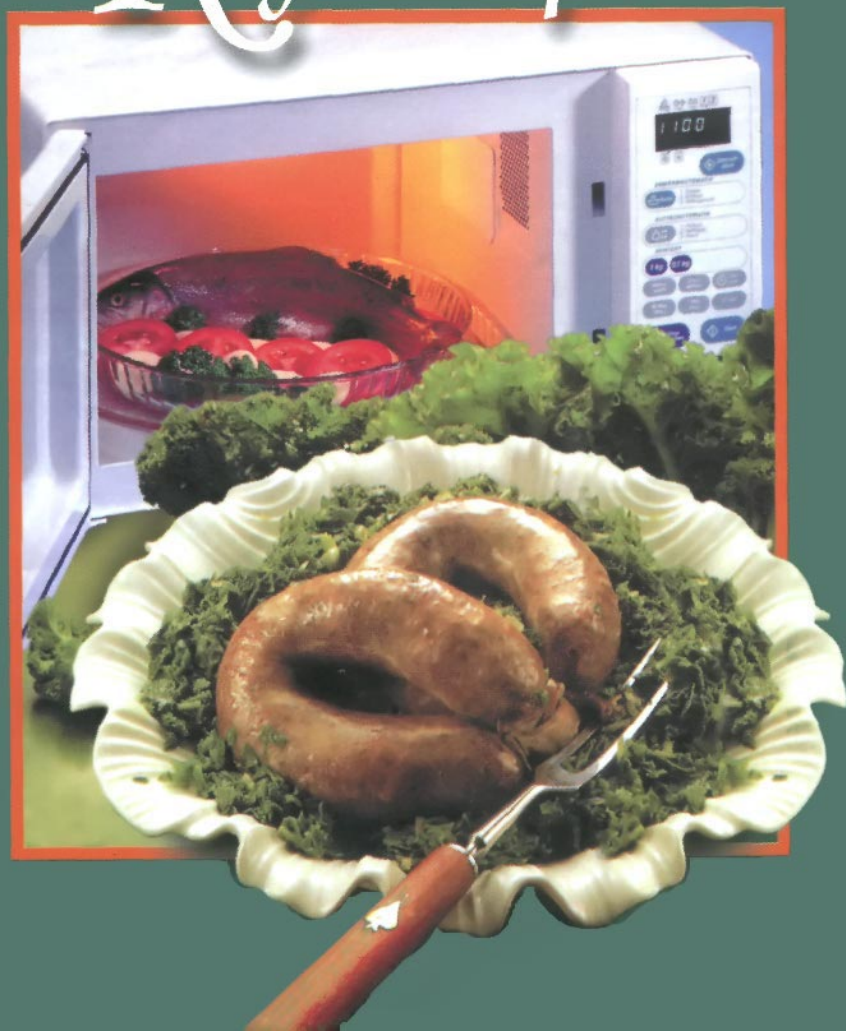


ДОМАШНЯЯ КУХНЯ



# Микро- волновая Кулинария



МИКРОВОЛНОВАЯ КУЛИНАРИЯ



ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

---

Микро-  
волновая  
Кулинария



МИНСК  
СОВРЕМЕННЫЙ  
ЛИТЕРАТОР  
2000

**УДК 641.5**  
**ББК 36.996**  
**М59**

*Серия основана в 1997 году*

Автор-составитель *Е. И. Шиш*

**М 59**     **Микроволновая кулинария** / Авт.-сост. Е. И. Шиш. —  
Мн.: Современный литератор, 2000. — 352 с. — (Домашняя  
кухня).

ISBN 985-456-617-X.

В книге «Микроволновая кулинария» подобраны кулинарные рецепты приготовления разнообразных блюд, начиная с наиболее простых и быстрых в приготовлении рецептов «на каждый день» и кончая самыми изысканными, для сервировки праздничного стола. Приводятся рецепты закусок, супов, мясных и рыбных блюд.

**УДК 641.5**  
**ББК 36.996**

# **ГЛАВА I**

## **МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ**

### **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Самый быстрый повар в мире — это микроволновая печь (МВП). Микроволновая печь творит настоящие чудеса независимо от того, размораживаете ли Вы, разогреваете или обжариваете продукты. И еще одно дополнительное преимущество: в зависимости от количества продуктов и вида обработки понадобится значительно меньший расход электроэнергии (до 80% экономии), чем при пользовании электрической плитой, что позволит Вам сэкономить на плате за электричество. Попробуйте — и Вы удивитесь.

Наиболее распространен у нас сейчас самый простой тип микроволновой печи. Такая печь обычно оборудована освещаемым жарочным шкафом, вращающейся тарелкой для равномерного обжаривания, таймером с сигналом об окончании обработки и регулятором мощности на 5—7 ступеней, включая ступень размораживания. Более совершенные печи этого типа дополнительно оснащены клавишами быстрого старта и памяти, автоматическим управлением размораживанием в зависимости от веса и диспле-

ем, показывающим время, вид работы и мощность. Наименьшая мощность микроволн в этих печах — 500 Вт, наибольшая — 900 Вт. Кроме того, в печи может быть установлена вращающаяся антенна — дополнительный распределитель микроволн, что позволяет наиболее полно использовать их мощность.

Микроволновые печи предлагают Вам сказочные преимущества: оттаивать, разогревать и жарить, быстро приготавливать даже замороженные продукты, жарить без жира, сохраняя витамины, питательные вещества и ароматы продуктов, в любое время быстро подавать на стол теплую пищу.

Более совершенными являются комбинированные микроволновые печи. Комбинированная микроволновая печь предлагает Вам дополнительные возможности: жарить или запекать мясо, рыбу, птицу и т. д.; печь, при этом горячий воздух подается сверху, снизу или циркулирует по всему объему; использовать инфракрасный или обычный гриль.

Такие комбинированные печи дополнительно оснащены грилем с вертелом, электронагревателями, пультом управления и электронными часами — таймером, показывающим время дня, время и вид жарения. В таких печах возможно комбинированное использование гриля и микроволновой печи. В более сложных системах этого типа используются кроме обычных еще и инфракрасные и рециркуляционные грили, специальные вращающиеся системы для оптимального распределения микроволн и каталитические фильтры для удаления запахов. Печи также могут быть оборудованы системой программирования на несколько видов работ в зависимости от вида продуктов и необходимые процессы идут автоматически.

Микроволновые аппараты с грилем предлагают

Вам преимущества двух систем, которыми Вы можете воспользоваться как раздельно, так и в комбинации или последовательно. Используя микроволны, Вы можете буквально за мину разморозить, разогреть и обжарить. Даже продукты глубокой заморозки можно приготовить в один момент. Используя только гриль, Вы можете приготовить аппетитные стейки, тосты или пиццу. Особенно быстро блюда можно приготовить, пользуясь комбинацией гриля с микроволнами. Кроме того в печах может быть установлен вращающийся вертел, который подключается к работе гриля и к комбинированной обработке. Наиболее совершенные модели печей оснащены также автоматикой взвешивания: после ввода продуктов прибор автоматически сообщает необходимые для оттаивания, подогрева, жаренья или подрумянивания время и вид работы.

Предлагаемая книга рассчитана на наиболее распространенный первый тип микроволновых печей. Обратите внимание, что предлагаемые Вашему вниманию рецепты рассчитаны на микроволновую печь со средней мощностью (600—650 Вт). Так как мощность используемых печей различна, а время приготовления блюд напрямую зависит от мощности печи, то скорректируйте время приготовления в зависимости от мощности Вашей печи.

## ДЕЙСТВИЕ МИКРОВОЛНОВОЙ ЭНЕРГИИ

Микроволновая энергия распространяется в форме высокочастотных волн, похожих на те, которые используются в радиоприемнике (средние, длинные

или короткие волны). От радиоволн волны МВП отличаются тем, что они намного короче.

Электричество преобразуется в МВП в микроволновую энергию, которая затем поступает в жарочный шкаф, где отражается, проходит насквозь или поглощается.

Отражение энергии. Микроволны отражаются от металла так же, как мячик отскакивает от стены. Поэтому металлическая посуда непригодна для использования в МВП.

Прохождение энергии. Микроволны проходят через некоторые материалы — стекло, пластмасса, бумага, — как солнечный свет проходит через стекло. Поскольку такие материалы не поглощают и не отражают микроволновую энергию, они являются идеальными для использования в МВП.

Поглощение энергии. Энергия в форме невидимых волн поступает в печь с правой стороны задней стенки и направляется сверху на приготовляемую пищу, помещенную на вращающейся подставке. В отличие от обычных способов приготовления пищи, в микроволновой печи не происходит прямого теплового воздействия на продукт, в то время как при обычных способах приготовления пищи тепловая энергия поглощается продуктом; это длительный процесс.

Во время приготовления пищи микроволны поглощаются продуктами. Они проникают на глубину от 20 до 40 мм.

Микроволновая энергия возбуждает молекулы пищи (в особенности воды, сахара и жира), заставляя их вибрировать со скоростью 2 450 000 000 раз в секунду. Вибрация вызывает трение, в результате которого выделяется большое количество тепла, за счет которого и происходит приготовление пищи. Если

Вы быстро потрете свои руки одна о другую, то почувствуете тепло от трения ладоней. То же происходит и при приготовлении пищи. Нагревание внутри большого объема продуктов происходит за счет теплопроводности. Жар, выделяемый при трении в наружных частях, проникает и внутрь продуктов. Вследствие этого блюда готовятся еще некоторое время и после извлечения из печи, пока полностью не прекратится вибрация.

Высокая скорость вибрации позволяет значительно экономить время на приготовление пищи. Микроволны не имеют запаха и вкуса, поэтому не влияют на аромат продуктов и вкус. Пища, приготовленная в микроволновой печи, как правило, вкуснее, чем пища, приготовленная обычным способом, так как скорость приготовления выше, а потери витаминов и ароматизирующих веществ меньше.

## КУХОННАЯ ПОСУДА

Благодаря возможности использовать в микроволновой печи фарфоровую, пластмассовую и другую посуду приготовление пищи становится более удобным и разнообразным.

### **Проверка кухонной посуды**

Самый простой способ проверить, можно ли использовать посуду в микроволновой печи, — налить стакан воды, поставить его на подставку и включить печь на 35—45 секунд. Если по истечении этого времени посуда сильно нагрелась, то лучше в ней не готовить.



## **Стекло и фарфор**

Для приготовления пищи в микроволновой печи можно использовать стеклянные миски, тарелки, предметы обеденного сервиза, блюда, чашки, кружки и т. д., а также обычную кухонную посуду. Нельзя пользоваться посудой, на которой есть металлическая краска, например золотой или серебряный ободок. В некоторых красках и глазури, используемых для украшения стеклянной посуды, присутствует металл; в такой посуде готовить пищу в микроволновой печи нельзя. Если посуда вызывает сомнение, проверьте ее указанным выше способом.

## **Жаропрочная стеклянная посуда**

Самой лучшей посудой для приготовления пищи в микроволновой печи является жаропрочная кухонная посуда без металлических украшений, жаропрочные стеклянные и керамические кастрюли, мерные стаканы, блюда для пирогов, чашки для крема, хлебницы, пирожковые тарелки и другая посуда без металлических украшений.

## **Бумажная упаковка**

Бумажную упаковку можно применять в микроволновой печи при невысокой температуре для разогревания или быстрого приготовления пищи, а также для продуктов с низким содержанием жира, сахара и воды. Удобной упаковкой являются салфетки, полотенца, бумажные стаканчики и пакеты, бумажная упа-

ковка замороженных продуктов, тонкие картонные коробки. Можно использовать и толстый картон. Бумагу применяют как теплоизоляцию. Нельзя применять бумажные пакеты и стаканчики, покрытые воском, так как при нагревании продукта воск может расплавиться. Посуду с пластиковым покрытием использовать в микроволновой печи можно.

### **Пластмассовая посуда**

Пластмассовая посуда пригодна для использования в микроволновой печи. В пластмассовой посуде и таре нельзя готовить продукты с высоким содержанием жира и сахара, так как при высокой температуре пластмасса расплавится или покоробится. Пластиковые мешочки, предназначенные для приготовления пищи в обычных печах (они выдерживают температуру кипения и заморозки) пригодны и для микроволновой печи. У таких пластиковых мешочков надо снимать металлический зажим, так как он сильно разогревается и может расплавить пластиковую упаковку. Пластиковые мешочки и другую тару надо прокалывать, чтобы выходил пар. Пластиковые мешочки, предназначенные только для хранения продуктов, не пригодны для приготовления пищи, так как они не выдерживают высокой температуры. Продукты во время приготовления в печи можно накрывать пластиковой пленкой, но натянутые пластиковые пленки не пригодны для микроволновой печи, так как создают слишком большую изоляцию. Во избежание ожогов туго натянутую пленку, которой закрыта тара, надо откинуть, чтобы выходил пар. В микроволновой печи не рекомендуется применять тару из меламина.

## **Лоза, дерево, соломка**

Посуду из лозы, дерева и соломки можно держать в печи в течение короткого времени. Такую посуду нельзя использовать для продуктов с высоким содержанием жира и сахара, так как из-за высокой температуры продукта посуда может обгореть. В печи можно оставлять деревянные ручки, лопаточки, ложки.

## **Посуда для жаренья**

В Вашей печи можно использовать посуду с ферритовым или содержащим феррит покрытием, которая предназначена для микроволновых печей. Посуда для жарения «Корнинг» изготовлена из стеклокерамики со специальным покрытием на внешней стороне дна. При нагревании пустой посуды в микроволновой печи это покрытие нагревается под воздействием микроволновой энергии. Такую посуду используют для жарения порционных мясных блюд, рубленых котлет, отбивных, яичниц, цыплят, бутербродов, рыбы и т. д.

Пустую посуду предварительно нагревают, установив переключатель на максимальную мощность (отметка HIGH). Поверхность посуды нагреется, и при контакте с ней на мясе и других продуктах образуется корочка. Продукты кладут в предварительно нагретую посуду и помещают в печь. Под действием микроволновой энергии продукт запекается, до готовности, а корочка образуется от контакта с нагретой поверхностью посуды. Для того, чтобы обжарить продукт с двух сторон, его переворачивают, когда пройдет половина времени приготовления.

Время предварительного нагрева зависит от вида продукта и указано в инструкции для посуды. Оно составляет одну минуту для яичницы и 5—6 мин для жареного мяса. Не рекомендуется предварительно нагревать посуду более 6 мин.

Посуду для жарения не следует использовать на обычных газовых и электрических конфорках, в духовках и на открытом огне. Руководствуйтесь инструкциями для посуды и рекомендациями по применению, которые даются в этой книге.

### **Металлическая посуда**

В микроволновой печи нельзя использовать металлическую посуду и посуду с металлическим ободком. Это объясняется двумя причинами. Металлы отражают микроволны, поэтому продукты в металлической посуде будут готовиться хуже, чем в пластмассовой, стеклянной, фарфоровой и фаянсовой посуде. Существует также вероятность статического разряда в трещинах металлической посуды. Это явление называется дугой. Опасаться дуги не следует, надо выключить печь и переложить продукты в неметаллическую посуду.

Металл можно использовать в микроволновой печи в трех случаях:

1. Алюминиевая фольга. В печи можно использовать небольшое количество фольги — в основном для изоляции. Например, если вы запекаете индейку и крылья начинают пригорать, можно обернуть их небольшими полосками фольги; в этом месте запекание приостановится. В любом случае металл используется при большом объеме продуктов.

2. Замороженные продукты в таре из фольги. Тара из фольги, в которой готовят пищу, должна иметь глубину не более 2 см. Помните, что металл отражает волны, и они попадают на продукт. Поэтому надо обязательно снять верхний слой фольги, положить открытую тару в бумажную коробку или пакет, в который она была упакована, и в таком виде поместить все в печь.

3. Металлические шпажки. Металлические шпажки можно использовать, если на них нанизываются большие куски. Если возникает дуга, следует выключить печь и заменить металлические шпажки деревянными.

При использовании металлической фольги или тары следите за тем, чтобы металл не касался стенок печи.

## ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Многие из приемов приготовления пищи в МВП сходны с теми, которые используются при готовке обычным способом. Они помогают распределить энергию так, чтобы продукты запекались равномерно. Некоторые приемы способствуют сокращению времени варки, так что Вы сможете полностью насладиться всеми преимуществами МВП.

*Размешивание.* Помешивайте пищу от края к центру кастрюли — два раза во время приготовления блюда, чтобы уравнивать нагрев продуктов и ускорить проникновение в них микроволн. Пицца не может

подгореть или прилипнуть, поэтому нет необходимости в постоянном помешивании, как при варке на обычной плите.

*Перевоорачивание.* Это помогает продуктам прогреваться равномерно. Перевоорачивают обычно крупные плотные куски мяса или птицы один раз в середине приготовления. Если Вы жарите котлеты, не накрыв их крышкой, их также необходимо перевернуть.

*Расположение.* Раскладывая продукты в кастрюле, начинайте с более тонких кусков (как, например, крылышки цыпленка). Их кладите в середину, а ближе к краю — более толстые и жесткие части, так, чтобы куски, которые надо готовить дольше, получали бы больше энергии. Тогда все части птицы будут готовы в одно и то же время.

*Местоположение.* Если Вы хотите приготовить, например, печеную картошку или разогреть булочку к чаю, т. е. сразу получить несколько порций, то их надо размещать по кругу на равном расстоянии друг от друга. Не стоит класть одну порцию в центр блюда, так как она будет готовиться медленнее, чем порции по краю блюда. Также не следует класть порции друг на друга.

*Защита.* Для защиты продуктов от микроволн Вы можете использовать кусочки алюминиевой фольги, которая отражает микроволны.

Защита используется чтобы замедлить процесс готовки в тех местах продуктов, которые подсыхли или готовятся слишком быстро. Фольгу надо класть

небольшими кусочками на продукты перед помещением их в печь и убрать ее через половину времени, необходимого для приготовления продуктов, или же класть по мере готовности на те продукты, которые надо предохранить от дальнейшего нагревания.

Время после извлечения блюда из МВП. В технике приготовления блюд в МВП крайне важно помнить, что пища будет полностью готова только по истечении нескольких мин после извлечения из МВП. Это происходит потому, что микроволновая энергия воздействует на крайние участки продуктов, а от них тепло проникает в глубину продуктов. В результате блюдо продолжает готовиться еще несколько мин после извлечения его из МВП. Поэтому обязательно дайте «дойти» жаркому, крупным овощам, пирогам и т. п. после того как вынули кастрюлю из печи. Это позволит получить нежное и сочное блюдо, избежав опасности пересушить его края.

*Накрытие крышкой.* Это ускоряет время приготовления пищи, сохраняет сочность и нежность продуктов и предотвращает разбрызгивание. Оптимальными являются стеклянные крышки от кастрюль или пластмассовые колпаки. Сдвинув пластмассовую крышку на край кастрюли, Вы получите узкую щель для выхода излишков пара. Различная степень влажности продуктов также может быть получена путем использования кальки или бумажных полотенец.

*Подрумянивание.* Микроволновая энергия готовит некоторые продукты так быстро, что их внутренние жиры и сахар не успевают карамелизоваться и дать «румяный» цвет блюду. Поэтому, чтобы блюдо смотрелось более аппетитно, используйте различ-

ные соусы или подливки для покрытия испеченных продуктов. Мясо можно посыпать паприкой, рыбу — сыром или молотыми сухарями. Пироги и торты хорошо покрывать глазурью.

## ПРОДУКТЫ

Скорость приготовления пищи в МВП во многом зависит от характераготавливаемых продуктов. Микроволны проникают в продукт на глубину 20—40 мм сверху, снизу и со всех сторон. Внутренняя же часть нагревается только посредством теплопроводности, т. е. как при приготовлении обычным способом. Очень быстро готовятся продукты с большим содержанием воды, жира или сахара, так как они очень чувствительны к микроволнам. Понимание того, как характер продукта влияет на процесс его приготовления, поможет Вам правильно воспользоваться преимуществами МВП.

*Количество.* Количество пищи, помещенное в МВП, непосредственно влияет на скорость приготовления. Небольшое количество пищи или жидкости потребует и меньшего времени на его приготовление по сравнению с большим количеством того же продукта. Это происходит потому, что малый объем пищи получает большее количество волн.

Если увеличить объем пищи, соответственно уменьшится концентрация микроволн.

*Размер.* Маленькие кусочки готовятся быстрее, чем большие. Чтобы уменьшить время готовки, режьте продукты на кусочки размером не более 5—



6 см так, чтобы микроволны пронизывали пищу до самого центра. Одинаковые по размеру кусочки готовятся более равномерно.

*Форма.* Многие блюда, такие как цыпленок, свиные ребрышки или брокколи, состоят из разных по величине частей. Тонкие части будут готовы раньше, чем более толстые куски, зато они готовятся более равномерно. Поэтому тонкие куски надо класть ближе к центру блюда или кастрюли, а более толстые по краям. Также следует учитывать, что круглые куски пекутся быстрее, чем квадратные или продолговатые.

*Начальная температура.* Замороженный продукт или продукт, хранящийся в холодильнике, будет нагреваться дольше, чем тот же продукт, имеющий комнатную температуру. Имейте в виду, что и комнатная температура различна в зависимости от времени года, и в холодный зимний день Вам может понадобиться больше времени на готовку, чем летом.

*Кости и жир.* Поскольку кости проводят тепло, то мясо с костью запечется скорее, чем такой же кусок бескостного мяса. Зато мясо без костей готовится более равномерно. Жир «притягивает» микроволны. Большие куски жаркого, индейка и курица становятся коричневыми после продолжительного нагрева в печи, потому что их жир выступает на поверхность благодаря теплопроводности.

*Влажность.* Микроволны хорошо поглощаются влажной средой. Добавляйте в блюдо немного жидкости, только чтобы смочить продукты, так как излишек воды замедлит процесс готовки. Такие сочные

продукты, как, например, помидоры или кабачок, протыкайте иголкой, чтобы дать выход внутреннему пару при нагреве.

*Плотность.* Плотность продуктов определяет, насколько легко в них могут проникать микроволны и, соответственно, как быстро они будут готовы. «Пористые» продукты, как, например, мясной фарш или картофельное пюре, приготовятся значительно быстрее, чем простой кусок говядины или целая картофелина.

*Прокалывание.* Внутренний пар создает давление при нагреве в продуктах, которые покрыты плотной кожицей, так что они могут лопнуть. Поэтому прокалывайте кожу помидора, печень или яйца, чтобы избежать «взрыва».

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Время приготовления пищи в микроволновой печи зависит от объема, количества и начальной температуры продуктов. Например, чтобы запечь 900 г мяса, потребуется меньше времени, чем на 1,35 кг. Одна картофелина запекается быстрее, чем четыре. Замороженный продукт, будет нагреваться дольше, чем тот же продукт, имеющий комнатную температуру. Содержание влаги и плотность продукта также влияют на время его приготовления.

В этой книге указано приблизительное время приготовления; точное время зависит от указанных выше факторов. Помните, что всегда лучше не доварить пищу, чем переварить. Если в рецепте указано

минимальное и максимальное время, готовьте блюдо в течение минимального времени, затем проверьте готовность и, если необходимо, подержите в печи еще некоторое время. Готовность определяется в зависимости от индивидуального вкуса.

2. Продукты следует помещать в печи, немного сместив их от центра вращающейся подставки. Большинство продуктов лучше помещать ближе к дверце.

3. Очень важным моментом приготовления пищи в микроволновой печи является время, в течение которого пища доходит до готовности после того, как она вынута из печи. Это время необходимо обязательно учитывать, определяя готовность блюд. В течение этого времени внутренняя температура повышается на 5—8° С.

Блюда из мяса и птицы оставляют на 10—15 мин, после чего, проверяют их готовность. Пользуясь рецептами, необходимо учитывать рекомендации по времени выдержки вне печи.

Готовность пищи, приготовленной в микроволновой печи определяется традиционными методами.

4. Для того, чтобы определить время приготовления того или иного продукта, найдите по оглавлению рецепт для похожего продукта. Например, если Вы хотите приготовить любимое тушеное блюдо, но в данной книге его нет, найдите рецепт другого тушеного блюда примерно с такими же компонентами и руководствуйтесь им.

5. Рекомендации по каждой категории продуктов даются в книге в начале каждой главы. Обязательно прочтите их для того, чтобы понять общие принципы действия микроволн. Эти рекомендации также

помогут Вам использовать Ваши собственные рецепты для приготовления по ним блюд в микроволновой печи.

б. Не рекомендуется готовить в микроволновой печи следующие блюда:

а) варить яйца в скорлупе. Давление внутри скорлупы сильно возрастает, и скорлупа лопнет. Более подробную информацию вы найдете в главе «Сыр и яйца»;

б) разогревать воздушную кукурузу и консервы. Неэффективно и опасно;

в) разогревать масло и жир для жарения. Температуру масла нельзя контролировать, оно может перегореть.

### **Регулирование режима приготовления пищи**

В микроволновой печи можно регулировать режим приготовления пищи, что значительно расширяет ее возможности. Вы можете выбрать скорость приготовления пищи в микроволновой печи так же, как Вы делали это на обычной плите. Регулирование режима позволяет производить размораживание, варить, жарить, печь при полной мощности с учетом особенностей продуктов, эффективно используя микроволновую энергию.

Для того чтобы регулировать режим, необходимо знать, как это происходит. Микроволновая энергия поступает циклично, через определенные промежутки времени, что позволяет регулировать скорость нагрева и приготовления пищи. Для того чтобы установить определенный режим, надо повер-

нуть переключатель на передней стенке печи и установить его на нужной отметке в одном из следующих положений: «ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH)», «ЖАРЕНИЕ (MEDIUM HIGH)», «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM)», «РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW)», «ПОДОГРЕВ (LOW)».

Положение переключателя	Примерный % мощности печи
1 ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH)	100%
2 ЖАРЕНИЕ (MEDIUM HIGH)	70%
3 МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM)	50%
4 РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW)	30%
5 ПОДОГРЕВ (LOW)	10%

Большинство продуктов готовят в печи или в режиме ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH) или в режиме ЖАРЕНИЕ (MEDIUM HIGH). В любом случае при этих режимах на приготовление большинства блюд уходит примерно в четыре раза меньше времени, чем на обычных плитах. Некоторые блюда традиционно готовят долго медленным подогревом для того, чтобы они стали нежными и ароматными. При установке на отметки МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM) и РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW) приготовление пищи также занимает значительно меньше времени, чем на обычных плитах.

Рецепты в данной книге помогут Вам узнать, какой режим является наилучшим для определенного вида продуктов. Например, мы рекомендуем производить размораживание в режиме РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW), но некоторые продукты лучше размораживать в режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM) или ЖАРЕНИЕ (MEDIUM HIGH).

Экспериментируйте, пользуясь рекомендациями этой главы, своими наблюдениями и кулинарным опытом.

### **Когда следует пользоваться переключателем режимов?**

*Для размораживания (MEDIUM LOW).*

Большинство замороженных продуктов надо подвергать действию микроволн с перерывами, чтобы они оттаивали, но не запекались. Регулирование происходит автоматически. Более подробно об этом говорится в главе «Размораживание».

*Для приготовления блюд из жесткого мяса.*

Жесткое мясо становится мягким, если его готовят долго. Для того чтобы распались соединительные ткани в мясе, его рекомендуется готовить дольше при невысокой температуре.

*Для улучшения аромата тушеных блюд, супов и соусов.*

Эти блюда становятся более наваристыми и ароматными, если их готовить подольше. При регулируемом режиме это достигается быстрее, чем при обычной варке.

*Для приготовления блюд из продуктов, которые особенно восприимчивы к микроволновой энергии.*

Некоторые категории продуктов или компонентов — яйца, молоко, сливки, сыр, сметана становятся намного вкуснее, если их готовить медленно. Суфле и хлебные изделия при медленной выпечке увеличиваются в объеме, и их структура улучшается.

*Для равномерного прожаривания.*

Тонкие участки некоторых продуктов неодинаковой толщины жарятся быстрее. Если установить переключатель не на ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH), а на более низкую отметку, то тонкие участки, середина и края будут прожариваться равномерно.

*Для замедления жарения и кипения.*

Если Вы видите, что блюдо жарится, слишком быстро или начинает перекипать, установите переключатель на более низкую отметку, чтобы замедлить работу печи. Уменьшив мощность, следует перевести таймер на более продолжительное время.

*Для тушения или варения (MEDIUM) любых блюд по обычным рецептам.*

Если в вашем собственном рецепте указано «тушить» или «варить на слабом огне» несколько часов, то в микроволновой печи это будет происходить значительно быстрее — в режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM) или РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW).

Общее время приготовления пищи зависит от объема.

Руководствуйтесь рецептами, которые даны в этой главе, для сравнения с Вашими собственными рецептами.

## **Полная мощность (HIGH)**

Символ ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH) обозначает самый скоростной режим приготовления пищи. Этот режим предназначен для

- рыбы
- овощей
- фруктов
- горячих напитков
- нежного мяса
- бекона
- разогревания блюд, которые надо запечь с корочкой
- растапливания масла.

## **Жарение (MEDIUM HIGH)**

Этот режим лучше всего подходит для выпечки, жарения и разогревания готовых блюд. В режиме ЖАРЕНИЯ (MEDIUM HIGH) продукты сохраняют больше влаги, их не надо часто мешать и следить за ними.

Режим ЖАРЕНИЯ (MEDIUM HIGH) используют для:

- разогревания готовых блюд;
- подогревания готовых изделий из теста (пирожков, булочек, печенья);
- запекания цыплят и свинины;
- тушения некоторых блюд;
- приготовления блюд, содержащих сыр, белый соус, сметану.



### **Медленное кипение (MEDIUM)**

В режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM) готовят самые разнообразные блюда. В этом режиме можно размораживать продукты, жарить и варить, готовить супы и тушеные блюда.

### **Размораживание (MEDIUM LOW)**

Кроме размораживания в этом режиме можно готовить жесткое мясо, растопить сливочный сыр и масло, варить при более слабом кипении, чем в режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM).

## **РАЗМОРАЖИВАНИЕ**

### **Общая информация**

Вспомните дни, когда, придя домой с работы или вернувшись из магазина, Вы обнаруживали, что забыли вынуть из морозильника мясо, которое должны приготовить на обед. Или случаи, когда к обеду неожиданно приходят гости, а обед в холодильнике. Одним из преимуществ Вашей микроволновой печи является возможность быстро и легко разморозить мясо, тушеные блюда, овощи, десерт и другие продукты. Размораживание в микроволновой печи происходит в считанные минуты по сравнению с размораживанием при комнатной температуре. В морозилке продукты можно держать упакованными по порциям в соответствии со вкусами Вашей семьи,

а также заморозить оставшуюся от обеда еду или дополнительные порции про запас.

Если Ваша микроволновая печь оборудована вращающейся подставкой, то нет необходимости переворачивать или переставлять размораживаемое блюдо или продукт во время размораживания. Правда, иногда это надо делать, чтобы размораживание было равномерным.

При размораживании в микроволновой печи микроволны сначала приходят в контакт с внешней поверхностью замороженного продукта, затем тепло передается внутрь. Для того чтобы поверхность не запекалась до того, как разморозится середина, следует чередовать воздействие микроволновой энергии с паузами. Циклы рабочего и нерабочего режимов переключаются автоматически через определенные промежутки времени, что позволяет Вам контролировать скорость размораживания и приготовления пищи. Большинство продуктов размораживают в режиме РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW). Крупные плотные куски мяса, продукты разной толщины и тушеные блюда в кастрюле размораживаются в этом режиме, чтобы поверхность не перегрелась до того, как разморозится середина.

Птицу, замороженные хлебные, печеные и кондитерские изделия, небольшие порции готовых блюд в кастрюле, а также блюда с достаточным количеством жидкости или соуса размораживать в режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ (MEDIUM), затем снизить мощность до режима РАЗМОРАЖИВАНИЕ (MEDIUM LOW), если поверхность начинает нагреваться.

Замороженные овощи размораживаются и нагреваются одновременно в режиме ПОЛНАЯ МОЩНОСТЬ (HIGH).

Ниже рассказывается о размораживании.

1. Крупные, плотные куски мяса надо вынуть из печи, когда еще холодные снаружи и очень холодные внутри. Их надо поддержать какое-то время при комнатной температуре до полного оттаивания, чтобы более тонкие части не запеклись или поверхность не перегрелась до того, как разморозится середина.

2. Во время размораживания следует один раз перевернуть продукт, чтобы размораживание проходило равномерно. Замороженные овощи и небольшие порции пищи в кастрюле надо помешать для равномерного размораживания и нагрева.

3. Температуру внутри больших кусков мяса измеряют термометром, но термометр нельзя оставлять во включенной печи. Мясо можно начинать готовить, когда оно полежит некоторое время при комнатной температуре и температура внутри куска будет 4° С.

4. Все продукты — мясо, рыбу, птицу, блюда в кастрюле, овощи — надо накрывать во время размораживания. Булочки можно завернуть в бумажное полотенце. Замороженные печеные изделия закрывать не надо.

5. Во время размораживания продукты надо вынуть из упаковки как можно раньше, разделить и уложить равномерным слоем.

6. Если продукт начинает оттаивать неравномерно или образуются горячие участки (отдельные участки продукта могут оттаивать быстрее), то можно закрыть их небольшими полосками алюминиевой фольги, для того чтобы микроволны отражались от перегретых участков. Закрыв эти участки фольгой, можно продолжать размораживание.

7. Некоторые продукты можно начинать готовить, не размораживая, другие, например рыбу, наполовину размороженными. Большие куски мяса и птицу следует размораживать полностью, прежде чем начинать готовить.

### **Рекомендации по размораживанию**

Замороженные продукты можно разделить на группы в соответствии со скоростью размораживания. Время размораживания зависит также от формы замороженного продукта, упаковки, плотности, начальной температуры и общего веса или объема. Более подробная информация дана в таблице размораживания.

## ТОСТЫ, ГАМБУРГЕРЫ И ДРУГИЕ ЗАКУСКИ

С помощью МВП Вы можете приготовить соблазнительные горячие аперитивы (легкие закуски) за несколько мин независимо от того, обдумывали вы их заранее или они являются Вашим экспромтом.

Званный ужин станет развлечением не только для гостей, но и для Вас превратится в легкое и необременительное занятие.

### Тост с крабами (1 порция)

*30 г крабов, 20 г тертого сыра, 1 ч. л. майонеза, 1 ч. л. шерри, 1 ч. л. кетчупа, 1 ст. л. укропа, несколько капель лимонного сока, 1 поджаренный кусок белого хлеба, паприка.*

1. Смешать в стеклянной мисочке крабы, сыр, майонез, шерри, кетчуп, укроп и лимонный сок.

2. Выложить полученную смесь на гренок, разровнять и посыпать паприкой. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1/2—1 мин.

**Примечание.** В этот тост в зависимости от Вашего вкуса можно добавить крутые яйца, спаржу, кусочки банана, мандарина, зеленый горошек или грибы.

### Тост «Гавайи» (1 порция)

*Кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, 1 вишенка.*

1. Намазать хлеб маслом или маргарином.
2. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой.
3. Нагреть в печи 1 мин, пока сыр не расплавится. Подавать, украсив по желанию маринованной или свежей вишенкой.

### Запеченные гамбургеры

*Говяжий фарш — 600 г, маргарин — 1 ст. л., бисквитное или слоеное тесто — 200 г, горчица — 1 ст. л., колбаса — 100 г, свежие грибы — 0,5 стакана, соль по вкусу.*

Говяжий фарш разделить на 6 лепешек, посолить растопить маргарин на блюде при полной мощности 45—60 секунд. Положить лепешки в масло и готовить при полной мощности 2 мин, перевернуть и запекать еще 2 мин. На обсыпанной мукой поверхности раскатать бисквитное тесто на 2 части, смазать горчицей, сверху положить мясные лепешки, на них колбасу, а затем грибы. Закрыть сверху оставшимися кружками теста. Уложить гамбургеры на блюдо и готовить при полной мощности 3—4 мин.

### **Тост с шампиньонами (1 порция)**

*1 ч. л. масла, 1/2 зубчика чеснока, мелко натертого, щепотка соли, 1 кусок поджаренного белого хлеба, 50 г отварных порезанных шампиньонов (посоленных и поперченных по вкусу), 30 г тертого сыра, 1 ч. л. нарезанной петрушки, щепотка паприки.*

1. Перемешать масло, чеснок и соль.
2. Кусок хлеба намазать полученной смесью. Выложить на хлеб нарезанные грибы.
3. Смешать сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху тост посыпать паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1/2 мин.

### **Тост с помидорами (1 порция)**

*1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 маленький помидор (примерно 100 г), щепотка соли и перца, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, свежая петрушка.*

1. Намазать хлеб маслом или маргарином.
2. Положить на хлеб ветчину и нарезанный кружочками помидор, приправить солью и перцем по вкусу и накрыть кусочком сыра.
3. Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

### **Банановый тост (1 порция)**

*1 кусок поджаренного белого хлеба, 1/2 банана, порезанного на кусочки, 50 г консервированных сардин, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. порезанного укропа, 1 кусочек сыра, щепотка паприки.*

1. Разложить на хлебе кусочки банана.
2. Соединить сардины, майонез и тщательно перемешать, чтобы получилось однородная паста. Выложить эту пасту на бананы.
3. Накрывать тост сыром и посыпать сверху паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин.

### **Двойной тост (1 порция)**

*40 г плавленого сыра, 1 ст. л. масла, 1 маленькая луковица (50 г), тонко порезанная, соль и перец по вкусу, паприка, 1 ч. л. нарезанной зелени, 2 куска белого поджаренного хлеба.*

1. Сыр, масло и лук положить в стеклянную миску и хорошо перемешать.
2. Добавить специи и зелень по вкусу и нагревать сырную массу на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не начнет таять.
3. Выложить сырную массу на один гренек, разровнять и положить сверху второй кусок хлеба.



### **Тост «пицца» (1 порция)**

*1 кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 маленький помидор (100 г), порезанный на кусочки, соль и перец, 1 кусок сыра, 1 ломтик салями.*

1. Намазать гренек маслом или маргарином.

2. Кусочки помидора положить на кусок хлеба, посолить, поперчить и накрыть сверху сыром.

3. Салями порезать кубиками и выложить поверх сыра. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 мин.

### **Основной гамбургер**

*Фарш говяжий — 125 г, луковая пудра — 1 ч. л., черный молотый перец — 1/4 ч. л., соль по вкусу.*

Говяжий фарш, пользуясь только вилкой, смешать с луковой пудрой (истолченный сухой лук), добавить соль и перец. Из массы сформировать лепешку и положить на кусок черного хлеба без корки. Уложить на тарелку и готовить при мощности 50% 1,5 мин.

### **Гамбургер с маринованными огурцами**

*Говяжий фарш — 600 г, маринованные огурцы — 3/4 стакана, лук — 3–4 пера, соль по вкусу, кетчуп — 2 ч. л., свежий белый хлеб — 4 ломтика, салат — 4 листика.*

Смешать говяжий фарш, измельчить маринованные огурцы, мелко нарезанные перья лука, перец черный и посолить. Массу разделить на 4 лепешки, уложить на блюдо и готовить при полной мощности 2—3 мин. На каждую лепешку положить 0,5 чайной ложки кетчупа и довести до готовности за 1 — 1,5 мин. Подавать к столу, уложив на ломтик белого хлеба листик салата, а на него уже сам гамбургер.

### **Тост «Рокфор» (1 порция)**

*1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1/2 груши с вырезанной сердцевинкой, 1 ч. л. брусники, 40 г сыра «Рокфор» или любого сорта с плесенью.*

1. Намазать гренки маслом или маргарином.
2. Наполнить половину груши брусникой и выложить на хлеб.
3. Сверху грушу накрыть сыром, положить тост на тарелку и нагревать на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не расплавится.

### **Гамбургер-пицца**

*Говяжий фарш — 600 г, луковая пудра — 1 ч. л., томатный соус — 1 чашка, нарезанные ломтиками свежие грибы — 0,5 чашки, соль по вкусу.*

Смешать говяжий фарш, соль луковую пудру (измельченного в порошок сухого лука) и 3 столовые

ложки томатного соуса. Полученную массу разделить на 4 лепешки. Уложить в посуду с бортами и готовить при полной мощности 2 мин. Затем положить сверху грибы, сыр и залить оставшимся соусом. Довести до готовности за 2—3 мин.

### **Тост «Камамбер» (1 порция)**

*1 кусок поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ст. л. брусники, кусочек сыра «Камамбер» или похожего сорта, паприки.*

1. Намазать гренек маслом и посыпать брусникой.

2. На бруснику положить сыр и посыпать сверху паприкой. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не расплавится.

3. По желанию подавать со свежей брусникой.

### **Сырный тост (1 порция)**

*1 кусок поджаренного белого хлеба, острый красный перец, 1 кусочек сыра толщиной 1 см, паприка.*

1. Гренек приправить острым перцем и накрыть сыром.

2. Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать на полной мощности 1/2 мин, пока сыр не расплавится.

## **Гамбургер (1 порция)**

*1 рубленый бифштекс, 2 поджаренных куска хлеба, смазанных маслом по желанию, 1 ст. л. нарезанного лука, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. майонеза, пряности по вкусу.*

1. Положить бифштекс на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 3 мин. Посередине готовки бифштекс перевернуть.

2. На один гренок положить бифштекс, посыпать луком, облить смесью кетчупа и майонеза и посыпать пряностями по вкусу.

3. Накрыть оставшимся гренком и подавать к столу теплым.

## **Острые бургеры из курицы**

*Фарш из курицы — 600 г, мелко нарезанная зелень — 3 ст. л., измельченный репчатый лук — 2–3 ст. л., толченый чеснок — 2 зубка, кетчуп — 4 ст. л., сыр — 6 ломтиков.*

Фарш из мяса курицы смешать с измельченной зеленью, луком, чесноком, посолить, добавить кетчуп.

Полученную массу разделить на 4 лепешки, положить на блюдо и готовить при полной мощности 2–3 мин. Положить на бургеры ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 3 мин (до тех пор, пока сыр не расплавится).

### Булочки с сардинами (6 порций)

*100 г порезанного кубиками сыра, 5 порезанных крутых яиц, 120 г размятых сардин, 1 ст. л. порезанного зеленого перца, 2 ст. л. порезанного лука, 3 ст. л. порезанных фаршированных маслин, 2 ст. л. порезанных пикантных, 120 г майонеза, 6 булочек, помазанных маслом.*

1. Соединить все ингредиенты, кроме булочек, и наполнить смесью булочки (вместо мякиша).

2. Завернуть булочки в воощеную бумагу и закрутить концы бумаги. Готовить по одной на полной мощности 1,5–2 мин, пока не прогреются.

**Примечание.** Это блюдо можно готовить заранее и хранить в холодильнике в обертке из воощенной бумаги. Разогреть по мере надобности непосредственно перед едой.

### Сандвичи с куриным салатом (8 порций)

*240 г нарезанной готовой курятины, 180 г нарезанного сельдерея, 120 г порезанного кубиками сыра, 1/4 ч. л. соли, 60 г майонеза, 120 г лимонного сока, 8 булочек.*

1. Смешать все ингредиенты, кроме булочек. Наполнить каждую булочку (вместо мякиша) получившимся салатом. Положить на пластиковый поднос по 4 штуки.

2. Нагревать на полной мощности 2–3 мин, пока полностью на прогреются.

**Примечание.** Вместо курицы можно использовать отварную рыбу.

### **Сандвичи с яичным салатом (4—5 порций)**

*4 крутых яйца, порезанных, 2 ст. л. нарезанных фаршированных маслин, 3 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы, 1/4 ч. л. соли, щепотка перца, 2—3 сдобные булочки, разрезанные вдоль и поджаренные, паприка.*

1. Смешать яйца, маслины, майонез и горчицу. Приправить по вкусу солью и перцем.

2. Разделить салат на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагреть на полной мощности 1—1,5 мин, пока салат полностью не прогреется.

### **Бутерброды с горячим салатом (4 порции)**

*240 г тертого сыра «Чеддер», 120 г нарезанных огурцов, 1 ст. л. нарезанного лука, 60 г сметаны, 1/8 ч. л. перца, 4 куска хлеба, 4 больших кружочка помидора, укроп, паприка.*

1. Смешать сыр, огурцы, лук, сметану и специи.

2. Слегка поджарить хлеб и положить каждый кусочек хлеба на бумажную тарелку. На каждый кусочек положить по кружочку помидора и посыпать укропом.

3. Распределить салат по порциям и посыпать по вкусу паприкой.

4. Готовить каждый бутерброд по отдельности в режиме «ЖАРЕНИЕ» 2—2,5 мин, пока сыр не расплавится, а салат полностью не прогреется.

### **Хот дог (1 порция)**

*1 булочка, 1 сосиска, горчица, кетчуп или майонез.*

1. Булочку разрезать вдоль на две части, вложить сосиску, завернуть в бумажное полотенце и нагревать на полной мощности 1–1,5 мин, пока сосиска полностью не прогреется.
2. Подавать по вкусу с горчицей или облив майонезом или кетчупом.

### **Красный дьявол (4 порции)**

*4 куска хлеба с изюмом, слегка поджаренных, горчица, 150 г ветчины, 1 большое яблоко, 4 кусочка сыра.*

1. Намазать хлеб горчицей и положить на бумажную тарелку.
2. На кусочек хлеба положить кусочек яблока, сверху накрыть ломтиком ветчины и опять кусочком яблока. Нагревать на полной мощности 1–2 мин. Затем накрыть кусочком сыра.
3. Нагревать в режиме «ЖАРЕНИЕ» 1–2 мин, пока сыр не начнет плавиться.

## СУПЫ

В микроволновой печи можно быстро и легко приготовить одну или несколько порций супа. Суп можно готовить и подавать на стол в одной и той же посуде, экономя время на мытье посуды. Рецепты супа понравятся всем членам Вашей семьи, они настолько просты, что каждый может стать шеф-поваром. Попробуйте приготовить горячий суп в холодный зимний день или какой-нибудь необычный холодный суп в жаркий летний день. Здесь Вы найдете рецепты разных супов. Наваристые домашние супы с говядиной надо варить долго, чтобы они стали ароматными, а мясо мягким. Другие супы — быстрого приготовления. Регулируя мощность, можно готовить любые виды супов. Ваши любимые мясные супы надо варить в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» или «РАЗМОРАЖИВАНИЕ». Подробнее смотрите раздел «Регулирование режима приготовления пищи».

Молочные супы и соусы на молоке надо готовить в посуде, в два раза большей по объему, так как молоко быстро убегает.

Разогревают супы в открытой посуде.

### **Разогревание супов (1—5 порций)**

1. Разогреть в жаропрочной неметаллической кастрюле, достаточно глубокой, чтобы суп не убежал.



2. Нагревать, не закрывая, на полной мощности в зависимости от объема в течение указанного ниже времени. Несколько раз помешать.

1 тарелка — 2—4 мин

2 тарелки — 5—7 мин

3 тарелки — 7—9 мин

4 тарелки — 11—13 мин

**Примечание.** Время разогревания зависит от вида и объема супа.

### Светлый прозрачный суп (2 порции)

*0,5 л жидкости (молоко, мясной или овощной бульон),  
1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль по вкусу, щепотка пер-  
ца, лимонный сок, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок.*

1. Нагревать жидкость на полной мощности 3 мин, накрыв крышкой.

2. Смешать муку с маслом, развести небольшим количеством бульона и вылить в бульон, добавить специи, размешать, чтобы не было комков. Накрывать крышкой и нагревать на полной мощности 1 мин. Оставить накрытым.

3. Приготовить заправку. Смешать сливки с яичным желтком, полученную смесь добавить в суп и размешать.

**Примечание.** После приготовления супа Вы можете добавить в него в зависимости от Вашего вкуса любые овощные или крупяные заправки (вместо п. 3), получая каждый раз новый вкусный суп.

Этот рецепт служит в качестве основы для приготовления многих супов.

### **Зеленый суп (2 порции)**

*500 мл светлого супа, 1 пакет свежемороженой овощной смеси для супа, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок.*

1. Приготовить суп по базовому рецепту или разогреть уже готовый (4 мин на полной мощности).
2. Выложить овощи в суп и нагревать на полной мощности 3—4 мин, накрыв крышкой, пока они не будут мягкими.
3. Смешать сливки с желтком и добавить в суп перед подачей на стол.

### **Суп из шпината (2 порции)**

*1 небольшая нарезанная луковица, 150 г свежемороженого шпината, 2 ст. л. воды, 1/8 л молока, 250 мл бульона, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, мускатный орех, 2 ст. л. тертого сыра.*

1. Положить лук в кастрюлю и нагревать на полной мощности 1—1,5 мин под крышкой, пока не станет мягким.
2. Шпинат развести водой, положить в кастрюлю с луком и нагревать, не накрывая крышкой, 3 мин на полной мощности и оставить таять. Размешать шпинатную массу.
3. Смешать молоко с бульоном и нагревать под крышкой на полной мощности 3—5 мин в кастрюле со шпинатом.
4. Смешать муку с маслом и соединить с супом.

Нагревать на полной мощности 1—2 мин. Добавить соль, перец, мускатный орех и перемешать. Посыпать тертым сыром и подавать к столу.

### **Суп-пюре из помидор (2 порции)**

*1 небольшая луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 250 мл молока, 250 мл мясного бульона, 1/2 ч. л. сахара, 1 ст. л. масла, соль и перец по вкусу, немного взбитых сливок, по желанию: 2 рюмки водки.*

1. Положить лук в кастрюлю и нагревать на полной мощности 1—1,5 мин, пока не станет мягким.

2. Добавить томатную пасту, молоко, бульон и сахар и перемешать, нагревать на полной мощности 3 мин, накрыв крышкой.

3. Масло и муку перемешать и соединить с бульоном. Кипятить под крышкой еще 1 мин на полной мощности и дать постоять. Добавить соль и перец по вкусу. На поверхность супа выложить взбитые сливки.

