

Лучшие кулинарные идеи

Микроволновая кулинария



ПЕРВЫЕ БЛЮДА



ВТОРЫЕ БЛЮДА



ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА,
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА



УДК 641.5
ББК 36.996
М 59

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

М 59 **Микроволновая кулинария.** – Мн.: ООО «Харвест», 2004. – 128 с.: ил.

ISBN 985-13-2432-9.

В последнее время микроволновая печь стала надежным помощником домашних хозяек. С ее помощью можно не только быстро разморозить продукты или подогреть еду, но и буквально за считанные минуты приготовить полноценный обед. В книге подобрано множество кулинарных рецептов блюд на любой вкус – закуски, бутерброды, супы, горячие блюда из рыбы и мяса, а также выпечка и десерты.

Приведенные здесь полезные советы и рецепты, все всякого сомнения, помогут каждой хозяйке приобрести необходимые навыки в микроволновой кулинарии.

УДК 641.5
ББК 36.996

•Содержание•

Введение	3	Первые блюда	18	Картофель с чесноком и сыром	33
Закуски и бутерброды	6	Борщ с квасом и грибами	18	Картофель в луково-сметанной заливке	33
Рулеты из говядины с сыром «Пармезан»	6	Суп из помидоров и красного перца	19	Картофель с зеленым горошком	
Грибная закуска	7	Суп луковый	19	в сметане	33
Шпинат, тушенный с белыми грибами	7	Сырный суп	19	Картофель с луком, тушенный в сметане	34
Закуска из шпината с зеленым горошком	7	Суп из хека	19	Картофель в сметане (1)	34
Острая мясная закуска с сыром и грибами	7	Суп куриный	20	Картофель в сметане (2)	34
Горячая закуска из курицы с грибами		Суп куриный с кукурузой	20	Картофельная запеканка со шпиком	
и луком	8	Куриный бульон с омлетом	20	и луком	34
Острая закуска из курицы с сыром		Суп из трески с белым вином и сливками	21	Цимес картофельный	34
«Пармезан»	8	Суп мясной с овощами	21	Картофельные шарики	35
Закуска из сардин	8	Острый суп с ветчиной	21	Кукуруза, тушенная с зеленым перцем	
Горячая закуска из ветчины и сыра	9	Суп гороховый с бараниной	22	и луком	35
Паштет с луком и белым вином	9	Суп картофельный с пшеном	22	Перец, фаршированный овощами	35
Паштет со свиной и грибами	9	Суп из свинины с овощами	22	Перец, тушенный в мясном бульоне	35
Рулет с яйцом	9	Суп с копченой грудинкой и зеленым		Помидоры, запеченные с яйцом	36
Рулет из свинины с яйцом и луком	10	горошком	23	Помидоры, запеченные в сухарях	36
Рулет мясной с луком и петрушкой	10	Бульон мясной с луком и сыром	23	Помидоры, фаршированные яйцами	
Рулеты из свинины с яйцом и томатным		Суп луковый на мясном бульоне	23	и сыром	36
соусом	10	Суп гороховый с ветчиной	23	Резанная фаршированная	36
Рулеты из говядины с сыром	10	Суп с клецками из манной крупы	24	Аджапсандали	37
Рулеты из бекона с сыром	11	Суп из свинины с чечевицей	24	Свекла, запеченная в сметане	37
Рулеты из говядины в красном вине	11	Суп из шампиньонов с молоком	24	Рагу из консервированной фасоли	37
Ветчина в остром томатно-луковом соусе	11	Суп из шампиньонов со шпинатом	25	Овощи в томатно-сметанном соусе	38
Рулеты из ветчины с сыром и томатным		Суп молочный с сыром и картофелем	25	Шампиньоны с картофелем	38
соусом	11	Суп молочный из цветной капусты		Голубцы острые в винной заливке	38
Ветчина с яблоками и луком	12	и картофеля	25	Шампиньоны, тушенные в сметане	39
Ветчина в томатном соке	12	Суп молочный с овощами	25	Гуляш грибной	39
Грудинка с яйцом и сыром	12	Суп-пюре томатный	26	Белые грибы, тушенные в сметане	
Горячая ветчина с помидорами		Суп-харчо с грудинкой	26	с сыром	39
и сладким перцем	12	Суп-пюре свекольный	26	Каша гречневая с грибами	39
Бутерброды с колбасой и яйцом	13	Суп-гуляш	27	Лук в соусе из гранатового сока и орехов	40
Бутерброды с творогом и килькой	13	Картофельный суп-пюре	27	Грибы с орехами и сыром	40
Сосиски с сыром, запеченные в луке	13	Вторые блюда	28	Грибы фаршированные	40
Бутерброды с ветчиной и яблоками	14	Курица пряная в апельсиновом соке	28	Омлет с луком	41
Бутерброды с сервелатом и помидорами	14	Икра из баклажанов	29	Омлет с беконом	41
Гамбургеры с грибами в вине	14	Баклажаны, запеченные с помидорами		Омлет с цуккини, луком и сыром	41
Тосты с сыром и фруктами	14	и сыром	29	Омлет-суфле с красным сладким	
Бутерброды с солеными огурцами		Баклажаны в остром соусе	29	перцем	41
и сыром	15	Баклажаны тушеные	29	Омлет-суфле со «Сливочным» сыром	
Тосты с ветчиной, ананасами и сыром	15	Кабачки в соусе из йогурта	30	и луком	41
Гамбургеры из мясного фарша		Цуккини с помидорами	30	Омлет острый	42
с сельдью	15	Кабачки с сыром	30	Омлет с луком и сыром	42
Крекеры с крабовым мясом	15	Цветная капуста, тушенная в молоке	30	Яичница с грибами, беконом и сыром	42
Бутерброды с яйцом и солеными		Кабачки с рисом	30	Яичница с морковью, свеклой и сыром	42
огурцами	16	Кабачки и морковь под майонезом	30	Яичница с солеными помидорами	43
Тосты с плавленым сыром и луком	16	Морковь, тушенная в молоке	31	Яичница с зеленью	43
Бутерброды из корейки с чесноком	16	Морковь с рисом и зеленью	31	Яичница с чесноком	43
Хлеб, жаренный в молоке и яйце	16	Морковь в сметанном соусе	31	Яичница с луком и грецкими орехами	43
Сандвичи с ветчиной, яйцом		Цветная капуста, запеченная с сыром	31	Яичница с ветчиной и плавленым сыром	43
и луковым соусом	16	Картофель «в мундирах» под томатным		соусом	44
Бутерброды с грудинкой и помидорами	16	соусом	32	Яичница-болтуня с грибами и беконом	44
Бутерброды с яйцом и сыром	16	Цветная капуста с сыром и майонезом	32	Яичница с лапшой и сыром	44
Сандвичи с яйцом и майонезом	17	Капуста краснокочанная, тушенная		Яичница с сырокопченой грудинкой	44
Гренки с сыром, пивом и горчицей	17	с яблоками	32	Яичница-глазунья с хреном	45
Сандвичи с яйцом и маслинами	17	Капуста с яблоками, тушенная в сметане	33	Яичница со шпиком и зеленью	45
Сандвичи с куриным мясом и сыром	17				



