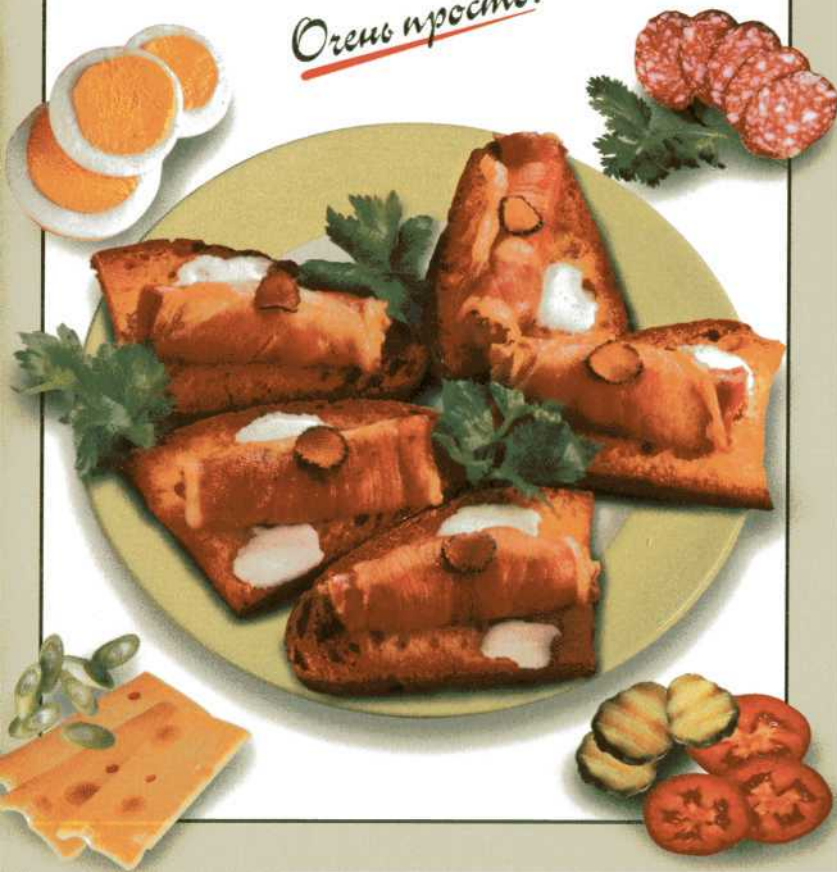


# БУТЕРБРОДЫ И САНДВИЧИ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642  
ББК 36.996  
Б 93

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 93      Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи /  
Сост. Г.С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция,  
2007. — 64 с.

Микроволновая печь идеально подходит для приготовления горячих бутербродов, сэндвичей, гамбургеров, тостов, пит. Времени на это уходит совсем немного, а продукты можно использовать самые разнообразные. Получается и вкусно, и оригинально.

В предлагаемой читателю книге содержится много рецептов этих быстрых блюд, которые позволяют смело экспериментировать на кухне и помогают даже новичку выглядеть умелым кулинаром.

УДК 641/642  
ББК 36.996

ISBN 5-699-18875-4

© «Терция», составление, 2006  
© «Терция», оформление, 2006  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

**www.infanata.org**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Бутерброд — это не только способ быстро перекусить на ходу. Это блюдо, которое может быть и красивым, и вкусным, и полезным. Бутерброды можно подать как закуску перед обедом, как блюдо к чаю или кофе, как дополнение к супу, как красиво оформленную закуску к холодному столу. Удобно и брать их с собой, если вы отправляетесь на прогулку за город или в поход на пару дней. Кроме того, бутерброд, как и быстрый салат, выручает, если неожиданно пришли гости или если в доме есть лишь небольшое количество продуктов, которого не хватит для приготовления отдельного блюда.

