

50

рецептов
для

микроволновой
печи



Составитель Е.С. Рзаева

Подписано в печать 07.11.05. Формат 84х108/32.
Усл. печ. Л. 1.68. Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № 5991

50 рецептов для микроволновой печи / сост. Е.С. Рзаева. —
П199 М.: АСТ; СПб.: Полигон, 2006. — 30, [2] с.

ISBN 5-17-025074-6 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-89173-125-8 (ООО «Издательство «Полигон»)

УДК 641
ББК 36.997

Научно-популярное издание

50 рецептов для микроволновой печи

Составитель Е.С. Рзаева

Редактор И.В. Петрова
Технический редактор И.В. Буздаева
Компьютерная верстка Ю.С. Петровой
Корректор Е.В. Орлова

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.в2.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Полигон»
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40
Тел./факс: 542-91-12 E-mail: polygon@rol.ru

© А.В. Сергеев, дизайн обложки, 2001

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография ИПО
профсоюзов Профиздат». 109044, Москва, Крутицкий вал, 18

Предисловие	5
-------------------	---

ЗАКУСКИ

1. Горячий бутерброд с брынзой и картофелем	10
2. Горячий бутерброд «Красный дьявол»	10
3. Горячий бутерброд «Пицца»	10
4. Горячий бутерброд с плавленым сыром и луком	11
5. Гамбургер с маринованными огурцами	11
6. Острые бургеры из курицы	11

СУПЫ

7. Суп овощной с тертым сыром	12
8. Суп с клецками	12
9. Рыбный суп по-домашнему	12
10. Куриный суп с омлетом	13

МЯСО

11. Мясо по-австралийски	14
12. Говядина, тушенная с пивом	14
13. Баранина по-африкански	15
14. Свинина с пикантным соусом	15
15. Отбивные зразы	15
16. Печенка по-испански	16
17. Сосиски с макаронами и сыром	16

ПТИЦА

18. Куриные ножки с перцем	17
19. Маринованные куриные крылышки	17
20. Жареная курица с хрустящей корочкой	17

РЫБА

21. Рыба, запеченная с помидорами	19
22. Рыба с яблоками	19

23. Треска в укропном соусе	19
24. Рыбная запеканка	20

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

25. Яичная запеканка	21
26. Драчена	21

ОВОЩИ, ГРИБЫ

27. Картофель по-фински	22
28. Картофель тушеный в сметане	22
29. Запеченные помидоры с луком и чесноком	22
30. Кабачки с овощами по-гречески	23
31. Тушеная цветная капуста с соевым соусом	23
32. Голубцы с мясом	23
33. Грибы с овощами	24

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

34. «Пуховая» гречневая каша	25
35. Рис с помидорами	25
36. Запеканка из макарон с колбасой	25

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

37. Ленивые вареники	26
38. Оладьи из кабачков	26
39. Мясной пирог	26
40. Ромовая баба	27
41. Яблочный пудинг	27

ДЕСЕРТ

42. Винное желе с абрикосами	28
43. Бананы запеченные	28
44. Клубника с ванилью	28
45. Печенье-яблоки	29
46. Персиковый десерт	29

НАПИТКИ

47. Пикантный яблочный коктейль	30
48. Черный кофе с желтком	30
49. Шоколадный напиток	30
50. Пунш морской	31

«Самый быстрый в мире повар» — так называют иногда микроволновую печь. Добавим: еще и самый искусный. Ведь какой, в самом деле, кулинарный творец сможет разморозить и подогреть, сварить и поджарить, потушить и испечь — и все с необыкновенной скоростью, экономией электроэнергии, сохраняя вкус и аромат продуктов? Мало того, в микроволновке (так мы чаще всего говорим) можно готовить в посуде, из которой едим (хозяйки понимают, что такое гора невымытых кастрюль!).

Можно одновременно приготовить чай и кофе, грог и сок — на все вкусы. Можно побаловать детвору фруктовым десертом, в котором при обработке почти не исчезли витамины. Да мало ли что еще можно!

Первые микроволновые печи (или сверхвысокочастотные) появились в конце 1950-х годов. Тогда еще были новинкой микроволны, хотя про их родственников — радиоволны — знали все. Принцип действия чудо-печей в том, что волны вызывают мощную вибрацию молекул воды в продукте. В результате выделяется тепло. Обычно приготовляемая еда прогревается снаружи, а тут изнутри. Как и всякое новшество, микроволновки столкнулись с предубеждениями. Главное из них — утверждение, будто эти печи вредны для здоровья. Не стоит верить подобным рассуждениям. Ведь частота волн (2450 МГц) значительно ниже частоты действительно опасных для человека (например, рентгеновских). И потом, конструкция печей просто не позволит волнам распространяться за пределы рабочей камеры. Когда же вы открываете дверцу, автоматически печь перестает работать.

В разных агрегатах действуют от 4 до 10 режимов обработки пищи. Типичными являются «Низкая мощность» («Low»), «Ниже средней» («Medium low»), «Средняя» («Medium»), «Выше средней» («Medium high»), «Полная» («High»). Для

приготовления блюд на праздничный стол и легкий завтрак годится любая посуда (из стекла, фарфора, керамики, фаянса, пластмассы), кроме металлической.

