

**ЛУЧШИЕ
КУЛИНАРНЫЕ
ИДЕИ**

**МИКРОВОЛНОВАЯ
КУЛИНАРИЯ
ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА**



Москва
АСТ
Минск
ХАРВЕСТ
2005

УДК 641.5
ББК 36.996
М 59

Серия основана в 2004 году

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.** Первые и вторые блюда. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 32 с.: ил. – (Лучшие кулинарные идеи).

ISBN 5-17-030179-0 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 985-13-2707-7 (ООО «Харвест»)

Микроволновая печь давно зарекомендовала себя помощницей хозяек. С ее помощью можно не только быстро разморозить продукты или подогреть еду, но и буквально за считанные минуты приготовить полноценный обед. Вам остается только выбрать тот или иной рецепт из нашей книги.

Теперь приготовить обед для семьи или друзей, близких, коллег не составит большого труда.

УДК 641.5
ББК 36.996

ISBN 5-17-030179-0 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 985-13-2707-7 (ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление
ООО «Харвест», 2005

Содержание

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из помидоров и красного перца	4
Суп луковый	4
Сырный суп	5
суп из грески с белым вином и сливками	5
Суп из хека	6
Суп куриный	6
Суп куриный с кукурузой	7
Куриный бульон с омлетом	7
Суп мясной с овощами	8
Острый суп с ветчиной	8
Суп картофельный с пшеном	9
Суп из свинины с овощами	9
Суп гороховый с бараниной	10
Суп с копченой грудкой и зеленым горошком	10
Бульон мясной с луком и сыром	11
Суп луковый на мясном бульоне	11
Суп гороховый с ветчиной	11
Суп с клецками из манной крупы	12
Суп из свинины с чечевичей	12
Суп из шампиньонов с молоком	13
Суп из шампиньонов со шпинатом	13
Суп молочный с сыром и картофелем	14
Суп молочный с овощами	14
Суп молочный из цветной капусты и картофеля	15
Суп-гуляш	15
Картофельный суп-пюре	16
Суп-пюре свекольный	16
Суп-пюре томатный	17
Суп-харчо с грудкой	17

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Баклажаны, запеченные с помидорами и сыром	18
Кабачки с рисом	18
Цветная капуста, запеченная с сыром	19
Картофель с зеленым горошком в сметане	19
Картофель с чесноком и сыром	19
Перец, фаршированный овощами	20
Помидоры, запеченные с яйцом	20
Помидоры, фаршированные яйцами и сыром	21
Шампиньоны с картофелем	21
Гуляш грибной	22
Омлет с цуккини, луком и сыром	22
Яичница с луком и грецкими орехами	23
Яйца, фаршированные ветчиной	23
Баранина с помидорами и баклажанами	24
Говядина с картофелем в пиве	24
Ромштекс из говядины с луком	25
Телятина с помидорами	25
Свинина с изюмом в грибном бульоне	25
свинина с яблоками и луком	26
Свинина с луком в пиве	26
Печень с шампиньонами	26
Мясные шарики	27
Сосиски с сыром	27
Сардельки с сыром «Чеддер» в томатном соусе	27
Цыпленок в яичной глазури	28
Курица с солеными помидорами и огурцами	28
Курица с чесноком	29
Лосось с цуккини в белом вине	29
Карп фаршированный	30
Креветки в майонезе с лимоном	30

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из помидоров и красного перца

2 1/2 стакана воды, 6 красных сладких перцев, 6 спелых помидоров, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.



Мелко нашинкованный лук прогрейте с маслом 5 минут при полной мощности. Помидоры промойте, ошпарьте кипятком, снимите кожуру, измельчите и варите, пока не загустеют. Перец промойте, удалите семена, нарежьте соломкой, смешайте с луком, помидорами, залейте кипящей водой. Сверху посыпьте рубленым яйцом. Приправьте по вкусу солью и перцем, варите 10 минут при мощности 800–1000 Вт.

Суп луковый

4 стакана воды, 6 луковиц, 3 ст. л. оливкового масла, 1 кубик куриного бульона, зелень петрушки, лимон, 1 ст. л. муки, перец красный молотый, соль.

Смешайте растолченный бульонный кубик, мелко нарезанный лук, оливковое масло, красный молотый перец и соль, залейте все водой и готовьте под крышкой 7 минут при полной мощности.

Муку разведите в небольшом количестве холодной воды, вылейте

те в суп, хорошо размешайте, чтобы не было комочков. Нагревайте еще 2–3 минуты при мощности 800–1000 Вт.

Перед подачей на стол приправьте суп зеленью петрушки и несколькими тоненькими дольками лимона.



Сырный суп

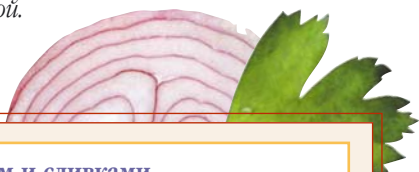
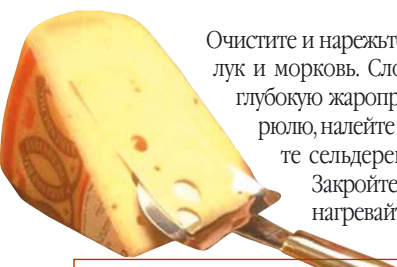
2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана 10% сливок, 100 г «Российского» сыра, 1 картофелина, 1 луковица, 1 морковь, 1 кубик куриного бульона, 1 ст. л. корня сельдерея, зелень петрушки, соль.

Очистите и нарежьте картофель, лук и морковь. Сложите все в глубокую жаропрочную кастрюлю, налейте воду, добавьте сельдерея, посолите. Закройте крышкой и нагревайте при мощ-

ности 800—1000 Вт 10—12 минут до полной готовности овощей.

Добавьте растолченный бульонный кубик, сливки, тертый сыр. Нагревайте, не забывая изредка помешивать, при мощности 800—1000 Вт еще 6—8 минут или 9—10 минут при мощности 500—600 Вт до закипания, пока не расплавится сыр.

Перед подачей на стол посыпьте петрушкой.



Суп из трески с белым вином и сливками

2 стакана воды, 300 г трески, $\frac{1}{2}$ стакана 10% сливок, $\frac{1}{2}$ стакана белого сухого вина, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. муки, 1 яичный желток, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, зелень петрушки, укроп, перец черный молотый, перец красный молотый, лавровый лист, соль.

Овощи (морковь и лук) мелко нарежьте, смешайте в стеклянной посуде, добавьте лавровый лист, 3 столовые ложки воды и томатную пасту. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 5 минут при мощности 800—1000 Вт.

Рыбу нарежьте на несколько кусочков, положите к овощам. Смешайте воду с вином, залейте рыбу. Варите 5 минут при полной мощности.

Муку размешайте с маслом, выложите в суп, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Варите под крышкой 3 минуты при мощности 800—1000 Вт.

Посолите и поперчите, добавьте измельченную зелень петрушки и укропа, перемешайте.

Взбейте яичный желток со сливками, добавьте в суп и подавайте на стол.

