

# БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642  
ББК 36.99  
Б 71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71      **Блюда** из птицы в микроволновой печи / [Сост.  
Г. С. Выдревич]. - М: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с.

Из домашней и дикой птицы с помощью микроволновой печи можно создать настоящие кулинарные шедевры. Блюда получаются сочными, ароматными и нежными, да и времени на их приготовление уходит меньше.

В этой книге собраны самые разные рецепты, рассчитанные и на простой, и на изысканный вкус.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-26937-2

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
«Издательство «Эксмо», 2008

**www.infanata.org**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Готовить в микроволновой печи — быстро и удобно, блюда получаются сочными и ароматными. Кроме того, они значительно полезнее, чем приготовленные на обычной плите: отпадает надобность в жаренье, времени на тушение, варку, запекание уходит намного меньше, а значит, и полезных веществ сохраняется больше.

Из домашней и дикой птицы с помощью микроволновки можно создать настоящие кулинарные шедевры. Главное — правильно выбрать исходный продукт, грамотно подготовить его и соблюдать режим и последовательность приготовления.

Домашняя птица обычно продается ощипанной и выпотрошенной. Перед покупкой внимательно осмотрите ее. Кожа должна быть светло-розовой, без повреждений и пятен, мясо — плотным и упругим, без запаха, жир — белым. Состояние мяса у замороженной птицы определить невозможно, но по тому, как выглядят кожа и жир, определить свежесть несложно.

Дичь придется ощипывать и потрошить. Сделать это нетрудно. Чтобы удалить перья, растягивайте кожу одной рукой, а другой быстро выдергивайте перья, придерживая их небольшим ножом, в направлении, противоположном их росту. Если перо не поддается, воспользуйтесь щипцами или пинцетом. Маленькие перышки, похожие на волоски, легко удалить с помощью огня, опалив тушку над конфоркой. Делать это нужно быстро, чтобы не повредить кожу. Потрошить птицу — тоже не великая задача. Сделайте разрез на брюшке, затем осто-



рожно, стараясь не задеть желчный пузырь (если не получилось, нужно вырезать места, на которые попала желчь), извлеките легкие, печень, сердце, желудок, удалите пищевод и зобные железы. Затем тушку нужно тщательно вымыть, лучше в проточной воде.

Выпотрошенную птицу нужно разрезать на порционные куски. Если же вы задумали готовить ее целиком, то следует придать ей нужную (компактную) форму. Поверните крылья в суставах, сложите их на спинке, с помощью иглы проденьте сурую или специальную кухонную нить от одного крыла к другому через кожу на шее. Если подходящей иглы нет, просто свяжите крылья. После этого проколите оба бедра, проденьте нитку (опять же с иглой это будет сделать проще) и завяжите ее узлом. Собственно, ножки можно просто связать над брюшком.

Если птица молодая и у нее мало своего жира, перед тем как формировать тушку, наполните ее кусочками свежего сала. Можно также нарезать сало тонкими ломтиками и покрыть ими грудку и бедра. И только после этого свяжите тушку.

Теперь можно приступить к приготовлению птицы. Так как вы пользуетесь микроволновой печью, вам нужно учитывать некоторые особенности этого процесса.

Прежде всего тушку нужно взвесить (если вы готовите фаршированную птицу, обязательно учитывайте вес начинки), чтобы правильно рассчитать время ее приготовления. Если вес менее 1,5 кг, птица готовится довольно быстро, но зарумянится не успеет.

Чтобы получить румяную корочку, нанесите на кожу соевый соус, томатную пасту, растопленное сливочное масло, сметану; можно также воспользоваться специальным порошком для СВЧ-печи. Птицу в этом случае лучше жарить на решетке.

Если вы предпочитаете сочное мясо, снимите кожу и готовьте птицу в соусе: мясо будет более ароматным и менее калорийным.

Очень важно правильно разместить тушку в печи.

#### **4**

Если вы предпочитаете порционные куски, более толстые



из них положите ближе к внешнему краю решетки или блюда. Целую тушку, после того как вы придали ей компактную форму, положите на середину блюда или решетки, сначала — грудкой вниз (в середине приготовления ее будет нужно перевернуть). Кончики крыльев и ножки прикройте небольшими кусочками фольги или пергамента. Во второй половине процесса покрытие необходимо удалить.

Весьма полезная вещь — мешочки для жаренья. Если вы пользуетесь ими, положите внутрь решетку, чтобы тушка лежала на ней. Если в мешочке нет отверстий, сделайте их.

Если вы не сомневаетесь, что птица молодая и мясо у нее мягкое, готовьте на полной мощности. Жесткое мясо лучше прогревать постепенно, на средней, а то и малой мощности, что значительно улучшает его вкус. Индейку надо готовить в особом режиме, ибо слой мякоти у нее толстый: половина времени — на полной мощности, а затем — на средней.

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

Готовность можно определить и «на ощупь». Целую тушку проверяют вилкой или деревянной зубочисткой: они должны входить свободно. Куриную ножку нужно подвигать: у готовой суставы ходят легко.

И еще один совет. Птица запечется более равномерно, если перед приготовлением ее выдержать под грузом или подержать в маринаде. Есть несколько универсальных рецептов маринада, которые подходят любой птице. *Первый:* 25 г зелени, 2 ст. ложки лимонного сока, 125 мл растительного масла, черный молотый перец, соль. Зелень измельчите, добавьте остальные ингредиенты, выдержите мясо в маринаде 2–3 ч. *Второй:* 1 ст. ложка натурального йогурта, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. лож-



ка лимонного сока, 0,5 ч. ложки карри, 0,25 ч. ложки куркумы, кардамон, соль. В такой смеси птицу маринуют около получаса. *Третий:* 6 ст. ложек растительного масла, 6 ст. ложек уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 мелко нарезанная луковица, 1 раздавленная долька чеснока, розмарин и тимьян. Время маринования — 1–2 ч. *Четвертый:* 3–4 ст. ложки сухого белого вина, 3–4 ст. ложки растительного масла, майоран, тимьян, розмарин, кайенский перец, паприка. Мясо нужно держать в смеси 1–2 ч. *Пятый:* 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки шерри, 2 ст. ложки куриного бульона, 1 ст. ложка тертого имбиря, 3 раздавленные дольки чеснока, 3 измельченных жгучих перца, 0,5 ч. ложки сахара. Мариновать около получаса.

# БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ



## Курица, запеченная в пергаменте

*1 небольшая курица, чеснок, черный молотый перец, соль.*

Курицу вымыть, обсушить, натереть смесью раздавленного чеснока, перца и соли, завернуть в пергамент. Готовить на полной мощности 22–25 мин.



## Куриный суп с омлетом

*500 г куриного бульона, 150 г куриной мякоти, 2 яйца, 1 морковь, 70 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сливок, 25 г зелени, 3 горошины черного перца, белый молотый перец, зеленый лук, сливочное масло, мускатный орех, соль.*

Куриную мякоть мелко нарезать. Примерно половину зелени порубить. Мясо и зелень залить бульоном, положить очищенную морковь. Накрыть посуду крышкой, готовить 7–9 мин на мощности выше средней. Морковь вынуть, мелко нарезать и снова положить в суп, добавить горошек.

Варить 3 мин на полной мощности.



Посолить, добавить черный и белый перец. Прогреть еще 1 мин. Яйца взбить, размешать со сливками обжарить в масле в течение 2 мин на полной мощности.

Готовый омлет нарезать, разложить по тарелкам, залить супом, посыпать измельченным луком и мелко нарезанной зеленью.



### **Куриный суп с лапшой**

*150 г жареного куриного мяса, кости одного цыпленка, 1 крупная луковица, 1 корень сельдерея, 1,5 л воды, 1 морковь, 1,5 ч. ложки белого молотого перца, 2 кубика куриного бульона, отварная лапша, соль.*

Корень сельдерея очистить, разрезать на 4 части. Морковь очистить, разрезать пополам.

