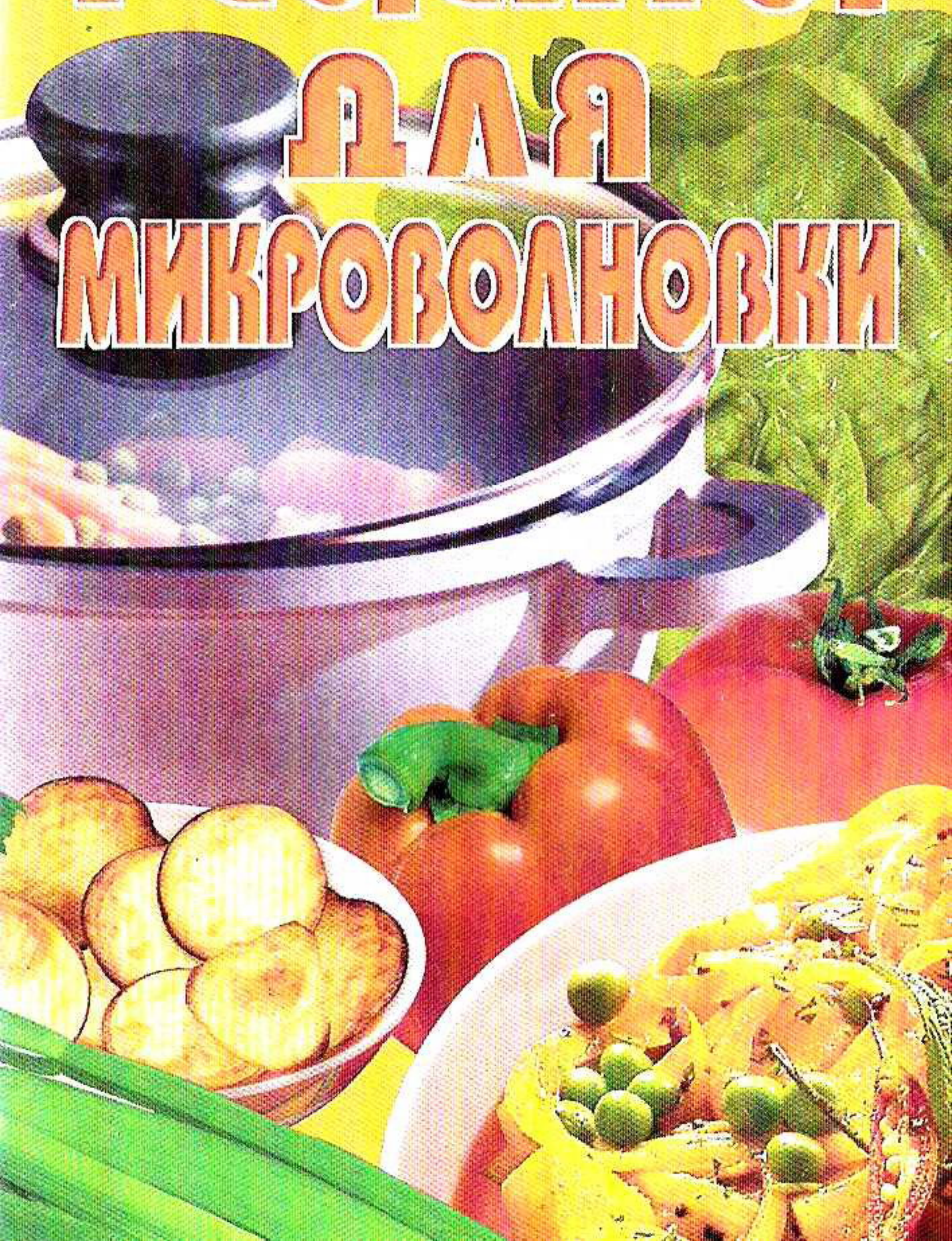


РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ



УДК 64
ББК 36.99
Л 87

Лучшие рецепты для микроволновки: Сборник. —
Л87 М.: Лабиринт-Пресс, 2001. — 48 с.
ISBN 5-9287-0073-3

УДК 64
ББК 36.99

© Составление. Издательство «Лабиринт-Пресс», 2001
© Обложка. GEOR design group, 2001

ISBN 5-9287-0073-3

Искусство кулинарии очень традиционно. В последнее время появилось множество книжек старинных рецептов. Конечно, приятно приготовить кулич или заливное так, как готовили наши прабабушки. Но темп нашей жизни заставляет экономить время. Чтобы при этом блюда не теряли своего вкуса и полезных качеств, и придумали микроволновую печь. По сравнению с газовой и электрической плитой она готовит в 3—5 раз быстрее, а разогревает — в 10 раз. Печь проста в обращении, работа с ней доступна любому члену вашей семьи.

В этой небольшой книжечке вы найдете главные правила обращения с микроволновой печью и несколько несложных рецептов, которые, возможно, побудят вас к дальнейшему совершенствованию.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Прежде всего, что такое микроволны? Это сверхвысокочастотные электромагнитные волны. Отсюда второе название печи — СВЧ (сверхвысокочастотная). Отражаясь от металлических стен и дна, волны начинают циркулировать по камере печи, действуя на продукты со всех сторон. Нагрев происходит за счет колебания молекул при проникновении волн в продукты на глубину 20—40 мм. Дальнейшее нагревание обеспечивает теплообмен. Печь абсолютно безопасна, однако, как любая техника, она требует соблюдения некоторых несложных правил:

- не пользуйтесь плотно закрывающейся посудой;
- продукты не должны касаться внутренних стенок печи;
- при работе в смешанных режимах (гриль + микроволны, гриль + горячий воздух, микроволны + го-

рячий воздух) не дотрагивайтесь до верха и дверцы печи и не ставьте ничего на печь;

— предварительно прокалывайте продукты с твердой оболочкой (картофель, яблоки, сосиски, желток);

— никогда не пользуйтесь металлической посудой; лучше всего подойдет специальная посуда для СВЧ-печей или же керамическая или фаянсовая без позолоты.

Ваша печь может работать в разных микроволновых режимах — они указаны рецептах. А пока еще несколько советов.

Если возможно, разделите исходный продукт на небольшие куски одинакового размера. Блюдо будет готовиться более равномерно.

Более толстые и плотные куски кладите ближе к краям.

При приготовлении блюд в СВЧ-печи трудно судить об их готовности по внешнему виду. Поэтому рекомендуется пробовать блюдо и при необходимости доводить до готовности. Пересушенное или переваренное блюдо исправить невозможно. Помните, что блюдо продолжает готовиться еще некоторое время после того, как вы его вынули из печи.

При размораживании старайтесь не брать слишком большие куски. Мясо, например, может начать по краям запекаться, оставаясь в середине мерзлым. Если нужно разморозить блок мелкой рыбы, рекомендуем в середине размораживания разделить блок и равномерно разложить рыбу по поверхности посуды.

Разогревать готовые блюда лучше при мощности меньше 100%, накрыв крышкой.

А теперь перейдем к рецептам. Раз уж вы взялись готовить в современной микроволновой печи, то и блюда мы вам предложим не совсем традиционные. Надеемся, что их приготовление доставит вам удовольствие, а результат порадует ваших родных и гостей.

