

НЕОБЫЧНЫЕ БЛЮДА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Н52

Составитель *Г. С. Выдревич*

Н 52 **Необычные** блюда в микроволновой печи / Сост.
Г. С. Выдревич. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. -
64 с.

В микроволновой печи можно готовить не только быстро и вкусно. Оригинальные блюда, которые изумляют гостей и радуют кулинара, в ней получаются ничуть не хуже, чем на обычной плите или в духовке.

Не бойтесь нового и необычного. Разнообразьте свое ежедневное меню или порауйте себя и близких в праздники.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-20493-8

© «Терция», составление, 2006
© «Терция», оформление, 2006
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Микроволновая печь хоть и не может полностью заменить плиту, зато позволяет экономить время, готовить полезные и вкусные блюда. А при известном навыке и желании с ее помощью можно создать нечто оригинальное, необычное и порадовать себя и близких.

Прежде всего, надо знать об особенностях приготовления в СВЧ.

Готовя супы, выберите такую посуду, чтобы жидкость не заполняла ее до краев и не выкипала. Хорошо обзавестись крышкой с отверстием или хотя бы накрывать кастрюлю так, чтобы оставалась щель, через которую будет выходить пар. Все ингредиенты надо нарезать одинаковыми кусочками, чтобы они прогрелись равномерно. Надо соблюдать и очередность закладки, ибо свекла и морковь варятся дольше, чем картофель и капуста.

Собираясь использовать замороженные продукты, сначала разморозьте их и доведите примерно до комнатной температуры. Иначе приготовится только верхний слой, а внутри продукт останется сырым. Собственно, размораживать можно и в микроволновке, для этого существует специальный режим. Размораживая овощи и фрукты, добавьте немного воды и накройте блюдо крышкой, а во время процесса, чтобы не получить кашу, аккуратно перемешивайте фрукты и овощи. Мясо и рыбу в СВЧ размораживают, только если они нарезаны примерно одинаковыми небольшими кусками, с крупными пор-



циями печка не справится. У птицы надо прикрыть тонкие выступающие части, так как они размораживаются быстрее всего остального.

Если вы готовите, например, мясо целым куском, кладите его так, чтобы более тонкий край размещался ближе к центру, иначе оно прогреется неравномерно и где-то подгорит, а где-то не пропечется. Лучше всего, конечно, и мясо, и рыбу разрезать на примерно одинаковые куски.

Время приготовления зависит не только от размера и толщины куска, но и от его формы. Так, тонкие круглые кусочки готовятся быстрее, чем толстые прямоугольные. Крупные куски нужно время от времени переворачивать.

Солить мясо перед приготовлением не нужно, соль создаст жесткую корку. Лучше смазать куски соевым соусом, горчицей, желе, подливкой.

Если мясо молодое, готовьте его в открытой посуде, чтобы оно не поглощало пар и не теряло вкуса. Сухое, постное мясо можно накрыть или обернуть тонкими ломтиками сала или бекона: жир слегка ускорит приготовление и сделает блюдо более сочным.

Неопытным кулинарам трудно определить на взгляд, готово блюдо или нет, ведь блюда из СВЧ выглядят совсем иначе. Поэтому продукты рекомендуется вынимать незадолго до готовности и дать им дойти (одна из особенностей микроволновки как раз заключается в том, что процесс еще некоторое время продолжается). В крайнем случае, можно доварить или дожарить. Передержанное же блюдо уже не исправить ничем.

Готовность можно определить и «на ощупь». Мясо проверяют вилкой: она должна входить свободно. Куриную ножку нужно подвигать: у готовой суставы ходят легко. Рыба должна оставаться чуть прозрачной в середине и «дозревать» самостоятельно.

Если вы надумали что-то испечь в микроволновой печи, обзаведитесь специальными формами — глубокими (так как тесто поднимается выше, чем в духовке) и с прямыми



ми стенками (чтобы изделие прогревалось равномерно). Форму нельзя заполнять более чем на половину объема. Ее не нужно присыпать мукой или крошками, а лучше смазать растительным маслом (либо слегка прогреть и смазать сливочным маслом).

Крупные изделия из теста обычно помещают на середину подставки, а небольшие (например, булочки или пирожки) ставят по кругу. Если подставка не вращается, по истечении половины времени приготовления, форму надо повернуть на 180°.

Чтобы выпечка получилась, желательно использовать ингредиенты одинаковой температуры (если это не противоречит рецепту). Кроме того, продукты должны быть очень тщательно перемешаны (нерастворившийся сахар может сгореть).

Очень важно соблюдать режим приготовления, ибо передержанные пироги получатся сухими, как вчерашний хлеб.

Как определить, готов ли пирог? Не ждите, когда на нем образуется румяная корочка. В микроволновке такого не случается никогда. Пироги, блины, кексы и т. д. останутся бледными, но зато будут гораздо пышнее, чем приготовленные в духовке. О готовности вам придется судить по тому, отстают ли изделия от краев посуды. Можно воспользоваться и традиционным способом — проткнуть изделие деревянной палочкой или ножом. Если они останутся чистыми, все в порядке. Смело можете открывать дверцу в любой момент приготовления: тесто в микроволновке не опадает.

Оригинальные блюда нередко включают в себя экзотические компоненты или состоят из продуктов, на первый взгляд, плохо сочетающихся друг с другом (например, мяса и рыбы). Если у вас нет достаточного опыта, строго придерживайтесь рекомендаций, данных в рецептах, где оговорены и форма, и размер, и последовательность, и время приготовления. Если вы готовите давно и с удовольствием, не бойтесь экспериментировать. Иногда даже просто новая приправа делает привычное блюдо новым и оригинальным.

ЗАКУСКИ



Деревенский паштет

150 г копченого окорока, 225 г бекона, 225 г бараньей печени, 225 г свинины, 1 средняя луковица, 1 долька чеснока, 100 г свежих хлебных крошек, 1–2 яйца, 3 ст. ложки сидра, 1 ст. ложка измельченной свежей зелени (или 1 ч. ложка сушеной зелени), черный молотый перец, соль.

Окорок и бекон нарезать тонкими ломтиками. Свинину мелко порубить острым ножом. Печень мелко нарезать. Лук мелко порубить. Чеснок раздавить. Мясо, печень, лук, чеснок, хлебные крошки, зелень, яйца и сидр соединить и тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

На блюдо или в форму выложить ломтики окорока так, чтобы они слегка перекрывали друг друга. На окорок положить фарш, слегка придавливая его. Разровнять. Накрывать ломтиками бекона.

Заготовку накрыть специальной бумагой, подвернув ее к краям блюда.

Готовить 14–19 мин на полной мощности, дать отстояться в выключенной печи в течение 10 мин.

6 Готовый паштет, не вынимая из формы, обернуть плотной бумагой, придавить гнетом. Остудить и вы-

держат в холодильнике в течение ночи. Затем бумагу снять, а паштет нарезать порционными кусками.



Закуска «Красный дьявол»

4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, 4 ломтика хлеба с изюмом, 1 яблоко, горчица.

Яблоко очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими кружочками.

На ломтики хлеба нанести тонкий слой горчицы и выложить их на бумажную тарелку или стеклянное блюдо. На каждый кусок хлеба положить кружочек яблока, на него — ломтик ветчины, на ветчину — снова яблоко. Прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин. Затем на каждую заготовку выложить по ломтику сыра. Готовить на мощности выше средней в течение 1–2 мин, пока сыр не начнет плавиться.



Закуска «Павлиний хвост»

1 баклажан, 50 г сыра, 3 помидора, 1 луковица, 1 долька чеснока, растительное масло, соль.

Баклажан разрезать вдоль на тонкие ломтики. Форму смазать растительным маслом, выложить ломтики баклажана. Готовить на полной мощности в течение 5 мин.

Помидоры нарезать кружочками, сыр — ломтиками, лук — колечками. Чеснок мелко порубить.



На ломтики баклажана выложить помидоры, сыр, лук. Посыпать нарубленным чесноком, посолить по вкусу.

Накрыть заготовку специальной бумагой или фольгой. Готовить в течение 8 мин на мощности выше средней, а затем дать настояться в выключенной печи в течение 5 мин.



Крабовое суфле

180 г консервированного мяса краба без жидкости, 12 крекеров, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока.

Мясо краба мелко порубить. Добавить майонез, лук, горчицу и лимонный сок и тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на крекеры, выложить их на стеклянное блюдо или бумажную тарелку. Готовить в течение 2–3 мин на полной мощности.

Если на блюдо не помещаются все крекеры, готовить по очереди, разделив их пополам.