• Содержание •

Яичница с сыром «Чеддер» и ржаным хлебом 45	Квашеная капуста со свиной 62	Цыпленок в белом соусе 78
Яйца, фаршированные ветчиной 46	Свинина с шампиньонами в красном вине 62	Цыпленок, фаршированный яблоками и рисом 78
Баранина с помидорами и баклажанами 46	Картофель с жирной свиной и яйцами 62	Цыпленок с хрустящей корочкой 78
Жаркое из баранины 46	Картофель, запеченный с сыром и свиной 63	Цыпленок в вине 79
Отбивные из баранины в кисло-сладком соусе 46	Свинина с луком и гречневой крупой 63	Цыпленок жареный 79
Чахохбили 47	Свинина в кисло-сладком соусе 63	Цыпленок с фасолью и луком 79
Баранина, тушенная с луком 47	Свинина с картофелем 63	Курица, запеченная с яблоками 80
Баранина в простокваше с белым вином 47	Свинина с овощами 64	Цыпленок в яичной глазури 80
Баранина с красным сладким перцем 47	Печень с шампиньонами 64	Картофель, запеченный с курицей 80
Баранина в красном вине 48	Печень с яблоками 64	Курица с солеными помидорами и огурцами 81
Рагу из баранины 48	Шампиньоны с беконом и зеленью 65	Фрикасе из курицы 81
Плов с бараниной 48	Печень, тушенная с луком и сметаной 65	Курица с помидорами 81
Баранина с рисом и морковью 49	Беф-строганов из печени с луком в сметане 65	Курица с картофелем в пикантном соусе 81
Баранина с рисом и луком 49	Печень в томатно-луковом соусе 66	Курица в соусе «Карри» 82
Говядина с картофелем в пиве 49	Язык говяжий в белом вине 66	Курица с чесноком 82
Говядина тушенная пряная 49	Печень в остром соусе 66	Курица, фаршированная рисом и яблоками 82
Гуляш из говядины (1) 50	Почки свиные в томатном соусе 67	Курица в остром соусе 82
Гуляш из говядины (2) 50	Говяжьи мозги с луком и помидорами 67	Плов с курицей 83
Говядина в соевом соусе и вине 50	Запеканка из телятины 67	Курица, обжаренная в сухарях 83
Фаршированная говядина с цуккини 50	Запеканка из говядины 67	Курица с зеленым горошком и луком 83
Говядина, начиненная грибами и килькой 51	Мясная лепешка 68	Курица, обжаренная в яйце и сыре 84
Говядина с овощами, тушенная в сметане 51	Котлеты мясные с луком и морковью 68	Рис с курицей 84
Говядина с луком, тушенная в сметане 51	Котлеты из свиной с сыром 68	Курица с горохом и шампиньонами 84
Ромштекс из говядины с луком 52	Котлеты мясные, тушенные со сливками и сыром 68	Паэлья из курицы с рисом и маслинами 84
Зразы из говядины с яйцом 52	Мясные шарики 69	Куриная грудка жареная острая 85
Говядина в соусе из вина и моркови 52	Мясные шарики в томатно-сливовом соусе 69	Шарики из куриного мяса 85
Говядина в луково-томатном соусе (1) ... 53	Мясная лепешка с луком и томатным соусом 69	Индейка с сыром «Пармезан» 85
Говядина в луково-томатном соусе (2) ... 53	Фрикадельки с солеными помидорами 70	Индейка с жареным миндалем 86
Биточки из говядины в молочном соусе ... 53	Мясные тефтели в томатном соке 70	Рис с индейкой 86
Беф-строганов из говядины с луком 54	Мясные тефтели в винном соусе 70	Индейка с сыром «Чеддер» в соевом соусе 86
Картофель, тушенный с говядиной 54	Мясные тефтели с овощами и сыром 71	Индейка с бананами и ананасом 86
Говядина, тушенная в соусе «Карри» 54	Кабачки фаршированные 71	Утка, жаренная в апельсинах и красном вине 87
Говядина с овощами в сливках 54	Кабачки с мясной начинкой 71	Индейка с яблоками и грибами в белом вине 87
Говядина с шампиньонами 55	Картофель с мясом и баклажанами 72	Индейка в сыре и лимонном соке 87
Беф-строганов из говядины с грибами... 55	Баклажаны фаршированные 72	Лосось в белом вине 88
Говядина с картофелем в красном вине 55	Яблоки с мясным фаршем 72	Горбуша в молоке 88
Телятина с шампиньонами в белом вине ... 56	Мясное рагу с фасолью и помидорами .. 73	Горбуша в сметане 88
Телятина, фаршированная шампиньонами 56	Голубцы в луково-молочной заливке 73	Лосось с цуккини в белом вине 89
Телятина с черносливом 56	Мясные конвертики в винном соусе 73	Минтай, запеченный в сметане 89
Телятина пикантная 57	Помидоры, фаршированные ветчиной и сыром 73	Минтай с овощами 89
Телятина с помидорами 57	Рагу из цуккини с колбасой и сыром 74	Ставрида в молоке 90
Свинина печеная 57	Фасоль с колбасой и яблоками 74	Морской окунь, запеченный с луком 90
Свинина с изюмом в грибном бульоне ... 57	Мясные рулеты в винном соусе 74	Камбала с помидорами и картофелем ... 90
Свинина с грибами и помидорами 58	Картофель, запеченный с колбасой, яйцами и сыром 75	Морской окунь с картофелем в горшочках 90
Отбивные из свиной в вине с абрикосами 58	Фасоль с грудкой 75	Камбала в овощной заливке 91
Отбивные из свиной 58	Мясная запеканка в луковом соусе 75	Треска с шампиньонами в сметане 91
Свинина, жаренная в соевом соусе 59	Рис с ветчиной, цуккини и морковью 75	Палтус, запеченный с капустой 91
Свинина с луком в пиве 59	Сосиски с сыром 76	Лещ, тушенный с айвой 92
Свинина в сладком соусе 59	Сосиски в вине 76	Судак в соусе из шампиньонов 92
Свинина с яблоками и луком 59	Сардельки с сыром «Чеддер» в томатном соусе 76	Хек с грибами 92
Свинина в томатно-луковом соусе 60	Сосиски в остром соусе 76	Ледяная рыба с овощами 93
Свинина с грушами 60	Сардельки с макаронами 76	Форель отварная 93
Свинина с солеными огурцами и гранатом 60	Жаркое из цыпленка 77	Треска с гарниром из запеченных помидоров 93
Кусочки свиной в сметане с томатным соусом 60	Кебаб из цыпленка с шампиньонами 77	Форель в белом вине со сливками 94
Свинина, фаршированная грибами и овощами 61	Цыпленок с солеными помидорами и апельсином 77	Карп запеченный 94
Свинина в томатно-яблочном соусе 61	Цыпленок в пикантном соусе 78	Карп фаршированный 94
Гуляш из свиной с квашеной капустой 62		Карп с картофелем в сметане 94
		Картофель, фаршированный треской 95