4. За обедом к столу можно подать водку.

### **Щи монастырские с грибами**

*Квашеная капуста — 300 г, лук репчатый — 2—3 головки, сушеные грибы — 50 г, растительное масло — 3—4 столовые ложки, мука — 1 столовая ложка, соль по вкусу, бульон мясной светлый — 1,5 л.*

Лук порубить и смешать с отжатой кислой капустой, уложить в посуду и пассеровать при полной

мощности 2—3 мин. Сушеные грибы истолочь, засыпав в мясной бульон, перемешать и дать постоять 40—50 мин. Залить капусту с луком, заправить мукой и растительным маслом, посолить, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10—12 мин.

### **Борщ из печеной свеклы (по-печерски)**

*Свекла — 400—500 г, луковица — 1 штука, корень петрушки — 1, морковь — 1 штука, сушеные грибы — 50 г, растительное масло — 2 столовые ложки, квас — 1,5 л, соль по вкусу.*

Свеклу сварить при полной мощности в течение 8—9 мин. Очистить от кожуры и нашинковать соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать при полной мощности 2—3 мин. Сушеные грибы истолочь. Подготовленные овощи залить квасом, перемешать, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 10—12 мин. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Суп с цветной капустой (2 порции)**

*150 г цветной капусты, 2—3 ст. л. воды, 250 мл молока, 250 мл бульона, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, лимонный сок, по желанию: 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок.*

1. Положить цветную капусту в глубокую кастрюлю, залить водой и нагревать, накрыв крышкой, на полной мощности 6 мин, пока капуста не станет мягкой.

2. Смешать молоко с бульоном, залить капусту и нагревать под крышкой 3—5 мин, пока не закипит.

3. Масло смешать с мукой и соединить с супом. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Нагреть 1 мин и дать постоять под крышкой.

4. Смешать соль, перец и мускатный орех, высыпать в суп и размешать. Сбрызнуть лимонным соком.

5. По желанию можно добавить в суп сливки, смешанные с яичным желтком.

### Суп из чечевицы (2 порции)

*125 г чечевицы, 500 мл воды, 350 г картофеля, порезанного кубиками, 1 порезанная луковица, 250 мл воды, 150 г порезанной кусочками колбасы, 50 г замороженной овощной смеси для супа, соль и перец по вкусу.*

1. Чечевицу залить водой и оставить на ночь.

2. Набухшую чечевицу положить в глубокую стеклянную кастрюлю, залить 500 мл воды и варить на полной мощности 20 мин, накрыв крышкой.

3. Добавить в кастрюлю картофель и лук и перемешать. Влить остальную воду, положить колбасу и овощную смесь, перемешать и варить еще 10 мин.

**Примечание.** Вместо чечевицы можно взять замоченный горох или фасоль.

### **Весенний суп (2 порции)**

*300 г овощей для супа (свежих или размороженных), 1 порезанная луковица, 300 г картофеля, порезанного кубиками, 2 ст. л. воды, 400 мл бульона, соль и перец по вкусу, 200 г порезанной колбасы.*

1. Овощи, лук, картофель перемешать, залить водой и нагревать, накрыв, на полной мощности 12 мин, пока овощи не станут мягкими.

2. Бульон заправить солью и перцем, влить в овощи, добавить колбасу, накрыв крышкой, на полной мощности 5 мин, пока не закипит.

### **Гороховый суп (1—2 порции)**

*300 г гороха свежего или замороженного, 300 г картофеля, порезанного кубиками, 1 порезанная луковица, 3 ст. л. воды, 1/2 ч. л. перца, соль и тмин по вкусу, 300 г нежирного штика, порезанного кусочками, 300 мл бульона.*

1. Горох, картофель, лук и специи перемешать в стеклянной кастрюле, влить воду, накрыть крышкой и тушить 10 мин на полной мощности, помешав 1—2 раза во время готовки.

2. Положить шпик на тарелку и нагревать 3 мин на полной мощности.

3. Добавить к овощам бульон и 2/3 шпика и нагревать 2—4 мин на полной мощности до кипения. Добавить оставшийся шпик и подавать на стол.

## Гороховый суп быстрого приготовления (2 порции)

*300 г свежемороженого гороха, 200 г картофеля, порезанного кубиками, 1 нарезанная луковица, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. майорана, 1/2 ч. л. тмина, 100 г зелени для супа, 300 мл бульона, 150 г колбасы, соль и перец по вкусу.*

1. Положить в кастрюлю горох, картофель, лук, лавровый лист, майоран, тмин и зелень и перемешать. Накрыть крышкой и тушить на полной мощности 8—10 мин, пока овощи не станут мягкими.

2. Добавить бульон и колбасу, порезанную кусочками, и варить еще 10 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

3. Посолить по вкусу, поперчить и подавать.

## Суп-пюре из зеленого горошка (4—6 порций)

*1,5 ст. л. масла или маргарина, 1,5 ст. л. мелко порезанного лука, 250 г отваренного или консервированного горошка, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 425 мл воды, 150 мл жидких сливок или молока, 1/4 ч. л. смеси сухого чеснока с солью, 1/4 ч. л. перца.*

1. Положить масло и лук в глубокую неметаллическую 2-литровую кастрюлю. Нагреть, не закрывая, на полной мощности 2—3 мин до готовности лука. Изредка помешивать.

2. Добавить горошек, соль, сахар и воду. Нагреть, не закрывая, на полной мощности 2—3 мин. Перетереть в пюре миксером.

3. Добавить жидкие сливки, нагревать, не закрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—7 мин до полного прогрева. Изредка помешивать.

4. Добавить остальные компоненты, перемешать и нагревать в режиме «ЖАРЕНИЕ» 1—2 мин до закипания.

5. Перед подачей на стол дать постоять 2—3 мин.

**Примечание.** Суп-пюре из зеленого горошка станет вкуснее, если добавить в него нарезанную кубиками ветчину и подать с острыми сухариками.

### Суп молочный с овощами

*Молоко — 1,5 л, капуста — 300 г, картофель — 3—4 штуки, репа — 1 штука, морковь — 2 штуки, сливочное масло — 3 столовые ложки, соль, специи.*

Репу, морковь уложить в посуду, добавить масло и пассеровать 3—4 мин. Молоко довести до кипения при полной мощности 5—6 мин, положить овощи, добавить картофель, нарезанный кубиками, белокочанную капусту квадратиками. Посолить, накрыть крышкой и готовить при 50% мощности еще 5—6 мин.

### Французский луковый суп (4 порции)

*2 средних луковицы, тонко порезанных кружочками, 2 ст. л. масла или маргарина, 400 г мясного бульона, 120 г воды, 4 куска поджаренного белого хлеба, немного тертого острого сыра, 4 куска швейцарского сыра.*



1. Положить лук и масло в 3-литровую кастрюлю. Нагреть на полной мощности 7 мин или пока лук не станет мягким.

2. Добавить мясной бульон и воду. Варить, накрыв, на полной мощности 5—7 мин или пока суп не закипит.

3. Положить гренки на бумажную тарелку, посыпать острым сыром и положить сверху по кусочку швейцарского сыра. Нагреть на полной мощности 1 мин или пока сыр не расплавится.

4. Положить в каждую сервировочную тарелку по гренку и залить сверху супом.

### Сырный тост

*1 яичный желток, 1 ст. л. тертого сыра, щепотка паприки, 1 ст. л. коньяка или шерри, перец и соль по вкусу, 1 поджаренный кусок хлеба.*

Все ингредиенты перемешать и выложить на гренки, разровнять. Нагреть на полной мощности 1 мин. Готовый тост разрезать наискосок на две части и подавать с супом.

### Луковый суп с сырным тостом (2 порции)

*2 ст. л. растительного масла, 150 г нарезанного лука, 1 нарезанный зубчик чеснока, 1 маленький лавровый лист, немного тмина, 1/2 ч. л. сладкого перца (паприки), 200 мл бульона, 100 мл сухого белого вина, соль и перец по вкусу, шерри.*

1. Положить в стеклянную литровую кастрюлю лук, чеснок, лавровый лист, тмин, перец и паприку, перемешать, залить растительным маслом и нагревать на полной мощности 3 мин.

2. Вино соединить с бульоном, вылить в кастрюлю и кипятить 3 мин на полной мощности, накрыв крышкой. Добавить соль и перемешать.

3. Перед подачей на стол влить маленькую рюмку шерри. Подавать с сырным тостом.

### **Картофельный суп с петрушкой (4 порции)**

*700 г очищенного, порезанного картофеля, 60 г порезанного лука, 1/4 ч. л. соли, 400 г бульона, 1 небольшой пучок петрушки, мелко порезанный, 2 ст. л. муки, 600 г молока.*

1. Соединить картофель, лук, соль и бульон в 2-х литровой кастрюле. Добавить петрушку.

2. Варить, накрыв, на полной мощности 11—15 мин или пока картофель не станет мягким.

3. Развести муку небольшим количеством холодного молока и вылить в кастрюлю вместе с оставшимся молоком.

4. Варить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—6 мин или пока суп не закипит. Во время готовки перемешать 1—2 раза.

### **Овощной суп (6—8 порций)**

*3 ломтя сырого бекона порезать на кусочки, 30 г мелко нарезанного лука, 125 г мелко нарезанного сельдерея,*

*125 г тонко порезанной моркови, 125 г картофеля, порезанного кубиками по 0,5 см, 35 г муки, 1,3 л смеси овощных соков или томатного сока, 240 мл воды, 1/2 ч. л. сухих листьев чабреца, 1 раскрошенный бульонный кубик или 1 пакетик быстрорастворимого говяжьего бульона, соль и перец, 1 банка (250 г) консервированного горошка без сока.*

1. Положить бекон и лук в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3 л.

2. Нагревать, накрыв бумажным полотенцем, на полной мощности 2—3 мин. Изредка помешивать.

3. Добавить сельдерей, морковь, картофель и 1/4 стакана воды. Нагревать, накрыв полотенцем, на полной мощности 9—11 мин, изредка помешивать.

4. Смешать с мукой.

5. Постепенно вливать овощной сок и воду, положить чабрец, бульонный кубик, соль и перец по вкусу.

6. Нагревать, закрыв полотенцем, на полной мощности 9—11 мин, изредка помешивать.

7. Добавить горошек и нагревать, не накрывая, на полной мощности еще 4—6 мин, чтобы суп закипел и горошек стал горячим.

8. Оставить суп на 2—3 мин перед подачей на стол.

Примечание. Чтобы суп стал ароматнее, его можно готовить в режиме «ПОДОГРЕВ», нагревая сначала 6—12 мин, затем 7—10 мин.

### **Овощной суп по-милански (6—8 порций)**

*950 мл горячего свиного или куриного бульона, 2—3 ст. л. оливкового масла, 1 средняя порезанная луковица, 1 сред-*

*няя порезанная морковь, 1 порезанный корень сельдерея, 1 очищенная и порезанная картофелина, 1 свежий порезанный помидор, 1 порезанный кабачок, перо 1 лука-порея, порезать, горсть бобов (гороха), немного порезанной зеленой фасоли, несколько листьев шалфея, 1 тонко порезанный кочан савойской капусты, 1 свиная шкурка, горсть риса на каждую порцию, петрушка, тертый пармезанский сыр.*

1. Налить масло и положить овощи в миску (лук можно предварительно поджарить до золотистого цвета на плите), накрыть и тушить в печи на полной мощности 6—8 мин.

2. Хорошо размешать, добавить свиную шкурку, рис и горячий бульон, накрыть и варить на полной мощности 14—16 мин. Помешать два раза.

3. Дать постоять несколько мин.

4. Добавить пармезанский сыр, перемешать, посыпать рубленой петрушкой (петрушку можно также тушить вместе с остальными овощами).

**Примечание.** В суп можно добавлять любые овощи по сезону, в зависимости от количества порций объем можно увеличить.

### **Суп с мясом и овощами (2 порции)**

*150 г порезанной говядины, 150 г порезанной свинины, 100 г моркови, порезанной кружочками, 200 г порезанного картофеля, соль и перец по вкусу, 1 лавровый лист, 1 шт. звездочки, 1 порезанная луковица, 100 г порея, 1/2 ч. л. тмина, 250 мл воды.*

1. Положить мясо в стеклянную кастрюлю. Добавить морковь и картофель, перемешать. Посыпать солью и перцем по вкусу. Положить лавровый лист и гвоздику, накрыть крышкой и варить 10 мин на полной мощности.

2. Добавить лук, порей и все хорошо перемешать. Посыпать тмином. Влить воду, накрыть крышкой и варить 5 мин, затем помешать и варить еще 5 мин.

### **Суп-гуляш быстрого приготовления (2 порции)**

*100 г зелени, порезанный стручок красного перца, 200 г картофеля, порезанного кубиками, 1 нарубленная луковица, 3 ст. л. воды, соль и перец по вкусу, 450 г гуляша, 1/8 л красного вина, 1 ч. л. томатной пасты.*

1. Положить в кастрюлю паприку, картофель и лук и перемешать. Добавить соль и перец и залить водой. Нагреть на полной мощности 4 мин, накрыв крышкой.

2. Положить к овощам гуляш и нагревать 5—8 мин, помешав посередине готовки.

3. Смешать вместе бульон, вино и томатную пасту и вылить в кастрюлю к гуляшу, накрыть крышкой и нагревать 4—5 мин до готовности.

### **Мясной суп с мозгами (2 порции)**

*300 г мозговых костей, 1/2 стакана воды, 1 маленькая луковица, нарезанная 1 ст. л. замороженной овощной*

*смеси для супа, 1 лавровый лист, 1 раздавленный зубчик чеснока, 300 мл воды, 1 ст. л. муки, 1 яичный желток, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 1 ч. л. порезанной петрушки.*

1. Отделить мясо от костей и нарезать кубиками. Из костей извлечь костный мозг и сохранить его. Воду, лук, овощи, лавровый лист и чеснок смешать с мясом и костями, положить в глубокую кастрюлю и варить, накрыв крышкой, на полной мощности 14—16 мин, пока мясо не станет мягким.

2. Долить воду (300 мл) в кастрюлю и нагревать еще 2—3 мин на полной мощности.

3. Смешать специи в отдельной чашке и, беря вилкой кусочки костного мозга, панировать их в муке со специями, формируя маленькие комочки. Положить мозговые шарики в суп и кипятить 3 мин на полной мощности. Дать постоять под крышкой.

### **Похлебка петровская**

*Вареное мясо — 250 г, картофель — 4—5 штук, пшено — 2 ст. л., морковь — 2 штуки, лук репчатый — 1 штука, масло — 2 ст. л., лавровый лист — 2 штуки, перец, соль по вкусу, зелень.*

Нарубленные лук и морковь уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать 1—2 мин. Пшено промыть в горячей воде, картофель нарезать крупными кубиками. Мясной бульон разогреть при полной мощности 5—6 мин, положить в него овощи, картофель, пшено, лавровый лист, соль, перец горошком и специи. Готовить при полной мощности

8—10 мин и довести до готовности при 50% мощности в течение 3—4 мин. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

### **Суп из птицы (2 порции)**

*300 г куриной грудки с костями, 1 небольшая порезанная луковица, 200 мл воды, 200 мл молока, 1 ст. л. масла, 1,5 ст. л. муки, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок, соль по вкусу, 4 ст. л. белого вина.*

1. Отделить мясо и порезать его на кубики 1—2 см величиной. Сложить мясо и нарубленный лук в кастрюлю. Смешать молоко и воду и вылить в кастрюлю так, чтобы жидкости в ней было около 125 мл.

Нагревать, закрыв крышкой, на полной мощности 6—8 мин. Добавить оставшуюся жидкость и кипятить еще 3 мин.

2. Смешать муку с маслом, развести бульоном, чтобы была однородная масса, и вылить в суп. Быстро нагреть в течение 1 мин на полной мощности.

3. Смешать яйцо и сливки и вылить в суп. Больше не кипятить.

4. Добавить в суп соль и перец по вкусу, влить вино и подавать на стол.

### **Куриный суп (6—8 порций)**

*100—150 г жареной курятины, кости 1 цыпленка, 1 крупная луковица, 1 корешок сельдерея с листьями, разрезан-*

*ный на 4 части, 1450 мл воды, 1 крупная очищенная морковь, разрезанная пополам, 1,5 ч. л. перца, 1 веточка укропа, 2 кубика куриного бульона, отваренная лапша.*

1. Положить все компоненты, кроме жареной курятины, в глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю объемом 3,5 л. Залить водой. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 14–16 мин.

2. Снять пену. Закрыть и нагревать на полной мощности 9–11 мин. Вынуть морковь, сельдерей и лук. Процедить через марлю или сито, снять лишний жир с поверхности, добавить нарезанную курятину.

Перед подачей на стол можно положить в суп отваренную лапшу.

### **Суп с лапшой и курицей**

*Курица — 2 куса по 50 г, 1 луковица, 2 морковки, 1 корень петрушки, масло — 2 ст. л., мясной бульон — 1 л, соль по вкусу.*

Лук, морковь, корень петрушки нарезать соломкой, уложить в посуду, добавить масло и готовить при полной мощности 2–5 мин. Мясной бульон довести до кипения при полной мощности 5–6 мин. В кипящий бульон добавить овощи и готовить 2–3 мин. Лапшу положить в кипящую воду на одну минуту, откинув на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон. Накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности за 10–12 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью. Подавать с куском курицы.



## Рыбный суп (2 порции)

*1 мелко порубленная морковь, 1 порезанная луковица, 1 небольшой лавровый лист, 2 ст. л. воды, 1 ч. л. томатной пасты, 200 г филе трески, 250 мл воды, 100 мл белого вина, 1/2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, соль и перец по вкусу, острый красный перец, 1 ст. л. порезанной петрушки, 1 ст. л. порезанного укропа, 1 яичный желток, 1/2 стакана сливок.*

1. Смешать лук с морковью в стеклянной кастрюле.

2. Лавровый лист, воду и томатную пасту присоединить к овощам и перемешать. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 5 мин.

3. Рыбу порезать кубиками, положить к овощам. Смешать воду с вином и вылить в кастрюлю. Нагреть на полной мощности 4—6 мин, пока не закипит.

4. Муку смешать с маслом, развести бульоном и соединить с супом, тщательно перемешав, чтобы не было комков. Нагреть на полной мощности 2 мин под крышкой и дать постоять.

5. Посыпать суп солью и перцем по вкусу. Добавить петрушку и укроп. Все тщательно перемешать.

6. Смешать яичный желток со сливками, добавить в суп и подавать.

## Грибной суп-пюре (4 порции)

*200 г грибов, 300 мл бульона, 1 маленькая порезанная луковица, 25 г масла, 25 г простой муки, 425 мл молока, соль и перец, 1 яичный желток.*

1. Промыть и очистить грибы, мелко порубить и положить вместе с луком в бульон в большую 2-х литровую миску или кастрюлю. Готовить на полной мощности 8—10 мин, пока не разварятся грибы. Протереть через сито или растереть грибы миксером.

2. Растопить масло на полной мощности в течение 1—2 мин и растереть в нем муку, подливая молоко. Нагревать на полной мощности 5—8 мин до загустения. Добавить грибное пюре, перец, соль.

3. Нагревать на полной мощности 9—11 мин или 19—21 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ».

4. Слегка охладить, смешать со взбитым желтком. Нагревать на полной мощности 1—3 мин, но не кипятить.

5. В готовый грибной суп можно положить отваренные грибы.

### **Грибной суп (6 порций)**

*500 г порезанных свежих грибов, 1/2 ч. л. тертого лука, 1/8 ч. л. тертого чеснока, 1/4 ч. л. соли, 600 мл куриного бульона, 240 г густых сливок.*

1. Смешать грибы, специи и бульон в 3-литровой кастрюле.

2. Варить на полной мощности 4—6 мин, перемешав 1 раз во время готовки.

3. Влить сливки.

4. Варить на полной мощности 5—6 мин.

## Суп из шампиньонов по-флорентийски

*200 г свежих порезанных шампиньонов, 1 порезанная луковица, 1 порезанный зубчик чеснока, 150 г замороженного шпината, 1 ст. л. муки, 1/8 л молока, 1/8 л бульона, соль и перец по вкусу, 1 яичный желток, 4 ст. л. сливок.*

1. В одной глубокой кастрюле смешать грибы, лук, чеснок и шпинат и нагревать, накрыв крышкой, на полной мощности 6—8 мин.

2. Муку высыпать к грибам и равномерно перемешать, чтобы масса была однородной. Молоко, бульон и специи смешать и вылить в кастрюлю к грибам. Нагревать еще 3—5 мин, накрыв крышкой, пока не закипит.

3. Яичный желток развести сливками, вылить в суп и подавать к столу.

## Суп из шампиньонов (2 порции)

*500 г светлого супа, 300 г нарезанных отварных шампиньонов, 1 бокал белого вина, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливок, 1 ст. л. нарезанной петрушки.*

1. Подогреть приготовленный светлый суп (см. базовый рецепт) на полной мощности 4 мин. Вместо молока можно взять бульон от шампиньонов.

2. Шампиньоны залить вином, добавить в суп и нагревать на полной мощности 1 мин.

3. Яичный желток развести сливками и добавить в суп.

4. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

### Суп «консул» (2 порции)

*100 г свежих мелко измельченных шампиньонов, 50 г лука-порея, 1 маленький стручок паприки, соль и перец по вкусу, 200 мл бульона, 1 ст. л. масло, 2 ст. л. муки, 1 яичный желток, 4 ст. л. сливок.*

1. Положить в стеклянную кастрюлю шампиньоны, тонко порезанный лук и перец, перемешать, добавить пряности и нагревать на полной мощности 5 мин, накрыв крышкой.

2. Залить бульоном, накрыть и кипятить на полной мощности 2 мин.

3. Смешать масло с мукой, чтобы получилась однородная масса, развести небольшим количеством бульона и добавить в суп. Нагревать на полной мощности 1 мин и дать постоять под крышкой.

4. Развести желток сливками и добавить в суп перед подачей на стол.

### Сырный суп с хлебом (2 порции)

*120 г тертого швейцарского сыра, 4 куска белого хлеба, 300 г бульона, паприка, щепотка перца.*

1. В стеклянную кастрюлю крошить часть сыра и уложить слоями хлеб. Поверх хлеба насыпать еще слой сыра.

2. Сверху все залить бульоном и посыпать перцем и паприкой. Нагревать на полной мощности 4—5 мин.

## Суп с сыром (4—6 порций)

*1 крупная порезанная картофелина, 1 большая мелко порезанная луковица, 30 г тонко порезанной моркови, 30 г мелко порезанного сельдерея, 240 мл воды, 480 мл куриного бульона, 100 г тертого сыра «Чеддер», 150 мл молока или жидких сливок, 2 ст. л. порезанной петрушки.*

1. В глубокую жаропрочную неметаллическую кастрюлю налить 240 мл воды, положить картофель, лук, морковь и сельдерей. Нагреть, закрыв крышкой, на полной мощности 9—11 мин до готовности овощей.

2. Добавить остальные компоненты, кроме петрушки, и нагреть на полной мощности 6—8 мин или в режиме «ЖАРЕНИЕ» 8—10 мин до закипания, пока не расплавится сыр. Изредка помешивать.

3. Подавать, посыпав петрушкой.

## Хлебный суп

*Хлеб ржаной — 300 г, изюм — 50 г, сахар — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л., вода — 1—1,2 л.*

Сухари ржаные уложить в посуду и залить кипятком и, когда они набухнут, протереть через сито вместе с настоем. Добавить сахар, изюм, яблоки, нарезанные ломтиками, протертую клюкву. Накрыть крышкой и готовить при 50% мощности 10—12 мин. Суп охладить и подать к столу со взбитыми сливками.

### Суп-харчо

*Говяжья грудинка — 250–300 г, рис — 60–70 г, растительное масло — 1 ст. л., репчатый лук — 2 головки, чеснок — 3 зубка, томат-паста — 1 ст. л., хмели-сунели (сушеная зелень) — 1 ст. л., ткемали — 1 ст. л., чернослив — 2–3 штуки, свежая зелень — 2–3 веточки, перец — 1 стручок, соль по вкусу.*

Грудинку говядины нарезать кусками, уложить в посуду, залить холодной водой, чтобы покрыть мясо, и готовить на полной мощности 4–5 мин. Отдельно пассеровать нарубленный лук, томат-пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы с растительным маслом при полной мощности 1,5–2 мин. Подготовленные овощи добавить к мясу, положить рис, перец, соус ткемали, несколько штук чернослив. Долить воды до 1,5 л, посолить и готовить при полной мощности 10–12 мин. При подаче к столу в тарелку положить рубленую зелень.

### Суп пшти

*Баранина — 150 г, горох крупный — 0,5 стакана, сало — 15 г, лук репчатый — 1 головка, картофель — 3–4 штуки, чернослив — 2–3 штуки, томат — 1 ст. л., зеленый перец — 1 стручок, хмели-сунели — 1 ст. л., соль по вкусу.*

Горох крупный замочить и выдержать 2–3 часа. Грудинку баранины (голяшки) нарубить на куски по 40–50 г, тщательно промыть и положить, залить во-

дой и готовить при полной мощности 18—20 мин. Добавить нарезанный репчатый лук, специи, мелкий одинакового размера очищенный картофель, чернослив, мелко нарубленное сало, томат-пюре, перец. Накрыть крышкой и довести до готовности при полной мощности 8—10 мин. Подавать к столу прямо в горшке.

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

Время приготовления мяса в МВП может быть разным в зависимости от формы куска, его веса, жирности, возраста животного и части туши. Готовность мяса часто трудно определить по внешнему виду, поэтому рекомендуется использовать специальный термометр.

Жареное мясо готовят в неглубокой жаропрочной неметаллической посуде для жарения. В центр блюда для жарения можно поставить перевернутое блюдце, на него положить мясо, чтобы стекал лишний сок и жир. В МВП можно использовать пластмассовые решетки и подставки, предназначенные для микроволновых печей.

Сверху мясо можно накрывать вощеной бумагой или бумажными полотенцами, чтобы сок не разбрызгивался и мясо было сочнее. Мясо можно запекать в мешочках, сняв металлический зажим и перевязав мешочек ниткой. При этом руководствуйтесь инструкцией на упаковке и обязательно делайте в мешочке отверстие.

Мы рекомендуем не солить мясо заранее, если Вы готовите его в МВП, так как соль впитывает жидкость, и мясо сверху будет жестким. Солите мясо, когда оно готово. Перец и другие специи можно класть сразу.

Блюда, которые готовят в микроволновой печи, доходят до готовности некоторое время спустя после того, как их вынули из печи. Мясные блюда надо выдерживать при комнатной температуре, закрыв алюминиевой фольгой, в течение 10—15 мин, затем определить готовность с помощью термометра. За это время температура внутри мяса повысится на 5 градусов.



Небольшие порции мяса слабо зажариваются в микроволновой печи. Крупные куски жаркого и других мясных блюд хорошо зажарятся в печи, если их держать более 10 мин. Зажаренность мяса зависит от количества жира на его поверхности. Для того чтобы небольшие порции мяса приобрели коричневый цвет, можно полить их разбавленной коричневой приправой, например «Китчен букет».

Для жарения мяса в МВП можно использовать специальную посуду для жарения (см. главу «Кухонная посуда» и указания в рецептах).

Мясо получается вкуснее, особенно жаркое и крупные порции, если его размораживают полностью до того, как начинают готовить.

Более тонкие участки мяса можно прикрыть алюминиевой фольгой, чтобы они не пережарились до того, как поджарятся более толстые участки, а крылья и ножки индейки обернуть кусочками фольги, чтобы микроволны отражались от этих участков. Спустя некоторое время фольгу надо снять, чтобы эти участки поджарились.

### **Отварное мясо (2 порции)**

*200 г мяса, 300 г порезанного картофеля, 1/2 средней луковицы, 1/2 моркови, корень петрушки, 2 ст. л. масла или маргарина, специи по вкусу, 1 ч. л. муки, 2 дольки чеснока.*

1. Смешать в кастрюле овощи, влить 4 ст. л. воды, добавить 2 ст. л. масла и тушить под крышкой 10 мин, пока овощи не станут мягкими.

2. Мясо порезать кусочками по 50 г, положить на овощи, добавить по вкусу лавровый лист, перец и соль и тушить, накрыв, 16—20 мин, пока не станет мягким. Помешать один раз во время готовки.

3. Рубленый чеснок смешать с мукой, развести получившимся бульоном и залить мясо. Накрывать крышкой и тушить еще 4—5 мин.

### **Ростбиф (6 порций)**

*1350 г говядины, несколько зубчиков чеснока, очищенных (по желанию), соль и перец (по желанию).*

1. В неметаллический противень поставить неметаллическое блюдо, или маленькую кастрюлю, или специальную подставку для МВП, чтобы с мяса стекал жир.

2. Положить ростбиф жирной стороной на блюде или подставку.

3. По желанию натереть мясо чесноком и перцем.

4. Нагревать, не накрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ»:

— 5—8 мин на 450 г для ростбифа с кровью,

— 6—9 мин на 450 г для среднепрожаренного и

— 7—10 мин на 450 г для хорошо прожаренного ростбифа.

5. Подержать в печи половину указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку. Перевернуть мясо, неплотно накрыть воощеной бумагой. Жарить в течение оставшейся половины времени.

6. Закрывать алюминиевой фольгой и дать постоять 15—30 мин или до соответствующей внутренней температуры. В МВП НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

## ОБЫЧНЫМ ТЕРМОМЕТРОМ И АЛЮМИНИЕВОЙ ФОЛЬГОЙ.

7. При необходимости дожарить ростбиф в течение нескольких мин до необходимой температуры.

8. Посолить готовое мясо (по желанию).

### **Бифштекс с луком (4 порции)**

*60 г муки, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 700—900 г кусок мяса, 40 г густого лукового соуса.*

1. Смешать муку, соль и перец. Держа мясо за край, намазать его полученной смесью с помощью ножа с обеих сторон.

2. Порезать мясо на куски и сложить в стеклянную кастрюлю. Высыпать на мясо оставшуюся муку.

3. Развести луковый соус водой и вылить на мясо.

4. Печь, накрыв, на полной мощности около 30 мин или пока мясо не станет мягким. Несколько раз перемешать мясо, поливая его соусом.

### **Пряные бифштексы с грибами (2 порции)**

*2 рубленых бифштекса, пряности по вкусу, 100 г отварных шампиньонов, 100 г болгарского перца, 1 луковица, порезанная кружочками.*

1. Положить бифштексы на тарелку, посыпать пряностями по вкусу и нагревать в печи на полной мощности 4 мин.

2. Шампиньоны мелко порезать, отжать, смешать с порезанным перцем и луком, добавить сок от бифштексов, все хорошо перемешать и выложить на бифштексы. Посыпать по вкусу солью и перцем и запекать на полной мощности 3 мин.

3. Выложить на хлеб смесь грибов с луком, на нее положить бифштекс и накрыть сверху сыром. Тосты разложить на тарелке и нагревать на полной мощности 1/2—2 мин, пока сыр не расплавится.

### **Тушеная говядина (2 порции)**

*300 г говядины, 300 г нарезанного лука, 1/2 лаврового листа, 10—20 горошин перца, раздавленных, 250 мл воды, соль и перец по вкусу.*

1. Мясо порезать кубиками и сложить в кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить 10 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ».

2. Добавить лук, лавровый лист и перец. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить мясо 10 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ».

3. Влить воду и тушить еще 5 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ». Добавить соль и перец и перемешать.

### **Говядина по-рейнски (6 порций)**

*1000 г говядины (без костей), 2 луковицы, крупно порезанные, 2 нарезанные морковки, 10—20 раздавленных горошин перца, 2—4 шт. Гвоздики, 1 лавровый лист, 1 ст. л.*

*сахара, 1/3 л винного уксуса, 1/3 л красного вина, 1/3 л воды, 2 ст. л. растительного масла, 50 г масла, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 30 г медовых пряников, 3 ст. л. изюма, соль по вкусу, щепотка перца, сахар.*

1. Положить мясо в большую кастрюлю.

2. Приготовить маринад. Смешать лук, морковь, перец, гвоздику, лавровый лист и сахар и залить уксусом, вином и водой. Вылить маринад на мясо так, чтобы все мясо было покрыто жидкостью. Жидкости должно быть не больше 1 л. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать 3—4 дня при комнатной температуре или 6 дней в холодильнике.

3. Мясо вынуть из маринада и хорошо отжать. Маринад оставить.

4. На плите сильно разогреть мясо со всех сторон. Затем положить мясо в ту же стеклянную кастрюлю, закрыть крышкой и тушить 20 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», перевернув во время тушения.

5. Между тем на плите растопить сливочное масло и выложить в него овощную смесь из маринада.

6. Овощи посыпать мукой и поджарить до коричневого цвета. Добавить томатную пасту и быстро поджарить.

7. По истечении установленного времени жаркое вынуть из кастрюли. В кастрюлю положить овощную смесь, смешать с образовавшимся мясным соком и добавить 4 стакана маринада и перемешать. (По желанию, если Вы хотите получить больше соуса, добавьте еще немного маринада.) После этого соус процедить сквозь сито и слить весь соус в одну чашку.

8. Пряники размолоть, смешать с изюмом и поло-

жить в соус, после чего нагревать его 1,5—2 мин на полной мощности. Добавить в соус соль, перец и сахар и перемешать.

9. Мясо порезать на кусочки и залить соусом.

### **Говядина в кисло-сладком соусе (2 порции)**

*300 г картофеля, порезанного кубиками, 40 г порезанной моркови, 20 г мелко порезанного лука, 1 петрушка, 2 ст. л. масла или маргарина, 250 г мяса, 4 ч. л. томат-пюре, 2 лавровых листа, 3 горошины перца, 2 ч. л. муки, 2 ч. л. 3-х % уксуса, соль и перец по вкусу.*

1. Овощи положить в кастрюлю, влить 4 ст. л. воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока не станут мягкими.

2. Отбить мясо и положить поверх овощей. Тушить на полной мощности 20—25 мин, пока не станет мягким. Посередине готовки мясо перевернуть.

3. Томат-пюре, лавровый лист, перец соль, уксус, сахар и муку перемешать, влить 2 ст. л. воды и залить мясо. Тушить еще 6 мин. Дать постоять перед подачей на стол.

### **Тушеная говядина с картофелем (2 порции)**

*300 г мяса, соль и перец по вкусу, 400 г картофеля, 2 средних луковицы, 2 ст. л. масла, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки.*

1. Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 часа.

2. Картофель и лук порезать, положить в кастрюлю, влить 4 ст. л. воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока овощи не станут мягкими.

3. Положить в кастрюлю мясо, посыпать его сверху измельченным лавровым листом, влить 2 ст. л. воды и тушить, накрыв, 15—20 мин, пока не станет мягким.

4. Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6—8 мин.

### Гуляш из говядины (4 порции)

*900 г постной говядины, порезанной кубиками, 3—4 крупных помидора, 1 луковица, мелко порезанная, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 240 г сметаны.*

1. Положить мясо в 2-литровую кастрюлю.

2. Снять кожуру с помидоров и удалить сердцевину. Порезать помидоры ломтиками. В кастрюлю к мясу добавить помидоры, лук, соль и перец. Легко встряхнуть, чтобы все перемешалось.

3. Печь, накрыв, в режиме «ЖАРЕНИЕ» около 40 мин, пока мясо не станет нежным. Во время готовки периодически помешивать.

4. По желанию добавить в блюдо сметану и дать постоять, накрыв крышкой, 5 мин.

**Примечание.** Это блюдо наиболее вкусно с отварной яичной вермишелью.

## Говядина с брокколи (4 порции)

*1 ст. л. растительного масла, 450 г мяса, порезанного тонкими ломтями, 1 кубик чеснока, мелко порезанный, 1/8 ч. л. имбиря, 700–900 г брокколи, 1 ст. л. муки, 240 г бульона, 1/2 ст. л. шерри, 1 ст. л. соевого соуса.*

1. В продолговатой кастрюле нагреть масло на полной мощности в течение 1 мин.

2. Смешать мясо с чесноком и имбирем, положить в кастрюлю и печь на полной мощности 3,5–4,5 мин, помешав один раз.

3. Добавить брокколи и варить на полной мощности 3,5–4 мин или пока брокколи не станет мягкой, помешав один раз.

4. Смешать муку, разведенную бульоном, шерри и соевый соус, добавить в мясо и печь на полной мощности 5–6 мин или пока соус не загустеет, помешав один раз.

**Примечание.** По желанию можно смешать мясо с чесноком, имбирем, бульоном, шерри, соевым соусом и мариновать 30 мин. Слить сок и оставить его для соуса. Далее готовить как описано выше.

## Азу (2 порции)

*400 г порезанного картофеля, 1 средняя луковица, мелко порезанная, 250 г мяса, 1 соленый огурец, порезанный кусочками, 1 ч. л. муки, 4 ч. л. томатной пасты, 1 ст. л. масла, 2 зубчика чеснока, мелко нарубленного, соль и перец по вкусу.*



1. Картофель и лук перемешать в кастрюле, добавить 4 ст. л. воды и варить на полной мощности 8—10 мин, пока овощи не станут мягкими.

2. Мясо мелко порезать, положить в кастрюлю, добавить соленые огурцы, 4 ст. л. воды и все хорошо перемешать. Тушить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока мясо не станет мягким. Во время готовки 1 раз все хорошо перемешать.

3. Муку развести получившимся бульоном, добавить томатную пасту, масло, чеснок, соль и перец. Все хорошо перемешать, залить мясо. Тушить еще 5—6 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ» под крышкой. Через 2 мин все перемешать.

### **Телячья грудинка (4 порции)**

*700 г телячьей грудинки, 100 г мясного фарша, 1 яйцо, 100 г порезанных отварных шампиньонов, 1 порезанная луковица, 1 ст. л. петрушки, 1 раздавленный зубчик чеснока, 1 ч. л. томатной пасты, 1 стопка коньяка (45 г), соль и перец по вкусу, паприка.*

1. В грудинке сделать глубокий разрез. Смешать фарш с яйцом, грибами, луком, петрушкой, чесноком, томатной пастой и коньяком и наполнить получившейся смесью грудинку, после чего разрез зашить иголкой с ниткой.

2. Мясо посыпать солью, перцем и паприкой, положить на глубокую тарелку и запекать 8 мин на полной мощности, затем еще 8 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» до полной готовности.

### Сандвичи с мясом (6—8 порций)

*700 г говядины, 160 г мелко нарезанного лука, 120 г порезанного сельдерея, 60 г порезанного болгарского зеленого перца, 1/2 ч. л. соли, 1/8 ч. л. перца.*

1. В 1,5 литровую кастрюлю порубить мясо. Добавить лук, сельдерея и зеленый перец.

2. Печь, накрыв, на полной мощности 6 мин, помешав через 2 мин. Слить сок.

3. Посолить, поперчить мясо, добавить по желанию 1 ст. л. кетчупа и печь, накрыв на полной мощности 4—5 мин, помешав через 3 мин.

4. Подавать на стол на ломтях белого хлеба в виде сандвичей или на гренках.

**Примечание.** Вместо кетчупа можно добавить 150 г тертого сыра «Чеддер».

### Телятина «Континенталь» (4 порции)

*680 г телятины для тушения, 1,5 ст. л. масла или маргарина, 1,5 ст. л. муки, 300 мл говяжьего бульона, 1 крупный порезанный помидор, 100 г тонко порезанных свежих грибов, 1 мелко порезанная луковичка, 1 лавровый лист, 1 ст. л. томата-пасты, соль и перец по вкусу.*

1. На обычной плите в сковороде обжарить в масле телятину.

2. Вынуть телятину, положить муку и растереть, добавляя бульон.

3. Положить помидор, грибы, лук, лавровый лист и томат-пасту в бульон с мукой.

4. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 9—11 мин до закипания.

5. Посолить и поперчить по вкусу. Положить обжаренную телятину.

6. Нагревать, не закрывая, в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 24—26 мин; телятина должна легко протыкаться вилкой.

Подать с рисом или лапшой.

### **Пикантная телятина (3—4 порции)**

*450 г телятины, порезанной кубиками, 120 г порезанного лука, 1 свежий помидор, порезанный кубиками, 120 г сухого белого вина, соль и перец по вкусу.*

1. Смешать телятину, лук помидоры, вино и соль в 1,5-литровой кастрюле.

2. Тушить, накрыв, на полной мощности 35—40 мин, пока мясо не станет мягким. Во время готовки помешать несколько раз. Если соус выкипит, добавить еще немного белого вина или воды.

3. Дать постоять 3—4 мин. Подавать к столу вместе с горячим отварным рисом или вермишелью с маслом.

### **Телятина, запеченная с помидорами**

*500 г телятины, 250 г помидоров, 120 г топленого масла, перец, соль и зелень по вкусу.*

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие кусочки, посыпать красным перцем, посолить, положить в кастрюлю, уложить вокруг помидоры, подлить намного горячей воды и готовить в 70% режиме 15 мин. Подать телятину с поджаренным картофелем, полить соком, оставшимся при тушении.

### **Телятина с грибами (2 порции)**

*300 г телятины, 1/2 лаврового листа, 1 маленькая порезанная луковица, 2–3 ст. л. воды, 100 г свежих порезанных шампиньонов, 1/2 стакана белого вина, 1 стакан бульона, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, 50 г спаржи, лимонный сок, соль и перец по вкусу, 4–6 ст. л. сливок, 1 яичный желток.*

1. Телятину порезать кусочками, сложить в кастрюлю, добавить лавровый лист, лук и воду. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 6 мин на полной мощности, а затем 4 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

2. Добавить в кастрюлю шампиньоны и тушить еще 6 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Влить в кастрюлю вино, бульон и молоко и нагревать на полной мощности 2 мин.

3. Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, и добавить в соус, размешав, чтобы не было комков.

4. Положить в кастрюлю спаржу, посолить и поперчить. Перемешать все содержимое и сбрызнуть лимонным соком. После чего нагревать еще 2 мин на полной мощности.

5. Яичный желток соединить со сливками и вылить в мясо.

### **Жареная свинина по-гавайски (2 порции)**

*2 порции свиного окорока (по 150 г), 2 кружочка ананаса, 100 г аккуратно порезанных грибов, черный перец, помидоры на гарнир, кресс-салат.*

1. Вымыть и обсушить порции мяса, снять корочку, чтобы она не закручивалась, и положить мясо на плоское блюдо. Посыпать черным перцем. Накрыть бумажным полотенцем и нагревать на полной мощности 4—6 мин. Вынуть из печи и дать постоять.

2. Положить грибы и немного масла или маргарина в неглубокое блюдо, накрыть пленкой и варить 1,5 мин на полной мощности. Вынуть из печи и дать постоять.

3. Положить кружки ананаса на плоское блюдо и нагреть на полной мощности в течение 0,5—1 мин.

4. Окорок подать, положив сверху кружки ананаса. На гарнир подать грибы, помидоры и кресс-салат.

### **Рагу (4 порции)**

*2 ст. л. растительного масла, 120 г порезанного лука, 230 г томатного соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. перца, 750 г мясного рагу.*

1. Смешать масло и лук в небольшой стеклянной кастрюле. Тушить под крышкой на полной мощности 2,5 мин.

2. Добавить 2 ст. л. воды и оставшиеся ингредиенты, кроме мяса. Накрыть крышкой и тушить 6 мин. Дать постоять.

3. Положить косточки в кастрюлю и тушить, накрыв, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 15 мин.

4. Слить жир и сок. Полить косточки приготовленным соусом (180 г) и тушить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 7 мин.

5. Перевернуть косточки и тушить еще 2 мин. Помешать соус и тушить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 10 мин, помешав через 7 мин. Перед подачей на стол дать постоять несколько мин.

**Примечание.** Если у Вас остался неиспользованный соус, его хорошо подать с бифштеком или жареным цыпленком.

### Свинные отбивные

*2 отбивные по 125 г, 1 яйцо, сухарей 0,5 стакана, соль и перец.*

Свинину тщательно обмыть и нарезать кусочки толщиной 1 — 1,5 см с реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы оно скорее готовилось. Каждую отбивную слегка отбить тупой стороной ножа, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в панировочных сухарях. Расположить отбивные на блюде и накрыть воценой бумагой. Готовить в печи 5 мин при 50% мощности. Затем бумагу убрать, перевер-

нуть отбивные и переложить на блюде так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 мин.

### **Свинные отбивные с абрикосами (4 порции)**

*4 свиных отбивных (около 700 г), 2 ст. л. сахара, 250 г разрезанных на половинки абрикосов, соль и перец.*

1. Удалить жир с отбивных и положить в кастрюлю.
2. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара и вылить на них половину полученного от абрикосов сока.
3. Тушить под крышкой на полной мощности 10 мин, перевернуть отбивные и полить подливкой. Тушить еще 10 мин.
4. Вынуть из печи. Перевернуть отбивные и облить подливкой. Покрыть отбивные абрикосами.
5. Тушить, накрыв, на полной мощности 5 мин, пока мясо не станет нежным. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

### **Свинина в молоке**

*4 свиные отбивные, несколько листиков петрушки, 2 стакана молока, соль, перец.*

Положить в миску отбивные, налить молока, добавить петрушку, соль и перец. Готовить, покрыв блюдо пленкой и на максимальной мощности, в течение 12 мин, перевернуть мясо 2 раза.

### **Печеный окорок (2 порции)**

*Около 450 г окорока, 2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. горчицы.*

1. Положить окорок в посуду для готовки.
2. Тушить, накрыв пластиковой крышкой, на полной мощности 9 мин.
3. Вытащить из печи и слить образовавшийся сок. Смешать сок с сахаром и горчицей и полить мясо.
4. Печь на полной мощности 3—4 мин. Накрывать неплотно и дать постоять 2—3 мин перед подачей на стол.

### **Свинина с овощами (2 порции)**

*200 г картофеля, порезанного кубиками, 50 г моркови, нарезанной кружочками, 1 средняя петрушка, 30 г порезанного лука, 2 ст. л. масла или маргарина, 300 г свинины, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 60 г соленых огурцов, 2 лавровых листа, 3 горошины перца.*

1. В кастрюлю положить картофель, морковь, лук и петрушку, влить 4 ст. л. воды, добавить масло и варить, накрыв, 10 мин на полной мощности, пока овощи не станут мягкими.
2. Свинину порезать на куски (2—3 на порцию), посолить, поперчить и положить поверх овощей, добавить нарезанные дольками соленые огурцы и поставить в печь. Тушить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока мясо не станет мягким.



3. Добавить лавровый лист, перец горошком, 1 ст. л. воды. Все хорошо перемешать и тушить еще 4—5 мин. Дать постоять перед подачей на стол.

### **Жаркое из свинины (2 порции)**

*400 г свинины с кожей, соль и перец по вкусу, паприка.*

1. Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и хорошо посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в печи на полной мощности 12—15 мин. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом.

**Примечание.** Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарин, тимьян).

### **Фаршированная свинина (2 порции)**

*1 тонкий кусок свинины (около 250 г), 80—100 г мясного фарша, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 1 зубчик чеснока.*

1. В свинине сбоку сделать надрез, наполнить его фаршем и зашить иглой с ниткой. Посыпать свинину специями и паприкой и нашпиговать чесноком.

2. Положить на тарелку и запекать на полной мощности 5—8 мин до готовности.

### **Свинные ребрышки (2—3 порции)**

*800 г свиных ребрышек, соль и перец по вкусу, сладкий перец, светлое пиво.*

1. Свинные ребрышки посыпать солью, перцем и паприкой. Положить и запекать на полной мощности 18 мин. Во время приготовления 1—2 раза полить пивом.

### **Свиной шницель (2 порции)**

*2 свиных шницеля по 150 г, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 1 яйцо, немного муки для панировки, 3 ст. л. растительного масла, сковорода с ферритовым покрытием.*

1. Шницель посолить, поперчить и посыпать паприкой. Тем временем нагреть сковороду в печи на полной мощности в течение 8 мин. Шницель обмазать яйцом и обвалить в муке.

2. В нагретую сковороду вылить масло и выложить шницели. Подождать немного, пока нижняя сторона шницелей не подрумянится, затем перевернуть их и поместить сковороду в печь на 1,5—2 мин.

### **Свинные отбивные в кисло-сладком соусе (4 порции)**

*1 ст. л. растительного масла для жарения, 1 крупная луковица, порубленная, 1 зубчик чеснока, растолченный, 2 ч. л. кукурузной муки, 100 мл бульона, 2 ст. л. порубленного*

*зеленого перца, 1 ст. л. томат-пюре, 1 ч. л. вустерского соевого соуса, 2 ст. л. размяченного коричневого сахара, 1 ст. л. уксуса, черный перец, 1 (226 г) банка ананасов кусочками, 4 свиные отбивные из вырезки (по 150 г).*

1. В неметаллическую посуду налить масло, положить лук и чеснок. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 2 мин.

2. Добавить кукурузную муку и хорошо размешать. Залить горячим бульоном и положить все остальные компоненты, кроме отбивных. Хорошо перемешать. Закрыть крышкой или пленкой, которую следует проткнуть, чтобы она не поднималась. Тушить 2—3 мин на полной мощности.

3. Положить отбивные ровным слоем на дно большой кастрюли. Залить сверху соусом. Накрыть крышкой или пленкой и нагревать 11—15 мин на полной мощности или 13—17 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ». Добавить специи. Перед подачей на стол дать постоять 5 мин.

### **Фаршированные свиные отбивные (4 порции)**

*240 г молотых сухарей, 180 г тертых яблок, 3 ст. л. изюма, 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. мелко покрошенного лука, перец по вкусу, щепотка шалфея, 2 ст. л. растопленного масла или маргарина, 8 тонких свиных отбивных, 20 г мясной коричневой подливки.*

1. Смешать сухари, яблоки, изюм, соль, сахар, лук, перец, шалфей и растительное масло. Все тщательно перемешивать. Если смесь окажется

сухой, то немножко увлажнить горячей водой.