Кости цыпленка, целую луковицу, корень сельдерея, морковь залить водой, раскрошить кубик. Прогреть на полной мощности 14–16 мин. Снять пену, добавить перец, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой, варить на той же мощности 9–11 мин. Удалить сельдерей, морковь и лук. Бульон процедить, снять лишний жир. Добавить мелко нарезанное куриное мясо и прогреть еще 1 мин.

Отварную лапшу разложить по тарелкам, залить супом.



### **Суп из куриной грудки с молоком**

*300 г куриных грудок с костями, 200 мл молока, 200 мл воды, 1 луковица, 100 мл сливок, 75 мл сухого*





*белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, белый молотый перец, соль.*

Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кубиками. Добавить измельченный лук, влить 150 мл молока, смешанного с водой. Накрыть посуду крышкой, варить на полной мощности 8 мин.

Добавить оставшееся молоко, варить еще 3 мин. Смешать муку с маслом, развести небольшим количеством бульона до консистенции сметаны бульоном до однородности и влить в суп. Прогреть 1 мин.

Смешать яйцо и сливки, добавить в суп, перемешать, вынуть посуду из печи. Суп посолить, поперчить, влить вино, перемешать.



### **Паштет из куриной печени**

*450 г печени, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сухого хереса, 2 ст. ложки сливок, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, зеленый лук, белый молотый перец, соль.*

Печень крупно нарезать, добавить измельченный лук, раздавленный чеснок, половину масла, влить херес, перемешать. Накрыть посуду крышкой, готовить на средней мощности около 7 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

Готовую смесь соединить со сливками и томатной пастой, измельчить с помощью миксера в однородную массу или протереть через сито, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Выложить в салатник, полить остав-



шимся растопленным маслом, посыпать измельченным зеленым луком. Остудить.



### **Жареный цыпленок**

*1 крупный цыпленок, 1 стакан шашлычного соуса.*

Цыпленка вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, разложить на блюде тонкой частью к середине, накрыть вощеной бумагой. Готовить 4,5 мин на полной мощности, слить образовавшийся сок, куски перевернуть, залить половиной соуса и, не закрывая, готовить на той же мощности 6–8 мин.

Затем снова перевернуть, залить оставшимся соусом и прогреть еще 6–8 мин. Перед подачей выдержать закрытым 5 мин.



### **Цыпленок в сырной корочке**

*1 маленький цыпленок, 0,5 стакана панировочных сухарей, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 0,25 стакана растопленного сливочного масла, 2 яйца, 2 дольки чеснока, 2 ч. ложки измельченной петрушки, 0,5 ч. ложки соли.*

Яйца взбить, соединить с маслом. Сухари перемешать с сыром, петрушкой, толченым чесноком и солью.

Цыпленка разрезать пополам, обмакнуть в яично-масляную смесь, а затем обвалять в сухарно-сырной смеси.

**10**

Выложить на блюдо, накрыть тарелкой или вощеной

бумагой. Готовить на полной мощности 4 мин. Затем перевернуть и готовить еще 4 мин.



### Цыпленок, тушеный с грибами

*1 маленький цыпленок, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, белый молотый перец, соль.*

Цыпленка, вымыть, обсушить, разрезать пополам или на четыре части. Положить в посуду для СВЧ, добавить масло. Готовить на полной мощности 6–8 мин.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, залить небольшим количеством воды, посолить и готовить на полной мощности 5–6 мин.

Подготовленные грибы добавить к цыпленку, накрыть посуду крышкой, готовить 6–7 мин. Затем влить сметану, посолить и поперчить по вкусу, прогреть на средней мощности 4–5 мин.



### Рагу из курицы

*500 г куриного мяса, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа или брюква, 1 помидор, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан воды, чеснок, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.*

Мясо мелко нарезать, добавить масло, готовить на полной мощности 4 мин. Морковь, лук, репу нарезать



кубиками, добавить к курице, положить измельченный чеснок по вкусу, посолить и поперчить.

Влить воду, накрыть посуду крышкой, готовить на средней мощности 6 мин.

Затем добавить нарезанный кружками помидор и измельченную зелень. Готовить на полной мощности 3–4 мин.



### **Курица с яблоками и сыром**

*1 небольшая курица, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г томатной пасты, 3–4 яблока, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки воды, 3–4 ст. ложки тертого сыра.*

Лук нарезать колечками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками.

Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, добавить масло, накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 6–8 мин.

Добавить воду, томатную пасту, лук, яблоки и сыр. Готовить на той же мощности еще 8 мин.



### **Курица в лимонном соусе**

*4 куса куриного филе с кожей, 2 лимона, 2 моченых яблока, 1 крупная луковица, 40 г сливочного масла, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка порошка карри, белый молотый перец, соль.*



снять цедру с помощью мелкой терки и отжать сок. Второй лимон очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками. Филе курицы натереть цедрой, перцем и солью.

Луковицу разрезать на четыре части.

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

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

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

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



### **Гуляш из курицы со сладким перцем**

*600 г куриных грудок, 3 стручка сладкого перца, 150 мл куриного бульона, 0,5 стебля лука-порей, 50 мл белого сухого вина, 2–3 ст. ложки крахмала, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками, лук-порей — колечками.

Ингредиенты соединить, залить бульоном, посолить и поперчить по вкусу. Посуду закрыть крышкой



и варить 13–14 мин на полной мощности. Развести крахмал в вине, добавить в гуляш и варить еще 3 мин.



### **Курица в рассоле**

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

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

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



### **Фаршированные куриные грудки**

*4 куриные грудки без костей и кожи, 1 долька чеснока, 100 г тертого сыра «Чеддер», 25 г свежих хлебных крошек, 150 мл сливок, 4 ломтика бекона, 30 мл кетчупа, сливочное масло, мука, белый молотый перец, соль.*

Мясо отбить, положить в пакет с мукой, смешанной с солью и перцем, встряхнуть.

Чеснок порубить, соединить с сыром, добавить крошки, немного масла, половину сливок и перемешать. Мас-



выложить их на куски курицы, свернуть мясо рулетом, обернуть ломтиками бекона и обмотать ниткой.

Заготовки положить в посуду для СВЧ, накрыть крышкой и готовить 5 мин на полной мощности. Затем курицу перевернуть и готовить еще 5 мин.

Готовое блюдо полить соусом из выделившегося при приготовлении сока, кетчупа и сливок.



### **Плов с курицей**

*500 г куриного мяса, 3 стакана отварного риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 5–6 шт. сушеной алычи без косточек, 1 ч. ложка соли.*

Мясо залить небольшим количеством подсоленной воды, готовить на полной мощности 8–10 мин.

Лук мелко нарезать и обжарить в масле 1,5–2 мин на полной мощности.

Бульон процедить, добавить лук, алычу. Куриное мясо нарезать, соединить с рисом, залить бульоном. Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности 6–8 мин.



### **Курица по-китайски**

*500–600 г куриного филе, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 50 мл бульона, 3 ст. ложки растительного масла, 6 яичных белков, 4 ст. ложки консервиро-*



### *Блюда из птицы в микроволновой печи*

*ванного зеленого горошка, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, соль.*

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

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

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



### **Паэлья из курицы с рисом**

*200 г куриного мяса, 200 г риса, 400 мл бульона, 50 г мяса крабов, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стебель лука-порея, 100 г маслин, сливочное масло, шафран, паприка, черный молотый перец, 1,5 ч. ложки соли.*

Рис вымочить в течение 1 ч, откинуть на сито, обсушить, смешать с шафраном (по вкусу), влить бульон. Добавить полоски сладкого перца, лук, нарезанный кружочками, посолить и поперчить, положить раздавленный чеснок.

Мясо посолить и поперчить, приправить паприкой, положить на рис с овощами. Сверху выложить измельченные маслины и мясо крабов, полить растопленным маслом.





Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 13 мин. Затем крышку снять и готовить еще 5 мин.



### Курица под винным соусом

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

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

Лук разрезать пополам, вынуть сердцевину, оставив верхние слои, и мелко порубить ее. Шампиньоны тщательно вымыть и мелко нарезать. Сало нарезать маленькими кубиками и обжарить с маслом на обычной плите. Шкварки удалить, в вытопленном жире обжарить курицу со всех сторон до образования румяной корочки.