А что не сможет домашняя волшебница — печка? Вряд ли получится успешно сварить там яйца в скорлупе, разогреть воздушную кукурузу и консервы, испечь картофель. И уж, конечно, придется забыть про часовые бдения у плиты, в жару и чаде. Кстати, за временем приготовления пищи следите особо тщательно. Стоит передержать сыр, овощи, мясо хоть на несколько минут — «резинового» вкуса не избежать. Старайтесь нарезать все небольшими и одинаковыми кусочками, прокалывайте продукты с пленкой и кожицей, после прогрева дайте блюду отстояться. Хотите — можно предложить гостям горячие полотенца (несколько влажных салфеток на вращающемся подносе в режиме полной мощности 3—5 мин); можно освежить аромат старых специй (прогрев на полной мощности 30 - 40 с). И пусть не смущает вас, что не подрумянивается пирог — в микроволновке цвет уже готовых продуктов мало отличается от сырых. Для любителей поджаристых корочек есть специальные рецепты. Главное же в том, что чудо-печь поможет вам встретить неожиданных гостей, вкусно и сытно накормит торопящихся домочадцев и просто сэкономить время, так необходимое современному человеку.

Советы для тех, кто использует микроволновку (МВП) не только для разогрева готовых блюд.

➤ Для приготовления горячих бутербродов лучше подойдет белый черствый хлеб. Нетолстые ломтики самой разнообразной формы смазывают сливочным маслом с одной или двух сторон.

➤ Из двух тостов можно сделать трехслойный бутерброд-сэндвич (толщина ломтика около 0,5 см).

➤ Запекайте на бутерброда несколько тонких кусочков мяса, ветчины и т. д., а не один толстый кусок.

➤ Чтобы при запекании хлеб не подгорел, положить под него бумажную тарелку или специальную фольгу, накрытую бумажной салфеткой.

➤ Не передерживайте бутерброды в печи, иначе хлеб превратится в сухари.

➤ Для приготовления супов чаще используется режим полной мощности, но на средней мощности (и ниже средней), с увеличением времени прогрева, супы более наваристы.

➤ Кастрюля не должна быть заполнена жидкостью доверху, иначе суп будет выкипать. Супы, содержащие молоко, готовятся в посуде, чей объем в 2 раза больше объема супа. Не закрывайте кастрюлю крышкой полностью.

➤ Морковь, свеклу, корни сначала протушите или обжарьте в масле, иначе они хуже разварятся. Слегка обжаренная морковь придает золотистый оттенок прозрачному бульону.

➤ Бобовые замочите предварительно в холодной воде на 2—3 ч. Можно это сделать и в печи: положите фасоль (горох, чечвицу) в большую кастрюлю, залейте 2 стаканами холодной воды на каждый стакан бобовых, прикройте пластиковой пленкой и прогревайте 7 мин при полной мощности, затем 42 мин при мощности ниже средней.

➤ Сушеные грибы также можно размочить в печи. Залейте их горячей водой или молоком в отношении 1:1 и прогрейте на минимальной мощности 13 мин.

➤ Супы без молочно-яичных смесей можно разогревать при полной мощности в тарелках (суп надо несколько раз помешать).

➤ Перед жареньем большого жирного снаружи куска мяса надрежьте жир крестообразно ножом, сделав сетку.

➤ Мясной сок или жир, собирающийся на блюде, надо периодически удалять, чтобы он не поглощал энергию микроволн.

➤ Если вы хотите подрумянить мясо, полейте его соусом коричневого цвета. Перед запеканием можно намазать мясо молотым сладким перцем, баранину — красносмородиновым желе.

➤ Постное мясо станет нежнее, если его перед запеканием обернуть ломтиками сала.

➤ Молодое мясо лучше готовить не под крышкой. Можно накрыть его бумажным полотенцем или пергаментом.

➤ После истечения примерно половины времени жарки переверните кусок мяса (или птицы).

➤ Тонкие части кусков мяса прикройте кусочками специальной фольги, чтобы не пережарить. По истечении половины времени, необходимого для приготовления — снимите фольгу.

➤ Готовое мясо нужно накрыть фольгой и дать ему постоять при комнатной температуре 10—15 мин.

➤ Молодое мясо птицы готовят при полной мощности, старое — при мощности выше средней и средней.

➤ Индейку в процессе готовки следует 2—3 раза полить растопленным сливочным маслом; утку — не надо (наоборот, удаляйте стекающий жир).

➤ Птицу кладут грудкой вниз на решетку, которую ставят на жаропрочное блюдо.

➤ Румяная корочка появится, если вы обмажете цыпленка смесью коричневого сахара, меда и соевого соуса до приготовления, затем польете его растопленным маслом.

➤ Птица доходит до готовности еще 10—15 мин после прогрева в печи, завернутая в фольгу.

➤ Если сбрызнуть рыбу лимонным соком, уксусом или маринадом и дать ей настояться 15 мин перед приготовлением, время прогрева в печи можно сократить примерно на треть.

➤ Запеченная рыба получится вкуснее, если полить ее растопленным сливочным маслом и посыпать паприкой.

➤ При укладывании рыбы в посуду толстые части помещаются ближе к стенкам, тонкие могут перекрывать друг друга.

➤ Не передерживайте рыбу. После указанного в рецепте времени выньте её из печи, дайте отстояться под крышкой или фольгой и проверьте готовность. Рыба должна легко отделяться вилкой.

➤ Охлажденные рыбные блюда при полной мощности разогреваются 1—2 мин, при средней — 3—4 мин.

➤ Яичницу можно вынимать из печи, когда желток еще жидковат, и довести до готовности под крышкой.

➤ Проткните желток яичницы-глазуньи деревянной зубочисткой и не вынимайте ее до конца приготовления, иначе желток растечется.

➤ Яичницы готовят при полной мощности, омлеты и запеканки — при выше средней, блюда из сыра — на средней и ниже средней.

