



## Поварская книга Компании «АТЕСИ» Рецепты блюд, рекомендованных для приготовления на пароконвектомате "Рубикон" АПК 6-2/3-2



### *Введение*

Компания «Профессиональное кухонное оборудование «АТЕСИ» поздравляет Вас с приобретением пароконвектомата «Рубикон» АПК 6-2/3-2.

Пароконвектомат «Рубикон» АПК 6-2/3-2 является универсальным и незаменимым оборудованием на профессиональной кухне. Его универсальность обусловлена тем, что функционально всего один пароконвектомат способен заменить практически все тепловое оборудование на любой кухне. Продукты, которые готовятся в пароконвектомате, не теряют своих полезных свойств и сохраняют максимум витаминов и микроэлементов, что делает пищу, приготовленную на пароконвектомате «Рубикон» АПК 6-2/3-2 не только вкусной, но и полезной.

Поэтому справедливо будет сказать: «К здоровому питанию вместе с пароконвектоматом «Рубикон» АПК 6-2/3-2!»

Для удобства пользования нашей поварской книгой мы разбили ее по разделам, соответствующим основным режимам работы пароконвектомата.

Все рецепты, представленные в поварской книге, прошли тщательную проверку в нашей кулинарной лаборатории, и, что немаловажно, этим рецептам дали оценку "отлично" эксперты!

## *Часть 1 (Пар)*

Традиция приготовления пищи на пару зародилась в Китае и насчитывает несколько тысячелетий. Еще до нашей эры китайцы использовали специальные емкости с двойными стенками, в которых продукты готовились, не соприкасаясь с жидкостью. В настоящее время технологии приготовления пищи шагнули дальше, и гастрономически чистый пар подается непосредственно в рабочую камеру, где находится продукт.

Варка на пару позволяет сохранить в овощах максимальное количество витаминов. Также обработка продуктов паром позволяет сохранить практически все минеральные вещества. При приготовлении на пару продукты не теряют свою форму, что обязательно произошло бы при обычной варке в воде.

В режиме «Пар» заранее установлены следующие заводские параметры:

- температура внутри рабочей камеры -  $+100^{\circ}\text{C}$
- влажность внутри рабочей камеры -  $+100\%$

Готовность продукта осуществляется по времени или может контролироваться по термощупу.

При приготовлении на пару мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил:

- перед приготовлением необходимо прогреть рабочую камеру до температуры  $+100^{\circ}\text{C}$ ;
- при приготовлении продуктов на решетках, под решетки можно поставить гасроемкости для сбора излишней влаги, впоследствии собранный конденсат можно использовать при приготовлении блюд, соусов;
- использование перфорированных гасроемкостей позволит сократить время приготовления продукта на 10-15%;
- при размещении продуктов на решетке или в гасроемкости необходимо, чтобы продукты имели между собой зазор для прохождения пара;
- при приготовлении круп;
- готовить на пару можно одновременно несколько разных продуктов, их запахи не будут смешиваться;

В режиме «Пар» можно приготовить практически все известные продукты.

## *Часть 2 (Конвекция)*

Издревле основой качественного выпекания продуктов было обеспечение равномерности распределения тепла в продукте и его качественного прогрева. Если раньше для этого строили массивные печи, использовали сложные системы вертелов, то сейчас это нам обеспечивает пароконвектомат Рубикон АПК 6-2/3-2 в режиме «Конвекция».

Конвекция – это принудительная циркуляция воздуха в рабочей камере. Циркуляция осуществляется вентилятором, находящимся непосредственно в камере, нагрев – круговыми ТЭН-ами, находящимися вокруг вентилятора в непосредственной близости от него.

Приготовление в режиме «Конвекция» позволяет не только существенно уменьшить время приготовления, но и добиться как равномерного пропекания, так и равномерной окраски и получения идеальной корочки готового продукта.

При приготовлении в режиме «Конвекция» за счет создания особых режимов в рабочей камере возможно одновременное приготовление различных продуктов, схожих по режиму приготовления, при этом не происходит смешивания запахов.

Продукт, приготовленный в режиме «Конвекция», меньше теряет в весе (примерно на 10-15%) по сравнению с традиционными духовыми шкафами или при приготовлении продуктов на сковороде.

Режим «Конвекция» имеет следующие регулируемые настройки:

- нагрев камеры от +30°C до +250°C;
- влажность 0% - установлена на заводе.

Готовность продукта осуществляется по времени или может контролироваться по термощупу.

При приготовлении в режиме «Конвекция» мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил:

- перед загрузкой продуктов в пароконвектомат рабочую камеру разогреть до температуры на 30-50 градусов выше, чем планируемая температура готовки;
- выкладку продуктов осуществлять таким образом, чтобы обеспечить равномерную циркуляцию воздуха;
- устанавливать температуру приготовления в режиме «Конвекция» на 10-20 градусов ниже, чем в обычном духовом шкафу;
- для приготовления продукта с эффектом «гриль» - использовать специальные гриль-решетки.

## *Часть 3 (Пароконвекция)*

Не всегда продуктам при приготовлении требуется пар 100% (при температуре +100°C) или сухой жар с заранее установленной температурой. Зачастую для получения красивой корочки или запекания в горячей влажной среде нам требуется подать пар в рабочую камеру. В таких случаях нам на помощь приходит режим «Пароконвекция».

«Пароконвекция» является совмещенным режимом Конвекции и «Пара».

Приготовление в режиме «Пароконвекция» позволяет значительно сократить время приготовления продуктов за счет более плотной и насыщенной паром среды, также данная среда в пароконвектомате не позволяет продукту сохнуть при высоких температурах. При выпекании хлебобулочных изделий пароконвекция позволяет получить глянцевую поверхность с красивой корочкой.

Режим «Пароконвекция» имеет следующие регулируемые настройки:

- нагрев камеры от +30°C до +250°C;
- влажность от 0 до 100%.

Готовность продукта осуществляется по времени или может контролироваться по термощупу.

При приготовлении в режиме «Пароконвекция» мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил:

- перед загрузкой продуктов в пароконвектомат рабочую камеру разогреть до температуры на 30-50 градусов выше, чем планируемая температура готовки;
- выкладку продуктов осуществлять таким образом, чтобы обеспечить равномерную циркуляцию воздуха;
- устанавливать температуру приготовления в режиме «Пароконвекция» на 10-20 градусов ниже, чем в обычном духовом шкафу.



## *Техническое описание:*

Пароконвектомат «Атеси» серии АПК с электро-механическим управлением, предназначен для приготовления блюд с помощью конвекции горячего воздуха, пара, а также в условиях пароконвекции – сочетания горячего воздуха и свежего пара.

Благодаря пароконвектомату «Рубикон» Вы без труда решаете все задачи, ежедневно стоящие перед Вами на кухне. Встроенные режимы пароконвектомата обеспечивают бесконечное разнообразие блюд, приготовленных Вами с помощью одного единственного аппарата. Вы можете печь, жарить, готовить на гриле, на пару, тушить, бланшировать многое, многое другое.

Благодаря данному аппарату сохраняются все витамины, минеральные и питательные вещества. Пароконвектомат «Рубикон» – Ваш друг и помощник на кухне.

**Он Вас достоин!**

## Функции пароконвектомата «Рубикон» АТК 6-2/3-2:

Режим обработки горячим воздухом при температуре от +30°C до +250°C



Данный режим идеально подходит для жарения, гриля, запекания или выпечки. Нежное филе, котлеты с хрустящей корочкой или пышная выпечка пропекаются равномерно, что и соответствует современным требованиям к приготовлению таких блюд. Диапазон температур в данном режиме обеспечивает Вам необходимые резервы мощности, что особенно важно при приготовлении полуфабрикатов глубокой заморозки.

Режим обработки паром при температуре от +30°C до +250°C



Благодаря комбинации пара и горячего воздуха исключается высыхание пищи, минимизируется потеря веса исходного продукта и обеспечивается одновременное и равномерное подрумянивание. По сравнению с традиционными технологиями потери веса при жарении сокращаются на 50 %, и при этом Вы тратите гораздо меньше времени на приготовление блюд. Комбинацию пара и горячего воздуха применяют для жарения, тушения и глазирований. При температуре +130 °C твердые овощи такие, например, как морковь, готовятся на пару в ускоренном режиме.

Режим обработки паром при температуре +100°C



Рабочий режим «Пар» идеально подходит для бланширования, варки, приготовления на пару, варки на медленном огне (не доводя до кипения), вымачивания. Парогенератор всегда вырабатывает гигиеничный свежий пар – причем прогрев занимает очень мало времени. Постоянная температура рабочей камеры, а также максимальное насыщение паром обеспечивают равномерное и очень щадящее воздействие на продукты в процессе их приготовления. Благодаря этому сохраняются важные питательные вещества, блюдо имеет аппетитный цвет и необходимую консистенцию. Даже если одновременно загружаются самые различные продукты, не происходит смешения вкуса и запаха.