Курицу вынуть, на той же сковороде обжарить лук до золотистого цвета, добавить шампиньоны, потушить несколько минут, влить вино, довести его до кипения и кипятить в течение 2 мин. Посолить и поперчить по вкусу, добавить муку и тщательно перемешать.

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

Курицу выложить на блюдо, полить соусом с грибами, вокруг расположить фаршированные помидоры



и лук, накрыть фольгой. Запекать на полной мощности в течение 3 мин.



### **Курица, глазированная медом**

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

Лук мелко нарезать, смешать с маслом, накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности в течение 1 мин. Затем добавить немного корицы, миндаль, раскрошенный хлеб и ягоды винограда. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Мед прогреть на полной мощности в течение 10 с.

Аккуратно отделить кожу от грудок, в образовавшийся карман вложить начинку с орехами и виноградом. Кожу натянуть обратно, тонкие края грудок подвернуть, чтобы они получились более компактными. Положить курицу в посуду для микроволновой печи и обмазать медом. Влить 60 мл воды. Готовить на средней мощности в течение 20 мин. Если кожа начнет подгорать, накрыть курицу фольгой или пергаментом.



### **Фрикасе из курицы**

*1 курица (около 1 кг), 250 мл куриного бульона, 150 г цуккини, 1 морковь, 150 г свежих шампиньонов, 200 мл*

*белого сухого вина, 2–3 ст. ложки крахмала, 3 ч. ложки сметаны, красный или черный молотый перец, соль.*



Курицу выпотрошить, вымыть, положить в куриный бульон и варить в закрытой посуде на полной мощности в течение 8 мин. После этого тушку перевернуть и варить еще 8 мин на той же мощности. Затем мясо отделить от костей и нарезать.

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

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



### **Цыпленок в хересе**

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

Цыпленка выпотрошить, вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Разложить их на блюде тонкими краями к середине, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным луком и маленькими кубиками



бекона. Смешать херес, соевый соус, лимонный сок и муку так, чтобы не было комков, и получившейся смесью залить цыпленка.

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

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



### **Биточки под сливочным соусом**

*400 г куриного фарша, 1 булочка, 1 луковица, 1 яйцо, 300 мл воды, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 100 мл сливок, сок лимона, белый молотый перец, соль.*

С булочки снять корку, добавить фарш, яйцо, перец и соль, перемешать. Сформовать биточки.

Лук измельчить, прогреть на полной мощности 1 мин. Влить воду, положить лавровый лист. Накрыть посуду крышкой, варить 4–5 мин. Положить биточки, варить 5 мин. Готовые биточки вынуть шумовкой.

Приготовить соус. Масло растереть с мукой, развести бульоном до однородной массы, влить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, смешать со сливками.

Биточки залить соусом, накрыть крышкой и дать настояться 5 мин.

# БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ



## Суп из индейки с грибами

*1 кг индейки, 3 л воды, 200 г свежих грибов, 4 кубика куриного бульона, 1 морковь, 1 луковица, 1 веточка сельдерея, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца, соль.*

Морковь очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, разрезать на четыре части. Сельдерей мелко нарезать.

Индейку вымыть, залить водой, добавить бульонные кубики, морковь, лук, сельдерей, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Посуду накрыть и варить 20 мин на полной мощности, а затем 1 мин на средней. Вынуть индейку, отделить мясо от костей.

Суп процедить, положить очищенные и нарезанные грибы, мясо и варить 5–20 мин на полной мощности.



## Суп из индейки с кукурузой

*500 г филе индейки, 6 стаканов бульона, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. ложки*



*муки, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, соль.*

Мясо выложить на тарелку, накрыть и потомить на полной мощности 5–7 мин, после чего нарезать ломтиками.

Лук мелко порубить, добавить кукурузу и имбирь, залить бульоном, варить 10–15 мин. Муку перемешать с водой, добавить в суп и варить 5–6 мин.

Посолить по вкусу, положить мясо и сразу же подавать.



### **Индейка, тушенная в маринаде**

*700 г филе индейки, 25 г сливочного масла, 50 г ядер миндаля, 1 крупная луковица, 1 стручок красного сладкого перца, цедра и сок 1 лимона, 1 ст. ложка молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, черный молотый перец, соль.*

Соединить цедру и сок лимона, имбирь, половину растительного масла, соевый соус, перемешать. Мясо нарезать тонкими ломтиками, положить в маринад и поставить в прохладное место на 2 ч.

Сливочное масло растопить в течение 1 мин на мощности выше средней, добавить нарезанный миндаль, перемешать, прогреть 2 мин на средней мощности. Посолить и поперчить по вкусу.

Лук мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Лук и перец соединить с оставшимся растительным маслом и потушить 2–3 мин на полной мощности. Добавить индейку и часть маринада, перемешать, тушить 5 мин. За время приготовления 1–

2 раза перемешать. Влить оставшийся маринад, прогреть на средней мощности.

Миндаль подогреть 1–2 мин, выложить на индейку.



### **Паштет из печени индейки**

*450 г печени индейки, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сухого шерри, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки жирных сливок, лук-резанец, черный молотый перец, соль.*

Печень крупно нарезать. Репчатый лук мелко порубить, чеснок раздавить. Ингредиенты соединить, добавить шерри, половину масла и готовить на средней мощности 6–7 мин. Вынуть из печи, добавить сливки и измельчить до образования однородной массы. Посолить и поперчить.

Лук-резанец мелко нарезать. Оставшееся масло растопить на полной мощности в течение 30 с, соединить с луком. Получившейся смесью полить паштет и остудить.



### **Индейка «Экзотика»**

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



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

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

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

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

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

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



### **Индейка в медово-лимонном соусе**

*1 индейка (5 кг), 60 г сливочного масла, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона, 200 мл сухого белого вина, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки тертого чеснока, 2 ст. ложки семян горчицы, 1 ч. ложка соли.*

Соединить растительное и сливочное масло, добавить чеснок, прогреть 1 мин на полной мощности. Добавить мед, лимонный сок, горчицу и соль, влить вино, перемешать, прогреть еще 1 мин.



Индейку смазать получившимся соусом, положить грудкой вниз на блюдо. Готовить 1 ч на средней мощности. В середине приготовления тушку перевернуть. Регулярно смазывать соусом.



### Индейка «Пармезан»

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

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

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



### Индейка «Фруктовый сад»

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

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



стить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками.

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

Масло растопить на полной мощности в течение 30 с, положить в него индейку. Накрывать посуду крышкой и готовить на той же мощности около 3 мин.

Добавить сидр, готовить еще 9–12 мин на той же мощности под крышкой. В середине приготовления положить грибы, посолить и поперчить по вкусу. За 3–4 мин до конца приготовления сверху выложить дольки яблока.

Готовое блюдо посыпать жареным миндалем.



### **Котлеты из индейки**

*200 г мякоти индейки, 1 толстый ломтик белого хлеба, 2–3 ст. ложки молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*

Хлеб вымочить в молоке, пропустить через мясорубку вместе с мясом, посолить и поперчить по вкусу, добавить растопленное масло. Перемешать. Муку развести 1 ст. ложкой воды и добавить в фарш. Сформовать котлеты, выложить на блюдо. Готовить около 10 мин на полной мощности.



### **Индейка в томатном соусе**

*2 грудки индейки без кожи и костей, 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 400 г консервированных помидоров, 75 мл красного вина, 1–2 ст. ложки растительного*

*масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка красного молотого перца, соль.*



Лук и чеснок тонко нашинковать, залить растительным маслом, накрыть посуду крышкой, готовить 4 мин на средней мощности. Добавить перец, посолить, всыпать муку, перемешать. Влить вино, положить нарезанные помидоры, перемешать. Готовить 4 мин на мощности выше средней. Положить индейку, накрыть посуду крышкой, готовить 12 мин на той же мощности. Дать отстояться 5 мин в выключенной печи, затем индейку вынуть, нарезать толстыми ломтиками. Соус перемешать и полить им мясо.