➤ В блюда,готавливаемые в МВП, лука и чеснока кладут меньше обычного, потому что они выделяют запахи намного сильнее, чем при любом другом способе приготовления.

➤ Овощи чаще всего готовят нарезанными, при полной мощности. Примерное время, указано в таблице.

➤ Блюда из круп получаются вкуснее, если варить при средней мощности или ниже средней, макаронные изделия варят при полной мощности.

➤ Посуда для приготовления мучных и крупяных блюд должна быть в 2—3 раза больше объема готовящегося продукта и жидкости.

➤ Жаропрочные формы для теста должны быть заполнены только наполовину.

Продукт	Количество овощей	Количество добавляемой жидкости	Время приготовления, мин
Картофель:			
в мундире	4 маленьких клубня	2—3 ст. ложки	6—7
вареный	4 маленьких клубня	125 мл	7—8
Морковь	500 г	3—4 ст. ложки	7—8
Свекла	4 среднего размера	Залить водой так, чтобы она покрывала свеклу	16—17
Капуста белокочанная	500 г	2—3 ст. ложки	6—7
Помидоры	500 г	1 ст. ложка	3—5
Сладкий перец	500 г	2 ст. ложки	6—7
Баклажаны	500 г	2 ст. ложки	7—8

➤ В тесте нельзя оставлять комочков сахара, они могут сгореть!

➤ Выпечку вынимают, когда края уже дошли до готовности, а середина — не совсем, и дают отстояться в форме 10—15 мин.

➤ В МВП тесто не опадает, но и не подрумянивается.

➤ При перекипании напитка откройте дверцу — кипение сразу прекратится.

➤ Заварить чай в МВП несложно. Ополосните кипятком чайник, засыпьте нужное количество заварки, залейте ее кипятком на 1/3 объема чайника. Прогрейте чай при полной мощности 20 с, дайте настояться при минимальной мощности 2,5 мин и залейте кипятком доверху. Через несколько минут чай готов.

➤ Молотый кофе заливают кипятком (не более 1/3 высоты посуды) и нагревают при полной мощности, не давая закипеть. Прежде чем разливать кофе, дайте ему немного настояться.

1. Горячий бутерброд с брынзой и картофелем

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 40 г брынзы, 1 клубень отварного картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Картофель натереть на терке, лук мелко порубить, брынзу протереть через сито, яйцо взбить. Всё перемешать, добавив размягченное масло, перец и соль. Полученную массу положить на хлеб и запекать 1 мин при полной мощности.

2. Горячий бутерброд «Красный дьявол»

На 4 порции: 4 ломтика хлеба с изюмом, 4 ломтика сыра, 150 г ветчины, 1 большое яблоко, 1 ч. ложка горчицы.

Слегка поджаренный хлеб намазать горчицей. Положить на него тонкий плоский кусочек яблока, потом ломтик ветчины и опять кусочек яблока. Нагревать при полной мощности 1—2 мин, затем накрыть кусочком сыра. Вновь нагреть при мощности выше средней 1—2 мин, пока сыр не начнет плавиться!

3. Горячий бутерброд «Пицца»

На 1 порцию: 1 ломтик белого хлеба, 1 ломтик сыра, 25 г сливочного масла, 1 маленький помидор, 1 ломтик салями, щепотка соли и красного перца.

Намазать хлеб маслом. Положить на него нарезанный тонкими кусочками помидор. Посолить, поперчить, накрыть сверху сыром. Салями нарезать кубиками и выложить поверх сыра. Запекать при полной мощности 1 мин до начала плавления сыра.

4. Горячий бутерброд с плавленым сыром и луком

На 1 порцию: 1 ломтик белого хлеба, 40 г плавленого сыра, 1 небольшая луковица, по 1 веточке петрушки и укропа, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка соли и красного молотого перца.

Луковицу, сыр и зелень мелко нарубить, соединить с размягченным маслом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Нагревать эту смесь 15—30 с при полной мощности, затем намазать ею хлеб и запекать при полной мощности 30—45 с.

5. Гамбургер с маринованными огурцами

600 г говяжьего фарша, 3/4 стакана измельченных маринованных огурцов, 3—4 пера зеленого лука, 2 ч. ложки кетчупа, 4 ломтика свежего белого хлеба, 4 листика салата, соль, черный молотый перец.

Смешать фарш, огурцы, мелко нарезанный лук, перец, соль. Массу разделить на 4 лепёшки, уложить на блюдо и готовить при полной мощности 2—3 мин. На каждую лепешку положить 1/2 ч. ложки кетчупа и довести до готовности за 1,5 мин. Подавать, уложив на ломтик белого хлеба лист салата, а сверху — огурец.

6. Острые бургеры из курицы

600 г куриного фарша, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 зубчика толченого чеснока, 4 ст. ложки кетчупа, 4 ломтика сыра, соль.

Смешать фарш с зеленью сельдерея, луком, чесноком, солью, соевым соусом и 1/2 кетчупа. Разделить эту массу на 4 лепешки, положить на блюдо и готовить 2—3 мин при полной мощности. Положить на бургеры ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2—3 мин (пока сыр не расплавится).

7. Суп овощной с тертым сыром

По 1 моркови, луковичке, корня сельдерея; 100 г отварного картофеля, 250 г помидоров, 100 г молока, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка зеленого лука.