Бутерброды могут быть очень питательными, если, например, хлеб намазать толстым слоем масла, а сверху положить кусок жирной рыбы или мяса, свиную котлетку. А могут и послужить неплохим диетическим блюдом, если на хрустящий хлебец положить ломтик сыра, немного обезжиренного творога, овощной салат или просто ломтики овощей и фруктов.

Основой бутербродов могут служить и хлеб, и сухое печенье, и крекеры, и гренки или тосты. А уж что положить на основу — тут вообще нет предела фантазии и кулинарным экспериментам. Главное — чтобы бутерброды всегда были свежими, только что приготовленными. Если вы все же вынуждены готовить их заранее, положите на тарелку салфетку, смоченную в холодной воде, на нее — пергамент или целлофан. На такой «подушке» бутерброды дольше сохраняют свежесть. При этом их тоже надо накрыть — тонкой бумагой или легкой тканью.



Чтобы без лишних хлопот приготовить бутерброды, запаситесь доской для резки хлеба, доской для нарезания других продуктов, острым ножом, ножом с круглым концом (для масла или паштетов), вилкой, блюдом.

Свежий хлеб обычно крошится или мнется, так что лучше использовать слегка подсохший: ломтики получатся тонкими и ровными. Кроме того, для бутербродов хорошо подходят хрустящие хлебцы, крекеры или сухое печенье.

Масло для бутербродов лучше заранее вынуть из холодильника, чтобы оно слегка размягчилось и ложилось на основу ровным слоем. Сыр, ветчину, мясо, колбасу нарежьте тонкими ломтиками (мясо — поперек волокон) или размельчите. Рыбу надо разделить на тонкие кусочки. Творог желательно растереть или пропустить через мясорубку, к обезжиренному творогу можно добавить сметану. Кроме того, его можно смешать с измельченным луком, рыбой, ветчиной, тертым сыром и т. д. Салаты, смеси и паштеты готовьте заранее.

В микроволновой печи очень удобно готовить горячие бутерброды, сандвичи, гамбургеры, тосты, пилы. Времени на их приготовление нужно совсем немного — обычно меньше минуты, а к тому же использовать можно практически любые продукты.

Чтобы блюдо получилось вкусным, не забывайте, что из-за излишнего прогрева хлеб станет жестким (особенно корочка). Чтобы избежать этого, подстелите под бутерброд бумажную салфетку.

Горячие бутерброды готовят из самых разнообразных продуктов, и поэтому не бойтесь фантазировать и экспериментировать.

Практически для всех горячих бутербродов используется масло. Можно, не мудрствуя лукаво, взять обычное сливочное масло или бутербродный маргарин, но можно и приготовить особую смесь, которая придаст блюду своеобразный привкус и сделает его более вкусным.

Зеленое масло приготовить совсем несложно. Нужно мелко порубить любую зелень и смешать ее с раз-



мягченным или слегка взбитым маслом. Получится прекрасная основа для бутербродов с мясом, рыбой, птицей, яйцами или красными овощами. Чтобы получить чесночное масло, достаточно раздавленный или мелко нарубленный чеснок соединить со сливочным маслом. Оно подойдет для бутербродов с мясом, птицей или овощами. Томатное масло получается, если соединить сливочное масло с томатной пастой и небольшим количеством соли. Яичное — это масло плюс измельченное крутое яйцо и немного зелени, грибное — масло с измельченными грибами, репчатым луком и красным или черным молотым перцем. Особенно хорошо сырное масло, ибо его можно использовать как самостоятельный наполнитель бутерброда. Для его приготовления нужно натертый сыр соединить со взбитым сливочным маслом, добавив при желании красный или черный молотый перец. Икорное масло получают, добавив в масло растертую икру, лососевое — пропущенную через мясорубку лососину и измельченную зелень, селедочное — мелко нарубленную или пропущенную через мясорубку сельдь (можно положить еще немного тертого сыра). Аналогично можно приготовить горчичное, тминное, перечное, луковое и т.д. масло.