### **Рождественская индейка**

*1 индейка, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г свежих грибов, 100 г хлебных крошек, 4 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 225 г молотой ветчины, 50 г толченых грецких орехов, 185 г клюквенного желе, 6 ломтиков бекона, 225 г свиного фарша, крупно молотые панировочные сухари, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко нарезать, добавить масло, тушить около 3 мин на полной мощности. Добавить очищенные и нарезанные грибы, зелень, крошки, измельченную ветчину, орехи, желе, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, охладить.

Каждый ломтик бекона разрезать вдоль на три полоски. Разделить фарш на 18 частей и сформовать шарики. Обвалять их в сухарях, завернуть в полоски бекона и закрепить деревянными зубочистками. Накрыть и поставить в холодильник.



Индейку выпотрошить через горловину, не разрезая брюшко, вымыть, обсушить, заполнить грибной начинкой, отверстие скрепить деревянной шпажкой. (Если брюшко разрезано — зашить.) Придать тушке компактную форму (см. *Предисловие*).

Птицу взвесить, рассчитать время приготовления: 10–14 мин на 450 г. (Четверть общего времени запекать на полной мощности, а потом — на средней.) Прикрыть крылья и ножки кусочками фольги. Положить индейку на решетку грудкой вниз, накрыть куполообразной крышкой или жиронепроницаемой бумагой так, чтобы выходил пар. Запекать в таком положении половину необходимого времени, затем тушку перевернуть, фольгу или крышку снять.

Готовую индейку завернуть в фольгу и дать выстояться из расчета по 5 мин на каждые 450 г.

Приготовить шарики с беконом — примерно 8 мин на полной мощности. Полить соком, оставшимся после жарки. Подать вместе с индейкой.



### Паштет из индейки

500 г мяса индейки, 250 г печени индейки, 100 г шпика, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 маленькая луковица, 200 мл мадеры, 1 ч. ложка шалфея, 1 крупный лавровый лист, мускатный орех, черный молотый перец, 2 ч. ложки соли.

От индейки отделить кусок весом примерно 150 г, мелко нарезать его. Печень нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порубить. Шпик нарезать маленькими кубиками.



На сковороду положить большой кусок мяса, обжарить на обычной плите с маслом, затем выложить лук и слегка обжарить его. Влить мадеру, снять сковороду с плиты и охладить. Остывшее мясо нарезать кубиками.

Сырое мясо и печень дважды пропустить через мясорубку. Добавить шалфей, мускатный орех, перец и соль, поставить в холодильник на 3–5 мин. Третью шпика пропустить один раз через мясорубку, смешать с яичным белком, соединить с фаршем, добавить обжаренное мясо и перемешать.

Половину оставшегося шпика выложить на дно посуды, сверху положить фарш, посыпать оставшимся шпиком. Положить лавровый лист и запекать 20 мин на малой мощности. Готовый паштет слегка охладить и нарезать порционными кусками.



### **Индейка с кедровыми орехами**

*1 индейка (около 5 кг), 0,5 стакана ядер кедровых орехов, 8 ломтиков хлеба, 125 г сливочного масла, 4 ломтика бекона, 4 луковицы шалота, 125 г свежих грибов, 1 долька чеснока, 2 яйца, 1 ст. ложка измельченной петрушки, черный молотый перец, соль.*

Приготовить начинку. Хлеб раскрошить. Бекон нарезать маленькими кубиками, Лук-шалот тонко нашинковать. Грибы очистить и мелко нарезать. Яйца слегка взбить. Масло растопить. Ингредиенты соединить (использовать половину масла), посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Индейку начинить смесью, разрез зашить. Смазать смесью оставшегося масла с измельченным чесноком. Придать тушке компактную форму (см. Предисловие).



Птицу взвесить, рассчитать время приготовления: 10–14 мин на 450 г. (Четверть общего времени запекать на полной мощности, а потом — на средней.) Прикрыть крылья и ножки кусочками фольги.

Положить индейку на решетку грудкой вниз, накрыть куполообразной крышкой или жиронепроницаемой бумагой так, чтобы выходил пар. Запекать в таком положении половину необходимого времени, затем тушку перевернуть, фольгу или крышку снять.

Готовой птице дать отстояться в выключенной печи в течение 5 мин.



### **Индейка с маринованными яблоками**

*500 г мякоти индейки, 3–4 маринованных яблока, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. ложки тертого сыра, сливочное масло, зелень, соль.*

Мясо нарезать полосками, посолить по вкусу, добавить немного масла, готовить 4 мин на полной мощности. Затем добавить нарезанные яблоки, залить смесью сметаны и воды, посыпать сыром. Готовить 12–15 мин на средней мощности. Готовое блюдо посыпать зеленью.



### **Индейка с яблоками**

**30** *500 г филе индейки, 2 яблока, 1 луковица, 100 г свежих грибов, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки,*

*100 мл сидра, 1 ч. ложка молотой паприки, жареный миндаль, черный молотый перец, соль.*



Мясо нарезать небольшими кусками и обвалить их в смеси муки и паприки. Масло растопить в течение 30 с на полной мощности, положить мясо, перемешать.

Накрыть посуду крышкой, готовить на той же мощности 2,5 мин. Влить сидр, добавить нарезанные дольками яблоки, колечки лука, нарезанные грибы. Посолить и поперчить по вкусу. Снова накрыть посуду, готовить еще 7–9 мин.

Готовое блюдо посыпать миндалем.



### **Плов из индейки**

*500 г филе индейки, 150 г длинного риса, 250 мл мясного бульона, 2 луковицы, 125 г шампиньонов, 4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка молотого сладкого красного перца, свежемолотый белый перец, соль.*

Глубокую кастрюлю прогреть 7 мин на полной мощности.

Мясо нарезать кубиками. Масло растопить, добавить мясо, готовить 1 мин на полной мощности, перемешать и готовить еще 1 мин. Посолить и поперчить по вкусу, добавить красный перец, всыпать рис, влить бульон, перемешать. Накрыть посуду крышкой, готовить 6 мин на той же мощности. В процессе один раз перемешать.

Лук мелко нарезать. Корень петрушки очистить, нарезать. Шампиньоны очистить, нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать дольками. Все



добавить к мясу, перемешать, готовить под крышкой 3 мин на той же мощности, перемешать, при необходимости еще посолить и поперчить, довести до готовности на средней мощности в течение 13 мин.

Готовому плову дать настояться под крышкой при комнатной температуре в течение 10 мин, а затем посыпать его зеленью.



### **Индейка с помидорами**

*500 г мякоти индейки, 3–4 помидора, 3 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл красного вина, 2 ст. ложки молотой паприки, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко нарезать и прогреть с маслом на полной мощности 5 мин. Добавить паприку и муку, перемешать. Затем положить нарезанные дольками помидоры, снова перемешать и готовить 3–4 мин.

Добавить кусочки индейки, посолить и поперчить, влить вино, накрыть посуду крышкой, готовить 5 мин. Выключить печь, посыпать мясо измельченным чесноком, дать настояться 5 мин.



### **Индейка по-гречески**

*500 г филе индейки, 1 луковица, 1 долька чеснока, 3 свежих огурца, 3 помидора, 1–2 стручка сладкого перца, 50 мл сухого белого вина, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла,*



*2 ст. ложки лимонного сока, зелень, белый молотый перец, соль.*



Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в растительном масле 3 мин на полной мощности.

Мясо сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, нарезать ломтиками, запанировать в муке и сухарях, обжарить с двух сторон по 3–4 мин на той же мощности. Добавить зелень, влить вино, тушить на средней мощности 5–7 мин.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать колечками, потомить в масле 2–3 мин на полной мощности. Затем добавить нарезанные кружочками огурцы, готовить 1–2 мин, положить нарезанные дольками помидоры, перемешать и готовить еще 2–3 мин.

Овощи, лук и чеснок выложить на мясо, накрыть посуду крышкой, тушить 2–3 мин на средней мощности.



### **Филе индейки с начинкой**

*500 г филе индейки, 1 стручок сладкого красного перца, 1 яйцо, 100 г брынзы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 6–8 маслин без косточек, 2 ч. ложки измельченной зелени майорана, 3 ст. ложки панировочных сухарей, красный молотый перец, соль.*

Приготовить начинку. Размять брынзу, добавить мелко нарезанные маслины и измельченный сладкий перец, тщательно перемешать.