В посуду выложить нарезанные репчатый и зеленый лук, сельдерея, морковь. Все залить молоком и прогреть 6—8 мин на полной мощности до мягкости овощей. Затем добавить нарезанный отварной картофель, протертые через сито помидоры и масло. Прогреть на полной мощности 1—2 мин. Готовый суп посыпать тертым сыром.

8. Суп с клецками

500 г мясного бульона, 1 яйцо, 60 г манной крупы, 20 г сливочного масла, зелень, зеленый лук, черный молотый перец, молотый мускатный орех, соль.

Сделать клецки: взять 1/2 стакана бульона, разогреть его, всыпать туда манную крупу, взбить яйцо, перемешать, посолить по вкусу, добавить перец, мускатный орех. Приготовленную смесь выложить в форму, смазанную маслом, и прогреть на полной мощности 1,5—2 мин, не закрывая крышкой. Затем перевернуть и под закрытой крышкой прогреть еще 2—3 мин. Запеченную манную массу порезать на небольшие кусочки и выложить в горячий бульон. Перед подачей посыпать зеленью.

9. Рыбный суп по-домашнему

250 г филе трески, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковичка, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец и соль по вкусу.

Морковь, нашинкованную соломкой, залить 1,5 стаканами подсоленной воды и варить при полной мощности 4 мин до полуготовности. Нарезанный лук прогреть с маслом при полной

мощности за 2 мин и добавить к моркови. Туда же положить мелко нарезанный картофель. Довести суп до кипения, положить нарезанное рыбное филе, перец, соль и варить 3—4 мин при полной мощности.

10. Куриный суп с омлетом

150 г куриного мяса, 500 г куриного бульона, 1 яйцо, 1 морковь, 70 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сливок, 3 горошины черного перца, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука, пучок зелени, сливочное масло, белый перец, тертый мускатный орех, соль.

Мелко нарезать мясо и выложить его в посуду, туда же добавить половину мелко нарезанной зелени и влить бульон. Добавить горошины черного перца. Готовить под крышкой на средней мощности 10—12 мин. После 3—5 мин варки положить небольшую целую очищенную морковь. Отдельно взбить яйца со сливками, смешать с оставшейся зеленью и зеленым луком. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом. Другую посуду смазать маслом и, когда суп сварится, вылить яичную массу в эту посуду, накрыть крышкой и запечь на средней мощности 7—9 мин. Из супа вынуть морковь, мелко нарезать и снова выложить в суп вместе с зеленым горошком. Готовить суп еще около 2,5—3 мин на полной мощности. Готовый омлет порезать кусочками и добавить в суп.

11. Мясо по-австралийски

300 г говяжьей вырезки, 100 г свежих грибов (лучше шампиньонов), 25 поливочного масла, 1 яйцо, 1 ломтик белого хлеба, 2 кильки, лимонная цедра, зелень петрушки, молотый черный и красный перец, соль.

Обработанные и нарезанные грибы прогреть с маслом на полной мощности в течение 1,5 - 2,5 мин. К грибам добавить крошенный хлеб, порезанные кильки, измельченную зелень и тертую цедру лимона. Все перемешать, дать остыть. Добавить взбитое яйцо, соль, перец. Вдоль куска мяса сделать разрез и вложить в прорезь грибную смесь, разрез зашить. Готовить говядину на полной мощности 1—2 мин; за это время перевернуть два раза. Затем подлить немного воды и готовить еще около 7—10 мин на средней мощности. Периодически мясо переворачивать и поливать образующимся соком.

12. Говядина, тушенная с пивом

300 г говяжьей вырезки, 2 луковицы, 1 морковь, 400 г картофеля, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан светлого пива, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Нарезать мясo тонкими ломтиками, отбить молотком, посолить, поперчить, обсыпать измельченным лавровым листом. Затем выложить мясо в небольшую посуду, залить пивом и дать отстояться несколько часов в холодном месте. Вынуть мясо, обсушить, обсыпать мукой. В посуде для запекания растопить масло за 30—40 с, выложить в растопленное масло мясо и обжарить в течение 2—3 мин с каждой стороны. Вынуть мясо, а в этом же масле прогреть 2,5 мин нарезанную морковь; Перемешать 1 - 2 раза. В форму для запекания уложить слоями морковь, мясo и картофель. Вылить половину пива, в котором замачивалось мясо, и запечь в закрытой посуде на средней мощности около 20 мин. Периодически перемешивать, при необходимости добавлять пиво.

13. Баранина по-африкански

300 г баранины, 2 луковицы, 3 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стручок острого перца, лавровый лист, тимьян, черный молотый перец, соль.

Баранину разделить на небольшие куски, отбить. Приготовить маринад: выжать из лимонов сок, добавить нарезанные лук, острый перец (без семян), лавровый лист, тимьян, черный перец и соль. Куски мяса выложить в маринад и выдержать около 10 ч. Затем разогреть в посуде масло за (30 с) мин и выложить в него баранину, обсушенную после маринования. Обжарить мясо с обеих сторон в течение 4—4,5 мин. Маринад отцедить, лук выложить к мясу и добавить немного маринада в посуду к баранине. Мясо прогреть в закрытой посуде на полной мощности 7—8 мин, при необходимости добавлять маринад. Баранину подавать с рассыпчатым рисом.

14. Свинина с пикантным соусом

300 г свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 150 г бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка горчицы, 1 соленый огурец, 3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Свинину нарезать небольшими кусочками и залить водой так, чтобы она немного покрывала мясо. Добавить лавровый лист, черный перец, нарезанный лук, соль. Готовить в закрытой посуде на средней мощности 8—9 мин. Затем мощность уменьшить до минимальной и прогреть еще 2—2,5 мин (мясо должно стать мягким). В отдельной посуде развести муку бульоном и прогреть смесь в печи около 3 мин на полной мощности (соус должен стать достаточно густым). В соус выложить горчицу, томатную пасту, мелко нарезанный соленый огурец и перемешать. Готовым соусом полить мясо.

