

ЛУЧШИЕ  
КУЛИНАРНЫЕ  
ИДЕИ

**МИКРОВОЛНОВАЯ  
КУЛИНАРИЯ**  
ЗАКУСКИ И БУТЕРБРОДЫ



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.** Закуски и бутерброды – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 32 с.: ил. – (Лучшие кулинарные идеи).

ISBN 5-17-030178-2 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 895-13-2706-9 (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 любое блюдо. Наша книга расскажет вам, как из самых обычных продуктов, умело комбинируя ингредиенты, приготовить в свч-печи закуски и бутерброды как для повседневного, так и для праздничного стола.

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

**УДК 641.5**  
**ББК 36.996**

ISBN 5-17-030178-2 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 985-13-2706-9 (ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление  
ООО «Харвест», 2005



## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Закуски</b> .....	6
Грибная закуска .....	6
Шпинат, тушенный с белыми грибами .....	6
Закуска из шпината с зеленым горошком .....	7
Острая мясная закуска с сыром и грибами .....	7
Горячая закуска из курицы с грибами и луком .....	8
Острая закуска из курицы с сыром «Пармезан» .....	8
Закуска из сардин .....	9
Горячая закуска из ветчины и сыра .....	9
Паштет с луком и белым вином .....	10
Паштет со свиной и грибами .....	10
Рулет с яйцом .....	11
Рулет из свинины с яйцом и луком .....	11
Рулеты из свинины с яйцом и томатным соусом .....	12
Рулеты из говядины в красном вине .....	12
Рулеты из говядины с сыром .....	13
Рулеты из говядины с сыром «Пармезан» .....	13
Рулет мясной с луком и петрушкой .....	14
Рулеты из ветчины с сыром и томатным соусом .....	14
Рулеты из бекона с сыром .....	14
Ветчина в остром томатно-луковом соусе .....	15
Ветчина с яблоками и луком .....	15
Сосиски с сыром, запеченные в луке .....	16
Грудинка с яйцом и сыром .....	16
Ветчина в томатном соке .....	17
Горячая ветчина с помидорами и сладким перцем .....	17



<b>Бутерброды</b> .....	18
Бутерброды с колбасой и яйцом .....	18
Бутерброды с ветчиной и яблоками .....	18
Бутерброды с творогом и килькой .....	18
Бутерброды с сервелатом и помидорами .....	19
Гамбургеры с грибами в вине .....	19
Бутерброды с солеными огурцами и сыром .....	20
Тосты с сыром и фруктами .....	20
Тосты с ветчиной, ананасами и сыром .....	21
Гамбургеры из мясного фарша с сельдью .....	22
Крекеры с крабовым мясом .....	23
Тосты с плавленым сыром и луком .....	23
Сандвичи с куриным мясом и сыром .....	24
Сандвичи с ветчиной, яйцом и луковым соусом .....	24
Бутерброды с грудинкой и помидорами .....	25
Сандвичи с яйцом и майонезом .....	25
Сандвичи с яйцом и маслинами .....	26
Бутерброды с яйцом и солеными огурцами .....	27
Бутерброды с яйцом и сыром .....	27
Бутерброды из корейки с чесноком .....	28
Хлеб, жаренный в молоке и яйце .....	28
Гренки с сыром, пивом и горчицей .....	29



## Закуски

### Грибная закуска

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

**Для соуса:**  $\frac{1}{2}$  стакана 20% сметаны,  $\frac{1}{2}$  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.*



### 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, 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.

*Подавать 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.*