Мясо надрезать, сделав «карман», и заполнить его начинкой. Разрез закрепить зубочисткой.



Взбить яйцо, посолить и поперчить, добавить зелень, перемешать. В смеси обвалить мясо, затем запанировать его в сухарях. Изделие обжарить в сковороде в смеси растительного и сливочного масла, переложить в микроволновую печь и готовить на средней мощности 4–5 мин.



### Индейка по-английски

*1 некрупная индейка, 75 г сливочного масла, 1 лимон, 50 г копченого штика, 1 луковица, 100 г ядер миндаля, 100 г изюма, 1 яблоко, 100 г белого хлеба, 1 ч. ложка шалфея, 1 ч. ложка паприки, 1 ч. ложка тмина, лимонный сок, черный молотый перец, соль.*

Индейку выпотрошить (печень отложить), вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу снаружи и внутри.

Лук мелко нарезать, добавить печень индейки, порубить. Шпик мелко нарезать, растопить на полной мощности за 3 мин, добавить лук с печенью. Готовить 3–4 мин.

Хлеб подсушить в духовке, нарезать кубиками, добавить к печени с луком, всыпать измельченный миндаль, изюм, мелко нарезанные яблоки, добавить шалфей, тмин, паприку и кусочки лимона. Перемешать.

Получившейся смесью начинить индейку. Придать тушке компактную форму (см. Предисловие). Птицу взвесить, рассчитать время приготовления: 10–14 мин на 450 г. (Четверть общего времени запекать на полной мощности, а потом — на средней.) Прикрыть крылья и ножки кусочками фольги. Положить индейку на решетку грудкой вниз, накрыть

куполообразной крышкой или жиронепроницаемой бумагой так, чтобы выходил пар. Запекать в таком

положении половину необходимого времени, затем тушку перевернуть, крышку снять.



### **Индейка с помидорами и миндалем**

750 г шницелей из индейки, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 500 г помидоров, 250 мл куриного бульона, 25 г петрушки, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки порошка карри, 3 ст. ложки молотого миндаля, 0,5 ч. ложки молотого тмина, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать полосками, обжарить в топленом масле на полной мощности около 10 мин. В процессе перевернуть. Поставить в теплое место.

Лук мелко порубить и спассеровать в оставшемся в посуде масле 2–3 мин. Добавить измельченный чеснок. Приправить карри и тмином, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Положить нарезанные кубиками помидоры, влить бульон. Готовить 5 мин. Петрушку мелко порубить. Половину зелени вместе с мясом индейки, лимонным соком и 2 ст. ложками миндаля добавить к помидорам. Прокипятить 2–3 мин.

Готовое блюдо посыпать оставшейся петрушкой и миндалем.



### **Рулетики из индейки с соусом**

4 ломтика грудки индейки, 200 г сыра, 4 луковицы, 1 стручок сладкого перца, 125 г маринованных огурцов, 125 мл бульона, 75 г йогурта, 4 пера зеленого лука, 1 ст. лож-



*ка горчицы, 1 ст. ложка муки, 1–2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Зеленый лук нарезать кусочками длиной около 5 см. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой, огурцы — кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать полукольцами.

Ломтики мяса обмазать горчицей, посолить и поперчить. На ломтики разложить 150 г сыра и две трети овощей (кроме репчатого лука). Сформовать рулетики, обвязать ниткой, готовить в масле на полной мощности 2–3 мин. В процессе перевернуть. Переложить в другую посуду, посыпать оставшимся сыром, готовить 8–9 мин на средней мощности.

Репчатый лук обжарить с оставшимися овощами в той посуде, где жарилось мясо, 1–2 мин на полной мощности. Влить бульон и уварить (4–5 мин). Загустить йогуртом и мукой, посолить и поперчить по вкусу. Получившимся соусом полить рулетики.



### Овощная запеканка с индейкой

*400 г мяса индейки, 1 крупная брюква, 1 стебель лука-порея, 1 яйцо, 1 помидор, 2–3 ст. ложки кедровых орехов, 200 мл сливок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка бульона, 125 мл молока, майоран, белый молотый перец, соль.*

Мясо нарезать кубиками, обжарить в масле на полной мощности 6–8 мин, время от времени помешивая. Посолить, поперчить и остудить.

Брюкву очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами.

**36** В форму выложить слоями мясо и овощи. Молоко

соединить с яйцом, сливками и бульоном, посолить и поперчить, взбить. Смесь залить запеканку. Готовить около 15 мин.



Орехи обжарить на сухой сковороде. Помидоры нарезать кубиками. Помидорами и орехами посыпать готовую запеканку. Украсить майораном.



### **Индейка с орехами**

*1 небольшая индейка, 100 г ядер грецких орехов, 3 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.*

Тушке придать компактную форму (см. Предисловие). Взвесить, чтобы определить время приготовления: 10–14 мин на 450 г. (Четверть общего времени запекать на полной мощности, а потом — на средней.) Прикрыть крылья и ножки кусочками фольги. Положить индейку в глубокую посуду грудкой вниз, запекать половину необходимого времени, затем тушку перевернуть, залить сметаной.

Лук, чеснок и корень петрушки измельчить, отдельно обжарить 3–4 мин на полной мощности, добавить к индейке. За 2–3 мин до готовности добавить орехи и зелень.



### **Фаршированная индейка**

*800 г бедер индейки без костей, 200 г печени индейки, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 250 мл белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной*



*петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сливок, белый молотый перец, соль.*

Лук и шампиньоны мелко нарезать. Лук спассеровать в сливочном масле 3 мин на полной мощности, добавить грибы и жарить, пока не выпарится влага. Добавить петрушку.

Бедрa посолить и поперчить снаружи и изнутри. Грибную смесь посолить и поперчить, перемешать с измельченной печенью, нафаршировать смесью бедра, края соединить и обвязать нитью. Обжарить в растительном масле по 3 мин с каждой стороны на той же мощности. Влить вино, накрыть посуду крышкой, готовить около 20 мин. Снять крышку, готовить еще 7–8 мин, переворачивая и поливая соком.

Готовые бедра вынуть, в сок от тушения влить сливки, перемешать. Получившийся соус подать отдельно.



### **Индейка с фруктами**

*550 г мяса индейки, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 яйцо, 1 стручок сладкого красного перца, 3 сливы, 1 апельсин, 1 ломтик ананаса, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1,5 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 4 ст. ложки портвейна, черный молотый перец, соль.*

Лук и чеснок порубить, перемешать с имбирем и растительным маслом. Мясо вымыть, нарезать кубиками и положить в смесь на 1 ч. Сладкий перец очистить от семян, половину нарезать кубиками, другую — соломкой.

Замаринованное мясо пропустить через мясорубку вместе с маринадом, добавить кубики перца, яйцо, сухари, посолить и поперчить.



Фарш выложить в форму, накрыть полосками перца. Готовить на полной мощности около 10 мин, а затем на средней — 5–6 мин.

Растопить сливочное масло за 30 с на полной мощности, подрумянить в нем муку (1 мин), влить бульон и портвейн, довести до кипения, положить измельченные фрукты, прогреть 1–2 мин. Соус подать с индейкой.



### **Индейка по-американски**

*400 г грудки индейки, 125 г вареной ветчины, 200 г риса, 150 г шампиньонов, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 стручок острого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухого хереса, 250 мл куриного бульона, 150 мл молока, зелень, черный молотый перец, соль.*

Рис перебрать, промыть, замочить на несколько часов, еще раз промыть и отварить в подсоленной воде на полной мощности 10–12 мин.

Мясо и ветчину нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян, нарезать кубиками. Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Острый перец разрезать и очистить от семян. Лук мелко порубить.

Разогреть масло, обжарить в нем кусочки индейки в течение 5–7 мин на полной мощности, добавить лук, сладкий перец и грибы, перемешать. Готовить еще 5–7 мин. Посолить, поперчить, добавить муку, молоко, бульон и херес. Перемешать. Затем положить ветчину и острый перец, готовить еще 5 мин. Острый перец удалить, выложить в посуду рис, прогреть 1–2 мин.