Режим регенерации (обработка паром при температуре от +120°C до +160°C)



Сегодня приготовленные блюда обычно поддерживают в горячем состоянии, а это часто приводит к потере качества, нежелательным и неизбежным изменениям структуры продукта. Функция регенерации окончательно отменила необходимость длительного сохранения блюд в горячем состоянии. Вы начинаете предварительную подготовку всех необходимых блюд именно тогда, когда у Вас есть для этого время. Незадолго до подачи на стол блюда разогреваются в данном режиме до нужной температуры. При этом вкусовые качества и пищевые свойства остаются на неизменно высоком уровне.

Режим быстрого охлаждения камеры



Данный режим позволяет максимально быстро охладить рабочую камеру до необходимой Вам температуры.

Для самых взыскательных!

## Панель управления пароконвектомата "Рубикон" АПК 6-2/3-2

Кнопка включения/выключения пароконвектомата

Режим обработки паром (температура от +30°C до +250°C)

Режим обработки горячим воздухом (температура от +30°C до +250°C)

Режим быстрого охлаждения камеры при открытой двери

■ Режим обработки паром (температура +100°C)

■ Режим регенерации (обработка паром при температуре от +120°C до +160°C)

■ Текущая температура, °C

■ Заданная температура, °C

■ Текущее время, мин

■ Заданное время, мин

■ Регулятор параметров приготовления

Кнопка включения/выключения заданного режима







5 режимов работы:  
 - пар, + 100°C;  
 - конвекция, +30 °С – +250 °С;  
 - жар, +30°C – +250°C;  
 - регенерация , +30°C - +250°C;  
 - охлаждение рабочей камеры.

*Техническое описание:*

- Задание параметров приготовления производится с помощью энкодера
- Система быстрого охлаждения рабочей камеры
- Способ образования пара - инжекторный
- Наружный температурный зонд для измерения температуры внутри продукта
- Наружный ручной душ с регулировкой струи
- Водосборник и дверной водосборник даже при открытой дверце
- Двойная стеклянная дверь с воздушной прослойкой и открываемым внутренним стеклом
- Гигиеническая рабочая камера с округленными углами
- Система охлаждения слива воды в канализацию (температура не более + 70°C)

*Технические данные:*

Напряжение, В	Мощность, кВт	Кол-во уровней	Габариты, мм	Тип аппарата	Масса, кг	
380	6	6	GN2/3 (гл. до 65мм) Продольная загрузка –GN1/3	635x655(720)x600	Инжекторный	50

## Содержание:



Режим обработки горячим воздухом  
при температуре от +30°C до +250°C



Сырный пирог.....	13
Безе.....	14
Классический ростбиф.....	15
Пицца.....	16
Овощи-гриль.....	17
Имбирно-миндальные пряники.....	18
Скумбрия запеченная.....	19
Говядина с рыбным соусом.....	20
Форель гриль.....	21
Овощная сальса.....	22
Яйца вареные.....	23
Запеченное куриное мясо.....	24
Запеченные овощи.....	25

Режим обработки паром  
при температуре +100°C



Крем-брюле.....	27
Овощи-карри.....	28
Рулетики из камбалы с каперсами и огурцами.....	29
Кофейный пирог.....	30
Овощи с пармезаном и рукколой.....	31
Рыба паровая.....	32
Овощи на пару.....	33
Рис на пару.....	34

Режим обработки паром  
при температуре от +30°C до +250°C



Луковый пирог.....	36
Ризотто.....	37
Запеченные цукини.....	38
Краснокочанная капуста с яблоками.....	39
Курица с картофелем и розмарином.....	40
Лазанья.....	41
Венгерский гуляш.....	42
Шоколадный пирог.....	43
Утка, фаршированная рисом.....	44
Розочки из слоеного теста с беконом.....	45
Рыбный пирог.....	46
Пирог с капустой.....	47
Перец фаршированный.....	48
Драчена творожная.....	49
Маффины.....	50
Ежики мясные.....	51
Шницель.....	52
Пирог с семгой.....	53
Говядина в горчичной корочке.....	54
Овощи-рататуй.....	55
Курица, фаршированная виноградом и грибами.....	56
Рыба, запеченная с овощами.....	57
Картофель, тушеный с овощами.....	58
Омлет.....	59
Томаты фаршированные.....	60
Капуста тушеная.....	61
Штрудель яблочный.....	62
Запеканка творожная.....	63
Запеченное мясо (большой кусок).....	64

*Режим обработки горячим воздухом  
при температуре от  $+30^{\circ}\text{C}$  до  $+250^{\circ}\text{C}$*



# Сырный пирог

## Ингредиенты

Мука - 310 гр.  
 Масло сливочное - 155 гр.  
 Сахар - 380 гр.  
 Сливки (20%) - 250 гр.  
 Яйца - 7 шт.  
 Манная крупа - 40 гр.  
 Творог нежирный - 750 гр.  
 Цедра лимона - 1 шт.  
 Изюм - 100 гр.  
 Ванильный сахар - 1 пакетик

## Технология приготовления

1. Смешать 125 гр. нарезанного кубиками сливочного масла и 250 гр. муки. Добавить немного соли и 80 гр. сахара, руками все перемешать. Вымешивать тесто, добавляя немного воды, пока оно не станет достаточно тугим.
2. Оставить тесто отдыхать на 30 минут, затем выложить тесто в форму, не забыв сформировать бортики.
3. Разогреть пароконвектомат до температуры +175°C и влажности 0%.
4. Яйца помыть, отделить белки от желтков.
5. Смешать оставшуюся муку, творог, желтки, сахар, ванильный сахар и цедру лимона.
6. Белки взбить с щепоткой соли до пиков.
7. Вмешать белки в сырную массу и добавить 30 гр. растопленного сливочного масла и изюм.
8. Вылить массу на тесто и выпекать 15 минут при температуре +175°C и влажности 0%.
9. Затем снизить температуру до +160°C и выпекать еще 30 минут с влажностью 0%.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	175	175	160
Влажность, %	0	0	0
Время, мин.		15	30



# Беже

## Ингредиенты

Яйцо - 5 шт.  
Сахар - 100 гр.  
Соль - 5 гр.

## Технология приготовления

1. Яйца помыть, отделить белки от желтков.
2. Разогреть пароконвектомат до температуры +100°C и влажности 0 %.
3. Белки с солью взбить в крепкую пену. Добавить сахар.
4. Застелить форму пергаментной бумагой.
5. С помощью кондитерского мешка выложить взбитые белки на бумагу.
6. Выпекать 60 минут при температуре +100°C и влажности 0%.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	100	100
Влажность, %	0	0
Время, мин.		60



# Классический ростбиф

## Ингредиенты

Огузок - 1 кг.  
 Чеснок - 3 зубчика  
 Тимьян - 1 ч.л.  
 Соль, перец - все по вкусу  
 Масло подсолнечное - 25 гр.

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +90°C и влажности 0%.
2. Мясо помыть, обсушить, посолить, поперчить и со всех сторон обжарить на сковороде, смазанной подсолнечным маслом, со всех сторон.
3. Переложить в форму и сверху уложить тимьян и измельченный чеснок.
4. Готовить ростбиф при температуре +90°C 1 час.
5. Затем повысить температуру до +120°C и готовить еще 17 минут.
6. Потом снизить температуру до +75°C и разместить термощуп так, чтобы его кончик находился в середине самого массивного места и готовить до тех пор, пока температура на термощупе не будет +120°C. Установить температуру в камере +75°C.

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	90	90	120	75
Влажность, %	0	0	0	0
Время, мин.		60	17	
Т. щуп, °C				120





# Пицца

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Для теста смешать муку, воду, дрожжи, масло и соль. Тщательно вымесить и раскатать в пласт диаметром 28 см.
2. Перец и помидоры помыть, нарезать кольцами.
3. Тесто смазать томатной пастой, посыпать базиликом. Положить сверху перец, помидоры, бекон, шампиньоны, маслины, посолить и посыпать сыром.
4. Разогреть пароконвектомат до температуры +210°C и влажности 0%.
5. Положить тесто с начинкой на специальную форму (screen) и выпекать 7 минут при температуре +210°C и влажности 0%.

Мука пшеничная - 250 гр.  
 Вода - 32 мл.  
 Дрожжи - 3 гр.  
 Масло растительное - 1 ст. ложка  
 Перец болгарский - 40 гр.  
 Помидоры - 60 гр.  
 Томатная паста - 1 ст. ложка  
 Базилик сушеный - 0,5 ч. ложки  
 Шампиньоны консервированные - 60 гр.  
 Маслины без косточек - 60 гр.  
 Бекон - 20 гр.  
 Сыр «Моцарелла» - 30 гр.  
 Соль - по вкусу

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	210	210
Влажность, %	0	0
Время, мин.		7





# Овощи-гриль

## Ингредиенты

Баклажаны - 300 гр.  
 Перец болгарский - 300 гр.  
 Цукини - 300 гр.  
 Оливковое масло - 50 гр.  
 Тимьян, розмарин,  
 базилик, чеснок - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Овощи помыть, зачистить от плодоножек.
2. Нарезать крупными кружочками, толщиной 1 см.
3. Мариновать с оливковым маслом, базиликом, тимьяном, розмарином, чесноком.
4. В пароконвектомат вставить решетки для гриля. Разогреть пароконвектомат до температуры +250°C и влажности 0%.