2. Удалить весь жир с отбивных. Положить 4 отбивных на дно кастрюли. Разделить начинку на 4 части и выложить на середину каждой отбивной. Накрыть отбивные четырьмя оставшимися, крепко прижимая края, чтобы они слиплись.

3. Сбрызнуть макушки отбивных подливкой.

4. Печь в режиме «ЖАРЕНИЕ» 16—21 мин.

### **Тушеная капуста со свиной (4 порции)**

*600 г свинины без костей (лопатка или любая мякоть), 1 ст. л. жира, 500 г квашеной капусты, соль, перец и паприка, 500 мл говяжьего бульона, 1/4 л сметаны, 1 крупная сырая картофелина, протертая на терке, 2 порезанные луковицы.*

1. В говяжий бульон положить лук и тушить на полной мощности 3 мин.

2. Порезать мясо на кубики, посолить, поперчить и смешать с луком. Накрыть и нагревать на полной мощности 18—21 мин.

3. Хорошо перемешать с капустой, сметаной и тертым картофелем в той же кастрюле.

4. Накрыть и тушить на полной мощности 9—11 мин.

### **Фасоль, тушеная с мясом (2 порции)**

*20 г масла, 1 порезанная луковица, 1 порезанный зубчик чеснока, 450 г гуляша, 1 — 2 стручка острого пер-*

*ца, 2 ст. л. томатной пасты, 400 г темной фасоли, соль по вкусу, черный молотый перец.*

1. Масло, лук и чеснок смешать в стеклянной кастрюле и тушить 3 мин на полной мощности.

2. Добавить в кастрюлю гуляш, стручки перца, фасоль (предварительно замоченную) и специи. Все хорошо перемешать, кастрюлю закрыть крышкой и тушить на полной мощности 18—20 мин, пока фасоль не будет мягкой, помешав во время готовки.

### **Свинные рулеты (2 порции)**

*2 свинные отбивные (150–200 г), соль и перец по вкусу, порошок паприки, горчица, 2 кусочка сала, 1 порезанная луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. воды, 100 г сметаны, 100 г бульона, 1 бокал белого вина, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки.*

1. Свинину хорошо отбить и посыпать солью, перцем и паприкой и хорошо смазать горчицей. На каждую отбивную положить по кусочку сала и посыпать луком. Свернуть отбивные и связать нитками.

2. В стеклянную кастрюлю вылить масло и выложить рулеты, перевернув несколько раз так, чтобы масло хорошо покрыло все стороны мяса. Затем долить воды и запекать на полной мощности 15 мин.

3. Вынуть рулеты из кастрюли. Добавить в кастрюлю сметану, бульон и вино, хорошо перемешать и нагревать на полной мощности 3 мин.

4. Масло растереть с мукой до однородной пасты и соединить с соусом, тщательно перемешав, чтобы

не было комков. Опустить в соус рулеты и нагревать еще 2 мин. Добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать.

### **Свиной гуляш (2 порции)**

*60—80 г шпика, порезанного кубиками, 1 порезанная луковица, 1 порезанный сладкий болгарский перец, 300 г свинины, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 100 мл бульона, 100 г сметаны.*

1. В кастрюлю положить шпик и нагревать на полной мощности 1,5 мин.

2. Добавить лук и сладкий перец. Мясо порезать кубиками, посыпать солью и перцем и положить к овощам. Сверху блюдо посыпать паприкой. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить 15 мин на полной мощности. Во время готовки помешать 1—2 раза.

3. Томатную пасту смешать с мукой и развести бульоном. Добавить в гуляш, все хорошо перемешать и нагревать на полной мощности еще 1—2 мин.

4. Вынуть кастрюлю из печи, блюдо сверху полить сметаной и подавать на стол.

### **Окорок (3 порции)**

*1 соленый окорок (около 1100 г), 1 луковица, порезанная, 1 лавровый лист, соль по вкусу, 4 стручка острого перца, 200 мл воды.*

Окорок обдать холодной водой и положить в стеклянную кастрюлю. Лук смешать с лавровым листом и специями и высыпать на окорок. Долить воду, кастрюлю закрыть крышкой и тушить на полной мощности 5 мин и 40 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

**Примечание.** Подавать с кислой капустой или гороховым пюре.

### Свиньи почки (2 порции)

*250–300 г свиных почек, 50 г порезанного кусочками шпика, 1 порезанная, луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 100 мл бульона, соль и перец по вкусу, 4 ст. л. сливок.*

1. Почки вымыть, порезать и удалить жилистые места. Прежде чем готовить почки, их надо вымочить в молоке в течение 30 мин.

2. Шпик положить в кастрюлю и нагревать 1,5 мин на полной мощности.

3. Лук и почки положить к шпику. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 6 мин на полной мощности, помешав во время готовки.

4. Почки посыпать мукой. Томатную пасту развести бульоном и вылить в кастрюлю к почкам. Добавить специи и сливки, все перемешать и нагревать еще 2 мин на полной мощности.

**Примечание.** К почкам по вкусу можно добавить соленый огурец, порезанный кусочками, горчицу и яичный желток.

## Мясо с рисом (2 порции)

*250—300 г свинины, порезанной кубиками, соль и перец по вкусу, порошок паприки, 150 г сырого риса, 375 мл бульона, 2 ст. л. томатной пасты, паприка, 1 красный или зеленый сладкий перец, разрезанный на полоски, 1 порезанная луковичка, 2 толченых зубчика чеснока.*

1. Свинину посолить, поперчить и посыпать паприкой.

2. Рис, бульон, томатную пасту и перец сложить в кастрюлю и перемешать.

3. Добавить лук и сладкий перец и перемешать. На эту смесь положить мясо, посыпать чесноком и запекать 10 мин на полной мощности и 6 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Дать немного постоять и подавать к столу.

**Примечание.** Рис предварительно замочить в холодной воде.

## Баранина под белым соусом (6 порций)

*900 г баранины без костей (ляжка), порезанной на кубики 2 см, 450 мл горячей воды, 2 небольшие белые луковички целиком, 1 морковь, порезанная дольками 1 см, 1 корешок сельдерея, порезанный дольками 1 см, 1 маленький лавровый лист, 1/2 ч. л. тмина, щепотка чабреца, щепотка майорана, 450 г горячего говяжьего бульона, 1 ч. л. соли, 12 небольших белых луковок, обрезанных у корешка, 60 г масла, 60 г муки, 80 г густой сметаны, 57 г мадеры, сок от 1/2 лимона, соль и перец по вкусу.*



1. Положить баранину в глубокую стеклянную кастрюлю для тушения.
2. Влить кипящую воду и тушить на полной мощн. 2 мин.
3. Вынуть баранину, ополоснуть ее теплой водой. Воду, в которой варилась баранина, слить. В кастрюлю положить баранину, 2 луковицы целиком, морковь, сельдерей, лавровый лист, тмин, чабрец, майоран, соль. Залить говяжьим бульоном.
4. Залить бульоном и тушить на полной мощности 13—16 мин.
5. Вынуть баранину, бульон процедить.
6. Положить баранину в кастрюлю.
7. Отлить 60 мл бульона, в котором тушилась баранина, в стеклянную миску, положить грибы и тушить на полной мощности 4—6 мин.
8. Вынуть шумовкой грибы, положить в кастрюлю.
9. В оставшемся от грибов бульоне потушить 12 мелких луковок 4—6 мин на полной мощности. Вынуть шумовкой луковки и сложить в кастрюлю.
10. В отдельной стеклянной кастрюле растопить масло и растереть муку, чтобы получилась однородная паста.
11. В бульон, где тушились овощи, долить бульон (около 450 мл), в котором тушилась баранина, и сделать соус средней густоты, нагревая на полной мощности 2—3 мин и помешивая каждые 30 сек.
12. Добавить сметану, вино и лимонный сок. Хорошо размешать, посолить и поперчить.
13. Положить кусочки баранины, грибы и луковки. Размешать, тушить 2—3 мин на полной мощности до закипания. Осторожно перемешать. Подавать с рисом или лапшой.

### **Баранина (2 порции)**

*500 г баранины, соль, 1 зубчик чеснока.*

Баранину посолить и нашпиговать чесноком. Положить на тарелку и запекать 10 мин на полной мощности, а затем 5 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

### **Баранина с гарниром (2 порции)**

*100 г риса, 2 ст. л. масла, 300 г баранины, порезанной на куски, 2 шт. гвоздики, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.*

1. Рис залить водой (1 стакан) за 1 час до приготовления.
2. В рис положить масло и варить в режиме «ЖАРЕНИЕ» под крышкой 8—10 мин до полуготовности.
3. Баранину посыпать смесью толченой гвоздики, соли, перца и сахара, полить лимонным соком, положить на рис, влить 1 ст. л. воды и тушить под крышкой на полной мощности 15—20 мин, пока мясо не будет мягким. В середине готовки все хорошо перемешать. Дать постоять перед подачей на стол.

### **Люля-кебаб**

*500 г мякоти баранины, 150 г почечного бараньего жира, 1 луковица, 1/4 булки, 2 ст. л. топленого масла, 1 лимон, 50 г зеленого лука, перец молотый, соль.*

500 г мякоти и почечный жир мелко порезать, перемешать, посыпать перцем, пересыпать рубленым луком, посолить по вкусу и оставить на 3 часа. Затем пропустить через мясорубку, добавить намоченный в воде, хорошо отжатый хлеб, подлить в фарш примерно 1 стакан воды, перемешать и хорошо отбить фарш о доску, смоченную водой. Сформовать из массы небольшие сосиски и нагревать их в 50% режиме 10 мин, после чего сейчас же подавать без всякого гарнира и соуса. К люля-кебаб подают крупно нарезанный зеленый лук и ломтики лимона.

### Голубцы (4 порции)

*200 г белокочанной капусты, 3—4 ст. л. воды, 60 г шпика, порезанного кубиками, 1 маленькая луковица, порезанная, 200 г мясного фарша, 1 стакан бульона, 1 ч. л. томатной пасты, соль и перец по вкусу, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки.*

1. Взять кочан капусты и отделить, отступив 2—3 см от кочерыжки, 6 хороших, целых листьев. Положить их в кастрюлю, залить водой, закрыть крышкой и варить 10 мин на полной мощности.

2. Положить в стеклянную кастрюлю шпик и лук и нагревать на полной мощности 2 мин.

3. Взять капустный лист, положить в середину фарш, посолить и поперчить по вкусу и свернуть голубец. Голубцы сложить в кастрюлю на шпик и нагревать на полной мощности 5 мин. Вынуть голубцы.

4. Добавить в кастрюлю бульон, томатную пасту, соль и перец и перемешать.

5. Масло растереть с мукой до образования однородной пасты, добавить в соус и хорошо размешать, чтобы не было комков. Нагреть на полной мощности 2 мин. Подавать голубцы, облив соусом.

### **Рубленое жаркое по-итальянски (2 порции)**

*1 булочка, 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 луковица, мелко порубленная, 1 ст. л. зелени, 1 ч. л. томатной пасты, соль и перец по вкусу, паприка, чесночный порошок, 100 г шпика, порезанного на кусочки.*

1. Срезать корку с булочки и смешать мякиш с фаршем, яйцом, луком, зеленью, томатной пастой и специями, чтобы получилась однородная масса. Сформировать каравай, выложить его в стеклянную миску и запекать в печи на полной мощности 10 мин до готовности.

2. Положить шпик в отдельную тарелку и запекать на полной мощности 2—3 мин. Подавать вместе с жарким.

### **Чахохбили из баранины (2 порции)**

*300 г баранины, 2 средние луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. красного вина, 2 ст. л. масла или маргарина, 2 крупных помидора.*

1. Порубить мясо на куски по 30—50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук,

томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 ст. л. воды, все хорошо перемешать и тушить под крышкой на полной мощности 15—20 мин, пока мясо не станет мягким. Помешать через 7 мин после начала готовки.

2. Порезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 мин. Дать постоять перед подачей на стол.

### **Жаркое со шпиком (2 порции)**

*250 г мясного фарша, 250 г нежирного шпика, мелко нарезанного, 50 г молотых сухарей, 8 ст. л. сметаны, соль и перец по вкусу, паприка, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей, 1 ст. л. тертого сыра.*

1. Фарш смешать со шпиком, сухарями, сметаной и специями, размешать, чтобы получилась однородная масса, и сформировать каравай.

2. Смешать яйцо, сухари и сыр в однородную кашу и обсыпать ею каравай.

3. Выложить мясной каравай в сервировочную тарелку и запекать на полной мощности 10 мин до готовности.

### **Фаршированный перец**

*1 шт. болгарского перца, 100 г приготовленного мясного фарша для фаршировки.*

Взять перец, отрезать дно, вынуть сердцевину и семечки и наполнить фаршем. Положить на серви-

ровочную тарелку и запекать на полной мощности 4—5 мин.

Чтобы перец не сморщился, лучше сначала запечь один только перец без начинки (1,5 мин на полной мощности), а затем наполнить его фаршем и печь до готовности.

### **Фаршированный перец с мясом и рисом (4 порции)**

*4 средних зеленых перца, 750 мл горячей воды, 240 г вареного мясного фарша, 200 г томатного соуса, 240 г вареного риса, 60 г порезанного сельдерея, 1 ст. л. рубленного лука, 1/2 ч. л. соли.*

1. У перца отрезать нижнюю часть и удалить сердцевину.

2. Опустить перец в воду и варить на полной мощности 4—5 мин, пока не будет частично готов. Слить воду.

3. Соединить оставшиеся ингредиенты и наполнить перцы. Положить их в кастрюлю.

4. Печь на полной мощности 6—7 мин или до тех пор, пока начинка полностью не прогреется.

### **Зразы отбивные (4 порции)**

*3 луковицы, мелко нашинкованные, 2 ч. л. молотых сухарей, 1 вареное яйцо, 4 тонких куска мяса (350—400 г), 1 ч. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. масла или маргарина, соль по вкусу.*

1. Лук смешать с сухарями, рубленным яйцом (вместо яиц можно использовать нашинкованные вареные или предварительно замоченные сухие грибы). Полученный фарш выложить на куски отбитого мяса и свернуть в виде колбасок. Посолить.

2. Колбаски положить в кастрюлю, влить 4 ст. л. воды и тушить, накрыв, на полной мощности 15—20 мин, пока мясо не будет готово. Перевернуть колбаски во время готовки.

3. Муку развести полученным бульоном, добавить томатную пасту, масло, хорошо перемешать и вылить на зразы. Печь еще 5 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», 1 раз все перемешав.

### **Зразы рубленые (4 порции)**

*300 г котлетной массы, 2 ст. л. мелко нарезанного лука, 1 мелко нарубленное вареное яйцо, 1 шт. петрушки или укропа, 1 ч. л. муки, соль по вкусу, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. масла.*

1. Из котлетной массы сформировать кружочки толщиной 1 см. Приготовить начинку из лука, яиц и зелени и выложить на середину кружочков. Положить зразы в кастрюлю, влить 4 ст. л. воды и тушить в печи, накрыв, на полной мощности 14—16 мин, пока не будут готовы. Перемешать в середине готовки.

2. Муку развести полученным бульоном, посолить, добавить сметану, масло, все хорошо перемешать и залить зразы.

3. Тушить еще 5—6 мин, перевернув зразы через 2 мин после начала тушения.

## Зразы с грибами

*Мясной фарш — 400 г, 2 крутых яйца, лук — 2 головки, размоченный белый хлеб — 30 г, панировочные сухари — 0,5 стакана, соленые грибы — 200 г, петрушка — 1 корень, морковь — 1 штука, растительное масло — 2 ст. л., томат-пюре — 2 ст. л., 1 сырое яйцо.*

Приготовить из мясного фарша котлетную массу, добавить в нее мелко нарубленные крутые яйца, лук, размоченный хлеб без корки, молоко, соль, специи. Сформировать котлеты, обваляв их в панировочных сухарях, и тщательно расплющить при помощи ножа. Приготовить начинку из соленых грибов. Для этого грибы промыть, нарезать мелкими кусочками, петрушку и морковь шинковать, добавить сырые яйца, томат-пюре, панировочные сухари и растительное масло. Смешать и обработать в печи 3 мин при полной мощности. Если начинка окажется жидкой, добавить сухарей, чтобы она была достаточно густой. На каждую котлету положить горку начинки, покрыть краями котлетной массы и сформовать. Уложить в посуду и готовить при полной мощности 10—12 мин.

## Тефтели (2 порции)

*200 г фарша, 1 средняя луковица, специи по вкусу, 1 лавровый лист, 2 горошины перца, 2 ст. л. острого томатного соуса, 2 зубчика чеснока.*



1. В мясной фарш добавить мелко нарезанный лук, соль и перец, все хорошо перемешать и сформировать шарики. Шарики сложить в кастрюлю, добавить лавровый лист и перец горошком и тушить под крышкой на полной мощности 8—10 мин, перевернув тефтели посередине готовки.

2. Острый томатный соус смешать с растертым с солью чесноком, полить тефтели и тушить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—6 мин. Один раз хорошо перемешать.

### **Печень с грибами (2 порции)**

*Сковорода с ферритовым покрытием, 1 ст. л. растительного масла, 300 г печени, 1 ст. л. муки, 1 порезанная луковичка, 150 г отварных порезанных шампиньонов, 1 ст. л. муки, 100 мл бульона от грибов, соль и перец по вкусу, мадера, 1 ст. л. петрушки.*

1. Сковороду нагреть в печи на полной мощности 5—6 мин. Вылить в нее масло.

2. Печень порезать кусочками, обсыпать мукой и положить на сковороду вместе с луком. Нагревать в печи на полной мощности 2 мин, перевернув куски через 1 мин.

3. Шампиньоны высыпать к печени и посыпать их мукой.

4. Смешать отвар шампиньонов со сливками, вылить в сковороду и быстро нагреть в течение 1—2 мин на полной мощности. Добавить соль и перец, все перемешать, влить мадеру по вкусу, посыпать порезанной петрушкой и подавать к столу.

### Язык кусочками в соусе (2—3 порции)

*400 г языка, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики,  
1 стакан белого вина, соль и перец по вкусу, вода.*

1. Положить язык в стеклянную кастрюлю. Лук нашпиговать гвоздикой и лавровым листом и положить к языку.

2. Вино смешать с солью и перцем и вылить на язык. Добавить в кастрюлю воды так, чтобы почти весь язык был покрыт жидкостью. Кастрюлю закрыть и варить на полной мощности 5 мин, а затем 40 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

3. Язык вынуть из кастрюли и немного охладить. Затем снять кожу и порезать кусочками. Подавать, облив соусом.

**Примечание.** Соус приготовить из подливки, белого вина и сливок.

### Печень в сметане (2 порции)

*1 средняя луковица, мелко нарезанная, 2 ст. л. масла или маргарина, 200 г печени, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. масла,  
1 ч. л. муки.*

1. Масло и лук положить в кастрюлю и нагревать на полной мощности 2—4 мин, пока лук не станет мягким.

2. Печенку нарезать кусочками, положить к луку, влить 2 ст. л. воды и тушить под крышкой на полной мощности 8—10 мин.

3. Вынуть из печи и посолить по вкусу.

4. Сметану смешать с маслом и мукой и залить печенку. Тушить в режиме «ЖАРЕНИЕ» под крышкой 6 мин, 1 раз перемешав посередине готовки.

### **Печень в яблочно-томатном соусе (2 порции)**

*50 г порезанного кусочками шпика, 300 г печени, 1 порезанная луковица, 2 натертых яблока, соль и перец по вкусу, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 100 мл бульона.*

1. Кусочки шпика сложить в кастрюлю и нагревать на полной мощности 1,5 мин.

2. Печень порезать кусочками и вместе с луком добавить к шпику. Кастрюлю закрыть и нагревать на полной мощности 3 мин. Кусочки перевернуть во время готовки.

3. Тертое яблоко смешать с солью и перцем, посыпать мукой, размешать, добавить томатную пасту и опять перемешать. Смесь развести бульоном и вылить в кастрюлю. Нагревать 2 мин на полной мощности. Дать постоять и подавать к столу.

### **Рагу по-болонски (5 порций)**

*300 г мясного фарша, 100 г колбасы, 20 г сухих грибов, петрушка, 1 морковь, 0,5 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 шарик сливочного масла, 400 г очищенных томатов, 0,5 стакана красного вина, соль и перец.*

Мелко нарезать овощи и обжарить их в сливочном и растительном масле в течение 5 мин. Размочить грибы в теплой воде. Добавить мясо, колбасу, и мелко нарезанные грибы в овощную смесь и готовить 5 мин на максимальной мощности. Хорошенько перемешать и заново поставить в печь еще на 5 мин, снова на максимальной мощности. Добавить вино и готовить 5 мин на максимальной мощности. Посолить и поперчить, добавить очищенные томаты, сок с которых тщательно сливается, и половник бульона. Покрыть рагу пленкой и поставить в печь на 20 мин на максимальной мощности, помешивая время от времени.

### **Бефстроганов**

*500 г мяса, 3/4 стакана сметаны, 1,5 столовой ложки масла или маргарина, 1 столовая ложка соуса «Южный», 2 луковицы, 1 столовая ложка муки, перец, соль.*

Мясо разрезать на небольшие ломтики, посыпать солью, перцем, добавить нашинкованный лук, маргарин и положить в мелкую кастрюлю. Готовить в 70% режиме 10 минут, перемешать, добавить сметану, муку, соус «Южный» и нагреть еще 6 мин.

### **Ромштекс**

*2 куска мяса по 125 г, 2 яйца, панировочные сухари, соль и перец по вкусу.*

Говядину (вырезку) помыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками толщиной 1 – 1,5 см и отбить

тjапкой. Отбитые куски натереть луком (разрезанной головкой лука), посыпать солью, перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в панировочных сухарях или в мелких крошках сухого белого хлеба. Положить на блюдо, накрыть воощеной бумагой и готовить 2,5 минуты, при 50% мощности. Перевернуть бумагу, убрать и довести до готовности в течение 3,5 минуты при 50% мощности.

### **Мясо, жаренное в сметане с луком**

*500 г мяса, 1,5 столовой ложки маргарина, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, перец молотый, соль.*

Мясо обмять, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1—2 куска на порцию), отбить тjапкой, посыпать солью, перцем и готовить в 70% режиме 17 минут, добавить лук, маргарин и сметану. На гарнир подать жареный картофель.

### **Солянка мясная по-грузински**

*Мясо — 400 г, репчатый лук — 2 головки среднего размера, соленые огурцы — 2—3 штуки, томат-паста — 2—3 ст. л., мясной бульон — 0,5 стакана, 0,5 стакана белого виноградного вина, 2—3 ст. л. масла, хмели-сунели — 1 ст. л., горький перец — 2 стручка, чеснок — 3—4 зубчика, гранатовый сок — 1 ст. л., кинза.*

Мясо и кусочки грудинки нарезать, смешать с мелко нарезанным луком, добавить 2 столовые ложки масла, уложить в посуду, накрыть и готовить при по-

ловинной мощности 8—10 мин. Затем добавить томат-пасту, мелко нарезанные соленые огурцы, толченый чеснок, 2 стручка мелко нарезанного горького перца, хмели-сунели, полстакана белого виноградного вина. 1 столовую ложку гранатового сока, полстакана мясного бульона, нарубленную зелень кинзы. Накрыть крышкой и готовить при половинной мощности 10—12 мин.

### **Кролик по-маркиньянки**

*1 бедренная часть тушки кролика, 10 черных оливок, щепотка укропа, 0,5 стакана растительного масла, соль, перец.*

Разрезать тушку на кусочки. Разложить их в форме и заправить солью, перцем и укропом, добавить оливки и готовить 25 минут на максимальной мощности, перевернув 2—3 раза. При желании можно добавить баклажаны, в этом случае повторно ставите покрытые пленкой кусочки кролика в духовку еще на 5 минут, снова на максимальной мощности.

## БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

Блюда из курицы являются одними из наиболее популярных, а приготовление птицы в МБП наиболее полно раскрывает все возможности микроволновой печи. Курица становится сочной и нежной. Однако это препятствует поджариванию птицы, потому что цыпленок становится поджаристым и хрустящим только тогда, когда его кожа высыхает достаточно для изменения цвета.

Естественная нежность и сочность мяса птицы сохраняются при приготовлении в микроволновой печи. Большинство блюд из птицы требуют меньше внимания и будут более сочными, если их готовить в режиме «ЖАРЕНИЕ».

Время приготовления цыпленка и индейки зависит от возраста и размера птицы. Молодая птица готовится быстрее.

Перед приготовлением птицу следует полностью разморозить.

Жарят птицу в жаропрочном неметаллическом блюде для жарения, в которое ставят перевернутое блюдце или пластмассовую решетку для жарения, чтобы стекал сок.

Целую тушку надо начинать запекать, положив грудкой вниз, затем перевернуть. Чтобы жир не разбрызгивался и птица была сочнее можно смазать ее маслом и закрыть воценой бумагой или бумажным полотенцем. Масло способствует образованию коричневой корочки при жарении. Для цвета можно полить птицу коричневым соусом или другими коричневыми приправами толченые сухари и другие

виды панировки также улучшают цвет порционного жареного цыпленка. Большие куски, например индейки, жарят дольше.

Также необходимо учитывать, что птица обязательно должна постоять после извлечения из печи, поскольку это позволяет получить восхитительно нежное мясо и избежать его пересушивания. Вынув из печи, надо накрыть птицу целиком алюминиевой фольгой.

Если вы пользуетесь термометром, измеряйте температуру в самой толстой части ножки. **ВО ВКЛЮЧЕННОЙ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБЫЧНЫЕ ТЕРМОМЕТРЫ:** ими можно измерять температуру только по окончании приготовления. Иногда ножки индейки скрепляют металлическим зажимом: его можно оставлять на месте. Более тонкие части, например концы крыльев и ножек, можно закрыть алюминиевой фольгой, чтобы они не пережарились до того, как запекутся более толстые части.

### Печеный цыпленок (4 порции)

*Цыпленок (900 г), соль, паприка.*

Цыпленка разрезать на четыре части, куски посыпать солью и паприкой, уложить на блюдо и запекать в печи на полной мощности в течение 14 мин, пока мясо не будет мягким.

**Примечание.** Такой цыпленок служит основой для приготовления блюд, таких как фрикасе, сэндвичи с курятиной и т. п.



## Приготовление свежемороженого цыпленка (2 порции)

*1 кг свежемороженого цыпленка, соль, паприка.*

1. Цыпленка положить на блюдо, ножки цыпленка в тонких местах прикрыть кусочками алюминиевой фольги и нагревать 25 мин на полной мощности. Во время готовки цыпленка перевернуть 1–2 раза.

2. Вынуть цыпленка, разрезать на две половинки, посолить, поперчить и положить обе половинки на вращающуюся подставку. Запекать 20 мин на полной мощности, после чего дать постоять 10 мин.

## Отварная курица с бульоном

*Курица для супа (около 1300 г), 500 мл воды, 50 г зелени для супа.*

Курицу разрезать на четыре части и положить в глубокую кастрюлю. Добавить соль, налить воду и высыпать зелень. Накрыть крышкой и варить 5 мин на полной мощности, затем помешать и варить еще 25 мин.

## Куриные грудки (2 порции)

*2 куриные грудки, 1 яйцо, толченые сухари.*

1. Вынуть кости и снять шкурку.

Промыть и обсушить. Обмакнуть в слегка взбитую смесь яйца и сухарей.

2. Положить на тарелку или плоское блюдо. Нагреть на полной мощности 2—4 мин или 3—5 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», перевернуть и нагревать на полной мощности 1 мин или 2 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ».

### **Курица запеченная**

*Курица весом 700—800 г, чеснок, перец молотый, соль.*

Подготовленную вымытую курицу натереть солью, перцем, чесноком. Завернуть в пергамент и готовить в 100% режиме 22—25 мин.

### **Запеченные куриные ножки (2 порции)**

*Сковорода с ферритовым покрытием, 1 ст. л. растительного масла, 2 куриных окорочка, соль, паприка.*

1. Сковороду нагревать на полной мощности 7 мин, после чего вылить в нее масло.

2. Куриные окорочка приправить специями и выложить на сковороду, нагревать 4 мин на полной мощности, перевернув посередине готовки.

### **Фаршированная курица (3—4 порции)**

*Курица 1100 г, 50 г риса (отварного), 1 маленькое протертое яблоко, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. карри, 1 ст. л. сахара, имбирный порошок, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. паприки.*

1. Цыпленка вымыть и дать стечь воде.
2. Натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, карри, сахаром и имбирем и полученной смесью наполнить курицу. Отверстие зашить, курицу положить на блюдо.
3. Смешать карри, соевый соус и паприку в кашичу и намазать ею курицу. Запекать 18—20 мин на полной мощности, пока мясо не станет мягким.

### **Цыпленок карри (2 порции)**

*300 г мяса курицы или индейки, 1 маленькая порезанная луковица, 1 ч. л. карри, 200 мл бульона, 2 ст. л. манго, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. масла, 1 ч. л. соевого соуса, 3—4 ст. л. сливок.*

1. В стеклянную кастрюлю положить мясо, лук и высыпать порошок карри. Нагреть на полной мощности 3 мин, помешав во время готовки.
2. Влить в кастрюлю бульон, положить кусочки манго. Масло растереть с мукой до однородной пасты и соединить с соусом, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Нагреть 3 мин на полной мощности.
3. Смешать соевый соус со сливками, влить в кастрюлю и подавать к столу.

### **Цыпленок в хрустящей оболочке**

*Цыпленок весом около 0,5 кг, панировочные сухари — 0,5 стакана, тертый сыр — 2 столовые ложки, масло —*

*1/4 стакана, 2 взбитых яйца, чеснок — 2 зубка, рубленая зелень петрушки — 2 чайные ложки, соль — 0,5 чайной ложки.*

Приготовить смесь для покрытия, взяв 2 взбитых яйца и смешав их с 0,5 стакана масла. Масло растопить в течение 1 мин. Одновременно подготовить смесь для образования корочки, смешав 0,5 стакана панировочных сухарей, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 чайные ложки рубленого корня петрушки и 2 дольки толченого чеснока и соль. Разделить цыпленка на 2 куса по 200 г. Опустить в яичную смесь, а потом хорошенько обвалить в сухарях. Разместить половинки на блюде так, чтобы мясистые части были по краям. Накрыть воценой бумагой (можно тарелкой). Готовить при полной мощности 4 мин. Повернуть куски так, чтобы внутренние части оказались снаружи и довести еще в течение 4 мин.

### **Воскресный цыпленок**

*4 филея от молодых мясистых цыплят, 160 г половинок свежих грибов, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сухого хереса, 2 ст. л. приправы, 2 ст. л. зелени петрушки, соль.*

В кастрюле расположить филеи курицы «звездой», чтобы не касались друг друга. Добавить все ингредиенты и готовить в 50% режиме 15 мин. Потом кусочки перевернуть и готовить еще 15—20 мин. Готовые филеи кур уложить на отваренный рис и залить соусом.

### Цыпленок по-охотничьи

*1 цыпленок, 1 луковица, 1 стакан вина, 0,5 стакана растительного масла, томаты, соль, перец, 0,5 картофеля.*

Тонко нарезать лук. Разрезать цыпленка на кусочки. Налить масло, положить лук в стеклянную емкость и поставить в печь на 5 минут на максимальной мощности. Слить образовавшийся сок, разложить цыпленка и готовить на максимальной мощности 5 мин. Полить мясо белым вином, посолить, поперчить и перемешать. Готовить 5 мин на максимальной мощности. Слить сок, добавить томаты и готовить 10 мин на максимальной мощности, помешав 2 раза. Добавить нарезанную на кусочки картошку и готовить еще 15 мин на максимальной мощности.

### Куриное фрикасе (3—4 порции)

*1/2 курицы или 2 куриные грудки, 1 шт. болгарского перца, порезанного полосками, 1 луковица, порезанная кружочками, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. паприки, 1 ч. л. томатной пасты, щепотка соли.*

1. Курицу положить в кастрюлю, накрыть крышкой и варить на полной мощности 6—8 мин. Затем снять с курицы кожу и мясо хорошо посолить.

2. Положить в маленькую кастрюлю лук, сладкий перец и масло и нагревать 2 мин на полной мощности.

3. Смешать паприку, томатную пасту, соль, сахар

и перец, добавить к луку. Слить сок от курицы, долить в него воды так, чтобы жидкости было 200 мл. И вылить к овощам.

4. Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, и соединить с соусом, тщательно размешав, чтобы не было комков. Нагревать соус 2—3 мин на полной мощности, помешав на середине готовки.

5. Курицу залить соусом, добавить сливки, дать постоять несколько минут под крышкой и подавать к столу.

### **Куриные грудки «пармезан» (4 порции)**

*1100 г курятины (без костей примерно 550 г), 1 яйцо комнатной температуры, 2 ст. л. растительного масла для жарения, 25 г мелко натертого пармезанского сыра, 50 г соленых сухарей, мелко растолченных, 200 г консервированных очищенных помидоров, 25 г простой муки, 1/4 ч. л. смеси сухого чеснока с солью, 1 ч. л. мяты, 7 ст. л. воды или бульона, 50 г крупного натертого сыра «Чеддер», тертый пармезанский сыр.*

1. Вынуть кости и снять с цыпленка шкуру (по желанию). На пергаментной бумаге смешать толченые сухари и 25 г пармезанского сыра. Взбить яйцо окунуть мясо цыпленка сначала в яйцо, затем хорошо обвалить в смеси сухарей и сыра.

2. Быстро обжарить с двух сторон в масле в блюде для жарения или на обычной сковороде.

3. В неметаллической миске среднего размера смешать муку с небольшим количеством томатного

сока, добавить помидоры, мяту, смесь чеснока с солью и воду, хорошо перемешать, нагревать 1–3 мин на полной мощности. Протереть томатный соус через нейлоновое сито или перетереть миксером. Полить соусом цыпленка, посыпать сверху крупно натертым сыром «Чеддер».

4. Неплотно прикрыть пергаментной бумагой и нагревать на полной мощности 5–7 мин или 7–9 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», пока соус не закипит и цыпленок не станет мягким. Посыпать тертым пармезанским сыром и нагревать, не накрывая, на полной мощности еще 0,5–1 мин, пока не расплавится сыр.

**Примечание.** Если цыпленка жарят в специальном блюде для жарения, блюдо надо предварительно нагревать в МВП 6 мин на полной мощности, затем жарить цыпленка до образования коричневой корочки в течение 1 мин с каждой стороны на полной мощности.

### Тушеная курица или индейка (4—6 порций)

*450 г отварной курятины или индейки, 2 средние луковицы, 3–4 средние картофелины, очищенные, 1 небольшой перец, очищенный от семян и порезанный, 1/2 ч. л. разной зелени, 1/4 ч. л. сухой петрушки, 600 мл куриного бульона (развести бульонные кубики кипящей водой), 2 ст. л. томат-пюре, 50 г замороженного горошка или фасоли.*

1. В неметаллическую кастрюлю для тушения положить морковь, лук, картофель, зелень, томат-пюре

и залить бульоном. Тушить на полной мощности 19–21 мин или 21–23 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ». Когда пройдет половина времени, перемешать от середины кастрюли к стенкам.

2. Вынуть кастрюлю из печи, положить курятину или индейку, горошек, нарезанный зеленый перец. Тушить еще 14–16 мин на полной мощности или 16–18 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», помешать, если необходимо. Дать постоять 5 мин.

### **Тушеная индейка (4—6 порций)**

*1 пучок брокколи, 8—10 ломтиков отварной грудки индейки, 480 г белого соуса, 60 г тертого пармезанского сыра, 60 г тертого швейцарского сыра.*

1. Положить приготовленную отварную брокколи в кастрюлю, верхушками к краю. Сверху разложить кусочки индейки.

2. Приготовить белый соус. В неостывший соус положить сыр и все тщательно перемешать.

3. Вылить соус на индейку. По желанию сверху можно еще посыпать тертым пармезанским сыром.

4. Готовить под пластиковым колпаком или воощеной бумагой в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 11–13 мин, пока индейка полностью не прогреется.

### **Котлеты пожарские**

*400 г куриного мяса, 80 г белого хлеба, замоченного в молоке, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. масла.*



1. Масло отделить от костей и дважды пропустить через мясорубку вместе с белым хлебом. В полученный фарш добавить соль и растопленное масло и все тщательно перемешать.

2. Из полученного фарша сформировать котлеты, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить в печи на полной мощности 10 мин, перевернув посередине готовки.

3. Муку смешать с маслом, развести водой (4 ст. л.), полить котлеты и тушить, накрыв, на полной мощности 4 мин до полной готовности.

### **«Кок-о-вин» («петух в вине») (4—6 порций)**

*2 цыпленка (по 1 кг), разрубленные на порции для жарения, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 60 г масла или маргарина, 12 маленьких белых очищенных луковок, 3 ст. л. бренди, 1 зубчик чеснока, очищенный, 1 лавровый лист, 1 корешок сельдерея, разрезанный на 4 части, 600 мл красного вина, 200 г мелко порезанных грибов.*

1. Цыплят помыть и обсушить. В пластиковом мешочке смешать муку, соль и перец. Класть кусочки цыпленка в мешочек и встряхивать, чтобы они запанировались.

2. Растопить масло или маргарин в сковороде на обычной плите. Слегка обжарить порции цыпленка с двух сторон.

3. Положить обжаренные порции цыпленка в глубокую 3-литровую жаропрочную неметаллическую кастрюлю.

4. Слегка поджарить на сковороде лук, выложить его из сковороды.

5. Снять сковороду с плиты. Постепенно вливать в сковороду бренди, счищая поджаренные остатки мяса и лука. Вылить в кастрюлю, добавить чеснок, лавровый лист, сельдерей, лук и красное вино. Нагреть, не накрывая, на полной мощности 11—13 мин или 14—16 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», изредка помешивая. (Самые мясистые куски цыпленка класть ближе к стенкам кастрюли.)

6. Положить грибы и нагревать, не накрывая, на полной мощности 7—9 мин или 9—11 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ», чтобы лук и цыпленок стали мягкими. Вынуть чеснок, лавровый лист и сельдерей.

7. Если соус не загустел, размешать немного муки в холодной воде и добавить в кастрюлю. Нагреть, не накрывая, на полной мощности 1 мин. Если добавлена мука, нагревать 1—2 мин.

### **Цыпленок с грибами (2—3 порции)**

*1 небольшой цыпленок (750 г), 30 г масла, 500 мл жидкого грибного супа-пюре, рубленая петрушка.*

1. Разделить цыпленка на 4 части и обжарить в масле на сковороде (или в печи в течение 3 мин).

2. Положить куски цыпленка на блюдо тонкой частью к центру.

3. Полить грибным соусом-пюре и нагревать на полной мощности 19—21 мин. Посыпать петрушкой и подать к столу.

### **Пикантная курятина с рисом (2 порции)**

*1 стакан сырого риса, немного шафрана. 1 порезанная луковица, 1 порезанный стручок болгарского перца, 1 небольшой порезанный лук-порей, 1 ст. л. масла, 2 стакана воды или бульона, 1 ч. л. соли, перец по вкусу, 300 г порезанного куриного мяса.*

1. Рис смешать с шафраном и выложить в плоскую кастрюлю (рис предварительно замочить в холодной воде). Лук, сладкий перец и порей перемешать и выложить поверх риса.

2. Добавить масло, воду или бульон и специи.

3. Куриное мясо приправить и выложить в кастрюлю поверх овощей. Сверху курятину можно посыпать маслинами и мясом крабов и запекать в печи на полной мощности 18 мин до полной готовности.

### **Птица под белым соусом (2 порции)**

*100 г риса, 1 ч. л. соли, 320 г птицы (курица или индейка), 2 ст. л. масла, 2 ч. л. муки.*

1. К заранее замоченному рису добавить масло, соль и варить под крышкой на полной мощности 10—12 мин до полуготовности.

2. Птицу разрубить на куски, положить на рис и печь на полной мощности 10—15 мин.

3. Муку развести 2 ст. л. воды, добавить соль и перец по вкусу, залить птицу, накрыть крышкой и тушить на полной мощности 5—7 мин.

### Чахохбили из кур (2 порции)

*1 небольшой цыпленок, 3—4 луковицы, 4 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. красного вина, 3 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. соли, 4 помидора.*

1. Цыпленка разрубить на небольшие куски и положить в кастрюлю, добавить мелко порезанный лук, томатную пасту, вино, масло, 6 ст. л. воды и нагревать под крышкой на полной мощности 20—25 мин.

2. Помидоры порезать кружочками, положить поверх курицы и тушить, накрыв, на полной мощности 4—6 мин.

### Рубленая индейка (4—6 порций)

*500 г мяса индейки, 250 г печени индейки, порезанной кусочками, 1 ст. л. масла, 1 маленькая порезанная луковица, 4 стопки мадеры, 1 ч. л. шалфея, немного мускатного ореха, щепотка перца, 2 ч. л. соли, 100 г жирного штица, 1 яичный белок, 250 г жирного штица, порезанного кусочками, 1 большой лавровый лист.*

1. Снять с индейки кожу и отделить от индейки кусок на 150 г.

2. Печенку очистить от пленок и порезать на кусочки. На сковороду положить масло и нагреть на обычной плите, затем выложить лук и быстро поджарить его. Добавить куски печени и кусок индейки (150 г) и обжарить их очень быстро. Влить мадеру, снять сковороду с плиты и охладить. Когда мясо ос-

тынет, снять его со сковороды и порезать кубиками.

3. Сырое мясо и печень пропустить два раза через мясорубку. Фарш смешать с шалфеем, мускатным орехом, перцем и солью и поставить в холодильник на 3 мин.

4. Шпик пропустить один раз через мясорубку. Массу смешать с яичным белком и соединить с фаршем, добавить кубики обжаренного мяса и все перемешать.

5. В продолговатую стеклянную кастрюлю положить  $\frac{3}{4}$  кусочков шпика, наполнить ее фаршем и сверху посыпать оставшимся шпиком. Положить сверху лавровый лист и запекать 20 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Потом немного охладить, переложить на тарелку, нарезать ломтями толщиной 1 см и подавать к столу.

### **Цыпленок пармезан (4—6 порций)**

*Бройлерный цыпленок (1200 г), разрезанный на куски, 1 сырое яйцо, 120 г кукурузных хлопьев, 120 г тертого пармезанского сыра, щепотка тмина, соль и перец по вкусу, 300 г грибного супа, 80 г молока, 2 ст. л. порезанной петрушки.*

1. Обмазать цыпленка яйцом. Сбить смесь из кукурузных хлопьев, сыра и специй и обмазать ею цыпленка.

2. Разложить цыпленка в кастрюле: мелкие части, такие как ножки и крылышки, положить в центр, ближе к краю окорочка и грудки. Куски класть кожей вниз.

3. Тушить, накрыв, на полной мощности 10 мин. Посередине готовки перевернуть кусочки.

4. Смешать грибной суп с молоком и полить цыпленка. Печь, накрыв, на полной мощности 4—6 мин, пока цыпленок не будет мягким.

5. Подавать с оставшимся сырным соусом и петрушкой.

### Цыпленок с клецками (4 порции)

*1 цыпленок весом около 1 кг, 500 г кипящей воды, 120 г нарезанного сельдерея, 120 г нарезанного лука, 4 средних моркови, порезанных кружочками, 2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. перца, 60 г крахмала, 120 г холодной воды.*

1. В литровую кастрюлю положить курицу, вылить воду, добавить лук, сельдерей, морковь, соль и перец. Тушить под крышкой в режиме «ЖАРЕНИЕ» 15 мин.

2. В небольшой чашке развести крахмал водой и вылить в кастрюлю к цыпленку, тщательно перемешав.

3. Тушить, накрыв крышкой, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 14—17 мин, пока цыпленок не станет мягким.

4. Выложить клецки по краю кастрюли.

5. Печь, накрыв, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 6—8 мин, пока клецки не поднимутся.

Клецки: смешать 360 г муки, 1 ст. л. сухих листьев петрушки, 1 ч. л. соды и 1/2 ч. л. соли. Добавить 160 г молока, 1 сырое яйцо и 2 ст. л. растительного масла. Размешать вилкой.

### **Цыпленок в апельсиновом соусе (4 порции)**

*Цыпленок (1 кг), порезанный на порционные куски, 240 г апельсинового сока, 120 г острого красного соуса, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. горчицы, 1/4 ч. л. чесночного сока, 2 ст. л. крахмала.*

1. Положить курятину в стеклянную кастрюлю. Смешать все оставшиеся ингредиенты, кроме крахмала, и вылить на цыпленка.
2. Накрыть пластиковой крышкой и печь на полной мощности 30—35 мин.
3. Вынуть цыпленка из соуса.
4. Развести крахмал соусом до получения однородной пасты.
5. Вылить полученную пасту в соус, размешать и нагревать на полной мощности 3 мин, пока не загустеет. Выложить на цыпленка.

## РЫБНЫЕ БЛЮДА

Наиболее легко и эффективно рыба готовится микроволновой печи.

Блюда из рыбы и морских продуктов понравятся Вашей семье еще больше, так как, приготовленные в МВП, они приобретают особый аромат и мягкость.

В рыбе и морских продуктах нет жестких тканей, поэтому на их приготовление уходит совсем мало времени.

Чтобы улучшить аромат и внешний вид запеченной рыбы, можно полить ее растопленным маслом или сбобрить паприкой.

Большинство рыбных блюд надо готовить в закрытом виде и давать постоять некоторое время вне печи.

Ни в коем случае не передерживайте рыбу. Когда рыба постоит несколько минут, ее легко разделить вилкой. Это означает, что рыба готова.

Моллюски в раковинах готовы, когда мясо приобретает матовый оттенок, а раковина становится розовой.

Рыбу обычно готовят на полной мощности. Если добавляется белый соус, рекомендуется переключить печь на режим «ЖАРЕНИЕ».

### **Печеная рыба (3—4 порции)**

*55 г пряной панировки для рыбы, 450 г рыбного филе или порционных кусков рыбы, вода.*



1. Слегка смазать жиром плоское жаропрочное неметаллическое блюдо для запекания (глубиной 2,5 см).

2. Пересыпать панировку в пластиковый мешочек.

3. Смочить кусочки филе водой, стряхнуть лишнюю воду.

4. Класть по 1—2 кусочка филе в мешочек и встряхивать, чтобы рыба запанировалась.

5. Разложить на блюде, смазанном жиром.

6. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 6—8 мин, чтобы рыбу можно было легко разделить вилкой.

**Примечание.** Мороженную рыбу наполовину оттаять в печи и не смачивать водой.

### Камбала тушеная (4—6 порций)

*240 г мелко порезанного лука, 240 г порезанною сельдерея, 240 г порезанной моркови, 2 средних картофелины, 60 г воды, 450 г помидоров, 500 г рыбного филе, порезанного на порционные куски, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. тмина, 1 ст. л. порезанной петрушки, перец по вкусу.*

1. Смешать в 3-литровой кастрюле лук, сельдерей, морковь, картофель и воду.

2. Варить, накрыв, на полной мощности 8—10 мин или пока овощи не станут мягкими.

3. Добавить оставшиеся ингредиенты.

4. Тушить, накрыв, на полной мощности 5—6 мин или пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

## **Рыба отварная с картофелем (2 порции)**

*120 г рыбы, 150 г картофеля, порезанного кубиками, 1 ст. л. масла, 1/2 ч. л. муки, 1 ст. л. бульона, специи по вкусу.*

1. Картофель положить в кастрюлю, влить 2 ст. л. воды и варить 8—10 мин на полной мощности, накрыв крышкой.

2. Рыбу порезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельченный лавровый лист, 2—3 горошины перца, 2 ст. л. воды и тушить 4—6 мин на полной мощности.

3. Муку развести бульоном, добавить масло и залить рыбу. Накрыть крышкой и тушить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 2 мин.

## **Филе трески в укропном соусе**

*600 г мороженого филе трески, 1 пучок укропа, 0,5 пучка петрушки, 1/8 л сливок, 100 мл мясного бульона, 20 г сливочного масла, 30 г муки, 50 мл сухого белого вина, соль, перец, 1 щепотка сахарного песка.*

В овальной форме в режиме «размораживание» разморозить рыбу в течение 10 мин. Затем вынуть из формы и обсушить салфеткой. Укроп и петрушку промыть, стряхнуть воду и мелко порезать. Сливки и бульон разогреть в молочнике в течение 2 минут при 100% мощности. В кастрюле растопить сливочное масло в течение 2 минут при 100%. Положить в него муку и подрумянить в течение 2 минут при 50%. Постоянно помешивая венчиком,

тонкой струйкой влить горячую жидкость из молочника. Только после этого добавить вино и варить 6 мин. По вкусу заправить солью, перцем и сахаром. Положить половину зелени, а на нее куски филе. Кастриюлю накрыть фольгой и запекать рыбу в течение 4 минут при 100%. Оставшуюся зелень добавить в соус. К столу подавать с жареным картофелем.

### **Треска с яйцом (2 порции)**

*150 г рыбы, 1 средняя морковь, 1 ст. л. петрушки, порезанной, 1 средняя луковичка, 200 г картофеля, 1 лавровый лист, 2 горошины перца, 1 вареное яйцо, 1,5 ст. л. масла.*

1. Овощи порезать, посолить, добавить лавровый лист, специи, масло, 2 ст. л. воды и варить, накрыв крышкой, на полной мощности 8—10 мин или пока овощи не станут мягкими.

2. Рыбу посолить, положить на овощи, влить 1 ст. л. воды и печь на полной мощности 6—10 мин, пока не будет легко протыкаться вилкой.

3. Масло растопить, смешать с зеленью и мелко порезанным яйцом и вылить сверху на рыбу.