15. Отбивные зразы

300 г говядины, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка муки, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить молотком. Отдельно перемешать нарезанные лук, зелень, сваренное вкрутую яйцо. Добавить молотые сухари, соль, перец; все перемешать. Полученную массу выложить порциями на ломтики мяса; ломтики свернуть рулетом. Сверху посыпать перцем, посолить. Рулеты выложить в посуду, добавить немного воды и прогреть в печи на полной мощности около 8—9 мин. Отдельно развести муку жидкостью из посуды, в которой тушились зразы, добавить томатную пасту, масло, все перемешать и облить зразы. Прогреть еще около 2—3 мин.

16. Печенка по-испански

350 г печенки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 3 горошины черного перца, 40 г белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, молотый красный перец, тмин, корица, соль, ломтики лимона.

Выложить печенку в посуду и залить водой так, чтобы она полностью покрывала ее. Влить вино, добавить горошины перца. Закрыть крышкой и тушить на полной мощности 4,5—5 мин. В другую посуду влить растительное масло, немного воды, добавить мелко нарезанные лук и чеснок и готовить в открытой посуде на полной мощности 2,5 мин. Затем положить тмин, корицу, красный перец и мелко нарубленную зелень. Потушить около 1,5 мин. К овощам выложить небольшие кусочки печенки, долить немного бульона (в котором она варилась), посыпать сухарями и готовить на полной мощности 1 мин. К готовой печенке подать ломтики лимона.

17. Сосиски с макаронами и сыром

300 г сосисок, 100 г макарон, 150 г плавленого сыра, 100 г молока, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ч. ложка жидкой горчицы.

Отварить макароны. Выложить в посуду, добавить сыр. Прогреть 30 с на полной мощности, пока сыр не расплавится. Все перемешать. Отдельно смешать молоко, лук, горчицу; вылить смесь в посуду с макаронами. Затем выложить туда сосиски без пленки и прогреть на средней мощности 5—6 мин, чтобы сосиски разогрелись. За это время перемешать 1 раз.

18. Куриные ножки с перцем

2 куриные ножки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 300 г консервированных помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого красного перца, 1 стручок сладкого болгарского перца, соль.

Куриные ножки обмыть и обсушить салфеткой; посыпать солью, красным перцем. Мелко нарезать лук и чеснок, сладкий перец порезать полосками. Помидоры отцедить и порезать. Форму смазать маслом, выложить в нее лук, чеснок, перец, помидоры; посолить, поперчить. На овощи положить куриные ножки и прожарить все сначала в духовке 10—15 мин, а затем в печи на средней мощности 7—8 мин. За это время ножки перевернуть несколько раз. На тарелки выложить тушеные овощи, сверху — ножки.

19. Маринованные куриные крылышки

12 куриных крылышек, 200 мл сухого хереса, 100 мл соевого соуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1/2 ч. ложки измельченного лука.

Разделить крылышки в области суставов на 2 части (кончик отрезать). Смешать херес, соевый соус и специи. Залить крылышки полученным маринадом, накрыть и поставить на ночь в холодильник. Вынуть их из маринада, подсушить и выложить на двойной слой бумаги по наружному краю вращающегося подноса. Нагревать при полной мощности 16—20 мин.

20. Жареная курица с хрустящей корочкой

1 курица, 2 ломтика бекона, 125 г тертого сыра, 70 г молотого жареного миндаля, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки меда.

Тертый сыр смешать с мелко нарезанным беконом, миндалем и 1 ст. ложкой горчицы. Острым ножом приподнимая кожу обработанной курицы, ввести эту смесь между кожей и мясом и равномерно распределить. Связать ножки курицы. Смешать оставшуюся горчицу и мед, смазать курицу. Поместить на жарочную подставку, готовить 50—60 мин при мощности выше средней. Перевернуть через 25—30 мин с начала готовки. Выдерживать под фольгой 10 мин.

РЫБА

21. Рыба, запеченная с помидорами

400 г рыбы, 250 г помидоров, 3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, соль.

Рыбу очистить, вымыть, порезать на куски и выложить в посуду для запекания. Нарезать лук, помидоры и уложить сверху. Все залить сметаной, посолить. Прогреть в открытой посуде 12—14 мин на средней мощности.

22. Рыба с яблоками

500 г небольшой речной рыбы, 2 кислых яблока, 1 ст. ложка маргарина, 2 стакана воды, соль.

Рыбу обработать и уложить на дно посуды. Сверху выложить крупные дольки яблок. Все залить 0,5 л воды и готовить в закрытой посуде на полной мощности 3—5 мин. Посолить по вкусу. Затем слить жидкость, добавить маргарин и прогреть без крышки 0,5—1 мин.

23. Треска в укропном соусе

600 г филе трески, 40 г сливочного масла, 30 г муки, 50 мл сухого белого вина, 125 мл сливок, 100 мл некрепкого мясного бульона, 1 щепотка сахара, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.