Язык в соусе

400 г говяжьего, свиного или телячьего языка, 1 луковица, 1 стакан белого сухого вина, 0,5 стакана сливок, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, черный молотый перец, соль.



резы, положить в них гвоздику и кусочки лаврового листа. Луковицу добавить к языку. Вино посолить и поперчить, получившейся смесью залить язык. Добавить столько воды, чтобы жидкость полностью закрывала язык и лук. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 5 мин на полной мощности, а затем 40 мин на мощности ниже средней.

Готовый язык слегка охладить, очистить от кожи, нарезать порционными кусочками и выложить на блюдо.

Жидкость, в которой готовился язык, процедить, добавить сливки, перемешать, слегка прогреть. Получившимся соусом полить кусочки языка.



Острая закуска из креветок

225 г очищенных креветок, 50 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 3 веточки сельдерея, 0,5 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка порошка горчицы, лимон, 0,25 ч. ложки острого молотого красного перца, соль.

Лук мелко порубить. Зелень сельдерея вымыть, отряхнуть и мелко нарезать. Сладкий перец мелко порубить.

Масло растопить (прогреть на полной мощности в течение 1–1,5 мин). Положить в него лук, сельдерей, сладкий перец, майонез и креветки. Поперчить, слегка посолить. Тщательно перемешать.

Получившуюся смесь разложить по порционным формочкам или блюдам. Готовить на полной мощности в течение 8,5–11 мин, пока не послышится потрескивание.

Готовую закуску подавать очень горячей с ломтиками лимона.



Необычные блюда в микроволновой печи

Так же можно приготовить закуску из мяса крабов или тунца.



Креветки под молочным соусом

500 г очищенных креветок, 2 луковицы, 1 стакан молока, 0,5 стакана воды, 1–2 ч. ложки муки, 2–3 ч. ложки сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Креветки вымыть, залить подсоленной водой. Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин.

Приготовить соус. Лук мелко порубить. Муку развести горячим молоком так, чтобы не было комков. Непрерывно помешивая, добавить лук, положить масло.

Плотно накрыть посуду крышкой и готовить в течение 4–5 мин на средней мощности. Затем посолить и поперчить по вкусу.

Креветки залить соусом, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 1–2 мин.



Пикантные мясные шарики

450 г постного говяжьего фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г ананаса, 120 г сахара, 120 г панировочных сухарей, 550 мл густого томатного сока, молотый имбирь, соль.

10 Лук мелко порубить. В фарш добавить сухари, яйцо, имбирь и половину лука. Посолить по вкусу,



тщательно перемешать. Из получившейся смеси сформовать шарики размером примерно с грецкий орех, положить их в стеклянную посуду, накрыть ее крышкой. Готовить в течение 5 мин на мощности выше средней.

Соединить томатный сок, сахар, оставшийся лук и ананас, нарезанный кубиками, тщательно перемешать.

Получившимся соусом залить мясные шарики, перемешать, стараясь не повредить шарики. Готовить на той же мощности еще 15 мин. Во время приготовления один раз аккуратно перемешать.



Помидоры, фаршированные крилем

28 мелких помидоров, 330 г консервированного мяса криля без жидкости, 0,25 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 0,25 стакана мелко нарезанного сладкого перца, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 0,25 стакана маленьких сухариков, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 0,5 ч. ложки сухих листьев майорана, паприка, соль.

Помидоры вымыть, обсушить. Срезать верхушки, сердцевину аккуратно удалить чайной ложкой.

Соединить, лук, сладкий перец, масло (или маргарин) и раздавленный чеснок, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин, пока лук не станет мягким. Добавить мясо криля, сухарики, сыр, майоран, посолить по вкусу и перемешать.

Получившейся смесью начинить помидоры, посыпать паприкой.



Блюдо застелить специальной бумагой, выложить на него подготовленные помидоры. Готовить на полной мощности в течение 1–2 мин.

Закуску можно подавать и горячей, и холодной.



Пряные орехи

500 г ядер миндаля, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1–2 ст. ложки порошка карри.

Масло растопить (прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин), добавить порошок карри, орехи и тщательно перемешать. Готовить на той же мощности в течение 2,5–3,5 мин. За время приготовления дважды перемешать.

Готовые орехи очень хороши как закуска к аперитиву.

Так же можно приготовить грецкие орехи, но их лучше перемешать с молотым имбирем или корицей (на 500 г ядер — 1–2 ст. ложки пряностей).



Фаршированные грибы

225 г крупных грибов, 75 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, 50 г свежих крошек ржаного хлеба, соль.

Лук мелко порубить. Чеснок раздавить. Грибы очистить, вымыть, шляпки отделить от ножек. Половину ножек мелко нарезать.



Растопить 50 г сливочного масла (40 с — 1 мин на полной мощности), опустить в него измельченные ножки, лук и чеснок, перемешать. Готовить на той же мощности в течение 2–3 мин. Затем добавить хлебные крошки, посолить по вкусу и перемешать. Получившейся смесью начинить шляпки (начинка должна возвышаться горкой).

Оставшееся масло растопить, выложить в него шляпки и готовить на полной мощности в течение 2–3 мин.

Готовые грибы подавать горячими.



Чернослив в сала

20 шт. крупного чернослива, 5 ст. ложек портвейна, 10 тонких ломтиков сала с мясными прожилками.

Чернослив очистить от косточек, залить портвейном. Мариновать примерно 2–3 ч, время от времени аккуратно перемешивая.

Ломтики сала разрезать пополам. В каждый ломтик завернуть по 1 шт. чернослива, скрепить деревянными зубочистками, выложить на бумажную тарелку или стеклянное блюдо. Готовить на полной мощности в течение 3 мин.

Закуску подавать сразу же.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Луковый суп

2–3 луковицы, 2,5 стакана бульона, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 лавровый лист, 2 ломтика хлеба, тертый сыр, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими колечками, добавить масло или маргарин. Накрыть посуду крышкой и готовить в течение 4 мин на полной мощности.

Затем влить бульон, положить лавровый лист. Готовить на той же мощности в течение 5–6 мин, пока суп не закипит. Посолить и поперчить по вкусу.

Суп разлить по двум тарелкам, посыпать кубиками хлеба и тертым сыром. Прогреть в микроволновке, пока сыр не расплавится.



Итальянская похлебка

14 *1,2 л мясного бульона, 1 луковица, 3 моркови, 2 корня сельдерея, 2 помидора, 2–3 дольки чеснока, 100 г*



стручковой фасоли, 100 г стручков зеленого горошка, 100 г сыра, 4 ст. ложки риса, 2 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать, прогреть со сливочным маслом на полной мощности в течение 3 мин, время от времени помешивая.

Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке и добавить к луку с чесноком. Готовить в течение 5 мин на мощности ниже средней.

Затем влить бульон, положить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и готовить еще 10 мин на той же мощности.

После этого добавить нарезанные стручки зеленого горошка и фасоли, рис, лавровый лист. Варить на средней мощности, пока овощи не станут мягкими.

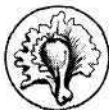
Потом добавить помидоры, нарезанные ломтиками, и натертый на крупной терке сыр. Перемешать и готовить еще 3 мин на той же мощности.



Свекольный суп-пюре

500 г вареной свеклы, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 небольшое яблоко, 600 мл овощного отвара, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка семян тимьяна, 1 ч. ложка сухого тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка лимонного сока, укроп, соль.

Свеклу очистить и нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко



порубить. Яблоко очистить от кожицы и семян и натереть на средней терке.

Лук, картофель и яблоко соединить, добавить воду, потушить на полной мощности в течение 10 мин. Затем положить семена тмина, перемешать и готовить еще 1 мин на той же мощности. После этого добавить свеклу, лавровый лист, тимьян, лимонный сок и горячий овощной отвар. Перемешать, накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 12 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Снять крышку, дать супу настояться в течение 5 мин. Затем удалить лавровый лист, суп откинуть на сито (отвар сохранить). Овощи протереть через сито или превратить в пюре с помощью блендера либо миксера. Пюре соединить с отваром, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 4–5 мин.

Готовый суп подавать со сметаной, посыпав измельченным укропом.



Суп из помидоров с чесноком

6 помидоров, 1 луковица, 200 г корня петрушки, 2 моркови, 2 л бульона, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки риса, чеснок, сахар, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и протереть со сливочным маслом. Добавить нарезанные дольками помидоры, накрыть посуду крышкой и готовить в течение 5 мин на средней мощности.