•Содержание•

Помидоры, фаршированные сельдью 95	Пирог ванильный 104	Кексы шоколадные со взбитыми сливками 115
Помидоры в рыбном соусе 95	Пирог персиковый 104	Шарлотка яблочная 115
Котлеты из хека 95	Пирог с сухофруктами 105	Сырники 116
Котлеты из минтая 96	Пирог с изюмом и курагой 105	Вареники ленивые творожные 116
Тефтели из трески в томатном соусе 96	Пирог яблочный 105	Галушки вареные 116
Запеканка с горбушей и шпинатом 96	Пирог лимонно-ванильный 106	Галушки в масле 117
Палтус с устрицами и помидорами 96	Пирог лимонный с грецкими орехами 106	Оладьи 117
Креветки, тушеные в плавленом сыре с луком 97	Пирог с творогом и курагой 106	Оладьи творожные сладкие 117
Креветки, запеченные в сливках 97	Пирог песочный с грушами и миндалем 107	
Креветки в майонезе с лимоном 97	Пирог лимонный 107	Десерты 118
Запеканка картофельная с кальмарами 97	Пирог песочный с грецкими орехами 107	Груши с вареньем 118
Хек в соусе с креветками 97	Кекс с персиками и сыром 108	Абрикосы с земляникой в вине 119
Вытечка, изделия из теста 98	Кекс с ананасами 108	Абрикосы с миндальной начинкой 119
Пицца с треской и брынзой 98	Кекс банановый 108	Бананы в лимонном соке 119
Печенье с корицей 99	Кекс ванильный с пряностями 109	Апельсины в меду 119
Печенье сырное 99	Кекс фруктово-ягодный 109	Бананы в красном вине 120
Булочки с черникой 99	Кекс шоколадный 109	Яблоки, запеченные в лимонном соке 120
Печенье глазированное с шоколадом 99	Кекс лимонный 109	Яблоки с творогом и изюмом 120
Пицца с ветчиной и маслинами 100	Кекс лимонно-шоколадный 110	Яблоки с творогом и курагой 120
Пицца с ветчиной и сладким перцем 100	Кекс ореховый 110	Яблоки с печеньем 121
Пирог с сыром, ветчиной и помидорами 100	Ромовая баба 110	Яблоки с мороженым и корицей 121
Пирог мясной 101	Рулет с вареньем 110	Апельсины запеченные 121
Пирог слоеный с курицей 101	Рулет бисквитный с грецкими орехами 111	Десерт вишневый с красным вином 122
Пирог рыбный 101	Рулет из кукурузной муки 111	Десерт из манной каши и варенья 122
Пирог с грибами 102	Корзиночки с земляникой и малиной 111	Десерт яблочно-лимонный с миндалем 122
Пирог с баклажанами 102	Пирожные песочные 112	Десерт абрикосовый с медом и творогом 122
Пирог с луком 102	Пирожные кофейные 112	Землянично-молочный мусс 123
Пирог с вареньем 103	Корзиночки с шоколадным кремом 112	Яблочный пудинг 123
Пирог с сыром 103	Торт бисквитный с повидлом 113	Яблочный пудинг с орехами и изюмом 123
Пирог ванильный с фруктовой начинкой 103	Пирожные творожные с повидлом 113	Джем из крыжовника 123
Пирог ананасово-земляничный 103	Торт с ананасом и вишней 113	Варенье-ассорти из ягод 124
Пирог с корицей 104	Торт шоколадно-лимонный с повидлом 114	Мармелад цитрусовый 124
Пирог банановый 104	Торт шоколадно-миндальный 114	Мармелад малиновый 124
	Торт кофейный 114	
	Пирожные шоколадные со взбитыми сливками 115	
	Торт шоколадный 115	