### **Треска со сметаной (2 порции)**

*150 г рыбы, 150 г порезанного картофеля, 1/2 луковички, 1 помидор, 1/2 ст. л. масла или маргарина, 1 ст. л. сметаны.*

1. В кастрюлю положить картофель, добавить 2 ст. л. воды, масло, посолить и варить, накрыв крышкой, на полной мощности 8—10 мин или пока картофель не станет мягким.

2. Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Печь на полной мощности 6—8 мин, пока рыба не будет готова.

### **Тефтели рыбные (4 порции)**

*250 г филе, 1/2 луковицы, 50 г белого хлеба, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. масла или маргарина.*

1. Пропущенную через мясорубку рыбу, лук и хлеб, замоченный в молоке, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

2. Из полученного фарша сформировать котлеты, положить в кастрюлю, сверху выложить томатную пасту, добавить масло и печь 10—15 мин, перемешав один раз во время готовки.

### **Тушеная форель (1 порция)**

*1 форель (150—200 г) свежая или замороженная, соль по вкусу, 3 ст. л. воды, лимонный сок или яичный желток.*

1. Свежую форель промыть только внутри. (Снаружи кожу нельзя почистить, не повредив ее.) Рыбу внутри посолить и положить в глубокую чашку.

2. Влить воду и полить рыбу лимонным соком. Если хвост рыбы тонкий, накройте его кусочком алюминиевой фольги. Чашку накрыть крышкой и нагревать 3,5 мин на полной мощности. По истечении  $3/4$  времени готовки фольгу с хвоста удалить и тушить рыбу дальше. Если рыба замороженная, то время готовки увеличивается на 1 мин.

### **Судак, тушеный с маслом**

*900 г судака, 1—2 ст. л. сливочного масла, 2 средних луковицы, соль, перец, зелень.*

Рыбу нарезать кусками, посолить, поперчить. Лук очистить и нашинковать. Положить лук и масло в кастрюлю, накрыть крышкой и нагреть в печи 6—7 мин в 100% режиме, поместив одновременно стакан с водой для нагрузки. Подготовленную рыбу разложить на дне кастрюли, полить масляно-луковой смесью. Готовить еще 6—7 мин в том же режиме. Кусочки перемешать и еще 2—3 мин нагреть в печи. Дать 2-минутную выдержку, посыпать зеленью и подавать.

### **Рыба, запеченная с картофелем**

*700 г леща, 400 г картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 средних луковицы, зелень, укроп, перец молотый, соль.*

Подготовить все продукты. Дно кастрюли обмазать маслом. Нарезать четвертинками картофель, на него положить нашинкованный лук, добавить 2 столовые ложки воды, сверху полить растопленным маслом. Готовить еще 3—4 мин. Посоленные и поперченные кусочки рыбы разместить сверху. Готовить 6 мин. Помешать и готовить в 80% режиме еще 2—3 мин. Подавать, посыпав зеленью укропа.

### **Ставрида в горшочке**

*200 г филе ставриды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, зелень, перец, соль.*

Луковицу нарезать, положить в горшочек, добавить масло, накрыть крышкой и нагревать в 100% режиме 4 мин, одновременно поместив стакан с водой для нагрузки. Рыбу посолить, поперчить и перемешать с полученной смесью. Готовить в печи 3 мин. Дать выдержку 2—3 мин и, посыпав зеленью, подать на стол.

### **Рыба для одного**

*100 г филе рыбы, 0,5 столовой ложки сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль, перец, зелень по вкусу.*

Уложить рыбу на сервировочное блюдо. Смазать маслом побрызгать лимонным соком посолить, поперчить. Накрыть и готовить в 100% режиме 1,5—

2 мин, пока рыба не будет легко расслаиваться. Дать выдержку 2 мин, убрать лишнюю жидкость. Рыбу посыпать зеленью и гарнировать отваренным рисом. Одновременно с рыбой поместить в печь стакан с водой для нагрузки.

### Пикантное филе

*400 г рыбного филе морской рыбы, лимонный сок, соль и перец по вкусу, 1 большая луковица, порезанная колечками, 2—3 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. белого вина, 3 ст. л. нарезанной петрушки.*

1. Рыбное филе обрызгать лимонным соком, посыпать солью и перцем и оставить на 10 мин.

2. Тем временем колечки лука положить в стеклянную кастрюлю и нагревать 1,5—2 мин на полной мощности. Затем лук вынуть из кастрюли и положить в нее половину рыбного филе.

3. Эту часть рыбы смазать томатной пастой и выложить на нее лук. Потом положить остальную рыбу и тоже смазать томатной пастой.

4. Залить рыбу вином и посыпать петрушкой. Накрыть крышкой и нагревать 5 мин на полной мощности.

### Филе скумбрии с горчичным соусом (4 порции)

*1 ст. л. оливкового масла, 2 крупные скумбрии, вытотрошенные, 1 ст. л. лимонного сока, 75 г масла, 1,5 ст. л. горчицы, 2 яичных желтка, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1/2 ч. л.*

*соли, 1/2 ч. л. черного перца, 2 ст. л. рубленой свежей зелени) лук, чабрец, шалфей, майоран) или 1 ст. л. смеси сухой травы.*

1. Смазать пленку одной столовой ложкой масла. Завернуть неплотно каждую скумбрию в пленку, предварительно сбрызнув рыбу лимонным соком. Нагревать на полной мощности 5—6 мин.

2. Приготовить соус. В большой миске растереть масло до мягкости.

3. В миске среднего размера взбить горчицу, яичные желтки, уксус, соль и перец до однородной массы. Взбивать вилкой или венчиком. Постепенно вливать эту массу в масло, растирая ложкой, чтобы все компоненты хорошо смешались и соус стал густым и без комочков. Положить зелень и хорошо перемешать. Попробовать, добавить, если надо, соль и пряности. Перелить соус с соусник и поставить в холодильник

4. Осторожно развернуть рыбу и снять пленку. Образовавшийся сок вылить в отдельную посуду. Кончиком острого ножа осторожно снять с рыбы шкурку, не трогая мякоть. Разрезать рыбу на 4 порции, осторожно вынуть кости. Разложить на большом сервировочном блюде, полить процеженным соком и охладить рыбу до комнатной температуры. Поставить в холодильник не менее чем на 2 часа.

### **Филе в виноградном соусе (4—6 порций)**

*2 ст. л. масла или маргарина, 1 ст. л. порезанного лука, 180 г куриного бульона, перец по вкусу, 700 г филе мор-*



*ской рыбы, 240 г зеленого винограда, порезанного на половинки, 3 ст. л. муки, 180 г молока, петрушка.*

1. В продолговатой кастрюле смешать масло, лук, бульон и перец. Варить на полной мощности 2—2,5 мин.

2. Положить рыбу одним слоем. Печь, накрыв воощенной бумагой, на полной мощности 7—8 мин или пока рыба не будет готова.

3. Положить рыбу на сервировочную тарелку и накрыть крышкой.

4. Процедить бульон в небольшую стеклянную миску. Добавить виноград и муку, разведенную в молоке, перемешать и варить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—6 мин, пока соус не загустеет, дважды перемешав во время варки.

5. Вылить соус на рыбу, сверху посыпать петрушкой.

### **Филе в лимонном соусе**

*450 г филе морской рыбы, 1/2—1 ч. л. соли, 1/8 ч. л. перца, 120 г масла, 120 г порезанной свежей петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. паприки.*

1. Разложить рыбу: более мясистые куски ближе к краю посуды.

2. Посыпать солью и перцем.

3. В небольшую кастрюльку положить масло и растопить на полной мощности в течение 1 мин.

4. Смешать с петрушкой и лимонным соком и вылить на рыбу. Сверху рыбу посыпать сухарями и паприкой.

5. Печь на полной мощности 8—10 мин, пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

### **Рыба в пергаменте**

*500 г филе рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. масла, зелень, соль.*

На пергаментную бумагу положить рыбное филе. Поверх рыбы положить масло, смешанное с перцем, натертые морковь, лук, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. Сложить края бумаги в виде пакета. Готовить в 100% режиме 5 мин.

### **Рыба фаршированная**

*800 г рыбы, 50—80 г белого хлеба, 130 г репчатого лука, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль.*

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности, промыть холодной водой и нарезать рыбу поперечными кусками. Из каждого куска рыбы вырезать мякоть. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, измельчить на мясорубке. В фарш добавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль, все тщательно перемешать. Приготовленные куски рыбы заполнить фаршем. На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь. Поверх овощей поместить фарширо-

ванные куски рыбы, прибавить немного воды. Готовить в закрытой кастрюле в 70% режиме 10 мин.

### **Рыба жареная с помидорами и луком**

*500 г рыбы, 1 луковица, 200 г помидоров, 4 столовые ложки сметаны, соль.*

Подготовленные куски рыбы уложить в кастрюлю, добавить нарезанные лук и помидоры. Залить сметаной, посолить. Запекать в открытой кастрюле 12 минут в 50% режиме.

### **Треска в чесночном соусе (2 порции)**

*400 г филе трески, лимонный сок, 1 раздавленный зубчик чеснока, соль по вкусу, 1 большая луковица, 1 маленький стручок болгарского перца, разрезанный на полоски, 10 зеленых маслин, 2 помидора, порезанных кусочками, 2 ст. л. паприки, щепотка сахарного песка, 1 ч. л. розмарина, щепотка перца, 25 г рубленой зелени, 125 мл белого вина, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. масла.*

1. Филе порезать кубиками, побрызгать лимонным соком, положить в широкую стеклянную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить 5 мин в режиме жарения.

2. Чеснок смешать с солью. Лук крупно порезать, добавить сладкий перец, маслины, помидоры, чеснок и выложить в другую кастрюлю. Накрыть крышкой и нагревать 4 мин на полной мощности.

3. В овощную массу добавить паприку, сахар, розмарин, перец и зелень и хорошо перемешать. Влить вино.

4. Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, добавить в соус и хорошо перемешать, чтобы не было комков. Нагреть 1 мин на полной мощности.

5. Соус вылить на рыбу и подогреть в печи в течение 1 мин на полной мощности.

### **Рыба, запеченная в тесте**

*500 г филе рыбы, 5 столовых ложек муки, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 лимона, 2 яйца, перец молотый, соль, зелень.*

В миске смешать муку и соль с двумя столовыми ложками растительного масла, добавить 0,5 стакана теплой воды, 2 яичных белка. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5–7 см, посыпать солью, перцем, зеленью, отжать на рыбу сок половины лимона. Кусочки рыбы обмакнуть в тесто, уложить в неглубокую кастрюлю, залить маслом и, не накрывая крышкой, готовить в 50% режиме 4 минуты.

### **Рыба по-восточному (4 порции)**

*2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, 1/2 ч. л. имбиря, 450 г филе морской рыбы, 1 апельсин, порезанный кружочками, соль по вкусу.*

1. В стеклянной посуде смешать лимонный сок, кетчуп и имбирь.
2. Поместить в полученную смесь куски рыбы.
3. На каждый кусочек рыбы сверху положить по кусочку апельсина.
4. Печь, накрыв, на полной мощности 5—7 мин или пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

### **Филе камбалы с шампиньонами (2 порции)**

*2 куска филе камбалы по 250 г, лимонный сок, соль и перец по вкусу, 100 г шампиньонов, сваренных и порезанных, 50 г масла, 2 ст. л. тертого сыра.*

1. Рыбу вымыть, почистить, посыпать солью и перцем. Выложить на глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и запекать 6 мин на полной мощности.
2. Шампиньоны посолить, поперчить и высыпать в кастрюлю, добавить масло и нагревать 2 мин на полной мощности. Потом выложить шампиньоны на рыбу. Шампиньоны посыпать сыром и запекать на полной мощности 1 мин, пока сыр не расплавится.

### **Рыба с миндалем (2 порции)**

*80 г масла, 80 г миндаля, 2 ст. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу, укроп, 2 ст. л. шерри или красного вина, 400 г рыбного филе.*

1. Положить в кастрюлю масло и миндаль и нагреть 3 мин на полной мощности.
2. Добавить лимонный сок, специи и вино.
3. Положить в кастрюлю рыбу, накрыть крышкой и тушить 5 мин на полной мощности.

### **Лосось по-швейцарски (2 порции)**

*400 г филе лосося, 1 маленькая луковица, 2 стручка острого перца, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана воды, 25 г рубленой зелени, 100 г майонеза, 4 ст. л. сливок, 1 ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу.*

1. Вымыть рыбу. В широкую стеклянную кастрюлю положить лук, порезанный кольцами, раздавленные стручки перца, соль, лимонный сок и налить воды. На эту смесь положить рыбу и запекать 6 мин на полной мощности.

3. В стеклянной чашке смешать майонез, сливки, горчицу, соль и перец и нагревать 1/2 мин на полной мощности. Вылить соус на рыбу и подавать к столу.

### **Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе**

*600 г рыбы (без костей), 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молочных сухарей, 2 ст. л. муки, перец, соль.*

600 г рыбы порезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалить в муке. Выложить рыбу в смазанную маслом кастрюлю. Смешать яйцо с моло-

ком и солью, залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Готовить в 100% режиме 8 мин. На гарнир дать картофельное пюре.

### Налим речной

*750 г налима, 150–200 г репчатого лука, 2,5 столовой ложки сливочного масла, перец молотый, соль, зелень.*

Подготовленные порционные куски рыбы посолить, поперчить и уложить равномерно на дно кастрюли утолщенными частями к краям посуды. Засыпать рыбу луком, предварительно припущенным с маслом в течение 3–4 мин. Закрытую кастрюлю с рыбой поместить в печь и готовить в 100% режиме 5 мин. Затем куски поменять местами и готовить еще 3–4 минуты.

### Лососина, отваренная кусочками (4 порции)

*500 г лососины, порезанной кусочками, 1 ч. л. соли, 1 морковь, 1 луковица, 150 мл воды, 2 ч. л. винного уксуса.*

1. Лососину промыть и посолить.
2. Морковь и лук очистить и нарезать кубиками. Положить на дно прямоугольного блюда.
3. Положить кусочки лососины поверх кубиков моркови и лука. Добавить воду и винный уксус, закрыть блюдо пергаментной бумагой.
4. Варить на полной мощности 8–10 мин.
5. На основе сока от рыбы сделать какой-нибудь соус.

## **Рыбные голубцы (4 порции)**

*1 маленький кочан капусты, соль по вкусу, 1/2 стакана воды, 600 г филе трески, лимонный сок, паприка, 4 ч. л. майорана, 80 г порезанного кубиками шпика, 2 больших порезанных луковицы, 125 мл воды, 125 мл белого вина, томатный соус.*

1. Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и примерно 12 листьев (по 3 на порцию) положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить воду, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин в режиме «ЖАРЕНИЕ». После чего листья вынуть и дать им высохнуть.

2. Рыбное филе вымыть, почистить, посыпать солью, паприкой, и майораном. Три капустных листа положить друг на друга. Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками.

3. Шпик смешать с луком, положить в кастрюлю и подогревать 2 мин на полной мощности. На шпик положить голубцы, вылить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить 12 мин на полной мощности. Затем вынуть голубцы, снять нитки и подавать с томатным соусом.

## **Запеканка из тунца (4—6 порций)**

*250 г консервированного тунца, 2 ст. л. лимонного сока, 150 мл молока, 150 мл свежей сахарной крошки, 2 взбитых яйца, 1 средняя луковица, порубленная, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 1 ст. л. сухой петрушки.*



1. Рыбу положить в миску и побрызгать лимонным соком.
2. В миске среднего размера смешать молоко, сухарную крошку, яйца, лук, соль, перец и петрушку. Вылить в рыбу и хорошо перемешать.
3. Перелить смесь в смазанную жаропрочную неметаллическую форму (квадратную или круглую).
4. Нагревать, не закрывая, на полной мощности в течение 9—10 мин.
5. Остудить в течение 5 мин и переложить на сервировочное блюдо.

### **Рулеты из камбалы с крабами (2 порции)**

*250 г камбалы, лимонный сок, соль, 150 г мяса крабов, 1 маленькая порезанная луковичка, 1 ст. л. масла, 100 мл сухого белого вина, 100 г сливок, 2 ст. л. муки, перец черный и красным.*

1. Рыбу вымыть, почистить, посолить и сбрызнуть лимонным соком.
  2. Около 1/3 мяса крабов положить на конец рыбного филе и свернуть рулет, связав его нитками.
  3. Нарезанный лук высыпать в кастрюлю и добавить масло. На него положить рулеты и оставшееся мясо крабов и влить вино. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать на полной мощности 5 мин. После чего рулеты и мясо крабов вынуть из кастрюли шумовкой.
  4. Отвар из кастрюли слить для приготовления соуса. Добавить в него сливки.
- Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, и соединить с соусом, размешав, чтобы

не было комков. Нагревать на полной мощности 1,5 мин. В соус положить соль и перец и перемешать.

Рулет положить на сервировочную тарелку, добавить мясо крабов, залить соусом и подавать на стол, подогрев в течение 2 мин на полной мощности.

### **Рыбная запеканка с рисом (2 порции)**

*400 г филе трески, 250 г риса, сваренного до полуготовности, 50 г тертого сыра, 2 крутых яйца, 250 г томатного или белого соуса, 100 г сливок, 50 г тертого сыра.*

1. Если филе заморожено, оттаять его (2 мин на полной мощности).

2. Смешать рис и сыр. Половину получившейся массы и рыбу сложить в кастрюлю. Оставшуюся сырную массу выложить поверх рыбы. Посыпать яйцом. Смешать соус и сливки и полить запеканку. Сверху посыпать сыром и запекать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5—10 мин.

### **Киш из сардин с помидорами (4 порции)**

*100 г муки грубого помола, щепотка соли, 50 г маргарина, вода для теста. Начинка: 2 помидора среднего размера, 2 банки сардин, 1 яйцо, 150 мл молока, соль и свежемолотый перец.*

1. Просеять в миску муку и соль. Разрезать маргарин на маленькие кусочки и размять с мукой до об-

разования крупки. Добавить холодной воды и вымесить. Раскатать в крут и положить на блюдо для открытого пирога диаметром 17,8 см. Проткнуть тесто в нескольких местах вилкой.

3. Запечь помидоры, для чего проткнуть кожуру острым ножом, чтобы помидор не лопнул. Нагревать на полной мощности 1–3 мин. Один раз перевернуть на половине времени готовки. Запеченные помидоры легко очистить. Разрезать на ломтики.

4. Слить масло из сардин и разложить на блюде. Сверху положить ломтики помидоров.

5. Взбить в миске яйцо, добавить молоко и продолжать взбивать до образования однородной массы. Посолить и поперчить. Залить сардины. Нагревать на полной мощности 7–9 мин. Дать постоять 10–15 мин, чтобы киш дошел до готовности.

### **Котлеты рыбные с овощным гарниром**

*500 г филе рыбы, 4 луковицы, 100 г белой булки, 4 ст. л. молока, 1 ст. л. томата-пасты, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 3–4 морковки, соль, перец, зелень.*

Филе рыбы, размоченную в молоке булку и две луковицы дважды провернуть через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно вымесить фарш. Сформовать небольшие котлеты. Морковь и лук нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 2 столовые ложки воды, масло и готовить 7–8 мин в 100% режиме. Перемешать, уложить сверху котлеты и, залив их смесью томата со сметаной, готовить еще 12–13 мин в 60% режиме.

### **Судак в соусе**

*500 г судака, 2 ст. л. сливочного масла, 400 г грибов (шампиньонов), 1 стакан сметаны, 2 луковичцы, 2 ч. л. муки, соль, перец.*

Лук мелко порубить, грибы тщательно промыть и мелко нарезать. Сложить в кастрюлю лук, грибы, половину масла, закрыть крышкой и готовить 6—7 мин в 100% режиме. Сметану посолить, перемешать с мукой, залить этой смесью грибы и нагреть еще 1,5—2 мин. Рыбу очистить, промыть и нарезать на кусочки, посолить, поперчить, смазать маслом, добавить 1 столовую ложку воды и готовить в печи 6—7 мин. Сделать выдержку 1,5—2 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и подавать.

### **Осетрина, тушенная с лимоном**

*400 г осетрины, 0,5 столовой ложки масла, 2 тонких кружка лимона, 3 ст. л. воды, перец молотый, соль.*

Рыбу нарезать на куски весом 50—60 г, поперчить, посолить, сложить в кастрюлю, добавить воду, масло, сверху положить лимон. Закрыть крышкой и готовить в 100% режиме 10—12 мин.

### **Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами**

*500 г рыбы, 2 средних моркови, 20 г зелени, 40 г зеленого лука, 2 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана воды, лавровый лист, перец молотый, соль.*

Морковь натереть на терке, зелень и лук мелко нарезать. В подходящей посуде перемешать овощи, томат-пасту, растительное масло, воду и готовить в 100% режиме 4 мин. Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, положить в кастрюлю слоями, поливая каждый слой приготовленной смесью из овощей. Закрыть крышкой и готовить 5 мин.

### Карп запеченный

*Рыба — 500 г, молоко — 1 стакан, панировочные сухари или мука — 2 ст. л.*

Очищенную и промытую рыбу протереть, чтобы удалить влагу, разрезать вдоль хребтовой кости и нарезать поперек на куски. Куски рыбы на 2—3 мин погрузить в подсолнечное масло, обвалить в муке или в панировочных сухарях и уложить в посуду. Готовить при полной мощности 5 минут, потом куски перевернуть и довести до готовности при 50% мощности 5—6 мин.

### Сардины с чесночным маслом

*1 лимон, 4 обработанные сардины без головы, каждая весом около 250 г, соль 4 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени, 2 ст. л. сметаны.*

Лимон вымыть горячей водой, обсушить, натереть цедру и отжать сок. Сардины вымыть, обсушить с помощью салфетки, посолить изнутри и снаружи. Сбрызнуть лимонным соком и уложить

в кастрюлю таким образом, чтобы рядом с головной частью одной рыбы лежал хвост другой. Очищенный чеснок крупно порубить, затем вместе с солью растереть в кашицу. Вместе со сливочным маслом и зеленью положить в стеклянную чашу, распустить в течение 1 минуты при 10% режиме, затем полить сардины. Форму накрыть фольгой и готовить сардины в течение 4 мин при 100% режиме. Затем перевернуть рыбу и повернуть на 180° форму. Под фольгой готовить сардины еще в течение 5 мин, затем открыть форму и тушить еще 5 мин, затем снять с рыбы кожу и сервировать на блюде. Посолить и полить сардины лимонным соком со сметаной.

### **Морской окунь, запеченный с луком**

*Рыба — 750 г, растительное масло — 2 ст. л., мука — 2 ст. л..*

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Нарезать кружками репчатый лук Рыбу уложить в глубокую тарелку. Сверху уложить лук, влить растительное масло и залить 2—3 ложками воды. Запекать при половинной мощности 12—14 мин.

### **Рыба в сметане**

*Рыба — 750 г, 2 яйца, сметана — 1 стакан, вода — 1 стакан, сыр — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., масло — 2 ст. л., соль, перец по вкусу.*

Рыбу нарезать крупными кусками, обтереть чистой тряпочкой, посолить, посыпать перцем, уложить в посуду и обложить кружками лука. Сметану развести пополам с водой, добавить столовую ложку муки, растительное масло и соль. Залить рыбу и готовить при 50% мощности 12—15 мин. Сверху посыпать тертым сыром.

### **Рыба, запеченная под майонезом**

*Рыбное филе — 400 г, лук — 2—3 головки, майонез — 1 банка, тертый сыр — 20 г (2 ст. л.), соль и перец по вкусу.*

Рыбу разделать на филе с кожей, но без костей, разрезать на правильные куски, посолить, поперчить. Уложить на блюдо, сверху положить нарезанный кольцами репчатый лук, залить майонезом, посыпав тертым сыром. Запекать при полной мощности 10—12 мин.

### **Креветки (4 порции)**

*450 г очищенных креветок, 60 мл горячей воды, 2 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. соли, 1/8 ч. л. тмина.*

1. Положить креветки в среднюю (1,5) кастрюлю.
2. Добавить воду, лимонный сок, соль и тмин.
3. Готовить, накрыв, на полной мощности 2—4 мин или пока креветки не станут оранжевыми и крепкими. Слить сок. Накрыть крышкой и остудить.

Примечание. Эти креветки наиболее вкусны в салатах.

### **Креветки под молочным соусом с луком**

*Креветки — 500 г, молоко — 1 стакан, вода — 0,5 стакана, мука — 1–2 ч. л., масло — 2–3 ч. л., лук — 2 головки.*

Креветки тщательно промыть, залить подсоленной водой (на 0,5 воды — 1 ст. л. соли) и готовить при полной мощности 10–12 мин (должны принять ярко-оранжевую окраску). Подготовить молочный соус с луком. Репчатый лук мелко нарезать. Муку развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с луком. Добавить масло, поместить в посуду, накрыть и готовить при 50% мощности 4–5 мин. Добавить соль и перец, залить креветки и довести до готовности при полной мощности 1–2 мин.

### **Устрицы «Сэни Жак» (2 порции)**

*15 г масла, 1 маленькая луковица, мелко порубленная, 100 г молодых грибов, порезанных дольками, 150 г сухого белого вина, 4 устрицы, промытых и разрезанных на 4 части, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. порубленной петрушки, соль и свежемолотый черный перец, лавровый лист, 15 г масла, 15 г муки, 3 ст. л. жидких сливок или молока, 2 ст. л. молотых сухарей. Гарнир: дольки лимона, веточки петрушки.*



1. Положить масло и лук в миску и нагревать на полной мощности 2—3 мин.
2. Смешать с грибами, вином, устрицами, лимонным соком, петрушкой, специями и лавровым листом.
3. Тушить в печи на полной мощности 3—5 мин, один раз помешать.
4. Вынуть лавровый лист.
5. Растопить масло в мерном стакане на полной мощности в течение 30 сек.
6. Растереть с мукой до гладкости.
7. Сок от устриц процедить, влить в смесь масла с мукой, добавить сливки и хорошо размешать.
8. Устрицы положить в две раковины или на две отдельные тарелочки и полить их соусом.
9. Посыпать сухарями и поставить в печь на 1—2 мин.
10. Украсить дольками лимона и веточками петрушки.

## **БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ**

Исследования показали, что овощи и фрукты, приготовленные в МВП, теряют меньше витамина С, чем при простой варке или жарении.

Овощи, приготовленные в микроволновой печи, сохраняют цвет, аромат и питательные свойства. Чтобы приготовить овощи в МВП, требуется очень мало воды поэтому перед подачей на стол жидкость не надо сливать. Таким образом сохраняются растворимые в воде витамины и минеральные вещества, быстрота приготовления обеспечивает меньшие потери других питательных веществ.

Замороженные овощи можно готовить непосредственно в картонной коробке, которая служит им упаковкой. В ней надо сделать отверстия для выхода пара.

Если в овощи надо добавить специи, положите их вместе с овощами в миску, закройте стеклянной крышкой или пленкой и тушите в течение указанного времени. Соль кладут в готовое блюдо или в воду, когда опускают овощи. Соль обезвоживает овощи и делает их более жесткими.

Овощи готовят в закрытой посуде, чтобы тушение проходило в минимальном количестве воды.

Если в МВП готовятся овощи, покрытые толстой кожицей (например, помидоры), то целесообразно проткнуть их вилкой, чтобы дать выход излишкам пара.

Для ускорения процесса подготовки овощи лучше порезать на кусочки и несколько раз помешать в процессе варки.

Если овощи сочные, то сокращайте время их пребывания в печи на 1—2 минуты, и увеличивайте его, если овощи сухие. Овощи можно тушить в специальных мешочках. Перед тем как поместить его в печь, мешочек надо надрезать или проткнуть, чтобы выходил лишний пар. В противном случае мешочек может разойтись по шву.

Большинство овощей лучше всего готовить на полной мощности. Руководствуйтесь рецептами. Готовые консервированные овощи нагреваются очень быстро. Их надо помешать, когда пройдет половина времени приготовления. Если слить часть жидкости, время приготовления сократится.

Банка 250 г готовится 2—3 мин на полной мощности.

Банка 400—450 г готовится 4 мин на полной мощности.

Овощи надо вынимать из печи полусырыми. Они доходят до готовности спустя некоторое время. Перед подачей на стол овощи надо подержать несколько минут в закрытом состоянии вне печи.

Готовые овощи легко прокалываются вилкой. Передержанные овощи не станут мягче или более разваренными, наоборот, они будут жесткими и более сухими.

В МВП можно бланшировать свежие овощи, предназначенные для замораживания: налить 1/4 или 1/2 стакана воды, положить овощи, накрыть и нагревать на полной мощности примерно 1/3 времени, рекомендуемого для тушения данного вида овощей. Овощи должны нагреться и начать менять цвет. Вынув из печи, овощи охлаждают в ледяной воде и расфасовывают для заморозки. Овощи бланшируют порциями, не больше 4-х чашек сразу.

## Картофель запеченный

*6–8 картофелин средних размеров, 1/4 ч. л. соли.*

Картофелины тщательно промыть под струей воды. Положить на тарелку, посыпать солью и обрабатывать в печи не менее 8 мин. Употреблять в пищу можно не снимая кожуры.

## Картофельное пюре (6 порций)

*800 г картофеля очищенного и порезанного, 120–180 г молока, 60 г масла или маргарина, соль и перец по вкусу.*

1. Положить картофель в кастрюлю и варить, накрыв, на полной мощности 9–10 мин, пока картофель не станет мягким, помешав один раз.
2. Дать постоять, не снимая крышку, 4 мин. После чего воду слить.
3. Одновременно смешать оставшиеся ингредиенты в небольшой стеклянной миске и нагревать в режиме «ЖАРЕНИЕ» 2–3 мин, пока полностью не прогреется.
4. Вылить смесь в картофель и растереть в пюре.

## Крокеты из картофеля

*Картофель — 8 штук, 3 яйца, мука — 1 ст. л., масло — 1 ст. л., соль по вкусу.*

Картофель, сваренный в мундире, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить в него яичные желтки, масло, соль, муку, тщательно размять и размешать. Из полученной массы скатать шарики величиной с крупный грецкий орех. Обвалять в белке и в сухарях. Уложить на блюдо и запечь при полной мощности 6—8 мин.

### **Картофельные клецки (4—6 порций)**

*2 л бульона или горячей воды, 500 г горячего картофельного пюре, 120 г муки, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. хлопьев сухой петрушки, 1/8 ч. л. перца, щепот мускатного ореха.*

1. В большую кастрюлю налить воду, закрыть крышкой и нагревать на полной мощности 7—8 мин, пока вода не закипит.

2. Пока вода греется, соединить оставшиеся ингредиенты и выложить столовой ложкой в воду.

3. Варить на полной мощности 3—4 мин, пока клецки не всплывут. Слить воду.

### **Картофель в мундире**

*250 г неочищенного картофеля, 3—4 ст. л. воды, соль.*

1. Крупные, одинаковые по размеру картофелины хорошо помыть, почистить щеткой и сложить в кастрюлю, влить 3—4 столовые ложки воды, добавить соль и накрыть крышкой. Варить на полной мощности до готовности 6—8 мин.

## Картофель отварной

*250 г очищенного картофеля, 3–4 ст. л. горячей воды, соль.*

1. Сложить почищенный картофель, по возможности одинакового размера, в кастрюлю, влить воду, посолить и варить до готовности 6–8 мин под крышкой.

### **Разновидности отварного картофеля:**

с маслом: масло растопить и вылить на готовый картофель;

с сыром: готовый картофель посыпать тертым сыром;

с зеленью: растопить масло, положить в него рубленую зелень и раздавленный чеснок. Перемешать и вылить на картофель;

с салом: шпик порезать на кусочки, смешать с порубленным луком, нагреть 1–2 мин в печи и высыпать на готовый картофель.

## Картофель в бульоне (2 порции)

*200 мл мясного бульона, соль по вкусу, 1 лавровый лист, 50 г зелени для супа, 400 г картофеля.*

1. В кастрюлю вылить бульон, добавить соль, лавровый лист, зелень, перемешать, кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 5 мин на полной мощности.

2. Картофель почистить, порезать кубиками, положить в бульон и варить 10 мин на полной мощности.

### Картофель с сыром (2—3 порции)

*400 г картофеля, порезанного кубиками, 200 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

1. Картофель и сыр выложить в кастрюлю слоями так, чтобы сверху был слой сыра. Каждый слой приправить солью и перцем. Запекать на полной мощности 14 мин.

### Картофель с мясом (2 порции)

*400 г картофеля, порезанного на мелкие кусочки, 2 шт. болгарского перца, порезанного, 200 г мясного фарша, мускатный орех, 2—3 ст. л. молока.*

1. Картофель, перец и фарш уложить слоями в стеклянной кастрюле. Каждый слой приправить солью и перцем.

2. Яйца, молоко и специи смешать и вылить в кастрюлю. Нагреть 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5—10 мин.

**Примечание.** В яично-молочную смесь можно добавить 50 г тертого сыра.

### Картофельная запеканка (2—3 порции)

*400 г картофеля, порезанного мелкими кусочками, 1 большой порезанный лук-порей, 300 г шпика, поре-*

*занного кусочками, 1 ст. л. порезанной петрушки, 125 мл сливок, 2 яйца, соль, перец, паприка, 100 г тертого сыра.*

1. Картофель, порей и шпик уложить слоями в кастрюлю, каждый слой приправить солью и перцем и посыпать петрушкой.

2. Сливки, яйца и специи смешать и вылить в кастрюлю на верхний слой. Посыпать сыром и паприкой и запекать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5—10 мин.

### **Разновидности:**

с помидорами: вместо порея положить 400 г помидоров;

с цветной капустой: вместо порея положить 300 г брокколи;

с грибами: вместо порея положить 300 г порезанных шампиньонов;

с цуккини: вместо порея положить 300 г цуккини.

### **Картофель с чесноком (2 порции)**

*1 зубчик чеснока, 400 г картофеля, порезанного тонкими кружочками, соль и перец, мускатный орех, 100 мл молока, 50 г тертого сыра, 30 г масла.*

1. Чеснок порезать вдоль на тонкие кусочки. Широкую большую стеклянную кастрюлю хорошо натереть чесноком. В кастрюлю выложить кусочки картофеля, стараясь, чтобы кусочки не лежали друг на друге. Картофель хорошо приправить со-



лью, перцем, и мускатным орехом. По желанию можно посыпать раздавленным чесноком.

2. Сначала вылить в кастрюлю молоко, затем добавить сливки. Картофель должен быть весь покрыт молоком и сливками. Сверху посыпать сыром. Запекать 14 мин на полной мощности.

### **Картофель с грибами (1 порция)**

*50 г сухих грибов, 1 средняя луковица, мелко порезанная, 3 средних картофелины, порезанных кубиками, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. муки, соль и перец по вкусу.*

1. Хорошо промытые грибы залить водой за 2 часа до их приготовления, затем мелко порезать.

2. Смешать лук, картофель, грибы. Добавить 2 ст. л. воды, масло и нагревать в печи под крышкой на полной мощности 8—10 мин, пока картофель не станет мягким.

3. К сметане добавить муку, соль, перец. Влить 1 ст. л. воды, все тщательно перемешать и залить полученным соусом картофель. Накрыть крышкой и тушить на полной мощности 3—5 мин.

### **Печеный картофель**

*4 больших, наполовину сваренных картофелин, 100 г жирных сливок, 100 г тертого сыра, 4—6 ст. л. свежей минеральной воды, молотый перец.*

Картофель тщательно очистить щеткой под струей воды и обсушить. Много раз наколоть вилкой. Вазу для микроволновой печи выложить пергаментной бумагой и уложить в нее картофелины в форме звезды, причем расстояние между ними в центре должно составлять минимум 2,2 см. Закрывать пергаментной бумагой и запекать в течение 12—14 мин при 100%. При этом через 6 мин один раз перевернуть. Пальцем попробовать, разварились ли картофелины. Если они жесткие, запекать еще 3—5 сек. Проверить готовность. Картофелины завернуть в фольгу и, накрыв полотенцем, сложенным в несколько слоев, довести до готовности в течение 5—10 мин. Сливки смешать с сыром и минеральной водой и взбить в пену. Заправить перцем. Картофель выложить на тарелки, в середине каждой из них сверху сделать крестообразный надрез и слегка надломить его. Надрез заполнить сливочной массой и сверху положить примерно по 25 г икры. Сразу же подать к столу. Это блюдо особенно вкусно в сочетании с бокалом сухого шампанского.

### **Печеный картофель в соусе (1 порция)**

*1 ср. картофелина (около 100 г), 50 г творога, соль и перец по вкусу, паприка, 1 ст. л. сливок.*

1. Вымытый картофель положить на вращающуюся подставку и печь на полной мощности 2 мин. Сразу же после извлечения из печи завернуть картофелины в алюминиевую фольгу, чтобы они остались горячими.

2. Для гарнира приготовить творожно-сливочную массу. Картофель срезать сверху и положить творожно-сливочную массу.

### **Фаршированные шампиньоны**

*12 больших шампиньонов, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 стебля лука, 1 зубчик чеснока, 20 г сливочного масла, петрушка, 100 г сыра, 4 ст. л. сливок, 2 яичных желтка, соль, перец.*

У шампиньонов срезать ножки, шляпки почистить и сразу же сбрызнуть лимонным соком. Ножки очистить и очень мелко порубить. Очищенный зубчик чеснока очень мелко порубить. На блюде растопить сливочное масло в течение 1 мин при 100%. Добавить ножки от шампиньонов, чеснок пассеровать до прозрачности в течение 2 мин при 100%. Петрушку сполоснуть, обсушить и порубить. Сыр со сливками и желтками растереть в гладкую массу, соединить с грибами, петрушкой, посолить и поперчить. На блюдо уложить шляпки шампиньонов и нафаршировать их сырной массой. Закрыв блюдо крышкой, запекать в течение 5 мин при 50%, затем еще в течение 5 мин при открытой крышке при 100%.

### **Тушеные грибы (2—4 порции)**

*250 г свежих грибов, 1 долька чеснока, мелко порезанная, 100 г масла или маргарина.*

1. Почистить грибы и нарезать. Положить их в кастрюлю, добавить чеснок и масло.
2. Тушить, накрыв, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—7 мин.
3. Подавать вместе с ростбифом или жареным мясом или на поджаренных ломтиках хлеба как основное блюдо.

### **Грибы в сметанном соусе**

*Грибы — 250 г (4 стакана нарезанных), масло — 2 ст. л., сметана — 1 стакан, зелень — 1—2 веточки.*

Подготовленные, тщательно промытые свежие грибы нарезать мелкими ломтиками и положить в глубокую тарелку, добавить сливочного масла или маргарина, накрыть и обработать 2—3 мин. Перемешать, добавить сметанный соус, слегка посолить и запекать еще 3—4 мин. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Шампиньоны с луком (2 порции)**

*1 большая, мелко порезанная луковица, 50 г масла, соль, перец, 300 г шампиньонов.*

1. Лук и масло сложить в кастрюлю и нагревать 2 мин на полной мощности. Приправить солью и перцем.
2. Добавить шампиньоны и запекать 3,5—4 мин на полной мощности. Если Вы используете сырые грибы, то время готовки необходимо увеличить на 5 мин.

### Королевская спаржа (6 порций)

*1/2 небольшой луковицы, тонко порезанная, 80 г нарезанного болгарского перца, 2 ст. л. воды, 560 г замороженной спаржи, 1 ст. л. листьев петрушки, соль, перец.*

1. Смешать лук, зеленый перец и воду в 1,5 литровой кастрюле. Тушить, накрыв, на полной мощности 1,5—2 мин или пока лук и перец не станут мягкими.

2. Добавить остальные ингредиенты, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешать.

3. Тушить, накрыв пластиковой крышкой, на полной мощности 7—9 мин, пока спаржа не станет мягкой. Посередине тушения помешать.

### Спаржа в соусе (6—8 порций)

*50 г масла или маргарина, 25 г муки, 1 ч. л. соли, 450 мл молока, 150 г тертого острого сыра типа «Чеддер», 500 г размороженной разрезанной спаржи, 50 г растолченных жареных миндальных орехов, паприка.*

1. В литровом жаропрочном неметаллическом мерном стакане растопить масло на полной мощности в течение 1 мин.

2. Добавить муку и соль и хорошо растереть. Продолжать растирать, постепенно вливая молоко.

3. Нагреть, не закрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 6—8 мин до загустения, изредка помешивая.

4. Растереть сыр, чтобы он расплавился.

5. В глубокую 2-литровую жаропрочную неметаллическую кастрюлю положить спаржу.

6. Посыпать сверху половиной орехов и полить половиной соуса.

7. Сделать еще один слой спаржи, орехов и соуса.

8. Нагревать, не закрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 10–12 мин до полного прогрева.

9. Перед подачей на стол можно приправить паприкой.

**Примечание.** Спаржу в МВП размораживают в режиме «ОТТАИВАНИЕ». Вместо замороженной спаржи можно взять свежую.

### Спаржа с маслом (2 порции)

*400 г спаржи, вода, 100 г масла, 1 ст. л. петрушки.*

1. Спаржу почистить и сложить в широкую кастрюлю. Немного смочить водой и запекать 5 мин на полной мощности и 15 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

2. Масло положить в стеклянную чашу и растопить его (1 мин на полной мощности). Вылить масло на спаржу, посыпать петрушкой и подавать к столу.

### Тушеный порей (2 порции)

*400 г порея, 200 мл белого соуса, 50 г крупно натертого сыра.*

1. Порей вымыть, дать высохнуть и порезать на кусочки 2 см длиной.

2. Приготовить соус и смешать его с сыром. Кусочки порея сложить в широкую кастрюлю, залить их соусом и посыпать сыром. Печь 8 мин на полной мощности.

### **Кабачки с мясом**

*2 кабачка, 200 г мяса, 1/3 стакана риса, 1 луковица, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль.*

Приготовить фарш. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек, сердцевину вынуть, начинить плотно фаршем. Положить в кастрюлю, добавить томат-пасту, сметану, 0,5 стакана воды, муку. Готовить в 100% режиме 6 мин.

### **Кабачки с помидорами**

*Кабачки ломтиками, сметана 0,5 стакана, растительное масло — 2 ст. л., помидоры — 1 стакан ломтиков.*

Кабачки промыть, нарезать кружочками толщиной 5—6 см (корку удалять не надо), поместить в посуду и добавить 2 столовые ложки растительного масла, накрыть крышкой и готовить 2,5 мин при полной мощности. Помидоры нарезать кружочками такой же толщины. Положить на кабачки, посолив, и готовить еще 2 мин.

### **Икра из баклажанов**

*Баклажаны — 3—4 средних, помидоры — 2 штуки, хук — 1 головка, чеснок — 3—4 зубка, соль, перец по вкусу.*

3—4 баклажана промыть, наколоть в нескольких местах и положить на тарелке в печь. Запекать при полной мощности 5—6 мин, баклажаны перевернуть и продолжать процесс еще 5—6 мин. Помидоры, лук репчатый мелко нарезать, перемешать, добавить 3—4 толченых зубчика чеснока и пассеровать 2 мин в печи. Ложкой вынуть сердцевину из печеных баклажанов. Смешать с пассерованными овощами, добавить соль, перец, мелко рубленную зелень, 0,5 чайной ложки разведенного уксуса.

### **Фрикандо по-романьольски**

*2 больших сладких перца, 1 баклажан, 1 луковица средней величины, 400 г очищенных помидоров, 2—3 ложки растительного масла, соль и перец.*

Нарезать перец на тоненькие полоски. Нарезать баклажаны на кубики, посолить и дать отстояться 2—3 часа в дуршлаге, чтобы вытек сок 2 мин на максимальной мощности обжарить очень мелко нашинкованный лук. Добавить перец, посолить и поперчить, покрыть пленкой и готовить 6 мин на максимальной мощности. Перемешать, добавить баклажаны, заново покрыть пленкой и вновь поставить на печь на 8 мин на максимальной мощности. Еще раз помешать, добавить очищенные помидоры, соль и готовить, не закрывая, 6 мин на максимальной мощности.



### Овощное рагу

*250 г кабачков, 250 г томатов, 200 г картофеля, 100 г болгарского перца, 80 г моркови, 70 г репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Овощи нарезать, посолить, сложить в кастрюлю, добавить масло и готовить под крышкой в 100% режиме 20—25 мин.

### Тушеная капуста

*400 г капусты, 2 средних луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана воды, 1 ст. л. томата-пасты, лавровый лист, соль.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками. Добавить нашинкованный лук, масло и воду. Готовить в 100% режиме 9 мин. Затем добавить сметану, томат-пасту, лавровый лист, соль. Все тщательно перемешать и готовить еще 7 мин.

### Кольраби в светлом соусе

*300 г кольраби, свежемороженой или свежей, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. масла, соль, перец, мускатный орех.*

1. Кусочки кольраби положить в кастрюлю, добавить воду и молоко. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 10 мин на полной мощности.
2. Затем слить жидкость в другую кастрюльку.

Кольраби накрыть крышкой и отставить в сторону. Жидкость приправить специями.

3. Масло растереть с мукой до однородной пасты и соединить с соусом, тщательно размешав, чтобы не было комков. Нагреть 1 мин на полной мощности, перемешать. Вылить соус на кольраби и подогреть овощи в течение 2 мин в режиме медленного кипения.

### **Брокколи с сыром (2 порции)**

*300 г свежей или замороженной брокколи, соль и перец,  
100 г тертого сыра.*

1. Брокколи вымыть, расщепить на побеги, сложить в стеклянную кастрюлю и накрыть крышкой. Тушить на полной мощности свежую — 6 мин, замороженную — 7 мин.

2. Посыпать специями и тертым сыром и нагревать еще 1 мин на полной мощности, пока сыр не расплавится.

### **Овощная смесь (2 порции)**

*300 г замороженной овощной смеси, 1 маленькая порезанная луковица, 50 г масла, щепотка перца.*

1. Овощную смесь высыпать в кастрюлю и накрыть крышкой. Тушить на полной мощности 5 мин.

2. Добавить в кастрюлю лук, масло и перец, перемешать и нагревать еще 1,5—2 мин на полной мощности.

### Овощная смесь в горшочках

*150 г картофеля, 100 г капусты, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 40 г сливочного масла, соль, перец.*

Овощи нарезать, посолить, поперчить, сложить в горшочек, сверху положить масло. По истечении половины времени приготовления овощи перемешать. Готовить в 100% режиме. Один горшочек — 10 мин, три горшочка — 17 мин.

### Цветная капуста

*800 г свежей цветной капусты, 4 ст. л. воды, 100 г масла, 2–3 ст. л. муки для панировки, 1 крутое яйцо, 2 ст. л. петрушки.*

1. Соцветия отделить от стебля, промыть и сложить в кастрюлю, залить водой. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить капусту 18 мин на полной мощности.

2. В стеклянной чашке нагреть масло с мукой на полной мощности в течение 2 мин. Яйцо порубить, смешать с петрушкой и высыпать в масло. Соус размешать и залить им капусту.

### Цветная капуста с сыром (4 порции)

*1 средний отваренный кочан цветной капусты, 3 ст. л. оливкового масла, 1 большая луковица, тонко порезанная, 1/4 ч. л. соли, 60 г молотых сухарей, 60 г тертого сыра «Чеддер», щепотка перца.*

1. Влить масло в стеклянную миску. Добавить лук и нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет мягким и прозрачным. Помешать один-два раза во время варки.

2. Добавить соль, перец и сухари.

3. Положить цветную капусту в другую кастрюлю, полить приготовленным соусом и посыпать сыром.

4. Нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока сыр не расплавится, а капуста полностью не прогреется.

### **Цветная капуста с сыром (2 порции)**

*450 г цветной капусты, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. воды.*

1. Промыть цветную капусту и разделить на соцветия.

2. Сложить капусту в большую неметаллическую кастрюлю. Добавить 1 ст. л. воды, накрыть крышкой или пленкой, которую надо проткнуть, чтобы она не поднималась. Нагревать на полной мощности 7–9 мин.

3. Снять крышку, слить сок, посыпать сыром и нагревать в печи на полной мощности 1–2 мин или подрумянить в гриле.

### **Цветная капуста в соусе (2 порции)**

*300 г цветной капусты, плавленый сырок (25 г), 200 мл воды или бульона, 1 ч. л. муки, 1/2 ч. л. масла, соль и перец.*

1. Цветную капусту положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить 7—9 мин.

2. Приготовить соус. Положить сырок в стеклянную миску, залить водой (бульоном) и расплавить на полной мощности в течение 2,5 мин. Масло растереть с мукой до однородной массы, соединить с жидкостью, очень тщательно перемешав, чтобы не было комков. Добавить в соус специи и еще раз перемешать.

3. Вылить соус на цветную капусту и подогреть на полной мощности в течение 1 мин.

## СОУСЫ

Искусство приготовления соусов превращается в МВП в обычное дело. Вам не надо беспокоиться, что соус убежит, подгорит или выкипит.

В микроволновой печи легко приготовить соус, он не переварится, не пригорит, не прилипнет ко дну. Время приготовления зависит от посуды и температуры компонентов, поэтому, конечно, за соусом надо следить и изредка помешивать его, но не все время, пока он варится, как Вы делали это на обычной плите. С помощью регулятора мощности можно выбрать скорость приготовления также, как Вы регулируете обычную конфорку. Если Вам кажется, что соус варится слишком быстро, переведите переключатель на более низкую отметку.

### **Соус белый (основной) (240 г)**

*2 ст. л. масла или маргарина, 2 ст. л. простой муки,  
240 г молока, 1/4 ч. л. соли.*

1. Положить масло в жаропрочную миску и нагревать на полной мощности 0,5—1 мин, пока масло не растопится.

2. Смешать с мукой и солью и, добавляя молоко, растереть до исчезновения комочков в однородную массу.

3. Нагревать на полной мощности 5—6 мин до закипания и загустения. Помешать посередине готовки.

