестве закуски грибов хватит на 4 порции.



# Блины с начинкой

На 2 порции

**Ингредиенты**

Для блинного теста

100 г муки

2 яйца

150 мл молока

соль

4 ч. л. подсолнечного масла

Для начинки:

½ стручка сладкого перца,  
прим. 100 г

1 помидор, прим. 100 г

1 небольшой цуккини, прим. 100 г

100 г шампиньонов

1 головка лука-шалота

соль

перец из мельницы

2 ст. л. растительного масла

70 г тертого сыра, напр., моцареллы

**На порцию:**628 ккал, 45 г углеводов, 39 г жиров,  
25 г белков**Приготовление**

- 1** | Для блинов приготовить однородное тесто из муки, яиц, молока и соли.
- 2** | Сладкий перец, помидор и цуккини помыть, нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны и лук-шалот почистить. Также нарезать мелкими кубиками.
- 3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями и после сигнала налить в нее 1 ч. л. растительного масла. Вылить в сковороду четверть теста и пожарить тонкий блинчик. Затем пожарить друг за другом таким же образом три остальных блинчика и поставить их в теплое место.
- 4** | В заключение обжарить в горячей сковороде в 2 ст. л. растительного масла сладкий перец, шампиньоны и цуккини.
- 5** | Уменьшить режим жарения согласно указаниям и добавить кубики лука-шалота и помидоров. Протушить овощи прим. 5-10 минут. Приправить солью и перцем.
- 6** | Выложить блинчики на подогретые тарелки и выложить до половины овощи. Посыпать сыром и накрыть другой половиной блинчика.

**Установка:**

Блины:

С сенсором жарения, режим "max"  
после сигнала жарить 1-2 минуты с каждой стороны  
Овощная начинка:

сладкий перец, шампиньоны, цуккини

С сенсором жарения, режим "med", обжаривать  
прим. 5 минут

Добавить лук-шалот и помидоры

С сенсором жарения, режим "min", жарить 5-  
10 минут



# Блюдо из риса на сковороде

На 4 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

1 морковь

1 луковица

1 зубчик чеснока

1 небольшой стручок красного  
сладкого перца

150 г белокочанной капусты

3 яйца

4 ст. л. соевого соуса

300 г риса (отварного)

соль

перец из мельницы

2 ст. л. петрушки (порубить)

4 ст. л. растительного масла

**На порцию:**311 ккал, 28 г углеводов, 17 г жиров,  
10 г белков**Приготовление**

**1** | Морковь, лук и чеснок почистить, порезать мелкими кубиками. Сладкий перец помыть, удалить семена, капусту очистить. Сладкий перец и капусту нарезать соломкой.

**2** | Смешать яйца с 1 ст. л. соевого соуса.

**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 1 ст. л. растительного масла, а затем влить яйца. Жарить, постоянно помешивая, пока яйца не начнут подрумяниваться. Достать из сковороды и отставить в сторону.

**4** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить 3 ст. л. растительного масла. Обжарить овощи. Когда капуста немного уменьшится в объеме, добавить вареный рис и яйца.

**5** | Жарить, следя за тем, чтобы овощи не стали слишком мягкими. Затем добавить 3 ст. л. соевого соуса и приправить солью и перцем по вкусу.

**6** | Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

**Установка:**

Яйца:

С сенсором жарения, режим "min"  
после сигнала жарить прим. 5 минут

Блюдо из риса на сковороде:

С сенсором жарения, режим "med"  
после сигнала жарить прим. 10 минут

**Рекомендация:**

Выложить мелко нарубленный имбирь с овощами в сковороду.



# Креветки со сковороды

На 2 порции

## Ингредиенты

---

Ингредиенты:

---

1 красный стручок перца чили

---

3 зубчика чеснока

---

200 г крупных креветок без головы и панциря

---

6 ст. л. оливкового масла

---

150 г помидоров черри

---

80 г маслин без косточек

---

соль

---

2 ст. л. лимонного сока

---

1 пучок петрушки

---

## На порцию:

---

505 ккал, 7 г углеводов, 43 г жиров,

21 г белков

---

## Приготовление

---

**1** | Стручок перца чили помыть и разрезать пополам.

Удалить зернышки. Чеснок почистить и вместе с перцем чили мелко порубить.

**2** | Мелко порубить петрушку и отставить в сторону.

**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями.

Быстро обжарить креветок в горячем оливковом масле. Добавить помидоры, маслины, перец чили и чеснок, довести до готовности.

**4** | Незадолго перед подачей на стол посолить. Добавить лимонный сок и рубленую петрушку.

## Установка:

---

С сенсором жарения, режим "min"  
после сигнала жарить 5-9 минут

## Рекомендация:

---

Подавать креветок с багетом или рисом. В качестве закуски блюда хватит на 4 порции.



# Блюдо из макарон на сковороде

На 4 порции

## Ингредиенты

---

Ингредиенты:

---

1 пучок зеленого лука

---

2 моркови

---

1 кусочек имбиря, размером с грецкий орех

---

2 зубчика чеснока

---

3 ст. л. растительного масла

---

200 г говяжьего фарша

---

150 г ростков сои

---

250 г отварных макарон

---

4 ст. л. соевого соуса

---

лимонный сок

---

соль

---

кайенский перец

---

## На порцию:

---

350 ккал, 27 г углеводов, 19 г жиров,  
19 г белков

---

## Приготовление

---

**1** | Почистить зеленый лук и морковь и нарезать мелкой соломкой. Имбирь и чеснок также почистить и мелко порубить.

**2** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду 2 ст. л. растительного масла и выложить мясной фарш.

**3** | Обжарить фарш, достать из сковороды и отставить в сторону.

**4** | Выложить овощи и ростки сои в горячую сковороду, добавив 1 ст. л. растительного масла и обжарить. Добавить вареные макароны и разогреть. В конце снова добавить обжаренный мясной фарш. Приправить соевым соусом, лимонным соком, солью и кайенским перцем.