Закуски и бутерброды



Рулеты из говядины с сыром «Пармезан»

1000 г говядины,
1 стакан 20% сметаны,
200 г панировочных сухарей,
100 г салями, 1 луковица,
50 г сыра «Пармезан»,

1 яйцо,
2 ст. л. столовой горчицы,
зелень петрушки,
перец черный молотый,
соль.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Разложите на каждом ломтике говядины по кусочку салями, приправьте солью и черным перцем.

Смешайте панировочные сухари с сыром «Пармезан», мелко нарубленным луком, петрушкой и яйцом, хорошо перемешайте. Выложите полученную смесь на ломтики мяса. Закрутите в форме рулета, скрепите их деревянными палочками.

Запекайте 25 минут при мощности 700—800 Вт. В середине готовки рулеты переверните. Готовые рулеты полейте сметаной, смешанной с горчицей.

Грибная закуска

500 г свежих белых грибов,
3 луковицы,
3 ст. л. растительного масла,
перец красный молотый,
перец черный молотый,
зелень петрушки, укроп.

Для соуса:

1/2 стакана 20% сметаны,
1/2 стакана воды,
1 ст. л. томатной пасты,
1 кубик грибного бульона,
соль.

Свежие грибы хорошо промойте, нарежьте кусочками. Затем мелко нарежьте лук, добавьте перец, грибы, растительное масло. Все вместе пассеруйте 4–5 минут при мощности 800–1000 Вт.

Для приготовления соуса растворите кубик бульона в горячей кипяченой воде; добавьте муку, томатную пасту, сметану, посолите и перемешайте.

Полученным соусом залейте грибы и готовьте 10 минут при мощности 800–1000 Вт.

Готовое блюдо можно украсить свежей зеленью.



...ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Печень для паштета должна быть только парная, иначе он получится жестковатым.

• Яйца с надтреснутой скорлупой следует варить в сильно соленой воде.



Шпинат, тушенный с белыми грибами

400 г шпината,
2 помидора,
150 г свежих белых грибов,
100 г ветчины,
50 г «Российского» сыра,
2 яичных желтка,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. лимонной цедры,
1 зубчик чеснока,
петрушка,
укроп,
перец черный молотый,
соль.

Яичные желтки смешайте с маслом, зеленью, лимонной цедрой и истолченным чесноком. Шпинат уложите на блюдо, посолите, поперчите, накройте бумажной салфеткой и прогрейте 4 минуты при мощности 800–1000 Вт. Грибы и ветчину нарежьте и уложите на шпинат. Сверху украсьте помидорами, нарезанными кружочками. Все залейте желтковой смесью, посыпьте тертым сыром.

Блюдо укройте специальной фольгой и готовьте 7–8 минут при полной мощности.

Закуска из шпината с зеленым горошком

150 г шпината,
2 помидора,
50 г «Пошехонского» сыра,
50 г ветчины,
50 г шампиньонов,
50 г консервированного зеленого горошка,
1 яичный желток,
1 ч. л. растительного масла,
1 зубчик чеснока,
1 ч. л. лимонной цедры,
зелень петрушки, укроп,
перец черный молотый,
соль.

Смешайте желток, растительное масло, нарезанную зелень и толченый чеснок. Шпинат уложите на тарелку, посолите, поперчите, поставьте в печь на 3 минуты при мощности 800–1000 Вт.

Шампиньоны нарежьте ломтиками, ветчину — соломкой, помидоры — полукружиями. Все выложите на шпинат, залейте желтковой смесью и посыпьте тертым сыром. Запекайте 4 минуты в режиме «Гриль» при полной мощности.

Подавайте с зеленым горошком.

Острая мясная закуска с сыром и грибами

300 г говядины,
1 луковица,
50 г свежих белых грибов,
50 г «Голландского» сыра,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. сухого белого вина,
петрушка
(или другая зелень по вкусу),
перец черный молотый,
перец красный молотый,
соль.

Говядину перекрутите на фарш, добавьте мелко нарезанные лук, петрушку, грибы, перец и соль, муку. Полученную массу разделите на 4 плоские лепешки, уложите в неглубокую тарелку и залейте вином. Выдержите в холодильнике не менее 2 часов, после чего готовьте 3–5 минут при мощности 800–1000 Вт.

Готовые горячие лепешки посыпьте тертым сыром.