5. Готовить овощи на горячих решетках при температуре +250°C и влажности 0% 8 минут.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	250	250
Влажность, %	0	0
Время, мин.		8





## Имбирно-миндальные пряники

### Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Мед довести до кипения. Добавить сахар, рубленые орехи, гвоздику, имбирь и корицу и проварить 7 минут.
2. Муку перемешать с крахмалом, постепенно добавляя медовую смесь и вымесить густое тесто, добавив 40 мл горячей воды.
3. Раскатать тесто, нарезать из него необходимые фигурки, украсить миндалем, вдавливая ядра в сырой пряник.
4. Разогреть пароконвектомат до температуры +190°C.
5. Выпекать в пароконвектомате при температуре +190°C 9 минут.

Мука - 625 гр.  
 Крахмал картофельный - 125 гр.  
 Мед - 375 гр.  
 Сахар - 167 гр.  
 Миндаль - 167 гр.  
 Корица - 1 ч. ложка  
 Гвоздика - 3 шт.  
 Имбирь молотый - 1 ч. ложка

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	190	190
Влажность, %	0	0
Время, мин.		9



# Скумбрия запеченная

## Ингредиенты

Скумбрия - 1 шт.  
 Укроп - 30 гр.  
 Соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Пароконвектомат разогреть до температуры +160°C и влажности 0 %.
2. Скумбрию помыть, выпотрошить.
3. Рыбу посолить, поперчить.
4. Укроп помыть, нарезать на 5 частей и уложить в брюхо рыбы.
5. Выпекать при температуре +190°C и влажности 0% 15 минут.
6. При подаче гарнировать вареным картофелем.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	160	160
Влажность, %	0	0
Время, мин.		15





## Говядина с рыбным соусом

### Ингредиенты

Говядина ( задняя часть) - 600 гр.  
 Тунец, консервированный  
 в масле - 70 гр.  
 Каперсы - 5 шт.  
 Майонез - 2 ст. ложки  
 Сельдь соленая - 1 филе  
 Листовой салат- 30 гр.  
 Масло оливковое - 0,5 ст. ложки  
 Болгарский перец - 0,5 шт.  
 Соль, перец - все по вкусу

### Технология приготовления

1. Пароконвектомат разогреть до температуры +250°C и влажности 0%.
2. Перец помыть, удалить плодоножку. Запекать в пароконвектомате 6 минут.
3. Вынуть перец, нарезать ломтиками.
4. Говядину вымыть, обсушить, посыпать солью и перцем.
5. Запекать при температуре +250°C 3 минуты.
6. Мясо вынуть, а пароконвектомат охладить до температуры +160°C.
7. Поставить мясо в пароконвектомат и выпекать еще 40 минут при температуре +160°C и влажности 0%. Степень готовности проверить термощупом, он должен показывать в середине самого массивного места температуру +80°C.
8. Вынуть мясо и дать остыть.
9. Приготовить соус. Для этого обсушить тунец, добавить каперсы, филе сельди, майонез. Измельчить все в блендере до однородного состояния.
10. При подаче мясо нарезать тонкими ломтиками, выложить на тарелку, полить соусом. В центр тарелки выложить заправленные маслом и солью с перцем листья салата. Украсить ломтиками перца.

Шаг	1	2	3	4	5
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Охлаждение	Выпекание
Т. камеры, °C	250	250	250	160	160
Влажность, %	0	0	0	0	0
Время, мин.		6	3		40



# Форель гриль

## Ингредиенты

Форель с головой - 1 шт (300-400 гр)  
 Бальзамический винный  
 белый уксус - 30 гр.  
 Соевый соус - 30 гр.  
 Соль - 10 гр.  
 Специи - по вкусу  
 Зелень (укроп, петрушка, базилик) -  
 50-100 гр.  
 Масло сливочное - 50-80 гр.  
 Оливковое масло - 30 гр

## Технология приготовления

1. Форель почистить, на тушке с каждой стороны сделать поперечные надрезы (примерно 10 на сторону), натереть тушку солью со специями.
2. Выложить в гостроемкость.
3. Смешать масло оливковое масло, бальзамический уксус, соевый соус, полученным маринадом залить тушку.
4. Мариновать минут 40 , периодически переворачивая рыбу.
5. Зелень мелко порубить и смешать со сливочным маслом (получится паста-масло с зеленью)
6. Полученную пасту разместить в брюшко форели перед выкладкой на гриль-решетку.
7. Разогреть пароконвектомат до температуры +220°С, в режиме «Жар».
8. Выложить рыбу на решетку, запекать при температуре +180-190°С в течение 8-12 минут. (время запекания зависит от размера рыбы)
9. По окончании приготовления сразу подавать к столу, может быть как отдельным блюдом, так и с гарниром.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар
Т. камеры, °С	220	180-190
Т. щуп, °С		
Время, мин.		8-12
Влажность, %	0	0



# Овощная сальса

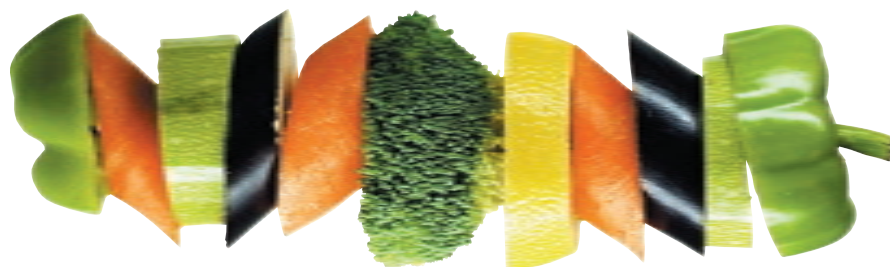
## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Овощи (баклажан, кабачок, перец, томаты) выложить на решетку в пароконвектомат, предварительно разогрев его до температуры +230-240°C, запекать 25-30 минут.
2. Запеченные овощи очистить от кожицы и мелко порезать.
3. Морковь и лук репчатый мелко порезать, если овощи дали много сока, его можно отобрать и в дальнейшем использовать для приготовления соуса.
4. В сотейник налить масло, добавить специй по вкусу, разогреть до температуры +180°C.
5. В сотейник добавить морковь, обжарить, после чего добавить лук, все обжаривать до появления легкого золотистого цвета.
6. Добавить в сотейник запеченные овощи, обжарить в масле.
7. Полученную сальсу подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе.

Баклажан - 300 гр.  
 Кабачок (цуккини) - 200-300 гр.  
 Перец болгарский - 150-200 гр.  
 Томаты - 200-300 гр.  
 Лук репчатый - 150 гр.  
 Морковь - 100 гр.  
 Масло растительное - 80 гр.  
 Соль, специи - по вкусу  
 Зелень  
 (укроп/петрушка) - 50-100 гр.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Жар	Жар
Т. камеры, °С	230-240	230	180
Т. щуп, °С			
Время, мин.		25-30	10
Влажность, %	0	0	0



# Яйца вареные

## Ингредиенты

Яйцо - количество по необходимости.

## Технология приготовления

1. На решетку или в гасстроемкость выложить необходимое количество яиц.
2. Установить режим "Пар" - +100°C.
3. Пароконвектомат предварительно разогревать не надо.
4. Время приготовления 12-15 минут в зависимости от количества.
5. Если необходимо приготовить яйца всмятку, время приготовления составит 6-8 минут.
6. По окончании приготовления яйца извлечь из пароконвектомата и поместить в холодную воду.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Пар	Пар
Т. камеры, °С	100	100	100
Т. щуп, °С			
Время, мин.		12-15	6-8
Влажность, %	100	100	100



# Запеченное куриное мясо

## Ингредиенты

Куриное мясо - 1-1,5 кг  
 Майонез - 200-300 гр.  
 Соус соевый - 50 гр.  
 Бальзамический уксус - 50 гр.  
 Соль, специи - по вкусу.  
 Масло растительное - 50 гр.

## Технология приготовления

1. Куриное мясо помыть, если есть необходимость - почистить.
2. Из остальных компонентов подготовить маринад.
3. Замариновать мясо на 20-30 минут.
4. Разогреть пароконвектомат до температуры +220°C.
5. Разместить мясо в пароконвектомате на решетке или гастроемкости.
6. Приготовление вести по времени или по термощупу. Если по времени, то время приготовления 15-18 минут в зависимости от размера кусков мяса.
7. Если приготовление по термощупу, то устанавливаем режим «Термощуп», устанавливаем температуру +74°C (для курицы), размещаем щуп в наиболее массивной части или в наибольшем куске.

По окончании приготовления достать из пароконвектомата мясо. Мясо готово к подаче на стол.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Жар	Жар
Т. камеры, °C	220	220	140
Т. щуп, °C			
Время, мин.		15-18	
Влажность, %	0	0	0





# Запеченные овощи

## Ингредиенты

Кабачок - 300-400 гр  
 Морковь - 150-200 гр.  
 Лук репчатый - 100-150 гр.  
 Томаты - 200 гр.  
 Перец болгарский - 150-200 гр.  
 Шампиньоны - 150-300 гр.  
 Масло оливковое (можно растительное) - 100 гр.  
 Соль - 50 гр.  
 Специи - по вкусу

## Технология приготовления

1. Все овощи помыть.
2. Кабачок и морковь нарезать кружками толщиной около 1 см, перец можно нарезать кружками, томаты нарезать или дольками или кольцами, а можно корзиночками, шампиньоны можно оставить целыми.
3. Разогреть пароконвектомат до температуры +220-230°C, разместить в пароконвектомате решетку.
4. На решетку выложить овощи.