Открытые бутерброды, пока они не остыли, можно украсить зеленью, кусочками фруктов или овощей, ягодами. Это сделает их более яркими и аппетитными. Гамбургеры можно смазать соусом или овощным соком, чтобы они приобрели красивый оттенок. Питы выглядят наряднее, если завернуть их в красивую бумажную салфетку.

# БУТЕРБРОДЫ



## Бутерброды с беконом

*200 г бекона, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 6–8 ломтиков хлеба.*

Лук нарезать тонкими кольцами. Хлеб намазать маслом, сверху выложить тонкие ломтики бекона. Готовить на полной мощности в течение 1–1,5 мин. Подать с кольцами лука.



## Бутерброд с брынзой и картофелем

*2 ст. ложки брынзы, 1 клубень картофеля, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ломтика хлеба, черный молотый перец, соль.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Лук очень мелко порубить. Брынзу размять вилкой и протереть через сито. Яйцо взбить.

Все ингредиенты соединить, перемешать, добавить размягченное масло, посолить и поперчить по



вкусу. Получившуюся массу выложить на ломтики хлеба. Запекать на полной мощности в течение 1 мин.



### **Бутерброды с брынзой и овощами**

*80 г брынзы, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ломтика хлеба, черный молотый перец, соль.*

Картофель очистить, вымыть и отварить.

Брынзу протереть через сито и соединить со сливочным маслом, измельченным луком и натертым картофелем, добавить взбитое яйцо, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Получившуюся массу выложить на хлеб.

Запекать на полной мощности в течение 1 мин.



### **Бутерброды с брынзой, помидорами и орехами**

*50 г брынзы, 50 г сливочного масла, 1 свежий помидор, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 6 ломтиков хлеба.*

Брынзу тщательно размять вилкой. Орехи (лучше пропустить их через мясорубку) смешать с брынзой.

Ломтики хлеба намазать маслом, сверху выложить паштет из брынзы, а на него — кружочки по-



### Бутерброды и сандвичи в микроволновой печи

мидора. Запекать на полной мощности в течение 30–40 с.



#### **Бутерброды с ветчиной**

*8 ломтиков ветчины, 8 кружочков помидора, 8 ч. ложек тертого сыра, 4 ломтика белого хлеба.*

На ломтики хлеба выложить слоями ветчину и помидоры, посыпать сыром. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



#### **Бутерброды с ветчиной и майонезом**

*150 г ветчины, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, 4 ломтика хлеба, зелень петрушки.*

Масло растереть и смешать с майонезом. Получившейся смесью намазать хлеб. Сверху положить ломтики ветчины.

Готовить на полной мощности около 1 мин. Готовые бутерброды украсить веточками петрушки.



#### **Бутерброды с ветчиной и брынзой**

*4 ломтика ветчины, 4 ч. ложки измельченной брынзы, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки из-*



*мельченного базилика или укропа, 2 дольки чеснока, 1 огурец, 4 ломтика черного хлеба.*



Чеснок раздавить, смешать с укропом или базиликом и измельченной брынзой. Огурец нарезать тонкими кружочками. Хлеб смазать сливочным маслом и выложить на него смесь из чеснока, брынзы и зелени. На каждый кусочек выложить по кружку огурца и ломтику ветчины.

Бутерброды положить на бумажную тарелку. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с ветчиной, сыром и яйцами**

*2 яйца, 150 г ветчины, 100 г твердого сыра, 2 маринованных огурца, 50 г сливочного масла, 1 стручок сладкого перца, зелень петрушки, 8–10 ломтиков хлеба.*

Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом. Огурцы и зелень петрушки мелко нарезать, добавить измельченный перец, взбитые сырые яйца. Все тщательно перемешать. Получившуюся массу выложить на хлеб, сверху положить тонкие ломтики ветчины.

Готовить на полной мощности в течение 1,5–2 мин. Бутерброды подавать горячими.