Морковь и корень петрушки очистить, натереть на крупной терке, слегка спассеровать, добавить к



помидорам с луком, положить рис, влить бульон, посолить по вкусу, добавить немного сахара. Готовить на полной мощности в течение 15–20 мин, время от времени помешивая.

Получившуюся смесь протереть через сито, добавить раздавленный чеснок, поперчить по вкусу, довести до кипения на полной мощности, изредка помешивая. Слегка остудить и добавить сметану.



Яичный суп по-римски

500 мл мясного бульона, 4 яйца, 100 г плавленого сыра, 8 небольших ломтиков белого хлеба, 1 ст. ложка растительного масла, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

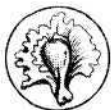
Хлеб нарезать ломтиками, обжарить в сливочном масле на сковороде, положить на них ломтики сыра, запечь в печи в течение 30–40 с на полной мощности.

В тарелки разложить по два ломтика хлеба, вбить по одному яйцу, залить горячим бульоном, слегка посолить, посыпать измельченной зеленью.



Суп с крабами

250 г свежих крабов, 1 л мясного бульона, 1 стакан сливок, 600 г картофеля, 4 луковицы, 50 г сливочного масла, зеленый лук, укроп, петрушка, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль.



Репчатый лук мелко нарезать. Сливочное масло прогреть на полной мощности в течение 3 мин, положить в него лук и тушить 5 мин, время от времени помешивая, пока лук не станет прозрачным.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить бульоном. Готовить на полной мощности в течение 15 мин, пока он не разварится.

Укроп и петрушку мелко порубить. Крабов вымыть, обсушить, добавить к картофелю вместе с зеленью и луком. Посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 5 мин.

Готовый суп посыпать измельченным зеленым луком и мускатным орехом.



Французский суп с чесноком

10 долек чеснока, 400 г картофеля, 2 яйца, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 1,5 л воды, 2 булочки, черный или красный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить подсоленной водой и отварить до готовности (15 мин на полной мощности). Отвар слить и сохранить, картофель протереть через сито.

Чеснок нарезать тонкой соломкой и прогреть со сливочным маслом в течение 2 мин на полной мощности. Затем залить картофельным отваром, добавить картофельное пюре, посолить и поперчить по вкусу. Слегка прогреть.

Яичные белки аккуратно отделить от белков. Белки взбить до образования устойчивой пены. С помощью чайной ложки опустить массу в суп. Желтки развести

в небольшом количестве едва теплого супа и влить их в кастрюлю. Слегка прогреть.

Булочки нарезать соломкой, обжарить их в сливочном масле в течение 3 мин на полной мощности.

Получившиеся гренки разложить по тарелкам и залить их супом.



Уха по-марсельски

1,5 кг рыбы, 6 клубней картофеля, 1 луковица, 6 помидоров, 3 дольки чеснока, 6 ст. ложек растительного масла, 12 ломтиков хлеба, 2 л воды, 1 ст. ложка муки, укроп, петрушка, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на порционные куски. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Помидоры нарезать дольками. Укроп и петрушку мелко нарезать. Чеснок раздавить.

Лук прогреть с маслом на полной мощности в течение 2 мин, добавить помидоры, укроп, петрушку, лавровый лист, чеснок, перец. Перемешать, прогреть 30 с, затем положить картофель и рыбу. Посолить по вкусу. Влить воду. Готовить на полной мощности в течение 15 мин. После этого рыбу вынуть, а в суп положить муку, прогретую с маслом.

Ломтики хлеба положить на блюдо, залить бульоном. Рыбу выложить на тарелку, вокруг нее разместить картофель. Остальные овощи размять в пюре и подать отдельно.

В бульон мощно добавить яблоко, которое придаст ему пикантный привкус.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Баклажаны по-гречески

2 баклажана, 500 г картофеля, 300 г мясного фарша (говядина со свиной, говядина с курицей, телятина со свиной и т.д.), 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки томатной пасты, 150 г тертого сыра, 150 мл сливок, 50 мл молока, 1 яйцо, тертый мускатный орех, красный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, соединить с фаршем и томатной пастой и перемешать. Тушить в закрытой посуде в течение 3 мин на полной мощности.

Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее половину картофеля, посыпать мускатным орехом и небольшим количеством тертого сыра. Сверху выложить половину фарша, равномерно распределить его, накрыть кружочками баклажана.

Соединить молоко, сливки, яйцо, добавить чуть-чуть мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, слегка взбивая. Половину получившейся смеси вылить в форму.



Положить еще один слой картофеля, посыпать его сыром, выложить оставшийся фарш и оставшиеся кружочки баклажана, верхний слой посыпать сыром. Вылить оставшуюся молочную смесь.

Готовить на мощности выше средней в течение 23–24 мин. Если есть гриль — то при включенном гриле (температура воздуха 200 °С). Готовое блюдо выдержать в выключенной печи в течение 5 мин.



Баранина с мятой

1 кг мякоти баранины (задней части), 1 средняя луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 5 ст. ложек белого винного уксуса, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка крупного сахара, 150 мл простокваши, 3 ст. ложки измельченной свежей мяты, 2 ст. ложки измельченной свежей петрушки, 3 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и тонко нарезать вдоль.

Масло, лук, лавровый лист, уксус, соль и перец перемешать, прогреть на полной мощности в течение 5 мин (смесь должна закипеть). Добавить баранину, перемешать, накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 30 мин, пока мясо не станет мягким. В процессе приготовления несколько раз перемешать. Подготовленному мясу дать настояться в закрытой посуде в течение 5 мин.

Муку смешать с сахаром и 1 ст. ложкой воды так, чтобы получилась однородная смесь без комков, а сахар полностью растворился. Получившуюся смесь добавить к мясу, перемешать и прогреть на полной мощности в течение



3 мин, каждую минуту перемешивая. После этого влить простоквашу, положить петрушку и мяту, посолить и поперчить по вкусу.

В качестве гарнира к этому блюду хорошо подойдут рис, лапша, жареный картофель.



Бекон с яблоками

250 г бекона, 4 яблока, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки измельченного укропа, красный молотый перец, соль.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, лук — колечками, яблоки — дольками.

Масло разогреть на полной мощности в течение 1 мин, положить в него ломтики бекона и обжарить их в течение 3 мин на той же мощности. Добавить лук, прогреть еще 1 мин. После этого положить яблоки, аккуратно перемешать, слегка посолить. Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 8 мин.

Готовое блюдо присыпать перцем и укропом.



Бюльбасс

500 г рыбного филе, 1 маленький хвост омара, 6–8 средних устриц в раковинах, 0,75 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 1 долька чеснока, 50 мл оливкового масла, 250 г консервированных помидоров с соком, 120 мл воды,



2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. ложка мелко нарезанного базилика, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Рыбу нарезать ломтиками. Хвост омара разрезать пополам, каждую половину — на четыре части. Устрицы вымыть. Чеснок нарезать.

Соединить лук, чеснок и масло. Прогреть на полной мощности в открытой посуде в течение 4 мин, перемешать. Добавить омара, устрицы, помидоры, зелень, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу, влить воду, перемешать, стараясь размять помидоры. Прогреть на полной мощности в течение 10 мин. В процессе приготовления дважды перемешать. Затем положить рыбу, накрыть посуду крышкой. Прогреть на полной мощности в течение 10–13 мин. В процессе приготовления трижды перемешать. Раковины устриц должны раскрыться.

Готовое блюдо перед подачей выдержать в выключенной печи в течение 5 мин.



Грибы с беконом под травяным соусом

450 г шампиньонов, 200 г бекона без шкурки, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 100–150 мл молока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, красный или черный молотый перец, соль.

Грибы тщательно вымыть (можно не чистить) и нарезать.

Бекон разрезать на ломтики, выложить их в один слой на блюде или большой тарелке, прикрыть бума-



гой и прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин. После этого ломтики бекона обсушить салфеткой, крупно нарезать.

Масло растопить в течение 45 с на полной мощности. Добавить грибы и готовить на той же мощности в течение 4–5 мин, пока они не станут мягкими.

Грибы вынуть ложкой с дырочками, соединить с беконом, перемешать.

В оставшееся масло положить муку, перемешать, а затем тонкой струйкой влить молоко. Постоянно помешивать, чтобы не образовалось комков. Смесь прогреть на полной мощности в течение 4–5 мин, пока она не загустеет. В процессе приготовления несколько раз перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и петрушку. Снова перемешать.

Получившимся соусом залить грибы с беконом, перемешать и прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин.