БУТЕРБРОДЫ

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 4 продолговатые булочки, 4 ломтика ветчины, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки кетчупа, 4 ст. ложки майонеза, мелко нарезанная зелень петрушки, черный молотый перец.

Булочки надрежьте вдоль, в каждую положите ломтик ветчины, по 2 кружочка огурца, мелко нарезанный лук, влейте по столовой ложке кетчупа и майонеза, посыпьте петрушкой и поперчите.

Запекайте 3 минуты при мощности 70%.

БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

На 4 порции: 4 круглых булочки, 4 вареных яйца, 150 г копченого мяса, 150 г твердого сыра, 1 яблоко, 100 г сливочного масла, черный молотый перец.

Разрежьте булочки пополам и смажьте нижнюю половину маслом. Яйца нарежьте кружочками и разложите по бутербродам. Яблоко очистите, тонко нарежьте и положите сверху. Накройте ломтиками копченого мяса, посыпьте тертым сыром и поперчите.

Запекайте 5 минут при мощности 70%.

БУТЕРБРОД С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 100 г отварного говяжьего языка, 1 отварная морковь,

1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 соленый огурец, 1 корень сельдерея, 50 г твердого сыра, зелень сельдерея, черный молотый перец, соль.

Отварной язык, морковь и соленый огурец нарежьте мелкими кубиками. Яйцо и зелень сельдерея мелко порубите. Корень сельдерея натрите на крупной терке, сыр — на мелкой терке.

Смешайте компоненты, поперчите, посолите, разложите по ломтикам хлеба.

Запекайте 1 минуту при мощности 100%.

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ОРЕХАМИ

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 80 г ветчины, 50 г твердого сыра, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 1 маринованный болгарский перец, 1 яблоко, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Ветчину и болгарский перец мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке. Грецкие орехи порубите. Очищенное яблоко натрите на крупной терке. Петрушку мелко порежьте.

Смешайте ингредиенты, поперчите, посолите и разложите по ломтикам хлеба.

Запекайте 1 минуту при мощности 100%.

БУТЕРБРОД С ИНДЕЙКОЙ

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 100 г отварного или жареного мяса индейки, 50 г твердого сыра, 1 маринованный болгарский перец, 1 соленый огурец, 1 отварная морковь, 20 г чернослива, укроп, красный молотый перец, соль.

Мясо, маринованный перец, морковь и огурец измельчите. Сыр натрите на мелкой терке. Укроп порубите. Чернослив распарьте и мелко нарежьте.

Смешайте подготовленные компоненты, посолите, поперчите, разложите по ломтикам хлеба.

Запекайте 1 минуту при мощности 100%.

БУТЕРБРОД С ОКОРОКОМ

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 100 г окорока, 1 крутое яйцо, 1 отварная морковь, 100 г твердого сыра, черный молотый перец, соль.

Окорок, отварную морковь и яйцо пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте в полученный фарш.

Фарш поперчите, посолите, разложите по ломтикам хлеба, запекайте 1 минуту при мощности 100%.

БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ

На 4 порции: 4 продолговатые булочки, 100 г отварного цыпленка, 1 корень сельдерея, 50 г консервированных шампиньонов, 1 соленый огурец, 1 помидор, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки сметаны, молотый красный перец, соль.

Мясо цыпленка и шампиньоны пропустите через мясорубку. Сельдерей натрите на крупной терке. Помидор и соленый огурец нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на мелкой терке.

Смешайте подготовленные компоненты, посолите, поперчите, заправьте сметаной.

Булочки надрежьте вдоль. Распределите приготовленную смесь по булочкам. Запекайте 1 минуту при мощности 100%.

БУТЕРБРОД С АНАНАСАМИ

На 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 50 г масла, 4 кружочка консервированного ананаса, 4 ломтика сыра, 4 вишни из компота.

Намажьте хлеб маслом и положите на каждый ломтик по кружочку ананаса, сверху накройте ломтиком сыра и украсьте вишенкой.

Запекайте на высокой грилевой решетке 2 минуты при мощности 60% и включенном гриле.

БУТЕРБРОД С АВОКАДО

На 4 порции: 4 булочки, 1 плод авокадо, 8 очищенных грецких орехов, 100 г тертого сыра, соль, красный перец.

Выньте ложкой мякоть авокадо, смешайте ее с тертым сыром, толчеными орехами, солью и красным перцем. Булочки разрежьте вдоль, выньте мякиш и заполните подготовленной массой.

Запекайте 45 секунд при мощности 80%.

ГАМБУРГЕР

На 4 порции: 4 круглые булочки, 4 замороженных гамбургера, 1 луковица, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки майонеза.

Обжарьте гамбургеры в течение 3 минут при 100% мощности, перевернув один раз в середине обжаривания.

Разрежьте булочки пополам, положите внутрь гамбургеры, посыпьте мелко порубленным луком, полейте смесью кетчупа и майонеза.

Запекайте 1 минуту при 100% мощности.

ЗАКУСКИ

ЯЗЫК ПОД СОУСОМ

На 4 порции: 800 г языка, 2 головки репчатого лука, 400 мл сухого белого вина, 1—2 лавровых листа, 2—3 бутона гвоздики, 8 горошин черного перца, соль.

Очищенные луковицы нашинкуйте гвоздикой и лавровым листом. Перец и соль растворите в вине, влейте в кастрюлю, положите туда же язык и подготовленные луковицы. Долейте воды, чтобы весь язык был покрыт жидкостью. Варите под крышкой 6 минут при мощности 100%, затем еще 35 минут при мощности 50—60%.

Язык выньте, обдайте холодной водой и сразу же очистите от кожицы, затем снова положите в отвар и проварите 3 минуты при полной мощности.

Готовый язык нарежьте ломтиками, залейте соусом из белого вина и сливок. Подавайте холодным, украсив зеленым горошком.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

На 4 порции: 8 средних круглых помидоров, 150 г сырокопченого окорока, 4 яйца, 200 г консервированных протертых помидоров, 4 ст. ложки тертого сыра «пармезан», 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки оливкового масла, пучок петрушки, белый молотый перец, соль.

Срежьте верхушку у помидоров и ложкой удалите мякоть. Изнутри посыпьте солью. На сковороде без жира немного подрумяньте панировочные сухари. Ветчину

мелко порубите и порежьте соломкой. Перемешайте рубленую зелень, панировочные сухари, ветчину, сыр и яйца. Добавьте перец и соль и нафаршируйте помидоры. Верхушки помидоров мелко порубите, смешайте в форме с мякотью, протертыми помидорами, оливковым маслом, посолите и поперчите. На полученный соус выложите фаршированные помидоры, закройте крышкой и запекайте 6 минут при мощности 80%. В середине запекания поверните форму на 180°.

ЦЫПЛЕНОК С АБРИКОСАМИ

На 4 порции: 1 цыпленок (700—800 г), 150 г абрикосов без косточек, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, щепотка сушеного эстрагона.

Смазанного растопленным сливочным маслом цыпленка положите на блюдо и запекайте 20 минут при мощности 100%, несколько раз повернув во время приготовления. Готовому цыпленку дайте отстояться 10 минут, остудите и разрежьте на куски.

В смесь сметаны, майонеза и лимонного сока добавьте кусочки абрикосов, зелень, эстрагон и положите куски курицы. Охлаждайте 2 часа, подавайте в салатнике с листовым салатом.

СКУМБРИЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 4 порции: 2 крупные скумбрии, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка смеси сухих трав или рубленой зеле-

ни (чабреца, майорана, зеленого лука и шалфея), по 1/2 чайной ложки молотого черного перца и соли.

Рыбу очистите и сбрызните лимонным соком. Заверните каждую скумбрию неплотно в пергамент, смазанный с внутренней стороны оливковым маслом, и запекайте при полной мощности 4 минуты.

Смешайте яичные желтки, горчицу, уксус, соль и перец. Эту массу постепенно влейте в размягченное сливочное масло, все время растирая, чтобы соус получился без комочков. Добавьте зелень и поставьте в холодильник.

Запеченную рыбу разверните, образовавшийся сок слейте в отдельную посуду. Осторожно снимите с готовой рыбы кожу, выберите кости, разделите на 4 части, положите на блюдо, полейте процеженным соком, охладите до комнатной температуры, залейте горчичным соусом и поставьте в холодильник не менее чем на два часа.

СУДАК ПОД МАЙОНЕЗОМ

На 4 порции: 500 г филе судака, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан майонеза, 10 г желатина, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 средняя отварная морковь, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки рубленой зелени, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Филе судака нарежьте плоскими кусочками, выложите в один слой в смазанное оливковым маслом блюдо, посолите, поперчите, посыпьте тертым мускатным орехом, сбрызните соком лимона. Залейте бульоном, накройте крышкой и варите 6—7 минут при мощности 100%.

Желатин замочите в 50 мл холодной воды и оставьте для набухания, затем отожмите.

Слейте бульон с готовой рыбы, добавьте желатин, размешайте и проварите 1 минуту при мощности 100% до полного растворения желатина. Готовое желе процедите и остудите. Смешайте 1/3 стакана желе с 2/3 стакана майонеза, уксусом и солью и поставьте в холодильник для загустения.

Выложите куски судака на блюдо так, чтобы между ними оставалось расстояние в 2—3 см, сверху выложите соус, украсьте зеленью и фигурно нарезанной морковью и покройте слоем желе для закрепления. Поставьте на 1 час в холодильник для застывания. Подавайте с горчичным соусом.

РЫБА ПО-МАРСЕЛЬСКИ

На 4 порции: 600 г филе лососевых рыб, 200 г свежих белых грибов (можно вешенок), 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 300 г сметаны, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы нарежьте порционными кусками, натрите солью и черным перцем и уложите в форму для запекания.

Грибы и лук почистите, мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле в течение 1—2 минут при мощности 100%. Добавьте муку, перец, соль и перемешайте. При непрерывном помешивании влейте сметану и прогрейте смесь 30—40 секунд при полной мощности.

Залейте рыбу соусом и запекайте 5—6 минут при мощности 80%.

Дайте рыбе отстояться в течение 5—7 минут, уложите на блюдо и посыпьте зеленью. Подавайте к столу охлажденной.

КОРОЛЕВСКИЕ КРЕВЕТКИ

На 4 порции: 600 г крупных креветок, 200 мл белого вина, 200 мл куриного бульона, 8 ст. ложек оливкового масла, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени, белый молотый перец, кориандр, соль.

Вымойте и очистите креветки, выложите в форму и залейте смесью половины мелко нарубленной зелени с вином, бульоном и маслом. Добавьте сахар, соль, кориандр и белый перец. Форму накройте фольгой и готовьте 6—7 минут при мощности 50—60%, в середине приготовления форму повернуть на 180°.

Креветки выложите на блюдо, покрытое листовым салатом, полейте соусом от тушения и посыпьте оставшейся зеленью.

КРЕВЕТОЧНЫЙ МУСС С АВОКАДО

На 4 порции: 200 г отварных креветок, 1 крупный плод авокадо, 250 мл молока, 125 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 чайные ложки желатина, 1 чайная ложка горчицы, молотый белый перец, соль.

Замочите желатин в двух столовых ложках воды и оставьте набухать.

Масло положите в кастрюлю и растопите за 30 секунд при мощности 100%. Добавьте муку и обжарьте в течение 1 минуты также при полной мощности. При непрерывном помешивании влейте молоко и доведите до кипения при мощности 100%. Добавьте сметану и тщательно перемешайте.

Натрите на крупной терке мякоть авокадо и смешайте с приготовленным соусом. Добавьте креветки, лимонный сок, горчицу, перец, соль и перемешайте.

Желатин растворите, не доводя до кипения, примерно за 20 секунд при полной мощности и влейте в кастрюлю с остальными продуктами, непрерывно помешивая.

Подготовленную смесь вылейте в форму и дайте застыть на холоде. Подавайте с сырными крекерами.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

На 4 порции: 4 стручка красного болгарского перца, 2 моркови, 100 г творога, 2 ст. ложки мелко рубленной зелени, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, тмин, соль.

Перец вымойте, вырежьте плодоножку, удалите сердцевину и семена.

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с творогом, тертым сыром, сливочным маслом и специями. Полученной смесью наполните перец, проколите в нескольких местах и уложите на блюдо для запекания. Добавьте 2—3 ложки воды.

Запекайте 5—6 минут при мощности 50—60%. Подавать как в холодном, так и в горячем виде.

СПАРЖА ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

На 4 порции: 250 г спаржи, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 1 стакан молока, 100 г тертого сыра «чеддер», 1 ст. ложка толченых обжаренных миндальных орехов, красный молотый перец, соль.

Растопите сливочное масло в течение 20 секунд при полной мощности. Разотрите горячее масло с мукой и солью и влейте при непрерывном помешивании молоко. Проварите смесь в течение 3—4 минут при мощности 50—60%.

В загустевшую смесь всыпьте тертый сыр и хорошенько перемешайте.

В литровую кастрюлю выложите половину спаржи, посыпьте половиной толченого миндаля и залейте половиной приготовленного сырного соуса. Затем повторите. Запекайте 4—5 минут при мощности 70—80%, не накрывая. Дайте отстояться 3 минуты, посыпьте красным молотым перцем и подавайте к столу.

ГРИБЫ В СЫРНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 100 г тертого сыра, 150 мл молока, черный молотый перец, соль.

Грибы промойте, нарежьте, положите в форму для запекания, сбрызните лимонным соком, добавьте 1 столовую ложку воды и тушите 3—4 минуты при полной мощности. Слейте образовавшуюся во время тушения жидкость.

В отдельной посуде растопите в течение 20 секунд при полной мощности сливочное масло, смешайте его с мукой, перцем и солью. Не переставая размешивать, влейте постепенно молоко и проварите в течение 3—4 минут при мощности 50—60% до загустения. В горячую смесь всыпьте тертый сыр, хорошенько размешайте.

Залейте грибы сырным соусом и запекайте в течение 4 минут при мощности 70—80%. Дайте блюду отстояться, украсьте зеленью.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП С РИСОМ

На 4 порции: 1 л бульона из баранины, 100 г вареной баранины, 100 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1 сладкий болгарский перец, 1 корень сельдерея, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Очищенную луковичу мелко порубите и выложите в неглубокую кастрюлю. Сельдерей очистите, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к луку. Все перемешайте, залейте растительным маслом и пассеруйте под крышкой в течение 2 минут при полной мощности.

