

**PHILIPS**

Ovi Smart XXL



**10 осінніх рецептів  
для вашої Philips Ovi**  
від Philips та дієтологині  
Лариси Бойченко





### Лариса Бойченко

Керівник клініки "Лад", лікар вищої категорії, гастроентеролог і дієтолог з 22-річним досвідом, автор методики оздоровлення і детоксикації організму, постійний експерт телеканалів 1+1, СТБ, ICTV та ін., а також журналів і онлайн-медіа.

«Їжа — джерело енергії та будівельних матеріалів для кожної клітини організму, тобто для кожного з нас. Інших джерел не існує! Кожен етнос має особливості в перетравлюванні продуктів харчування. Народи півночі легко засвоюють сиру рибу, ми — ні. Народи Азії беруть з рису 100% корисних інгредієнтів, ми — ні. Цей перелік можна продовжувати, але висновок один — ми найкраще засвоюємо ті продукти, якими віками харчувались наші пращури.

Тому локальні продукти, особливо рослинного походження — це найкраще джерело для побудови та функціонування організму. Враховуючи наші кліматичні умови, кожному сезону свої рослини: влітку — ягоди, зелень; восени — кавуни, груші; взимку — яблука, соління; весною — перша зелень. Весь рік — гарбуз, буряк, морква, капуста, селера, цибуля, часник, зерна, насіння.»





Програми **Smart Chef** підготовлені професійними кухарями для використання в домашніх умовах



Заморожена картопля фрі чи овочі, картопля по-селянськи та свіжі овочі, риба, курячі гомілки і навіть ціла курка — лише одне натискання кнопки, і щоразу вишукана страва завдяки мультипечі Philips Ovi Smart XXL!

## Philips Ovi Smart XXL

### Швидше, корисніше, смачніше



#### Миттєвий нагрів

У 1,5 рази швидше приготування їжі, ніж у духовці\*. Без попереднього нагріву



#### Технологія Smart Sensing

Єдина мультипіч\*\*, яка автоматично регулює час і температуру під час приготування



#### Технологія Rapid Air

Смаження швидким потоком гарячого повітря — страви соковиті всередині та з хрумкою скоринкою



#### До 90% менше жиру\*\*\*

Здоровіші страви без зайвого жиру



#### Програми Smart Chef

5 попередньо налаштованих програм для простого приготування улюблених страв



#### І підігрівання теж!

Швидкий розігрів страв зі збереженням 100% смаку, наче вони тільки-но приготовані

\*Завдяки технології Rapid Air (Рapid Air), порівняно із свіжою смаженою їжею, приготованою у звичайній фритюрниці Philips. \*\*У порфоліо Philips. \*\*\*Порівняно з картоплею фрі та курячими гомілками, приготованими у звичайній духовці. Smart Sensing — Smart Сенсінг. Smart Chef — Smart Шеф.





## Повноцінний і ситний обід. Страви з м'ясом.

### Рецепт №1

Куряче філе	1 шт.
Морква	1 шт.
Селера	1 шт.
Цибуля	1 шт.
Чорний перець, паприка, чебрець	

1. Моркву, селеру, цибулю порізати кружечками товщиною біля 5 мм.
2. Запекати в мультиварці 5 хв при 200°.
3. Овочі остудити і нарізати поздовжньо (соломкою). Додати чебрець на кінчику ножа.
4. У курячому філе зробити кишеньку, заповнити начинкою з овочів.
5. Начинене філе посипати чорним перцем і паприкою. Запекати в мультиварці 20 хв при 200°.

*Овочі, які залишилися, можна використовувати, як гарнір.*

### Рецепт №2

Фарш з філе індички	300 г
Помідор	1 шт.
Вершкове масло	1 ч.л.
Перепелине яйце	1 шт.
Перемелене насіння пажитника чи коріандра	1/2 ч.л.

1. Порізати помідор.
2. У фарш додаємо порізаний помідор, вершкове масло, білок перепелиного яйця, насіння пажитника (коріандра)
3. Все перемішати і сформувати 2 котлети.
4. Запекати в мультиварці 20 хв при 200°.

### Рецепт №3

Стегно кролика	1 шт.
Оливкова олія	1 ст.л.
Соевий соус	1 ст.л.
Розмарин	1 ч.л.

1. Стегно кролика маринуємо не менше 1 години у суміші: оливкова олія, соєвий соус, розмарин. (Краще замаринувати і залишити на ніч у холодильнику)
2. Запекаємо у мультиварці 30 хв при 200°.

### Рецепт №4

Яловича вирізка	500 г
Оливкова олія	1 ст.л.
Гірчиця	1 ч.л.

1. Яловичу вирізку нарізати поперек волокон на медальйони товщиною по 3 см.
2. Змазати оливковою олією і гірчицею.
3. Запекати в мультиварці 10 хв при 200°.

### Рецепт №5 (з рослинним білком)

Сир тофу	200 г
Яйце	1 шт.
Кунжутне насіння	

1. Сир тофу нарізати кубиками, збити жовток.
2. Залити сир збитим жовтком і обваляти в кунжутному насінні.
3. Запекати в мультиварці 5-7 хв при 200°.





## Здорова і легка вечеря. Страви з овочів.

### Рецепт №1

Білокачанна капуста	1 шт.
Яйце	1 шт.
Паніровочні сухарі	
Борошно	
Чорний перець	

1. Відрізати від капусти шматок розміром з решітку мультиварки товщиною 1 см.
2. Обвалити його спочатку у борошні, далі в збитому яйці, і наостанок у паніровочних сухарях.
3. Запікати в мультиварці 20 хв при 180°.

Готову страву поперчити.

### Рецепт №4

Цукіні	1 шт. (невеликий)
Баклажан	1 шт. (невеликий)
Помідор	1 шт.
Гірчиця французька	1 ч.л.
Оливкова олія	1 ч.л.

#### Чорний перець

1. Цукіні, баклажан розрізати на брусочки, поперчити.
2. Запікати в мультиварці 10 хв при 180°.
3. Готуємо соус. Збити в блендері помідор, гірчицю, оливкову олію.

Готову страву поливаємо соусом.

### Рецепт №2

Кольорова капуста	1 шт.
Натуральний йогурт	1 стакан
Манна крупа	1 ст.л.
Соєвий соус	2 ст.л.
Оливкова олія	1 ч.л.

1. Кольорову капусту розбираємо на суцвіття.
2. Заливаємо капусту сумішшю: натуральний йогурт, манна крупа.
3. Запікати в мультиварці 15 хв при 180°.

Готову страву скропити сумішшю соєвого соусу і оливкової олії.

### Рецепт №3

Морква	1 шт.
Селера	1 шт.
Гарбуз	200 г
Оливкова олія	1 ч.л.

#### Спеції за смаком

1. Селеру, моркву, гарбуз нарізати соломкою.
2. Запікати в мультиварці 15 хв при 180°.

Подавати з оливковою олією і спеціями.

### Рецепт №5

Салатний перець	1 шт.
Помідори черрі	150 г
Оливкова олія	1 ст.л.
Бальзамічний оцет	1 ч.л.

1. Салатний перець чистимо і розрізаємо на 4 частини.
2. Овочі запікаємо в мультиварці 10 хв при 200°.

Готову страву поливаємо соусом: оливкова олія, бальзамічний уксус.



[philips.ua](http://philips.ua)