5. Установить температуру +190°C в режиме "Сухой жар".
6. Готовить овощи 8-12 минут.
7. По окончании приготовления пароконвектомат подаст сигнал.

Овощи готовы к подаче на стол. Подавать как в горячем, так и в охлажденном виде.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар
Т. камеры, °C	220-230	190
Т. щуп, °C		
Время, мин.		8-12
Влажность, %	0	0



*Режим обработки паром  
при температуре +100°C*



# Крем-брюле

## Ингредиенты

Молоко - 500 мл.  
 Сливки 20% - 250 мл.  
 Яйцо - 5 шт.  
 Сахар - 80 гр.  
 Стручок ванили - 2 шт.  
 Сахар коричневый - 8 ст. ложек

## Технология приготовления

1. Молоко и сливки проварить с разрезанными вдоль палочками ванили. Остудить молоко до комнатной температуры.
2. Пароконвектомат разогреть до температуры +100°C и влажности 60 %.
3. Яйца помыть, отделить белки от желтков. Взбить желтки с 2 белками с сахаром до состояния густой сметаны.
4. Вмешать теплое молоко в яичную массу и пропустить все через сито.
5. Разлить по формочкам или вылить в одну форму и выпекать 30 минут при температуре +100°C и влажности 60%, пока не загустеет.
6. Вынуть. Охладить при комнатной температуре час. Затем поставить в холодильник на 8 часов .
7. Перед подачей посыпать сахаром и поджечь с помощью горелки, пока сахар не расплавится и не начнет подгорать.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	100	100
Влажность, %	60	60
Время, мин.		30



# Овощи-карри

## Ингредиенты

Масло оливковое - 2 ст. ложки  
 Лук - 2 шт.  
 Цукини - 3 шт.  
 Порошок «Карри» - 2 ст. ложки  
 Мята и имбирь - по 1/8 ст. ложки  
 Тмин - 1 ст. ложки  
 Бульон овощной - 400 мл.  
 Лавровый лист - 1 шт.  
 Картофель - 300 гр.  
 Фасоль зеленая - 100 гр.  
 Морковь - 300 гр.  
 Цветная капуста - 300 гр.  
 Брокколи - 300 гр.  
 Помидоры - 350 гр.  
 Перец черный - по вкусу

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до +160°C и установить влажность 100%.
2. Лук помыть, почистить, мелко порезать. Цукини помыть, нарезать кубиками и смешать с оливковым маслом, карри, мятой, имбирем, тмином, овощным бульоном и лавровым листом. Поставить в пароконвектомат и варить 10 минут при температуре +160°C и влажности 100%.
3. Затем снизить температуру и варить еще 20 минут при температуре +100°C и влажности 100%.
4. Полученную смесь измельчить блендером до пюреобразного состояния.
5. Нарезать овощи: картофель мелко нарезать, фасоль разрезать пополам, морковь натереть на крупной терке, а помидоры нарезать мелким кубиком.
6. Смешать овощи с соусом и тушить 20 минут при температуре +100°C и влажности 100%.
7. Затем установить термощуп в центре массы, поднять температуру в камере до +130°C и готовить, пока температура на термощупе не будет показывать +98°C.

Шаг	1	2	3	4	5
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	160	160	100	100	130
Влажность, %	100	100	100	100	100
Время, мин.		10	20	20	
Т. щуп, °C					98



## Рулетики из камбалы с каперсами и огурцами

### Ингредиенты

Огурец - 1 шт.  
 Филе камбалы - 1 кг.  
 Сок лимонный - 2 ст. ложки  
 Укроп - 1 пучок  
 Горчица - 3 ст. ложки  
 Каперсы - 30 гр.  
 Белое сухое вино - 200 мл.  
 Масло сливочное - 30 гр.  
 Соль - по вкусу

### Технология приготовления

1. Огурцы помыть, почистить, освободить от зерен, нарезать мелкими кубиками и посолить.
2. Филе посолить, поперчить, полить лимонным соком.
3. Разогреть пароконвектомат до температуры +100°C и влажности 0%.
4. Огурцы отжать, половину из них смешать с половиной пучка укропа, каперсами, 2 ст. ложками горчицы и

выложить смесь на филе.

5. Свернуть филе в рулетики и скрепить зубочисткой. Выложить в форму, сбрызнуть вином и выпекать 10 минут при температуре +100°C и влажности 100%.

6. Оставшиеся огурцы, укроп, масло и горчицу смешать и украсить готовые рулетики.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	100	100
Влажность, %	0	100
Время, мин.		10



# Кофейный пирог

## Ингредиенты

Шоколад горький (56%) - 125 гр.  
 Сахар - 60 гр.  
 Орехи рубленые - 70 гр.  
 Яйцо куриное - 5 шт.  
 Кофе растворимый - 2 ч.л.  
 Масло сливочное и мука для  
 смазывания формы

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат без влажности до температуры +100°C.
2. Форму смазать маслом и обсыпать мукой.
3. Шоколад поломать на маленькие кусочки и растопить на водяной бане.
4. Всыпать сахар в шоколад и мешать, пока не растворится.
5. Яйца помыть, отделить белки от желтков.
6. Желтки смешать с кофе и вмешать полученную смесь в шоколад.
7. Белки взбить с щепоткой соли до пиков.
8. Смешать белки с орехами и аккуратно ввести смесь в шоколадную массу.
9. Полученную смесь выложить в форму и накрыть фольгой для микроволновки.
10. Выпекать 15 минут при температуре +100°C и 100 % влажности.
11. Готовое изделие украсить сахарной пудрой.

Подается к столу теплым.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	100	100
Влажность, %	0	100
Время, мин.		15



## Овощи с пармезаном и рукколой

### Ингредиенты

Брокколи - 1 шт.  
 Морковь - 3 шт.  
 Цукини - 2 шт.  
 Сыр «Пармезан» - 75 гр.  
 Руккола - 1 пучок  
 Бальзамический уксус - 4 ст. ложки  
 Масло оливковое - 5 ст. ложек  
 Соль и черный перец - все по вкусу  
 Майоран и розмарин - по 0,5 ч. ложки

### Технология приготовления

1. Все овощи помыть.
2. Морковь почистить и нарезать кружочками. Цукини также нарезать кружочками.
3. Пароконвектомат разогреть без влажности до температуры +100°C.
4. Нарезанную морковь смешать с майораном и розмарином и уложить на смазанную небольшим количеством масла форму.
5. Запекать 5 минут при температуре +100°C и влажности 100%.
6. Добавить брокколи и запекать еще 5 минут при температуре +100°C и влажности 100%.
7. Уложить сверху нарезанные цукини и тушить еще 5 минут при температуре +100°C и влажности 100%.
8. Затем повысить температуру до +150°C и тушить еще 5 минут с влажностью 100%.
9. Для соуса в уксус добавить соль и мешать до тех пор, пока соль не растворится. Затем добавить черный перец и оливковое масло.
10. Готовые овощи перемешать с соусом и украсить сыром и рукколой.

Шаг	1	2	3	4	5
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	100	100	100	100	15
Влажность, %	0	100	100	100	100
Время, мин.		5	5	5	5



# Рыба паровая

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Рыбу помыть, удалить чешую, выпотрошить, разрезать на стейки.
2. Лук-порей нарезать кольцами и уложить на дно формы.
3. Разогреть пароконвектомат до температуры +100°C и влажности 100%.
4. Рыбу выложить на лук-порей, посыпать солью, перцем и полить лимонным соком.
5. Готовить при температуре +100°C и влажности 100% - 8 минут.
6. При подаче гарнировать овощами на пару.

Семга - 400 гр.  
 Лук-порей - 100 гр.  
 Лимонный сок - 2 ст. ложки  
 Соль, перец - все по вкусу

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	100	100
Влажность, %	100	100
Время, мин.		8





# Овощи на пару

## Ингредиенты

Брокколи - 150 гр.  
 Цветная капуста - 150 гр.  
 Соль - по вкусу

## Технология приготовления

1. Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия.
2. Пароконвектомат разогреть до температуры +100°C и влажности 100 %.
3. Выложить овощи в перфорированную емкость.
4. Готовить при температуре +100°C и влажности 100% в течение 8 минут.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	100	100
Влажность, %	100	100
Время, мин.		8



# Рис на пару

## Ингредиенты

Рис - 1 кг.  
 Вода - 1,5 л  
 Соль - по вкусу

## Технология приготовления

1. Рис тщательно промыть в проточной воде до момента, когда вода будет оставаться прозрачной.
2. Выложить в гастроемкость, залить водой, посолить.
3. Пароконвектомат предварительно разогреть в режиме "Пар"-100 (температура +100°C, влажность 100 %).
4. Гастроемкость разместить в пароконвектомате, готовить 50 минут.
5. Готовый рис подавать в качестве гарнира.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар + Пар
Т. камеры, °С	100	100
Т. щуп, °С		
Время, мин.		50
Влажность, %	100	100



*Режим обработки паром  
при температуре от +30°C до +250°C*



# Луковый пирог

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +30°C и влажности 60%.
2. Молоко подогреть до комнатной температуры.
3. Смешать муку, дрожжи, сахар, теплое молоко, 2 яйца, масло и соль и замесить тесто.
4. Тесто для расстойки поставить в пароконвектомат на 30 минут.
5. После того, как прозвучит звуковой сигнал, достать тесто и сформировать из него форму будущего пирога.
6. Оставшиеся 5 яиц помыть и взбить со сливками, солью, перцем и тмином.
7. Лук почистить, помыть и нарезать тонко полукольцами.
8. Порезанный лук пассеровать на сливочном масле до прозрачного состояния. Остудить.
9. Добавить лук к яичной смеси.
10. Выложить луковую массу равномерно на тесто.
11. Выпекать 10 минут при температуре +170°C и влажности 60%.
12. Затем снизить температуру до +130°C и выпекать еще 30 минут при влажности 60%.