Говядина по-австралийски

600 г говяжьей вырезки, 200 г свежих грибов, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, 4 кильки, лимонная цедра, зелень петрушки, черный и красный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать и прогреть с маслом на полной мощности в течение 3 мин. Затем добавить крошенный хлеб, мелко нарезанные кильки, измельченную зелень и лимонную цедру. Перемешать, остудить. Ввести взбитые яйца, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.



Мясо вымыть, обсушить, сделать вдоль куска глубокий надрез и вложить в него грибную смесь. Разрез зашить или скрепить деревянными зубочистками. Готовить на полной мощности в течение 4 мин. В процессе приготовления 1–2 раза перевернуть. Влить в посуду с мясом немного воды и готовить 15 мин на средней мощности. Мясо периодически переворачивать и поливать образующимся соком.

В качестве гарнира к такому мясу хорошо подойдут жареный картофель, зеленый салат.



Говядина по-британски

1 кг мякоти говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 4 ст. ложки перловой крупы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки острого соевого соуса, 400 мл мясного бульона, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, лавровый лист, белый молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Обжарить в растительном масле на обычной плите, помешивая, в течение 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

Лук и морковь тонко нарезать, обжарить и добавить к мясу. Перемешать, тушить 2 мин в сковороде, после чего переложить продукты в посуду для микроволновой печи. Сок, образовавшийся при тушении, соединить с бульоном, добавить лавровый лист по вкусу и соевый соус. Перемешать, всыпать перловую крупу. Получившуюся смесь вылить в мясо с овощами, перемешать.

Накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности примерно 8 мин. В процессе приготовления



3–4 раза перемешать. Готовому блюду дать отстояться под крышкой около 10 мин, после чего досолить, если нужно, и добавить перец. Посыпать зеленью петрушки.



Свинные ребрышки

1 кг свиных ребер, 2 ст. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложки сахара, соевый соус, молотая корица, молотая гвоздика.

Соевый соус смешать с сахаром, корицей и гвоздикой. Перемешивать, пока сахар не растворится, после чего прогреть смесь на полной мощности в течение 1 мин. Во время приготовления перемешать.

Свинные ребра разрезать по два, положить в посуду с соусом. Посуду накрыть крышкой. Прогреть на полной мощности в течение 5 мин, затем уменьшить мощность до средней и готовить еще 15 мин. После этого ребра перевернуть и готовить еще 12 мин на той же мощности.

Образовавшийся сок слить, добавить кукурузную муку, тщательно перемешать и прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Получившимся соусом полить свиные ребрышки.



Джамбалайя

26 *100 г копченых сосисок, 2 вареные куриные грудки, 100 г вареных очищенных креветок, 1 луковица, 1 стру-*



чок сладкого перца, 2 стебля сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл бульона, 1 банка консервированных помидоров с чесноком, 2 ч. ложки томатной пасты, 1 неполная чайная ложка орегано, петрушка, соль.

Лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками. Стебли сельдерея тонко нарезать. Сосиски очистить и нарезать. Куриные грудки нарезать кубиками. Консервированные помидоры размять или нарезать.

Сливочное масло растопить на полной мощности в течение 30 с, добавить лук и готовить его на той же мощности в течение 2 мин. Добавить перец, сельдерея, сосиски, курицу, креветки. Перемешать, влить бульон, положить орегано, помидоры, томатную пасту, посолить по вкусу и перемешать еще раз. Накрыть посуду крышкой и готовить в течение 10 мин на полной мощности. В процессе приготовления дважды перемешать.

Готовое блюдо посыпать измельченной петрушкой.



Индейка «Фруктовый сад»

700 г филе индейки, 1 луковица, 100 г свежих грибов, 1 крупное яблоко, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 150 мл сидра, 1 ч. ложка паприки, жареный миндаль, черный молотый перец, соль.

Филе индейки вымыть, обсушить, разрезать на четыре порционных куска и слегка отбить. Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать. Яблоко



очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками.

Паприку смешать с мукой и в получившейся смеси обвалить филе индейки.

Масло растопить на полной мощности в течение 30 с, положить в него индейку. Накрыть посуду крышкой и готовить на той же мощности около 3 мин. Добавить сидр, готовить еще 9–12 мин на той же мощности под крышкой. В середине приготовления положить грибы, посолить и поперчить по вкусу. За 3–4 мин до конца приготовления сверху выложить дольки яблока.

Готовое блюдо посыпать жареным миндалем.

В качестве гарнира хорошо подойдет рассыпчатый рис.



Индейка «Экзотика»

300 г филе индейки, 2 помидора, 1 плод папайи, 0,5 стручка красного сладкого перца, 0,5 стручка зеленого сладкого перца, 200 г кукурузы, 100 мл сливок, 2 ч. ложки луковой приправы, 1 ч. ложка муки, семена кунжута, белый молотый перец, соль.

Мясо индейки нарезать полосками, поперчить по вкусу, посыпать луковой приправой и семенами кунжута.

Муку смешать со сливками так, чтобы не было комков. Папайю разрезать пополам, очистить от зерен, аккуратно вынуть мякоть ложкой — так, чтобы она имела форму шариков. Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой.

Перец, папайю и кукурузу посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. Получившейся смесью заполнить половинки папайи.



Индейку с фаршированной папайей положить на блюдо, накрыть фольгой. Готовить на полной мощности в течение 5–6 мин.

Сливки с мукой слегка посолить и поперчить, прогреть в печи, пока смесь не загустеет (около 3 мин на полной мощности). Во время приготовления один-два раза перемешать.

Готовую индейку и папайю выложить на сервировочное блюдо, полить сливочным соусом, украсить дольками помидора.



Индейка «Пармезан»

2 филе индейки, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный белок, тертый сыр «Пармезан», дольки лимона, соль.

Яичный белок взбить с солью. Филе индейки вымыть, обсушить, слегка отбить. Нанести на филе толстым слоем яичную пену с помощью кисточки, затем посыпать мясо тертым сыром.

Масло растопить на полной мощности в течение 30 с, выложить в него куски филе. Готовить на той же мощности в течение 3–5 мин, перевернуть, посыпать сыром и готовить еще 2–3 мин.



Курица в лимонном соусе

4 куса куриного филе с кожей, 2 лимона, 2 моченых яблока, 1 крупная луковица, 40 г сливочного масла,



Необычные блюда в микроволновой печи

0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка порошка карри, белый молотый перец, соль.

Куриное белое мясо вымыть и обсушить салфеткой. Лимоны опарить и обсушить. С одного лимона снять цедру с помощью мелкой терки и отжать сок. Второй лимон очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками. Филе курицы натереть цедрой, перцем и солью.

Луковицу разрезать на четыре части.

Сливочное масло смешать с медом и разогреть на полной мощности в течение 1,5 мин. Добавить имбирь, карри, 1 ст. ложку лимонного сока, перемешать.

Куриное филе положить на решетку кожей вверх, вокруг положить лук. Полить мясо масляно-медовым соусом. Запекать на полной мощности в течение 20 мин. В процессе приготовления дважды перевернуть.

Яблоки очистить, из мякоти сформовать шарики. Через 10 мин от начала приготовления добавить их к курице и полить оставшимся лимонным соком.

Готовое мясо, лук и яблочные шарики выложить на блюдо и накрыть фольгой. Образовавшуюся во время приготовления подливку смешать со сливками и прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин, а затем посолить и поперчить. Подавать отдельно.

В качестве гарнира хорошо подойдет отварной рис.



Курица по-китайски

30

500–600 г куриного филе, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 50 мл бульона, 3 ст. ложки



растительного масла, 6 яичных белков, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, соль.

Куриное мясо нарезать маленькими кусочками. Два белка взбить в крутую пену, добавить муку, посолить по вкусу, еще раз взбить и перемешать с кусочками мяса.

Оставшиеся белки соединить с половиной бульона, взбить и прогреть на полной мощности в течение 2,5 мин. Добавить зеленый горошек, перемешать.

Отдельно разогреть масло, обжарить в нем лук (45 с на полной мощности), добавить оставшийся бульон, сахар и соевый соус. Перемешать. В получившуюся смесь выложить куриное мясо. Прогреть на полной мощности в течение 3–4 мин. Затем переложить эту смесь в середину массы с горошком и прогреть на средней мощности в течение 30 мин.



Курица под винным соусом

250 г куриного мяса, 1 небольшая луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 75 г свежих шампиньонов, 25 г сала, 125 мл красного сухого вина, 1 ст. ложка муки, 100 г зеленого горошка, тмин, сахар, белый молотый перец, соль.

Курицу вымыть, обсушить, натереть смесью тмина, перца и соли.

