



10 простых рецептов, идеально подходящих для 600 мл (Ø 12 см) из нержавеющей стали с капсульным дном.

1. Овсяная каша на молоке (не убегает)

Время: ~7 минут

Порция: 1

Ингредиенты

- Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) — **3 ст. л.**
- Молоко — **200 мл**
- Вода — **50 мл**
- Соль — щепоть
- Сахар или мёд — по вкусу

Приготовление

1. В кастрюлю налей молоко и воду.
 2. Поставь на **средний огонь**, доведи почти до кипения.
 3. Добавь соль и хлопья, перемешай.
 4. Убавь огонь до минимума.
 5. Вари **5 минут**, помешивая дно силиконовой или деревянной ложкой.
 6. Сними с огня, накрой крышкой на **1 минуту**.
-

2. Яйца всмятку / вкрутую

Время: 5–9 минут

Ингредиенты

- Яйца — **1–3 шт.**
- Холодная вода — чтобы покрывала яйца на 2 см

Приготовление

1. Аккуратно уложи яйца в кастрюлю.
 2. Залей холодной водой.
 3. Поставь на сильный огонь.
 4. После закипания:
 - **4 минуты** — всмятку
 - **8 минут** — вкрутую
 5. Слей воду, залей холодной на 1 минуту — скорлупа снимется легче.
-



3. Простой куриный бульон

Время: ~20 минут

Ингредиенты

- Куриное филе — **80–100 г**
- Вода — **450 мл**
- Соль — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Лавровый лист — по желанию

Приготовление

1. Филе промой, нарежь кубиками.
 2. Выложи в кастрюлю, залей водой.
 3. Поставь на средний огонь, доведи до кипения.
 4. Сними пену.
 5. Убавь огонь, вари **15 минут под крышкой**.
 6. Посоли за 5 минут до конца.
-



4. Картофельное пюре (на одну тарелку)

Время: ~20 минут

Ингредиенты

- Картофель — **2 небольших (200 г)**
- Вода — **400 мл**
- Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Сливочное масло — **1 ч. л.**

Приготовление

1. Картофель очисти, нарежь мелкими кубиками.
 2. Залей водой, добавь соль.
 3. Доведи до кипения, вари **15 минут**.
 4. Слей почти всю воду, оставив 1–2 ст. л.
 5. Добавь масло, разомни толкушкой.
-



5. Рассыпчатый рис

Время: ~15 минут

Ингредиенты

- Рис круглозёрный — **60 г**
- Вода — **120 мл**
- Соль — щепоть

Приготовление

1. Рис промой до прозрачной воды.
 2. Выложи в кастрюлю, добавь воду и соль.
 3. Доведи до кипения **без крышки**.
 4. Уменьши огонь, накрой крышкой.
 5. Вари **12 минут**, не открывая.
 6. Сними с огня, дай постоять **5 минут**.
-

6. Омлет без сковороды

Время: ~10 минут

Ингредиенты

- Яйца — **2 шт.**
- Молоко — **2 ст. л.**
- Соль
- Масло — капля

Приготовление

1. Яйца взбей с молоком и солью.
 2. Смажь дно кастрюли маслом.
 3. Влей смесь.
 4. Готовь **под крышкой** на минимальном огне 6–8 минут.
 5. Не мешай — омлет получится пышным.
-

7. Тушёные овощи

Время: ~12 минут

Ингредиенты

- Кабачок или морковь — **100–120 г**
- Вода — **50 мл**
- Соль
- Капля растительного масла

Приготовление

1. нарежь овощ мелкими кубиками.
 2. Выложи в кастрюлю, добавь воду и масло.
 3. Накрой крышкой.
 4. Туши **10–12 минут** на слабом огне.
 5. Посоли в конце.
-

8. Яблочное пюре

Время: ~10 минут

Ингредиенты

- Яблоко — **1 большое**
- Вода — **50 мл**

Приготовление

1. Очисти яблоко, удали сердцевину.
 2. нарежь мелко.
 3. Выложи в кастрюлю, добавь воду.
 4. Туши под крышкой **8–10 минут**.
 5. Разомни вилкой или блендером.
-

9. Макароны (чётко под объём)

Время: ~8 минут

Ингредиенты

- Макароны — **60–70 г**
- Вода — **500 мл**
- Соль — $\frac{1}{2}$ ч. л.

Приготовление

1. Вскипяти воду с солью.
 2. Добавь макароны.
 3. Вари, помешивая, **7–9 минут**.
 4. Откинь на сито или слей почти всю воду.
-

10. Какао без комков

Время: ~5 минут

Ингредиенты

- Молоко — **250 мл**
- Какао — **1 ч. л.**
- Сахар — по вкусу

Приготовление

1. В холодное молоко добавь какао и сахар.
2. Хорошо размешай венчиком.
3. Поставь на средний огонь.
4. Нагревай, не доводя до кипения.

 Полезные советы для такой кастрюли:

- Не заполняй больше чем на $\frac{2}{3}$ **объёма**
 - Используй **слабый–средний огонь** (капсульное дно хорошо держит тепло)
 - Стеклоанная крышка идеальна для тушения и каш
-