### **Бутерброды с ветчиной и творогом**

*4–6 ломтиков жирной ветчины (грудинки), 80 г творога, 0,5 взбитого яйца, 4–6 ломтиков белого хлеба, красный молотый перец.*



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

На хлеб положить по ломтику ветчины. Сверху выложить слой творога, смешанного со взбитым яйцом. Бутерброды посыпать перцем.

Готовить на полной мощности 1–1,5 мин.



### **Бутерброды с вареным или копченым цыпленком**

*300 г мяса вареного или копченого цыпленка, 100 г брынзы, 50 г сливочного масла, 0,25 стакана майонеза, 6–8 ломтиков хлеба, зелень сельдерея или петрушки.*

Мясо цыпленка мелко нарезать, соединить с растертой брынзой и майонезом и тщательно перемешать.

Ломтики хлеба намазать размягченным маслом, сверху положить куриную смесь. На нее положить измельченную зелень сельдерея или петрушки.

Готовить на полной мощности в течение 1,5–2 мин.



### **Бутерброды со взбитым творогом, сыром и овощами**

*300 г творога, взбитого со сметаной, 150 г голландского сыра, 80 г плавленого сыра, 2 яйца, 1 свежий огурец, 8 ломтиков хлеба, красный стручковый перец, зелень петрушки.*

Творог выложить на ломтики хлеба. Голландский сыр нарезать тонкими ломтиками, положить на них



полоски перца, свернуть кулечками и выложить на творог. Рядом положить кружочки яйца, сваренного вкрутую. Посыпать мелкими кусочками плавленого сыра. Запечь на полной мощности в течение 1 мин. Пока сыр не застыл, воткнуть в бутерброды кружочки огурца и веточки петрушки.



### **Бутерброды с глазуньей**

*4 яйца, 100 г печеночного паштета или ливерной колбасы, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 4 ломтика хлеба, растительное масло, красный молотый перец, соль.*

Хлеб прогреть в течение 20 с на полной мощности, после чего намазать ливерной колбасой или паштетом.

Из яиц приготовить 4 яичницы-глазуньи — на сковороде, с растительным маслом, солью и перцем.

Яичницы выложить на бутерброды, посыпать зеленым луком. Прогреть на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с горячим салатом**

*250 г сыра «Чеддер», 1–2 соленых огурца, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 60 г сметаны, 4 кружочка помидора, 4 ломтика хлеба, черный молотый перец, измельченный укроп.*

Сыр натереть на крупной терке. Огурцы мелко порубить. Соединить сыр, огурцы, лук, сметану и немного перца по вкусу, перемешать.



### *Бутерброды и сандвичи в микроволновой печи*

Хлеб подсушить или слегка обжарить и положить на бумажную тарелку. На каждый ломтик выложить по кружочку помидора, сверху — салат.

Готовить на средней мощности около 2 мин. Готовые бутерброды посыпать свежим укропом.



### **Бутерброды с грибами**

*4 ломтика вареного мяса, 4 маслины без косточек, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 4 ч. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанных шампиньонов, 4 ломтика белого хлеба, растительное масло, соль.*

Грибы обжарить в растительном масле. Лук нарезать колечками и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Грибы и лук соединить, посолить по вкусу и перемешать.

Помидор нарезать кружочками. Перец очистить от перегородок и семян и нарезать колечками.

Хлеб слегка обжарить в том же масле, в котором жарился лук. Выложить на хлеб ломтики мяса, смесь грибов с луком, кружочки помидора и колечки перца.

Готовить на средней мощности в течение 0,5 мин. Готовые бутерброды украсить маслинами.



### **Бутерброды с грибами и помидорами**

*200 г грибов, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 ч. ложки муки, 0,5 стакана сметаны,*

*1 помидор, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 луковица, 4–6 ломтиков черного или белого хлеба, черный молотый перец, соль.*



Грибы очистить, мелко порубить, добавить измельченный лук (0,5 луковицы) и потушить в смеси сметаны и муки, пока соус не загустеет. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Хлеб намазать маслом или маргарином, положить толстый слой грибной массы. Сверху положить кружочки помидора, кольца лука, посыпать тертым сыром.