Горячая закуска из курицы с грибами и луком

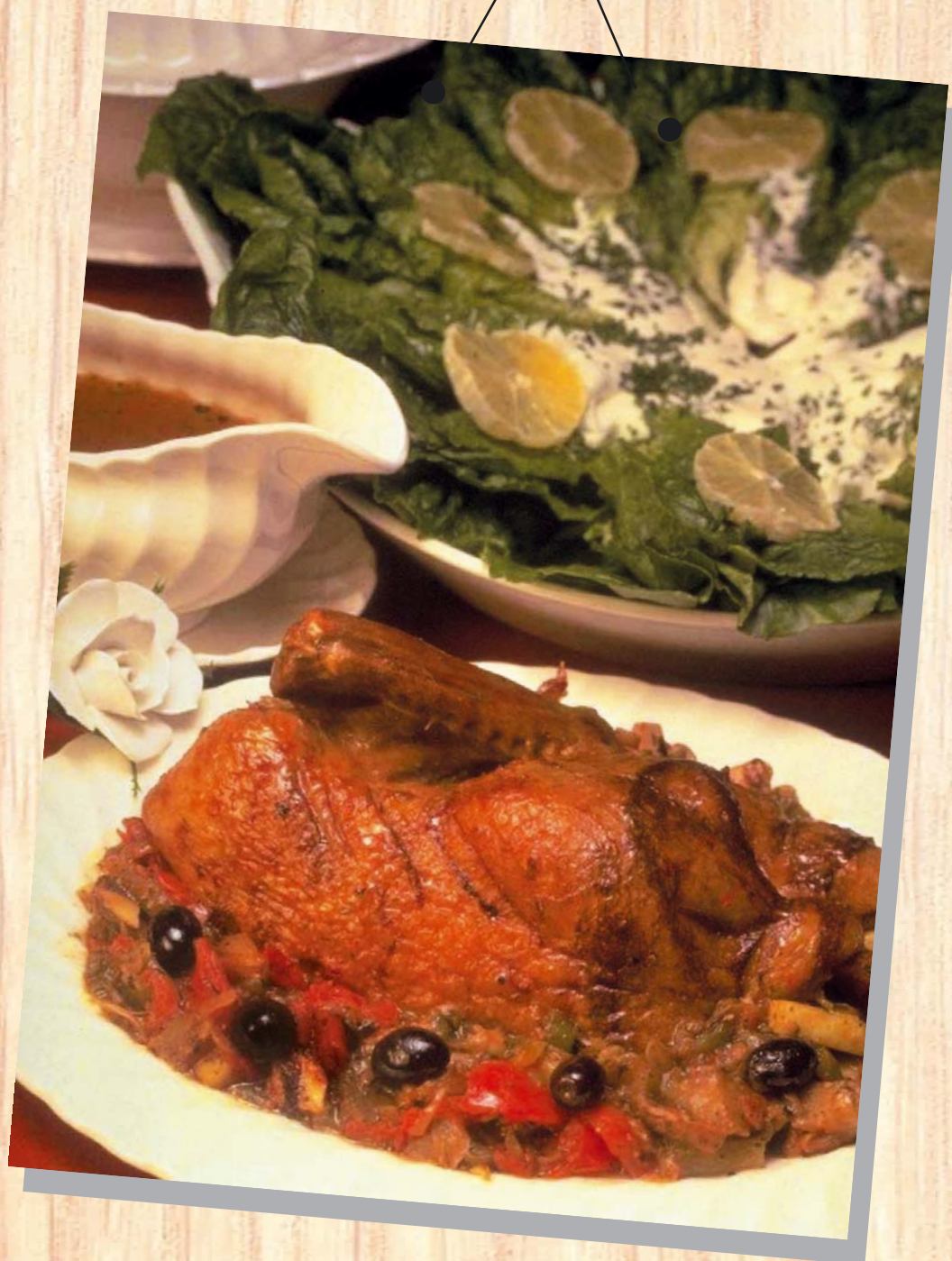
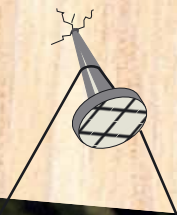
450 г отварной курицы,
1 стакан 20% сметаны,
2 луковицы,
100 г сушеных белых грибов,
2 ст. л. муки,

1 ст. л. растительного масла,
перец красный молотый,
соль.

Положите в кастрюлю мелко нарезанный лук и растительное масло. Пассеруйте 1–2 минуты при мощности 800–1000 Вт.

Курицу порежьте большими плоскими кусками, добавьте к луку, готовьте 2–3 минуты при мощности 800–1000 Вт. Во время готовки один раз перемешайте.

Затем добавьте грибы, муку, соль и красный перец. Все тщательно перемешайте. Готовьте, накрыв крышкой, 4 минуты при полной мощности. Во время готовки перемешайте. Добавьте сметану и тушите еще 1–2 минуты при полной мощности.



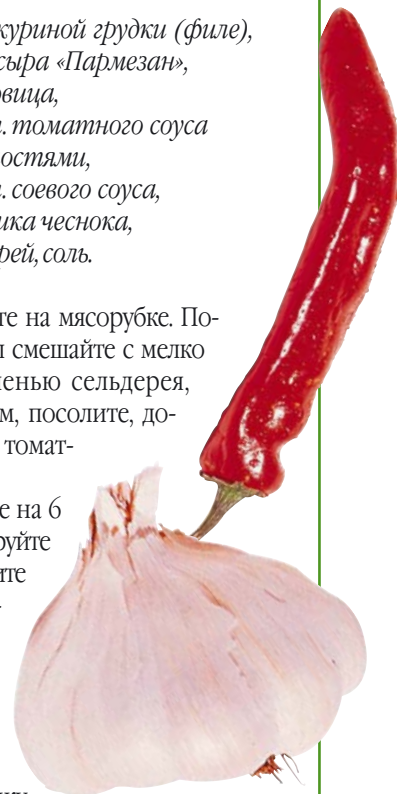
Острая закуска из курицы с сыром «Пармезан»

600 г куриной грудки (филе),
100 г сыра «Пармезан»,
1 луковица,
4 ст. л. томатного соуса с пряностями,
2 ст. л. соевого соуса,
2 зубчика чеснока,
сельдерей, соль.

