

АЗБУКА ДОМАШНЕЙ  
КУЛИНАРИИ

# Блюда из микроволновки

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





И. А. Зайцева

# Блюда из микроволновки

Scanned by Reina

В К У С Н О И П О Л Е З Н О



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2013



УДК641/642  
ББК36.99  
З-17

**Зайцева, И. А.**

З-17 Блюда из микроволновки / И. А. Зайцева М. РИПОЛ классик, 2013. 32 с. ил. (Азбука домашней кулинарии).

ISBN 978-5-386-06382-5

Готовить так, чтобы было вкусно, полезно и быстро, не это ли мечта каждой хозяйки? К счастью, современной женщине не нужно часами простаивать у плиты, вставлять чуть свет чтобы накормить семью полноценным завтраком. Благодаря умной кухонной машине микроволновой печи процесс приготовления пищи превратился в приятное и необременительное творчество. Многие пользуются микроволновой печью только для разогревания блюд, и напрасно! Воспользуйтесь рецептами из данной книги, и вы убедитесь, как легко и быстро все получается!

**УДК 641/642  
ББК 36.99**

*Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится*

©ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2013

ISBN 978-5-386-06382-5

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Драники	17
Гуляш из свинины	4	Картофель под сливочным соусом	18
Отбивные из телятины	5	Запеканка с брюссельской капустой.	19
Отбивные из куриного филе	6	Жульен	20
Филе куриное с грибами	7	Грибы с картофелем	21
Стейк из семги	8	Каша гречневая с грибами	
Филе щуки с салатом из овощей	9	и луком	22
Палтус с розмарином	10	Каша овсяная с грибами	23
Котлеты из минтая	11	Пицца с колбасой	24
Креветки и мидии в соусе	12	Пицца с морепродуктами	25
Морепродукты с рисом в половинках ананаса	13	Пирог творожный	26
Паста с креветками	14	Пирог из слоеного теста с вишней	27
Кальмары, фаршированные морковью и тыквой	15	Яблоки фаршированные	28
Рагу овощное	16	Торт шоколадный	29
		Пудинг рисовый	30
		Чизкейк тыквенный	31

## ВВЕДЕНИЕ

Многие люди не догадываются о том, что в микроволновой печи можно не только разогревать, но и готовить вкусные и полезные блюда. Кроме того, это занимает значительно меньше времени, чем при использовании плиты или духовки. Микроволновые печи могут иметь различные размеры и функции. Наиболее удобны СВЧ-печи, оснащенные грилем и конвекцией. Благодаря первой функции можно запекать мясные, рыбные и овощные блюда с румяной хрустящей корочкой. А вторая представляет собой равномерный обдув горячим воздухом и позволяет выпекать пироги, кексы, пудинги, бисквиты и др. Однако и в простой микроволновой печи с минимумом функций можно приготовить блюда на любой вкус. Основным преимуществом СВЧ-печи по сравнению с духовкой является возможность использовать меньше масла, что позволяет готовить более полезную пищу. Именно поэтому микроволновая печь незаменимый помощник на кухне и настоящая находка для тех, кто хочет похудеть и сохранить здоровье. Процесс приготовления имеет свои нюансы, которые необходимо учитывать. Для сохранения сочности продуктов и предотвращения разбрызгивания перед приготовлением их необходимо положить в емкость. В микроволновых печах можно использовать только специальную посуду. Процесс занимает меньше времени, если блюдо вращается на специальной подставке. Для равномерного распределения жара емкость с пищей следует помещать строго в центре. Такие продукты, как рыба, куриные голени и крылышки, следует располагать таким образом, чтобы толстая

**ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ**

Scanned by Reina

-  время приготовления
-  категория (первые блюда)
-  категория (вторые блюда)
-  категория (выпечка)
-  категория (десерт)
-  простое в приготовлении
-  сложное в приготовлении

сторона находилась ближе к краю печи, а тонкая к центру. Пища с большим количеством влаги оптимальна для приготовления в СВЧ-печи, так как она получается сочной. Тесто рекомендуется делать более жидким, чем в рецептах для духовки. Густые соусы следует неплотно прикрывать крышкой, чтобы предотвратить пригорание. Мясо, нарезанное небольшими кусочками, готовится быстрее, чем цельный кусок. После выключения микроволновой печи блюдо нужно оставить внутри нее еще на несколько минут. Чтобы мясо и рыба получились сочными, их рекомендуется солить в конце приготовления.