## **Варианты основного белого соуса**

### **Сырный соус**

Добавьте к готовому соусу 120—150 г тертого сыра и нагревайте на полной мощности 1 мин, пока сыр не растопится.

### **Грибной соус**

Добавьте к основным ингредиентам 100—120 г мелко порезанных вареных или предварительно замоченных сухих грибов.

### **Луковый соус**

Добавьте к готовому соусу 2 ст. л. мелко порубленного лука и дайте постоять перед подачей на стол.

### **Соус с хреном**

Добавьте в готовый соус 1 ст. л. хрена и дайте настояться.

### **Соус с горчицей**

Добавьте в готовый соус 2 ст. л. горчицы.

### **Базовый соус (200г)**

*1—2 ст. л. порезанного лука, 100 мл бульона, 100 мл молока, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, соль, немного перца, лимонный сок.*

1. Положить лук в стеклянную миску и нагревать на полной мощности 1 мин.
2. Добавить молоко и бульон и варить на полной мощности 1,5 мин.
3. Масло смешать с мукой, развести бульоном, чтобы была однородная масса без комков, и соединить с соусом. Накрыть и нагревать еще 1 мин.
4. Добавить по вкусу специи и сбрызнуть лимонным соком.

### **Соус с петрушкой (500г)**

*500 мл базового соуса, 2 ст. л. порезанной петрушки, лимонный сок.*

1. Приготовить базовый соус или подогреть уже имеющийся (3,5 мин на полной мощности).
2. Петрушку добавить в соус, перемешать и еще раз сбрызнуть лимонным соком.

### **Соус сырный (500г)**

*0,5 л базового соуса, 50 г тертого сыра, 1 ч. л. острого сыра.*



1. Приготовить базовый соус.
2. В готовый соус высыпать сыр и хорошо перемешать несколько раз, чтобы сыр немного расплавился.

### **Томатный соус (500 г)**

*0,5 л базового соуса, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахара, 4 ст. л. сливок, 1 помидор.*

1. Приготовить базовый соус.
2. В готовый соус положить томатную пасту, сахар и сливки и перемешать. С помидора снять кожицу, порезать на кусочки, отделить зерна и слить сок. Мякоть порезать маленькими кубиками и положить в соус.
3. Соус перемешать и подогреть на полной мощности 0,5 мин.

### **Голландский соус**

*60 г масла, 1 яичный желток, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. уксуса, соль и перец по вкусу.*

1. Масло нагреть в стеклянном сосуде в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 3—4 мин.
2. Тем временем яичный желток, воду, уксус, соль и перец взбивать миксером на небольшой скорости 1—2 мин, пока не появится пена. Потом массу быстро нагреть (5—10 сек на полной мощности), чтобы не дать свернуться.

3. Горячее масло медленно вылить в яичную массу и взбить миксером на маленькой скорости. На дно осядет сыворотка от масла, которую не надо перемешивать. Если соус окажется немного жидким, подогреть его еще чуть-чуть (максимум 5—10 сек).

**Примечание.** Этот соус хорошо подавать со спаржей, цветной капустой, пирожками с мясом и многими другими блюдами.

### Бернезский соус

Для получения этого соуса надо добавить в голландский соус 1 ст. л. порезанной зелени и 2 ст. л. мясного сока от жаркого и перемешать.

### Итальянский томатный соус

*50 г порезанного шпика, 1 порезанная луковица, 1–2 порезанных зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 400 г помидоров, соль и перец по вкусу, базилик, 2 ст. л. томатной пасты.*

1. Положить шпик в стеклянную миску. Добавить лук, чеснок и лавровый лист и все перемешать. Нагреть на полной мощности 2 мин.

2. Помидоры, базилик, соль, перец и томатную пасту добавить к шпику и нагревать 10 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

**Примечание.** Этот соус хорошо подавать с макаронными изделиями или пиццей.

## Соус томатный на мясном бульоне

*Мука — 1 ст. л., сливочное масла — 1 ст. л., томатная паста — 2 ст. л., лук — 0,5 луковицы, морковь — 1 среднего размера, мясной бульон — 1 стакан, соль — 0,5 ч. л., перец по вкусу.*

1 ст. л. муки смешать с 1 ст. л. сливочного масла. Добавить 2 ст. л. томатной пасты, пол-головки мелко нарезанного лука и 1 тертую морковь среднего размера. Прогреть все в печке в течение 2 мин, а затем добавить 1 стакан мясного бульона, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать и прогреть в печке 2 мин.

## Луковый соус

*Лук — 150 г, масло, сахар — 1 ч. л., растительное масло — 2 ст. л., уксус — 1 ч. л., перец и лавровый лист по вкусу, красный соус — 1 стакан, соль — 0,5 ложки.*

Лук нашинковать и прогреть с растительным маслом 1,5 мин. Добавить уксус, перец горошком, сахар, лавровый лист, стакан красного соуса и прогреть в печке в течение 3 мин.

## Соус карри

*1 небольшая нарезанная луковица, 1/2 яблока, мелко натертого, 1/2 банана, размятого, 1/2 ч. л. порошка карри или имбирного, 1/8 л бульона, 1/8 л молока, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.*

1. Все специи, лук, яблоко и банан смешать в стеклянной чашке, накрыть крышкой и нагревать на полной мощности 2,5 мин.

2. Добавить бульон и молоко и варить 2 мин на полной мощности.

3. Муку смешать с маслом, соединить с соусом, перемешать, чтобы масса была однородной, и греть около 1—2 мин.

4. Добавить соль, сахар и перемешать соус.

5. По желанию можно добавить сливки.

### **Коричневая подливка**

*1—2 ст. л. простой муки, 1 ст. л. жира от жаренного мяса или птицы, 300 мл бульона.*

1. Муку растереть в жире и разбавить бульоном.

2. Нагревать на полной мощности 3—5 мин до закипания, продолжать кипятить до загустения. Когда пройдет половина времени, помешать.

3. Добавить специи и уваренный до коричневого цвета сок от мяса или птицы.

### **Соус с паприкой**

*30 г нашинкованного шпика, 1 маленькая луковица, порезанная, 1 ч. л. паприки, 100 мл бульона, 1 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

1. Положить шпик в кастрюлю и печь 1 мин на полной мощности. Добавить лук и паприку, перемешать и печь еще 1 мин.

2. Залить шпик и лук бульоном и варить 1 мин на полной мощности.

3. Смешать масло с мукой, чтобы была однородная смесь, добавить сметану, перемешать, влить в соус и греть 1—2 мин на полной мощности.

4. Посыпать соус по вкусу солью и перцем.

**Примечание.** В зависимости от времени года, в соус можно добавить, если имеется, мелко нарезанный сладкий перец, смешав его с луком.

### Мясной соус (4 порции)

*400 г постной говядины, пропущенной через мясорубку, 1 зубчик чеснока, очистить и растолочь, 1/2 ч. л. сухих листьев мяты, 1/2 ч. л. сухих листьев базилика, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 425 мл томатного соуса.*

1. Покрошить говяжий фарш в жаропрочную неметаллическую миску среднего объема.

2. Нагревать, не закрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 6—7 мин, изредка помешивая, пока мясо не поджарится. Слить лишний жир.

3. Добавить остальные компоненты и хорошо перемешать.

4. Нагревать, не закрывая, в режиме «ЖАРЕНИЕ» 7—8 мин, изредка помешивая.

5. Подавать со спагетти.

**Примечание.** Если есть время, мясной соус хорошо готовить в режиме «ПОДОГРЕВ» в течение 25—35 мин; он будет гуще и ароматнее.

### **Соус с луком и петрушкой (120г)**

*60 г мелко порезанного лука, 2 ст. л. винного уксуса, 4 яичных желтка, 60 г масла или маргарина, 1 ч. л. листьев петрушки.*

1. В маленькой стеклянной чашке нагревать лук и уксус на полной мощности 1—2 мин. Вылить в яичные желтки и тщательно перемешать.

2. Нагревать на полной мощности 1,5—2 мин, пока соус не загустеет, помешав один раз.

3. Положить в соус масло и дать растаять. Нагревать на полной мощности 1—2 мин, помешав один раз.

4. Процедить и посыпать петрушкой.

### **Ванильный соус (360г)**

*240 г молока, 80 г сахара, 1,5 ст. л. крахмала, 1 ст. л. масла или маргарина, 1 ч. л. ванильного экстракта.*

1. В средних размеров стеклянной чашке нагревать 180 г молока и сахар в режиме «Медленное кипение» 4—5 мин, пока сахар не растает, помешав один раз.

2. Развести крахмал оставшимся молоком, вылить в него теплое сладкое молоко и нагревать в режиме «Медленное кипение» 2—3 мин, пока соус не загустеет, помешав один раз.

3. Положить в соус масло и ваниль. Дать остыть.

4. Лучше всего этот соус подавать вместе со взбитыми сливками на свежих ягодах (предположительно вишня).

### **Горячий соус с какао (240 г)**

*120 г сахара, 3 ст. л. какао, 1,5 ст. л. крахмала, щепотка соли, 120 г воды, комнатной температуры, 2 ст. л. масла или маргарина.*

1. Смешать вместе сухие ингредиенты в стеклянной чашке или кастрюле и развести водой.
2. Нагревать на полной мощности около 2,5 мин, помешав посередине варки. Добавить масло.
3. Нагревать на полной мощности 0,5 мин пока масло не растает, помешав один раз.
4. Добавить ванилин и хорошо перемешать.

### **Шоколадный соус**

*50 г горького шоколада, 200 мл. воды, 1 ч. л. кукурузной муки, щепотка соли, 50 г сахара, несколько капель ванильной эссенции, 25 г масла.*

1. Положить в миску раскрошенный шоколад и залить половиной воды; нагревать на полной мощности 1—2 мин, чтобы шоколад расплавился.
2. Кукурузную муку размешать с солью, влив немного воды. Оставшуюся воду вскипятить на полной мощности и, размешивая, влить в муку.

3. Нагреть до закипания на полной мощности, изредка помешивая.

4. Смешать с расплавленным шоколадом и сахаром и варить 1,5 мин.

5. Добавить ванильную эссенцию и масло и хорошо перемешать.

### **Лимонный соус (240 г)**

*240 г воды, 80 г сахара, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. масла или маргарина.*

1. Смешать 180 г воды и сахар в небольшой стеклянной посуде.

2. Варить на полной мощности 1,5—2,5 мин, пока сахар не растворится, помешав один раз. Развести муку оставшейся водой и лимонным соком и вылить в нее сладкую воду.

3. Варить на полной мощности 1,5—2,5 мин, пока соус не загустеет, помешав один раз.

4. Положить в соус масло и охладить перед подачей на стол.

### **Фруктовый соус (720 г)**

*120 г сахара, 1 ст. л. муки, 1 яичный желток, 2 ст. л. лимонного сока, 180 г ананасового сока, 480 г взбитых сливок.*

1. Смешать сахар, муку и яичный желток в большой (литровой) кастрюле. Добавить соки.



2. Варить на полной мощности 2—3 мин, пока не загустеет, помешать один раз.

3. Охладить и смешать со взбитыми сливками.

Примечание. Этот соус может подаваться со свежими фруктами.

### Соус кисло-сладкий

*Растительное масло — 1 ст. л., измельченные соленые овощи — 2,5 ст. л., крахмал — 2 ч. л., сахар — 2 ч. л., томатная паста — 1 ч. л., коньяк — 2 ч. л., вода — 1 стакан.*

1 ст. ложку растительного масла влить в посуду и прогреть при 50% мощности в течение 30 сек. Соленые или маринованные овощи (можно использовать грибы) мелко нарубить, чтобы получилось 2—2,5 ст. ложки и прогреть в масле 40—50 сек. 2 ч. ложки крахмала, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки уксуса 6%, 0,5 ч. ложки специй, 2 ч. ложки коньяка (водки), 1 чайную ложку томатной пасты тщательно перемешать, чтобы получить однородную пастообразную массу. Добавить 1 стакан воды. Залить овощи и прогреть при 50% мощности 3 мин. Этот соус рекомендуется для мясных блюд.

### Соус сметанный

*Мука — 2 ст. л., сметана — 1 стакан, вода — 2 стакана, соль и перец по вкусу.*

1. Соус сметанный может использоваться как основной для приготовления других соусов. Муку по-

местить в посуду и подсушить при 50% мощности в течение 1 мин. 1 стакан сметаны смешать с 2 стаканами воды и прогреть при полной мощности 3 мин. В горячую смесь всыпать постепенно муку, тщательно перемешать, чтобы избежать образования комков. Добавить соль и перец. Прогреть еще 2 мин.

## СЫР И ЯЙЦА

Многие из Ваших любимых блюд из сыра и яиц легче и вкусней приготовить в микроволновой печи. Яйца готовятся так быстро, что несколько секунд больше — и они могут оказаться передержанными. Потому время приготовления подбирайте особенно тщательно.

Благодаря возможности регулировать мощность плиты, приготовление блюда из сыра и яиц не требует особого внимания, а вращающаяся подставка обеспечивает равномерное запекание.

Не пытайтесь готовить яйца в скорлупе. Внутри скорлупы повышается давление и яйцо лопнет.

Имейте ввиду, что при приготовлении сыра в МВП его лучше недодержать, чем передержать. Передержанный сыр становится сухим и «резиновым на вкус».

### Яйца с зеленью (2 порции)

*1 ст. л. порезанного лука, 1 ч. л. масла, 4 яйца, соль и перец, 1 ст. л. рубленой зелени.*

1. Лук и масло положить в глубокую тарелку и нагреть 1 мин на полной мощности.

2. Яйца смешать со специями и зеленью, вылить на лук и перемешать. Запекать 2 мин на полной мощности, помешав во время готовки.

Аналогично готовится яичница с крабами, креветками, ветчиной, сладким перцем и т. п. в зависимости от Вашего вкуса.

### **Яичница с салом (2 порции)**

*60 г сала, порезанного кубиками, 1 яйцо, 1 ст. л. порезанной петрушки, перец.*

1. Сало положить в глубокую тарелку и нагревать 2 мин на полной мощности.
2. Яйца смешать с петрушкой и перцем и вылить поверх сала. Запекать 2 мин на полной мощности, помешав через 1 мин.

### **Яичница с шампиньонами (2 порции)**

*2 ст. л. порезанного лука, 1 ст. л. масла, 4 яйца, соль и перец, 100 г отварных порезанных шампиньонов.*

1. Лук и масло положить в глубокую тарелку и нагревать 2 мин на полной мощности.
2. Яйца смешать со специями и грибами, вылить на лук и перемешать. Запекать на полной мощности 3 мин, помешав посередине готовки.

### **Яичница с сыром (2 порции)**

*2 ст. л. порезанного лука, 3 ст. л. порезанного шпика, 50 г наструганного сыра, 4 яйца.*

1. Шпик вместе с луком высыпать в глубокую тарелку и нагревать 1,5 мин при полной мощности.

2. Яйца смешать с сыром и вылить на шпик Запекать на полной мощности в течение 2 мин, помешав посередине готовки.

### **Глазунья с ветчиной (2 порции)**

*120 г ветчины, нарезанной кусочками, 4 яйца, 2 ч. л. нарезанной петрушки.*

1. Ветчину положить в столовую тарелку и запекать 2 мин на полной мощности.

2. Яйца разбивать по очереди и выливать на ветчину так, чтобы желтки расположились в центре тарелки. Нагреть 2,5 мин на полной мощности. Посыпать петрушкой и подавать к столу.

### **Яичница-болтуня (1 порция)**

*1 ст. л. масла или маргарина, 2 яйца, 1,5 ст. л. жидких сливок или молока, соль, перец на кончике ножа.*

1. Растопить масло в жаропрочной неметаллической миске на полной мощности в течение 30 сек.

2. Взбить остальные компоненты до однородной массы и влить эту массу в миску.

3. Нагреть, накрыв пленкой или блюдцем в режиме «ЖАРЕНИЕ» 1–2 мин. Помешать.

4. Нагреть, закрыв, в режиме «ЖАРЕНИЕ» еще 1–2 мин. Помешать.

5. Вынуть из печи, когда яйца немного мягче, чем надо, так как постояв 1—2 мин, они дойдут до готовности.

### **Яичница болтуня (2 порции)**

*1,5 ст. л. масла или маргарина, 4 яйца, 3 ст. л. жидких сливок или молока, 1/4 ч. л. соли, щепотка перца.*

1. Растопить масло в жаропрочной неметаллической миске на полной мощности в течение 30 сек.

2. Взбить остальные компоненты до однородной массы и влить эту массу в миску.

3. Нагревать, накрыв пленкой или блюдцем в режиме «ЖАРЕНИЕ» 1—2 мин. Помешать.

4. Нагревать, закрыв в режиме «ЖАРЕНИЕ» еще 2 мин. Помешать.

5. Перед подачей на стол дать постоять 1—2 мин.

### **Болтуня с грибами (2 порции)**

*3 ломтика бекона, мелко накрошенных, 4 яйца, 60 г сливок, 2 ст. л. масла, 100 г нарезанных грибов, щепотка соли и перца, нарезанная петрушка.*

1. Сбить яйца и сливки в стеклянной чашке.

2. Добавить масло, грибы, соль, перец и бекон, все хорошо перемешать.

3. Печь на полной мощности, помешав дважды, 6—8 мин, пока яйца не будут готовы полностью.

4. Дать постоять, чтобы завершить процесс приготовления. Подавать, посыпав петрушкой.

### Омлет (2 порции)

*4 яйца, 3 ст. л. молока или сливок, 1/4 ч. л. соли, щепотка перца, 1 ст. л. масла или маргарина.*

1. В миске среднего размера взбить до однородной массы яйца молоко соль и перец.

2. В жаропрочной неметаллической пирожковой тарелке (25 см глубиной) растопить масло в режиме «ЖАРЕНИЕ» в течение 30 сек. Тарелку поворачивать, чтобы она была равномерно покрыта маслом.

3. Вылить яичную смесь на тарелку и плотно накрыть пластиковой пленкой.

4. Нагревать в режиме «ЖАРЕНИЕ» 2–3 мин.

5. Деревянной лопаткой или вилкой пододвинуть запекающийся омлет к центру тарелки.

6. Нагревать, закрыв пленкой, в течение 1–3 мин.

7. Дать постоять под пленкой не менее 1–2 мин.

8. Деревянной лопаткой снять омлет с тарелки, сложить вдвое и положить на сервировочную неметаллическую тарелку. Если омлет не готов, нагреть еще в режиме «ЖАРЕНИЕ» 1/2–1 мин.

#### **Варианты:**

1. Омлет с сыром. После стадии 6 посыпать омлет тертым сыром (1/2 чашки). Закрывать и нагревать в ре-

жиме «ЖАРЕНИЕ» 30 сек, чтобы сыр расплавился. Продолжать готовить со стадии 7.

2. Омлет с беконом. Бекон поджарить отдельно и покрошить в яичную смесь на стадии 1. Вместо масла можно использовать жир от бекона.

3. Омлет «Западный». Порубленный лук (1/4 чашки), зеленый перец (1/4 чашки) и 1 столовую ложку масла или маргарина нагревать в режиме «ЖАРЕНИЕ» в течение 2—3 мин и соединить с яичной смесью на стадии 1.

4. Омлет с луком. Нагреть 1/2 чашки порубленного лука и 1 столовую ложку масла или маргарина в режиме «ЖАРЕНИЕ» в течение 1 мин и соединить с яичной смесью на стадии 1.

### **Яйца «пашот» (1 порция)**

*425 мл горячей воды, 1/2 ч. л. столового уксуса, 1/2 ч. л. соли, 2 яйца.*

1. Налить воду, уксус и положить соль в литровую жаропрочную неметаллическую посуду.

2. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 1—3 мин до закипания.

3. Осторожно разбить и опустить в воду одно яйцо, затем второе.

4. Нагревать, закрыв, на полной мощности 1—2 мин (если закрываете пленкой, проткните ее, чтобы не поднималась).

5. Дать постоять, не открывая, 1 мин до готовности яиц.



### **Яйца бенедикт (4 порции)**

*180 г голландского соуса, 2 сдобные булочки, разрезанные пополам и поджаренные, 4 тонких кусочка ветчины, 4 вареных яйца «пашот».*

1. Приготовить голландский соус, накрыть куском воощеной бумаги и отставить в сторону.
2. Положить каждую половинку булочки на бумажную тарелку и накрыть сверху кусочком ветчины.
3. Печь по 2 штуки за один раз в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 2—3,5 мин, до тех пор, пока ветчина не станет горячей.
4. Положить сверху по яйцу «пашот», полить соусом и подавать немедленно.

### **Печеные яйца (2 порции)**

*340 г покрошенной солонины, 60 г тертого сыра «Чеддер», соль и перец по вкусу.*

Разделить солонину по двум чашкам и посередине каждой сделать углубление тыльной стороной ложки.

Разбить в каждое углубление по яйцу и проткнуть желток иголкой.

Посыпать каждое яйцо сыром и специями.

Накрыть плотно пластиковым колпаком. Готовить в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» до тех пор, пока мясо не станет горячим, а яичный жел-

ток полностью не сварится. Дать постоять накрытым 1 мин перед подачей на стол.

### **Запеченные яйца для сэндвичей**

*1 яйцо, 4 ст. л. молока или сливок, щепотка соли, щепотка мускатного ореха.*

Все ингредиенты смешать, вылить на тарелку и запекать 4 мин на полной мощности, пока яичная масса не застынет. Опрокинуть на сервировочную тарелку и дать остыть, затем разрезать и подавать на стол.

### **Крестьянский завтрак (2 порции)**

*350 г порезанного картофеля, 1 большая порезанная луковица, соль и перец по вкусу, паприка, 150 г порезанного кубиками сала, 4–5 яиц, 2 ст. л. зеленого лука, 4–5 ст. л. молока, соль, 1 помидор.*

1. Смешать картофель, лук и специи и выложить в кастрюлю. Добавить сверху сало и запекать 7 мин на полной мощности, помешав 1–2 раза во время готовки.

2. Поверх картофеля выложить смесь из яиц, лука, молока и соли и нагревать еще 4 мин на полной мощности, помешав во время нагревания.

3. Блюдо посыпать сверху паприкой и украсить кружочками помидора.

### Яйца в помидорах (4 порции)

*100 г порезанного шпика, 50 г порезанного лука, 4 больших помидора (по 150 г), 4 яйца, 40 г тертого сыра, паприка, соль и перец, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. рубленой петрушки.*

1. Шпик и лук выложить в широкое блюдо и нагреть 3 мин на полной мощности.
2. С помидоров аккуратно срезать верхушки и чайной ложкой вынуть содержимое. Помидоры поместить на блюдо со шпиком.
3. Приготовить начинку. Для этого смешать яйца, сыр, специи и зелень и выложить начинку в помидоры. Верхушки помидоров вернуть назад на их место и запекать помидоры 3 мин на полной мощности и 5 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

### Киш (4 порции)

*9–10 кусочков бекона (250 г), мелко покрошенных, 240 г тертого сыра, 60 г мелко нарубленного лука, 4 яйца, 240 г концентрированного молока, 3/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. сахара, 1/8 ч. л. перца.*

1. Смешать бекон, сыр и лук на стеклянной тарелке.
2. Разбить яйца и смешать их в большой чашке вместе с молоком и специями с помощью миксера. Полученную смесь вылить на бекон.
3. Готовить в режиме «ЖАРЕНИЕ» 6–8 мин или

пока нож, погруженный в центр блюда, будет выходить сухим. Дать постоять 3 мин перед подачей на стол.

### Киш по-лотарингски (4 порции)

*Тесто, чтобы закрыть круглое блюдо для пирога (диаметром 17,8 см), 100 г простой муки, щепотка соли, 25 г маргарина, 25 г топленого свиного сала или светлого жира, холодное молоко.*

1. Приготовить тесто. Блюдо смазать жиром и положить на него тесто. Проткнуть тесто вилкой в нескольких местах.
2. Запекать на полной мощности 3—4 мин.
3. Дать постоять, пока готовится начинка.

*Начинка: 50 г зеленого лука, 50 г мясного бекона, 1 яйцо, 150 мл молока, 2 ст. л. жидких сливок, 25 г тертого сыра «Чеддер», соль свежемолотый перец по вкусу.*

1. Почистить лук; головку мелко порезать, перо разрезать на отрезки 13 мм. Бекон очистить от шкурки и мелко порезать. Положить бекон в неглубокое блюдо.
2. Запечь бекон, закрыв бумажным полотенцем, на полной мощности в течение 1—2 мин. Добавить зеленый лук, перемешать и запекать на полной мощности еще 1—2 мин.
3. Яйцо взбить в миске в пену. Добавить молоко, сливки, тертый сыр и взбить. Посолить и поперчить.
4. Уложить бекон с луком на тесто и облить яичной смесью.

5. Запекать на полной мощности 6—8 мин, чтобы смесь загустела.

Перед подачей на стол дать постоять 10—15 мин.

### **Рэмкин (хлеб, запеченный с сыром)**

*4 ломтика поджаренного белого хлеба или готовые тосты, 40 г масла, 250 г нарезанного сыра «Эмменталь», 100 г копченого мясного бекона, порезанного тонкими полосками, 2 яйца, 200 мл молока, 50 г муки, соль и перец, мускатный орех.*

1. В смазанное маслом блюдо для пирога положить тосты, сверху бекон, затем сыр.

2. Залить хорошо взбитой яичной смесью, состоящей из яиц, молока и специй.

3. Для улучшения вкуса можно добавить свежие сливки.

4. Закрывать и запечь.

5. Запекать на полной мощности 5—7 мин (одна порция запекается примерно 2 мин).

### **Фондю с сыром (базовый рецепт) (2 порции)**

*1 зубчик чеснока, разрезанный на 2 части, 400 г крупно натертого сыра, 125 мл сухого белого вина, 1 ч. л. крахмала, 4 ст. л. молока или белого вина, 1 стопка вишневой водки, щепотка соли, перец.*

1. Положить чеснок в стеклянную кастрюлю. Добавить сыр и вино и нагревать на полной

мощности 4 мин, хорошо перемешав во время готовки.

2. Крахмал развести вином или молоком и вылить в сырную массу. Нагреть 1 мин на полной мощности.

3. Добавить водку, соль и перец и перемешать. Дать постоять и подавать вместе с белым хлебом или рогаликами.

### **Разновидности фондю:**

с зеленью: к сыру добавить 1 ст. л. нарубленного зеленого лука и 1 ст. л. петрушки;

со шпиком: к сыру добавить 3 ст. л. мелко измельченного шпика. Белое вино можно заменить пивом;

с помидорами: к сыру добавить 1 ч. л. паприки и 1 помидор, мелко нарезанный;

со шпинатом: к сыру добавить 150 г шпината (свежезамороженного) и 2 ст. л. пармезанского сыра;

с перцем: к сыру добавить мелко порезанный; стручок болгарского перца и 1 ч. л. горчицы;

с шампиньонами: к сыру добавить 100 г мелко порезанных отварных шампиньонов. Белое вино заменить яблочным.

### **Креветочное фондю (4 порции)**

*300 г густого креветочного бульона, 240 г тертого сыра,  
60 г белого вина, белый хлеб, порезанный ломтями.*

1. В небольшой миске смешать бульон, сыр и вино.

2. Готовить в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ»

7—9 мин, пока сыр не расплавится, помешивая каждые 2 мин.

3. Подавать горячим на кусочках белого хлеба.

### Фондю с сыром (6 порций)

*960 г тертого сыра, 60 г муки, 1/4 ч. л. соли, 1/4 ч. л. мускатного ореха, щепоть перца, 500 г сухого белого вина, 1 белая булка, порезанная кубиками.*

1. В небольшой кастрюле смешать сыр, муку, соль, мускатный орех и перец. Тщательно перемешать, чтобы мука полностью облепила сыр. Высыпать в вино.

2. Готовить, накрыв, в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 8—11 мин, помешивая в течение последних двух мин готовки. Хорошо помешать после извлечения из печи, чтобы закончить расплавление сыра. Если сыр полностью не расплавится, поместить его в печь еще на 1 мин.

3. Подавать немедленно с белым хлебом. Накалывать кубик хлеба на вилку, обмакивать в фондю и есть немедленно.

**Примечание.** Если фондю остынет во время обеда, вернуть его в печь на 1 мин.

### Сырный кляр для фондю (4—6 порций)

*1 зубчик чеснока, очищенный и разрезанный пополам, 450 г тертого швейцарского сыра, 25 г муки, 1/4 ч. л. со-*

*ли, щепотка перца, 1/4 ч. л. мускатного ореха (по желанию), 300 мл сухого белого вина, 1,5 ч. л. вишневой водки (по желанию) рогалики, порезанные на кусочки 2,5 см.*

1. Натереть чесноком стенки и дно глубокой 1,5-литровой жаропрочной неметаллической кастрюли для тушения. Чеснок вынуть.

2. Положить в кастрюлю сыр, муку, соль, перец, мускатный орех, влить вино и хорошо перемешать.

3. Нагревать, не накрывая, в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 10–12 мин, помешать, когда пройдет половина этого времени.

4. Если сыр не растопился полностью, нагревать еще 1–3 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». По желанию добавить вишневой водки и размешать.

5. Кусочки рогаликов нанизать на вилочки и опустить в фондю.

6. При необходимости кляр можно подогреть на плите или в печи.

### **Фондю с пивом (4 порции)**

*450 г тертого сыра «Чеддер», 3 ст. л. муки, 180 г пива,  
1/2 ч. л. горчицы.*

1. В небольшой кастрюле смешать сыр с мукой.

2. В стеклянной посуде емкостью 4 чашки подогреть пиво на полной мощности 1,5–2 мин, пока не закипит. Постепенно добавить половину сыра и горчицу, тщательно перемешивая, нагревать в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 2–3 мин, помешав 1 раз.



3. Добавить оставшийся сыр. Печь в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 2,5—3,5 мин, пока сыр полностью не расплавится, помешав 1 раз. Подавать вместе с поджаренным хлебом.

### Шоколадное фондю

*125 мл молока, 50 г масла, 200 г плиточного шоколада,  
3 ст. л. меда, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. молока.*

1. В стеклянную кастрюлю положить масло, шоколад и мед, вылить молоко и нагревать на полной мощности 5—6 мин.

2. Крахмал развести молоком, вылить в фондю и перемешать. Подавать с кексами, бисквитом, кусочками яблок или другими фруктами.

## **БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ**

В МВП легко готовить крупяные блюда, так как можно разделить их на порции, которые быстро доходят до готовности. Сырой рис и другие крупы предварительно надо замочить в холодной воде. Крупы в МВП готовятся намного быстрее, чем обычным способом, но самым большим преимуществом является легкость, с которой Вы можете приготовить рассыпчатый рис, гречку или другую крупу, не боясь, что крупа пригорит или слипнется. Готовые крупяные блюда легко разогреваются в МВП, не теряя при этом своего аромата и консистенции. Для предотвращения пригорания не требуется дополнительного количества воды, поэтому нет опасности передержать крупу в печи.

Большие количества надо готовить в посуде, которая по объему больше самого блюда, и, чтобы не образовывались комочки, несколько раз помешать.

Некоторые крупяные блюда надо вынимать из печи, когда они еще довольно жидкие. Постояв несколько минут, они загустеют.

Разогревая крупяные блюда, накрывайте их пленкой и держите в печи только несколько минут.

Готовя блюда из риса или макаронных изделий, вы, возможно, не сэкономите много времени, но их очень удобно готовить в МВП, и блюда получаются вкусными. Рис прекрасно готовится — не прилипает и не подгорает.

Большинство крупяных продуктов, включая рис,

хорошо готовить в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Время указано в рецептах.

Макаронные изделия готовят на полной мощности. Чтобы сократить время, можно сначала довести воду до кипения на полной мощности, затем положить макаронные изделия.

### **Каша манная**

*1 л молока, 3 ст. л. манной крупы, соль, сахар.*

Налить молоко в кастрюлю, добавить соль и сахар по вкусу. Накрыть крышкой и довести молоко до кипения в 100% режиме. Всыпать манную крупу, перемешать и готовить, не накрывая, в 60% режиме 6—8 мин.

### **Каша рисовая**

*1 л молока, 100 г риса, соль, сахар.*

Налить молоко в кастрюлю, добавить рис, соль, сахар. Дать постоять 30 мин. Накрыть крышкой и довести до кипения в 100% режиме. Переключить на 60% режим и готовить 15—20 мин.

### **Каша гречневая**

*100 г гречневой крупы, 0,3 л воды, 2 ст. л. масла, соль.*

Гречневую крупу перебрать, помыть и замочить в воде на час. Посолить, добавить масло и го-

товить в 100% режиме 14 мин. Переключить на 30% режим и нагревать еще 5 мин.

### **Овсяная каша**

*3 стакана горячей воды, 1/2 ч. л. соли, 1 стакан овсяных хлопьев или овсяной крупы.*

1. В 2-литровую жаропрочную неметаллическую кастрюлю налить воду и положить соль. Кастрюля должна быть большой, так как каша значительно увеличится в объеме.

2. Нагревать, не закрывая, на полной мощности 4—5 мин до закипания.

3. Положить хлопья или крупу и варить на полной мощности 4—5 мин. Накрывать и дать постоять несколько мин перед подачей на стол.

### **Рис по-испански (6 порций)**

*240 г длинного риса, 120 г мелко порезанного лука, 60 г порезанного болгарского перца, 2 ст. л. масла или маргарина, 450 г мелко порезанных помидор (сок слить), 1,5 ч. л. соли, 1/8 ч. л. перца.*

1. В 2-литровой кастрюле нагревать лук, зеленый перец и масло на полной мощности в течение 2—3 мин, помешав один раз.

2. Добавить воды столько, чтобы жидкости в кастрюле было около 0,5 л. Высыпать в кастрюлю помидоры, рис, соль и перец.

3. Тушить, накрыв крышкой, в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 19—20 мин, пока рис не станет мягким, помешав один раз.

4. Перед подачей дать постоять под крышкой 5 мин.

### Плов из риса (2 порции)

*1,5 ст. л. масла или маргарина, 100 г длиннозерного риса, 1,5 ст. л. мелко порубленного лука, 1,5 ст. л. мелко порубленной петрушки, 1,5 ст. л. мелко порубленного сельдерея, 1 (100 г) банка консервированных грибов без сока, порезанных, 70 мл концентрированного куриного бульона, соль на кончике ножа, 70 мл воды.*

1. В глубокой литровой жаропрочной неметаллической кастрюле смешать бульон, масло, рис, лук, петрушку и сельдерей. Нагреть, не закрывая, на полной мощности 3 мин, чтобы овощи стали наполовину мягкими.

2. Положить остальные компоненты и нагревать, плотно закрыв, в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 18—22 мин, чтобы рис стал почти мягким.

3. Когда пройдет 10 мин, помешать. Дать постоять в закрытом виде 5 мин, чтобы плов дошел до полной готовности.

### Плов с курицей

*Курица — 500 г, отварной рис — 3 стакана, лук — 1 головка, масло — 2 ст. л., сушеная алыча без косточек — 5—6 плодов, соль — 1 чайная ложка.*

Половинку жирной курицы положить в посуду, залить подсоленной водой так, чтобы покрыть курицу и готовить на полной мощности 8–10 мин. Бульон процедить и в него добавить репчатый лук, пассерованный в масле (в отдельной посуде) при полной мощности 1,5–2 мин, и несколько сушеных плодов алычи, из которой удалить косточки. Курицу разрезать на порционные куски, смешать с отварным откидным рисом, залить бульоном с овощами, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 6–8 мин.

### **Плов с грибами**

*Грибы — 200 г, рис отварной — 2 стакана, масло — 2 ст. л., вода — 1,5 стакана, соль и перец по вкусу.*

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать кусками, посолить, положить в воду и готовить при полной мощности 8–10 мин. Воду слить, в посуду добавить масло и пассеровать 1,5–2 мин, положить отварной рис, перец, соль, залить 2–3 столовые ложки грибного отвара, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности 3–5 мин.

### **Плов узбекский**

*Жирная баранина — 200 г, отварной рис — 2–3 стакана, морковь — 200 г, лук репчатый — 100 г, растительное масло — 100 г.*

Баранину нарезать небольшими кусочками, положить в посуду, добавить растительное масло и готовить при полной мощности 5 мин. Нашинковать морковь, лук, смешать с бараниной и готовить при полной мощности 3 мин. Затем залить баранину и овощи 2 стаканами воды, добавить соль, перец и готовить в печке 3 мин. Добавить подготовленный как было указано выше рис, накрыть крышкой и довести до готовности при 50% мощности в течение 8 мин.

### **Плов с тыквой и фруктами**

*Тыква — 250 г, подготовленный рис — 2 стакана, свежие яблоки — 200 г, изюм — 100 г, растительное масло — 0,5 стакана, вода — 2 стакана, соль по вкусу.*

Свежие яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать на мелкие кубики и смешать с изюмом. Тыкву очистить, нарезать мякоть на небольшие ломтики, уложить на дно посуды, залить маслом. На слой тыквы положить слой из 1 стакана подготовленного риса, положить фрукты и сверху положить еще 1 стакан риса. Все это полить сверху маслом, залить подсоленной водой и обработать при 50% мощности 18—20 мин.

### **Индийский острый плов (вегетарианский)**

*Вареный рис — 1,5 стакана, луковичка — 1 штука, помидоры — 2 штуки, перец — 2 стручка, творог —*

*2 ст. л., смесь пряностей — 1 ч. л., чеснок — 10 зубчиков, растительное масло — 5 ст. л., тертый сыр — 4 ст. л.*

Несколько стручков горького перца нарезать мелкими кусочками и смешать с толченым чесноком и нарезанным луком. Положить в посуду, залить растительным маслом и пассеровать в печке в течение 1—2 мин. Добавить мелко нашинкованные помидоры и творог, залить  $\frac{3}{4}$  стакана воды и тушить в печке 3 мин. Затем смешать с отварным рисом, посыпать тертым сыром и пряностями и готовить при 50% мощности еще 4 мин.

### **Макароны, спагетти, лапша**

*4 стакана горячей воды, 2 стакана макарон, лапши и т. п., 1 ч. л. соли.*

1. В 3-литровую жаропрочную неметаллическую кастрюлю налить воды и положить соль.
2. Довести воду до кипения (примерно 6—8 мин).
3. Положить макароны и размешать.
4. Нагреть на полной мощности 14—16 мин до полной готовности. Откинуть на дуршлаг.

### **Макароны быстрого приготовления (4 порции)**

*250 г говядины, 240 г макарон, 1 средняя луковица, мелко порубленная, 230 г томатного соуса, кусочек сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца.*



1. Смешать все ингредиенты вместе с 360 г воды в 2,5-литровой кастрюле и тщательно перемешать.

2. Варить, плотно закрыв, на полной мощности 20—22 мин, пока макароны не станут мягкими. Во время варки периодически помешивать. Перед подачей на стол дать постоять 4—5 мин, чтобы блюдо было более ароматным.

### **Спагетти с соусом бешамель (2 порции)**

*150 г спагетти, 50 г мясного фарша, 2 ст. л. томатной пасты, 2 куска салями, нарезанной кубиками, 1 маленькая морковь, нарезанная кубиками, 2 ст. л. белого вина, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. нашинкованного лука, чесночный порошок, соль и перец по вкусу. Для соуса: 1/8 л молока, 1/8 л сливок, 1/2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки, соль по вкусу, немного лимонного сока, 40 г крупно натертого сыра (хлопьями), 60 г мелко натертого сыра.*

1. Положить спагетти в кастрюлю, долить горячей воды и варить, накрыв крышкой, 8 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Слить воду.

2. Для гарнира перемешать все ингредиенты в небольшой миске.

3. Для соуса: подогреть в отдельной кастрюле молоко и сливки на полной мощности 1,5 мин.

4. Смешать масло с мукой, выложить в соус и тщательно размешать. Добавить соль и побрызгать лимонным соком.

5. В кастрюлю с вермишелью добавить мясную массу, залить соусом и высыпать сыр (40 г). Верхний слой должен быть слоем бешамели. Его посыпать 60 г мелко натертого сыра и поставить блюдо в печь на 10–14 мин на полной мощности.

**Примечание.** Для ускорения варки спагетти можно предварительно замочить в холодной воде.

### Спагетти (6 порций)

*1 ст. л. масла или маргарина, 240 г нарубленного лука, 450 г мяса или фарша, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, 450 г томатного соуса, 360 г воды, 1/2 ч. л. базилика или гвоздики, 200 г спагетти, тертый сыр.*

1. Положить масло и лук в 2-литровую кастрюлю. Нагревать на полной мощности 3–4 мин, пока лук не станет мягким.

2. Добавить мясо и варить на полной мощности 3–4 мин, пока мясо не потемнеет, помешав 1 раз. Слить сок.

3. Добавить соль, перец, томатный соус, воду, базилик или гвоздику. Тушить, накрыв крышкой, на полной мощности 4 мин.

4. Разломить спагетти пополам и опустить в соус. Тушить под крышкой на полной мощности 17–19 мин, пока спагетти не станут мягкими, помешав дважды. Подавать, посыпав по желанию, тертым сыром.

## Лапша (2 порции)

*175 г лапши, горячая вода, 1 ч. л. соли, 25 г масла или маргарина, 1 крупная луковица, порубленная, 450 г шпината, порезанного, соль и перец свежеразмолотый.*

*Соус: 50 г масла, 4 ст. л. муки, 600 мл молока, 175 г тертого сыра, 1/2 ч. л. толченого мускатного ореха, 450 г помидоров, очищенных и порезанных. Гарнир: кружочки помидор, порезанная петрушка.*

1. Положить лапшу в овальную кастрюлю и залить кипящей водой. Положить соль и варить на полной мощности 10 мин.
2. Слить воду и обсушить лапшу бумажным полотенцем.
3. В миске растопить масло на полной мощности в течение 1 мин, положить лук и тушить 2—4 мин, помешав один раз.
4. Добавить шпинат, поперчить и посолить, затем продолжать тушить еще 3 мин, мешая через каждую минуту.
5. Чтобы сделать соус, растопить в миске масло на полной мощности в течение 2 мин. Затем растереть с мукой. Добавить специи и осторожно развести молоком.
6. Варить в печи на полной мощности 6—8 мин, помешав 4 раза. Добавить сыр и мускатный орех, попробовать; если необходимо, добавить специи.
7. Сервировать следующим образом: в глубоком овальном блюде уложить слоями лапшу, шпинат, на-

резанные помидоры и сырный соус, закончив слоем соуса.

8. Все блюдо нагревать на полной мощности 4—6 мин.

9. Украсить кружками помидоров и кресс-салатом.

### **Спагетти с томатным соусом (2 порции)**

*150 г спагетти, 100 г мясного фарша, 1 ст. л. пармезанского сыра, 2 ст. л. нарезанного лука, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.*

*Для соуса: 200 г помидор, 3 ст. л. томатной пасты, базилик, 1/2 ч. л. сахара, соль и перец по вкусу, 2 ст. л. порезанного лука, 1 зубец чеснока, мелко порезанный, 80 г тертого сыра.*

1. Спагетти положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить под крышкой 8—10 мин в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ».

2. Смешать фарш, сыр, лук, сливки, петрушку, соль и перец и высыпать к макаронам.

3. Помидоры порезать, соединить с томатной пастой и пряностями, перемешивая до тех пор, пока помидоры частично не измельчатся.

4. Помидорную массу перелить в кастрюлю к макаронам. Сверху посыпать смесью лука, чеснока и сыра и нагревать в печи на полной мощности 8—10 мин.

### Лапша пармезан (4 порции)

*230 г яичной лапши, 1,5 л горячей воды, 240 г тертого сыра, 120 г масла или маргарина, порезанного на кусочки, 120 г взбитых или густых сливок, щепотка перца.*

1. В 3-литровую кастрюлю налить горячей воды и кипятить под крышкой на полной мощности 7—8 мин, пока не закипит.

2. Добавить лапшу и варить на полной мощности 6—7 мин, помешав один раз. Дать постоять накрытой 3 мин, затем воду слить и переложить лапшу в стеклянную сервировочную миску.

3. Между тем нагреть сыр, масло и сливки на полной мощности 2—3 мин, пока масло не растает, помешав дважды.

4. Вылить на вермишель, хорошо перемешать и посыпать перцем.

### Домашняя лапша

*1 яйцо, 2 ст. л. молоко, 1 ч. л. соли, 240 г муки.*

1. Смешать яйцо, молоко и соль, постепенно добавив муку, хорошо перемешивая смесь после каждой добавки, пока не получится сухое тесто.

2. На посыпанной мукой доске замесить тесто, пока оно не будет гладким.

3. Раскатать тесто очень тонко и порезать на тонкие ленточки. Покрыть стеклянный поднос для МВП воощеной бумагой и разложить на

нем лапшу (подрезать, если это необходимо).

4. Нагревать в печи в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ», пока лапша не высохнет.

**Примечание.** Для подачи на стол в большой (3-литровой) кастрюле нагрейте воду (1,5 л) до кипения, посолите и опустите в нее лапшу. Варите на полной мощности 12–16 мин, пока лапша не станет мягкой. Дайте постоять 3 мин, затем слейте воду и подавайте.

### Лапша с мясом и помидорами (4 порции)

*400 г помидор, 2 яйца, 300 г мясного фарша, 1/2 булочки, 1 большая луковица, мелко нашинкованная, 1 яйцо, соль, перец, паприка, 1 ч. л. петрушки, 200 г лапши, отваренной до полуготовности, 50 г тертого сыра, паприка.*

1. Помидоры раздавить вилкой, добавить яйца и перемешать.

2. Фарш смешать с хлебной мякотью. Луком, яйцом, специями и петрушкой. В стеклянную кастрюлю выложить лапшу и покрыть ее мясным фаршем, сверху положить помидорную массу. Посыпать сыром и паприкой и запекать 18 мин на полной мощности. Дать постоять 5–10 мин перед подачей на стол.

**Примечание.** По желанию в фарш можно добавить шампиньоны, маслины, сладкий перец и т. п.

## Вермишель со шпинатом

*450 г свежемороженого шпината, 1 порезанная луковица, чесночный порошок, 1 яйцо, 5 ст. л. сливок, соль, перец, мускатный орех, 250 г отварной вермишели, 2–3 кусочка салями, 1 помидор (150 г), 50 г тертого сыра, 50 г шпика, порезанного кусочками.*

1. Шпинат положить в кастрюлю и оттаять на полной мощности в течение 5 мин.

2. Лук, немного чеснока, яйцо, сливки и специи хорошо перемешать и добавить к шпинату. Сверху выложить отварную вермишель. Вермишель покрыть салями, ломтиками помидора, сыром и шпиком и запекать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 5 мин.

## Рис

*60 г масла или маргарина, 240 г длинного риса, 320 г куриного бульона, 60 г изюма.*

1. В средней (2-литровой) кастрюле нагревать масло на полной мощности 1 мин, пока не растает. Всыпать рис и варить на полной мощности 2–4 мин, пока рис не станет коричневым, помешав один раз.

2. Добавить оставшиеся ингредиенты и тушить под крышкой в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 18–24 мин, пока рис не станет мягким, помешав дважды во время приготовления.

3. Перед подачей на стол дать постоять под крышкой 5 мин.

**Примечание.** Если у Вас есть миндаль (для этого блюда Вам потребуется 60 г), то всыпьте его в масло, см. п. 1.



## **МОЛОЧНЫЕ И СЛАДКИЕ БЛЮДА**

В микроволновой печи нетрудно приготовить такой десерт, как пудинг или сладкий крем. Пригорание исключено, так как продукты нагреваются со всех сторон, а не только снизу. Можно использовать один и тот же жаропрочный неметаллический мерный стакан, чтобы замерить продукты, смешать их и испечь. Возможности для приготовления десертов неограничены.

В микроволновой печи можно легко и быстро довести до кипения молоко, используя для этого стеклянный мерный стакан. Если по рецепту требуется горячее молоко, нагревайте его до появления пузырьков по краям стакана. Молоко надо нагревать до температуры 75° С, кипятить его не надо. Один стакан молока нагревается в течение 2—2,5 мин на полной мощности.

Джемы, мармелад, кисло-сладкие приправы нетрудно приготовить в микроволновой печи.

За один раз надо готовить небольшие порции. Посуда должна быть большая, в два—три раза больше объема джема.

Приготовление припасов в микроволновой печи требует меньше внимания, чем на обычной плите, а джем, варенье и т. п. не пригорают.

Вы можете использовать обычные рецепты, пользуясь рекомендациями относительно времени приготовления и объемов, которые даются в рецептах для микроволновой печи.

Когда вы готовите сладости, например ириски,

надо использовать посуду в два—три раза большую по объему, чтобы при кипении смесь не убежала.

Сладкие смеси не пристают к столу и не пригорают. В микроволновой печи нельзя пользоваться термометром для сладких блюд!

### **Шоколадный крем с печеньем (4—6 порций)**

*150 г сухого печенья, 50 г масла или маргарина, 1 ст. л. нерафинированного сахара, 25 г порубленных орехов, 1 ст. л. воды, 1/2 ч. л. молотого кофе, 100 г простого шоколада, 3 небольших яйца, 1 ст. л. шерри, бренди или рома (по желанию), шоколадная крошка для украшения, взбитые сливки для украшения.*

1. Положить печенье в большой полиэтиленовый мешок и размять скалкой.

2. В небольшую неметаллическую миску положить масло, нагреть на полной мощности в течение 1—1,5 мин, чтобы масло растопилось.

3. Смешать раскрошенное печенье, растопленное масло, сахар и орехи.

4. Вылить половину смеси на сервировочное блюдо диаметром около 18 см.

5. В маленькую миску налить воду и нагреть на полной мощности в течение 30 сек.

6. В теплой воде размешать молотый кофе. Остудить.

7. В большую миску положить шоколад, нагреть на полной мощности в течение 1—1,5 мин, чтобы шоколад расплавился. Один раз помешать.