Филе измельчите на мясорубке. Полученный фарш смешайте с мелко рубленной зеленью сельдерея, луком, чесноком, посолите, добавьте соевый и томатный соусы.

Массу разделите на 6 частей, сформируйте лепешки, положите их на блюдо, запекайте 4 минуты при мощности 800–1000 Вт.

Сверху положите по ломтику сыра, запекайте еще 3 минуты при полной мощности.



Закуска из сардин

120 г консервированных сардин атлантических в масле,
6 молочных булочек,
5 яиц,
6 ст. л. майонеза,
100 г «Голландского» сыра,
1 луковица,
1 красный сладкий перец.

Яйца сварите вкрутую обычным способом. Смешайте и разотрите сардины, мелко нарезанные лук, перец, яйца, добавьте майонез.

Из булочек выньте мякиш и наполните их получившейся смесью, сверху посыпьте тертым сыром. Каждую булочку заверните в вощеную бумагу и закрутите концы бумаги. Готовьте 1–2 минуты при мощности 800–1000 Вт.

Это блюдо вы можете приготовить заранее и хранить его в холодильнике, предварительно завернув в вощеную бумагу.



Горячая закуска из ветчины и сыра

150 г ветчины,
100 г «Сливочного» сыра,
50 г сыра «Чеддер»,
1/2 ч. л. столовой горчицы,
зеленый лук.

«Сливочный» сыр разогрейте в маленькой кастрюльке, пока он не станет мягким (20 секунд при мощности 800–1000 Вт). Добавьте в расплавленный «Сливочный» сыр мелко нарубленный зеленый лук и горчицу. Ветчину нарежьте тонкими кусочками и намажьте получившейся смесью. Уложите ветчину на большую тарелку, посыпьте тертым сыром «Чеддер». Готовьте 2 минуты при мощности 800–1000 Вт.



...ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Если творог оказался сырым, то его можно подсушить, завернув в марлю и подвесив или положив на него груз.

• Сушеные грибы перед приготовлением нужно подержать в подсоленном молоке, тогда они становятся как свежие.



Паштет с луком и белым вином

450 г говяжьей печени,
1 луковица,
2 ст. л. томатной пасты,
40 г сливочного масла,
2 ст. л. сухого белого вина,
2 ст. л. 10% сливок,
1 зубчик чеснока,
зеленый лук,
перец черный молотый, соль.

Порежьте печень на кусочки, смешайте с мелко нарезанным луком, чесноком, вином и половиной сливочного масла в маленькой кастрюле. Накройте крышкой и готовьте 5–7 минут при мощности 500–600 Вт, во время готовки один раз перемешайте. Остывшую до комнатной температуры печень переложите в кухонный комбайн, добавьте сливки, томатную пасту и смешайте до однородной массы. Приправьте по вкусу солью и перцем. Разложите полученную массу по четырем блюдам. Растопите оставшееся масло (30 секунд при полной мощности), размешайте с нарезанным зеленым луком, полейте тонким слоем паштет.

Накройте блюда с паштетом и охладите. Перед подачей на стол порежьте ломтиками.

Паштет со свиной и грибами

250 г свиной печени,
125 г нежирной свинины,
125 г шампиньонов,
2 луковицы,
1/2 стакана 10% сливок,
50 г воды, 1 яйцо,
40 г сливочного масла,
петрушка (или другая зелень по вкусу), 1 зубчик чеснока,
тмин, корица, перец черный молотый по вкусу, соль.

Печень нарежьте крупными кусками, свинину — кубиками. Лук и чеснок мелко нарубите, обжарьте на сливочном масле (3–4 минуты при полной мощности). Добавьте печень и свинину, немного воды и тушите 5 минут при полной мощности. Затем добавьте пряности: перец, корицу, тмин. Полученную массу охладите до комнатной температуры. Петрушку и очищенные шампиньоны порубите, добавьте сливки и яйцо, смешайте с приготовленной массой и измельчите все миксером. Выложите в смазанную маслом форму и запекайте под крышкой 8 минут при мощности 600 Вт, затем 10 минут при мощности 400 Вт. Готовый паштет охладите, затем достаньте из формы и нарежьте ломтиками.

Рулет с яйцом

200 г говядины,
3 яйца,
1 луковица,
3 ст. л. молока,
1 кусочек пшеничного хлеба,
25 г сливочного масла,
зелень петрушки,
перец черный молотый, соль.

Сварите два яйца вкрутую обычным способом. Говядину перекрутите на фарш. Замочите хлеб в молоке. Смешайте фарш, хлеб и одно сырое яйцо. Посолите и поперчите. Хорошо вымесите, выложите массу на салфетку, смоченную водой, ровным слоем толщиной 1,5 см. Смешайте нарезанные крутые яйца, лук, зелень и сливочное масло. Полученную смесь ровным и тонким слоем выложите на мясную массу. Аккуратно сверните рулет с помощью салфетки. Уложите рулет в форму для запекания, готовьте 13–15 минут при мощности 800–1000 Вт.





• Закуски и бутерброды •

Рулет из свинины с яйцом и луком

200 г нежирной свинины,
2 луковицы,
3 яйца,
1 кусочек пшеничного хлеба,
2 ст. л. молока,
2 ст. л. воды,
25 г сливочного масла,
зелень,
перец черный молотый,
соль.