В глубокую кастрюлю вылейте бульон и доведите до кипения в течение 4 минут при мощности 100%.

В бульон положите промытый рис, лук и сельдерей, нарезанный кружочками помидор и нарезанный соломкой болгарский перец. Все перемешайте и варите под крышкой 4 минуты при мощности 100%.

Суп посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень, кусочки баранины и подержите еще 1—2 минуты в печи при мощности 50—60%.

В готовый суп влейте взбитое сырое яйцо и быстро размешайте.

ТОМАТНЫЙ СУП С ВОДКОЙ

На 4 порции: 3/4 л мясного бульона, 1/4 л молока, 125 г очищенных креветок, 3 помидора, 2 стебля лука-шалота, 2 ст. ложки томатной пасты, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки

муки, 0,3 л водки, 125 г сметаны, щепотка сахара, несколько веточек укропа, белый молотый перец, соль.

Помидоры проколите вилкой и запекайте 3 минуты при 100% мощности. Остудите и снимите кожицу. Лук очистите и мелко порубите. Сливочное масло распустите в кастрюле в течение 1,5 минут при мощности 100%, положите в него лук и пассеруйте 1,5 минуты при полной мощности. Добавьте муку и пассеруйте еще 2 минуты в том же режиме. Добавьте томатную пасту, мясной бульон и молоко и варите 6 минут при мощности 80%.

Мелко порубите укроп, помидоры разрежьте на 4 части, удалите зерна и нарежьте дольками. Суп по вкусу заправьте солью, перцем, сахаром и водкой. Добавьте укроп, креветки и помидоры и подогрейте в течение 1 минуты при мощности 100%. К супу подайте сметану.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 4 порции: 1 л мясного бульона, 300 г говядины, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 свекла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Бульон доведите до кипения под крышкой в течение 4 минут при мощности 100%.

Мясо пропустите через мясорубку. Лук мелко порубите и добавьте к мясу. Взбейте яйца, посолите, поперчите, перемешайте и влейте немного теплого бульона. Всыпьте сухари и вымесите до вязкости.

Коренья очистите, нарежьте соломкой, выложите в мелкую кастрюлю, залейте ложкой растительного

масла и томатной пастой, перемешайте и пассеруйте под крышкой 1—2 минуты при мощности 100%.

Муку высыпьте в неглубокую кастрюлю, залейте растительным маслом и подержите несколько секунд в печи при мощности 100% до появления золотистого оттенка.

В готовый бульон положите очищенную и натертую на крупной терке свеклу, коренья, обжаренную муку, разделанные фрикадельки, посолите, поперчите, накройте крышкой и варите 4—5 минут при мощности 100%.

Готовый суп заправьте сметаной.

РАССОЛЬНИК

На 4 порции: 1 л мясного бульона, 100 г перловой крупы, 2 крупных клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин черного перца, тмин, соль.

Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками, лук нашинкуйте, морковь и соленые огурцы очистите и натрите на крупной терке.

Пассеруйте в растительном масле морковь и лук в течение 2 минут при мощности 100%. Добавьте соленые огурцы, специи и тушите 2 минуты при мощности 80%.

Выложите в кастрюлю, добавьте нарезанный картофель и предварительно отваренную до полуготовности и промытую перловую крупу. Залейте бульоном и варите 7—8 минут при мощности 100%. В середине варки перемешайте.

Готовый рассольник посолите и заправьте сметаной или майонезом.

БОРЩ ИЗ КРАПИВЫ

На 4 порции: 1 л воды, 300 г крапивы, 100 г щавеля, 50 г риса, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 крутое яйцо, 100 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени лука, черный молотый перец, соль.

В неглубокую кастрюлю положите вымытую и нарезанную крапиву, залейте небольшим количеством воды и припустите под крышкой в течение 2 минут при мощности 100%.

Достаньте крапиву и протрите через сито.

Морковь, лук и корень петрушки очистите, вымойте, нарежьте соломкой, положите в кастрюлю с растительным маслом и пассеруйте под крышкой 2 минуты при мощности 100%, не забывая помешивать.

Отвар из крапивы разведите оставшейся водой, накройте крышкой и доведите до кипения в течение 2 минут при мощности 100%.

В отвар всыпьте рис и варите 4 минуты при мощности 100%.

В бульон с рисом выложите очищенный и нарезанный кубиками картофель, пюре из крапивы, нарезанные соломкой листья щавеля, подготовленные овощи и коренья, добавьте томатную пасту, посолите, поперчите и варите еще 4 минуты при мощности 100%.

Готовый суп заправьте сметаной, украсьте зеленью укропа, петрушки и лука и рубленым вареным яйцом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 4 порции: 800 мл воды, 200 мл молока, 1 кочан цветной капусты, 2 яичных желтка, сок одного лимона, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Цветную капусту разделите на мелкие соцветия.

В глубокую кастрюлю влейте воду, накройте крышкой и доведите до кипения в течение 3 минут при мощности 100%.

В воду положите капусту, накройте крышкой и варите 4—5 минут при мощности 100%.

В другую кастрюлю вылейте молоко и доведите до кипения в течение 3 минут при мощности 100%.

Несколько самых красивых соцветий оставьте для украшения, остальные протрите через сито и выложите обратно в кастрюлю с бульоном. Добавьте горячее молоко, посолите, поперчите и варите еще 2 минуты при мощности 100%.

Яичные желтки смешайте с лимонным соком и заправьте полученной смесью готовый суп.

Суп разлейте по тарелкам, в каждую положите соцветия капусты и заправьте маслом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЕФСТРОГАНОВ

На 4 порции: 500 г говяжьего филе, 150 г сметаны, 100 г томатной пасты, 1/2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Нарежьте мясо ломтями и отбейте до толщины 5—8 мм. Нарежьте тонкими брусочками, посыпьте солью и перцем. Положите в кастрюлю маргарин, мелко нарезанный лук и мясо и готовьте под крышкой 10 минут при 100% мощности. Добавьте сметану, томатную пасту, муку, хорошо перемешайте и тушите в том же режиме еще 6 минут.

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 800 г говяжьего филе, 3 стакана крепкого бульона, 200 г цветной капусты, 6 шт. моркови, 4 корня сельдерея, четверть небольшого кочана капусты, 1 пучок зелени, 8 горошин душистого перца, черный молотый перец, соль.

Мясо вымойте, уложите в кастрюлю и залейте бульоном. Накройте крышкой и тушите 30 минут при мощности 50—60%. Добавьте перец горошком и крупно нарезанную зелень, посолите и тушите еще 5—6 минут при полной мощности. Если печь не оснащена вращающимся поддоном, то кастрюлю каждые 10 минут нужно поворачивать на 180°.

Морковь и сельдерей очистите и нарежьте. Цветную капусту разделите на соцветия, вымойте и на-

режьте полосками. Белокочанную капусту нарежьте крупными кусочками.

Подготовленные овощи разложите на блюде с высокими бортиками, залейте 1 стаканом бульона от варки мяса, накройте специальной фольгой и тушите 15 минут при средней мощности. Затем добавьте специи и мясо, нарезанное небольшими кусочками. Перемешайте и тушите еще 5 минут при полной мощности.

ГОВЯДИНА С ФАСОЛЮ

На 4 порции: 600 г говяжьего филе, 600 г фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, красный жгучий перец, соль.