**На 3 порции**

500 г свинины  
150 г сладкого перца  
100 г консервированной кукурузы  
70 г красного репчатого лука  
50 мл мясного или овощного бульона  
30 мл красного сухого вина  
25 г пшеничной муки  
20 г томатной пасты  
20 г топленого масла  
20 г зелени петрушки  
Лавровый лист  
молотый черный перец  
и соль по вкусу



## ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ

- 1 Масло разогревать на полной мощности в течение 1 минуты. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками вместе со сладким перцем. Лук измельчить. Кукурузу откинуть на дуршлаг
- 2 Подготовленные ингредиенты выложить в емкость с маслом, накрыть крышкой и держать на полной мощности 6–8 минут
- 3 Муку соединить с вином, томатной пастой и бульоном, всыпать толченый лавровый лист, поперчить, добавить к мясу, перемешать и готовить на полной мощности еще 2 минуты.
- 4 Гуляш посолить и держать под крышкой в течение 4–5 минут

Готовое блюдо перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.



## ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

- 1 Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отделяя от косточки, отбить, полить смесью соевого соуса, лимонного сока и растительного масла, посыпать измельченным розмарином и оставить в холодильнике на 2,5 часа.
- 2 Замаринованное мясо выложить на решетку для гриля, поперчить, поместить в микроволновую печь и установить режим «Гриль» на 5 минут
- 3 Отбивные перевернуть и готовить в режиме «Гриль» еще 3–4 минуты. Блюдо выдержать в микроволновой печи 2–3 минуты.

Отбивные подать на стол с картофелем, грибами, украсив веточкой розмарина и полив образовавшимся соусом.

**Scanned by Reina** **На 2 порции**

400 г телятины  
с реберной косточкой  
150 г запеченного картофеля  
50 г маринованных грибов  
30 мл соевого соуса  
30 мл растительного масла  
10 мл лимонного сока  
10 г розмарина  
Молотый черный перец по вкусу





## На 3 порции

400 г куриного филе  
400 г картофеля  
100 г помидора  
1 яйцо  
50 мл воды  
50 г панировочных сухарей  
30 мл растительного масла  
50 г стебля сельдерея  
50 г цикорного салата  
20 г зелени петрушки  
Сушеный чеснок,  
молотый черный перец  
и соль по вкусу

1 час



\*\*

## ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

- 1 Куриное филе нарезать порционными кусками, слегка отбить, поперчить, посыпать чесноком, накрыть тарелкой и оставить в холодильнике на 25 минут а затем посолить.
- 2 Яйцо взбить с водой и небольшим количеством соли. В полученную массу обмакнуть мясо, после чего обвалить его в панировочных сухарях. Отбивные выложить на тарелку, поместить ее в микроволновую печь и готовить на полной мощности 2 минуты.
- 3 Мясо перевернуть и держать при том же режиме еще 2 минуты. Картофель нарезать небольшими кусочками, смазать растительным маслом, посолить и запечь в духовке.

Готовые отбивные подать на стол с картофелем, нарезанным кружочками помидором, нарубленным стеблем сельдерея и цикорным салатом, украсив зеленью петрушки.