Свинину перекрутите на фарш. Белый хлеб размочите в молоке. Смешайте фарш, белый хлеб и одно сырое яйцо. Приправьте по вкусу солью и перцем. Хорошо вымесите фарш. Выложите его на смоченную водой салфетку ровным слоем толщиной 1,5 см. Отварите вкрутую два яйца (3 минуты при полной мощности). В отдельной посуде смешайте нарезанные крутые яйца, лук, зелень и масло. Полученную начинку уложите ровным слоем на мясной фарш. Аккуратно сверните рулет с помощью салфетки. Уложите в форму для запекания швом вниз, добавьте две столовые ложки воды, запекайте 15 минут при мощности 800 Вт.

Рулет мясной с луком и петрушкой

500 г мясного фарша,
1/2 стакана молока,
1 луковица,
1 яйцо,
1 ст. л. панировочных сухарей,
зелень петрушки,
перец черный молотый,
соль.

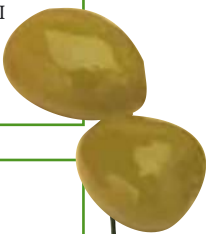
Мелко нарежьте лук и петрушку, смешайте с фаршем. Размешайте яйцо с молоком, добавьте эту смесь вместе с панировочными сухарями к фаршу. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте до получения однородной смеси. Положите фарш в форму и готовьте под крышкой 12–13 минут.



Рулеты из свинины с яйцом и томатным соусом

300 г нежирной свинины,
2 луковицы,
2 яйца,
40 г растительного масла,
2 ст. л. томатного соуса с пряностями, 1 ст. л. муки,
1 ч. л. панировочных сухарей,
зелень петрушки, укроп,
перец черный молотый, соль.

Предварительно сварите вкрутую яйца. Мясо нарежьте тонкими ломтиками и отбейте. Смешайте мелко нарезанные лук, зелень, вареные яйца. Добавьте панировочные сухари, приправьте солью и перцем, тщательно перемешайте. На каждый ломтик мяса выложите яичную начинку, сверните рулетики, скрепите их деревянными палочками. Сверху посыпьте по вкусу солью и перцем. Выложите рулетики на блюдо, смазанное растительным маслом, и готовьте 10 минут при полной мощности. Сок, образовавшийся во время приготовления рулетов, слейте и смешайте с мукой, добавьте томатный соус, хорошо перемешайте и залейте рулетики. Готовьте 2 минуты при мощности 800–1000 Вт.



Рулеты из говядины с сыром

200 г говядины,
50 г «Голландского» сыра,
2 ст. л. майонеза,
2 зубчика чеснока,
зелень петрушки,
перец черный молотый, соль.

Говядину нарежьте крупными кусками, хорошо отбейте, натрите солью, перцем, измельченным чесноком, смажьте майонезом и оставьте на 2 часа. На куски мяса выложите нарезанный кусочками сыр, посыпьте зеленью, сверните мясо в виде рулета, скрепите деревянными палочками и уложите на блюдо. Поместите в печь на 8–9 минут при полной мощности.



...ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Если хлеб охладить, он будет резаться легче и ровнее.

• Вам необходимо заменить майонез? Смешайте сметану, желток сваренного вкрутую яйца и немного горчицы.



Рулеты из бекона с сыром

500 г нежирной свинины,
300 г «Швейцарского» сыра,
100 г зеленого лука,
перец черный молотый,
соль.

Сыр нарежьте небольшими кубиками. Свинину нарежьте большими тонкими ломтиками. Натрите солью и перцем.

Выложите сыр на кусочки мяса, сверните рулеты, скрепите их деревянными палочками. Запекайте 6–7 минут при мощности 800–1000 Вт.

Перед подачей на стол рулеты посыпьте измельченным зеленым луком.



...ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

• Вареные мясо и рыбу, используемые для приготовления различных закусок и бутербродов, нужно после готовности подержать в бульоне 10–15 минут. Они получатся более нежными.

• Чтобы при хранении сыров избежать появления сухой корки, их следует держать в фарфоровой или керамической миске, поставленной в посуду, наполненную водой.



Рулеты из говядины в красном вине

600 г говядины,
1 1/2 стакана столового
красного вина,
200 г мясного фарша,
2 луковицы,
80 г топленого масла,
50 г «Российского» сыра,
1 ст. л. томатной пасты,
1 ч. л. черного перца (горошек),
1 ч. л. столовой горчицы,
зелень петрушки, укроп, тмин,
перец красный молотый, соль.

Говядину разрежьте на четыре тонких куса. Куски говядины смажьте с внутренней стороны горчицей, посыпьте укропом, размятыми горошинами перца и тмином. Фарш смешайте с красным перцем, нарезанной зеленью и тертым сыром. Выложите фарш на куски говядины, скрутите рулеты, закрепите их деревянными палочками.

Очищенный лук мелко порежьте. Разогрейте топленое масло в печи, обжарьте в нем рулеты и лук в течение 5–6 минут при мощности 800–1000 Вт. В середине готовки рулеты переверните.

Затем выложите все в кастрюлю, добавьте томатную пасту и вино. Тушите 15 минут при мощности 600 Вт.

Ветчина в остром томатно-луковом соусе

600 г ветчины,
зелень петрушки.
Для соуса:
6 спелых помидоров,
1 стакан 20% сливок,
1 луковица,
40 г сливочного масла,
1 зубчик чеснока,
1 ч. л. соли,
1/2 ч. л. сахара,
перец красный молотый.

Сначала приготовьте соус.

Лук очистите и мелко нарежьте. Добавьте красный перец, сливочное масло, растертый с солью чеснок, уложите в посуду и готовьте 5 минут при мощности 800–1000 Вт. Помидоры очистите, удалите семена, мелко нарежьте и вместе со сливками добавьте к овощам. Соус заправьте перцем, сахаром, солью. Ветчину разрежьте на 10 кусков, уложите в соус и готовьте 5 минут при полной мощности.