Филе промыть и обсушить салфеткой. Укроп и петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Сливки и бульон разогреть за 3 мин при полной мощности. В кастрюле растопить за 3 мин при полной мощности сливочное масло. Положить в него муку и подрумянить за 3 мин при средней мощности. Постоянно помешивая венчиком, тонкой струйкой влить горячую жидкость (сливки с бульоном). Только после этого добавить вино и варить соус 6—7 мин. при средней мощности. По вкусу заправить солью, перцем и сахаром. Положить в соус поло-

вину зелени, а на нее — куски филе, сверху посыпать оставшейся зеленью. Кастриюлю накрыть листом специальной фольги и тушить рыбу 5 мин при полной мощности. К столу подать с жареным картофелем.

24. Рыбная запеканка

500 г сельди, 2 луковицы, 2 яйца, 200 мл молока, 50 г мякоти черствого белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, молотый перец и соль по вкусу.

Вымочить сельдь в воде 4—6 ч, разделить рыбу на филе. Мелко нашинковать лук. Мякиш хлеба замочить в молоке, а затем отжать. Рыбное филе, лук и намоченный хлеб пропустить 2 раза через мясорубку. Фарш заправить перцем, маслом, молоком и сырыми яйцами. Выложить массу в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 8—9 мин при полной мощности.

25. Яичная запеканка

4 яйца, 120 г шпика, 1 луковица, 250 г отварного картофеля, 100 г молока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, белый молотый перец, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, шпик нарезать кубиками. Выложить лук и шпик в посуду, прогреть 2,5—3 мин на полной мощности. Добавить нарезанный отварной картофель, перемешать. Отдельно взбить яйца с молоком. В яично-молочную смесь добавить белый и красный перец, соль; перемешать. Эту смесь вылить в посуду с луком, шпиком и картофелем. Готовить в закрытой посуде на полной мощности около 7 мин, 2—3 раза перемешав. Готовое блюдо посыпать зеленью.

26. Драчена

6 яиц, 100 г белого хлеба, 3/4 стакана тертого голландского сыра, 50 г сливочного масла, 5 ст. ложек молока.

С черствого хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего смешать с 1/2 стакана тертого сыра, яичными желтками. Все перемешать. Белки взбить в крепкую пену, ввести в хлебную массу. Выложить массу в форму, смазанную маслом (20 г). Разровнять, посыпать оставшимся сыром и хлопьями сливочного масла. Запекать 5—7 мин при полной мощности, закрыв форму фольгой (при этом через 2—3 мин повернуть форму на 180°). Дать отстояться 5 мин.

27. Картофель по-фински

400 г картофеля, 1 яйцо, 150 г морской рыбы (окунь, треска), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г молока, 1 ст. ложка муки, жир.

Очищенный картофель нарезать ломтиками. Жиром смазать дно и стенки посуды, выложить туда картофель. Сверху положить слой нарезанного кусочками филе рыбы. Обсыпать мукой и залить растительным маслом. Закрыть крышкой и прогреть на полной мощности 12—16 мин. Затем отдельно взбить молоко с яйцом и залить блюдо. Готовить под крышкой 7—9 мин на средней мощности.

28. Картофель, тушеный в сметане

500 г картофеля, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль, зелень.

Нарезанный лук вместе с маслом прогреть 4 мин на полной мощности. Отдельно нарезать картофель, смешать с луком, добавить немного воды и готовить 4,5—5 мин. После этого залить картофель сверху сметаной, тушить 5 мин на средней мощности. Перед подачей блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью.

29. Запеченные помидоры с луком и чесноком

4 помидора, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, молотый черный перец, соль.

Разрезанные половинки помидоров уложить на блюдо, сбрызнуть растительным маслом и запекать 5—6 мин при средней мощности. Затем посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным луком, толченым чесноком и зеленью петрушки.

30. Кабачки с овощами по-гречески

300 г кабачков, 300 г баклажанов, 300 г картофеля, 1 стручок болгарского перца, 200 г помидоров, 60 г растительного масла, 1 луковица, петрушка, перец, соль.

Нарезать небольшими кусочками все овощи. Поместить их в просторную посуду, перемешать, залить растительным маслом, добавить немного воды, соль, перец. Мелко нарезанной петрушкой посыпать сверху. Закрыть посуду и готовить на полной мощности 8—14 мин, затем в открытом виде — на средней мощности 4—6 мин.

31. Тушеная цветная капуста с соевым соусом

1 небольшая головка цветной капусты, 1/2 куриного бульонного кубика, 1 луковица, по 2 ст. ложки нарезанной зелени сельдерея и петрушки, 25 г сливочного масла, 2 ч. ложки крахмала, 1 ст. ложка соевого соуса, молотый черный перец.

Капусту разделить на кочешки и выложить в посуду с небольшим количеством воды. В закрытой посуде прогреть 5—7 мин на полной мощности (пока капуста не станет мягкой); дать отстояться. Отдельно смешать нарезанную зелень, лук, масло; прогреть около 3,5 мин на полной мощности (два раза помешать). Развести бульонный кубик 100 г кипяченой воды, добавить крахмал, перец. Размешать, прибавить тушеную зелень. Смесь прогреть на блюде вместе с тушеной зеленью и полить соевым соусом.

32. Голубцы с мясом

500 г капусты, 60 г риса, 150 г мясного фарша, 1 луковица, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны, молотый черный перец, соль.

Отварить рис и смешать его с фаршем. Добавить нарезанный лук, соль, перец. Капусту разобрать на отдельные листья, ошпарить их кипятком, удалить грубые утолщения. На листья положить порции фарша с рисом, свернуть голубцы. Сложить

их в посуду, добавить сметану, томатную пасту, маргарин, муку, воду. Посолить и готовить на полной мощности, в закрытой посуде 9—11 мин, затем установить минимальную мощность печи и прогреть еще 6—7 мин.