8. Отделить желтки от белков. Желтки слегка растереть, влить в шоколад, добавить черный кофе и шерри, хорошо размешать.

9. Взбить в некрепкую пену.

10. Осторожно смешать с шоколадной смесью до однородной массы.

11. Вылить шоколадную смесь на смесь с печеньем на блюде.

12. Сверху налить часть оставшейся смеси с печеньем.

13. Вылить остатки шоколадной смеси. По краям налить остатки смеси с печеньем и посыпать их крошками печенья. Оставить на 2 часа. Украсить взбитыми сливками и шоколадной крошкой.

### **Заварной крем (6 порций)**

*500 г молока, 4 сырых яйца, 60–80 г сахара, 1/2 ч. л. ванили, мускатный орех.*

1. В небольшой стеклянной чашке подогреть молоко в режиме «ЖАРЕНИЕ» 4–5 мин, пока не закипит, и быстро добавить яйца, сахар и ваниль.

2. Разлить по 6 бокалам и посыпать мускатным орехом.

На стеклянном подносе расставить бокалы по кругу и нагревать в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 7–9 мин.

3. Вынуть бокалы. Крем будет готовым, когда он застынет по краям, а в центре еще только загустеет. Когда бокал охладится, крем застынет и в центре. Подавать холодным.

## Вареники ленивые

*200 г творога, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, 1 стакан воды.*

Творог протереть через сито. Смешать с мукой, сырыми яйцами и сливочным маслом. Добавить соль и сахар. Из полученной однородной массы раскатать пласт толщиной 1—1,2 см. Разрезать на кусочки произвольной формы, уложить в глубокую тарелку и залить водой. Готовить при полной мощности 5 мин. При подаче на стол полить сметаной.

## Шоколадный крем (2—3 порции)

*50 г плиточного шоколада, 2—3 ст. л. молока, 250 мл молока, щепотка растворимого кофе, 1 яичный желток, 2 стопки рома, 3 ст. л. сахара, 2 листка желатина, 1 яичный белок, 250 г взбитых сливок.*

1. Шоколад положить в чашку, залить молоком и растопить в печи на полной мощности в течение 1/2—1 мин.

## Сырники

*250 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, сахар, соль.*

В протертый творог разбить яйцо, положить соль, сахар, муку. Массу тщательно перемешать и разде-

лать на сырники. Положить в подходящую посуду и готовить в 80% режиме 5—6 мин.

2. Непрерывно помешивая, добавить остальное молоко, кофе, яичный желток, ром и сахар и поставить в холодильник

3. В охлажденную жидкость положить желатин и дать набухнуть. Потом нагревать около 3 мин на полной мощности, но не доводить до кипения. Перемешать и дать остыть.

4. Когда масса начнет затвердевать, выложить на нее взбитый белок, а затем сливки. Распределить по порциям и подавать со сливками.

### Малиновый крем

*125 г малины, 1 рюмка малинового сиропа, 1 рюмка рома,  
2 ст. л. сахара, 2 листика желатина, 125 мл молока,  
125 г взбитых сливок.*

1. Малину размять в пюре (миксером или протереть сквозь сито). Добавить в пюре сироп, ром и сахар и размешать.

2. Положить желатин в холодное молоко, выждать 2 мин, чтобы он набух, и нагревать 1 мин, на полной мощности, пока желатин не растворится. Затем смешать молоко с ягодным пюре.

3. Когда масса начнет застывать, выложить на нее взбитые сливки. Крем разложить по бокалам и подавать холодным.

**Примечание.** Аналогично можно приготовить земляничный, клубничный и т. п. крем.

### Ванильный крем (2 порции)

*1 ч. л. ванильного порошка, 2 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 250 мл молока, 3 пластинки желатина, 1 яичный белок, 125 г взбитых сливок.*

1. Ваниль смешать с сахаром и яичным желтком и развести молоком.

2. Положить в смесь желатин и выждать 2—3 мин, пока он не набухнет. Смесь нагревать 2,5 мин на полной мощности, изредка помешивая. Не доводить до кипения!

3. Когда масса застынет, ее поверхность покрыть взбитым белком и сливками. Крем выжить в бокалы и подавать к столу.

### Крем «мокко» (2 порции)

*1 яичный желток, 70 г сахара, 1,5 ч. л. крахмала, 1,5 ч. л. растворимого кофе, 125 мл молока, 2 стопки рома, 1 яичный белок или 125 г сливок, хорошо взбитых.*

1. Смешать вместе яичный желток, сахар, крахмал, кофе, молоко и ром, тщательно перемешать и нагревать 4—5 мин на полной мощности, изредка помешивая. Следите, чтобы смесь не закипела!

2. Сверху выложить взбитый яичный белок или взбитые сливки. Остудить и подавать холодным.

### **Ананасовый крем (2 порции)**

*250 мл ананасового сока, 4 ст. л. сахара, 3 листика желатина, немного воды, 125 г взбитых сливок, кусочки ананаса.*

1. В ананасовый сок положить сахар и размешать.

2. Желатин положить на 2 мин в холодную воду, чтобы он набух, затем подогреть 1—2 мин на полной мощности, пока желатин не растворится (но не доводить до кипения!). Затем воду вылить в ананасовый сок. Охлаждать до тех пор, пока крем не начнет застывать.

3. На застывшую поверхность выложить взбитые сливки, крем разложить по бокалам и подавать, украсив кусочками ананаса.

### **Молочно-рисовый пудинг (3 порции)**

*50 г риса, 250 г молока, 4 листика желатина, немного воды, 200 г фруктов, 1 ч. л. ванильного сахара, немного корицы, 2 ст. л. сахара, 125 г взбитых сливок.*

1. Рис залить молоком и оставить набухать 30 мин, затем нагревать 3 мин на полной мощности и 12—15 мин в режиме «РАЗМОРАЖИВАНИЕ».

2. Желатин положить на 2—3 мин в воду, чтобы дать ему набухнуть, и затем смешать с рисом. Фрукты, ванильный сахар, корицу и сахар добавить к рису и перемешать.

3. Как только масса начнет застывать, на нее выложить взбитые сливки, затем переложить ее в форму для пудинга и поставить в холодильник. Перед тем как подавать на стол, пудинг опрокинуть в тарелку, украсить фруктами и орехами и подавать со сливками.

### **Яблочный пудинг (2—3 порции)**

*4 кислых яблока, 1 ст. л. изюма, 40 г молотых сухарей,  
40 г сахара, 1 ч. л. корицы, щепотка соли, 50 г масла.*

1. Яблоки почистить, разрезать на четыре части и выложить в широкую стеклянную форму. Сверху яблоки посыпать изюмом.

2. В кастрюльку высыпать сухари, сахар, корицу, соль и масло, перемешать и нагревать на полной мощности в течение 1 мин, пока масло не растопится, помешав во время готовки.

3. Теплую массу вылить на яблоки, форму накрыть крышкой и запекать 7 мин на полной мощности.

### **Винный крем (2 порции)**

*2 яйца, 75 г сахара, 1 ч. л. крахмала, 125 мл белого вина,  
1 ст. л. лимонного сока, 125 г взбитых сливок.*

1. Яйца, сахар, крахмал, вино и лимонный сок смешать венчиком и нагревать 1,5—2 мин.



2. Когда масса застынет, выложить на ее поверхность взбитые сливки, разложить по бокалам и подавать.

### **Ванильный пудинг (4 порции)**

*500 г молока, 60 г муки, 180 г сахара, 1/2 ч. л. соли, 2 сырых яйца, 2 ч. л. масла или маргарина, 1 ч. л. ванили.*

1. Налить молоко в 2-литровую стеклянную кастрюлю. Нагревать на полной мощности 2—3 мин, пока молоко полностью не прогреется.

2. Смешать вместе муку, сахар и соль в средней (1,5 л) кастрюле. Постепенно добавив молоко, размешивая проволочным венчиком. Нагревать на полной мощности 3—4 мин, пока не загустеет, помешав один раз.

3. Вылить половину горячей смеси в сырые яйца, размешать и вылить обратно. Нагревать опять на полной мощности 2—3 мин, пока не начнет кипеть.

4. Хорошо взбить смесь венчиком, добавить масло и ваниль и разложить по сервировочным чашкам.

### **Рождественский пудинг (4—6 порций)**

*70 г простой просеянной муки, 15 г какао-порошка, 75 г свежих толченых белых сухарей, 100 г размяченного коричневого сахара, 1,5 ч. л. смеси пряностей,*

*100 г околопочечного жира, мелко порезанного, 300 г сухофруктов, 50 г порубленных или толченых миндальных орехов, сок и тертая корка 1 апельсина, 2 небольших яйца, 1,5 ст. л. темной патоки, 75 мл пива, 1 ст. л. молока.*

1. Смазать жиром две формы для пудинга (по 575 мл каждая).

2. В большой миске смешать руками все сухие компоненты и апельсиновую корку.

3. Слегка взбить яйца, затем вилкой перемешать яйца, пиво, патоку, молоко и апельсиновый сок. Не взбивать. Добавить сухие компоненты и перемешать.

4. Разделить пополам и влить в две формы. Накрыть пленкой, надрезав ее, чтобы она не поднималась в печи. Выпекать пудинги по одному на полной мощности 5—7 мин, дать постоять 5—6 мин и выложить, перевернув, на тарелку.

**Примечание.** Хранение. Завернуть пудинг в пленку или пергаментную бумагу, затем в фольгу и хранить в проветриваемой кладовке. Можно хранить в холодильнике. Подогревание. Разрезать пудинг на порции, положить на небольшие тарелки и нагревать в печи 1—2 мин в зависимости от толщины куска.

### **Бисквитно-фруктовый пудинг (4—6 порций)**

*300 г печеных яблок или других фруктов, 75 г масла или маргарина, 1 яйцо, щепотка соли, 60 г сахарной пудры, 100 г простой муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя.*

1. Положить подготовленные фрукты на круглое или овальное неметаллическое жаропрочное блюдо.
2. Растереть масло и сахарную пудру, взбить с яйцом, добавляя просеянную муку, соль и разрыхлитель. Облить этим тестом фрукты.
3. Нагревать на полной мощности 5—7 мин или в режиме «ЖАРЕНИЕ» 7—9 мин. Фрукты должны стать мягкими, а бисквит хорошо пропечься.
4. Можно подрумянить в гриле.

### Молочный рис

*120 г риса, 500 мл молока.*

1. Рис замочить в молоке за 30 мин до начала готовки. Затем накрыть крышкой и варить 5 мин на полной мощности и 15 мин в режиме «РАЗМОРАЖИВАНИЕ». (Если рис начнет подсыхать, добавьте немного воды.)
2. Рис подавать, посыпав сахаром, корицей и кусочками фруктов.

### Творожная запеканка (3 порции)

*2 яйца, щепотка соли, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ст. л. муки, 120 г творога, 2 ст. л. изюма, 2 стотки рома, хлопья масла.*

1. В чашку положить яйца, соль, сахар и ванильный сахар и взбить миксером на наибольшей скорости до появления пены.

2. В яичную массу добавить муку, творог, изюм и ром, размешать и выложить в специальную форму. (Ее можно сделать, поставив в середину кастрюли стакан.) Сверху массу посыпать хлопьями масла и запекать в режиме «ЖАРЕНИЕ».

### **Рисовый пудинг (4 порции)**

*150 г круглозерного риса, 300 мл горячей воды, 1 ст. л. масла, 600 мл молока, 2 яйца, 1,5 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 50–100 г изюма, горький миндаль или несколько капель миндального масла.*

1. В круглой миске (2,5 л) смешать рис, воду и масло. Закрыть крышкой и варить на полной мощности 8 мин.

2. Добавить 500 мл молока. Продолжать варить под крышкой на полной мощности 12 мин.

3. Взбить яйца, смешать со 100 мл молока, сахаром, солью, изюмом и миндалем. Размешать с рисом.

4. Готовить, не закрывая, на полной мощности 4–6 мин.

Когда пудинг остынет, посыпать корицей и сахаром.

### **Маннй пудинг**

*300 мл молока, пакетик ванильного сахара, 3 ст. л. манки, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо.*

1. Молоко смешать с ванильным сахаром и кипятить 3 мин на полной мощности.

2. Манку соединить с сахарным песком и высыпать в горячее молоко. Варить 3 мин в режиме медленного кипения, помешав 1—2 раза во время готовки.

3. Яйцо разделить на белок и желток. Белок сильно взбить до белой пены. Потом сначала вылить желток на пудинг, а затем осторожно выложить взбитый белок. Нагревать еще 1 мин на полной мощности. Заранее в форму для пудинга влить стакан холодной воды, и дать ей охладиться. Потом вывалить в нее манную массу, равномерно распределив. Подавать, полив фруктовым сиропом или взбитыми сливками.

### Шоколадные шарики (24 шт.)

*120 г масла, 180 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. ванили, 360 г муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1/8 ч. л. соли, 200 г шоколада, разломанного на куски, 120 г орехов.*

1. В небольшой чашке смешать вместе масло и сахар. Добавить яйцо, молоко, ваниль, и соль. Тщательно перемешать.

2. Смешать вместе муку, разрыхлитель и соль. Добавить к масляной смеси и хорошо перемешать.

3. Добавить половину шоколада, орехи и размешать.

4. Переложить все в смазанную маслом кастрюлю и посыпать оставшимся шоколадом.

5. Нагревать на полной мощности 5—6 мин. Охладить и сформировать в шарики.

## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Наконец, наступило время десерта. Фруктовые десерты, приготовленные в микроволновой печи, сохраняют замечательный аромат, присущий свежим фруктам.

Тесто в микроволновой печи быстро поднимается и отличается большей пышностью и нежностью, чем испеченное в обычной духовке. То, что оно не поджаривается, не имеет особого значения при замораживании его впрок. Зато, в любой момент Вы можете достать его из холодильника, и за считанные минуты у Вас будет свежее испеченный пирог.

Микроволновая печь позволяет значительно разнообразить выпечку изделий из теста. Вы можете печь пирожные и торты в десертных тарелочках, мисках и даже рожках для мороженого. Тесто в микроволновой печи не опадает, если во время выпечки открыть дверку. Изделия из песочного теста не зарумяниваются в микроволновой печи, как в обычной духовке, но это не особенно заметно, так как их обычно глазируют. Тесто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике или морозилке. Можно испечь один корж и оставить часть теста в морозилке на случай, если неожиданно придут гости.

В микроволновой печи можно печь разные пироги. Фрукты запекаются по-разному, в зависимости от спелости и объема, поэтому время выпечки пирогов с фруктовой начинкой неодинаково. Готовность фруктов определяют вилкой. Чтобы вкус

пирога сохранился таким, как будто его только что вынули из печи, разогревайте отдельные порции из расчета 30 сек на каждую порцию. В микроволновой печи можно даже приготовить пирог «аля-мод» с мороженым: на кусок пирога положить ложку крепкого мороженого и нагреть на полной мощности в течение 45 сек. Пирог прогреется, а мороженое станет, как раз, нужной консистенции.

Если микроволновая печь оборудована вращающейся подставкой, во время выпечки нет необходимости поворачивать блюдо, чтобы поверхность запеклась равномерно. Если в рецепте не указано иначе, изделия из теста помещают в центр подставки.

Изделия из теста будут вкуснее, если все компоненты имели одинаковую — комнатную температуру, и тесто готовилось и выпекалось строго по рецепту.

Самый простой и легкий способ подготовить посуду для выпечки изделий из теста — это слегка смазать дно и стенки формы растительным жиром и слегка посыпать мукой. На дно можно положить вощеную бумагу, но это не обязательно.

Теста в форме не должно быть больше половины ее объема. Изделия из теста, выпекаемые в микроволновой печи, значительно увеличиваются в объеме и получаются более пышными, чем в обычной духовке. Из остатков теста можно выпекать мелкие изделия в формочках.

За один раз выпекается один корж, который надо охлаждать не более 5 мин, прежде чем вынуть из формы (если в рецепте не указано иначе).

Передержанные пироги будут сухими и тверды-

ми. Всегда лучше недодержать пирог, перед окончанием выпечки его готовность надо часто проверять.

Если выпекается плотное тесто, его накрывают пластиковой пленкой. Пирог или остатки изделий из теста можно подогреть в микроволновой печи в режиме «ЖАРЕНИЕ» в течение нескольких секунд.

Большинство тортов имеют не очень пористую структуру: их лучше выпекать в печи, используя около 70% ее мощности. Многие рецепты в этой главе рекомендуют выпечку в режиме «ЖАРЕНИЕ».

Готовые замороженные слоеные изделия можно разморозить в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ». Пирог (500 г) размораживается в этом режиме в течение 1 мин 15 сек.

### **Простое тесто (6 порций)**

*150 г маргарина, 150 г сахара, 150 г муки с разрыхлителем, 3 небольших яйца, 1/2 ч. л. соды, 1/4 ч. л. ванильной эссенции, 3 ст. л. молока.*

1. Положить пергаментную бумагу в форму 18×10 см. Жиром смазывать не надо.

2. Растереть добела маргарин и сахар. Взбить яйца. Добавлять небольшими порциями просеянную муку, соду, ванильную эссенцию и молоко.

3. Вылить в форму, накрыть бумажным полотенцем. Выпекать на полной мощности 6–7 мин или в режиме «ЖАРЕНИЕ» 8–9 мин. Проткнуть



корж соломинкой для коктейлей. Если она сухая, корж готов.

4. Оставить на 5 мин в форме, затем выложить, перевернув, на подставку для остывания.

5. Украсить.

### Шоколадный торт

Воспользуйтесь предыдущим рецептом, заменив 150 г муки на 125 г муки и 25 г какао.

Время выпечки на 1 мин дольше.

Объемы теста могут быть разными:

— 75 г теста выпекать на полной мощности 2—3 мин или в режиме «ЖАРЕНИЕ» 4—5 мин;

— 100 г теста выпекать на полной мощности 3—4 мин или в режиме «ЖАРЕНИЕ» 5—6 мин.

### Желтый пирог (4—6 порций)

*180 г сахара, 60 г масла или маргарина, 1 яйцо, 160 г молока, 1 ч. л. ванильной эссенции, 240 г муки, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли.*

1. Сбить масло и сахар миксером. Добавить яйцо и хорошо взбить. Смешать с остальными ингредиентами. Взбивать 1 мин на средней скорости.

2. Смазать маслом форму для пирога. Положить тесто в кастрюлю и накрыть бумажным полотенцем.

3. Нагревать в режиме «МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ» 8—10 мин, пока спичка, воткнутая около центра, не будет выходить сухой.

4. Дать постоять, не накрывая, 15 мин. Переложить на сервировочную тарелку. Хранить накрытым.

### **Пирог с черникой (4 порции)**

*150 г масла или маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, 300 г пшеничной муки, 1 ч. л. соды, 200 г черники, брусники, смородины или других ягод, 200 г жидкой сметаны или простокваши, 1 яйцо, 50 г сахара, 2 ч. л. ванилина.*

1. Растопить масло на полной мощности в течение 1 мин, смешать с сахаром, яйцом и мукой.
2. Уложить тесто на дно и стенки неметаллического блюда для пирога (глубиной 25 см).
3. Положить свежие или замороженные ягоды.
4. Растереть сметану, яйцо, сахар и ванилин и залить ягоды.
5. Нагревать на полной мощности 10–12 мин, чтобы тесто хорошо пропеклось.

### **Рыбный пирог калекукко**

*Мука — 400 г, сливочное масло — 50 г, вода — 1 стакан.*

*Начинка: рыбное филе — 500 г, копченое сало — 200 г, репчатый лук — 1 головка, 1 яйцо, соль и перец.*

Замесить тесто, разделить его на два куска и дать отстояться 10–12 мин. Затем раскатать на

два тонких пласта. Один уложить на блюдо. Приготовить начинку следующим образом: мелко нарезать рыбное филе (треска, минтай, окунь), копченое сало, репчатый лук. Посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученную массу уложить на слой теста, накрыть сверху вторым пластом и защипать края. Сверху пирог смазать яйцом и наколоть в нескольких местах вилкой. Готовить в печи при половинной мощности 8—10 мин, а затем довести до готовности при полной мощности в течение 5—6 мин. Затем смазать пирог сливочным маслом, накрыть полотенцем и дать постоять 6—7 мин.

### Пирог с сыром (хачапури)

*Мука — 3 стакана, вода — 1 стакан, питьевая сода — 0,5 ч. л., 1 яйцо, сливочное масло — 50 г.*

*Начинка: сыр — 500 г, сливочное масло — 2 ст. л., 1 яйцо.*

Приготовить крутое пресное тесто. Для этого в муку добавить питьевую соду. Выложить на доске в виде холмика, в котором сделать углубление, влить в него подсоленную воду, смешанные сырые яйца и начать смешивать, постепенно забирая муку от краев к середине. В полученную массу постепенно добавлять муки, пока она вся не будет поглощена тестом. Месить, добиваясь однородности. Готовое тесто разделить на 2 части и раскатать на тонкие круглые лепешки. Подготовить начинку. Для этого сыр размять деревянной ложкой, до-

бавить яичные желтки и сливочное масло и тщательно перемешать. Положить лепешку на блюдо. Смазать сливочным маслом и уложить ровным слоем начинку, накрыть второй лепешкой, смазанной маслом изнутри и защипать края. Сверху смазать яйцом. Запекать в печи при полной мощности 4—5 мин, проткнуть вилкой в нескольких местах и довести до готовности в течение 4—5 мин.

### **Пирог из слоеного теста с курицей**

*Мука — 2 стакана, масло сливочное или маргарин — 150 г, вода — 3/4 стакана, соль — 0,5 ч. л., сахар — 1/4 ложки.*

*Начинка: курица — 300 г, рис — 1/4 стакана, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, соль по вкусу, тертый сыр — 2 ст. л.*

Приготовить слоеное тесто, быстро замесив муку, смешанную с маслом, холодной водой, в которой растворить соль и сахар так, чтобы было гладким и блестящим. Накрыть влажной тряпкой и поставить в холодильник на несколько часов. Перед выпечкой раскатать 2—3 раза, складывая в 3—4 слоя. Сформировать 2 круглые лепешки. Подготовить начинку: для этого сваренную мякоть курицы посолить, смешать с отварным рассыпчатым рисом, крутым яйцом и мелко нашинкованным луком. Добавить масло и перемешать. Положить на блюдо лепешку, смазать маслом, положить на нее ровным слоем начинку, сверху смазанную маслом

вторую лепешку, края защипать наглухо. Сверху смазать маслом и посыпать тертым сыром. Готовить при 50% мощности 8—10 мин и довести до готовности при полной мощности в течение 4—5 мин.

### Пирог с грибной начинкой

*Маргарин — 200 г, кефир (сметана) — 1 стакан, мука — 2 стакана, сода — 1 ч. л., соль по вкусу.*

*Начинка: грибы сухие — 150 г, лук репчатый — 2 шт., соль и перец по вкусу, лук зеленый нарубленный — 0,5 стакана.*

В керамической посуде разогреть маргарин при полной мощности в течение 60—70 сек. Растопленный маргарин смешать с кефиром и постепенно добавлять муку, непрерывно помешивая, и питьевую соду. Полученное тесто тщательно вымесить и оставить на 40—50 мин. Сухие грибы замочить на 1—2 часа в теплой воде, мелко нарубить и смешать с измельченным репчатым луком, добавить соль и перец, поместить в посуду, залить водой, чтобы она покрыла грибы, и готовить при полной мощности 5—6 мин. Тесто раскатать и уложить в блюдо или керамическую посуду диаметром 20—25 см с бортиками и сформировать в виде коржа с бортами. Сверху уложить начинку ровным слоем и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Запекать при полной мощности 5—6 мин и довести до готовности при полной мощности в течение 2—3 мин. Подавать к столу, не вынимая из посуды.

### Яблочный пирог по-французски

*1 корж диаметром 23–25 см, яблоки — 5–6 шт., лимонный сок — 1 ст. л., сахар — 0,5 стакана, мука — 2 ст. л., корица — 0,5 ч. л.*

*Посыпка: масло — 1/4 стакана, мука — 0,5 стакана, сахар — 1/4 стакана, мускатный орех — 0,5 ч. л.*

5–6 яблок очистить от кожуры и сердцевин и нарезать мелкими ломтиками. Смешать с сахаром, мукой, лимонным соком. Добавить корицу. Заполнить смесью корж, выпеченный по предыдущему рецепту, а сверху покрыть равномерно посыпкой, приготовленной в виде смеси из масла, муки, сахара и молотого мускатного ореха. Поместить на блюдо и выпекать при полной мощности 5 мин. Повернуть блюдо и довести до готовности в течение 3–4 мин.

### Пирог с начинкой из ягод

2 стакана хорошо промытых перебранных ягод (черника, черная смородина, крыжовник) без черешков, высохших, осторожно перемешать с сахаром и уложить ровным слоем на корж, выпеченный по предыдущему рецепту. Выпекать при 50% мощности 5–6 мин, затем повернуть блюдо на 90 градусов и довести до готовности. Подавать к столу, не вынимая из посуды.

## Пирог с творогом

*Мука — 2 стакана, маргарин — 200 г, вода — 2/3 стакана, сахар — 1 ст. л., соль — 1/4 ч. л.*

*Начинка: творог — 500 г, сливочное масло — 80 г, 2 яйца, мука — 1 ст. л., сахар — 100 г, натертая корка лимона — 1 ст. л., изюм — 1 ст. л., 1 яйцо для смазывания.*

Приготовить слоеное тесто. Для этого маленькие кусочки масла или маргарина нарубить ножом. В холодной воде растворить соль, сахар и быстро вымешать тесто, чтобы оно было гладким и блестящим. Выдержать в холодильнике несколько часов. Раскатать 2—3 раза, складывая каждый раз в 3—4 слоя. Сформировать корж, толщиной не более 0,5 см с бортами высотой 2—3 см (борта должны быть потолще). Творог пропустить через мясорубку. Масло взбить с сахаром, добавить яйца, перемолотый творог, мелко натертую лимонную корку, муку, изюм и все тщательно перемешать. Уложить творожную массу в тесто ровным слоем и смазать взбитым яйцом. Положить на блюдо и выпекать при 50% мощности 5 мин, блюдо повернуть на 90 градусов и довести до готовности при полной мощности 5—6 мин.

## Корж из крошек

*Маргарин — 100 г, мука — 1 стакан, соль — 0,5 ч. л., вода — 5 ст. л., крахмал — 0,5 ч. л.*

Маргарин порубить в миске с солью большим ножом в крупную крошку. Развести в воде немного

крахмала и замесить тесто. Скатать в шар, посыпать мукой и расплющить на посыпанной мукой доске в лепешку толщиной 1—2 см. Уложить на блюдо для пирога, раскатать до толщины 4—5 мм диаметром 27—30 см и сформовать борта с зубчиками 1—2 см. Проткнуть в нескольких местах вилкой и, особенно, в местах изгиба бортиков. Выпекать при полной мощности 4—5 мин. Когда корж готов, то корка должна быть сухой.

### Пицца

*Мука — 1,5 стакана, маргарин — 100 г, вода — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л., соль — 0,5 ч. л.*

*Начинка: ветчина — 200 г, маслины — 15—20 шт., 1 луковица, помидоры — 2 шт., тертый сыр — 2 ст. л., масло — 1 ст. л., красный перец — 1 ч. л.*

Маленькие кусочки маргарина мелко нарубить ножом. В холодной воде растворить соль, сахар и быстро вымешать тесто, чтобы оно было блестящим и гладким. Поставить на несколько часов в холодильник. Раскатать на доске 2—3 раза, складывая каждый раз 3—4 раза. Из полученной лепешки сформировать основу пирога диаметром 23—25 см толщиной 1 см с бортами 2—3 см. Уложить на блюдо. На тесто уложить слоями ветчину нежирную, нарезанную тонкими небольшими кусочками, чередуя с маслинами, нарезанные кружками репчатый лук и помидоры. Полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и красным молотым перцем. Запекать при 50% мощ-



ности 8—10 мин. Повернуть блюдо на 90 градусов и довести до готовности при полной мощности 3—4 мин.

### **Ореховый торт с шоколадом**

*140 г очищенных грецких орехов, 140 г шоколада, 140 г сахара, 4 яйца, 1 пакетик ванилина.*

Размельчить орехи и шоколад, яйца и ванилин, хорошо перемешать. Смазать форму для выпечки диаметром 22 см. Вылить туда тесто и готовить 6 мин на 3-й мощности. Повернуть форму и готовить 6 мин на максимальной мощности.

### **Пряный пирог с бананами**

*100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахарного песка, 1/4 ч. л. ванилина, 1 щепотка корицы, 1 щепотка молотой гвоздики, 2 яйца, 50 г крахмала, 150 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 50 г слив в сиропе, 200 г бананов, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. рома, сливочное масло для смазывания.*

В глубокой посуде миксером растереть в пену сливочное масло или маргарин с сахаром, ванилином, корицей и молотой гвоздикой. Продолжая взбивать, добавить яйца, в массу просеять крахмал, муку и разрыхлитель и все осторожно, но тщательно перемешать. Сливы обсушить и очень мелко порезать. Бананы сначала разрезать вдоль пополам, затем — кубиками и смешать с лимонным соком и ромом. Форму

смазать маслом и заполнить тестом. Выпекать пирог в течение 30–35 мин при 25%. Обязательно проверьте его готовность с помощью спички. Готовый пирог на 2–3 мин оставить в форме, затем выложить и поставить охлаждаться. При желании еще немного теплый пирог можно посыпать сахарной пудрой.

### Персиковый торт

*150 г муки, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, 1 чайная ложка разрыхлителя, 250 г размягченного масла, 75 г молотого миндаля, 4 яйца, сливочное масло для смазывания, 500 г творога, 200 г сахара, 1 пакетик ванилина, 1 щепотка соли, 8 половинок персиков.*

В кастрюлю просеять муку, добавить лимонную цедру, разрыхлитель, 75 г размягченного сливочного масла, миндаль, 1 яйцо. Миксером все вымесить в гладкое тесто и на 50 мин поставить в холодильник. Форму смазать сливочным маслом, посыпать миндалем и плотно уложить тесто, приподняв его по краям. Основание коржа многократно наколоть вилкой, накрыть форму двойным листом пергаменты, поставить на перевернутую тарелку и выпекать корж для торта в течение 3–4 мин при 100%. В марле тщательно отжать творог. У оставшихся яиц отделить белки от желтков. Желтки с оставшимся сливочным маслом, сахаром и ванильным сахаром растереть в пену. Постепенно добавить творог. Белки с солью взбить в густую пену и соединить с массой. Массу выложить на тесто и сверху уложить обсушенные половинки персиков. Выпекать пирог в течение 25–27 мин при 50%. Торт остудить в форме и затем вынуть.

### Торт «перевертыш» с ананасами

*60 г масла, 80 г сахара, 230 г кусочков ананаса, 4 консервированные вишни, разрезанные пополам, 360 г муки, 180 г сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли, 1 яйцо, сок от ананасов (добавьте молоко, чтобы было 120 г), 1 ч. л. ванили.*

1. Положить масло в кастрюлю и нагревать на полной мощности 1 мин, пока не растает. Высыпать сахар на масло.

2. Слить сок с ананаса и положить ананас в кастрюлю на бумажных кружочках. Украсить вишнями.

3. В небольшой посуде смешать муку, сахар, разрыхлитель, соль, яйцо, ананасовый сок и ваниль. Взбить миксером 3 мин на маленькой скорости.

4. Аккуратно выложить тесто на ананасы. Печь в режиме «ЖАРЕНИЕ» 10—13 мин.

5. Когда торт будет готов, спичка, воткнутая в него, будет выходить сухая и чистая. Перевернуть торт на тарелку, не снимая с него кастрюлю несколько мин. Подавайте теплым.

## НАПИТКИ

В МВП можно быстро приготовить или разогреть уже готовые напитки. Важным преимуществом является то, что напитки могут готовиться индивидуальными порциями в чашках или бокалах, что позволяет сразу удовлетворить самые разнообразные вкусы Ваших гостей. Ручки у чашек остаются холодными даже после приготовления в них горячих напитков. Уже остывшие напитки могут быть быстро заново разогреты. Вы можете приготовить заранее кофе и убрать его в холодильник, а в нужный момент разлить его по чашкам и быстро подогреть. Вкус и аромат у кофе останутся такими, как будто его только что сварили. Не забывайте, однако, хорошо размешать напиток перед тем, как будете его подогревать.

Напитки можно смешивать, нагревать и подавать к столу в одной и той же посуде. Если жидкость может убежать, ее надо нагревать в открытой посуде. Если жидкость начинает перекипать, надо открыть дверцу — кипение немедленно прекратится. Для напитков, содержащих молоко, пользуйтесь посудой, которая по объему больше жидкости, так как молоко быстро убегает.

В этом разделе приведены рецепты обычных напитков, таких, как чай и кофе, и напитков для праздничного стола, например, кофе по-ирландски и горячий ром с маслом. Ниже приведено время приготовления разных порций. Напитки нагревают при полной мощности. Время приготовления напитков при полной мощности:

Объем	Время приготовления в минутах в печах мощностью:		
	650 Вт	600 Вт	500 Вт
1 чашка	2,00	2,30	3,00
2 чашки	3,30	4,30	5,30
3 чашки	5,30	6,30	8,30
4 чашки	7,30	8,30	11,30
5 чашек	9,30	11,30	15,30

Рекомендуемая температура напитков при подаче к столу 77—82 градуса Цельсия. Если напиток содержит молоко и может убежать, можно готовить его в режиме «ЖАРЕНИЕ».

### Чай с ромом (1 чашка)

*1 пакетик заварки чая, 2 рюмки рома, 3/4 чашки воды, сахар по вкусу.*

Чай, ром и сахар залить водой и нагревать при полной мощности 1,5 мин, пока не закипит.

### Чай

Для заварки чая необходимо иметь чайник из фарфора, стекла или любой керамики. Обычно рекомендуется иметь чайник такой емкости, чтобы обеспечить количество напитка, которое необходимо в данный момент. Чайник ополоснуть кипятком, засыпать чай и залить его кипяченой водой приблизительно на 1/3 высоты чайника. Разогреть в печи при

полной мощности 20—25 сек. Дать постоять 1—2 мин, залить кипятком доверху. Чай готов к употреблению. Когда вы хотите заварить дозированный чай в пакетиках, то положите в чашки (обычно не более 3 в один прием) пакетики, залейте водой, но не до краев, расположите чашки по кругу на дне печки и разогрейте при полной мощности 1,5—2 мин.

## Кофе

Кофе обычно готовят в специальных кофеварках или по-восточному в сосудах-джезве. Однако в случае необходимости кофе может быть приготовлен и в МВП, при этом, учитывая свойство кофе активно подниматься при кипении, необходимо, чтобы сосуд, в котором будет вариться кофе, был бы достаточно большим и уровень жидкости не превышал  $1/3$  его высоты. Засыпать молотый кофе на дно сосуда, залить кипятком, включить печку на полную мощность на время, которое определить, исходя из расчета 40—50 сек на 100—120 г воды. При этом все же надо следить за процессом закипания через окошко в дверце печки, немедленно выключив ее в этот момент.

Приведем несколько рецептов кофе, в основе которых, однако, используется именно эта технология.

### Кофе с молоком (4 порции)

*4 ч. л. быстрорастворимого кофе, 480 г молока, сахар по вкусу, 240 г воды.*

1. Насыпать кофе в стеклянный кофейник и залить его водой. Добавить молоко. Варить при полной мощности 5,5—6 мин.

2. Положить по вкусу сахар.

**Примечание.** Помните, что если Вы будете готовить меньшее количество кофе, то Вам понадобится соответственно меньше времени на его приготовление.

### Кофе с яйцом (6—8 порций)

*1450 г воды, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, 180 г кофе в гранулах.*

1. Вылить воду в 2-литровую кастрюлю и нагреть при полной мощности 10—12 мин, пока не закипит.

2. Разбить яйцо и смешать с 2 ст. л. воды. Вылить 2 ч. л. получившейся смеси на кофейные гранулы. Добавить еще немного холодной воды, чтобы увлажнить все гранулы. Вылить в горячую воду.

3. Нагревать при полной мощности 3—4 мин, пока не закипит. Помешать перед подачей на стол.

### Кофе двойной крепости

*Кофе натуральный — 1 ст. л. на 100 г воды, сахар по вкусу.*

Смолоть порцию черного кофе и разделить его на две части. Сварить кофе и дать ему настояться 4—5 мин. Растворить сахар. Добавить вторую порцию и снова довести до кипения. Выдержать перед употреблением 2—3 мин.

### Кофе по-варшавски

*Кофе натуральный — 1 ст. л., молоко — 3/4 стакана,  
сахар — 2 ч. л.*

Сварить кофе на половинной норме воды. В сваренный кофе после процеживания добавить молоко или сливки и сахар. Вновь довести до кипения и перед подачей на стол слегка взбить для образования пены.

### Кофе «Калипсо» (6 порций)

*1 л молока, 80 г растворимого кофе, 60 г сахара, 120 г  
взбитых сливок, щепотка мускатного ореха, 80 г воды.*

1. Вылить воду в 2-литровую кастрюлю и нагревать при полной мощности 1—1,5 мин.
2. Добавить молоко, кофе и сахар. Нагревать при полной мощности 6—8 мин.
3. Подавать горячим со взбитыми сливками и щепоткой мускатного ореха.

### Кофе по-ирландски (1 порция)

*1 ч. л. сахара, 3/4—1 стакан крепкого черного кофе,  
1 стопка (45 мл) ирландского виски, взбитые сливки.*

1. Растворить сахар в черном кофе в стакане для кофе по-ирландски или в неметаллическом жаро-



прочном стакане, кружке или чашке. (НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТАКАН С МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ОБОДКОМ).

2. Нагревать, не закрывая, при полной мощности 1—2 мин до горячего состояния.

3. Смешать с ирландским виски. Сверху осторожно положить ложку взбитых сливок.

### **Кофе с молоком по-венски (1 чашка)**

*1 яичный желток, 1 ч. л. сахара, 1/2 чашки молока, 1/2 чашки воды, 2 ч. л. растворимого кофе, 2 рюмки (по 45 мл) рома.*

1. Смешать все ингредиенты, кроме рома, и нагревать при полной мощности 1,5 мин, иногда помешивая.

2. Затем добавить в напиток ром.

### **Кофе по-восточному (1 чашка)**

*1,5 ч. л. сахара, 2 ч. л. растворимого кофе, 3/4 чашки воды, 2 рюмки рома, немного корицы, 2 шт. гвоздики, немного взбитых сливок, какао порошок.*

1. Все, кроме сливок, положить в бокал и размешать. Нагревать при полной мощности 1,5 мин после чего вынуть гвоздику из бокала.

2. Положить в бокал сверху взбитые сливки и посыпать порошком какао.

### **Кофе (1 чашка)**

*1 чашка воды, 1—1,5 ч. л. растворимого кофе.*

Положить кофе в чашку, залить водой и нагревать 2,5 мин, пока не закипит.

### **Кофе с ликером (1 чашка)**

*1 ч. л. сахара, 1,5 ч. л. растворимого кофе, 2 рюмки апельсинового ликера, тертая цедра апельсина, 3/4 чашки воды, немного взбитых сливок, 1/2 ч. л. ванильного сахара.*

1. Сахар, кофе, ликер и апельсиновую цедру перемешать в стеклянном бокале. Залить водой и нагревать при полной мощности 1,5 мин.

2. Взбить сливки с сахаром и выложить поверх кофе.

### **Черный кофе со сливками (1 чашка)**

*1 яичный желток, 2—3 ч. л. сахара, 3/4 чашки воды, 1—1,5 ч. л. растворимого кофе, немного взбитых сливок.*

1. Растереть желток с сахаром.

2. Положить кофе, залить горячей водой и нагревать при полной мощности 1 мин, пока не закипит.

3. Выложить в напиток взбитые сливки.

## **Горячее какао (3 порции)**

*2 ст. л. какао, 50 г сахара, 70 мл холодной воды, 550 мл молока.*

1. Какао и сахар развести в воде в жаропрочной неметаллической посуде, в кружках или чашках.
2. Нагревать, не закрывая, при полной мощности в течение 2 мин.
3. Смешать с молоком и нагревать, не закрывая, при полной мощности 4—6 мин до горячего состояния. Следить, чтобы какао не убежало.

## **Шоколад (1 чашка)**

*30 г шоколада, 1 чашка молока.*

Шоколад положить в чашку, залить молоком и нагревать при полной мощности 1,5 мин, пока не закипит, помешав 1 раз.

## **Молоко с пивом (1 чашка)**

*1 яичный желток, 1 ст. л. сахара, 1/2 чашки пива, 1/2 чашки молока.*

1. Растереть яичный желток с сахаром.
2. Смешать молоко с пивом и вылить к желтку. Нагревать при полной мощности 1,5 мин.

### Горячий ром с маслом (1 порция)

*1 ст. л. с горкой коричневого сахара, 1 ст. л. воды, палочка корицы длиной 2,5 см, 150 мл яблочного сидра, молока или воды, 1 стопка (45 мл) рома, 1 ч. л. масла или маргарина, мускатный орех.*

1. Растворить сахар в воде или яблочном сидре в жаропрочной неметаллической кружке или чашке. Добавить палочку корицы.

2. Нагревать, не закрывая, при полной мощности 1–2 мин до закипания.

3. Добавить ром и размешать.

4. Сверху положить масло и посыпать мускатным орехом.

### Горячий пунш (3 порции)

*250 мл молока или воды, 1,5 ст. л. масла или маргарина, 2 яичных белка, 1 ст. л. сахара, 2 слегка взбитых яичных желтка, 1/4 ч. л. ванилина.*

1. Смешать молоко и масло в жаропрочном неметаллическом мерном стакане емкостью 400 мл.

2. Нагревать, не закрывая, при полной мощности 1,5 мин, чтобы молоко нагрелось и масло растопилось.

3. Налить молоко в литровую кастрюлю и нагревать при полной мощности 1,5–2 мин, пока не будет теплым, но не кипятить. Наполнить сервировочные бокалы наполовину смесью со сливками.

ми и долить теплым молоком. Размешать перед подачей на стол.

### **Молоко с ромом (1 чашка)**

*1 яичный желток, 1 ст. л. сахара, 3/4 чашки молока,  
1/4 чашки рома.*

1. Растереть яичный желток с сахаром и залить молоком. Нагревать при полной мощности 1,5 мин, пока не закипит.

2. Добавить ром и перемешать.

### **Грог с ромом (1 чашка)**

*3/4 чашки воды, 2 рюмки рома, 1 шт. гвоздики, 1 маленькая палочка корицы, 1 ч. л. сахара, лимонный сок, 1 кружочек лимона.*

1. Все специи, кроме кружочка лимона, положить в бокал и перемешать. Залить водой с ромом и нагревать при полной мощности 1,5 мин.

2. Подавать, украсив кружочком лимона.

### **Пунш с чаем (1 чашка)**

*1/4 чашки рома, 3/4 чашки горячей воды, 1 яичный желток, 2 ч. л. сахара, 1 пакетик чая.*

Смешать ром, воду, сахар и яичный желток в чашке или бокале. Опустить пакетик с чаем и нагревать при полной мощности 1,5 мин, пока не закипит.

### **Шоколад со сливками (1 чашка)**

*30 г шоколада, 1 чашка молока, немного взбитых сливок, шоколадная крошка.*

1. Приготовить шоколад.
2. Выложить в бокал взбитые сливки и посыпать сверху шоколадной крошкой.

### **Шоколад с коньяком (1 чашка)**

*1 яичный желток, 1 ст. л. меда, 3/4 чашки молока, щепотка корицы, 2 рюмки коньяка.*

1. Смешать яичный желток с медом.
2. Добавить молоко с корицей и нагревать при полной мощности 1,5 мин, пока не закипит.
3. Добавить коньяк и подавать.

### **Французский шоколад (4 порции)**

*3 ст. л. шоколадного сиропа, 1,5 ст. л. воды, 1/4 ч. л. ванили, 120 г охлажденных взбитых сливок, 480 г молока, 90 мл бренди, 90 мл темного рома, мускатный орех.*

1. Смешать сироп, воду и ваниль. Нагревать при полной мощности 30 сек, чтобы смесь была теплой.
2. В холодной посуде взбить сливки и добавлять постепенно к охлажденной шоколадной смеси, чтобы все равномерно перемешалось.
3. Взбить яичные белки в густую пену. Добавить сахар и взбивать до образования густой однородной массы.
4. Продолжать взбивать, добавив желтки и ванилин.
5. Медленно вливать молочную массу в яичную, не переставая взбивать. Добавить, взбивая, бренди и рома.
6. Нагреть, не накрывая, на полной мощности 1 мин до полного прогрева.
7. Снова взбить в пену. Подавать горячим, посыпав мускатным орехом.

### **Вино с пряностями (8—10 порций)**

*240 г сахара, 2 палочки корицы, 1 нарезанный лимон, 24 шт. гвоздики, 500 г апельсинового сока, 1 л красного вина, 120 г воды.*

1. Смешать сахар, корицу, лимон и гвоздику с водой в 3-х литровой кастрюле. Нагревать при полной мощности 4 мин.
2. Добавить сок и вино. Нагревать при полной мощности 6 мин.
3. По желанию подавать с ломтиками лимона и дольками ананаса.

### **Горячий лимонад с ромом (1 порция)**

*180 г воды, 80 г лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 рюмка рома.*

1. Смешать все ингредиенты в 2-х литровой стеклянной посуде или керамическом горшке.
2. Нагревать при полной мощности 1,5—2 мин, чтобы смесь была теплой. Не кипятить.

### **Огненная вода (1 чашка)**

*3/4 чашки воды, 1/4 чашки виски, 1—2 ч. л. сахара, лимонный сок.*

1. Перемешать в чашке воду; виски и сахар и нагревать при полной мощности 1,5 мин.
2. Перед подачей на стол напиток сбрызнуть лимонным соком.



## **ГЛАВА II**

### **КАК ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШУ СКОРОВАРКУ**

Каждая хозяйка, имеющая скороварку, уже оценила ее несомненные преимущества перед обычной кастрюлей. Продукты в кастрюле-скороварке варятся значительно быстрее. Картофель варится 5—8 мин вместо 20—30 мин в обычной кастрюле, горох 10—15 мин вместо 60—90 мин, мясо 25—30 мин вместо 60—80 мин. В скороварке можно варить, тушить и готовить пищу на пару. В такой пище лучше сохраняются витамины, вкус, аромат и даже цвет продуктов.

Но каждая хозяйка, купившая скороварку, сталкивается поначалу с известными трудностями из-за того, что не имеет специального рецептурного пособия, позволяющего ей начать готовить наверняка, не прибегая к экспериментированию. Мы надеемся, что сборник наших рецептов поможет на первых порах тем, кто не вполне еще освоил приемы приготовления пищи в кастрюле-скороварке. Прежде чем вы познакомитесь с предлагаемыми рецептами, запомните следующее:

— Наши рецепты даются в расчете на четыре порции.

— Отсчет времени ведется от начала шипения, с этого же момента убавьте огонь.

— Жидкость не должна превышать  $2/3$  объема скороварки.

— Если хотите приготовить некоторое количество тарелок супа, влейте в скороварку соответствующее количество воды (испарение практически равно нулю).

— Если готовите продукты, имеющие свойство разбухать (рис, фасоль и пр.), налейте в кастрюлю воды до  $1/2$ .

— Мы не даем рецептов приготовления рыбы, так как скороварка, как правило, в доме одна, а запах от рыбы трудно удалим, к тому же приготовление рыбных блюд не требует много времени. Если вы все же решили приготовить рыбу в скороварке, то после приготовления немедленно освободите кастрюлю и вскипятите в ней немного уксуса, а для удаления запаха в кухне сожгите кусочек сахара или кусочек кожицы лимона.

Еще несколько советов:

— Прежде, чем приступить к пользованию кастрюлей, вскипятите в ней в открытом виде молоко с тем, чтобы в дальнейшем металл не тускнел.

— В случае если пар выходит из-под крышки, а не через клапан, снимите кастрюлю с огня, охладите дно в холодной воде, сбросьте пар, установите крышку на место и как следует заверните ручку. Не забудьте при этом проверить проходимость аварийного клапана.

— Если в процессе приготовления блюда нужна разновременная закладка продуктов (например, картофеля за 10 мин до окончания положенного времени), то кастрюлю надо снять с огня, налить в тазик

(или раковину) холодную воду, поставить в нее кастрюлю и сбросить пар через рабочий клапан до прекращения кипения, после чего открыть крышку.

— Если рабочий клапан не шипит или в прорези его не появляются капли, а при поднятии его вы не слышите характерного звука, значит он непроходим и его нужно промыть. Но в случаях, когда вы готовите блюда без добавления жидкости или с очень малым ее количеством, такое состояние нормально. Практически при поднятии рабочего клапана в условиях его проходимости шипение, хоть и слабое, всегда раздается.

— В случае, когда резиновая прокладка становится длиннее, чем ее ложе, либо теряет свою эластичность, необходимо заменить ее на запасную, предварительно подержав ее в мыльной теплой воде, затем вложить в канал и сантиметр за сантиметром вдавливать ее с помощью деревянной ложки.

— После каждого употребления скороварку необходимо тут же освободить, недопустимо хранить в ней готовое блюдо до другого дня, особенно если оно было приготовлено с горчицей, сметаной, помидорами или капустой. Переложите блюдо в эмалированную кастрюлю, если вы хотите оставить его до вечера или на сутки.

— Клапаны после каждого употребления кастрюли промывают под мощной водяной струей или железной проволокой.

— После мытья оставьте кастрюлю просохнуть на воздухе.