Достаньте ветчину, полейте ее соусом, посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Рулеты из ветчины с сыром и томатным соусом

150 г ветчины,
150 г сыра «Пармезан»,
1 луковица,
2 ст. л. томатного соуса
«Южный»,
1 ч. л. столовой горчицы.

Сыр разогрейте в кастрюле до расплавления (20 секунд при полной мощности). Смешайте с расплавленным сыром измельченный лук, соус и горчицу. Ветчину нарежьте тонкими большими ломтиками.

Сырной смесью намажьте ветчину. Сверните в форме рулетиков, скрепите деревянными палочками. Выложите рулетики на блюдо, готовьте 1–2 минуты при мощности 800–1000 Вт.



Ветчина с яблоками и луком

300 г ветчины,
2 яблока,
2 луковицы,
80 г сливочного масла,
укроп.

Растопите сливочное масло (1 минуту при полной мощности). Нарежьте ветчину ломтиками и поджарьте на масле 2 минуты при мощности 800–1000 Вт. Добавьте нарезанный колечками лук, готовьте еще 1 минуту при полной мощности. Затем добавьте нарезанные ломтиками яблоки, накройте крышкой, тушите 3 минуты при мощности 700 Вт. *Перед подачей на стол украсьте зеленью укропа.*



Ветчина в томатном соке

300 г ветчины,
1 стакан томатного сока,
100 г консервированного зеленого горошка,
1 морковь,
2 ст. л. томатной пасты,
1 ч. л. корня сельдерея,
укроп,
перец черный молотый,
соль.

Смешайте томатный сок с томатной пастой. Ветчину нарежьте кубиками и выложите в томатную смесь. Добавьте горошек, нарезанную кубиками морковь и измельченный корень сельдерея. Смесь посолите и поперчите. Все выложите в форму для запекания, готовьте 6 минут при полной мощности. *Готовое блюдо посыпьте зеленью укропа.*



Грудинка с яйцом и сыром

300 г сырокопченой грудинки,
2 яйца,
50 г «Российского» сыра.

Порежьте грудинку, разложите по двум чашкам. Сделайте в каждой порции грудинки углубление и разбейте в него яйцо. Желтки проткните, посыпьте тертым сыром. Чашки плотно накройте пластиковыми колпаками. Готовьте 7–9 минут при мощности 400–500 Вт, пока яичный желток не сварится.



Горячая ветчина с помидорами и сладким перцем

300 г ветчины,
5 помидоров,
1 стакан 10% сливок,
1 луковица,
1 красный сладкий перец,
1 зубчик чеснока,
1 ст. л. растительного масла,
1/2 ч. л. сахара,
укроп,
перец черный молотый
по вкусу, соль.

Очистите и мелко нарежьте лук. Перец разрежьте пополам, удалите семечки, промойте, мелко нарежьте. Лук, перец, толченый чеснок выложите в кастрюлю с растительным маслом, готовьте 5 минут при полной мощности. Помидоры очистите, удалите семена, мелко нарежьте и вместе со сливками добавьте к овощам. Заправьте солью, перцем, укропом, сахаром.

Сверху уложите ветчину, разрезанную на несколько кусочков, готовьте 5 минут при мощности 800–1000 Вт.

Подавайте, украсив блюдо зеленью.



...ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Подсохший сыр станет снова мягким и свежим, если его ненадолго положить в молоко.

- Вы можете использовать желтый или белый сыр «Чеддер»; в любом случае самый острый из них — самый ароматный.



Бутерброды с колбасой и яйцом

5 кусочков пшеничного хлеба,
300 г вареной колбасы,
1 луковица,
1 яйцо,
3 ст. л. молока,
5 маслин, зелень петрушки.

Перекрутите колбасу на фарш. В фарш добавьте мелко нарезанный лук, петрушку и яйцо. Кусочки белого хлеба уложите в отдельную посуду и залейте молоком, подержите пару минут. Выложите фарш горкой на кусочки хлеба. Выпекайте 3 минуты при мощности 400–600 Вт. *Украсьте бутерброды маслинами.*



Бутерброды с творогом и килькой

5 кусочков ржаного хлеба,
4 соленые кильки,
50 г полужирного творога,
20 г сливочного масла,
1 яйцо, 1/2 луковицы.

Хлеб порежьте на кусочки, смажьте маслом. Кильки мелко порежьте, добавьте творог и взбитое яйцо. Полученную смесь выложите на хлеб, сверху украсьте кольцами лука. Готовьте 1 минуту при мощности 800–1000 Вт, пока творог не пожелтеет.



Сосиски с сыром, запеченные в луке

8 крупных луковиц,
350 г свиных сосисок,
300 г «Российского» сыра,
6 ст. л. панировочных сухарей,
60 г сливочного масла,
зелень петрушки,
перец черный молотый,
соль.

Срежьте у луковиц верхнюю и нижнюю части. Поставьте луковицы на блюдо, налейте немного воды и накройте их листом вощеной бумаги. Нагревайте лук 8 минут при мощности 800–1000 Вт, пока не образуется корочка.

Достаньте у луковиц сердцевину и мелко ее порежьте. Сосиски нарежьте кубиками, смешайте с измельченным луком. Готовьте 3 минуты при мощности 800–1000 Вт, пока сосиски не покроются коричневой корочкой.

Смешайте тертый сыр, часть панировочных сухарей, зелень петрушки, перец и соль. Полученной смесью наполните луковицы. Посыпьте сухарями, уложите сверху кусочки масла, накройте вощеной бумагой и готовьте 4 минуты при мощности 800–1000 Вт.