Замочите фасоль на 3 часа.

Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. В кастрюле растопите сливочное масло и пассеруйте в нем лук и чеснок в течение 2 минут при полной мощности.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и положите в кастрюлю с луком. Добавьте фасоль, томатную пасту, специи и 3—4 столовые ложки воды. Перемешайте, накройте крышкой и тушите 20 минут при мощности 70—80%, перемешивая каждые 5 минут.

МАРИНОВАННАЯ ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

На 4 порции: 800 г говяжьего филе, 1/2 л красного вина, 0,2 л коньяка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 стебля лука-шалота, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка смородинового желе, 1 лавровый лист, 2 веточки тимьяна,

Морковь, корень петрушки и шалот очистите и нарежьте кубиками. Положите вместе с лавровым листом и тимьяном в кастрюлю, сверху положите мясо и все залейте красным вином и коньяком. Закройте крышкой и оставьте мариноваться на ночь.

На следующий день обсушите мясо салфеткой и натрите солью и перцем. Затем вместе с маринадом положите в пакет для жарения, перевяжите поварской нитью и положите в кастрюлю. Запекайте мясо в течение 7 минут при мощности 100%, а затем еще 45—50 минут при 50%. Достаньте мясо из пакета и, закрыв фольгой, дайте отстояться 10 минут.

В кастрюле доведите сливочное масло до кипения в течение 2 минут при полной мощности, всыпьте в него муку и пассеруйте еще 2 минуты в том же режиме. Затем смешайте с пропущенным через сито маринадом и варите 5 минут при полной мощности.

По вкусу заправьте сметаной, смородиновым желе, солью, перцем и подайте к мясу в качестве соуса.

СВИНИНА С АНАНАСАМИ

На 4 порции: 600 г свиной вырезки, 200 г консервированных ананасов, 150 г тертого сыра, тмин, соль.

Мясо нарежьте порционными кусками, отбейте и замочите в соке от ананасов. Выньте, обсушите и выложите в прогретую посуду для жарения. Готовьте при полной мощности 5—6 минут. Затем куски мяса переверните, положите на них сверху кусочки ананаса, посыпьте смесью тертого сыра с тмином и запекайте в течение 5 минут при мощности 50—60% до готовности.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ПИВОМ

На 4 порции: 800 г свиных ребрышек, черный молотый перец, паприка, соль, 1 стакан светлого пива.

Натрите ребрышки солью, перцем и паприкой, положите в кастрюлю и запекайте 15 минут при полной мощности. Дважды за время приготовления полейте пивом.

ОКОРОЧКА ПО-ПЕКИНСКИ

На 4 порции: 4 куриных окорочка, 2 стебля лука-порея, 1 стручок сладкого болгарского перца, 200 г свежих белых грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайная ложка крахмала, 4 ст. ложки мясного бульона, 2 ст. ложки водки, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 чайные ложки китайских приправ, соль.

Смажьте окорочка смесью растопленного сливочного масла, китайских приправ и соли. Уложите их в форму для жарения, накройте крышкой и обжарьте при полной мощности по 3 минуты с каждой стороны.

Нарежьте кружочками белые части лука-порея, болгарский перец очистите и нарежьте кружочками, грибы разрежьте на 4 части.

Подготовленные компоненты выложите на окорочка, грибы в центре, затем лук, далее перец, полейте соевым соусом и водкой. Тушите под крышкой 3—4 минуты при средней мощности.

Добавьте к овощам разведенный в бульоне крахмал, перемешайте и прогрейте 1—2 минуты при полной мощности. Готовые овощи выложите на блюдо с окорочками.

ЦЫПЛЕНОК В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

На 4 порции: 1 цыпленок, 200 мл апельсинового сока, 100 г острого красного соуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка горчицы, 1 зубчик чеснока.

Цыпленка разрежьте на порционные куски и уложите в форму для тушения.

Смешайте все компоненты, кроме крахмала, залейте смесью куски цыпленка и тушите под крышкой 10 минут при мощности 70—80%.

Куски готового цыпленка выньте из соуса. Крахмал разведите небольшим количеством охлажденного соуса и вылейте в соус. Прогрейте 1 минуту при полной мощности до загустения. Готовым соусом полейте цыпленка и подавайте к столу.

ФИЛЕ ТРЕСКИ В УКРОПНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 600 г мороженого филе трески, 100 г мясного бульона, 125 г сливок, 40 г сливочного масла, 50 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки муки, щепотка сахара, укроп, петрушка, белый молотый перец, соль.

Разморозьте рыбу в течение 10—12 минут при 30% мощности. Сливки и бульон разогрейте в течение 2 минут при полной мощности. В кастрюле растопите сливочное масло в течение 2 минут в том же режиме, положите в него муку и подрумяньте в течение 2 минут при мощности 50%. Постоянно помешивая венчиком, тонкой струйкой влейте сливки и бульон. Добавьте вино и варите 6 минут при средней мощности. По вкусу заправьте солью, перцем и сахаром. Положите половину рубленой зелени, а на нее — куски

филе. Кастриюлю накройте листом фольги и запекайте рыбу в течение 4 минут при мощности 100%. Оставшуюся зелень добавьте в соус.

ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 600 г филе лосося, 100 мл сухого белого вина, 1 небольшой кабачок «цуккини», 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл рыбного соуса, сок половины лимона, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, белый молотый перец, соль.

В кастрюле растопите сливочное масло в течение 30 секунд при мощности 100%. Добавьте вино и прогрейте 1 минуту при той же мощности.

Лук, морковь и корень петрушки очистите, вымойте и нарежьте тонкой соломкой. Выложите все в кастрюлю с вином, посолите, поперчите и тушите 2 минуты при мощности 100%.

Филе лосося вымойте, обсушите, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите и выложите на овощи. Запекайте 5—7 минут при мощности 50—60%.

Готовое блюдо украсьте зеленью укропа.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

На 4 порции: 500 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Овощи очистите, картофель нарежьте мелкими кубиками, капусту и репчатый лук нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, чеснок порубите. Измельченные овощи перемешайте, посолите, поперчите, выложите в кастрюлю. Сверху положите сливочное масло. Тушите 8—10 минут при мощности 100%. Готовому блюду дать отстояться 10 минут.

КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ

На 4 порции: 400 г картофеля, 200 г твердого сыра, черный молотый перец, соль.

Очистите и нарежьте кубиками картофель, сыр натрите. Выложите слоями в кастрюлю, чтобы сверху был сыр. Каждый слой посыпьте перцем и солью.

Выпекайте при полной мощности 8—10 минут. Дайте отстояться 10 минут.

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ «ЦУККИНИ»

На 4 порции: 400 г кабачков, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка острого кетчупа, соль.

Кабачки очистите, нарежьте кружками. Чеснок мелко порубите и поджарьте на растительном масле в течение 1—1,5 минут при мощности 100%. Затем смешайте с нарезанными кабачками и тушите 5 минут при мощности 100%. Во время тушения дважды перемешайте.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, нарежьте ломтиками, посолите, смешайте с кабачками, добавьте кетчуп и потушите 2 минуты при мощности 100%.