— В комплекте к отечественной скороварке имеется вкладыш-решетка для приготовления продуктов на пару, но она годится лишь для крупных продуктов (картофель, овощи целиком, мясо большими куска-

ми, котлеты и т. д.). А вот для приготовления риса, фасоли и прочих продуктов мы рекомендуем обзавестись дуршлагом, подходящим по диаметру, у которого следует удалить ручку, а вместо нее приделать другую — для удобства извлечения из кастрюли (можно проделать дополнительные отверстия в боковых стенках). Такой дуршлаг удобно устанавливать на имеющуюся решетку.

— Для отсчета точного времени обзаведитесь на кухне часами (а лучше всего установите будильник с момента начала шипения рабочего клапана).

## СУПЫ

### Бульон мясной (20 мин)

Вымыть мясо и положить в скороварку, залив водой не более чем до  $\frac{2}{3}$  кастрюли. Вскипятить в открытом виде и снять пену. Затем посолить, положить перец горошком, зелень, луковицу целиком, сняв верхний слой кожуры, резаную морковь. Закрыть крышку и варить бульон 20—25 мин.

### Суп итальянский (40 мин)

*125 г зеленой фасоли, 125 г моркови, 125 г лука-порея, 125 г репы, 125 г корня сельдерея, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 50 г тонких макарон, 50 г швейцарского сыра, 2 л воды, соль, перец.*

Вскипятить воду. Очистить и мелко порезать овощи. Положить в воду, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и варить суп 30 мин. Снять с огня. Подождать открывать еще 10 мин. Затем положить разломанные макароны, масло. Кипятить еще 10 мин. Снять с огня. Перед подачей заправить суп мелконарезанным чесноком, томатной пастой и тертым сыром.

### **Щи или борщ (20 мин)**

Заправить сваренный мясной бульон и варить в открытой кастрюле. Заправка для щей: резаные соломкой капуста, картофель, помидоры, болгарский перец.

Заправка для борща: резаные и предварительно тушеные на сковородке овощи — свекла, помидоры, морковь и резаные, но не тушеные капуста и картофель. Варить до готовности.

В борщ можно добавить немного сахарного песка для остроты.

### **Бульон куриный (30 мин)**

*Потроха от 1 или 2 куриц, крылья, ножки, шея, 1 морковь, 1 пучок зелени, 1 луковица, 2 гвоздики, 1 ветка сельдерея, 0,5 л воды, соль, перец.*

Вскипятить воду с овощами, посолить, поперчить. В кипяток положить потроха и перечисленные части курицы. Закрыть и варить 15—20 мин. Затем открыть и положить вермишель или лапшу и варить еще 10 мин в закрытом виде.

### **Суп из листьев редиса (15 мин)**

*Зелень пучка редиса со стеблями, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 0,5 л воды, соль.*

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой сковородке в масле в течение 5 мин. Вскипятить отдельно 1,5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 мин.

### **Суп «Жульен» (20 мин)**

*200 г репы, белая часть от 2 гит. хука-порейя, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1,5 л воды, соль.*

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками. Посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

### **Суп луковый (10 мин)**

*125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 50 г тертого швейцарского сыра, 1,5 л воды, соль, порей, гренки.*

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой. Закрыть крышкой и варить суп 10 мин. Под-

жарить тонкие ломтики белого хлеба на сковороде. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.



## БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

### Жаркое по-бearnски (50 мин)

*800 г мякоти мяса, 200 г сырого окорока, 2 ст. л. муки, пучок зелени, соль, перец. Для маринада: 0,5 л красного сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, перец, гвоздика.*

Нарезать мясо кубиками в 5 см и замариновать на ночь. Нарезать окорок и положить на дно сковородки, сверху положить отжатое от маринада мясо. Посыпать мукой. Смочить слегка маринадом. Посолить. Добавить пучок зелени. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 50 мин.

### Гуляш по-венгерски (45 мин)

*700 г говяжьего рагу, 150 г сырой грудинки, 500 г лука, 30 г сливочного масла, 1 или 2 кофейные ложки красного молотого перца, 1 чашка сметаны, 1 кг картофеля, соль.*

Нарезать мясо и грудинку на кусочки. Мелко нарезать лук. Растопить масло в сковородке. Положить в нее мясо и лук, посолить, посыпать красным перцем. Влить немного воды. Закрыть и тушить мясо 35 мин. Открыть, вложить сверху решетку. На нее по-

дожить очищенный картофель. Закрывать и тушить еще 10 мин. Подавать, полив блюдо сметаной.

### **Вареное мясо (60 мин)**

*800 г говяжьего бедра с мозговой костью, 3 шт. лука-порея, 4 моркови, 2 репы, 1 ветка сельдерея, 1 луковица, 1—2 гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 кг картофеля, пучок зелени, соль, перец.*

В скороварке вскипятить 2 л воды с указанными выше овощами (гвоздику воткнуть в луковицу). Когда вода закипит, положить в нее мясо целиком. Закрывать и варить 40 мин. Затем положить в кастрюлю картофель и варить еще 10 мин. Вынуть мясо, положить на блюдо и обложить овощами.

Бульон можно заправить вермишелью, которую варить в открытой кастрюле еще 5 мин.

### **Рагу из говядины (30 мин)**

*800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 г слив, 1 луковица, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.*

Растопить масло в сковородке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Вынуть косточ-

ки из слив. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливы, перец. Посолить. Закрывать кастрюлю и тушить рагу до 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части. Положить на мясо сверху. Снова закрыть кастрюлю и варить рагу еще 10 мин.

### **Говяжий карбонат (60 мин)**

*600 г мякоти мяса, 75 г сливочного масла, 300 г лука, 0,5 л пива, пучок зелени, соль, перец, 1 кг картофеля.*

Нарезать мясо тонкими ломтиками. Подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. В скороварку положить нарезанный лук, 25 г масла, сверху поместить подрумяненное мясо. Полить пивом, посолить, поперчить, положить зелень. Закрывать и тушить 50 мин. Затем открыть и положить нарезанный на половинки картофель. Снова закрыть и варить еще 10 мин.

### **Жаркое (10 мин)**

*1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, соль, перец.*

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, попер-

чить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин. Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель, посолить, либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.

### **Тушеное мясо (35 мин)**

*4 кусочка мяса (антрекоты), 50 г сливочного масла, 4 моркови, 2 большие луковицы, 1 стакан сметаны, пучок зелени, соль, перец.*

Масло растопить в кастрюле и обжарить в нем со всех сторон мясо. Затем вынуть его и на его место положить нарезанные лук и морковь. Когда овощи хорошо обжарятся, положить сверху сметану и мясо, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Закрыть кастрюлю и тушить мясо 35 мин. Можно подавать с картофелем, приготовленным на пару, как это описано в предыдущем рецепте.

### **Говяжьи почки (30 мин)**

*500 г почек, 30 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, 1 кофейная ложка муки, 1 луковица, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана воды, соль, перец.*

Грибы должны быть мелкими, чтобы их можно было положить целиком, отрезав нижнюю часть но-

жек. Почки порезать крупными кусочками. В скороварке растопить масло и подрумянить в нем нарезанные почки со всех сторон. Добавить нарезанную луковичу и муку. Помешать деревянной ложкой. Влить сметану, посолить, поперчить. Снова помешать. Положить грибы, залить водой. Закрывать кастрюлю и тушить почки 20 мин. Затем снять с огня и не открывать кастрюлю еще 10 мин.

### **Говяжьи медальоны в горчице (5 мин)**

*4 плоских куска мяса, 6 горчичных ложек горчицы, 70 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, 0,5 стакана сметаны.*

Медальон посолить и поперчить, смазать горчицей. Обжарить в скороварке на масле, положить грибы, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить 5 мин.

### **Вареный язык (говяжий, бараний, свиной)**

*1 большой язык или 2—4 маленьких, 100 г грудинки, 2 моркови, 2 луковичы, соль.*

Язык тщательно вымыть. Вскипятить в скороварке воду, положить в нее языки. Закрывать крышкой и варить 10 мин. Вынуть языки и очистить от кожи. Очистить скороварку, положить в нее нарезанное сало вместе с морковью и луком, нарезанными кружочка-

ми. Сверху положить языки.. Посолить. Влить 2 стакана воды. Закрывать и варить 60 мин. При подаче можно полить томатным соусом.

### **Говяжий студень (2 часа)**

*1 говяжья или 2 свиные ноги, 700—800 г мякоти говядины, соль, перец горошком, чеснок, 1 луковица, лавровый лист.*

Положить в скороварку ножки и мясо. Залить водой и вскипятить. Снять пену. Посолить. Добавить перец, лавровый лист. Закрывать и варить 2 часа. Открыть. Остудить. Отделить мякоть от костей и вместе с мясом порубить. На дно блюда положить мясо и нарезанный чеснок, залить бульоном, предварительно процедив его. Поставить в холодное место. Подавать студень с хреном.

## БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

### Бланкет с картофелем (10 мин)

*800 г паховой части телятины, 800 г картофеля, 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики, 1 долька чеснока, 1 пучок зелени, соль, перец.*

Для белого соуса: *40 г муки, 50 г сливочного масла, 1,5 чаши бульона, 1 желток.*

2 литра воды вскипятить в скороварке с зеленью, луком, чесноком, солью, перцем. Положить в кипяток мясо. Сверху на решетке поместить картофель. Посолить, поперчить. Закрывать и варить 20 мин. В это время приготовить соус: на медленном огне растопить сливочное масло с мукой и, помешивая, довести смесь до розового оттенка. Охладить. Добавить мясной бульон из скороварки. Снять с огня и, быстро мешая, добавить желток. Подавать бланкет, полив соусом.

### Телячьи ребра (10 мин)

*4 толстых телячьих ребра, 4 тонких ломтика копченого окорока, 50 г сливочного масла, 50 г тертого швейцарского сыра, 1 ломтик свиного сала, 1 лимон, соль, перец.*

В маленькую кастрюлю с холодной водой положить окорок, вскипятить. Слить бульон. Разрезать до кости мясо на ребрах. Вложить в каждое по кусочку окорока с двумя щепотками сыра, поперчить. Сложить. Обжарить ребра на масле в скороварке до образования румяной корочки. Посолить. Поперчить. Положить сверху сало. Посыпать остатки сыра. Положить по кусочку масла на ребра. Летом на каждое ребро можно положить по помидору. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить блюдо 10 мин. Перед подачей на стол сбрызнуть лимоном и поставить на 5 мин в духовку.

### **Эскалопы по-лукулловски (5 мин)**

*4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика бекона, 4 ломтика швейцарского сыра, перец, соль.*

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 мин. Затем закрыть и жарить еще 5 мин. Подавать, полив полученным соусом.

### **Телятина с черносливом (25 мин + 10 мин)**

*1 кг телятины, 50 г сливочного масла, 250 г чернослива, 50 г изюма, 1 ст. л. муки, 1 кг моркови, 100 г лука, 1/4 л воды, пучок зелени, соль, перец.*



Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив. В скороварке подрумянить на масле телятину, затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками. Посыпать мукой, помешать и влить воду. Вскипятить, посолить, поперчить, добавить зелень. Закрыть и тушить 25 мин. Открыть и положить изюм и чернослив. Закрыть снова и тушить еще 10 мин.

### **Рулеты из телятины (15 мин)**

*4 тонкие телячьи отбивные, 50 г сливочного масла, 4 тонких ломтика копченого окорока, 1 луковица, пучок зелени, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, соль, перец.*

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и подрумянить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть и тушить 15 мин. Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

### **Жаркое из телятины (25 мин)**

*1 кг телятины, 50 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец.*

Обжарить на масле в скороварке мясо и разрезанный на 4 части лук. Посолить, поперчить. Закрыть

и тушить 25 мин. За 10 мин до окончания тушения поместить в скороварку в дуршлага без ручки картофель или зеленую фасоль. Посолить. Довести блюдо до готовности.

### **Летнее жаркое (20 мин)**

*800 г лопатки или бока, 75 г сливочного масла, 1 кг помидоров, 250 г болгарского перца, 100 г лука, 20 г муки, 2 дольки чеснока, соль, перец.*

В скороварке обжарить на масле мясо и нарезанный кружочками лук. Когда все подрумянится, посолить, посыпать мукой, влить немного воды. Помидоры помыть, обдать кипятком, затем тотчас очистить от кожуры. Вынуть семена из перца. Нарезать то и другое и положить на мясо. Добавить чеснок, посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить мясо 20 мин.

### **Жаркое по-туренски (30 мин)**

*800 г грудинки или лопатки, 75 г сливочного масла, 250 г лука, 1 стакан белого сухого вина, 1 кофейная ложка муки, соль, перец, пучок зелени.*

Разрезать мясо на 8—10 частей. Мясо и лук, разрезанный на 4 части, подрумянить в скороварке на 50 г сливочного масла. Затем добавить вино, 1/2 стакана кипятка, зелень, соль, перец. Вскипятить в от-

крытой кастрюле, после чего закрыть и тушить 30 мин. Вынуть мясо и положить на подогретое блюдо. Смешать вилкой оставшиеся 25 г масла с мукой. Вбить в соус от жаркого. Хорошо смешать. Кипятить несколько секунд. Полученной подливкой полить мясо.

### **Телячьи ножки с оливками (45 мин)**

*4 ножки, 250 г зеленых оливок, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 50 г томатной пасты, 2 моркови, 1 луковичка, в которую воткнуть 4 гвоздики, 1 лук-порей, 1 пучок зелени, соль, перец.*

Налить в скороварку 1 л воды. Положить ножки, лук, морковь, лук-порей, зелень, соль. Закрыть крышкой и варить 10 мин. Открыть и освободить ножки от костей. Бульон перелить в отдельную кастрюлю. В освобожденную скороварку положить муку и, помешивая, нагревать на медленном огне с маслом, добавить одну чашку бульона и томатную пасту. Положить мясо с ножек. Закрыть и варить 30 мин. Оливки положить в конце приготовления.

### **Телячьи ножки под соусом (45 мин),**

*4 телячьих ножки, 25 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковичка, 3/4 л воды, 1 ст. л. муки, 50 г грибов, 1 яичный желток, 1 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени, резаная зелень петрушки, 5 зерен черного перца, соль.*

Погрузить ножки в кипящую воду на 5 мин. Вынуть и обдать холодной водой. Сковородку заполнить водой на  $\frac{3}{4}$  и поставить на огонь. Положить туда лук, морковь, зелень, перец, соль и варить 45 мин в закрытой кастрюле. Вынуть ножки и сохранить бульон. Отделить мясо от костей и положить на блюдо. Кастрюлю с бульоном поставить снова на огонь. Положить туда грибы, нарезанные ломтиками. Смешать масло с мукой и положить в бульон. Довести до кипения и кипятить 5 мин. Снять с огня. В момент подачи к столу взбить желток, сметану, сок лимона. Облить этим соусом кусочки мяса. Посыпать зеленью петрушки. Блюдо нужно подавать горячим.

### **Жаркое с красным молотым перцем (15 мин)**

*800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 кофейная ложка молотого перца, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль, перец, лавровый лист.*

Сливочное масло растопить в сковородке, подрумянить в нем нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течении нескольких мин. Влить вино и  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить 15 мин. Подать к мясу рис, сваренный по-креольски.

### Телячья голова (40 мин)

*1/2 головы, 1/2 языка, 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики, 2 моркови, зелень, соль, перец, 1 стакан 6% уксуса.*

Положить голову на несколько часов в воду, добавить 1/2 стакана уксуса. Почистить как следует и обвязать. Положить в скороварку. Залить водой. Вскипятить и варить несколько мин в открытой кастрюле. Откинуть на дуршлаг. Воду вылить. Голову снова поместить в скороварку, залить холодной водой до полного погружения. Добавить 1/2 стакана уксуса, лук, морковь, зелень, перец. Закрыть. Варить 40 мин. Подавать горячей с майонезом.

## **БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ**

### **Бланкет (25 мин)**

*800 г бараньей лопатки и ребер, 50 г сливочного масла, морковь, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, 1 ст. л. муки, 1 желток, перец горошком и толченый.*

Вскипятить в скороварке 1 л воды с луковицей, зеленью, чесноком, солью и перцем горошком. Положить мясо, закрыть кастрюлю и варить содержимое 15 мин. Мясо вынуть. Отлить в большую чашку бульон. Освободить кастрюлю. Обжарить мясо в скороварке на сливочном масле, посыпать мукой, помешать. Полить остатками бульона. Положить картофель. Посолить, поперчить. Закрывать и тушить 10 мин. За это время приготовить соус в чашку бульона вбить желток. Подавать мясо, полив соусом.

### **Баранья лопатка или мякоть (35 мин)**

*1 кг баранины, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 2 луковицы, 0,5 стакана красного сухого вина, лавровый лист, петрушка, лимон, чеснок, гвоздика.*

Приготовить маринад из 1 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, вина, резаного лука, лаврового листа, петрушки, 3—4 кружков лимона, гвоздики, нескольких горошин перца, соли. Положить мясо в маринад на 24 часа. В сковороде обжарить на 20 г сливочного масла мясо, вынутое из маринада. Облить его маринадом, вынув гвоздику. Закрывать и тушить 30 мин. Вынуть мясо, сохранить горячим. Процедить оставшуюся в кастрюле жидкость. Влить в кастрюлю, добавить 30 г сливочного масла, муку, разведенную в 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, пучок зелени. Закрывать и варить 5 мин. Открыть, вынуть зелень, поперчить соус, налить в соусник и подавать с мясом.

### **Жаркое из баранины (40 мин)**

*800 г бараньих котлет, 250 г картофеля, 250 г моркови, 250 г репы (или брюквы), 1 ветка сельдерея, 2 луковицы, 1 пучок зелени, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, перец.*

Подрумянить в сковороде на масле мясо. Посыпать его мукой, помешать. Добавить немного воды, морковь, репу, нарезанный кружочками лук, пучок зелени, соль, перец. Закрывать и тушить 25 мин. За это время очистить картофель и разрезать на половинки. Открыть кастрюлю и положить в нее вместе с сельдереем. Закрывать снова и тушить 15 мин. Можно картофель предварительно подрумянить отдельно на сковороде.

### **Баранина по-венгерски (230 мин)**

*1 кг баранины, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 1 десерт. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1—2 ст. л. сметаны, 1 кофейная ложка красного молотого перца, пучок зелени, соль, перец, перец черный, 250 г риса.*

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, 1/4 стакана воды, зелень, соль, перец черный. Закрыть и тушить 20 мин. В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15—17 мин (либо 6 мин в скороварке). Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 мин. Подавать с рисом.

### **Рагу по-ирландски (45 мин)**

*1 кг баранины, нарезанной для рагу, 2 зубчика чеснока, 250 г лука, 1 кг картофеля, петрушка, соль, перец.*

Очистить картофель и нарезать ломтиками. Нарубить лук, чеснок, петрушку. На дно кастрюли положить слой мяса, на него слой лука, на лук — слой картофеля, затем снова мясо, лук и картофель. Сверху положить чеснок и петрушку. Посолить, поперчить, сбрызнуть водой. Закрыть и тушить 45 мин.



### **Жаркое с красным перцем (30 мин)**

*800 г баранины, 75 г сливочного масла, 2 луковицы, 0,5 кофейной л. красного перца, 75 г томатной пасты, соль.*

Мелко нарезать лук и вместе с нарезанным мясом подрумянить его на масле в сковороде. Посыпать красным перцем, посолить. Закрывать и тушить 20 мин. Смешать томатную пасту с 0,5 стакана воды, влить смесь в кастрюлю с мясом, закрыть снова и тушить еще 10 мин. Подавать либо с рисом по-креольски (см. далее), либо с картофелем, помещенным вместе с томатным соусом в ту же сковородку.

### **Баранья нога по-английски (на каждые 400 г — 5 мин)**

*1 баранья нога, 250 г моркови, 250 г репы, 1 большая луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, 1 пучок зелени, 2 зубчика чеснока, соль, перец.*

*Для соуса: — 2 ст. л. уксуса, 2 кофейные л. нарезанного лука, 2 желтка, 100 г сливочного масла.*

Сковородку наполовину заполнить водой. Положить овощи, соль, перец. Вскипятить. Погрузить в кипяток баранью ногу. Закрывать крышкой. Варить из расчета 5 мин на 400 г мяса. Отставить кастрюлю, сбросить пар, открыть кастрюлю и вынуть ногу. Положить на блюдо, гарнировать овощами.

Во время варки приготовить соус уксус вскипятить до резкого уменьшения в объеме, предварительно положив в него нарезанный лук. Остудить. Добавить в него 1 ст. ложку холодной воды и желтки. Поставить на слабый огонь и помешивать до образования пенистой массы. Снять с огня и, взбивая, добавить понемногу 100 г сливочного масла. Посолить, поперчить. Подать соус к бараньей ноге.

### **Жаркое с овощами (30 мин)**

*800 г баранины (лучше шейной части), 50 г сливочного масла, 1 кг репы, 2 моркови, 100 г лука, 2 ст. л. муки, пучок зелени, соль, перец.*

Кусочки мяса хорошо обжарить в сковородке на масле со всех сторон вместе с разрезанной на 4 части луковицей. Посыпать мукой. Помешать. Влить немного воды (до 0,5 стакана). Посолить, поперчить, добавить зелень. Закрывать и тушить 10 мин. Приготовить овощи, нарезав ломтиками. Добавить овощи к мясу, закрыть и тушить еще 20 мин.

### **Баранина с фасолью (25 мин)**

*800 г баранины, 50 г сливочного масла, 500 г сухой фасоли, 2 ст. л. муки, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец, рубленая зелень петрушки.*

Перебрать и промыть фасоль. Положить в скороварку и залить холодной водой так, чтобы она закрыла фасоль. Закрывать крышкой и варить 2 мин. Откинуть фасоль на дуршлаг и вымыть кастрюлю. Очистить лук. Растопить в скороварке масло и обжарить на нем мясо вместе с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Влить 3—4 стакана холодной воды. Положить зелень, чеснок, посолить, поперчить. Закрывать и варить 10 мин. Открыть, положить фасоль, закрыть снова и варить еще 15 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

## БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ

### Свинные котлеты по-фламандски (10 мин)

*4 свинные котлеты, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, соль, перец.*

Растопить 30 г сливочного масла в сковороде и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрывать и тушить 10 мин.

### Солонина (1 час 10 мин)

*1 кг соленого окорока, 2 моркови, 2 шт. лука-порей, пучок зелени, 1 ветка сельдерея, 500 г сухой белой фасоли, 2 луковички, 2 гвоздики, соль, перец.*

Для соуса: *50 г сливочного масла, 2 луковички, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты.*

Намочить солонину на 24 часа в холодной воде. Поместить в сковородку, покрыть водой. Добавить морковь, лук-порей, зелень, сельдерея, очень немного соли, перец, гвоздику. Закрывать и варить 1 час. Замочить на несколько часов фасоль. Откинуть на дур-

шлаг. Вскипятить воду без соли в обычной кастрюле. Варить в ней фасоль 15 мин. Откинуть. Затем положить в скороварку вместе со свиной, закрыть и варить еще 10 мин. Приготовить соус подрумянить рубленый лук на сливочном масле, положить томатную пасту, 1 ст. ложку муки, добавить чашку жидкости, налитой из скороварки. Помешивать на слабом огне до загустения. Затем добавить фасоль из скороварки и тушить 5 мин. Подавать фасоль, посыпанную зеленью петрушки, положив сверху куски свинины.

### **Свинные котлеты паровые (14 мин)**

*4 свинные котлеты, 50 г сливочного масла, 8 картофелин,  
4 зубчика чеснока, соль, перец.*

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в скороварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по полдольки чеснока, сверху положить свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 14 мин. Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

### **Свинные котлеты на ребрах в томатном соусе (8 мин)**

*4 свинные котлеты, 40 г сливочного масла, 2 луковицы,  
3 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока,  
зелень, соль, перец.*

В скороварке растопить масло и обжарить на нем котлеты вместе с разрезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 0,5 стакане воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрывать. Тушить 8 мин. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

### **Жаркое из свинины (30 мин)**

*1 кг свиного филе, 50 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока,  
1 луковица, соль, перец.*

Натереть свинину чесноком, посолить, поперчить. Растопить в скороварке 50 г сливочного масла и обжарить со всех сторон мясо куском на сильном огне. Положить разрезанный на 4 части лук. Закрывать и тушить 30 мин.

### **Жаркое по-шведски (40 мин)**

*1 кг свинины, 40 г сливочного масла, 12 шт. чернослива,  
1 кг картофеля, пучок зелени, соль, перец.*

Замочить на час в теплой воде чернослив. Откинуть на дуршлаг. Вынуть косточки. Нашпиговать мясо черносливом. Растопить масло в скороварке и подрумянить на нем мясо со всех сторон. Влить

0,5 стакана воды, положить зелень, соль, перец. Закрыть и тушить 30 мин. Очистить картофель, крупный нарезать на половинки, мелкий оставить целым. Открыть кастрюлю и положить в нее картофель. Тушить еще 10 мин.

### **Жаркое в молоке** (30 мин)

*1 кг свиной мякоти, 80 г сливочного масла, 0,5 л молока, 1 крупная луковица, 1 ст. л. муки, 1 лавровый лист, соль, перец.*

Растопить в скороварке 40 г масла и обжарить на нем мясо с разрезанной на 4 части луковицей. Когда мясо подрумянится со всех сторон, влить кипящее молоко. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Закрыть и тушить 30 мин. На медленном огне растопить в кастрюле 40 г масла с мукой, влить немного соуса из-под жаркого. Варить несколько мин. Выложить мясо и полить соусом.

### **Жаркое с картофелем** (30 мин)

*1 кг свинины (куском), 50 г сливочного масла, 800 г картофеля, 10 маленьких луковиц, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

В скороварке обжарить на масле свинину со всех сторон. Положить крупно нарезанный картофель (а мелкий целиком) и луковицу. Смешать

и обжарить. Посолить, поперчить. Положить зелень. Закрывать и тушить 30 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

### **Жаркое с апельсинами (30 мин)**

*1 кг мякоти свинины, 3 апельсина, 50 г сливочного масла,  
25 г сахарного песка, 40 г муки, соль, перец.*

Очистить апельсины и нарезать цедру на тоненькие ломтики, которые варить 10 мин в 1 стакане кипятка. В скороварке подрумянить на масле свинину, посолить, поперчить. Закрывать и тушить 20 мин. Разделить апельсины на четвертинки и очистить от белой кожицы. Вынуть из кастрюли цедру, охладить отвар и смешать с мукой. Открыть скороварку, положить четвертинки апельсинов вокруг мяса, посыпать сахаром, полить смесью муки с отваром. Закрывать и тушить 10 мин. Выложить мясо, обложить апельсинами и облить соусом.



## БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ

### Рагу из гуся (30 мин)

*0,8—1 кг гуся, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан красного или белого вина, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелени, соль, перец, рубленая петрушка.*

Постараться тщательно обжарить гуся. Разделить на части, обжарить на масле со всех сторон вместе с луковицей, разрезанной на 4 части. Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь гуся. Добавить вино, морковь и пучок зелени. Закрывать кастрюлю и тушить все 20 мин. Картофель, разрезанный пополам, посолить, поместить над мясом на решетку через 20 мин после начала тушения гуся и, закрыв снова кастрюлю, тушить рагу еще 10 мин. Подавать, посыпав рубленой петрушкой.

### Утка тушеная (15—18 мин)

*Утка весом 1,5—2 кг, 100 г копченой грудинки, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 стакана белого вина, соль, перец.*

Подрумянить утку на масле на сковороде, положить в скороварку. Добавить нарезанную на кусоч-

ки грудинку и нарезанные кусочками лук и морковь. Обжаривать еще 10—12 мин. Посолить, поперчить. Влить вино и вскипятить, не закрывая кастрюли. Добавить 0,5 стакана воды. Закрывать кастрюлю и тушить утку 15—18 мин. За 5 мин до окончания тушения можно добавить зеленый горошек, морковь и репу.

### **Утка с оливками (15—18 мин)**

*Утка весом 1,5—2 кг, 200 г оливок, 50 г сливочного масла,  
1 кофейная л. муки, соль, перец.*

Поместить оливки в холодную несоленую воду, вскипятить и откинуть на дуршлаг. Часть масла растопить в скороварке и подрумянить на нем утку. Посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить утку 10 мин. Смешать муку и оставшееся масло. Открыть кастрюлю и положить в нее смесь и оливки. Снова закрыть и тушить еще 5—8 мин.

### **Курица по-баскски (36 мин)**

*Курица весом 1,5 кг, 150 г сливочного масла, 1 кг свежих помидоров, 100 г лука, 250 г болгарского перца, 250 г риса, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, перец.*

Обдать помидоры кипящей водой и сразу же очистить от кожицы и порезать. Очистить перец от зерен, крупно порезать. Нарезать лук. Растопить

в скороварке 50 г сливочного масла и слегка обжарить на нем лук. Смешать с помидорами, перцем, нарезанным чесноком, солью. Закрывать кастрюлю и тушить овощи 15 мин. Выложить содержимое из кастрюли и вымыть ее. Разрезать курицу на 6 частей. Подрумянить на 50 г сливочного масла, посолить, поперчить, закрыть кастрюлю и тушить курицу 15 мин. Затем выложить ее, полить соусом и сохранить в горячем виде. В скороварку в оставшийся соус положить хорошо вымытый рис, добавить 50 г масла и несколько мин на слабом огне обжарить в открытой кастрюле. Влить воду (в 1,5 раза больше по объему, чем риса). Посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и варить рис 6 мин. Овощи положить на дно блюда, сверху поместить кусочки курицы, посыпав рубленой зеленью петрушки. Подавать с рисом.

### **Курица в сметане (15 мин)**

*Курица весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 125 г сметаны,  
2 яйца, соль, перец.*

Разрезать курицу на 6 частей. Обжарить в сковороде на масле (но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить курицу 15 мин. Открыть кастрюлю и оставить на слабом огне открытой. Хорошо взбить яйца и смешать со сметаной. Влить смесь сметаны с яйцами и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

### **Курица-фарси (18 мин)**

*Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, 0,5 стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.*

Изрубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелконарезанную луковицу, добавить сосиски, крошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

### **Фаршированная курица (25 мин)**

*Курица весом 1 кг, 200 г черствой булки, 200 г вареного окорока, 1 зубчик чеснока, рубленая петрушка, 2 яйца, 1 маленький кочан капусты, 2 моркови, 2 репы, 2 картофелины, 1 веточка сельдерея, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, соль, перец.*

Тонко нарезать ливер (печень, сердце, желудок) и окорок. Истолочь булку. Нарезать петрушку и чеснок. Смешать все вместе с рублеными яйцами. Посолить, поперчить. Нафаршировать этой смесью курицу. Зашить. В скороварке вскипятить подсоленную

воду вместе с овощами и варить курицу 25 мин. Подавать на блюде, обложив овощами.

Фарш предварительно вынуть и разложить по тарелкам отдельно.

### **Рагу из индейки (25 мин)**

*Кусок индейки весом 1 кг, 300 г сливочного масла, 250 г моркови, 250 г репы, 400 г картофеля, 1 луковица, 0,5 стакана коньячного ликера, 1 зубчик чеснока, пучок зелени, петрушка, соль, перец.*

Очистить морковь, репу, лук. Порезать их кружочками. Разделанную на кусочки индейку хорошо обжарить на масле со всех сторон и выложить из кастрюли. Положить на их место овощи. Когда они хорошо обжарятся, положить индейку, влить ликер и поджечь. Влить 2 стакана воды, положить чеснок, зелень, перец, соль. Закрыть кастрюлю и варить содержимое 10 мин. Открыть, положить очищенный и нарезанный картофель. Закрыть и доваривать еще 10—15 мин. Выложить на блюдо, посыпать петрушкой.

## БЛЮДА ИЗ ДИЧИ

### Рагу из кролика по-испански (20 мин)

*Кролик весом 1000—1200 г, 80 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина (или сметаны), 1 ст. л. муки, 1 кг помидоров, 2 ист. болгарского перца, 250 г риса, 1 пучок зелени, резаная зелень петрушки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, перец.*

Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду. Растопить на сковороде масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от зерен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне. Кусочки кролика хорошо обжарить в сковороде на 50 г масла, посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Жарить некоторое время вместе, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить обжаренные овощи. Закрыть кастрюлю и тушить кролика 20 мин.

Хорошо вымыть рис (пока вода не станет прозрачной), погрузить его на 3 мин в кипящую сильно соленую воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, покрыв листом бумаги и тарелкой. Рис дойдет на собственном пару. За 5 мин до подачи блюда на стол добавить в рис помидоры и потушить вместе. Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

### Рагу из кролика (15 мин)

*Кролик весом 1кг, 50 г сливочного масла, петрушка, 1 луковичка, в которую воткнуть одну гвоздику, соль, перец, (если есть — чабрец).*

*Для соуса: 40 г сливочного масла, 30 г муки, 1 желток, 1 лимон, сметана.*

Кролика разделать на куски и слегка обжарить на масле в скороварке. Налить воду, чтобы она покрывала мясо, добавить зелень, петрушку, лук, чабрец, посолить, поперчить. Поместить на решетку сверху очищенный картофель. Закрывать кастрюлю и варить кролика 15 мин.

Приготовить соус: поджарить на 40 г масла 30 г муки, смешать с 0,5 л полученного бульона, посолить, поперчить. Вскипятить. Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и мякотью лимона. Подавать кролика, полив соусом.

### Зяец в горчице (45 мин)

*1200 г зайца, заячья печень, 4 луковички, 1 ломоть белого хлеба, 6 горчичных ложек горчицы, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 желтка, соль, перец, лавровый лист.*

Смочить хлеб в молоке. В части сливочного масла обжарить лук и печень. Порубить все вместе и нафаршировать этой смесью зайца, смешав предварительно фарш с желтками. Посолить, попер-

чить. Зашить зайца. Смазать горчицей. Обжарить хорошо в масле, положить в скороварку, добавить лавровый лист и тушить 45 мин. Подавать со сметаной.

### **Жаркое из кабана**

**(30 мин)**

*1 кг нарезанной кабаньей лопатки, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 кофейная л. томатной пасты, 2 свежих помидора, соль, перец.*

*Для маринада: 0,5 л белого или красного сухого вина, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 морковь, 1 луковица, нарезанная на кружки, 3 зубчика чеснока, зелень, перец.*

Мясо положить на 2 дня в маринад. Затем отжать и обжарить в скороварке на сливочном масле на большом огне. Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить 1/4 л горячей воды. Закрывать и тушить 30 мин (если кабан старый, то 40—50 мин). Подавать можно с картофелем.

### **Куропатка с капустой**

**(30 мин)**

*2 куропатки, 1 кг капусты, 200 г чесночной (чайной) колбасы, 15 г копченой грудинки, 50 г сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, в которые воткнуть 2 гвоздики, зелень, соль, перец.*



Разрезать кочан на части, удалив кочерыжку и толстые ребра, и положить на 2 мин в кипящую соленую воду. Куропаток подрумянить на сковороде, на масле, посолить, поперчить. В скороварку положить нарезанные капусту и морковь, 2 луковицы, зелень. Влить 0,5 чашки кипятка, посолить, поперчить. Довести до кипения. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 30 мин.

## **ОВОЩНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ**

### **Морковь в сметане (10—15 мин)**

*1 кг моркови, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 коф. л. муки, 1 ст. л. сметаны, соль, перец, гвоздика.*

Очищенную морковь нарезать на кубики. Нарезать крупно луковицу и обжарить ее слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой. Помешать. Закрывать кастрюлю и тушить 10 мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 мин. При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно как гарнир.

### **Холодная морковь (20 мин)**

*500 г моркови, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана воды, 1 ст. л. сахара, 0,5 коф. л. соли, перец.*

Почистить и помыть морковь. Молодую морковь оставить целиком, старую порезать кусочками. Положить в скороварку. Покрыть водой, добавить мас-

ла, соль, перец, сахар. Закрывать кастрюлю и тушить морковь 20 мин. Охлажденную морковь подать как гарнир к мясу.

### **Корень сельдерея (10 мин)**

Очистить корень сельдерея и нарезать кружочками. Положить в скороварку, слегка покрыть холодной водой. Посолить. Закрывать кастрюлю и варить сельдерей 10 мин.

Соус: 1 ст. л. муки поджарить до розового цвета в 40 г сливочного масла, затем влить 0,5 стакана молока, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и варить 10 мин. При подаче на стол добавить к сельдерею кусочек сливочного масла и полить соусом. Можно также выложить сельдерей на сковородку, посыпать тертым швейцарским сыром, добавить кусочек сливочного масла и на 5 мин поставить в духовку. При подаче на стол полить соусом.

### **Пюре из корня сельдерея (10 мин)**

*700 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.*

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать на четвертинки. А овощи варить в скороварке в соленой воде в течение 10 мин. Откинуть на дурш-

лаг. Растереть пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько мин в горячую духовку до образования мягкой корочки. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде. Подавать пюре вместе с гренками.

### **Отварная капуста (10 мин)**

По этому рецепту можно готовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную квадратиками капусту. Закрывать кастрюлю и варить капусту 5 мин. откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Снова налить в скороварку холодной воды и положить в нее капусту. Посолить. Вскипятить и варить еще 5 мин. Снова откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Затем положить под пресс, потом переложить в сковородку, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько мин в горячую духовку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

### **Красная капуста с яблоками (25 мин)**

*1 кочан красной капусты весом 1 кг, 30 г сливочного масла, 200 г свежего свиного сала, 250 г яблок, 3—4 луковицы, 0,5 стакана белого сухого вина, 0,5 стакана воды, соль,*

Вскипятить воду в скороварке. Из кочана извлечь кочерыжку и срезать толстые ребра. Кочан нарезать соломкой. В кипящую воду положить капусту и сало. Как только вода снова закипит, откинуть все на дуршлаг. Нарезать масло, сало, лук. Слегка подрумянить их и добавить капусту, яблоки, вино, соль, перец. Закрыть и тушить 25 мин.

### **Тушеная капуста (50 мин)**

*1 кочан капусты весом 1 кг, 100 г копченой грудинки, 1 морковь, 1 луковица, 1 маленький стакан воды, соль перец, пучок зелени.*

Очистить кочан от верхних листьев. Вскипятить в скороварке воду и опустить в нее кочан. Закрыть. Варить 5 мин. Откинуть капусту на дуршлаг. В пустую скороварку положить на дно нарезанные грудинку, морковь, лук, капусту и зелень. Посолить, поперчить, полить водой. Закрыть и тушить 45 мин.

### **Брюссельская капуста (5 мин)**

В кипящую в скороварке воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрыть и варить 2 мин. Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг. Снова вскипятить воду в скороварке и снова опустить туда же капусту. Закрыть и варить еще 3 мин, затем откинуть и отсудить.

Для соуса. На сковородке растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком. Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

### **Цветная капуста паровая (4 мин)**

*1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль.*

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить туда корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрывать кастрюлю и варить капусту еще 4 мин. Охладить и открыть кастрюлю. Можно поджарить капусту на сковородке, часто помешивая. Поперчить или посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Тыква по-манакски (5 мин)**

*1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.*

Нарезать тыкву на квадраты по 2 кв. см. Заполнить скороварку на 1/3 водой, посолить и вскипятить. Положить тыкву. Закрывать и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке масло и обжарить в нем тыкву, осторожно переворачивая ножом или ложкой.

### **Пюре из тыквы (10 мин)**

*1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, перец.*

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

### **Шпинат в соке (20 мин)**

*2 кг шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, 2 стакана мясного бульона, соль, перец.*

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В скороварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 мин.

### **Фасоль (молодая — 8 мин, сухая — 45 мин)**

*500 г сухой или молодой фасоли, 1 луковица, в которую воткнуть 2 гвоздики, 1 пучок зелени, 1 зубчик чеснока, соль.*

Вымыть и положить в скороварку фасоль. Покрыть холодной несоленой водой. Закрыть и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг. Положить фасоль снова в кастрюлю и залить кипятком, посолить, добавить лук, чеснок, зелень. Закрыть и варить еще 40 мин (или 3 мин, если фасоль молодая).

### **Зеленая фасоль на пару (10 мин)**

*1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в скороварке на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, чеснок, закрыв кастрюлю и тушить еще 10 мин. При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

### **Горох по-каталонски (1 час 15 мин)**

*250 г сухого гороха, 40 г сливочного масла, 100 г копченой грудинки, 2 ст. л. томатной пасты, 1–2 зубчика чеснока, соль, перец.*

Накануне замочить горох в воде комнатной температуры. Перед варкой откинуть на дуршлаг. Затем



положить в скороварку вместе с чесноком. Залить подсоленной водой. Закрывать и варить 45 мин. Открыть кастрюлю и положить нарезанную грудинку, томатную пасту, сливочное масло, соль, перец. Закрывать и варить еще 40 мин.

### **Горошек по-крестьянски (10 мин)**

*2 кг горошка (зрелого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких луковиц, 1 ст. л. муки, 1 коф. л. сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.*

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и варить 10 м и н .

### **Свежий зеленый горошек по-парижски (12—15 мин)**

*2 кг горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику, 1 резаная луковица, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.*

В скороварке растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, нарезанную ломтиками луковицу, нарезанную кружочками морковь, горошек, чеснок и ветку петрушки. Посолить, поперчить, помешать. Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 12—15 мин.

### **Картофель в мундире (10—12 мин)**

Картофель хорошо вымыть и положить в подсоленную воду. Закрыть и варить 10—12 мин (в зависимости от величины клубней).

### **Картофель в сметане (10 мин)**

*1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны.*

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Варить в течение 8 мин на пару (на решетке) в скороварке. Очистить кастрюлю. Растопить масло в скороварке, выложить в нее из решетки картофель, слегка посолить, влить сметану. Снова закрыть и тушить еще 2 мин.

### **Летний салат (6 мин)**

*250 г риса, 1 л воды или бульона, 1 ст. л. крепкой горчицы, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. подсолнечного (или оливкового, или кукурузного) масла, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, рубленая зелень петрушки, соль, перец.*

Сварить в скороварке рис по-креольски. Остудить. Приготовить соус из смеси горчицы, уксуса, растительного масла соли, перца. В приготовленный соус положить рис. Выложить в салатник горкой. Поручить

бить лук, зелень. Порезать помидоры и яйца кружками, гарнировать ими сыр. Посыпать рубленой зеленью.

### **Салат по-аргентински (15 мин)**

*2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 1 банка майонеза.*

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрывать кастрюлю и варить овощи 15 мин. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

### **Варенье в скороварке**

Пропорции ягод и сахара обычные, варить варенье недолго — 7—10 мин на очень тихом огне. Цвет у варенья прекрасный, витамины сохраняются. Пенки снимать не нужно — они остаются на стенках кастрюли.

### **Топленое молоко**

Молоко залить в скороварку, закрыть и поставить на большой огонь. Когда скороварка «зашипит» и из клапана будет выходить пар, огонь убавить и кипя-

тить 10—15 мин. Любители пенок могут увеличить время кипения до 20 мин. Молоко будет вкуснее, если подождать, пока оно остынет вместе со скороваркой.

### **Если зачерствел хлеб**

Налейте в скороварку немного воды, поставьте в кастрюлю решетку и положите на нее черствый хлеб. Скороварку закройте и поставьте

## **ГЛАВА III**

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ. ФОНДЮ. ФЛАМБИРОВАНИЕ.**

#### **Приборы для поджаривания (грили)**

Небольшие приборы для поджаривания и подсушивания предназначены преимущественно для приготовления непосредственно у стола и поэтому пригодны для обслуживания гостей. Разумеется, на них можно приготовить только небольшие количества определенных блюд.

В приставке для поджаривания к многоцелевому прибору для жарки можно готовить на вертеле. Чтобы мясо поджаривалось равномерно, надо время от времени вращать вертел рукой. В новейших приборах этого типа вертел вращается с помощью привода от мотора. В прибор еще входит 4 шампура для шашлыка и решетка. Кто не нуждается в многоцелевом приборе для жарки, может ограничиться приобретением прибора для поджаривания с подставкой.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ**

Блюда, приготовленные на гриле, имеют некоторые преимущества. Интенсивное тепловое излучение, которое внезапно воздействует на мясо, закрывает все поры на поверхности. Мясо сохраняет свой сок, аромат и питательные вещества.

На гриле можно готовить мясо, дичь, птицу, рыбу, твердые помидоры, большие грибы, стручки перца и луковицы. Мороженая птица перед приготовлением должна оттаять. Мясо не следует сильно солить, так как соль вытягивает ценный мясной сок. Рыбу можно готовить целиком, кусками или в виде филе. Перед приготовлением рыбу маринуют в смеси лимонного сока, рубленой петрушки и вустерского соуса. Продукты во всех случаях смазывают маслом и укладывают на разогретую, тоже смазанную маслом решетку. При пользовании грилем на свежем воздухе необходимо учитывать меры противопожарной безопасности и найти место, защищенное от ветра.

### **Бройлеры на гриле**

*2 бройлера, соль, перец, 40 г сливочного масла, 4 помидора, 80 г сала, 80 г зеленого масла.*

Бройлеров со стороны спины разрезать пополам, обрубить кости, слегка отбить, кости ног втянуть под кожу. Посолить, поперчить, облить рас-

тительным маслом и положить на разогретый гриль. Как только бройлеры будут готовы, разрезать пополам помидоры, положить пряности и вместе с кусочками сала уложить на гриль. Затем все смазать зеленым маслом и подать с жареными яблоками.

### **Рыбные шампурсы на гриле**

*400 г филе морского окуня, 1 лимон, 4 луковицы, 200 г зеленых огурцов, 200 г стручков красного перца, соль, перец, 400 г сливочного масла, 8 ломтиков белого хлеба.*

Разрезанное на куски, маринованное в лимонном соке рыбное филе попеременно с луком, ломтиками огурца и стручками перца нанизать на шампурсы. Посолить, поперчить, смазать маслом и уложить на гриль. Подавать на ломтиках белого хлеба.

### **Жаркое на гриле**

*600 г ростбифа, соль, перец, 40 г масла, 400 г лука, 100 г сливочного масла.*

Куски мяса отбить, надрезать со стороны жил, посыпать солью и перцем, обмакнуть в масло и уложить на гриль. Мясо должно внутри остаться розовым. Очистить лук, нарезать полосками и обжарить в сливочном масле. Лук разложить на мясе и сразу подавать.

## Нарезанный морской окунь на гриле

*400 г филе морского окуня, 1 лимон, соль, перец, 40 г растительного масла, 3/4 стакана стручков перца, 40 г зеленого масла.*

Маринованную, посоленную и посыпанную перцем рыбу обмакнуть в масло и уложить на горячую решетку. Гарнировать стручками перца. На готовую рыбу положить зеленое масло и ломтики лимона.

## Свинные отбивные на гриле

*600 г свиных котлет, соль, перец, 40 г растительного масла, 2 больших яблока, немного муки, 40 г сливочного масла.*

Котлеты отбить и придать им плоскую форму, посолить, посыпать перцем, обмакнуть в масло и разложить на разогретой решетке. Жарить до образования золотистой корочки. Если на мясе образовались маленькие белые капельки (выступающий белок), оно готово. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Затем обвалить их в муке и обжарить с обеих сторон. Мука предотвращает распад ломтиков яблока при жарке. Ломтиками яблок обложить готовые котлеты.

## Томатные розочки на гриле

*8 помидоров, 1 кусок ламтевого сыра, красный перец, 40 г сливочного масла.*



Твердые помидоры обмыть, сверху сделать крестообразный надрез и четыре конца развести в стороны. Внутрь вложить по одному кусочку сыра и посыпать красным перцем. Помидоры положить на решетку, полить растопленным сливочным маслом и жарить до расплавления сыра.

### **Луковицы на гриле**

*8 луковиц, соль, перец, растительное масло, 2 ст. л. тертого сыра.*

Луковицы очистить, разрезать пополам, посолить, поперчить, хорошо облить маслом и уложить на решетку. Незадолго до готовности посыпать тертым сыром и жарить до тех пор, пока не образуется красивая корочка.

### **Свиная грудинка на гриле**

*600 г свиной грудинки без костей, соль, перец, 40 г растительного масла, 4 больших помидора, 4 маленькие луковицы, 1/3 бутылки пива.*

Куски свиной грудинки отбить, посолить и поперчить, обмакнуть в масло и разложить на разогретой решетке. В это время помидоры и луковицы разрезать пополам, посыпать специями и также обжарить. Чтобы улучшить вкус мяса, во время жарки его необходимо поливать пивом. Готовую грудинку выложить на деревянной лопатке, гарнировать помидорами и луком. К грудинке подать черный хлеб и салат из свежих овощей.

### **Свинные отбивные с пикулями**

*600 г свинных отбивных, соль, перец, 40 г растительного масла, 3/4 банки пикулей, 40 г сливочного масла, петрушка.*

Котлеты отбить, посолить и поперчить, обмакнуть в масло и жарить. Пикули облить маслом, разложить на котлеты и посыпать рубленой петрушкой. Подавать вместе с серым и белым хлебом, жареным картофелем, картофельным пюре, жареными яблоками, а также припущенным рисом и облитыми сливочным маслом изделиями из теста.

### **Свиная вырезка на шампуре**

*400 г свиной вырезки, 4 помидора, 2 луковицы, 120 г темного мяса, соль, перец, 40 г растительного масла.*

Мясо разрезать на ломти толщиной 1 см, отбить и нанизать попеременно с нарезанными ломтиками помидорами, луком и темным мясом. Посолить, поперчить, обмакнуть в масло и уложить на гриль. На гарнир подать припущенный рис с томатным соусом.

### **Говяжья вырезка с зеленым маслом**

*600 г говяжьей вырезки, соль, перец, 40 г растительного масла, 4 ломтика белого, 120 г отварной ветчины, 80 г зеленого масла.*

Мясо нарезать кусками по 75 г, отбить, посолить, поперчить, обмакнуть в масло и уложить на гриль. В это время из белого хлеба сделать тосты, ветчину нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить на гриле. Готовое мясо уложить на тосты и укрыть ломтиками ветчины. Зеленое масло положить на мясо или рядом. На гарнир хорошо подать салат из помидоров или огурцов.