## ФИЛЕ КУРИНОЕ С ГРИБАМИ

- 1 Куриное филе нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сушеным розмарином, толченым зеленым и черным перцем, накрыть крышкой и оставить в холодильнике на 25 минут
- 2 Грибы нарубить, выложить в емкость, добавить масло и готовить в режиме «Микро» на полной мощности в течение 1,5–2 минут после чего посолить.
- 3 Филе поместить в микроволновую печь и держать на полной мощности 7 минут затем перевернуть, готовить еще 7 минут и посолить.

Готовое блюдо перед подачей на стол украсить свежей зеленью петрушки и розмарина.

## На 3 порции

400 г куриного филе  
300 г шампиньонов  
30 мл лимонного сока  
30 мл растительного масла  
20 г зелени розмарина  
20 г зелени петрушки  
Сушеный розмарин,  
черный и зеленый перец горошком и соль по вкусу

1 час



\*\*



**На 1 порцию**

180 г семги  
15 мл лимонного сока  
100 г запеченного со специями картофеля  
50 г маслин  
50 г лимона  
10 г зелени петрушки  
10 г листового салата  
Сушеная зелень укропа,  
специи для рыбы и соль  
по вкусу

30  
МИН

\*\*

**СТЕЙК ИЗ СЕМГИ**

**1** Стейк сбрызнуть лимонным соком, натереть специями и сушеной зеленью укропа, поместить в емкость для микроволновой печи и готовить в режиме «Рыба» или на полной мощности в течение 4 минут затем перевернуть и держать еще 2–3 минуты.

**2** Стейк и картофель выложить на тарелку и посолить.

Готовое блюдо подать на стол, украсив ломтиками помидора, полукружиями лимона, маслинами, зеленью петрушки и листовым салатом.

**ФИЛЕ ЩУКИ С САЛАТОМ ИЗ ОВОЩЕЙ**

**1** Филе полить смесью соевого соуса и лимонного сока, натереть специями, выложить в емкость для микроволновой печи и готовить в режиме «Рыба» или на полной мощности в течение 4 минут после чего перевернуть и держать еще 3 минуты.

**2** Зелень сельдерея и базилика промыть. Пекинскую капусту и сладкий перец нарубить. Помидор и огурец нарезать небольшими кусочками. Овощи и зелень соединить, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и перемешать.

**3** Рыбу выложить на тарелку и подать на стол с салатом.

Блюдо перед подачей на стол украсить веточкой укропа и нарезанным ломтиками лаймом.

**На 1 порцию**

200 г филе щуки  
30 мл лимонного сока  
30 мл соевого соуса  
15 мл оливкового масла  
100 г помидора  
100 г огурца  
60 г сладкого перца  
50 г пекинской капусты  
50 г лайма  
10 г базилика  
10 г зелени укропа  
10 г зелени сельдерея  
Специи для рыбы  
и соль по вкусу

30  
МИН

\*\*



**На 2 порции**

1 палтус  
100 г лимона  
50 мл лимонного сока  
20 мл сухого белого вина  
30 г панировочных сухарей  
Веточки розмарина и красный перец  
горошком для украшения  
Специи для рыбы, молотый черный перец и соль по вкусу



## ПАЛТУС С РОЗМАРИНОМ

**1** У рыбы удалить голову, внутренности и очистить от чешуи. Тушку разрезать пополам, полить лимонным соком и вином, натереть специями, черным перцем и солью и оставить в холодильнике на 15 минут затем обвалить в панировочных сухарях и готовить на полной мощности в течение 7 минут

**2** Куски аккуратно перевернуть и держать в микроволновой печи на полной мощности еще 5–7 минут

Готовое блюдо разложить по тарелкам, украсить ломтиками лимона, веточками розмарина и горошинами красного перца.



## КОТЛЕТЫ ИЗ МИНТАЯ

**На 6 порций**

**1** Хлеб залить молоком и оставить на 15 минут затем размять и добавить муку и яйца.

**2** Филе рыбы измельчить вместе с луком, соединить с подготовленными ингредиентами, добавить соль, черный перец и тщательно перемешать.