Мука пшеничная - 500 гр.  
 Дрожжи сухие - 3,5 гр.  
 Сахар - 1 ст. ложка  
 Молоко - 200 мл  
 Яйцо - 7 шт.  
 Масло сливочное - 80 гр.  
 Соль - 1 ч. ложка  
 Сливки 20% - 250 мл  
 Лук - 2 кг  
 Соль, перец, тмин - все по вкусу

Готовый пирог можно употреблять как в горячем, так и в холодном виде.

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Расстойка	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	30	30	170	130
Влажность, %	60	60	60	60
Время, мин.		30	5	30



# Ризотто

## Ингредиенты

Лук - 1 шт.  
 Чеснок - 1-2 зубчика  
 Масло оливковое - 3 ст. ложки  
 Рис - 250 гр.  
 Сок лимонный - 2 ст. ложки  
 Бульон овощной - 250 мл.  
 Тимьян - 1 ч. ложка  
 Масло сливочное - 50 гр.  
 Пармезан - 50 гр.

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +120°C и установить влажность 100%.
2. Лук очистить, мелко нарезать, добавить тимьян и тушить в оливковом масле некоторое время.
3. Рис промыть, полить лимонным соком, посолить, добавить в лук и готовить, помешивая, пока рис не станет золотистого цвета.
4. Смешать рис и бульон и поставить в пароконвектомат, готовить при температуре +120°C и влажности 100% 20 минут.
5. Затем увеличить температуру до +185°C и при влажности 100 % готовить еще 12 минут.
6. Украсить пармезаном и сливочным маслом.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	120	120	185
Влажность, %	100	100	100
Время, мин.		20	12



# Запеченные цуккини

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +230°C и влажности 30 %.
2. Помыть цуккини и нарезать тонкими кружочками.
3. Разложить веером на смазанной растительным маслом форме.
4. Лук и чеснок помыть и почистить. Нарезать лук полукольцами, а чеснок измельчить. Выложить сверху на цуккини.
5. Посыпать смесь солью и перцем.
6. Смешать сливки и яичный желток и полить этой смесью цуккини.
7. Выпекать 20 минут при температуре +230°C и влажности 30%.

Цуккини - 500 гр.  
 Лук - 1 шт.  
 Чеснок - 1 зубчик  
 Желток - 1 шт.  
 Сливки (22%) - 300 мл.  
 Соль, перец - все по вкусу  
 Масло растительное - 20 гр.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	230	230
Влажность, %	30	30
Время, мин.		20



## Краснокочанная капуста с яблоками

### Ингредиенты

Лук - 1 шт.  
 Масло подсолнечное - 50 гр.  
 Капуста краснокочанная - 600 гр.  
 Сок яблочный - 150 мл.  
 Уксус бальзамический - 50 мл.  
 Лавровый лист - 1 шт.  
 Гвоздика - 3 шт.  
 Сахар - 30 гр.  
 Яблоко - 2 шт.  
 Мармелад - 30 гр.  
 Вино красное - 125 мл.  
 Соль, перец - все по вкусу

### Технология приготовления

1. Лук помыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Обжарить на подсолнечном масле до прозрачного состояния.
2. Разогреть пароконвектомат до температуры +120°C.
3. Капусту помыть, удалить старые листья и нарезать соломкой.
4. Добавить к капусте яблочный сок, уксус, лавровый лист, гвоздику, сахар и обжаренный лук. Посыпать солью и перцем.

5. Готовить в пароконвектомате 30 минут при температуре +120°C и влажности 100%.
6. Яблоки помыть, очистить от кожицы и семенных гнезд, нарезать крупными кубиками.
7. Мармелад разрезать на 4 части.
8. Добавить в капусту яблоки, мармелад и вино и готовить еще 10 минут при температуре +120°C и влажности 100%.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	120	120	120
Влажность, %	0	100	100
Время, мин.		30	10



# Курица с картофелем и розмарином

## Ингредиенты

Курица (1-2 кг) - 1 шт.  
 Картофель - 800 гр.  
 Розмарин - 1 ч.ложка  
 Паприка - 1 ч.ложка  
 Соль, перец - все по вкусу  
 Масло растительное - 20 мл.

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +200°C и влажности 100%.
2. Курицу нарезать на порционные куски, помыть, натереть паприкой, солью и перцем. Оставить мариноваться.
3. Картофель очистить, помыть и нарезать соломкой. Перемешать с солью и розмарином.
4. Картофель уложить на слегка смазанную маслом форму и выпекать 10 минут при температуре +200°C и влажности 100%.
5. Достать картофель из пароконвектомата, перемешать и выложить на него сверху курицу. Выпекать еще 20 минут при температуре +200°C и влажности 100%.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	200	200	200
Влажность, %	100	100	100
Время, мин.		10	20





# Лазанья

## Ингредиенты

Листы для лазаньи - 250 гр.  
 Лук - 2 шт.  
 Чеснок - 1 зубчик  
 Масло оливковое - 4 ст. ложки  
 Мясо рубленое - 400 гр.  
 Помидоры - 300 гр.  
 Орегано - 1 ч. ложка  
 Масло подсолнечное - 50 мл.  
 Мука - 50 гр.  
 Молоко - 600 мл.  
 Пармезан - 100 гр.  
 Сахар, соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Приготовить листы лазаньи следующим образом: листы опустить на 3 минуты в кипящую воду, а затем на несколько секунд – в ледяную.
2. Мелко нарезать лук и чеснок. Обжарить их до прозрачного состояния. Добавить мясо и тоже обжарить. Добавить нарезанные кубиками помидоры. Посыпать орегано, солью, перцем и сахаром. Закрыть крышкой и готовить на медленном огне 20 минут.
3. Приготовить соус «Бешамель». Растопить масло, добавить муку, затем добавить молоко и готовить на маленьком огне, постоянно помешивая, 10 минут. В

конце добавить соль.

4. Подготовленные листы выложить на смазанную подсолнечным маслом форму. Сверху выложить мясо, затем соус, пармезан и снова листы. Чередовать до окончания ингредиентов. Сверху лазанью посыпать пармезаном.

5. Разогреть пароконвектомат до температуры +175°C и влажности 100 %.

6. Готовить лазанью при температуре +175°C и влажности 100 % 40 минут.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	175	175
Влажность, %	100	100
Время, мин.		40



# Венгерский гуляш

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры  $+180^{\circ}\text{C}$  и влажности 100%.
2. Лук помыть, почистить и крупно нарезать. Помидоры помыть и нарезать. Чеснок почистить и измельчить.
3. Сложить в форму мясо, лук, чеснок и помидоры. Тушить 5 минут при температуре  $+180^{\circ}\text{C}$  и влажности 100%.
4. Затем добавить тмин, майоран, соль, перец и красное вино и перемешать.
5. Снизить температуру до  $+150^{\circ}\text{C}$  и тушить еще 1,5 часа.
6. Картофель и перец почистить и помыть, картофель нарезать кубиками среднего размера, а перец - соломкой. Добавить овощи в мясо и тушить еще 40 минут при температуре  $+150^{\circ}\text{C}$  и влажности 100%.
7. Перед подачей посыпать перцем, солью и полить табаско.