Лук разрезать пополам, вынуть сердцевину, оставив верхние слои, и мелко порубить ее. Шампиньоны тщательно вымыть и мелко нарезать. Сало нарезать маленькими кубиками и обжарить с маслом на обычной плите.



Шкварки удалить, в вытопленном жире обжарить курицу со всех сторон до образования румяной корочки. Курицу вынуть, на той же сковороде обжарить лук до золотистого цвета, добавить шампиньоны, потушить несколько минут, влить вино, довести его до кипения и кипятить в течение 2 мин. Посолить и поперчить по вкусу, добавить муку и тщательно перемешать.

Помидор вымыть, обсушить, разрезать пополам, аккуратно извлечь мякоть. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать и положить в половинки помидора. «Лодочки» из лука заполнить зеленым горошком, смешанным с небольшим количеством сахара.

Курицу выложить на блюдо, полить соусом с грибами, вокруг расположить фаршированные помидоры и лук, накрыть фольгой. Запекать на полной мощности в течение 3 мин.



Курица, глазированная медом

2 большие куриные грудки с кожей, 1 небольшая луковица, 25 г сливочного масла, 1 маленькая ветка винограда без косточек, 2 ст. ложки толченых обжаренных ядер миндаля, 2 ст. ложки меда, 1 ломтик хлеба без корки, молотая корица, белый молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, смешать с маслом, накрыть посуду крышкой.

Готовить на полной мощности в течение 1 мин. Затем добавить немного корицы, миндаль, раскрошенный хлеб и ягоды винограда. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.



Аккуратно отделить кожу от грудок, в образовавшийся карман вложить начинку с орехами и виноградом. Кожу натянуть обратно, тонкие края грудок подвернуть, чтобы они получились более компактными.

Мед прогреть на полной мощности в течение 10 с.

Положить курицу в посуду для микроволновой печи и обмазать медом. Влить 60 мл воды. Готовить на средней мощности в течение 20 мин. Если кожа начнет подгорать, накрыть курицу фольгой или пергаментом.



Курица в рассоле

2 куриных окорока, рассол от соленых помидоров или огурцов со специями, соль.

Окорока вымыть, обсушить, положить в глубокую посуду, наполовину залить рассолом. Готовить на полной мощности 7 мин, затем еще 6 мин, потом еще 5 мин, а затем еще 4 мин, делая перерывы по 30 с.

После этого рассол слить, курицу посолить по вкусу, прогреть в печи на той же мощности 3 мин, потом 2 мин, затем 1 мин с интервалами по 30 с.



Мясо по-шотландски

500 г мясной мякоти, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 500 мл воды, 3 ст. ложки



Необычные блюда в микроволновой печи

томатной пасты, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка гречневого продела, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать.

Мясо обжарить в растительном масле на обычной плите в течение 7 мин, посолить и поперчить по вкусу. Добавить морковь и лук, перемешать и потушить еще 2–3 мин.

Томатную пасту развести в воде, добавить соевый соус, лавровый лист, перемешать. Получившейся смесью залить мясо и довести все до кипения. Всыпать гречневый продел и перемешать.

Заготовку переложить в стеклянную кастрюлю, накрыть крышкой. Готовить в течение 10 мин на полной мощности, а затем еще 15 мин на средней мощности.



Окорок по-гавайски

300 г свиного окорока, 100 г свежих грибов, 2 кружочка ананаса, 1–2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтями, поперчить по вкусу. Накрыть бумажной салфеткой и прогреть на полной мощности в течение 4–6 мин.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, прогреть вместе с маслом в закрытой посуде в течение 1,5 мин на полной мощности. Посолить по вкусу.

Кружочки ананаса прогреть около 1 мин на полной мощности.



Окорок выложить на блюдо, на него — кружочки ананаса, вокруг разложить грибы.

К этому блюду можно подать помидоры и кресс-салат.



Осетрина, тушенная в лимоне

350 г филе осетрины, 100 мл воды, 25 г сливочного масла, 1 небольшой лимон, черный молотый перец, соль.

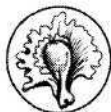
Рыбу вымыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу. Куски осетрины выложить в посуду для микроволновой печи, влить воду, положить масло, накрыть рыбу кружочками лимона. Закрыть посуду крышкой. Готовить в течение 10–14 мин на полной мощности, дать немного отстояться без крышки в выключенной печи.



Осетрина «Ля Руж»

350 г филе осетрины, 3–4 клубня картофеля, 1–2 помидора, 150 г свежих шампиньонов, майонез с чесноком, тертый сыр, растительное масло, зелень, соль.

Рыбу вымыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, положить в теплое растительное масло, обжарить на полной мощности в течение 1,5 мин, перевернуть, обжаривать еще 1 мин на той же мощности.



Затем рыбу выложить на блюдо, слегка посолить, смазать смесью майонеза и чеснока.

Картофель очистить, нарезать кружочками, слегка обжарить в растительном масле (3–4 мин на полной мощности, в середине приготовления перевернуть), выложить на рыбу, смазать смесью майонеза и чеснока.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками, выложить на картофель, слегка посолить.

Шампиньоны тщательно вымыть, обсушить, нарезать пластинками, положить на помидоры, слегка посолить. Смазать смесью майонеза и чеснока.

Верхний слой посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.

Готовить на полной мощности 5–6 мин, затем на средней мощности еще 10 мин.



Печень по-венециански

600 г телячьей печени, 4 луковицы-шалот, 250 мл сухого белого вина, 20 г петрушки, 2 ст. ложки кокосового масла, 3 ст. ложки сливочного масла, свежемолотый белый перец, соль.

Печень тщательно вымыть, обсушить, удалить пленки и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Петрушку вымыть, встряхнуть, отрезать стебли, листья мелко порубить.

Разогреть кокосовое масло в течение 30 с на полной мощности, обжарить лук-шалот в течение 1–2 мин, пока он не станет прозрачным. Добавить петрушку, перемешать, тонкой струйкой влить вино, довести его до



кипения (2–2,5 мин на той же мощности), положить ломтики печени. Прогреть на средней мощности в течение 4 мин, затем посолить и поперчить по вкусу. Сливочное масло размягчить, взбить и выложить на ломтики печени. Готовому блюду дать настояться несколько минут в выключенной печи.



Печень по-испански

350 г печени, 1 луковица, 1 долька чеснока, 50 мл белого сухого вина, 40 мл растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2–3 горошины черного перца, зелень петрушки, тмин, молотая корица, красный молотый перец, соль.

Печень вымыть и обсушить салфеткой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Петрушку промыть, встряхнуть, мелко порубить.

Печень положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она полностью покрывала печень. После этого влить вино, добавить перец горошком, накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 5 мин.

В отдельной посуде соединить растительное масло, лук и чеснок (долька целиком), влить немного воды. Прогреть без крышки в течение 2–2,5 мин на полной мощности. Затем добавить тмин, корицу, красный перец по вкусу, измельченную петрушку, перемешать и прогреть еще 1,5 мин на той же мощности.

Печень нарезать небольшими кусками, выложить на лук с пряностями, долить немного процеженного бульона, в котором она варилась, посыпать сухарями. Тушить в течение 1 мин на полной мощности.



Необычные блюда в микроволновой печи

К готовой печени хорошо подать ломтики лимона.



Рыба по-восточному

350 г рыбного филе, 1 апельсин, 20 мл лимонного сока, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка молотого имбиря, сливочное масло, соль.

Рыбное филе вымыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками. Апельсин очистить, нарезать кружочками, удалить косточки.

Смешать лимонный сок, кетчуп, имбирь и соль. В получившуюся смесь положить куски рыбы, на каждый кусок выложить по кружочку апельсина. Прогреть на полной мощности в течение 5–7 мин.

Сливочное масло растопить на полной мощности в течение 30–40 с и полить им готовую рыбу перед подачей на стол.



Рыба по-рыбацки

400 г рыбы, 3–4 кислых яблока, 30 г сливочного масла, 100 мл воды, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть, нарезать порционными кусками.

Яблоки вымыть, обсушить, разрезать каждое на 4–6 частей, удалить сердцевину.



Рыбу выложить в посуду для микроволновой печи, сверху положить яблоки, залить водой. Накрыть посуду крышкой и готовить 5–7 мин на полной мощности.

Затем отвар слить, рыбу посолить по вкусу, положить сливочное масло. Прогреть без крышки в течение 1,5–2,5 мин на той же мощности.



Свинина с яблоками и виноградом

3 свиных стейка, 100 г винограда без косточек, 1 крупное яблоко, 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г муки, 50 г пасты керри, 150 г натурального йогурта, 30 г томатной пасты, 2 стебля имбиря, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Приготовить маринад: соединить пасту керри, йогурт, томатную пасту, мелко нарезанный имбирь, виноград и лимонный сок и перемешать.