**3** Полученную массу отбить, сформовать из нее котлеты, обвалить их в панировочных сухарях и поместить в микроволновую печь.

**4** Включить функцию «Гриль» на 10 минут затем перевернуть котлеты и готовить еще 5 минут

Котлеты перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Scanned by Reina

600 г филе минтая  
70 г репчатого лука  
100 мл молока  
40 г пшеничного хлеба  
40 г пшеничной муки  
2 яйца  
40 г панировочных сухарей  
20 г зелени петрушки  
Молотый черный перец и соль по вкусу





**На 5 порций**

800 г замороженных креветок  
 600 г мидий  
 200 г мяса кальмара  
 200 мл светлого пива  
 100 г моркови  
 100 г огурца  
 100 г репчатого лука  
 50 мл соевого соуса  
 50 мл лимонного сока  
 20 г зелени петрушки  
 Молотый красный перец и молотый имбирь по вкусу



## КРЕВЕТКИ И МИДИИ В СОУСЕ

- 1 Креветки разморозить, очистить, выложить в емкость для микроволновой печи вместе с нарубленным мясом кальмара и раскрытыми мидиями, залить пивом и соевым соусом, добавить молотый имбирь, красный перец и оставить в холодильнике на 10 минут
- 2 В емкость с морепродуктами добавить измельченные морковь, лук и огурец, всыпать нарубленную зелень петрушки, готовить на полной мощности или в режиме «Рыба» в течение 4 минут а затем извлечь, тщательно перемешать и держать еще 3 минуты.
- 3 Блюдо оставить в микроволновой печи на 2 минуты.

Готовое блюдо перед подачей на стол сбрызнуть свежееотжатым лимонным соком.



## МОРЕПРОДУКТЫ С РИСОМ В ПОЛОВИНКАХ АНАНАСА

- 1 Ананас вымыть под струей проточной воды, обсушить, разрезать пополам, аккуратно удалить мякоть и нарезать ее небольшими кубиками.
- 2 Рис залить холодной водой и оставить на 1 час, затем добавить измельченное мясо кальмара, очищенные креветки, нарезанную кубиками морковь и посолить.
- 3 Емкость поместить в микроволновую печь и готовить на полной мощности в течение 12 минут затем перемешать и держать еще 3 минуты. В смесь риса и морепродуктов добавить измельченные яичные желтки, фруктовую мякоть и наполнить полученной массой половинки ананаса.

**Scanned by Reina**  
**На 2 порции**

1 ананас  
 100 г длиннозерного риса  
 150 г королевских креветок  
 100 г мяса кальмара  
 50 г моркови  
 2 желтка сваренных вкрутую яиц  
 220 мл воды  
 10 г зелени петрушки  
 Соль по вкусу



Готовое блюдо перед подачей на стол украсить веточками петрушки.



**На 2 порции**

250 г пасты  
250 г очищенных  
креветок  
5 г сушеного базилика  
30 мл оливкового масла  
40 г миндальных орехов  
320 воды  
100 г апельсина  
Молотый белый перец  
и соль по вкусу

**30**  
МИН



**\*\***

## ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ

**1** Пасту и креветки выложить в емкость, залить кипящей водой, посолить, поперчить, поместить в микроволновую печь и готовить на полной мощности в течение 5–6 минут. При необходимости держать при том же режиме еще 1–2 минуты.

**2** Миндальные орехи истолочь, соединить с сушеным базиликом, влить оливковое масло и тщательно перемешать. Полученным соусом заправить пасту.

Готовое блюдо украсить веточкой петрушки, тертой цедрой и полукружиями апельсина.



## КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ

**1** Тушки кальмаров посыпать специями, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут.

**2** Морковь и тыкву натереть на мелкой терке. Лук нарубить. Овощи соединить с растительным маслом, посолить, поперчить, поместить в микроволновую печь и готовить на полной мощности 2 минуты.