Оливковое масло - 1 ст. ложка  
 Говядина - 800 гр.  
 Лук - 2 шт.  
 Чеснок - 2 зубчика  
 Томатная паста - 1 ст. ложка  
 Тмин - 1 ч. ложка  
 Майоран - 1 ч. ложка  
 Соль - 1 ч. ложка  
 Паприка - 1 ст. ложка  
 Вино красное сухое - 400 мл.  
 Картофель - 400 гр.  
 Помидоры - 250 гр.  
 Перец болгарский - 1 желтый, 1 красный  
 Табаско - по вкусу  
 Перец черный - по вкусу

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	180	180	150	150
Влажность, %	100	100	100	100
Время, мин.		5	90	40



# Шоколадный пирог

## Ингредиенты

Шоколад горький (70%) - 200 гр.  
 Масло сливочное - 200 гр.  
 Сахар - 200 гр.  
 Миндаль молотый - 200 гр.  
 Разрыхлитель теста - 1/2 пакетика  
 Ванильный сахар - 1 пакетик  
 Яйца - 4 шт.  
 Мука - 3 ст. ложки  
 Соль - щепотка  
 Сахарная пудра для посыпки  
 Бумага для выпечки

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +160°C и влажности 30%.
2. Шоколад разломать на мелкие куски и вместе с нарезанным на кусочки маслом растопить на водяной бане.
3. Смешать сахар, миндаль, разрыхлитель теста, ванильный сахар, соль и яйца. Если тесто получилось жидковатым, добавить муки.
4. Вмешать в полученную массу растопленный шоколад.
5. В форму уложить бумагу для выпечки, вылить на нее тесто и выпекать 30 минут при температуре +160°C и влажности 30%.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	160	160
Влажность, %	30	30
Время, мин.		30





## Утка, фаршированная овощами

### Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Утку помыть, удалить перья и излишки жира. Обдать кипятком со всех сторон.
2. Натереть утку солью и перцем и оставить на 5 минут.
3. Отварить рис без добавления соли.
4. Приготовить соус: смешать соевый соус, бальзамический уксус, имбирь, соль, перец, лимонный сок. Натереть этим соусом утку.
5. Наполнить утку рисом. Тщательно зашить нитками отверстие и оставить место для усадки кожи.
6. Разогреть пароконвектомат до температуры +130°C и влажности 100 %.
7. Готовить утку при температуре +130°C и влажности 100 % 50 минут.
8. Вынуть утку и смазать ее медом.
9. Повысить температуру до +150°C и влажности 100% и готовить еще 30 минут.

Утка - 1 шт.  
 Рис - 300 гр.  
 Соевый соус - 50 мл.  
 Бальзамический уксус - 50 мл.  
 Имбирь - 1 ч. ложка  
 Лимонный сок - 2 ст. ложки  
 Мед - 2 ст. ложки  
 Соль, перец - все по вкусу

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	130	130	150
Влажность, %	100	100	100
Время, мин.		50	30



## Розочки из слоеного теста с беконом

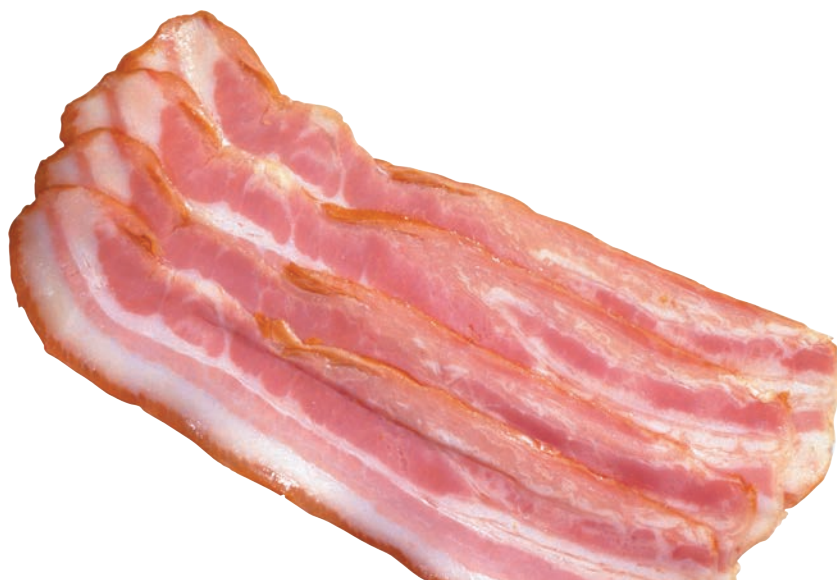
### Ингредиенты

Слоеное тесто - 1 кг.  
 Бекон - 500 гр.

### Технология приготовления

1. Слоеное тесто разморозить, раскатать. Уложить на него рядами полоски бекона, оставив небольшой кусочек теста для заворачивания.
2. Тесто вместе с беконом свернуть рулетиком, подогнуть снизу.
3. Уложить в гостроемкость и выпекать при температуре +170°C и влажности 100% 15 минут.

Шаг	1
Режим	Выпекание
Т. камеры, °C	170
Влажность, %	100
Время, мин.	15





# Рыбный пирог

## Ингредиенты

Мука пшеничная - 500 гр.  
 Дрожжи сухие - 3,5 гр.  
 Молоко - 200 мл  
 Яйцо - 4 шт.  
 Масло сливочное - 80 гр.  
 Соль - 1 ч. ложка  
 Рыба (филе) - 1 кг.  
 Рис - 50 гр.  
 Лимонный сок - 2 ст. ложки  
 Соевый соус - 2 ст. ложки  
 Оливковое масло - 4 ст. ложки  
 Перец - по вкусу

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +30°C и влажности 60%.
2. Молоко подогреть до комнатной температуры.
3. Смешать муку, дрожжи, сахар, теплое молоко, 2 яйца, 80 гр. масла и соль и замесить тесто.
4. Для расстойки тесто поставить в пароконвектомат на 30 минут.
5. После того, как прозвучит звуковой сигнал, достать тесто и сформировать из 2/3 теста форму будущего пирога.
6. Филе рыбы нарезать кусочками по 50 гр. и выложить на решетку.
7. Пароконвектомат нагреть до температуры +98°C и влажности 100 %.
8. Готовить рыбу 15 минут при температуре +98°C и влажности 100%.
9. Приготовить рис. Разогреть пароконвектомат до температуры +95°C и влажности 100 %. Рис промыть, залить водой и готовить 45 минут.
10. Остудить рыбу и смешать с рисом, 1 сырым яйцом, солью, перцем, лимонным соком, соевым соусом, оливковым маслом. Перемешать .
11. Полученную массу выложить на тесто, сверху закрыть 1/3 теста и смазать 1 яйцом.
12. Выпекать 10 минут при температуре +170°C и влажности 60%.
13. Затем снизить температуру до +130°C и выпекать еще 30 минут при влажности 60%.

Шаг	1	2	3	4	5	6	7
Режим	Прогрев	Расстойка	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	30	30	98	98	95	170	130
Влажность, %	60	60	100	100	100	60	60
Время, мин.		30		15	45	5	30



# Пирог с капустой

## Ингредиенты

Мука пшеничная - 500 гр.  
 Дрожжи сухие - 3,5 гр.  
 Молоко - 200 мл  
 Яйцо - 3 шт.  
 Масло сливочное - 160 гр.  
 Соль - 1,5 ч. ложка  
 Капуста белокочанная - 1 кг  
 Морковь - 300 гр.  
 Перец - по вкусу

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +30°C и влажности 60%.
2. Молоко подогреть до комнатной температуры.
3. Смешать муку, дрожжи, сахар, теплое молоко, 2 яйца, 80 гр. масла и соль и замесить тесто.
4. Для расстойки тесто поставить в пароконвектомат на 30 минут.
5. После того, как прозвучит звуковой сигнал, достать тесто и сформировать из 2/3 теста форму будущего пирога.
6. Капусту помыть, удалить несколько внешних листов. Нарезать соломкой.
7. Морковь помыть, почистить и нарезать соломкой.
8. Перемешать капусту с морковью и поставить на 10 минут в пароконвектомат при температуре +98°C и влажности 100%.
9. Вынуть овощи, посолить, поперчить, добавить 80 гр. сливочного масла и все перемешать.
10. Подготовленные овощи уложить на тесто, сверху уложить оставшуюся 1/3 теста и смазать 1 яйцом.
11. Выпекать 10 минут при температуре +170°C и влажности 60%.
12. Затем снизить температуру до +130°C и выпекать еще 30 минут при влажности 60%.

Шаг	1	2	3	4	5	6
Режим	Прогрев	Расстойка	Прогрев	Выпекание	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	30	30	98	98	170	130
Влажность, %	60	60	100	100	60	60
Время, мин.		30		10	5	30



# Перец фаршированный

## Ингредиенты

Перец болгарский - 1 кг.  
 Фарш - 700 гр.  
 Рис - 100 гр.  
 Лук - 2 шт.  
 Томатная паста - 2 ст. ложки  
 Базилик сушеный - 2 ст. ложки  
 Масло растительное - 1 ст. ложка  
 Соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Перец помыть, удалить плодоножку.
2. Приготовить рис. Разогреть пароконвектомат до температуры +95°C и влажности 100 %. Рис промыть, залить водой и готовить 45 минут.
3. Спассеровать на растительном масле лук.
4. Смешать лук, фарш, рис, добавить соль и перец. Хорошо перемешать.
5. Наполнить фаршем перцы и уложить их вертикально в гостроемкость. Залить смесью томатной пасты, воды и базилика.
6. Разогреть пароконвектомат до температуры +120°C и влажности 100%
7. Готовить 50 минут при температуре +120°C и влажности 100%.

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Выпекание	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	95	95	120	120
Влажность, %	100	100	100	100
Время, мин.		45		50





# Драчена творожная

## Ингредиенты

Творог - 500 гр.  
 Яйцо - 4 шт.  
 Сахар - 125 гр.  
 Мука пшеничная - 4 ст. ложки  
 Масло сливочное - 65 гр.