Готовить на полной мощности 1,5–2 мин, пока верхний слой не подрумянится.



### **Бутерброды с грудинкой**

*4 ломтика копченой грудинки, 4 кружочка помидоров, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ломтика белого хлеба.*

На ломтики хлеба положить ломтик грудинки, кружочки помидоров, а на них — еще ломтик грудинки. Посыпать сыром. Готовить на полной мощности 25–35 с. Готовые бутерброды можно посыпать измельченной зеленью.



### **Бутерброды с зеленым маслом и помидорами**

*40 г сливочного масла, 1 помидор, 2–3 пера зеленого лука, 30 г укропа, 0,25 ч. ложки лимонного сока, 3–4 ломтика хлеба.*



Размягченное масло растереть, добавить мелко нарубленный укроп, лимонный сок и тщательно перемешать. Хлеб намазать маслом, положить сверху кружочки помидора, посыпать мелко нарезанным луком. Готовить на полной мощности в течение 30 с. Лимонный сок можно не примешивать к маслу, а сбрызнуть им готовые бутерброды.



### **Бутерброды с кильками**

*12 килек пряного посола, 12 колечек репчатого лука, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ломтика черного хлеба, зелень.*

Хлеб смазать маслом, положить на него очищенные кильки, на кильки — лук. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин. Готовые бутерброды посыпать измельченной зеленью.



### **Бутерброды с котлетой**

*4 готовые котлеты, 30 г сливочного масла, 20 г укропа, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки хрена, 4 больших ломтика хлеба, зелень петрушки.*

Масло размягчить, растереть, смешать с мелко нарубленным укропом. Получившейся смесью намазать хлеб.

Сверху положить котлету (ее можно разрезать вдоль пополам), а вокруг нее — кусочки огурца.

Готовить на полной мощности 1–1,5 мин. Затем бутерброды слегка остудить, выложить сверху смесь сметаны и хрена и украсить веточками петрушки.



### **Бутерброды с куриным фаршем**

*600 г куриного фарша, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 4 ломтика сыра, 2 ст. ложки соевого соуса, 4 ч. ложки хмели-сунели, 4 больших ломтика хлеба, зелень сельдерея, соль.*

Лук, чеснок и сельдерей мелко порубить, соединить с фаршем, добавить хмели-сунели, соус, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать четыре плоские лепешки. Готовить их на полной мощности в течение 2–3 мин. Выложить лепешки на хлеб, сверху положить ломтики сыра. Заготовки положить на бумажную тарелку. Готовить на полной мощности в течение 1,5–2 мин. Готовые бутерброды можно полить кетчупом.



### **Бутерброды с курицей (вариант 1)**

*350 г куриного филе, 4 яйца, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 булочки, зелень, красный молотый перец, соль.*

Филе отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порубить, зелень мелко нарезать.



### Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи

Куриное мясо соединить с луком, зеленью, сырыми яйцами, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

Булочки разрезать пополам. На половинки выложить куриную смесь, посыпать все сыром.

Готовить на полной мощности в течение 1,5 мин.



### **Бутерброды с курицей (вариант 2)**

250 г отварного куриного филе, 1 корень сельдерея, 100 г сыра, 1 ст. ложка майонеза, 8 маленьких булочек, 1 ст. ложка майонеза, лимонный сок, соль.

Куриное мясо, сельдерея и сыр мелко порубить, посолить по вкусу, добавить майонез и немного лимонного сока и тщательно перемешать.

Булочки разрезать вдоль, не дорезая до конца, вынуть мякиш. Получившиеся полости заполнить куриной смесью. Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин.



### **Бутерброды с мясным паштетом и черносливом**

40 г сливочного масла, 150 г мясного паштета, 50 г чернослива без косточек, 4 ломтика пшеничного хлеба.

16 Хлеб намазать маслом, сверху положить паштет, а на него — половинки распаренного чернослива.