## ФОНДЮ

Это слово заимствовано из французского. *Fondre* означает «плавить», *fondue* — «расплавленное». Настоящее фондю готовят в Швейцарии. В соответствии с оригинальными рецептами для приготовления фондю используется сыр. Существуют также фондю из мяса, рыбы и сладкие.

В последние годы фондю завоевывает популярность. Это особый способ принимать гостей, когда все сидят вокруг кастрюли для фондю часами и каждый обмакивает в содержимое кусочек хлеба или мяса. Если фондю готовится из сыра, то на вилку для фондю накальвается кусочек хлеба, обмакивается в кипящую сырную массу и после короткого охлаждения пробуется на вкус. При приготовлении фондю из рыбы или мяса кусочки рыбы или мяса нанизывают на шампуры и осторожно погружают в горячее масло. Употребляют фондю с различными холодными пикантными соусами. К сладкому фондю подают хлеб, печенье или фрукты.

Для приготовления фондю необходимо некоторое оборудование: кастрюля из меди, керамики, чугуна или нержавеющей стали с ручкой, спиртовка. Подходит также посуда из жаропрочного стекла (однако при этом необходимо использовать асбестовую подкладку). Из-за высокой температуры фондю с кипящим маслом готовят только в металлической посуде. При этом рекомендуется масло разогреть предварительно на кухне. Кроме вилок для фондю потребуется много чашек для салатов и соусов. Мельница для специй и фартук для предохранения от

масляных брызг дополнит список необходимого. И само собой разумеется, что вокруг кастрюли с фондю для каждого гостя приготовлена салфетка.

Важнейшая составная часть фондю — сыр. Лучше всего подходит эментальский сыр и сыр гауда. За полчаса до обработки его вынимают из холодильника. Мелко тертый сыр легко сбивается в комки, а в кусках плохо растворяется. Поэтому рекомендуется сыр тереть крупно. Белый хлеб нарезают ломтями. Можно использовать бутерброды с паюсной икрой, различного рода булочки, но не тосты, которые быстро крошатся. К фондю из сыра подают вино, используемое в рецепте — лучше всего сухое белое вино. Хорошо гармонируют с фондю вишневый напиток, коньяк, водка, сливовая или малиновая наливка. Кроме того можно предложить черный чай или кофе.

Для фондю из мяса металлическую посуду до половины наполняют маслом. Ломтики мяса должны быть небольшими по размеру, кроме того можно использовать нарезанные кусочками сосиски и сардельки. Специи кладутся в блюдо лишь после жарки. К фондю из мяса хорошо подать красное вино.

Наряду с пряностями и пикантными холодными закусками в качестве гарнира могут быть поданы соленые огурцы, пикули, маринованные луковицы и тушеные яблоки.

### **Простое фондю из сыра (основной рецепт)**

*1 зубок чеснока, 2 стакана сухого белого вина, 500 г эментальского сыра, 1 стаканчик вишневой воды, мускатный орех, черный молотый перец, белый хлеб.*

Посуду для фондю натереть долькой чеснока. Влить белое вино и добавить крупно натертый сыр, медленно помешивая. Когда смесь расплавится, добавить вишневую воду, молотый мускатный орех и черный перец. Ломтики белого хлеба нанизать на вилки и погрузить в фондю.

## **Варианты простого фондю из сыра**

### **Фондю по-балкански**

В расплавленный сыр подмешать 3 ст. л. мелко нарезанной ветчины и 2—3 ст. л. томатного кетчупа.

### **Фондю по-деревенски**

В только что расплавленный сыр подмешать 4 ст. л. мелко нарезанной ветчины, 10—12 капель джина или водки и щепотку майорана.

### **Фондю пивовара**

При приготовлении фондю использовать вместо вина равное количество пива, добавить по вкусу вустерский или соус из красного перца (перечный). В расплавленный сыр подмешать 10—12 капель охотничьей настойки или ликера из трав, а также несколько тертых орехов.

### **Фондю по-крестьянски**

*2 чаши коньяка, 1 чашка мясного бульона, 600 г твердого сыра, 1 ст. л. кукурузного крахмала, соль, черный молотый перец, эстрагон.*

В посуде для фондю разогреть коньяк и бульон. Тертый сыр подмешивать до тех пор, пока он не расплавится (если необходимо, для связки добавляют разведенный крахмал). Затем блюдо посолить, поперчить и положить в него эстрагон. Рекомендуется подавать больше хлеба, так как это фондю очень питательно. Гарнир — черный или белый хлеб, вареные колбаски.

### **Фондю с пивом**

*2 чаши темного пива (портер), 400 г эдамского сыра, 1 ст. л. джина, 0,5 ст. л. кукурузного крахмала, 10—12 капель вустерского соуса или томатного кетчупа.*

В кастрюле нагреть пиво, добавить крупно натертый сыр и, непрерывно помешивая, расплавить его. Как только масса станет тягучей, влить джин, разведенный водой крахмал, вустерский соус. На гарнир подавать ржаной и белый хлеб.

### **Фондю рыбное**

*50 г рыбы (треска, лосось, макрель, морской язык), 1 лимон, вустерский соус, соль, 1 ст. л. масла.*

Рыбу, нарезанную кусками, мариновать в смеси лимонного сока, вустерского соуса и соли. Нанизать на вилки и опустить в горячее масло. После жарки обмакнуть в различные соусы (майонез с разрубленным луком и мелко нарубленной петрушкой или майонез с карри). Гарнир — отварной рис со сливочным маслом, салат из капусты, пикули, маленькие маринованные луковицы, маринованные огурцы, *салат* из цветной капусты с укропом.

### **Фондю по-бургундски**

*80 г филе говядины, свинины и телятины, 750 г сливочного масла, карри, соус с перцем, майонез, беарнский соус.*

Мясо, нарезанное кусочками, разложить на деревянной тарелке. Вилкой для фондю накалывать мясо и опускать в горячее масло. Каждый гость сам определяет время жарки и затем макает свой кусочек в соус. Гарнир — белый хлеб, тосты, салаты из сельдерея, фасоли, кочанной капусты, эндивий.

### **Фондю «Гауда»**

*1 зубок чеснока, 2 чаши полусухого вина, 500 г сыра гауда, 1 ст. л. кукурузного крахмала, соль, черный перец, немного мускатного ореха, 10–12 капель вишневой воды.*

Кастрюлю для фондю натереть чесноком. Налить вино, довести до кипения и добавить сыр. Хорошо



перемешать, влить разведенный кукурузный крахмал, вскипятить. По вкусу посолить, поперчить и положить мускатный орех. Непосредственно перед едой для аромата добавить вишневой воды.

### **Фондю без алкоголя**

*1 зубок чеснока, 100 г сливочного масла, 200 г эментальского сыра, 4 яичных желтка, соль, 2 чаши сметаны.*

Кастриюлю для фондю натереть долькой чеснока. Растопить сливочное масло и, непрерывно помешивая, добавить крупно натертый сыр. Смешать яичный желток, соль и сметану, влить в сырную массу и, непрерывно взбивая, разогреть.

### **Фондю с рыбными палочками**

*2 пакета рыбных палочек, примерно 1 кг сливочного масла.*

Оттаявшие рыбные палочки разделить на 2—3 части. Масло разогреть и держать у стола на спиртовке при температуре кипения. Каждый кусочек рыбы нанизать на вилку для фондю и жарить в горячем масле. На стол подать различные салаты и соусы.

### **Фондю из шоколада**

*Полчаши взбитых сливок, 3 плитки шоколада, 20 г коньяка.*

В кастрюле для фондю разогреть сливки, затем добавить разломанный шоколад. Перемешивать до тех пор, пока не образуется тянущаяся масса. Непосредственно перед едой влить коньяк. Фондю подается не слишком горячим, чтобы не исчез вкус шоколада. Гарнир — засахаренные фрукты, яблоки, груши, персики, абрикосы, медовый торт, кекс, бисквит.

## ФЛАМБИРОВАНИЕ

Под фламбированием мы понимаем процесс приготовления, когда горячее блюдо обливается высокопроцентным алкоголем и «поджигается». При этом следует помнить о некоторых моментах. Алкоголя лучше брать немного, но хорошего качества, чем очень много среднего качества. Если алкоголя много, то блюдо начинает горчить. Тип алкогольного напитка зависит от блюда. С мясом гармонируют коньяк, джин и виски. Ром и фруктовые ликеры подходят к омлетам и персикам. Для несладких блюд предпочтительнее ром и коньяк. Если напиток не содержит достаточного количества алкоголя, он не горит. Напитки нельзя лить на блюдо прямо из бутылки. Лучше всего вначале разогреть их в разливательной ложке (половнике), поджечь и затем горящим алкоголем осторожно облить блюдо. Открытую бутылку с алкогольным напитком нельзя ставить у открытого огня. Для фламбирования понадобится спиртовка и сковорода с длинной ручкой. Подойдет также огнеупорная стеклянная и глиняная посуда.

### Фондю шоколадно-кофейное

*2 плитки шоколада, 6 ст. л. сгущенного молока, 3 ст. л. водки или коньяка, 1 ст. л. растворимого кофе.*

Тонко нарезать или натереть на терке шоколад, расплавить в кастрюле для фондю вместе

со сгущенным молоком на слабом огне, подмешать водку и растворимый кофе. В фондю обмакивать ломтики черного и белого хлеба, торта, фрукты.

### **Абрикосы фламбированные**

*40 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 8 ст. л. абрикосового сока, 4 ст. л. сгущенного молока, 8 абрикосов, 20 г сладкого миндаля, 60 г абрикосового бренди.*

Растопить масло, добавить сахар и дать ему карамелизоваться. Затем влить абрикосовый сок, сгущенное молоко и перемешать. Очищенные и разрезанные пополам абрикосы со всех сторон обмакнуть и посыпать толченым миндалем. Абрикосовый бренди подогреть, поджечь и облить им фрукты.

### **Груши фламбированные**

*40 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 8 ст. л. красного вина, 8 ст. л. грушевого сока, 8 половинок консервированных груш, 2 стаканчика рома или коньяка, шоколадный соус.*

В растопленное масло добавить сахар и дать ему карамелизоваться. Затем влить красное вино и грушевый сок и в образовавшейся массе обвалить груши. Облить блюдо горящим ромом. Подавать на тарелочках, предварительно облив шоколадным соусом.

### Омлет фламбированный

*80—100 г муки, 2 яйца, 125 г молока, щепотка соли, масло растительное, 2 ст. л. сладкого миндаля, 5 ст. л. яичного ликера, сливочное масло, 2 рюмки рома или коньяка, 2—3 ч. л. сахара.*

Из муки, яиц, молока и соли замесить тесто и в горячем растительном масле выпечь тонкие омлеты. Из толченого миндаля и яичного ликера приготовить смесь, наполнить ею омлеты и сложить дважды, чтобы образовались треугольники. Затем разложить на сковороде с легко разогретым сливочным маслом, поставить на слабый огонь и облить горящим ромом. Во время фламбирования посыпать сахаром.

### Клубника резаная фламбированная

*500 г клубники, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок, 4 ст. л. сахарной пудры, 2 рюмки коньяка, 1 рюмка вишневого ликера, 4—8 ломтиков торта, вытеченного в прямоугольной форме, 8 ст. л. шоколадного мороженого, 125 г взбитых сливок.*

Клубнику помыть и разрезать пополам. В сковороде распустить масло, добавить сливки и клубнику, посыпать сахарной пудрой и слегка потушить. Влить коньяк и ликер, осторожно перемешать клубнику, стараясь не раздавливать ягоды. На ломтики торта положить по 2 ст. ложки мороженого и разложить клубнику. Каждую порцию украсить сверху взбитыми сливками.

## Персики фламбированные

*40 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарной пудры, 4 персика, 20 г сладкого миндаля, 40 г персиковой настойки.*

Сливочное масло распустить на сковороде, добавить сахарную пудру и дать ей карамелизоваться. Очищенные персики разрезать пополам и положить в сковороду, через небольшой промежуток времени их перевернуть. Посыпать толченым миндалем. Персиковую настойку нагреть в кружке, поджечь и уже на столе облить ею персики.

## Кофе по-ирландски

*6 ч. л. растворимого кофе, 4 рюмки виски, 6 ч. л. сахара, 4 ст. л. взбитых сливок. Из порошка кофе и 4 чашек воды приготовить крепкий кофе.*

Разогреть 4 толстостенных стакана, влить в каждый из них по рюмке виски, поджечь и потушить горячим кофе, размешать в стакане по чайной ложке сахара и сделать корону из взбитых сливок. Так же, как и сладкие блюда, можно фламбировать непанированное мясо: ромштексы, филе, телятину, медальоны, вырезки, бифштексы из оленины, мясо серны, кабана и птицы.

## Петушки горящие

*1 молодой цыпленок, соль, красный молотый перец, растительное масло, 2 ст. л. маргарина, 2 луковицы, 3 стручка сладкого перца, 3 рюмки виски.*

Подготовленного цыпленка натереть солью, красным перцем и растительным маслом и зажарить до золотистой корочки. В сковороде для фламбирования лук, нарезанный кольцами, и тонко нарезанные стручки сладкого перца потушить в небольшом количестве маргарина. Затем на овощи положить цыпленка и облить горящим виски.

### **Ромштексы огненные**

*4 ромштекса, соль, 2 ст. л. жира, черный молотый перец, 2 ч. л. сливочного масла, 2 рюмки джина.*

Подготовленные ромштексы посолить, очень быстро обжарить с обеих сторон в горячем жире, затем посыпать перцем. Уложить в сковороду для фламбирования и в распущенном масле сохранять горячими, затем, подав к столу, облить горящимджином.

### **Пылающие бифштексы из мяса серны**

*4 бифштекса, 2 ст. л. горчицы, 0,5 ч. л. черного молотого перца, 1 ст. л. коньяка, 50 г маргарина, соль, 4 ст. л. сладких сливок, 2 персика, 4 ст. л. брусничного компота, 2 рюмки коньяка.*

С бифштекса снимают пленку и отбивают. Смешивают горчицу, черный молотый перец и коньяк и обмазывают этой смесью бифштекс. Дать ему полежать 30 мин. Разогреть маргарин, поджарить в нем бифштексы, посолить и уложить в сковороду для

фламбирования. Образовавшийся при жарке соус разбавить водой, добавить сливки. Бифштексы полить соусом и гарнировать половинками персиков, наполненными брусничным компотом. Перед самым столом фламбировать коньяком. По желанию каждый бифштекс может быть уложен на ломтик белого хлеба или тост. На гарнир подавать жареные яблоки и салат.



## **ГЛАВА IV**

### **НОВАЯ КУЛИНАРИЯ**

В главу «Новая кулинария» включены рецепты блюд, приготовленных из продуктов, которые мы называем «экзотическими»: фруктов (ананасы, кокосы, бананы, киви), а также дары моря (крабы, креветки, устрицы, мидии) и молочные продукты (йогурт, сыры). Они появились на прилавках наших магазинов сравнительно недавно и сделали праздничные и повседневные меню разнообразнее. Используя эти продукты, можно сделать экзотическими самые обычные блюда из привычных для нас продуктов. Многие блюда «новой кулинарии» предназначены для диетического питания: йогурты в сочетании с фруктами и соками, мюсли — сочетание молочных продуктов и зерновых (отрубей, хлопьев). Мы приводим также рецепты блюд из обычных продуктов, но в неожиданных сочетаниях.

## ДИЕТИЧЕСКИЕ ЗАВТРАКИ

Завтрак — основа всего дня. Трудно, не пополнив запасы энергии утром, встретить день в хорошей форме. Особенно опустошен после ночи «углеводный склад» и требует пополнения запасов. Полноценным завтраком могут по праву считаться мюсли, йогурты и молочные коктейли. Эти же блюда могут подаваться как десерты к праздничному столу.

Мюсли состоит из продуктов проверенного сочетания: зерновые-молоко-фрукты и является поэтому полноценной пищей. Энергии, которую поставляет мюсли, хватает надолго. Питательные плюсы этой приносящей здоровье и бодрость комбинации следующие: крахмал в соединении с балластными веществами из зерновых обеспечивает энергией на длительное время; белок из молока действует как синтезирующий строительный материал; витамины и минеральные вещества из молока и фруктов необходимы для нормальной деятельности организма и активизации защитных сил. Разнообразие компонентов мюсли принесет еще больше наслаждения во время еды: различные хлопья из зерен грубого помола, молоко и кисломолочные продукты, свежие фрукты, а также яблоки и морковь, сухофрукты, орехи, сахар и мед.

### **Мюсли с пахтой (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 10 мин.

*2 средних размеров яблока (прибл. 250 г) 1250 мл апельсинового сока, 100 г абрикосов, 160 г овсяных хлопьев, 2 ст. л. пшеничных отрубей, 40 г изюма, 800 мл пахты, 4 ч. л. меда*

1. Яблоки очистить от кожуры, разрезать каждое на 4 части и удалить сердцевины. Затем нарезать их дольками и залить апельсиновым соком.

2. Абрикосы помыть, разрезать каждый пополам, удалить косточки, нарезать дольками.

3. Смешать фрукты, овсяные хлопья, пшеничные отруби, изюм и пахту.

4. Мюсли приправить медом.

### **Мюсли с финиками и бананами**

*3 ст. ложки проросших пшеничных семян смешать с мелко порезанными финиками, 1 бананом (оставить 1/3), нарезанным дольками, и 1 ст. ложкой орехов или семечек подсолнуха. Украсить дольками банана.*

### **Мюсли из моркови (4 порции)**

Время приготовления: прибл. 10 мин.

*4 среднего размера моркови (прибл. 400 г), 2 среднего размера яблока (прибл. 250 г), 4 ст. л. апельсинового сока,*

250 г йогурта (3,5% жирности), 40 г овсяных хлопьев, 60–100 г сахара.

1. Морковь почистить и мелко натереть.
2. Яблоки помыть, удалить у них сердцевину, нарезать маленькими кусочками и перемешать с апельсиновым соком.
3. Смешать йогурт, морковь, яблоки и овсяные хлопья.
4. Подсластить мюсли сахаром.

### **Напиток «Бодрость» (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 10 мин.

800 мл пахты, 6 ст. л. меда, 6 ст. л. солодового экстракта, 4 яичных желтка, 8 ст. л. пшеничных отрубей.

1. Смешать миксером пахту, мед, солодовый экстракт и желтки.
2. Разлить смесь в четыре бокала и посыпать сверху пшеничными отрубями.

### **Молочный коктейль с шиповником (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 10 мин.

500 мл молока (3,5% жирности), 150 г мармелада из ягод, 150 г йогурта (3,5% жирности), 1 маленькая бу-

*тылка шампанского, несколько цветков шиповника для украшения*

1. Смешать миксером молоко, мармелад (4 ч. л. оставить для украшения) и йогурт.
2. Разлить напиток в бокалы, но не до краев.
3. Незадолго перед подачей на стол долить в каждый бокал немного шампанского и украсить ложкой мармелада и цветком шиповника. УКАЗАНИЕ. Ягоды шиповника — лучший источник витамина С.

### **«Крепы» с ревенем (4 порции)**

Время приготовления: *прибл. 30 мин.*

Время настаивания: *прибл. 20 мин.*

*Тесто: 2 яйца, 125 мл молока (3,5% жирности), 80 г муки, 50 г натертого миндаля, 1 пакетик ванильного сахара, 1 щепотка соли.*

*Ревень: 8 красивых тонких стебля ревеня, 2 ст. л. яблочного сока, 100—150 г сахара.*

*Кроме того: 2 ст. л. масла (прибл. 20 г), сахарная пудра для посытки.*

1. Смешать яйца и молоко, добавить муку и все перемешать с миндалем, ванильным сахаром и солью.
2. Оставить тесто для настаивания.
3. Стебли ревеня тщательно помыть, почис-

тить и нарезать кусочками такой величины, как диаметр сковороды, в которой будут выпекаться «крепы».

4. Яблочный сок подсластить сахаром, немного потушить в нем куски ревеня до мягкости (5 мин). Затем ремень выложить, а сок проварить до сиропообразного состояния.

5. На сковороде выпечь из теста в небольшом количестве жира 8 тонких «крепов». Если тесто во время настаивания стало слишком густым, можно развести его небольшим количеством минеральной воды.

6. Завернуть ремень в «крепы» и полить их сверху сиропом, а затем присыпать сахарной пудрой.

### **Ягодное мюсли (4 порции)**

Время приготовления: прибл. 15 мин.

*2 средних размеров яблока (прибл. 250 г), сок 1/2 лимона, 2 ст. л. орехов (лесных или грецких), 150 г ягод (клубника, смородина или черника), 160 г овсяных хлопьев, 500 мл пахты, 3 ст. л. фруктозы.*

1. Яблоки помыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

2. Орехи мелко намолоть.

3. Ягоды перебрать и помыть.

4. Смешать яблоки, орехи, ягоды, овсяные хлопья и пахту.

5. Мюсли подсластить фруктозой и сразу же подавать на стол.

### **Напиток из бузины (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 10 мин.

*Сок 2 лимонов, 2 ст. л. сахара, 500 мл молока (3,5% жирности), 250 мл сока бузины, немного натертой цедры лимона, 4 кубика льда.*

1. 4 бокала окунуть кромкой сначала в лимонный сок, а затем в сахар так, чтобы на ней образовалась аппетитная хрустящая корочка.

2. Миксером смешать молоко с соком бузины и лимонным соком, а также с цедрой лимона.

3. Положить в бокалы кубики льда и разлить напиток.

**УКАЗАНИЕ:** Этот напиток усиливает защитные силы организма и очень богат минеральными веществами.

### **Абрикосовый йогурт (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 20 мин.

*600 г абрикосов, 100 г сахара, 600 г нежирного йогурта (1,5% жирности)*

1. Абрикосы помыть, разрезать каждый попо-

лам, удалить косточки. Четыре абрикоса, нарезанных дольками, отложить для украшения. Оставшиеся абрикосы мелко нарезать и вместе с йогуртом и сахаром довести миксером до консистенции пюре.

2. Разлить абрикосовый йогурт в 4 бокала и украсить каждый дольками абрикосов.

Совет. Вместо свежих абрикосов можно использовать 8 ч. л. абрикосового мармелада, перемешав его с йогуртом.

### **Лакомство с вишневым йогуртом (4 порции)**

Время приготовления: прибл. 10 мин.

*500 г вишни без косточек (свежих или консервированных ягод), 4 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы, 500 г нежирного йогурта (1,5% жирности)*

1. Половину ягод довести миксером до консистенции пюре.

2. Добавить к вишневому пюре сахар, корицу и йогурт и все хорошо перемешать.

3. Оставшиеся ягоды разложить в 4 бокала и залить их йогуртовой массой.

### **Апельсиновый йогурт (4 порции)**

Время приготовления: прибл. 10 мин.



*4 апельсина, 1 рюмка апельсинового ликера, 600 г йогурта (3,5% жирности)*

1. Апельсины помыть и очистить от кожуры. Немного кожуры нарезать очень узкими полосками.

2. Смешать йогурт и апельсиновый ликер, подмешать к нему кубики апельсинов.

4. Наполнить апельсиновым йогуртом 4 бокала и украсить каждый полосками апельсиновой кожуры.

## **СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ**

### **Кисель из ананасного сока**

*Сок ананасный 300 мл, сахарный песок 120 г, крахмал 45 г, вода 550 мл.*

Приготовить сахарный сироп на воде. В кипящий сироп, помешивая, влить картофельный крахмал, разведенный половиной сока, предназначенного для киселя. Затем смесь вновь довести до кипения, влить оставшийся сок и хорошо размешать до получения однородной массы. Кисель подавать в порционной посуде охлажденным.

### **Ананас консервированный в сиропе**

*Ананас консервированный 80 г, сироп 25 мл, вино виноградное 5 мл, сахар 20 г, вода 125 мл.*

Консервированный ананас, нарезанный кружочками, разложить в вазочки и залить сиропом с вином. Можно добавить лимонную кислоту.

### **Компот из ананаса**

*Ананас 400 г, сахарный песок 150 г, вода 600 мл.*

Ананас очистить и удалить жесткую сердцевину, нарезать тонкими кружочками или ломтиками, после чего погрузить в горячий сахарный сироп, приготовленный на отваре сердцевины ананаса. Подготовленный ананас разложить в креманки, залить горячим сахарным сиропом и охладить.

### **Желе из ананаса**

*Ананас 400 г, сахарный песок 140 г, желатин 30 г, лимонная кислота 1,5 г, вода 500 мл.*

Ананас очистить, нарезать кубиками, залить горячей водой и варить в течение 5—7 мин, после чего всыпать сахар, размешать, ввести набухший желатин и довести сироп до кипения, непрерывно помешивая. Затем дать сиропу настояться 10—15 мин, добавить лимонную кислоту, аккуратно вынуть шумовкой мякоть ананаса, сироп профильтровать. Формочки заполнить на одну треть сиропом и дать ему застыть. На застывшее желе положить ломтики ананаса, залить их оставшимся сиропом и охладить до полного застывания.

### **Мусс из бананов**

*Мякоть бананов 400 г, сахарный песок 150, желатин 30 г, лимонная кислота 1 г, вода 600 мл.*

Мякоть зрелых бананов размять, растереть с частью сахара до получения однородной пюреоб-

разной массы. Из остального сахара сварить сироп на воде, в кипящий сироп ввести предварительно замоченный желатин, довести до кипения, добавить лимонную кислоту, охладить до 45—50 градусов, смешать с пюре из бананов, тщательно взбить, переложить в порционную посуду и охладить.

### **Мусс из консервированных ананасов**

*Ананасы консервированные 250 г, сахарный песок 160 г, желатин 30 г, лимонная кислота 2 г, сироп от консервированных ананасов 50 мл, вода 500 мл.*

Ананасы протереть через сито или тщательно измельчить с помощью миксера до образования однородной массы. Полученное пюре залить горячей водой, всыпать сахар, добавить сироп от консервированного ананаса, ввести замоченный предварительно и набухший желатин и, непрерывно помешивая, довести до кипения. В смесь добавить лимонную кислоту, охладить до 30—35 градусов и взбить до образования густой однородной пенообразной консистенции. Мусс быстро разлить в порционную посуду и охладить.

### **Мусс из киви**

*Мякоть плодов киви 400 г, сахарный песок 150 г, желатин 30 г, лимонная кислота 1 г, вода 600 мл.*

Плоды киви очистить, мякоть размять с частью сахара или измельчить с помощью миксера до образования однородного пюре. Из остального сахара приготовить сироп на воде. Добавить в кипящий сироп предварительно замоченный желатин, снова довести до кипения, добавить лимонную кислоту, охладить до 45 — 50 градусов, смешать с полученным пюре из мякоти киви, тщательно взбить, переложить в порционную посуду и охладить

### **Шоколадное суфле с кокосовой крошкой**

*Сливочное масло 120 г, пшеничная мука 180 г, порошок какао с ванилином 20 г, молоко 500 мл, сахар 250 г, 8 яиц, соль.*

*Подлива: молоко 500 г, мука 30 г, 2 яичных желтка, сахарный песок 100 г, какао 20 г.*

Топленое масло, соль, муку вскипятить с молоком и вымесить до образования гладкой, однородной массы. Затем массу немного охладить, добавить к ней какао, 120 г сахара, ванилин и все вымесить. Желтки растереть с сахаром, белки взбить в крепкую пену и осторожно перемешать с молочной массой. Форму смазать сливочным маслом, наполнить тестом, поставить в посуду с горячей водой, а последнюю — в духовку.

Подлива. Яичные желтки с сахаром, мукой и 200 г молока размешать в гладкую, однородную массу, затем, непрерывно помешивая, кипятить с 300 г моло-

ка. В кипящую массу добавить какао и продолжать мешать до тех пор, пока какао полностью растает. В остывшую подливу добавить ром. Для получения кокосовой крошки, мякоть кокоса нужно натереть на терке. Готовое суфле залить подливой и посыпать этой крошкой.

### **Суфле из бананов**

*Бананы 400 г, сахарный песок 130 г, сахарная пудра 1 ст. л.,  
белки 10 шт., сливочное масло 1 ст. л.*

Приготовить пюре из очищенных сырых бананов, добавить сахар и ввести взбитые белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, и запечь.

### **Крем из взбитой сметаны с бананами**

*Сметана 0,5 л, сахарная пудра 100 г, бананы 400 г, желатин 20 г, ванилин.*

Густую сметану взбить на холоде в пышную массу, добавить сахарную пудру, ванилин, желатин, растворенный в теплой воде, очищенные и нарезанные бананы. Осторожно вымешать. Сложить все в намоченную холодной водой форму и остудить в холодильнике. Застывший крем выложить на круглое блюдо, обложить кругом хрустящими бисквитами и кусочками бананов.

### Крем ананасный

*Ананас 350 г, сахарная пудра 300 г, желатин 40 г, сливки 300 мл.*

Ананас очистить, удалить сердцевину, вырезать из середины 4—5 тонких кругов, а остальную мякоть измельчить при помощи миксера до образования однородной пюреобразной массы и соединить с сахарной пудрой, после чего в смесь ввести желатин, растворенный в небольшом количестве теплой воды. Полученную массу остудить до 30—40 градусов и соединить со взбитыми сливками, затем уложить в форму и поставить на холод на 2—3 часа. Перед подачей форму на несколько секунд опустить в горячую воду и осторожно вытряхнуть крем на плоское блюдо. Крем украсить кусочками ананаса, посыпать сахарной пудрой.

### Крем из киви

*Мякоть киви 400 г, сахарная пудра 300 г, желатин 40 г, сметана 0,5 л.*

Плоды киви очистить, растереть с сахаром или измельчить в миксере до образования однородного пюре и добавить остальную сахарную пудру. Растворенный в теплой воде желатин ввести в полученную массу и остудить до 30—40 градусов. Затем соединить со сметаной, взбитой в пышную массу. Уложить в форму и охладить. Готовый крем выложить на блюдо, украсить кусочками киви, посыпанными сахарной пудрой.

### **Мороженое сливочный пломбир с ананасом**

*На 1 ананас весом 700 г — 2 брикета сливочного пломбира, 1 стакан сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.*

Ананас очистить от кожи, нарезать тонкими кружочками, положить в посуду рядами, пересыпав сахаром, поставить в холодильник на 1 час. Форму обсыпать сахарной пудрой, выложить дно ломтиками ананаса так, чтобы между ними не было пустого места, сверху положить слой пломбира толщиной в палец, плотно умять ложкой. Стенки формы сплошь обложить ломтиками ананаса. На слой пломбира снова положить слой ломтиков ананаса, затем снова слой пломбира — и таким образом заполнить форму доверху. Поставить сливочный пломбир с ананасом (в форме) в холодильник на сутки. Перед подачей на стол обернуть форму горячим полотенцем, выложить содержимое на приготовленное блюдо и сбрызнуть соком, который остался от ананаса после того, как его пересыпали сахаром.

### **Мороженое из ананаса**

*Ананас свежий или консервированный 200 г, сахарный песок 250 г, вода 550 мл, лимонный сок 30 г.*

Мякоть ананаса при помощи миксера превратить в пюреобразную массу. Сварить сахарный сироп на воде, соединить его с пюре из ананаса и лимонным соком и заморозить в форме. Мороженое



из ананаса подавать, полив ананасовым сиропом и украсив ломтиками свежего или консервированного ананаса.

### **Мороженое с шоколадным соусом и кокосовой крошкой**

*Сливочное мороженое 850 г, какао-порошок 20 г, сахарный песок 60 г, сливки 80 г, кокосовая крошка.*

Мякоть кокоса натереть на терке, часть смешать с сахаром и порошком какао, растереть и залить кипящими сливками. Массу тщательно размешать. Сливочное мороженое при подаче полить охлажденным шоколадным соусом и посыпать оставшейся кокосовой крошкой.

### **Банановый санди**

В вазочки положить по 50 г. сливочного мороженого, покрыть его тонкими колечками бананов и полить 2 ст. ложками апельсинового сока.

### **Пудинг из бананов**

*Бананы 350 г, белое вино 50 г, манная крупа 30 г, яйца 200 г, молоко 300 г, лимонная цедра 10 г, лимонный сок 10 г, сахарный песок 75 г, фруктовый соус 100 г.*

Сварить жидкую манную кашу на молоке, соединить ее с растертыми с сахаром яичными желтками.

Очищенные бананы при помощи миксера измельчить до получения пюреобразной массы и размешать с вином, лимонным соком, измельченной цедрой, взбитыми яичными белками. В смесь добавить кашу и вновь перемешать. Массу разложить в смазанные маслом формы и запечь. При подаче пудинг полить фруктовым соусом.

### **Пудинг из киви**

*Мякоть плодов киви 350 г, манная крупа 30 г, яйца 200 г, молоко 300 г, сахарный песок 75 г.*

Сварить молочную манную кашу. Растереть с сахаром яичные желтки и добавить их в готовую кашу. Плоды киви при помощи миксера измельчить до получения однородной пюреобразной массы и смешать со взбитыми яичными белками. В смесь добавить кашу и вновь перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму и запечь.

### **Жареные ананасные дольки**

*Ананас 550 г, пшеничная мука 200 г, яйца 40 г, сахарный песок 30 г, титъевая сода 3 г, молоко 150 г, жир (оливковое масло) 400 г, сахарная пудра 50 г.*

Из муки, яиц, сахара и молока приготовить жидкое тесто, добавить соду. Свежий ананас очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать дольками.

Дольки консервированного ананаса хорошо обсушить, после чего с помощью поварской иглы обмакивать в тесто и жарить в раскаленном жире до появления золотисто-желтой корочки. Подавать, обсыпав сахарной пудрой.

### **Фруктовый салат со сгущенным молоком**

*Ананас 150 г, бананы 200 г, яблоки 200 г, виноград 250 г, майонез 100 г, сгущенное молоко или крем из сливок 100 г, листья зеленого салата 50 г.*

Подготовленные ананас, бананы и яблоки нарезать дольками или кубиками, добавить ягоды винограда (без косточек). Майонез смешать со сгущенным молоком и осторожно перемешать с фруктами. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листьями зеленого салата.

### **Бананы, запеченные в сдобном тесте**

*Мука 300 г, сахарный песок 30 г, яйца 80 г, сметана 60 г, сливочное масло 100 г, бананы 500 г, конфитюр 80 г, сахарная пудра 50 г.*

Просеянную пшеничную муку, яйца, сахар, сметану и размягченное масло соединить и поставить в холодное место на 20 мин, после чего тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и нарезать квадратами с таким расчетом, чтобы в тесто можно было

завернуть половинку банана. Очищенный от кожи банан положить на середину квадрата, полить конфитюром или посыпать сахарным песком. Концы квадрата соединить над бананом, выложить на смазанный маслом противень. Тесто смазать яйцом. Запечь в духовке при температуре 200—220 градусов.

### **Ананас в сиропе**

*Ананас 700 г, сахарный песок 200 г, вода 200 мл.*

Ананас очистить удалить сердцевину, нарезать кружочками или ломтиками толщиной 1,5—2 см и разложить в порционную посуду. На отваре сердцевины приготовить сахарный сироп и залить ананас горячим сиропом. Дать настояться. Подавать в охлажденном виде.

### **Бананы в яично-виноградном соусе**

*Бананы 600 г, яичные желтки 120 г, сок виноградный 100 г, лимонный сок 80 г, цедра 15 г, сахарный песок 220 г.*

Очищенные от кожицы бананы нарезать кружочками или дольками и разложить в креманки или вазочки и залить соусом. Яичные желтки, сахар, сок (половину нормы), помешивая варить на водяной бане. Перед окончанием варки в соус влить оставшийся сок, лимонный сок, добавив цедру лимона, и все тщательно перемешать.

### **Бананы в сметане с корицей**

*Бананы 600 г, сметана 250 г, лимонная кислота 1 г, сахарная пудра 150 г, корица 15 г, сахарный песок 5 г.*

Очистить бананы от кожуры, нарезать кружочками, уложить в порционную посуду, посыпать сахаром и лимонной кислотой. Сметану взбить с сахарной пудрой и корицей и при подаче на стол полить ею бананы.

## ЗАКУСКИ

### **Фруктовый салат с домашней птицей и соусом из йогурта (4 порции)**

Время приготовления: *прибл. 40 мин.*

*2 куриные грудки (прибл. 600 г), 2 ст. л. масла (прибл. 20 г), 1 кочан кочанного салата, 2 маленьких сельдерея (прибл. 150 г), 2 спелые сочные груши (прибл. 300 г)*

*Салатный соус: 2 ст. л. салатного майонеза, 100 г йогурта (3,5% жирности), 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. томатного кетчупа, соль, перец, 1 щепотка сахара.*

*Кроме того: 4 ст. л. вишен (свежих или консервированных).*

1. Куриные грудки обжарить в масле с обеих сторон в течение примерно 15 мин. Затем выложить со сковороды и освободить мясо от костей.

2. Салат почистить, помыть и порвать листья на средней величины куски.

3. Сельдерея почистить и нарезать тонкими ломтиками. Груши очистить от кожуры и разрезать каждую на 4 части. Удалить у них сердцевины и нарезать по длине ломтиками.

4. Смешать майонез, йогурт, сливки и кетчуп. Приправить соус солью, перцем и сахаром.

5. Смешать листовой салат, сельдерея и груши.

Куриные грудки нарезать поперек ломтиками и положить сверху на салат. Залить все соусом и украсить вишнями.

### **Салат «Ирина»**

*250 г яблок, 200 г отварных стеблей сельдерея, половина крупного апельсина в дольках, 250 г красного винограда, 20 очищенных грецких орехов.*

Соус: *0,5 чашики йогурта (или кефира), 2 ст. л. майонеза, сок 2 лимона, перец, соль, сахар.*

Яблоки и отварной сельдерей нарезать ломтиками. Ягоды винограда разрезать на половинки каждую, освободить от косточек, уложить в салатницу. Украсить половинками ядрышек грецкого ореха, ломтиками апельсина (или мандарина). Компоненты для соуса перемешать, взбить и залить соусом салат.

### **Салат из эмментальского сыра с филе копченой форели (4 порции)**

Время приготовления: приibl. 30 мин.

*1 пучок листового салата, 2 ст. л. винного уксуса (красного), 3 ст. л. растительного масла, 1 маленькая баночка каперсов, 1 ст. л. горчицы, 1/2 луковицы, 200 г эмментальского сыра, порезанного тонкими ломтиками, 4 куска филе копченой форели (по 50 г) несколько листиков петрушки.*

1. Салат почистить, промыть листья и как следует их просушить.
2. Перемешать уксус, растительное масло, каперсы и горчицу. Луковицу очистить, нарезать маленькими кубиками и добавить в салатный соус.
3. Салат разложить на четыре тарелки. Сыр нарезать большими кусками и вместе с разделенными на кусочки филе форели сервировать на салатные листья.
4. Залить салатным соусом и украсить листочками петрушки.

### **Салат из кабачков с тильзитским сыром (4 порции)**

Время приготовления: *прибл. 30 мин.*

*200 г тильзитского сыра ломтиками, 4 зеленых кабачка «цуккини» средних размеров (прибл. 800 г), 2 ст. л. уксуса, 6 ст. л. растительного масла, соль, перец по 1 стручку красного и желтого сладкого перца (прибл. 400 г), 1 пучок базилика, 1 пучок молодого репчатого лука.*

1. Нарезать сыр квадратами величиной 3 см. Кабачки помыть и нарезать ломтиками толщиной 2—3 мм.
2. Сыр и кабачки разложить на блюде, сбрызнуть уксусом и растительным маслом, посолить и поперчить.
3. Перцы и репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать. Посыпать ими салат.
4. Украсить блюдо листьями базилика.



### Салат «Констанца»

*4 картофелины средней величины, сваренных в мундире, 0,5 чаши зеленых бобов в стручках, половина вареного корня сельдерея, 4 небольших помидора, 125 г копченой колбасы «салями» (или сервелат), нарезанной кружочками.*

*Соус: 125 г мясного бульона, 3 ст. л. уксуса, 0,5 чайной ложки горчицы, 1 очищенная и мелко рубленая луковица, соль, крупномолотый перец.*

Картофель почистить и порезать на кружочки. Стручки зеленых бобов слегка отварить, корень сельдерея и томаты нарезать кубиками и все перемешать в салатнице. Заправить салат приготовленным соусом. Гарнировать салат колбасой, свернутой рулончиками.

### Салат из картофеля с крабами (4 порции)

*600 г картофеля, соль, 3 маленькие луковицы, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г овощного бульона, 1 ч. л. сахара, перец, 200 г маринованных огурцов, 250 г помидоров, 4 стебля черешкового сельдерея, 150 г твердого сыра, пучок укропа, 200 г мяса крабов, 100 г сливок.*

Картофель помыть и отварить до готовности в подсоленной воде. Слить воду, картофель очистить от кожуры и нарезать кружками. Луковицы очистить и мелко нарубить. Добавить к луку лимонный сок, бульон, сахар, соль и перец. Залить заправ-

кой еще теплый картофель и дать ему пропитаться. Огурцы нарезать. Помидоры опустить на короткое время в кипящую воду, затем обдать холодной водой и снять с них кожицу. Помидоры разрезать на четвертинки, удалить семена, мякоть нарезать полосками. Сельдерей почистить, помыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать полосками. Укроп помыть и, стряхнув с него воду, нарубить. Все подготовленные ингредиенты, крабы и сливки перемешать, посолить, поперчить и осторожно смешать с картофелем.

### **Салат из равиолей**

*300 свежих равиолей, начиненных зеленью или овощами, 6 стеблей зеленого лука, 1 лимон, 4 спелых помидора, соль, несколько пригоршней черных маслин, 2 ст. л. больших каперсов, 2 веточки свежего базилика, 1 пучок брунфресса, 8 ст. л. оливкового масла.*

От стеблей зеленого лука отрезать нижнюю часть (около 3 см). Луковицы с коротким стеблем разрезать пополам, а потом — на ломтики поперек. Лимон обдать горячей водой, обсушить и снять цедру теркой. Выдавить из лимона сок. Лук замариновать с цедрой и соком лимона. С помидоров снять кожицу, разрезать их пополам и удалить семена. Мякоть помидоров нарезать мелкими кубиками, посолить и дать выделиться соку. Из маслин удалить косточки и разрезать мякоть на четыре части. Каперсы откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. С зелени оборвать листья, помыть, стряхнуть с них воду и крупно нарезать. Смешать

оливковое масло с нарезанными помидорами с соком, добавить маслины, каперсы и зелень, все посолить и поперчить, поставить в холодильник. Отварить равиоли в достаточном количестве подсоленной воды до готовности. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Зеленый лук смешать с салатом и равиолями.

### **Салат-коктейль из куриного мяса с ананасами**

*400 г куриного мяса, 120 г ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майонеза, 1 бутылка йогурта, 4 ст. л. белого вина, 20 г крепкой горчицы, листья зеленого салата.*

Приготовить 4 бокала для шампанского или 4 вазочки, выложить изнутри листьями салата. Мясо курицы мелко порезать, так же порезать ананас и шампиньоны, равномерно распределить по вазочкам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и влить эту смесь в вазочки.

### **Фруктово-овощные шпажки в маринаде из сиропа манго (4 порции)**

*2 маленьких стручка зеленого сладкого перца, 8 мелких помидоров, 1 банка (230 г) ростков бамбука, 1 банка (565 г) личи, 1 банка (425 г) манго, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сухого хереса, 1 ч. л. меда.*

Сладкий перец и помидоры почистить и помыть. Перец, удалив семена, крупно нарезать. Ростки бамбука, личи и манго откинуть на дуршлаг, сироп собрать. Из соевого соуса, подсолнечного масла, хереса, меда, 1 ст. л. сиропа личи и 1 ст. л. сиропа манго приготовить маринад, мариновать в нем фрукты и овощи около 30 мин, а затем попеременно нанизать их на маленькие шпажки. Обжаривать над открытым огнем несколько мин. На стол подавать с соусом из арахиса или кисло-сладким соусом.

Совет: оставшиеся личи и манго можно подать на десерт со взбитыми сливками.

### **Салат морской**

*500 г филе кальмара, 4 яйца, 3 картофелины, 2 моркови,  
1 свежий огурец, 1 яблоко.*

Филе кальмара отварить и нарезать соломкой. Картофель, яйцо, морковь сварить и нарезать мелкими кубиками. Добавить порезанные огурцы и натертое на терке яблоко. Все перемешать и заправить салат сметаной, украсить зеленью.

### **Креветки вареные**

Креветки вымыть в холодной воде, затем залить горячей водой, добавить морковь, петрушку, лук, эстрагон, лавровый лист, душистый перец, соль, укроп и варить 8—10 мин. Подавать в горячем виде.

### Креветки с пивом

Отварить креветки с добавлением семян укропа, лаврового листа, душистого перца. Отваренные креветки подавать горячими, посыпанными зеленью укропа, с пивом.

### Раковые шейки в томатном соусе

Раков обмыть холодной водой и отварить с петрушкой, морковью, эстрагоном и душистым перцем. Отделить шейки раков, очистив их от панцирей. Положить шейки раков горкой в фарфоровую чашечку (кокотницу) или другую маленькую посуду и добавить припущенные шампиньоны, нарезанные ломтиками.

Толстые части клешней, отделенные от панцирей, уложить вокруг раковых шеек по краям кокотницы и полить шейки томатным соусом с вином.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА 1</b> .....	<b>3</b>
МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ .....	3
Краткая характеристика .....	3
Действие микроволновой энергии .....	5
Кухонная посуда .....	7
Техника приготовления пищи .....	12
Продукты .....	15
Общие рекомендации .....	17
Размораживание .....	24
ТОСТЫ, ГАМБУРГЕРЫ И ДРУГИЕ ЗАКУСКИ .....	28
СУПЫ .....	39
БЛЮДА ИЗ МЯСА .....	63
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ .....	102
РЫБНЫЕ БЛЮДА .....	119
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ .....	145
СОУСЫ .....	165
СЫР И ЯЙЦА .....	178
БЛЮДА ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ .....	193
МОЛОЧНЫЕ И СЛАДКИЕ БЛЮДА .....	208
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА .....	221
НАПИТКИ .....	235
<b>ГЛАВА II</b> .....	<b>248</b>
КАК ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАШУ СКОРОВАРКУ....	248
СУПЫ .....	252
БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ .....	256
БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ .....	262
БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ .....	269

БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ .....	275
БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ .....	280
БЛЮДА ИЗ ДИЧИ .....	285
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ .....	289
<b>ГЛАВА III .....</b>	<b>300</b>
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ. ФОНДЮ.	
ФЛАМБИРОВАНИЕ .....	300
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ .....	301
ФОНДЮ .....	307
ФЛАМБИРОВАНИЕ .....	314
<b>ГЛАВА IV .....</b>	<b>320</b>
НОВАЯ КУЛИНАРИЯ .....	320
ДИЕТИЧЕСКИЕ ЗАВТРАКИ .....	321
СЛАДКИЕ БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ .....	329
ЗАКУСКИ .....	341

*Издание для досуга*

**МИКРОВОЛНОВАЯ КУЛИНАРИЯ**

Автор-составитель *Шиш Елена Ивановна*

Ответственный за выпуск *Н. В. Клакоцкая*

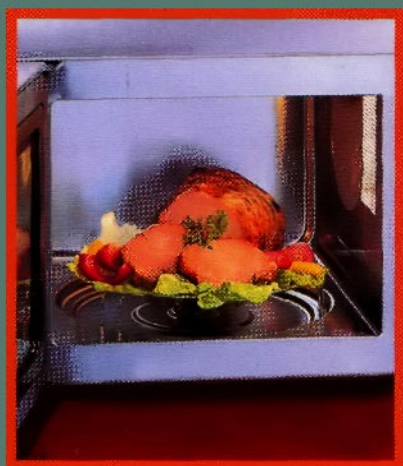
Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.03.2000.  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага типографская. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 18,48. Усл. кр.-отт. 18,9. Уч.-изд. л. 14,17.  
Тираж 10 100 экз. Заказ 773.

Фирма «Современный литератор». Лицензия ЛВ № 319  
от 03.08.98. 220029, Минск, ул. Красная, 5 — 12.

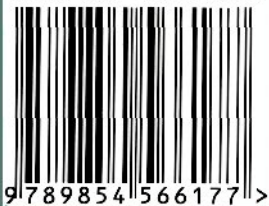
При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.  
220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35 — 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика  
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».  
220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.





1SEN 985-456-617-X



9 789854 566177 >

\*\*\*\*\*  
Внимание! Файл скачан с портала – <http://natahaus.ru/>  
This file was downloaded from natahaus.ru portal  
\*\*\*\*\*

Файл взят с сайта <http://www.natahaus.ru/>

где есть ещё множество интересных и редких книг,  
Данный файл представлен исключительно в  
ознакомительных целях.

Уважаемый читатель!

Если вы скопируете данный файл,  
Вы должны незамедлительно удалить его  
сразу после ознакомления с содержанием.  
Копируя и сохраняя его Вы принимаете на себя всю  
ответственность, согласно действующему  
международному законодательству .  
Все авторские права на данный файл  
сохраняются за правообладателем.  
Любое коммерческое и иное использование  
кроме предварительного ознакомления запрещено.

Публикация данного документа не преследует  
никакой коммерческой выгоды. Но такие документы  
способствуют быстрейшему профессиональному и  
духовному росту читателей и являются рекламой  
бумажных изданий таких документов.

Все авторские права сохраняются за правообладателем.  
Если Вы являетесь автором данного документа и хотите  
дополнить его или изменить, уточнить реквизиты автора  
или опубликовать другие документы, пожалуйста,  
свяжитесь с нами по e-mail - мы будем рады услышать ваши  
пожелания.