**3** Полученной массой наполнить тушки кальмаров, сбрызнуть вином и готовить в режиме «Рыба» в течение 7 минут, затем перевернуть их, включить функцию «Гриль» и держать еще 3–4 минуты.

Готовое блюдо подать на стол, нарезав рулетиками и украсив помидорами черри и веточкой розмарина.

Scanned by Reina

**На 2 порции**

2 тушки кальмаров  
250 г моркови  
100 г тыквы  
100 г помидоров черри  
60 г репчатого лука  
30 мл растительного  
масла  
30 мл сухого белого  
вина  
30 мл лимонного сока  
20 г зелени розмарина  
Специи, молотый  
белый перец и соль по  
вкусу

**30**  
МИН



**\*\***



**На 2 порции**

- 150 г кабачка
- 120 г баклажана
- 100 г сладкого перца
- 120 г помидора
- 150 г картофеля
- 100 г тыквы
- 50 г репчатого лука
- 30 мл растительного масла
- 50 мл овощного бульона
- 30 г томатной пасты
- 20 г зелени петрушки
- Молотый красный и белый перец и соль по вкусу

25  
МИН



\*\*

## РАГУ ОВОЩНОЕ

- 1** Лук измельчить, залить растительным маслом и готовить на полной мощности в течение 2 минут
- 2** Баклажан, сладкий перец, кабачок, картофель и тыкву нарезать небольшими кусочками. Помидор натереть на терке. Выложить овощи в емкость с луком, полить смесью томатной пасты и овощного бульона, поперчить, накрыть крышкой и держать в микроволновой печи на полной мощности 3 минуты.
- 3** Рагу посолить, снять крышку и готовить в том же режиме еще 2 минуты.

Готовое рагу перед подачей на стол украсить веточкой петрушки.



## ДРАНИКИ

- 1** Картофель натереть на крупной терке, слегка отжать, добавить яйца, муку, специи, посолить, поперчить и перемешать до образования однородной массы.
- 2** С помощью столовой ложки из теста сформовать лепешки, выложить их на смазанный сливочным маслом противень для микроволновой печи, поместить на невысокую решетку и запекать на полной мощности в течение 6–8 минут
- 3** Для получения румяной корочки в конце приготовления включить функцию «Гриль» на 2 минуты.

Драники подать на стол с отварными креветками и овощным бульоном, украсив зеленью петрушки.

Scanned by Reina

**На 3 порции**

- 800 г картофеля
- 300 мл овощного бульона
- 100 г отварных креветок
- 2 яйца
- 80 г сливочного масла
- 40 г пшеничной муки
- 30 г зелени петрушки
- Специи, молотый черный и белый перец и соль по вкусу

30  
МИН



\*\*



**На 3 порции**

800 г картофеля  
100 г репчатого лука  
200 мл сливок  
10%-ной жирности  
40 г сливочного масла  
10 г зелени розмарина  
Тертый мускатный  
орех, молотый белый  
перец и соль по вкусу

30  
МИН



\*\*

## КАРТОФЕЛЬ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

- 1 Лук нарубить, соединить со сливочным маслом и готовить на полной мощности в течение 6 минут
- 2 Картофель нарезать ломтиками, добавить в емкость с луком, посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, перемешать, залить сливками и готовить на полной мощности 13 минут
- 3 Для получения румяной корочки включить функцию «Гриль» на 2 минуты.

Готовое блюдо перед подачей на стол украсить веточкой розмарина.



## ЗАПЕКАНКА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

- 1 Брюссельскую капусту залить водой и держать на полной мощности 3 минуты, а затем откинуть на дуршлаг. Емкость смазать маслом, выложить в нее брюссельскую капусту, нарубленную ветчину и макароны, посыпая каждый слой солью, толченым черным перцем и молотым имбирем.
- 2 Равномерно полить все сливками и готовить на полной мощности 20–25 минут. После выключения микроволновой печи оставить запеканку внутри на 2–3 минуты. Для получения румяной корочки в конце приготовления включить функцию «Гриль» на 2 минуты.