Готовому блюду дайте отстояться 10 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ

На 4 порции: 1 кочан цветной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка горчицы, 200 г майонеза, 250 г тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Капусту вымойте, обсушите, выложите в кастрюлю, залейте подсоленной водой и варите 6—7 минут при мощности 80%. Готовую капусту остудите, разберите на соцветия и выложите в кастрюлю.

Для приготовления соуса смешайте горчицу, майонез, мелко нашинкованный лук. Соус посолите, поперчите, еще раз тщательно перемешайте.

Приготовленным соусом залейте цветную капусту, посыпьте тертым сыром. Тушите 3—4 минуты при мощности 60%. Готовому блюду дайте отстояться 10 минут.

БАКЛАЖАНЫ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ

На 4 порции: 2 больших баклажана, 8 маленьких круглых помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока,

нока, 6 маленьких консервированных артишоков, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки красного вина, 16 зеленых оливок без косточек, 1 лавровый лист, 1 веточка розмарина, 4 веточки тимьяна, 4 веточки майорана, белый молотый перец.

У баклажанов удалите соцветия и плодоножки и разрежьте вдоль пополам. Разрезанной стороной положите на разделочную доску и нарежьте вдоль дольками толщиной 1 см, до конца не разрезая, чтобы получился «веер». Баклажаны между дольками посолите и оставьте на 20 минут.

Смажьте форму 1 столовой ложкой оливкового масла. Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Половину массы положите в форму.

Помидоры нарежьте дольками, оливки — кружочками.

Баклажаны промойте холодной водой и обсушите салфеткой. Уложите в форму кожицей вверх. Добавьте помидоры, оливки и обсушенные артишоки.

Посыпьте оставшимся луком с чесноком и зеленью. Поперчите, сбрызните оливковым маслом и вином. Закрыв крышкой, тушите 25 минут при мощности 100%. Через 15 минут форму поверните на 180°.

Так же можно приготовить кабачки «цуккини».

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 600 г сладкого болгарского перца, 3 головки репчатого лука, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 мл растительного масла, 100 мл мясного бульона, 100 мл сливок, зелень сельдерея и укропа, черный молотый перец, соль.

Очищенный болгарский перец нарежьте кольцами. Лук мелко нашинкуйте, помидоры нарежьте тонкими ломтиками.

Сливочное масло выложите в кастрюлю, добавьте растительное масло. Разогревайте 1 минуту при мощности 100%. Затем выложите в кастрюлю лук и пассеруйте 1 минуту при мощности 100%.

Чеснок мелко порубите, добавьте к пассерованному луку, поперчите, посолите, выложите туда же перец и помидоры, залейте бульоном.

Тушите 5 минут при мощности 60%.

Готовому блюду дайте отстояться 10 минут, заправьте сливками, посыпьте рубленой зеленью.

БЛЮДА ИЗ КРУП

МАННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

На 4 порции: 1/2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 100 г изюма, ванилин, соль.

Промытый изюм залейте горячей водой, дайте настояться 10 минут, затем прогрейте 1—2 минуты при полной мощности.

Манную крупу залейте четвертой частью холодного молока для набухания. Остальное молоко смешайте с изюмным отваром и доведите до кипения при полной мощности.

Закипевшей смесью залейте набухшую манную крупу при непрерывном помешивании. Варите кашу 2—3 минуты при полной мощности. В готовую кашу положите изюм, ванилин, соль и сахар, размешайте и дайте настояться. Подавайте к столу в горячем виде.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

На 4 порции: 300 г пшена, 100 г тыквы, 300 мл молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 мл молока, соль.

Очищенную и натертую на крупной терке тыкву положите вместе со сливочным маслом в кастрюлю, добавьте 1—2 столовые ложки воды и тушите 1 минуту при полной мощности.

Промытое пшено положите в кастрюлю с тыквой, перемешайте, залейте молоком, добавьте сахар и соль. Накройте крышкой и варите 10 минут при полной мощности. Дайте каше отстояться 5 минут. Подавайте с медом.

ОВСЯНКА С ИЗЮМОМ

На 4 порции: 2 стакана геркулеса, 100 г изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, корица, тертый мускатный орех, гвоздика, соль.

Доведите до кипения молоко с сахаром, солью и пряностями при полной мощности. Процедите.

Овсяные хлопья смешайте с промытым изюмом, залейте молоком, перемешайте и варите 3—4 минуты при полной мощности, перемешав 1—2 раза в процессе варки.

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

СЫРНИКИ С НАЧИНКОЙ

На 4 порции: 500 г творога, 250 г муки, 2 яйца, 150 г сахара, 2 яблока, 100 г изюма, разрыхлитель для теста, соль.

Творог протрите через сито, смешайте со взбитыми в густую пену яйцами, снова взбейте, всыпьте просеянную муку, 50 г сахара, разрыхлитель для теста. Тесто тщательно вымесите.

Очищенные яблоки натрите на крупной терке, смешайте с оставшимся сахаром и промытым изюмом.

Из теста сформируйте лепешки. В центр каждой лепешки положите начинку и скатайте в шарики.

Выложите сырники в кастрюлю и выпекайте 3—4 минуты при мощности 100%.

СЫРНОЕ ФОНДЮ С ГРИБАМИ

На 4 порции: 600 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 мл яблочного сока, 300 г грибов, 4 ст. ложки водки, 100 мл молока, черный молотый перец, 1 ст. ложка крахмала, соль.

Грибы вымойте, обсушите, мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле 2—3 минуты при мощности 100%.

Смешайте жареные грибы с тертым сыром, залейте яблочным соком. Тушите 3 минуты при мощности 100%.

Крахмал разведите в молоке, влейте в кастрюлю с грибами, нагрейте в течение 45 секунд при полной мощности. Готовому блюду дайте отстояться 10 минут, добавьте водку, перец, соль.

СОУСЫ

КРАСНЫЙ СОУС

На 4 порции: 500 мл мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка сахара, черный перец горошком, соль.

Часть оливкового масла влейте в кастрюльку и нагрейте в течение 25—30 секунд при полной мощности. Затем всыпьте муку и пассеруйте 1 минуту в том же режиме.

Лук мелко порубите, морковь, корни сельдерея и петрушки натрите на мелкой терке. Влейте в кастрюльку оставшееся оливковое масло. Пассеруйте овощи 2 минуты при мощности 100%.

Томатную пасту разведите бульоном, влейте в овощи и тушите 2 минуты при мощности 100%.

Готовую смесь влейте в кастрюльку с мукой, добавьте лимонный сок, тщательно размешайте до исчезновения комочков, посолите и поперчите.

Соус проварите 2 минуты при мощности 80%. Готовый соус заправьте сливочным маслом.

БЕЛЫЙ СОУС

На 4 порции: 500 мл мясного бульона, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Часть сливочного масла выложите в кастрюлю и нагревайте в течение 25—30 секунд при полной мощности. Затем всыпьте муку и пассеруйте 1 минуту при мощности 100%.

Лук мелко порубите, морковь, корни сельдерея и петрушки натрите на мелкой терке. Выложите в кастрюлю оставшееся сливочное масло. Пассеруйте овощи 2 минуты при мощности 100%.

В муку влейте бульон, тщательно размешайте, чтобы не было комочков. Влейте приготовленную смесь в подготовленные овощи и варите 3—4 минуты при мощности 60%. Во время варки 2 раза помешайте. Добавьте лимонный сок, соль и перец.