## Технология приготовления

1. Яйца помыть, отделить белки от желтков. 3 желтка соединить с сахаром, мукой, размягченным сливочным маслом.
2. Белки взбить с щепоткой соли до белых пиков.
3. Творог протереть, соединить с желтками.
4. Осторожно ввести белковую пену и тщательно перемешать.
5. Разогреть пароконвектомат до температуры +160°C и влажности 60%.
6. Выложить массу на смазанную маслом форму, выровнять поверхность, смазать яйцом и посыпать сахаром.
7. Выпекать при температуре +160°C и влажности 60% в течение 25 минут.
8. Затем повысить температуру до +180°C и влажности 60% и выпекать еще 6 минут.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	160	160	180
Влажность, %	60	60	60
Время, мин.		25	6





# Маффины

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Сливочное масло растопить с ванильным сахаром.
2. Бананы помыть, измельчить в блендере.
3. Смешать бананы с мукой, разрыхлителем, корицей, солью и содой.
4. Соединить масло с банановой смесью и хорошо перемешать.
5. Распределить по формам для маффинов, заполняя их на 2/3, или вылить в одну большую форму.
6. Разогреть пароконвектомат до температуры +140°C и влажности 100%.
7. Выпекать при температуре +140°C и влажности 100% 30 минут.
8. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Масло сливочное - 60 гр.  
 Мед - 125 гр.  
 Ванильный сахар - 1 пакетик  
 Банан - 5 шт.  
 Мука - 300 гр.  
 Разрыхлитель - 2 ч. ложки  
 Сода для выпечки - 1 ч. ложка  
 Корица - 1 ст. ложка  
 Соль - по вкусу

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	160	160
Влажность, %	100	100
Время, мин.		30



# Ежики мясные

## Ингредиенты

Фарш мясной - 500 гр.  
 Рис - 70 гр.  
 Мука - 2 ст. ложки  
 Томатная паста - 2 ст. ложки  
 Базилик - 0,5 ст. ложки  
 Вода - 250 мл  
 Соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Приготовить рис. Разогреть пароконвектомат до температуры +95°C и влажности 100 %. Рис промыть, залить водой и готовить 45 минут.
2. Фарш перемешать с рисом, солью и перцем. Сформировать шарики.
3. Приготовить соус: смешать муку, томатную пасту, базилик, соль и воду.
4. Выложить "ежики" в габстроемкость, сверху залить соусом, если его мало, добавить воды.
5. Разогреть пароконвектомат до температуры +180°C и влажности 100%.
6. Готовить "ежики" при температуре +180°C и влажности 100% 20 минут.

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Выпекание	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	95	95	180	180
Влажность, %	100	100	100	100
Время, мин.		45		20





## Шницель

### Ингредиенты

Фарш мясной - 500 гр.  
 Сухари панировочные - 125 гр.  
 Соль, перец - все по вкусу

### Технология приготовления

1. В фарш добавить соль, перец и тщательно перемешать.
2. Сформировать из фарша шницель овальной формы и толщиной 1/2 см.
3. Панировать в сухарях, выложить шницель в гастоёмкость.
4. Разогреть пароконвектомат до температуры +180°C и влажности 100%.
5. Готовить при температуре +180°C и влажности 100% 20 минут.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °C	180	180
Влажность, %	100	100
Время, мин.		20



# Пирог с семгой

## Ингредиенты

Тесто слоеное бездрожжевое -  
400 гр.  
Филе семги - 300 гр.  
Цуккини - 100 гр.  
Вино белое - 10 мл.  
Яйцо - 1 шт.  
Соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Пароконвектомат разогреть до температуры +190°C и влажности 50 %.
2. В габриоль для выпекания рыбы положить пергаментную бумагу.
3. Тесто разделить на две половины и раскатать.
4. Одну часть выложить на противень.
5. Сверху положить рыбное филе.
6. Заправить солью, перцем, сбрызнуть белым вином.
7. Цуккини нарезать тонкими кружочками, аккуратно выложить на семгу.
8. На второй части теста сделать проколы вилкой или ножом.
9. Накрыть часть теста с начинкой.
10. Яйца разбить, перемешать и смазать тесто.
11. Запекать 17 минут при температуре +190°C и влажности 50%

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	190	190
Влажность, %	50	50
Время, мин.		17



# Говядина в горчичной корочке

## Ингредиенты

Говядина, вырезка - 1 кг  
 Горчица - 2 ст. ложки

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +250°C и влажности 50%.
2. Говядину помыть, обсушить, натереть горчицей.
3. Готовить мясо 3 минуты при температуре +250°C и влажности 50%.
4. Мясо вынуть, а пароконвектомат охладить до температуры +160°C и готовить мясо еще 30 минут при этой температуре.
5. Затем снизить температуру до +130°C (влажность остается 50%), вставить термощуп и установить температуру +80°C.
6. Готовить по термощупу, пока пароконвектомат не просигнализирует.
7. Гарнировать мясо овощами-гриль.

Шаг	1	2	3	4	5
Режим	Прогрев	Выпекание	Охлаждение	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	250	250	160	160	130
Влажность, %	50	50	50	50	50
Время, мин.		3		30	
Термощуп, °C					80



# Овощи-рататуй

## Ингредиенты

Баклажан - 300 гр.  
 Цуккини - 300 гр.  
 Болгарский перец - 200 гр.  
 Оливковое масло - 30 гр.  
 Соль, перец - все по вкусу

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +160°C и влажности 20 %.
2. Помыть овощи. Удалить из баклажанов и цуккини плодоножку, сладкий перец зачистить.
3. Овощи нарезать крупными кубиками.
4. Выложить в гостроемкость.
5. Полить оливковым маслом, посолить, поперчить.
6. Поместить в пароконвектомат и готовить 15 минут при влажности 20% и температуре +160°C .
7. Блюдо подавать горячим.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Выпекание
Т. камеры, °С	160	160
Влажность, %	20	20
Время, мин.		15



## Курица, фаршированная грибами и виноградом

### Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Довести мадеру до кипения, снять с огня.
2. Помыть виноград и смешать его с 75 гр. сливочного масла, панировочными сухарями, петрушкой, тимьяном, красным перцем и шампиньонами.
3. Курицу промыть и обсушить.
4. Разогреть пароконвектомат до температуры +190°C и влажности 10%.
5. Нафаршировать тушки виноградной смесью. Смазать курицу снаружи оставшимся сливочным маслом, посыпать солью, черным перцем, выложить в глубокий противень. Полить 2 столовыми ложками мадеры.
6. Запекать в пароконвектомате при температуре +190°C и влажности 10% в течение 45 минут, постоянно поливая образовавшимся соком.
7. Вынуть курицу.
8. В емкость, где она запекалась, влить мадеру и готовить, пока соус слегка не загустеет, 5-7 минут при температуре +190°C и влажности 10%.
9. Курицу полить соусом и подавать, украсив укропом и луком-пореєм.

Курица - 2 тушки (1 кг)  
 Мадера - 250 мл.  
 Грибы шампиньоны консервированные, целые - 200 гр.  
 Виноград без косточек - 200 гр.  
 Масло сливочное - 150 гр.  
 Петрушка - 2 ст. ложки  
 Сухари панировочные - 125 гр.  
 Тимьян сушеный - 0,25 ч. ложки  
 Красный перец - 1 щепотка  
 Соль, перец - все по вкусу

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °C	190	190	190
Влажность, %	10	10	10
Время, мин.		45	5-7





# Рыба, запеченная с овощами

## Ингредиенты

Филе семги - 200 гр.  
 Картофель - 75 гр.  
 Масло оливковое - 15 гр.  
 Вино белое - 10 гр.  
 Розмарин - 0,5 ч. ложки  
 Салат листовой (для декорирования) - 30 гр.  
 Соль, перец - все по вкусу.

## Технология приготовления

1. Разогреть пароконвектомат до температуры +190°C и влажности 20 %.
2. Гастроёмкость смазать оливковым маслом.
3. Выложить в нее кусок семги. Сверху выложить картофель, нарезанный тонкими кружочками (по 2 мм).
4. Посолить, поперчить, полить оливковым маслом и белым вином, посыпать розмарином.
5. Поставить гастроёмкость в пароконвектомат и готовить при температуре +190°C и влажности 20% 6 минут.
6. Затем увеличить температуру до +220°C, снизить влажность до 10% и готовить еще 4 минуты.
7. Готовую рыбу с помощью лопатки выложить на блюдо, оформленное листьями салата, с помощью лопатки.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Выпекание	Выпекание
Т. камеры, °С	190	190	220
Влажность, %	20	20	10
Время, мин.		6	4



## Картофель, тушеный с овощами

### Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Картофель, кабачки очистить и порезать мелкими кубиками.
2. Морковь мелко порезать, можно потереть на крупной терке
3. Слойми выложить в гастоємкость картофель, морковь, кабачки.
4. Добавить по вкусу соль, специи, все сбрызнуть оливковым маслом.
5. Сверху добавить слой майонеза.
6. В пароконвектомат, предварительно разогретый до температуры +220-240°C, установить гастоємкость.
7. Готовить при температуре +180-190°C 20-25 минут.
8. Полученное блюдо можно подавать как самостоятельное, так и в качестве гарнира к мясу, рыбе.