Готовое блюдо перед подачей на стол нарезать порционными кусками и украсить веточкой петрушки.

**На 4 порции**

200 г брюссельской  
капусты  
200 г кабачка  
150 г ветчины  
160 г отварных  
макарон  
120 мл сливок  
10%-ной жирности  
350 мл воды  
30 г сливочного масла  
20 г зелени петрушки  
Черный перец  
горошком, молотый  
имбирь и соль по вкусу

50  
МИН



\*\*





**На 2 порции**

300 г куриного филе  
300 г шампиньонов  
100 г сыра твердых сортов  
130 мл сливок 10-20%-ной жирности  
70 г майонеза  
50 мл воды  
20 г зелени петрушки для украшения  
Карри, молотый белый перец и соль по вкусу



## ЖУЛЬЕН

- 1 Куриное филе нарезать небольшими кусочками, выложить в емкость, влить воду, накрыть крышкой и готовить на полной мощности в течение 10 минут
- 2 Грибы нарубить, добавить к мясу и держать при том же режиме еще 10 минут. Сливки и майонез соединить с карри и белым перцем, посолить и взбить вилкой.
- 3 Из емкости с куриным филе и грибами слить жидкость, добавить соус, посыпать натертым сыром и готовить на полной мощности в режиме «Конвекция» 10 минут
- 4 После выключения микроволновой печи жульен оставить внутри на 5 минут

Готовое блюдо разложить по тарелкам и украсить веточками петрушки.



## ГРИБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

- 1 Внутри шляпок грибов положить измельченный сладкий перец. Картофель разрезать пополам или на 4 части.
- 2 Подготовленные ингредиенты выложить на смазанный сливочным маслом противень для микроволновой печи, посолить, поперчить, посыпать сушеной зеленью петрушки и натертым сыром и установить режим «Конвекция» на 15-25 минут
- 3 После выключения микроволновой печи оставить противень внутри на 5 минут

Готовое блюдо разложить по тарелкам и украсить веточками петрушки и стручком острого перца.

Scanned by Reina

**На 2 порции**

400 г картофеля  
80 г сыра твердых сортов  
300 г крупных шампиньонов  
120 г сладкого перца  
40 г сливочного масла  
50 г зелени петрушки  
20 г острого перца  
Сушеная зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу





**На 4 порции**

350 г гречневой крупы  
350 мл воды  
400 г шампиньонов  
150 г репчатого лука  
40 мл растительного масла  
70 г помидоров черри  
20 г листового салата  
20 г зелени петрушки  
Молотый черный перец  
и соль по вкусу



## КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

- 1 Крупу выложить в пластиковый контейнер, добавить соль и воду, неплотно накрыть крышкой и готовить на полной мощности 5–7 минут
- 2 Грибы нарубить, лук нарезать полукольцами, выложить в отдельную емкость, добавить растительное масло, посолить, поперчить, поместить в микроволновую печь и держать на полной мощности 4 минуты, затем перемешать и готовить еще 1 минуту.

Кашу и грибы с луком выложить на плоскую тарелку и украсить листьями салата, веточками петрушки и помидорами черри.



## КАША ОВСЯНАЯ С ГРИБАМИ

- 1 Грибы (оставив немного для украшения) и лук пропустить через мясорубку, выложить в емкость, залить бульоном и готовить на полной мощности в течение 8–10 минут после чего взбить с помощью блендера.
- 2 Кашу залить горячим молоком и готовить 2 минуты на мощности 700 Вт. Затем добавить грибное пюре, посолить, поперчить, заправить сливочным маслом и держать при той же мощности еще 1 минуту.

Готовое блюдо украсить ломтиками свежих шампиньонов и веточкой петрушки.