Готовый соус процедите, овощи протрите и вновь соедините с соусом.

СОУС «БЕШАМЕЛЬ»

На 4 порции: 250 мл мясного бульона, 250 мл сливок, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, молотый черный перец, тертый мускатный орех, соль.

Бульон смешайте со сливками, влейте в кастрюлю, разогрейте в течение 1 минуты при мощности 100%.

Сливочное масло выложите в другую кастрюлю, разогрейте в течение 1 минуты при полной мощности, всыпьте муку и пассеруйте 2 минуты при мощности 60%.

Влейте смесь бульона и сливок в кастрюлю с мукой, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Соус проварите 4—5 минут при мощности 60%. Во время варки 2 раза перемешайте.

Готовый соус заправьте мускатным орехом, черным молотым перцем и солью.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

На 4 порции: 500 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, тертый мускатный орех, 1 ст. ложка сухой горчицы, соль.

Молоко влейте в кастрюлю, смешайте с размягченным сливочным маслом, нагревайте в течение 1 минуты при мощности 100%.

Муку смешайте с сухой горчицей, влейте в полученную смесь горячее молоко с маслом, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков, варите 2—3 минуты при мощности 100%. Во время варки соус дважды перемешайте.

Готовый соус посолите и посыпьте тертым сыром.

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ПИРОГ С КАПУСТОЙ

На 4 порции: 500 г муки, 200 мл молока, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 2 1/2 чайные ложки сухих дрожжей, соль.

Для начинки: 300 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 крутых яйца, черный молотый перец, соль.

Замесите тесто из муки, молока, размягченного сливочного масла, сахара, соли и сухих дрожжей. Кастрюлю с тестом поместите в микроволновую печь, нагревайте в течение 15 секунд при мощности 100%. Затем поставьте кастрюлю в теплое место, чтобы тесто подошло.

Подошедшее тесто обомните и вновь поставьте в теплое место на 30—40 минут для повторного подъема.

Для приготовления начинки капусту мелко нашинкуйте, сложите в кастрюлю, залейте молоком и тушите 6 минут при мощности 60%. Лук порубите, обжарьте в масле в течение 1 минуты при мощности 100%. Яйца мелко порубите.

Смешайте лук с капустой и рублеными яйцами. Начинку посолите, поперчите и охладите.

Готовое тесто разделите на две части и раскатайте в пласты толщиной 1 см. Один пласт поместите на решетку, застеленную промасленным пергаментом. Выложите на пласт начинку, накройте вторым пластом. Пирог защипите, проколите в нескольких местах, дайте расстояться 10 минут, затем смажьте сливочным маслом и взбитым яйцом.

Выпекайте пирог 30 минут при мощности 60%.

Готовому пирогу дайте отстояться 3 минуты.

АБРИКОСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

На 4 порции: 500 г творога, 1 лимон, 3 яйца, 100 г сахарного песка, 80 г сливочного масла, 75 г крахмала, 1 банка консервированных абрикосов, 40 г нарезанного миндаля, 1/2 чайной ложки ванилина, щепотка соли.

Творог хорошенько отожмите в салфетке. Лимон вымойте горячей водой, натрите цедру и отожмите сок. Доведите до кипения 50 г сливочного масла с сахаром, постепенно добавляйте желтки, ванилин, крахмал и цедру. Затем небольшими порциями добавьте творог и лимонный сок.

Белки с солью взбейте в густую пену и осторожно соедините с массой.

Форму смажьте частью оставшегося сливочного масла и уложите в нее тесто. Сверху украсьте абрикосами из компота. Посыпьте миндалем и хлопьями оставшегося масла. Форму закройте фольгой и запекайте сначала 10 минут при 50%, а затем еще 10 минут при полной мощности. Дайте отстояться 5 минут.

ВЕНСКИЙ ТОРТ

На 4 порции: 250 г муки, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка какао, разрыхлитель для теста.
Для крема: 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 яичных белка, 3 ст. ложки клубничного джема.

Муку просейте, смешайте с размягченным сливочным маслом, соедините с яичными желтками, добавьте разрыхлитель для теста. Тесто тщательно вымесите.

Готовое тесто разделите на три части. В одну из частей добавьте какао. Тесто вновь перемешайте. Поставьте в холодильник на 1 час.

Из каждого куска теста раскатайте пласт. Выпекайте пласты по очереди, выложив на решетку, покрытую промасленным пергаментом, по 7 минут при мощности 60%. Готовые коржи остудите.

Взбейте с помощью миксера яичные белки с сахаром в крепкую, пышную пену.

Намажьте корж клубничным джемом, накройте вторым коржом, выложите сверху крем. Третий корж натрите на крупной терке. Крошкой посыпьте верх торта.

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

На 4 порции: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 100 г сахара, соль, разрыхлитель для теста.

Для начинки: 1 лимон, 100 г сахара.

Муку просейте, смешайте с разрыхлителем, соедините с яичными желтками и сахаром, добавьте соль, введите размягченное сливочное масло. Массу перемешайте до получения мелкой крупки. Полученную смесь разделите на две части. Одну часть выложите в промасленную пергаментную форму ровным слоем.

Для приготовления начинки пропустите лимон через мясорубку, смешайте с сахаром.

Выложите лимонную массу в форму, разровняйте, засыпьте оставшейся крупкой. Поверхность пирога разгладьте.

Выпекайте 10 минут при мощности 60%.

Готовому пирогу дайте отстояться 7 минут.

ПИРОГ С КРЕМОМ

На 4 порции: 1 стакан блинной муки, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/3 стакана сахара, 125 г сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 2 1/4 стакана молока, 4 яйца, 1/2 стакана сахарной пудры, 1 чайная ложка ванильной эссенции, мускатный орех.

Смешайте муку в миксере. Добавьте нарезанное кусочками масло и мешайте до образования крошек. Добавьте яичный желток и столько воды, чтобы образовалась однородная масса. Поставьте на 1 час в холодильник.

Выложите тестом форму диаметром 22 см, смажьте белком и поставьте в холодильник.

Вылейте молоко в кастрюлю и нагревайте 3 минуты при мощности 100%.

Смешайте яйца, сахар и ваниль, постепенно вводите в молоко.

Осторожно выложите смесь на тесто, посыпьте тертым мускатным орехом.

Выпекайте 10 минут при мощности 60%.

Готовому пирогу дайте отстояться 7 минут.

ЯБЛОКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

На 12 порций: 300 г муки, 3 ст. ложки воды, 1 яйцо, 150 г сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Для начинки: 500 г яблок, 100 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Замесите тесто из 200 г муки, воды, взбитых яиц, лимонного сока и соли. Тесто тщательно вымесите, дайте постоять 20 минут в теплом месте. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см.

На середину пласта положите размягченное сливочное масло, смешанное с мукой. Массу разровняйте по всей поверхности пласта. Защипите тесто таким образом, чтобы масло оказалось в конверте. Осторожно раскатайте пласт скалкой до толщины 1 см, сложите вчетверо, положите в холодильник на 30 минут. Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см и снова выдержите в холодильнике 30 минут. Повторите процедуру еще раз.

Для приготовления начинки яблоки очистите, удалите сердцевину. Внутри каждого яблока насыпьте сахар.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, нарежьте на квадраты. На середину каждого квадрата положите яблоко. Углы квадрата соедините над яблоком и защипните.