Мясо нарезать небольшими кубиками, положить в маринад, перемешать, накрыть посуду крышкой. Выдержать свинину в маринаде несколько часов (желательно — в течение ночи).

Лук тонко нарезать. Чеснок размять и перемешать с луком. Готовить с маслом на полной мощности в течение 3–5 мин, пока лук не станет мягким. Затем добавить муку, перемешать, слегка посолить, положить яблоко, очищенное от кожицы и нарезанное тонкими ломтиками, мясо с маринадом. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 3–4 мин. Перемешать, уменьшить мощность до средней и готовить еще около получаса.



Необычные блюда в микроволновой печи

В качестве гарнира к такой свинине хорошо подходят рассыпчатый рис и бананы.



Свинные отбивные с абрикосами

4 свинные котлеты, 250 г свежих абрикосов, 2 ч. ложки сахара, красный молотый перец, соль.

С котлет срезать жир, мясо отбить, посыпать смесью сахара, перца и соли.

Абрикосы вымыть, обсушить, разрезать каждый пополам, удалить косточки.

Мясо сбрызнуть половиной сока, выделившегося из абрикосов, накрыть посуду крышкой, потушить на полной мощности в течение 10 мин. После этого котлеты перевернуть, полить образовавшейся подливкой и тушить еще 10 мин на той же мощности.

Затем котлеты вынуть из печи, снова перевернуть и полить подливкой. Сверху выложить половинки абрикосов. Накрыть посуду крышкой, потушить на полной мощности в течение 5 мин.

Готовому мясу дать настояться в выключенной печи в течение 5 мин.



Спагетти из тыквы



Тыкву вымыть, обтереть, разрезать пополам, залить водой и прогреть на полной мощности около 10 мин (мякоть должна быть доведена до полуготовности). Затем выскрести мякоть ложкой и обжарить ее с маслом, пока волокна не расслоятся и не станут похожими на спагетти.

Сметану перемешать с раздавленным чесноком и солью (по вкусу) и получившейся смесью залить готовую тыкву.



Тефтели с баклажанами

350 г говяжьего фарша, 500 г баклажанов, 1 черствая булочка, 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 20 г зелени петрушки, 1 крупное яйцо, 2 ч. ложки каперсов, 250 мл красного сухого вина, 200 г густой сметаны, 200 г протертых помидоров, соль.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать средними кубиками, посолить, перемешать, дать настояться около 20 мин. Затем промыть и обсушить.

Лук мелко нарезать, зелень порубить. Булочку размочить в холодной кипяченой воде.

Растительное масло разогреть в течение 1 мин на полной мощности, положить в него лук. Пассеровать на той же мощности в течение 3 мин, время от времени помешивая, пока лук не станет прозрачным.

Половину лука и половину зелени смешать с фаршем, добавить отжатую и разобранную на кусочки булочку, яйцо, половину каперсов. Посолить по вкусу (можно еще и поперчить и добавить мускатный орех), перемешать. Сформовать тефтели. Выложить их на блюдо, накрыть



бумагой. Готовить на полной мощности в течение 6 мин. В середине приготовления тефтели перевернуть.

Оставшийся лук залить вином, добавить помидоры и сметану, баклажаны. Перемешать. Готовить на полной мощности в течение 5 мин. В процессе приготовления дважды перемешать.

После этого посолить, добавить оставшуюся зелень, каперсы, перемешать. Получившуюся смесь выложить на тефтели. Запекать на полной мощности в течение 2 мин.



Треска с креветками и сливками

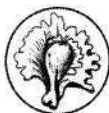
700 г филе трески, 100 г очищенных креветок, 1 луковица, 40 г сливочного масла или маргарина, 40 г муки, 300 мл молока, 150 мл сливок, 50 г горчицы, 2 ч. ложки лимонного сока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Масло или маргарин растопить на полной мощности в течение 45 с.

Добавить мелко нарезанный лук, прикрыть посуду крышкой, оставив щель, и готовить на той же мощности в течение 5–7 мин, время от времени помешивая. Добавить муку, тщательно размешать, влить молоко, снова размешать так, чтобы не было комков. Прогреть на той же мощности в течение 2–3 мин, каждую минуту взбивая смесь.

Затем влить сливки, положить горчицу, креветки. Сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать.

Треску разрезать на четыре ломтика, выложить в один слой на круглое блюдо, залить сливочным со-



усом. Готовить на полной мощности в течение 6 мин. В процессе приготовления рыбу перевернуть.

Готовность трески проверить, проколов ее вилкой. Рыба должна расслаиваться.

Перед подачей посыпать измельченной петрушкой.



Утка а ля оранж

1 небольшая утка, 2 крупных апельсина, 100 мл красного винного уксуса, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 кубик куриного бульона, 0,5 очищенного лимона, 30 мл апельсинового ликера, черный молотый перец, соль.

Утку выпотрошить, вымыть и обсушить.

Сахар соединить с уксусом, довести до кипения и готовить в течение 5–7 мин, пока жидкость не выпарится наполовину. Затем добавить соевый соус и перемешать.

Утку положить на решетку грудкой вниз и с помощью кисточки нанести на нее получившуюся глазурь. Накрыть крышкой с отверстием и готовить на полной мощности половину необходимого времени (для приготовления утки нужно около 8 мин на каждые 450 г веса).

Затем утку перевернуть грудкой вверх, нанести глазурь. Оставшееся время готовить на той же мощности, не закрывая птицу крышкой.

Апельсины очистить и разрезать, стараясь сохранить сок. Половину кожуры нарезать тонкой соломкой, залить крутым кипятком и поставить настаиваться.

Приготовить соус. В глазурь добавить выделившийся апельсиновый сок. Бульонный кубик развести



в 150 мл горячей воды, влить в глазурь, перемешать. Добавить растертый лимон.

Готовую утку накрыть фольгой и дать настояться из расчета 5 мин на каждые 450 г веса.

Заготовку для соуса поставить в печь и довести до кипения. Варить около 3 мин на полной мощности, пока соус не загустеет и не станет прозрачным. В процессе приготовления один-два раза перемешать. Затем влить ликер и снова перемешать.

Соломку из апельсиновой кожуры откинуть на сито и обсушить.

Утку разрезать на четыре части, выложить на сервировочное блюдо и украсить апельсинами. Полить частью соуса, остальной соус подать отдельно. Посыпать апельсиновой соломкой.

В качестве гарнира хорошо подать отварной рис, так как он превосходно впитывает соус.



Фрикасе из курицы

1 курица (около 1 кг), 250 мл куриного бульона, 150 г цуккини, 1 морковь, 150 г свежих шампиньонов, 200 мл белого сухого вина, 2–3 ст. ложки крахмала, 3 ч. ложки сметаны, красный или черный молотый перец, соль.

Курицу выпотрошить, вымыть, положить в куриный бульон и варить в закрытой посуде на полной мощности в течение 8 мин.

После этого тушку перевернуть и варить еще 8 мин на той же мощности. Затем мясо отделить от костей и нарезать.



Морковь очистить, мелко нарезать, положить в бульон, накрыть посуду крышкой. Готовить около 7 мин на полной мощности.

Грибы очистить (шампиньоны можно лишь тщательно вымыть), мелко нарезать, добавить цуккини, нарезанный маленькими кубиками, соединить с морковью и влить вино. Варить еще 7 мин на полной мощности. Затем положить куриное мясо, крахмал, растворенный в холодной воде, и сметану. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Кипятить в течение 3–4 мин на полной мощности.



Цыпленок в хересе

1 цыпленок (до 1,5 кг), 1 луковица, 80 мл сухого хереса, 100 г бекона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Цыпленка выпотрошить, вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Разложить их на блюде тонкими краями к середине, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным луком и маленькими кубиками бекона. Смешать херес, соевый соус, лимонный сок и муку так, чтобы не было комков, и получившейся смесью залить цыпленка.

Готовить на полной мощности в течение 15–18 мин. После 10 мин приготовления куски перевернуть.

Готовую птицу перед подачей выдержать в выключенной печи в течение 5 мин.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



Абрикосы в сливочной карамели

12 крепких абрикосов, 24 ядра миндаля, 100 мл сливок, 100 г малины, 20 г сливочного масла, 30 г сахара, молотый имбирь.

Сливочное масло растопить на полной мощности в течение 30 с, добавить сахар, тщательно перемешать, накрыть посуду листом пергаменты, прогреть на той же мощности в течение 1 мин до образования карамели.