**Scanned by Reina** **На 2 порции**

200 г шампиньонов  
60 г репчатого лука  
300 мл куриного бульона  
30 г молотых овсяных хлопьев  
25 г сливочного масла  
420 мл молока  
10 г зелени петрушки  
Молотый черный перец  
и соль по вкусу





**На 6 порций**

150 г пшеничной муки  
 20 мл оливкового масла  
 15 г сухих дрожжей  
 150 г колбасы  
 80 г бекона  
 50 г сладкого перца  
 200 г сыра твердых сортов  
 30 г сливочного масла  
 30 мл воды  
 Специи, сахар и соль по вкусу

40  
МИН

\*\*

**ПИЦЦА С КОЛБАСОЙ**

- Муку соединить с оливковым маслом, добавить сахар, соль и распущенные в воде дрожжи, замесить тесто и убрать его в теплое место на 30 минут
- Раскатать тесто в лепешку, выложить в круглую форму и выпекать на полной мощности в течение 2,5–3 минут
- Бекон нарезать тонкими ломтиками, колбасу кружочками, сладкий перец нарубить. Ингредиенты соединить, посолить и посыпать специями.
- Лепешку смазать сливочным маслом, сверху равномерно распределить начинку и выпекать на полной мощности 6 минут
- Посыпать пиццу натертым сыром и держать в микроволновой печи еще 2 минуты.

**ПИЦЦА С МОРЕПРОДУКТАМИ**

- Тесто раскатать в пласт, поместить в посыпанную мукой круглую форму и выпекать на полной мощности 2,5–3 минуты. Майонез и кетчуп соединить, добавить специи и перемешать.
- Полученным соусом смазать лепешку, сверху выложить нарезанный кольцами сладкий перец, очищенные креветки, мидии и кольца кальмара, посолить и выпекать на полной мощности 6 минут
- Пиццу посыпать натертым сыром и семенами кунжута и держать в микроволновой печи еще 2 минуты.

Готовую пиццу перед подачей на стол посыпать нарубленным зеленым луком.

Scanned by Reina

**На 6 порций**

200 г дрожжевого теста  
 20 г пшеничной муки  
 150 г креветок  
 150 г мидий  
 150 г колец кальмара  
 120 г сладкого перца  
 200 г сыра твердых сортов  
 30 г майонеза  
 30 г кетчупа  
 20 г зеленого лука  
 Специи, семена кунжута и соль по вкусу

50  
МИН

\*\*



**На 7 порций**

500 г нежирного творога  
 150 г дрожжевого слоеного теста  
 1 яйцо  
 100 г цукатов  
 50 г сметаны  
 50 г изюма  
 40 г манной крупы  
 30 г сливочного масла  
 20 г сахарной пудры  
 10 г листьев мяты  
 Сахар и ванилин по вкусу

50  
МИН

\*\*

**ПИРОГ ТВОРОЖНЫЙ**

**1** Творог сметану, яйцо, манную крупу, цукаты и изюм соединить, добавить ванилин и сахар, перемешать до образования однородной массы и поместить в смазанную сливочным маслом форму для выпечки.

**2** Слоеное тесто раскатать в пласт выложить сверху и выпекать на полной мощности в течение 20–25 минут

Готовый пирог, дав ему немного остыть, нарезать порционными кусками, посыпать их сахарной пудрой и украсить листьями мяты.

**ПИРОГ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА С ВИШНЕЙ**

**1** Тесто разделить на две части, большую из них раскатать в пласт средней толщины и поместить в смазанную сливочным маслом форму для микроволновой печи таким образом, чтобы получился бортик. Вишню откинуть на дуршлаг. Вторую часть теста раскатать в тонкий пласт и нарезать фигурными полосками и квадратиками.