## Установка:

---

С сенсором жарения, режим "med"  
после сигнала жарить прим. 10 минут

## Глава 5

# Блюда из яиц





# Омлет по-итальянски

На 4 порции

**Ингредиенты**


---

 Ингредиенты:
 

---

 1 банка вяленых помидоров в масле,  
 объем 285 г
 

---

 125 г моцареллы
 

---

 8 яйца
 

---

 150 мл сливок
 

---

 соль
 

---

 черный перец из мельницы
 

---

 1 пучок свежего базилика
 

---

 4 ч. л. сливочного масла
 

---

**На порцию:**


---

 452 ккал, 9 г углеводов, 36 г жиров,  
 23 г белков
 

---

**Приготовление**


---

**1** | Обсушить вяленые помидоры и моцареллу и нарезать оба продукта небольшими кусочками.

**2** | Яйца взбить вместе со сливками. Базилик ополоснуть водой и просушить. Несколько листиков базилика отложить в сторону. Остальной базилик мелко нарезать и смешать с яичной массой. Приправить солью и перцем.

**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала положить в сковороду 1 ч. л. сливочного масла. Влить в сковороду четверть яичной массы. Выложить сверху четверть помидоров и моцареллы.

**4** | Дать массе загустеть.

**5** | Выложить омлет на подогретую тарелку. Посыпать листиками базилика и сложить напололам.

**6** | Остальные порции омлета приготовить таким же образом.
**Установка:**


---

 С сенсором жарения, режим “min”  
 после сигнала дать загустеть прим. 5 минут
 

---



# Картофельный омлет

На 4 порции

**Ингредиенты**

Ингредиенты:

700 г картофеля

1 луковица, прим. 100 г

7 яиц

1 ч. л. соли

перец из мельницы

250 мл оливкового масла

**На порцию:**438 ккал, 30 г углеводов, 28 г жиров,  
16 г белков**Приготовление****1** | Картофель и лук почистить и порезать на кусочки размером прим. 1-2 см.**2** | Яйца вместе с солью и перцем взбить в большой миске.**3** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду оливковое масло, выложить кусочки картофеля и лука, жарить 20-25 минут.**4** | Обжаренные кусочки картофеля и лука достать из сковороды и обсушить на бумажном полотенце. Затем добавить к взбитым яйцам.**5** | Оставить немного масла в сковороде, остальное масло слить.**6** | Снова разогреть сковороду в соответствии с указаниями, вылить в нее картофельно-яичную смесь и дать ей загустеть. Перевернуть при помощи большой тарелки и жарить до готовности.**Установка:**

Картофель и лук:

С сенсором жарения, режим "min"  
после сигнала жарить 20-25 минут

Омлет:

С сенсором жарения, режим "min"  
после сигнала жарить 20-30 минут**Рекомендация:**

Разрезать омлет на четыре части. Его можно подавать теплым или холодным с сырокопченой ветчиной.

## Глава 6

# Десерты





# Фрукты в кляре

На 4 порции

## Ингредиенты

---

Ингредиенты:

---

2 яйца

---

соль

---

60 г сахара

---

140 г муки

---

100 мл белого вина

---

2 ст. л. оливкового масла

---

20 кусочков фруктов по сезону, напр., клубника, сливы, инжир, кусочки бананов или ломтики яблок

---

Для обжаривания:

---

400 мл растительного масла

---

**На порцию:**

---

416 ккал, 45 г углеводов, 21 г жиров, 8 г белков

---

## Приготовление

---

- 1** | Отделить желтки от белков, яичные белки взбить в крепкую пену с щепоткой соли. Тонкой стружкой медленно всыпать сахар и продолжать взбивать белки.
- 2** | Из муки, белого вина, оливкового масла и желтков приготовить однородное тесто.
- 3** | Постепенно осторожно вмешать в тесто взбитые белки.
- 4** | Обвалять фрукты в тесте.
- 5** | Разогреть сковороду в соответствии с указаниями. После сигнала налить в сковороду растительное масло, обжарить фрукты порциями в горячем растительном масле до золотистой корочки и выложить на бумажное полотенце.

## Установка:

---

С сенсором жарения, режим "med" после сигнала жарить 5-6 минут на порцию

## Рекомендация:

---

Подавать фрукты с медом, сахарной пудрой или мороженым.

# Алфавитный указатель рецептов

## Б

- Блины с начинкой **48**
- Блюдо из макарон на сковороде **54**
- Блюдо из риса на сковороде **50**

## Ж

- Жареная форель **42**
- Жареные грибы **46**

## З

- Зеленая спаржа с медом **16**

## К

- Картофельный омлет **60**
- Креветки со сковороды **52**
- Куриные нагеты **18**

## О

- Омлет по-итальянски **58**

## П

- Панированные палочки из феты **20**
- Пататас бравас **22**

## Р

- Ромштекс с жареным во фритюре луком **36**
- Рыбные шашлычки по-средиземноморски **34**

## С

- Свиное филе в шпиге **40**
- Соус "болоньезе" **26**

## Т

- Тефтели с моцареллой **30**

## Ф

- Фрукты в кляре **64**

## Ш

- Шашлычки из птицы с персиками **32**
- Шницель в чесночно-травяной панировке **38**





9001116108  
BOFS4I  
970201 ru



**[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)**

9001116108