# БЛЮДА ИЗ УТКИ



## Суп из утки

*1 утиная грудка, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 мл воды, 200 мл молока, 1,5 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок, 4 ст. ложки белого вина, соль.*

Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Утку и лук залить 125 мл смеси воды и молока. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 6–8 мин. Влить оставшуюся жидкость и готовить еще 3 мин.

Муку растереть с маслом, развести небольшим количеством бульона до состояния кашицы, добавить в суп, перемешать. Прогреть 1 мин.

Взбить яйцо со сливками, вылить в суп, посолить по вкусу, добавить вино и перемешать. Больше не прогревать.



## Суп из утки с сельдереем

**40**

*150 г жареной утки, кости одного цыпленка, 1 крупная луковица, 1 корень сельдерея с листьями, 1,5 л воды,*





*1 крупная морковь, отварная лапша, 2 кубика куриного бульона, 1,5 ч. ложки белого молотого перца.*

Корень сельдерея очистить, разрезать на четыре части. Морковь очистить, разрезать пополам. Коренья залить водой, добавить бульонный кубик и мелко нарезанный лук.

Прогреть на полной мощности 14–16 мин. Снять пену, накрыть посуду крышкой, готовить еще 9–11 мин. Бульон процедить, снять лишний жир, добавить нарезанное мясо и лапшу, перемешать.



### **Суп из утки с грибами и кукурузой**

*4 филе утки, 6 стаканов куриного бульона, 200 г свежих грибов, 300 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки имбиря, черный молотый перец, соль.*

Филе положить на тарелку, накрыть пергаментом, готовить на полной мощности 5–7 мин. Нарезать ломтиками.

Лук мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть, порубить. Ингредиенты соединить, добавить имбирь и кукурузу, залить бульоном. Варить 10–15 мин.

Муку развести водой, добавить в суп, варить 5–6 мин. Положить мясо, посолить и поперчить и сразу же подавать.



### **Шарики из мяса утки**

*1,5 стакана фарша из мяса утки, 4 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки мелко нарубленного изюма, 2 ст.*



*ложки луковых хлопьев, 1 ч. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки приправы для птицы, 1 яйцо, 1 стакан молотых сухарей, соль.*

Соединить фарш, майонез, изюм, луковые хлопья, половину сухарей, сок и приправу, посолить, перемешать. Сформовать небольшие шарики, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалить в оставшихся сухарях. Заготовки выложить на блюдо или бумажную тарелку, готовить на полной мощности 3–4 мин.



### **Утка с медом**

*1 небольшая утка, 4 ст. ложки меда, 1 долька чеснока, 0,5 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, черный молотый перец, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками. Соединить соевый соус, сок, масло, раздавленный чеснок, мед, имбирь, перец и соль, перемешать. В смесь положить утку, накрыть посуду крышкой и мариновать 2–3 ч.

Замаринованную утку готовить около 20 мин на полной мощности. В середине приготовления куски перевернуть.



### **Утка по-пекински**

*1 утка, 300 г ячменной патоки, 5 ст. ложек соевого соуса, зеленый лук.*



Утку очистить, выпотрошить, промыть холодной кипяченой водой, вырезать гузку, прополоскать в подсоленной воде, насухо вытереть. Подготовленную тушку подвесить на крючок, обдать крутым кипятком, полить патокой и оставить на 12 ч в проветриваемом помещении. После этого еще раз облить утку патокой, прогреть на полной мощности около получаса. В процессе дважды вынуть из печи и подержать над открытым огнем по 1 мин.

Готовую утку нарезать ломтиками и посыпать измельченным луком.



### Утка а'ля оранж

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

Утку выпотрошить, вымыть и обсушить.

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

Утку положить на решетку грудкой вниз и с помощью кисточки нанести на нее получившуюся глазурь. Накрыть крышкой с отверстием и готовить на полной мощности половину необходимого времени (около 8 мин на каждые 450 г веса). Затем утку перевернуть грудкой вверх, нанести глазурь. Оставшееся время готовить на той же мощности, не закрывая птицу крышкой.

Апельсины очистить и разрезать, стараясь сохранить сок. Половину кожуры нарезать тонкой солом-



кой, залить крутым кипятком и поставить настаиваться.

Приготовить соус. В глазурь добавить выделившийся апельсиновый сок. Бульонный кубик развести в 150 мл горячей воды, влить в глазурь, перемешать. Добавить растертый лимон.

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



### **Утка, тушенная с грибами и сметаной**

*1 утка, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, красный молотый перец, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить. Положить в кастрюлю, добавить масло. Готовить 8–10 мин на полной мощности.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, положить в другую посуду, залить небольшим количеством воды, посолить. Готовить 5–6 мин на полной мощности. Добавить вместе с соусом к утке, поперчить, накрыть посуду крышкой. Готовить 7–8 мин. Влить сметану, довести до готовности на средней мощности 4–5 мин.



### **Утка с апельсинами**

*1 утка (около 2 кг), 3 апельсина, 100 мл сухого вина, 60 г сливочного масла, 150 мл мясного бульона, черный молотый перец, соль.*



Тушку вымыть, обсушить. Один апельсин очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать кусочками и начинить ими утку. Брюшко зашить.

В кастрюле растопить масло (30 с на полной мощности). Утку посолить и поперчить, положить в масло грудкой вниз, добавить нарезанную соломкой цедру, влить вино и бульон. Накрыть посуду крышкой, готовить 20 мин на полной мощности, а затем 40–45 мин на средней.

Оставшиеся апельсины очистить. Один нарезать кружочками, из другого выжать сок. Готовую утку нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, полить соком и обложить кружочками апельсина.



### **Фрикадельки с цветной капустой**

*250 г утиного фарша, 1 ломтик хлеба, 2 луковицы, 25 г петрушки, 500 г цветной капусты, 1 долька чеснока, 2 помидора, 1 упаковка соуса по вкусу, 125 мл белого вина, 1 ст. ложка топленого масла, 125 г сливочного масла, 25 г тертого сыра, 1 ч. ложка приправы для птицы, мускатный орех, белый молотый перец, соль.*

Капусту разобрать на соцветия. Лук и чеснок мелко порубить.

Капусту, лук и чеснок залить вином, добавить приправу, посолить. Готовить на полной мощности 15 мин.

Фарш пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб, измельченную петрушку, посолить, перемешать. Сформовать фрикадельки. Готовить в топленом масле 2–3 мин на полной мощности, а затем разрезать каждую пополам.



Фрикадельки добавить к капусте, положить помидоры, разрезанные на четыре части, сливочное масло. Готовить 15 мин. Залить соусом, посыпать сыром и мускатным орехом, готовить 5 мин на мощности выше средней.



### **Утка с оливками**

*1 утка (1–1,2 кг), 100 г оливок, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, белый молотый перец, соль.*

Утку нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу.

Оливки залить небольшим количеством холодной воды, прогреть на полной мощности 2–3 мин. Воду слить, оливки остудить.

Половину масла разогреть в течение 1 мин, положить в него утку, накрыть посуду крышкой, готовить 10 мин.

Оставшееся масло растереть с мукой, добавить оливки, перемешать. Добавить к утке, готовить еще 6–8 мин.



### **Утка с яблоками**

*1 небольшая утка, 100 г сливочного масла, 3–4 яблока, 2 ст. ложки сметаны, белый молотый перец, соль.*

Яблоки вымыть, разрезать на четыре части, удалить сердцевину. Тушку вымыть, обсушить, начинить яблоками. Разрез зашить, утку посолить, поперчить, обмазать сметаной.



Масло растопить в течение 1 мин на полной мощности, положить в него утку. Готовить около 10 мин на полной мощности, тушку перевернуть и готовить еще 15–20 мин на средней мощности.