33. Грибы с овощами

400 г свежих грибов, 1 стручок острого красного перца, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец.

Нарезать обработанные грибы на кусочки, добавить измельченные лук и перец, растительное масло и прогреть в посуде на полной мощности 3,5—4 мин. Затем положить муку, томатную пасту, сметану. Перемешать. Если смесь окажется сухой, добавить воды. В закрытой посуде прогреть на средней мощности 7 мин.

34. «Пуховая» гречневая каша

100 г гречневой крупы, 200 мл молока, 1 яйцо, 100 г сливочного масла.

Крупу перебрать, смешать с сырым яйцом, хорошо перетереть. Положить на сковороду и высушить на обычной плите. Молоко вылить в глубокую посуду и при полной мощности довести до кипения (3—4 мин). В кипящее молоко добавить масло и всыпать высушенную крупу. Варить при средней мощности 12—15 мин или до разваривания крупы. При необходимости добавить немного воды. Дать отстояться в закрытой посуде 10 мин. Протереть через сито. Подавать с молоком.

35. Рис с помидорами

1 стакан риса, 250 г помидоров, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки слабого уксуса, молотый черный перец, соль.

Сварить рис, дать отстояться. Нарезать кольцами лук, прогреть с растительным маслом 2,5 мин. Добавить уксус, сахар, соль, перец. Перемешать, прогреть 1—1,5 мин и дать остыть. Протереть через сито помидоры, вынуть семечки и кожуру. Протертую массу смешать с отварным рисом, луком, все перемешать. Блюдо хорошо подходит к мясу.

36. Запеканка из макарон с колбасой

150 г макарон, 2 яйца, 100 г колбасы, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, 2 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, молотый черный перец, соль.

Сварить макароны, дать отстояться и отцедить. Растереть яичные желтки. К макаронам добавить мелко нарезанную колбасу, лук, желтки, сметану, соль, перец. Все размешать. Отдельно взбить в густую пену яичные белки и осторожно перемешать с макаронной смесью. Посуду для запекания смазать маслом, выстелить пергаментом (также смазанным маслом). Смесь выложить в посуду и посыпать тертым сыром. Запекать на полной мощности 10—12 мин, дать отстояться 6—8 мин.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

37. Ленивые вареники

300 г творога, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахарного песка, 2 ч. ложки сливочного масла, соль, 1 стакан кипятка.

Приготовить тесто из творога, яйца, муки и масла. Добавить по вкусу сахар и соль. Тщательно вымесить тесто и раскатать в лепешку толщиной 0,5—1 см, нарезать лепешку полосками, а полоски — кусочками. Выложить кусочки в посуду, залить стаканом кипятка и отварить (4—6 мин на полной мощности).

38. Оладьи из кабачков

400 г муки, 200 мл молока, 1 ч. ложка размельченных свежих дрожжей, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 средний кабачок, 100 мл растительного масла, соль.

Молоко подогреть, развести в нем дрожжи, насыпать муку, перемешать и оставить на некоторое время в теплом месте. Кабачок очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке. Когда тесто начнет подниматься, его немного обмять и добавить кабачок, сливочное масло, яйца, соль. Тщательно перемешать. Разогреть в посуде для жарения растительное масло. Выкладывать в него ложкой тесто и выпекать оладьи 3 мин при средней мощности, затем их перевернуть и выпекать еще 3 мин при той же мощности.

39. Мясной пирог

300 г муки, 150 г сливочного масла, 150 г воды, 50 г тертого сыра, 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки острого кетчупа, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка горчицы, 50 г белого хлеба, панировочные сухари, соль, сахарный песок.

Приготовить слоеное тесто: масло смешать с мукой, добавить воды (в которой растворить немного соли и сахара) и быстро вымесить тесто. Оно должно быть блестящим и гладким.

Выдержать в холодильнике около 2 ч. Затем раскатать тесто 2—3 раза, складывая каждый раз в 3-4 слоя.

Приготовить начинку: замочить в воде хлеб и затем раскрошить его. Смешать вместе фарш, хлеб, яйцо, кетчуп, хрен, горчицу, тщательно вымесить. Из теста сделать плоскую лепешку. Выложить на жиронепроницаемую бумагу, которой застлана форма. На тесто положить фарш, посыпать тертым сыром и панировочными сухарями. Поверхность пирога выровнять. Выпекать на мощности ниже средней около 20 мин, проверяя готовность. Дать отстояться в форме, затем вынуть для остывания.

40. Ромовая баба

200 г муки, 200 г сахарного песка, 1 стакан вишневого сока, 3 яйца, 4 ст. ложки рома, желтки 2 яиц, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка крахмала, 3 ст. ложки теплой воды, сливочное масло.

Взбить в пену яйца. Осторожно и постепенно всыпать муку, замесить тесто. Форму для выпечки смазать маслом. Тесто выложить в форму и запечь на полной мощности 6,5—8,5 мин. Дать отстояться в форме, затем вынуть, охладить на решетке. Смешать вишневый сок с 2 ст. ложками рома, пропитать этой смесью бабу. Взбить сливки, желтки и крахмал. Разогреть, не доводя до кипения и помешивая. Затем смесь добавить оставшийся ром. Полить этой смесью ромовую бабу.

41. Яблочный пудинг

500 г яблок, 200 г молока, 3 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка толченых орехов, 1 ст. ложка измельченных сухарей, 40 г сливочного масла, 1 ч. ложка изюма, корица, соль, фруктовый сок.