Абрикосы вымыть, обсушить, надрезать вдоль бороздки, удалить косточки. Положить внутрь по два ореха, половинки соединить. Положить абрикосы в карамельную массу и залить сливками. Посыпать имбирем (можно корицей). Накрыть посуду крышкой или тарелкой, готовить на средней мощности в течение 7 мин.

Малину перебрать, выложить в сито, ополоснуть холодной водой, обсушить. Готовые абрикосы выложить на блюдо вместе с карамелью, посыпать малиной.

Можно также использовать замороженную малину. Ее нужно разморозить в течение 30 с на средней мощности или в специальном режиме разморозки, накрыв листом пергаменты.



Так же можно приготовить персики или нектарины.



Десерт из печеных бананов

6 бананов, 0,3 стакана лимонного сока, 0,5 стакана апельсинового сока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана ядер миндаля, 1 ч. ложка молотой корицы, 4 ст. ложки коричневого сахара, 1 ч. ложка тертого имбиря.

Бананы очистить, разрезать вдоль пополам и вымочить в лимонном соке, чтобы они не потемнели, а затем выложить на блюдо или в лоток.

Соединить коричневый сахар, корицу, имбирь и апельсиновый сок, тщательно перемешать и получившейся смесью залить бананы. Добавить масло. Готовить на полной мощности в течение 2,5 мин, после чего бананы перевернуть и готовить еще 2,5 мин на той же мощности.

Миндаль подсушить на полной мощности в течение 7–8 мин, после чего посыпать им горячие бананы.

К десерту хорошо подать взбитые сливки и мороженое.



Медовый апельсин

2 апельсина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка измельченных ядер любых орехов, 2 ст. ложки рома.

Мед развести с водой и прогреть на полной мощности в течение 0,5–1 мин.



Апельсины очистить, разобрать на дольки, удалить косточки. Дольки выложить на блюдо или плоскую тарелку, посыпать орехами, залить теплым медом.

Ром разогреть, полить им апельсины и перед подачей на стол поджечь.



Персидский тутманник

150 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан кефира или простокваши, 4 яйца, 150 г муки, 4 ст. ложки теплой воды, 1 ч. ложка соды, 200 г тертой брынзы.

Яйца растереть с маслом, а затем тщательно перемешать с брынзой. Вливая понемногу кефир или простоквашу и добавляя по частям муку, вымесить тесто. Затем добавить соду и снова перемешать. По консистенции тесто должно напоминать рыхлое тесто для кекса.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее тесто. Выпекать на полной мощности около 10 мин, потом дать отстояться в форме в течение 5 мин, после чего вынуть тутманник и остудить его.



Пьяный фруктовый пирог

1 кг вишни, 20 мл сухого белого вина, 100 мл молока, 4 яйца, 50 г сахарной пудры, 10 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки муки, 50 г измельченных ядер любых орехов, ванильный сахар.



Вишни перебрать, вымыть, обсушить, очистить от косточек и мелко нарезать. Посыпать сахарной пудрой, полить вином. Прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин, пока вино не выпарится.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром до образования густой белой пены. Добавить муку и тщательно взбить, чтобы смесь получилась однородной, без комков.

Молоко прокипятить и слегка остудить. Теплое молоко тонкой струйкой влить в желтковую массу, постоянно взбивая. Прогреть на полной мощности 1–2 мин, время от времени перемешивая, пока смесь не загустеет.

Получившийся крем вынуть из печи и остудить.

Белки взбить с ванильным сахаром в крепкую пену и постепенно ввести в молочный крем. Этой смесью залить вишни.

Запекать на полной мощности в течение 2–3 мин. Готовый пирог посыпать орехами, охладить, а затем нарезать порционными кусками.



Раиваш

500 г муки, 250 г сливочного масла, 5 яичных желтков, 200 г сахара, 5 ст. ложек теплой воды, кожура одного лимона, сахарная пудра.

Кожуру лимона ошпарить и мелко нарезать.

Соединить масло, муку, сахар, четыре желтка, воду и лимонную кожуру и тщательно вымесить тесто.

Из теста сформовать шарики, положить их на смазанное маслом блюдо или плоскую тарелку. Вы-



пекать на мощности выше средней в течение 2–3 мин.

Оставшийся желток взбить, нанести его с помощью кисточки на шарики, посыпать их сахарной пудрой и выпекать еще 1 мин на той же мощности.



Тыквенный хлеб

1,25 стакана муки, 1 стакан тертой вареной тыквы, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 0,5 стакана растительного масла, 1,5 стакана сахара, 80 мл воды, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки гвоздики, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1 ч. ложка соды, 0,5 ч. ложки соли.

Соединить тыкву, яйца, ваниль, орехи, масло, воду, корицу, гвоздику, мускатный орех. Перемешать, постепенно добавляя сахар. Муку просеять, перемешать с содой и солью, всыпать в тыквенную смесь. Вымесить тесто и выложить его в смазанную маслом форму.

Выпекать сначала на малой мощности примерно 14 мин, затем на полной мощности еще 7 мин. Если хлеб не пропечется, поддержать его на средней мощности еще 4–8 мин. Готовый хлеб выдержать в выключенной печи 10 мин. Перед подачей прогреть в течение 5 мин.



Ромовая баба по-гатски

50 *3 яйца, 2 яичных желтка, 150 г сахара, 150 г муки, 3 ст. ложки теплой воды, 1 стакан вишневого сока,*

3–4 ст. ложки рома, 250 мл сливок, 1 ст. ложка крахмала, сливочное масло.



Яйца взбить в устойчивую пену, а затем, добавляя понемногу, всыпать муку и замесить тесто.

Форму смазать маслом, выложить в нее тесто. Запекать на полной мощности в течение 5–7 мин, выдержать в форме несколько минут, затем вынуть из формы и охладить.

Вишневый сок смешать с 2 ст. ложками рома и в получившуюся смесь положить бабу, чтобы она пропиталась.

Сливки взбить с желтками и крахмалом, прогреть в печи или на обычной плите, не доводя до кипения. В процессе приготовления один-два раза перемешать. Добавить оставшийся ром.

Готовую бабу залить сливочным соусом непосредственно перед подачей на стол.



Торт «Подушечка невесты»

6 яиц, 300 г мелкого сахара, 1,5 ст. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки теплой воды, сливочное масло, сахарная пудра.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков. Желтки растереть с сахаром, пока масса не побелеет и не достигнет консистенции крема. Белки взбить в крутую пену, ввести в желтковую массу.

Добавить муку и воду и тщательно перемешать (желательно — деревянной ложкой).

Прямоугольную форму для торта смазать маслом, вылить в нее тесто, разровнять поверхность. Выпекать на полной мощности в течение 2–3 мин.



Готовое тесто аккуратно вынуть из формы и сразу же свернуть рулетом (когда заготовка остынет, она начнет крошиться).

Лист пергамента смазать маслом, посыпать сахарной пудрой и завернуть в него рулет. Запекать на полной мощности в течение 1–2 мин, после чего бумагу осторожно снять.

Готовый торт можно украсить кремом, вареньем, повидлом.



Ягоды с бренди

500 г свежих или замороженных ягод, 1 нектарин, 1 персик, 3 ст. ложки бренди, 30 г сливочного масла, 3 ч. ложки коричневого сахара.

Нектарин и персик очистить от косточек и мелко нарезать. Добавить ягоды, бренди, масло, сахар и тщательно перемешать.

Готовить на полной мощности в течение 5 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Замороженные ягоды нужно предварительно разморозить на средней мощности в течение 1 мин или в специальном режиме разморозки. Образовавшуюся жидкость отцедить.



Яблоки по-шведски

3 крупных яблока, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 40 г ядер миндаля, 1 ст. ложка

муки, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки лимонного сока, лимонная цедра.



Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожицы и сердцевины и мелко нарезать.

Одну ложку сахара растворить в небольшом количестве воды, вскипятить, положить яблоки. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 2–3 мин.

Яичный белок отделить от желтка. Желток растереть с маслом и оставшимся сахаром до образования густой пены. Добавить измельченные орехи, муку, лимонный сок, цедру. Перемешать. Белок взбить с сахарной пудрой в крутую пену, ввести в желтковую массу.

Форму смазать маслом, выложить в нее тушеные яблоки, залить яичной смесью. Запекать на средней мощности в течение 10–11 мин.



Швардвальдский торт с вишнями

6 яичных белков, 500 г консервированных вишен без косточек, 300 г сахарной пудры, 150 г муки, 1 л сметаны, 50 мл вишневой наливки, 100 г шоколада, 2 ч. ложки желатина.