### **Суфле из домашней утки**

*1 небольшая утка, 200 г телячьей печени, 7–8 крупных шампиньонов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 маленькая луковица, панировочные сухари, молотая гвоздика, черный молотый перец, соль.*

Утку нарезать порционными кусками, обжарить в половине масла на полной мощности около получаса. Мясо отделить от костей. Печень нарезать, соединить с измельченными грибами, потушить с 1 ст. ложкой масла на полной мощности, посолить. Утиную грудку мелко нарезать, остальное мясо пропустить через мясорубку вместе с печенью и грибами. Добавить мелко нарезанный лук, гвоздику и перец по вкусу, желтки, взбитые в пену белки, грудку и перемешать.

Кастриюлю смазать оставшимся маслом, посыпать сухарями. Выложить в нее массу. Готовить около 10 мин на полной мощности.



### **Утка с грибной начинкой**

*1 средняя утка, 10–12 шампиньонов, 2 луковицы, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.*



Утку вымыть, обсушить, натереть смесью перца, сахара и соли.

Грибы очистить, отварить, нарезать, обжарить с измельченным луком 2–3 мин на полной мощности. Посолить и поперчить, добавить яйцо, перемешать. Смесью начинить утку, разрез зашить.

Готовить на полной мощности около 40 мин. Один раз перевернуть. Минут за 5–6 до готовности залить сметаной.



### **Утка с солеными груздями**

*1 небольшая утка, 150 г соленых груздей, 0,5 свежего огурца, 2 ст. ложки каперсов, 1 ч. ложка 3 %-го уксуса, бульон, сахар, укроп, белый молотый перец, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, начинить грибами, разрез зашить. Положить в кастрюлю, накрыть крышкой. Готовить на полной мощности около 10 мин. Влить 0,5 стакана воды, снять крышку, готовить еще 20–25 мин.

Приготовить соус. Огурец очистить и мелко порубить. Каперсы и укроп измельчить. Огурец, каперсы и укроп соединить, добавить уксус, немного бульона и сахара, перемешать, прогреть 1–2 мин.

Соус подать отдельно к готовой утке.



### **Утка в яблочном соке**

*1 средняя утка, 2 луковицы, 500 мл яблочного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.*





Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, натереть мелко нарезанным луком. Положить в кастрюлю, залить соком и выдержать 1 ч.

Замаринованную утку готовить вместе с соком на полной мощности 20–25 мин. Затем вынуть из маринада, обсушить, смазать растопленным маслом, готовить еще 15–20 мин. Один раз перевернуть.

Муку развести небольшим количеством воды, добавить к соку, перемешать, посолить по вкусу, прогреть на средней мощности 5 мин.

Готовую утку полить соусом.

# БЛЮДА ИЗ ГУСЯ



## Гусь с яблоками

*1 средний гусь, 1–1,5 кг яблок, мука, соевый соус, соль.*

Тушку натереть мукой, опалить над огнем, выпотрошить и вымыть. Шею, ножки до коленного сустава и крылышки по первый сустав отрубить. Подготовленного гуся натереть солью снаружи и внутри, перевязать шпагатом, уложить на блюдо спинкой вниз, намазать соевым соусом. Жарить на полной мощности 20–25 мин. Во время приготовления поливать водой и вытапливаемым жиром.

Каждое яблоко разрезать на четыре части, удалить сердцевину, выложить вокруг гуся. Готовить еще 4–5 мин, поливая жиром.



## Гусь, фаршированный айвой

*1 средний гусь, 2–3 айвы, сахар, молотая корица, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, посолить изнутри и

Айву очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, добавить сахар и корицу по вкусу, перемешать. Смесью начинить гуся, разрез зашить.



Готовить около получаса на полной мощности, поливая выделяющимся жиром. В середине приготовления перевернуть.



### **Гусь с овощами**

*1 небольшой гусь, 2 луковицы, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 брюква, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, обжарить в масле на сковороде до образования румяной корочки. Овощи очистить. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сковороде. Картофель, морковь и брюкву нарезать кубиками или соломкой.

Гуся положить в горшочки, добавить овощи, посолить по вкусу, залить водой или бульоном. Готовить на полной мощности 25 мин, изредка помешивая.



### **Гусь, фаршированный картофелем**

*1 средний гусь, 500 г картофеля, 1 ч. ложка сахара, сливочное масло, соль.*

Тушку обработать, обжарить в масле в разогретой духовке. Картофель очистить, нарезать дольками, обжарить в масле на сковороде (мелкий картофель можно обжарить целиком), посолить.



Картофелем начинить гуся, разрез зашить. Положить тушку на блюдо, прикрыть бумагой ножки и крылышки. Готовить на полной мощности 20–25 мин, поливая выделяющимся соком.



### **Гусь, запеченный с черносливом и ежевикой**

*1 небольшой гусь, 2–3 моркови, 2–3 луковицы, 200 г чернослива без косточек, 1 стакан замороженной ежевики, растительное масло, белый молотый перец, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри смесью соли и перца.

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, обжарить 3 мин в масле на полной мощности. Добавить измельченный чернослив и ежевику, перемешать. Смесью начинить гуся, разрез зашить.

Блюдо густо посыпать солью, положить на него тушку. Готовить на полной мощности 15–20 мин, перевернуть и готовить еще около получаса на средней мощности.



### **Гусь с яблоками и миндалем**

*1 гусь (около 3,5 кг), 3 яблока, 3–4 ст. ложки измельченного миндаля, 25 г майорана, 4 маленькие луковицы, 3 крупные луковицы, 2 моркови, черный молотый перец, соль.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. Мелкие луковицы нарезать тонкими дольками, крупные — каждую на четыре части. Морковь

очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке.



С тушки срезать шею и крылья, натереть ее перцем и солью, начинить смесью яблок, миндаля и майорана. Проткнуть вилкой ножки и грудку, разрез зашить. Положить гуся грудкой вниз в форму, влить неполный стакан воды. Готовить на полной мощности около 20 мин, перевернуть. Добавить лук, морковь, шею и крылья, влить еще стакан воды. Готовить еще 20 мин.

Вынуть тушку из формы, переложить на блюдо и прогреть на средней мощности 6–7 мин.

Жидкость, в которой тушился гусь, соединить со 100 мл воды, протереть через сито, уварить на полной мощности 8–9 мин, посолить и поперчить по вкусу. Готовый соус подать отдельно.



### **Гусь с персиками и миндалем**

*1 крупный гусь, 800–900 г консервированных персиков, 50 г измельченного миндаля, 250 г сухофруктов, 200 г белого хлеба, 200 мл сухого белого вина, 125 мл молока, 2 ст. ложки гусиного жира, 3–4 ст. ложки муки, имбирь, кайенский перец, соль.*

Сухофрукты залить водой и выдержать несколько часов.

Тушку вымыть, посолить и поперчить. Хлеб нарезать кубиками, обжарить в гусином жире на полной мощности 3–4 мин. Влить горячее молоко. Добавить измельченные сухофрукты, миндаль, имбирь, посолить и поперчить по вкусу.

Смесью начинить гуся, разрез зашить. Готовить 25 мин на полной мощности, перевернуть и готовить



еще 45–50 мин на средней мощности, поливая выделяющимся соком. За 3–4 мин до конца приготовления обложить гуся половинками персиков.

ков.

Сок от консервированных персиков соединить с выделившимся при приготовлении гуся соком, прогреть, заварить мукой и еще немного прогреть. Соус подать отдельно.



### **Рагу из гуся**

*1 небольшой гусь, 3 помидора, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Помидоры нарезать дольками. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить в половине растительного масла 3–4 мин на полной мощности.

Тушку нарезать небольшими кусками, обжарить в оставшемся растительном масле на той же мощности в течение 5–7 мин. Добавить помидоры, лук и морковь. Готовить еще 20–25 мин.

Муку растереть со сливочным маслом, прогреть 1–2 мин. Смесью заправить рагу.



### **Гусь по-деревенски**

*200 г гусяного мяса, 4,5 ст. ложки риса, гречи или пшена, 1–2 луковицы, 1 морковь, 5–6 ст. ложек сметаны, черный молотый перец, соль.*



Лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой. Крупу промыть. Гусиное мясо крупно нарезать, посолить и поперчить, влить немного воды. Готовить на полной мощности 10–12 мин.