Картофель - 1,5 кг  
 Морковь - 150 гр.  
 Кабачок (цуккини) - 500 гр  
 Майонез - 150-200 гр  
 Масло оливковое - 50гр  
 Соль, специи, зелень - по вкусу

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар
Т. камеры, °C	220-240	180-190
Время, мин.		20-25
Влажность, %	0	0



# Омлет

## Ингредиенты

Яйцо - 10 шт.  
 Молоко 3,2% жирность - 1 л.  
 Укроп - 50 гр.  
 Петрушка - 50 гр.  
 Соль - 15 гр.  
 Сыр (по желанию) - 150 гр.

## Технология приготовления

1. Яйца, зелень помыть.
2. Разбить яйца, добавить в них молоко, соль, зелень. Взбить.
3. Пароконвектомат разогреть до температуры +200°C.
4. Молочно-яичную смесь вылить в гастроемкость 1/2 - 40.
5. Гастроемкость разместить в пароконвектомате.
6. Установить температуру +170°C, в режиме «Жар+пар» готовить 15 минут, после подачи звукового сигнала посыпать омлет сыром и готовить еще при этой температуре 1 минуту. Омлет подавать в горячем виде, как самостоятельное блюдо.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Жар+Пар	Жар+Пар
Т. камеры, °С	200	170	170
Т. щуп, °С			
Время, мин.		15	1
Влажность, %	100	100	100



# Томаты фаршированные

## Ингредиенты

Томаты (диаметр 3-4 см) - 15 шт  
 Сыр адыгейский - 150 гр  
 Сыр российский - 150 гр  
 Зелень (укроп, петрушка) - 50-100 гр.

## Технология приготовления

1. Потереть сыр на терке.
2. Мелко порезать зелень.
3. Смешать сыр с зеленью.
4. У томатов отрезать верхнюю часть плода (примерно на 1/4 — 1/5 высоты томата).
5. Ложкой или лопаткой вырезать из томата сердцевину (мякоть) со стороны среза, чтобы получилась корзинка.
6. Полученную корзинку нафаршировать сыром с зеленью, прикрыть сверху срезанной частью томата.
7. Выставить на противень.
8. Готовить в режиме «Жар» при температуре +160°C в течение 10-12 минут.
9. По окончании приготовления томаты подавать к столу.

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар
Т. камеры, °С	180	160
Т. щуп, °С		
Время, мин.		10-12
Влажность, %	100	100





# Тушеная капуста

## Ингредиенты

Капуста белокочанная - 1-1,5 кг.  
 Специи, соль - по вкусу  
 Масло оливковое - 50-80 гр.  
 Соус соевый - 50-70 гр.

В капусту при тушении можно также добавить грибы, мясо, томаты и т.д. по желанию.

## Технология приготовления

1. Очистить кочан от вялых листьев.
2. Мелко пошинковать капусту.
3. Выложить в гостроемкость 1/2 -65, сразу же можно добавить грибы, мясо и т.д. по вкусу.
4. По вкусу добавить специи, посолить, сбрызнуть оливковым маслом и соевым соусом.
5. Разогреть пароконвектомат до температуры +100°C в режиме «Пар».
6. Гостроемкость разместить в пароконвектомате и в течение 10 минут припустить капусту.
7. Установить режим «Жар+пар» +135°C (влажность 100%) и готовить капусту в течение 25 минут, при этом несколько раз перемешав ее.

Продукт готов к подаче на стол.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Пар	Жар+Пар
Т. камеры, °С	100	100	135
Т. щуп, °С			
Время, мин.		10	25
Влажность, %	100	100	100



# Штрудель яблочный

## Ингредиенты

### Технология приготовления

1. Яблоки помыть, удалить сердцевину и мелко порезать.
2. Изюм помыть и замочить в воде.
3. Тонко раскатать тесто.
4. Последовательно слоями на тесто выложить орехи, изюм, яблоки, посыпать сахаром.
5. Закрыть краями теста.
6. Разогреть пароконвектомат до температуры +220-240°C.
7. Поместить штрудель в гастроемкость или на противень.
8. Установить режим +200°C «Жар+пар» и выпекать 20-22 мин. до полной готовности.
9. По окончании выпекания достать штрудель, дать немного остыть, после чего он готов к употреблению.

Тесто слоеное, дрожжевое -  
1 пласт 225 грамм  
Яблоки зеленые - 500 гр.  
Миндаль жареный молотый -  
150 гр.  
Изюм без косточек - 150 гр.  
Сахар-песок - 200 гр. (по вкусу)

Шаг	1	2
Режим	Прогрев	Жар + Пар
Т. камеры, °C	220-240	200
Т. щуп, °C		
Время, мин.		20-22
Влажность, %	100	100



# Запеканка творожная

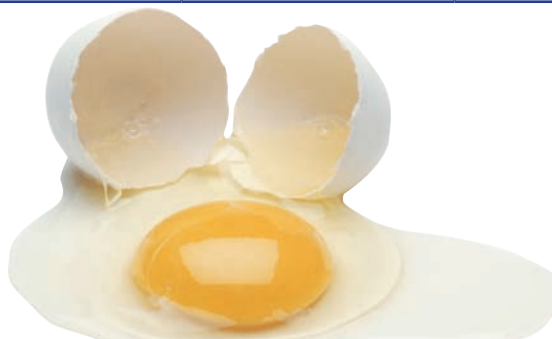
## Ингредиенты

Творог классический - 1 кг.  
 Сахар песок - 100-150 гр (по вкусу)  
 Соль - 15 гр.  
 Яйцо - 5 шт.  
 Сахар ванильный или ваниль - 15 гр.  
 Изюм без косточек - 70-100 гр.  
 (по вкусу)

## Технология приготовления

1. Изюм замочить в воде.
2. Творог размять вилкой.
3. Взбить яйца, с 50-75 гр. сахара и ванильным сахаром.
4. В творог высыпать остатки сахара, соль, изюм и тщательно перемешать, влить взбитые яйца.
5. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.
6. Разогреть пароконвектомат в режиме "Жар+пар" до температуры +210°C.
7. Поместить полученную массу в габаритную емкость 1/3-65, предварительно выложив ее силиконовой бумагой (во избежание пригорания к габаритной емкости), разровнять.
8. Поместить габаритную емкость с творожной массой в пароконвектомат, установить режим "Жар+пар" +160°C и готовить в данном режиме 20 минут
9. Изменить режим "Жар+пар" 160 на "Жар+пар" 140 и готовить в данном режиме 10 минут.
10. По сигналу пароконвектомата о готовности запеканки, извлечь запеканку из пароконвектомата и дать ей отстояться в габаритной емкости 10-15 минут, после чего извлечь из формы и можно подавать на стол.

Шаг	1	2	3
Режим	Прогрев	Жар + Пар	Жар + Пар
Т. камеры, °С	210	160	140
Т. щуп, °С			
Время, мин.		20	10
Влажность, %	100	100	100



# Мясо, запеченное большим куском

## Ингредиенты

## Технология приготовления

1. Кусок мяса помыть, если снаружи есть пленка - не очищать.
2. Чеснок порезать дольками (каждый зубчик на 2-3 дольки), морковь порезать полукружками.
3. Мед развести теплой водой (примерно 1/2 от объема меда, воды может быть и меньше), чтобы получился сироп (для того, чтобы потом без проблем смешать с майонезом), или развести с соевым соусом.
4. В куске мяса сделать глубокие надрезы (проткнуть мясо ножом) и нашпиговать чесноком, морковью.
5. Смешать мед, соевый соус, майонез, специи, горчицу, можно добавить лавровый лист и в полученном маринаде замариновать мясо, в идеале на несколько часов, периодически его переворачивая и поливая маринадом.
6. Разогреть пароконвектомат до температуры +250°C и поместить обмазанный маринадом кусок мяса в пароконвектомат (можно готовить как на решетке, так и в гастоеремкости).
7. В кусок мяса разместить термощуп таким образом, чтобы его кончик (где находится датчик) находился примерно в середине самого массивного места.
8. Обжарить поверхность мяса при температуре +250°C примерно 2-3 минуты.
9. Перевести пароконвектомат в режим ΔT (для этого перейти в режим «Готовность по термощупу» и в данном режиме нажать и удерживать нажатой кнопку «установка температуры внутри камеры»), на зеленом экране (верхнем) загорится символ d.
10. Установить на термощупе готовность при температуре +85°C, а дельту поставить +60°C.
11. После того, как мясо приготовится (пароконвектомат просигнализирует и отключится), установить в камере температуру +250°C и выдержать мясо при этой температуре 3-5 минут для получения аппетитной корочки.

После чего мясо готово к употреблению. Употреблять можно как в горячем, так и в холодном виде.

Шаг	1	2	3	4
Режим	Прогрев	Жар	ΔT=60	Жар
Т. камеры, °C	250	250		250
Т. щуп, °C			85	
Время, мин.		2-3		3-5



Мясо (свинина) одним куском - 2-3 кг.  
 Майонез - 200 гр  
 Горчица - 50-100 гр.  
 Соль, специи - по вкусу  
 Чеснок - по вкусу.  
 Морковь - 150-200 гр.  
 Мед - 50-100 гр.  
 Соус соевый кикирман - 50-100 гр.

