Яичные белки взбить в крутую пену, после чего, продолжая взбивать, добавить в них 170 г сахарной пудры.

Шоколад разломать на мелкие кусочки или натереть на крупной терке. Половину растворить в 0,75 стакана теплой воды.

Муку просеять и смешать с растворенным шоколадом до образования гладкой, однородной массы. Добавить взбитые белки и аккуратно перемешать.



Получившееся тесто выложить в смазанную маслом форму и выпекать в течение 5–6 мин на полной мощности. Дать немного постоять в форме, а затем вынуть и остудить.

Желатин размочить в воде до набухания, прогреть на слабом огне, не доводя до кипения, а затем процедить и остудить.

Половину сметаны взбить с оставшейся сахарной пудрой и вишневой наливкой. Ввести подготовленный желатин, а потом оставшуюся сметану.

Остывшую заготовку из теста разрезать на три коржа. На нижний корж выложить три четверти отцеженных вишен (в них должно быть как можно меньше жидкости), разровнять их и намазать третью сметанного крема. Сверху положить второй корж, намазать его третью сметанного крема, накрыть третьим коржом.

Верх и бока торта намазать оставшимся кремом и украсить оставшимися вишнями, а также шоколадом. Поставить в холодильник и выдержать в нем не менее 2 ч.

Вместо консервированных вишен можно использовать вишни из варенья, которые тоже надо тщательно отцедить.

СОУСЫ



Апельсиново-малиновый соус

200 мл апельсинового сока, 400 г малины, 100 мл портвейна, 60 г инжира, 4 ч. ложки сахара, 4 ч. ложки крахмала.

Крахмал развести в холодном апельсиновом соке, добавить портвейн и сахар. Перемешать, чтобы сахар растворился. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 7 мин. Когда соус закипит, перемешать и добавить молотый инжир.

Малину перебрать, вымыть, обсушить, добавить в соус и перемешать. Прогреть в закрытой посуде еще 5 мин на полной мощности. Готовый соус охладить.

Соус хорошо подходит к холодным блюдам из мяса или птицы.



Белый соус

400 мл молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки муки, белый молотый перец, соль.



Сливочное масло растопить в течение 3 мин на полной мощности, добавить муку, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Тонкой струйкой, помешивая, влить молоко. Прогреть в открытой посуде в течение 8 мин на средней мощности, пока соус не загустеет. В процессе приготовления несколько раз перемешать.



Голландский соус

4 яичных желтка, 4 ст. ложки лимонного сока, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Яичные желтки взбить с лимонным соком, перцем и солью. Масло растопить на полной мощности в течение 1–1,5 мин и тонкой струйкой влить в яичную смесь, постоянно помешивая. Снова взбить и прогреть на средней мощности в течение 5 мин, время от времени взбивая смесь.

Соус хорошо подходит к блюдам из рыбы, яиц и капусты.



Коньячный соус

200 мл сливок, 100 мл коньяка, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 6 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки фруктового сиропа.

Сливочное масло растопить в течение 2 мин на полной мощности, добавить муку, тщательно перемешать, прогреть еще 2 мин на той же мощности.



Сахар, сироп, сливки и молоко перемешать, прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Горячую смесь, помешивая, тонкой струйкой влить в муку с маслом.

Готовить на средней мощности в течение 12 мин. В процессе приготовления помешивать каждую минуту. Затем влить коньяк и снова перемешать.

Соус хорошо подходит к пудингам — в горячем виде.



Креветочный соус

400 мл белого соуса (см. выше), 80 г очищенных вареных креветок.

Креветки мелко порубить. Белый соус прогреть на полной мощности, довести до кипения, но не кипятить. Добавить в него креветки и тщательно перемешать.



Кисло-сладкий луковый соус

3 крупные луковицы, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса, мука, сахар.

Сахар растворить в небольшом количестве воды и поджарить на обычной плите.

Муку прогреть с маслом на полной мощности в течение 2 мин, добавить сахар, влить немного воды, положить мелко нарезанный лук. Готовить на полной мощности



в течение 5 мин. Добавить уксус, довести соус до кипения, а затем протереть через сито.

Соус подходит к блюдам из мяса, птицы или белой рыбы.



Морковный соус

2 моркови, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка муки, сахар, соль.

Морковь очистить, мелко нарезать и положить в небольшое количество горячей воды. Добавить половину масла, посолить по вкусу и варить на средней мощности, пока морковь не станет мягкой.

Молоко вскипятить с оставшимся маслом, растертым с мукой, добавить сахар по вкусу. Соединить с вареной морковью и тушить на мощности выше средней, периодически помешивая, пока соус не загустеет.

Соус хорошо подходит к блюдам из мяса.



Томатный соус

600 г свежих помидоров, 2 луковицы, 6 долек чеснока, 2 стручка жгучего перца, 400 мл воды, кинза, петрушка, соль.



Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать и прогреть на полной мощности в течение 4 мин. Затем растереть их в пюре, влить воду, перемешать. Добавить лук, чеснок, перец, зелень, посолить по вкусу и снова перемешать.

Готовить на полной мощности в течение 7 мин, пока соус не загустеет.



Укропный соус

100 г укропа, 0,5 стакана сметаны, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Муку прогреть со сливочным маслом на полной мощности в течение 1 мин.

Затем добавить молоко, тщательно перемешать, чтобы не было комков, немного проварить, всыпать мелко нарезанный укроп, посолить по вкусу и перемешать. Варить на средней мощности, время от времени помешивая, пока соус не станет густым.



Фруктовый соус

1 стакан ананасового сока, 2 стакана взбитых сливок, 1 яичный желток, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка муки.

Муку, сахар и яичный желток соединить и тщательно перемешать. Добавить соки, снова перемешать,



чтобы получилась однородная смесь без комков. Готовить на полной мощности в течение 3 мин, пока соус не загустеет. В процессе приготовления несколько раз перемешать. Охладить и соединить со взбитыми сливками.



Хлебный соус

400 мл молока, 140 г белого хлеба, 60 г сливочного масла, 2 луковицы, молотый мускатный орех, соль.

Масло положить в молоко и прогреть на полной мощности в течение 7 мин, пока масло полностью не растопится.

Хлеб крошить или мелко нарезать, положить в теплое молоко, добавить мускатный орех, слегка посолить и взбить. Готовить на средней мощности в течение 8 мин, пока соус не закипит. В процессе приготовления несколько раз перемешать.

Соус хорошо подходит к блюдам из мяса.



Грибной соус

150 мл молока, 150 г мясного бульона (можно из кубика), 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 30–40 г сухих грибов, 1 небольшая луковица, соль.



мощности с 1–2 ст. ложками воды. Растопить масло на полной мощности около 1 мин, смешать с мукой и солью. Добавляя бульон и молоко, растереть эту смесь в однородную массу. Добавить мелко нарезанный лук и нагревать 6–8 мин на полной мощности. В процессе приготовления один раз перемешать.



Яблочный соус

500 г яблок, 40 г сливочного масла, сахар.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, мелко нарезать, соединить со сливочным маслом. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 7 мин, пока яблоки не станут мягкими. Размять их в пюре, добавить сахар по вкусу и тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился.



Белый соус с луком

150 мл молока, 150 г мясного бульона (можно из кубика), 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 небольшая луковица, соль.

Растопить масло на полной мощности в течение 1 мин, смешать с мукой и солью. Добавляя бульон и молоко, растереть эту смесь в однородную массу. Добавить мелко нарезанный лук и прогреть в течение 5–7 мин на



полной мощности. В процессе приготовления один раз перемешать.



Сырный соус

150 мл молока, 150 г мясного бульона (можно из кубика), 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 50 г тертого сыра, 1 небольшая луковица, соль.

Растопить масло на полной мощности около 1 мин, смешать с мукой и солью. Добавляя бульон и молоко, растереть эту смесь в однородную массу. Добавить мелко нарезанный лук и нагревать 6–8 мин на полной мощности. В процессе приготовления один раз перемешать. В готовый горячий соус добавить сыр и тщательно перемешать.



Яичный соус с сыром

400 мл белого соуса (см. выше), 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 2 яичных желтка.

Желтки взбить, а затем тщательно растереть со сливочным маслом и прогреть на средней мощности в течение 1 мин.

Добавить тертый сыр и белый соус, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 5 мин.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Закуски	6
Первые блюда	14
Вторые блюда	20
Выпечка и десерты	46
Соусы	55

НЕОБЫЧНЫЕ БЛЮДА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Ответственный редактор *М. С. Яновская*
Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 05.01.2007
Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 180

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14