Добавить лук, морковь и крупу, влить сметану и немного воды. Накрыть посуду крышкой. Готовить на средней мощности 15–20 мин.



### **Гусь с капустой**

*1 средний гусь, 500 г квашеной капусты, 1–2 луковицы, 5–6 кислых яблок, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар, корица, лавровый лист, мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Тушку очистить, вымыть, обсушить, натереть смесью корицы, мускатного ореха и соли.

Лук мелко нарезать, обжарить на полной мощности 2–3 мин, смешать с капустой. Добавить мелко нарезанные яблоки, лавровый лист, поперчить по вкусу. Готовить около 10 мин.

Гуся начинить капустой, разрез зашить. Готовить на полной мощности около 20 мин, перевернуть, готовить на средней мощности около получаса. Время от времени поливать выделившимся соком и сбрызгивать водой.



### **Гусь под грибным соусом**

*1 средний гусь, 1 стакан сметаны, 400 г белых грибов, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 мор-*



*ковь, 1 ст. ложка муки, 10–12 горошин душистого перца, соль.*

Тушку вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, влить немного воды. Грибы очистить, мелко нарезать, добавить к гусю. Корень петрушки и морковь порубить, добавить к гусю. Посолить, положить перец. Готовить на средней мощности около 1 ч.

Готового гуся вынуть из отвара. В отвар добавить сметану и муку, перемешать, готовить 5–6 мин на полной мощности.

Гуся положить в соус и прогреть 3–4 мин.



# БЛЮДА ИЗ ДИЧИ



## Тетерев с лесными орехами

*1 тетерев, 2 стакана ядер орехов, 150–200 г сала, 2–3 кусочка сахара.*

Тушку ощипать, выпотрошить, вымыть.

Сахар расколоть. Половину сала нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, добавить орехи, перемешать. Получившейся смесью начинить птицу, обернуть ломтиками сала.

Положить тушку грудкой вниз на блюдо. Готовить 15–20 мин на полной мощности, перевернуть, уменьшить мощность до средней и готовить еще около получаса.



## Рябчики в сметане

*2 рябчика, 50–70 г сала, 1,5 стакана сметаны, 20 г свиного топленого сала, молоко, черный молотый перец, соль.*

Рябчиков ощипать, выпотрошить, залить холодной водой и выдержать 2 ч. Воду слить, тушки залить



холодным молоком, прогреть на полной мощности 5–7 мин.

Подготовленные тушки обдать кипятком, сделать в них надрезы и нашить рябчиков кусочками сала. Разрезать тушки вдоль пополам, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в топленом сале на полной мощности по 3–4 мин с каждой стороны.

После этого влить 2 стакана воды или бульона, накрыть посуду крышкой. Готовить 15–20 мин.

Бульон слить, добавить сметану, посолить и поперчить по вкусу, прогреть 1–2 мин на той же мощности. Получившимся соусом залить рябчиков и прогреть 1–2 мин.



### **Куропатки в сметанном соусе**

*2 куропатки, 75 г сливочного масла, 3 луковицы, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.*

Куропаток ошипать, выпотрошить, промыть в проточной холодной воде. Каждую тушку разрезать на четыре части. Посолить и поперчить по вкусу.

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в масле на полной мощности 2–3 мин. Добавить куропаток, влить 1 стакан воды или бульона, а затем смесь сметаны и муки. Тушить на полной мощности около получаса.



### **Тушеные куропатки**

**58** *2 куропатки, 80 г сала, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, цедра 0,5 лимона, 1 ч. ложка молотой корицы,*

*2 бутона гвоздики, 0,52 стакана мясного бульона, сок 0,25 части лимона, соль.*



Куропаток ощипать, выпотрошить, тщательно промыть в холодной воде, обтереть, разрезать каждую тушку пополам, посолить изнутри и снаружи, обложить тонкими ломтиками сала.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле на полной мощности 2–3 мин. Добавить куропаток, посыпать цедрой и корицей, вылить бульон, положить гвоздику. Накрыть посуду крышкой.

Готовить на полной мощности 30–35 мин. В конце приготовления полить лимонным соком.



### **Куропатки в пикантном соусе**

*2 куропатки, 100 г сала, 50 г сливочного масла, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 125 мл красного вина, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка горчицы, цедра 0,5 лимона, 3 лавровых листа, тимьян, сок 0,25 лимона, сахар, соль.*

Куропаток ощипать, выпотрошить, промыть в холодной воде, обсушить салфеткой, посолить изнутри и снаружи и обложить тонкими ломтиками сала.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле на полной мощности 2–2,5 мин, добавить нарезанные соломкой морковь и коренья, прогреть еще 1–2 мин, положить тимьян по вкусу, лавровый лист, горчицу. Влить 125 мл воды или бульона, посолить. Тушить на той же мощности 8–9 мин. Добавить куропаток. Тушить еще около полчаса.



Готовых куропаток вынуть, в овощи положить муку, вино, сахар и цедру, влить лимонный сок, перемешать, прогреть 2 мин.

Получившимся соусом полить куропаток.



### **Филе фазана**

*300–400 г филе фазана, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 5–6 ломтиков пшеничного хлеба, зелень, черный молотый перец, соль.*

Филе фазана нарезать небольшими кусками, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в хлебе, нарезанном кубиками. Обжарить в масле на полной мощности в течение 20 мин. Во время приготовления несколько раз перевернуть.

Готовое блюдо посыпать зеленью.



### **Перепела с томатным соусом**

*4–5 перепелов, 125 мл растительного масла, 1 луковица, 5–6 помидоров, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Тушки ощипать, выпотрошить, промыть, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в растительном масле на полной мощности, переворачивая, в течение 20–22 мин. Вы-



В этой же посуде обжарить мелко нарезанный лук — на полной мощности 2–3 мин. Добавить очищенные от кожицы мелко нарезанные помидоры. Перемешать, готовить 3–4 мин, затем влить немного горячей воды, положить перепелов. Накрыть посуду крышкой, готовить на средней мощности около 15 мин.

Готовых перепелов переложить на блюдо, разрезать каждую тушку пополам. В соус положить сливочное масло и зелень, перемешать. Соус подать отдельно.



### **Вальдшнеп с красным вином**

*1 вальдшнеп, 50 г сала, 125 мл красного сухого вина, 1 ч. ложка ягод можжевельника, соль.*

Тушку ощипать, выпотрошить, вымыть, обсушить. Кожу аккуратно надрезать и сдвинуть на шею.

Ягоды можжевельника растолочь, перемешать с солью. Смесью натереть тушку, обложить ее тонкими ломтиками сала. Кожу натянуть, тушку обмотать нитками.

Подготовленную птицу готовить на полной мощности, переворачивая, около 15 мин. В середине приготовления влить вино.



### **Филе глухаря с острым томатным соусом**

*600 г филе глухаря, 350 мл куриного бульона, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 стручок острого перца,*



750 г помидоров, 100 г консервированной кукурузы, 100 г брынзы, 25 г кинзы, черный молотый перец, соль.

Филе, половину луковицы и 1 дольку чеснока залить водой, слегка посолить и готовить на средней мощности 20–25 мин.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, протереть через сито. Оставшийся лук и чеснок мелко порубить. Острый перец очистить от семян и очень мелко нарезать. Кинзу измельчить. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить кукурузу и перемешать.

Вареное мясо нарезать небольшими кубиками, добавить нарезанную кубиками брынзу, аккуратно перемешать, полить соусом.

Печень вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, обвалять в муке. Обжарить в оставшемся масле на полной мощности по 2–3 мин с каждой стороны. Добавить томатный соус, посолить и поперчить по вкусу, посыпать шалфеем.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Блюда из курицы . . . . .	7
Блюда из индейки. . . . .	21
Блюда из утки . . . . .	40
Блюда из гуся . . . . .	50
Блюда из дичи . . . . .	57

# БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Художник А. Г. Вайник

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)**

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.**

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

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

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е, Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НПК Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 12.02.2008.

Формат 70х100<sup>1</sup>/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 958

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



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**