Выложите слойки на решетку, покрытую промасленным пергаментом. Выпекайте 7—8 минут при мощности 100%. Готовым слойкам дайте отстояться 10 минут, посыпьте сахарной пудрой.

ТОРТ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

На 6 порций: 10 яичных белков, 300 г сахарной пудры.

Для крема: 250 г сливочного масла, 250 г сахара, 200 г очищенных грецких орехов.

100 г тертого шоколада для посытки.

Яичные белки взбейте с помощью миксера в крепкую, пышную пену, всыпьте сахарную пудру, еще раз взбейте.

Выложите небольшие круглые лепешки на решетку, покрытую промасленным пергаментом. Выпекайте в течение 3,5 минут при мощности 60%. Готовым безе дайте отстояться 5 минут.

Для приготовления крема смешайте размягченное сливочное масло с сахаром и толчеными грецкими орехами. Взбейте с помощью миксера до получения однородной массы.

Часть остывших безе выложите на дно блюда, остальные покрошите и смешайте с кремом. Выложите полученную массу на слой безе, украсьте целыми безе, посыпьте тертым шоколадом.

БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ

На 4 порции: 150 г сливочного масла, 150 г сахара, 3 яйца, 4 банана, 1 ст. ложка лимонного сока, 200 г панировочных сухарей, 200 мл ананасового сока.

С помощью миксера взбейте размягченное сливочное масло, сахар и 2 яичных желтка. Бананы очистите, гомогенизируйте с помощью миксера. Полученное пюре смешайте с лимонным соком, вбейте оставшийся яичный желток, добавьте ананасовый сок и панировочные сухари. Соедините полученную смесь с масляно-яичной массой, влейте взбитые в крепкую пену яичные белки.

Выложите пудинговую смесь в бумажную форму с бортиками. Выпекайте 12 минут при мощности 60—70%. Готовый пудинг выдержите в форме 10 минут.

МАННЫЙ ПУДИНГ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 375 мл молока, 125 мл сливок, 40 г сахарного песка, 50 г сливочного масла, 60 г манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, сок 2 апельсинов, 1 чайная ложка тертой лимонной

цедры, щепотка ванилина, щепотка соли, 250 мл апельсинового ликера, 1 ст. ложка нарезанного «лепестками» миндаля.

В кастрюле доведите до кипения молоко и сливки с добавлением ванилина, сахара, 30 г сливочного масла и соли в течение 5 минут при мощности 100%. Тонкой струйкой всыпьте манную крупу, добавьте цедру. Варите 10 минут при 50%-ной мощности, дважды перемешав во время варки. Белки отделите от желтков, взбейте в густую пену. Немного холодного пудинга разотрите с желтками и вместе с белковой пеной соедините с основной массой.

Сполосните форму для пудинга холодной водой, положите в нее подготовленную массу и охладите.

Перед подачей на стол разогрейте в кастрюле мед и оставшееся сливочное масло в течение 2 минут при 100%-ной мощности. Влейте апельсиновый сок и варите 5 минут при 100%-ной мощности. Пропустите через сито и заправьте ликером.

Холодный пудинг выложите из формы, полейте частью соуса и посыпьте миндальными лепестками. Оставшийся соус подайте к столу отдельно.

ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ

На 4 порции: 2 ст. ложки тертого шоколада, 400 мл сливок, 400 мл молока, 300 г сахара, 2 ст. ложки желатина, 5 яиц, 200 г красной смородины.

Яичные желтки отделите от белков. Желтки взбейте с 200 г сахара, соедините с молоком. Полученную смесь влейте в кастрюлю и нагрейте в течение 4 минут при мощности 30%. В процессе нагревания несколько раз перемешайте.

В готовую массу введите растопленный шоколад. Смесь взбейте с помощью миксера.

Смородину промойте, обсушите и добавьте к желтковой массе.

Яичные белки взбейте в крепкую, пышную пену. Отдельно взбейте сливки. Смешайте взбитые белки и сливки с ранее приготовленной массой.

Желатин замочите в холодной воде, затем нагрейте в течение 1—2 минут при полной мощности. Охладите, введите в приготовленный крем.

Массу тщательно перемешайте, разложите по формочкам, выдержите в холодильнике 2 часа. Готовый десерт выложите на тарелки.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	
О МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ	3

БУТЕРБРОДЫ	5
-------------------------	----------

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	5
БУТЕРБРОД С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ	5
БУТЕРБРОД С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ	5
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ОРЕХАМИ	6
БУТЕРБРОД С ИНДЕЙКОЙ	6
БУТЕРБРОД С ОКОРОКОМ	7
БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ	7
БУТЕРБРОД С АНАНАСАМИ	8
БУТЕРБРОД С АВОКАДО	8
ГАМБУРГЕР	8

ЗАКУСКИ	9
----------------------	----------

ЯЗЫК ПОД СОУСОМ	9
ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ	9
ЦЫПЛЕНОК С АБРИКОСАМИ	10
СКУМБРИЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ	10
СУДАК ПОД МАЙОНЕЗОМ	11
РЫБА ПО-МАРСЕЛЬСКИ	12
КОРОЛЕВСКИЕ КРЕВЕТКИ	13
КРЕВЕТОЧНЫЙ МУСС С АВОКАДО	13
ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ	14
СПАРЖА ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ	14
ГРИБЫ В СЫРНОМ СОУСЕ	15

ПЕРВЫЕ БЛЮДА 16

СУП С РИСОМ	16
ТОМАТНЫЙ СУП С ВОДКОЙ	16
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	17
РАССОЛЬНИК	18
БОРЩ ИЗ КРАПИВЫ	19
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	20

ВТОРЫЕ БЛЮДА 21

БЕФСТРОГАНОВ	21
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	21
ГОВЯДИНА С ФАСОЛЮ	22
МАРИНОВАННАЯ ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА	22
СВИНИНА С АНАНАСАМИ	23
СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ПИВОМ	24
ОКОРОЧКА ПО-ПЕКИНСКИ	24
ЦЫПЛЕНОК В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ	25
ФИЛЕ ТРЕСКИ В УКРОПНОМ СОУСЕ	25
ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ	26

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА 27

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	27
КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ	27
РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ «ЦУККИНИ»	27
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ	28
БАКЛАЖАНЫ ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ	28
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ С ОВОЩАМИ	29

БЛЮДА ИЗ КРУП 31

МАННАЯ КАША С ИЗЮМОМ	31
ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ	31
ОВСЯНКА С ИЗЮМОМ	32

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ 33

СЫРНИКИ С НАЧИНКОЙ	33
СЫРНОЕ ФОНДЮ С ГРИБАМИ	33

СОУСЫ 34

КРАСНЫЙ СОУС	34
БЕЛЫЙ СОУС	34
СОУС «БЕШАМЕЛЬ»	35
ГОРЧИЧНЫЙ СОУС	36

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ 37

ПИРОГ С КАПУСТОЙ	37
АБРИКОСОВАЯ ЗАПЕКАНКА	38
ВЕНСКИЙ ТОРТ	38
ЛИМОННЫЙ ПИРОГ	39
ПИРОГ С КРЕМОМ	40
ЯБЛОКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ	40
ТОРТ «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»	41
БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ	42
МАННЫЙ ПУДИНГ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ	42
ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ	43