**2** Вишню выложить в емкость для выпекания, посыпать мукой, сверху сделать решетку их полосок, а края украсить квадратиками. Пирог поместить в микроволновую печь и держать при средней мощности в течение 10–15 минут. Для получения румяной корочки в конце приготовления включить функцию «Гриль» на 2 минуты.

**На 7 порций**

450 г дрожжевого слоеного теста  
 400 г консервированной вишни (без косточек)  
 20 г сливочного масла  
 40 г пшеничной муки

Scanned by Reina

45  
МИН

\*\*



## На 2 порции

2 яблока  
80 г чернослива (без косточек)  
30 г изюма  
40 г овсяных хлопьев  
25 г сливочного масла  
60 мл воды  
30 г молотых ядер грецких орехов  
Корица по вкусу

20  
МИН

\*

## ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

- 1 Яблоки вымыть, аккуратно удалить сердцевину, в центре сделать углубление.
- 2 Чернослив измельчить, изюм распарить и откинуть на дуршлаг. Сухофрукты соединить с овсяными хлопьями и сливочным маслом, добавить корицу, грецкие орехи и тщательно перемешать.
- 3 Полученной массой наполнить яблоки, поместить их в емкость для микроволновой печи, добавить воду, неплотно прикрыть пергаментной бумагой и готовить на средней мощности 3–5 минут



## ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ

- 1 Сливочное масло (230 г) растереть с сахарной пудрой, ввести взбитые яйца, ванильный сахар, сметану, 100 г растопленного шоколада, муку, разрыхлитель, соль и тщательно перемешать.
- 2 Полученную массу выложить в круглую форму для микроволновой печи, смазанную сливочным маслом (20 г), и держать при средней мощности в течение 20–30 минут
- 3 Торт охладить и полить смесью оставшегося растопленного шоколада и толченых грецких орехов.

Scanned by Reina

## На 7 порций

250 г пшеничной муки  
250 г сливочного масла  
120 г сахарной пудры  
2 яйца  
10 г ванильного сахара  
15 г разрыхлителя  
200 г сметаны  
200 г темного шоколада  
60 г ядер грецких орехов  
Соль по вкусу

50  
МИН

\*\*



## На 3 порции

250 г риса  
500 мл воды  
500 мл молока  
2 яйца  
50 г манной крупы  
Ванилин, корица,  
сахар и соль по вкусу

20  
МИН

\*\*

## ПУДИНГ РИСОВЫЙ

- 1 Рис переложить в глубокую емкость, залить водой, посолить, неплотно накрыть крышкой и готовить на полной мощности в течение 20–22 минут
- 2 Полученную массу залить молоком, перемешать и держать при том же режиме еще 3 минуты. В кашу ввести яйца, всыпать манную крупу, ванилин и сахар и тщательно перемешать.
- 3 Полученное тесто разложить по силиконовым формочкам, поместить в микроволновую печь и выпекать на полной мощности в течение 4 минут
- 4 Готовый пудинг оставить внутри на 2 минуты, после чего готовить на полной мощности еще 2 минуты.

Готовый десерт перед подачей на стол посыпать корицей.



## ЧИЗКЕЙК ТЫКВЕННЫЙ

- 1 Печенье, миндальный орех и размягченное сливочное масло соединить, тщательно перемешать, ровным слоем выложить в круглую форму и запекать на полной мощности 2–3 минуты.
- 2 Сахар измельчить с помощью кофемолки, соединить с сыром и тыквенным пюре, ввести отдельно взбитые яичные белки и желтки, добавить корицу, мускатный орех и тщательно все перемешать.
- 3 Полученную массу выложить на основу из печенья, поместить в микроволновую печь и готовить на средней мощности 10 минут

Scanned by Reina

## На 5 порций

250 г толченого печенья  
120 г молотого миндального ореха  
100 мл сливочного масла  
500 г сыра Филадельфия  
250 г тыквенного пюре  
120 г коричневого сахара  
2 яйца  
Корица и молотый мускатный орех по вкусу

1  
ЧАС

\*\*