В посуду вылить молоко и прогреть на полной мощности 2—3 мин. Добавить манную крупу, соль, сахарный песок, размешать и прогреть 2,5 мин. В образовавшуюся кашу положить желток, масло, орехи, корицу, изюм. Все перемешать, добавить взбитый белок. Взять форму для выпечки, смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить слоем нарезанные яблоки. Сверху положить манную кашу. Запекать на средней мощности 8—11 мин. Перед подачей полить пудинг соком.

ДЕСЕРТ

42. Винное желе с абрикосами

200 г абрикосов, 250 г белого вина, 50 г сахарного песка, 1/2 ч. ложки ванильного сахара, 3 ч. ложки желатина, 2 ст. ложки лимонного сока, 200 г сливок.

В чашку налить 3 ст. ложки холодной кипяченой воды и засыпать желатин, оставив его на 10 мин. Абрикосы вымыть, обсушить, порезать на небольшие дольки и выложить в посуду. Добавить к ним сахарный песок и половину ванильного сахара, 2 стакана воды. Посуду закрыть крышкой и прогреть на полной мощности 6,5—7 мин, два раза помешав. Затем в горячий абрикосовый компот влить распустившийся желатин. Затем добавить лимонный сок и белое вино. Посуду для подачи желе обдать холодной водой, разлить желе, охладить в холодильнике; Перед подачей взбить сливки с оставшейся половиной ванильного сахара и выложить сверху на блюдо.

43. Бананы запеченные

2 банана, 2 ч. ложки сахарного песка, белок 2 яиц; 2 ч. ложки варенья из красной смородины, лимонный сок.

Очистить бананы и разрезать каждый вдоль на 2 части: Выложить на форму для запекания срезами вниз. Смазать бананы вареньем. В отдельной посуде взбить белки, сахар и лимонный сок до образования густой пены. Пену выложить на бананы. Выпекать на полной мощности 1—2 мин.

44. Клубника с ванилью

300 г клубники, 20 г сливочного масла, 100 г молока, 2 ч. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахарного песка, желток 1 яйца, сахарная пудра, ванильный сахар.

В отдельной посуде смешать часть молока, масло и сахарный песок. Разогреть на полной мощности (1 мин). В другой посуде перемешать оставшееся молоко с крахмалом и вылить в

разогретую смесь, тщательно перемешивая. Прогреть до кипения (1,5 мин), перемешать несколько раз. Добавить яичный желток, растертый с ванильным сахаром, размешать и нагреть до кипения (30 с). Дать отстояться. Растопить в форме для выпекания масло, выложить туда клубнику. Посыпать сахарной пудрой и залить ванильной смесью. Запекать 9—12 мин на средней мощности до загустения ванильной смеси.

45. Печеные яблоки

2 средних яблока, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, молотая корица.

Яблоки вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину (или удалить сердцевину так, чтобы яблоко осталось целым). Положить яблоки на блюдо, влить туда 2—3 ст. ложки воды. В углубления (бывшие сердцевинные) яблок положить масло, посыпать сахаром и корицей. Накрывать пергаментом. Запекать при средней мощности около 4—6 мин до мягкости. Накрывать фольгой и дать отстояться 5 мин.

46. Персиковый десерт

3 больших персика, 240 г апельсинового сока без сахара, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки малинового варенья.

Смешать сок и сахар в кастрюле. Нагревать при полной мощности 2,5—3,5 мин, пока сок не закипит. Положить в кастрюлю с соком кусочки персика и прогревать при полной мощности 4—6 мин до мягкости. Выложить персики на тарелки, полить теплым сиропом и малиновым вареньем.

НАПИТКИ

47. Пикантный яблочный коктейль

180 мл яблочного сока, 700 мл молока, 120 г взбитых сливок, 2 яйца, 60 г сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки корицы, щепотка мускатного ореха.

Взбить яичные желтки в 2-литровой кастрюле. Добавить сахарный песок, соль и хорошо перемешать. Влить молоко и варить при полной мощности 6—8 мин. Одновременно взбить яичные белки в стеклянной чашке. Быстро влить в них молочную смесь, вынутую из печи, и сразу же перемешать. Разлить коктейль по чашкам и положить сверху взбитые сливки.

48. Черный кофе с желтком

На 1 порцию: 1—1,5 ч. ложки растворимого кофе, 150 мл воды, 1 яичный желток, 2—3 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка взбитых сливок.

Растереть желток с сахаром. В эту смесь положить кофе, залить горячей водой и нагревать при полной мощности 1 мин. Сверху положить взбитые сливки.

49. Шоколадный напиток

20 г несладкого шоколада, 50 г сахарного песка, 2,5 стакана молока, 1/2 ч. ложки корицы, мускатный орех, гвоздика.

В стеклянную посуду налить 1/2 стакана молока, добавить шоколад, сахар, пряности. Не закрывая, посуду поставить на 5—7 мин в печь при полной мощности, чтобы растопить шоколад. Во время нагрева 2—3 раза тщательно перемешать. В прогретую смесь аккуратно добавить оставшееся молоко, прогреть 7—10 мин. Следить, чтобы напиток не убежал.

50. Пунш морской

150 г красного вина, 150 г белого вина, 50 г рома, 100 г крепкого свежеприготовленного чая, 50 г сахарного песка, 25 г лимонного сока, цедра лимона.

Смешать вместе красное и белое сухое вино, чай, сахар, сок и цедру. Подогреть до кипения на полной мощности 2—3 мин. Напиток процедить, разлить в чашки, добавить ром и подать горячим.