Готовить на полной мощности около 1,5 мин.  
Готовые бутерброды слегка остудить.



### **Бутерброды с мясным фаршем**

*400–500 г мясного фарша, 1 луковица, 1–2 яйца, 100 г сливочного масла, 150 г сыра, хлеб, молоко или вода, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко порубить и соединить с мясным фаршем. Добавить взбитые яйца, мускатный орех, соль и перец по вкусу, немного молока или воды. Все тщательно перемешать и слегка взбить.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и смазать их маслом. На каждый ломтик выложить толстый слой фарша.

Готовить на полной мощности в течение 10 мин, после чего положить на бутерброды ломтики сыра и готовить на средней мощности еще 5–6 мин.



### **Бутерброды с мясным фаршем и сыром**

*200 г мясного фарша, 70 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 8–10 ломтиков белого хлеба, черный молотый перец, соль.*

Сыр натереть на средней терке, соединить с фаршем, добавить размягченное масло, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Получившуюся массу выложить на ломтики хлеба. Готовить на полной мощности около 10 мин, а затем на средней мощности еще 3–4 мин. Готовые бутерброды подавать горячими.



### **Бутерброды с мясом**

150 г мякоти говядины, 10 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка майонеза, 20 г сливочного масла или маргарина, 2 булочки, зелень, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать маленькими кубиками. Грибы отварить и мелко порубить.

Лук мелко порубить, соединить со сливочным маслом или маргарином, прогреть на полной мощности в течение 2 мин, пока лук не размякнет. Соединить его с мясом и грибами, добавить измельченную зелень и майонез, посолить и поперчить по вкусу.

Булочки разрезать вдоль пополам. На половинки булочек выложить мясо-грибную смесь.

Готовить на полной мощности в течение 1,5 мин.



### **Бутерброды с овощами**

1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка майонеза, 4 ломтика хлеба, красный молотый перец.



Помидор нарезать тонкими дольками. Перец очистить от перегородок и семян и нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить и смешать с сыром и майонезом. На ломтики хлеба выложить дольки помидоров и полоски перца, сверху нанести сырную смесь. Посыпать перцем.

Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с печеночным паштетом**

*100 г паштета, 2 маринованных огурца, 50 г сливочного масла, 2 помидора, 5–6 ломтиков хлеба.*

Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Хлеб смазать маслом, затем — паштетом. Сверху положить кубики помидора и огурцов. Готовить на полной мощности в течение 1–1,5 мин. Бутерброды подавать горячими.



### **Бутерброды с паштетом из грибов**

*100 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, сок одного лимона, 0,5 лимона, 6 больших ломтей хлеба, черный молотый перец, соль.*

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко порубить. Растереть сливочное масло. Прибавить к нему грибы, соль и перец по вкусу, лимонный сок. Все очень тщательно пе-



ремешать. Получившуюся смесь нанести на хлеб. Готовить на полной мощности 1–2 мин. Готовые бутерброды украсить тонкими ломтиками лимона.

Паштет можно приготовить и из сушеных грибов. Для этого грибы надо перебрать, промыть, замочить в небольшом количестве воды на 3–4 ч, а затем отварить.



### **Бутерброды с пикантной сырной массой**

*100 г сыра, 2–3 клубня картофеля, 100 г вареного мяса, 1 небольшой огурец, 50 г филе сельди, 1 ст. ложка растительного масла, хлеб.*

Сыр, ~~мясо~~, огурец (свежий, соленый или маринованный) и селедочное филе дважды пропустить через мясорубку. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и натереть на терке. Все перемешать, добавить растительное масло и еще раз перемешать.

Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба. Готовить на полной мощности 1–1,5 мин.

В бутербродную смесь можно также добавить немного сливочного масла.



### **Бутерброды с плавленым сыром и творогом**

*100 г плавленого сыра, 30 г сливочного масла, 40 г творога, 4 веточки сельдерея, 4 ломтика бородинского хлеба, тмин.*

Масло растереть с плавленым сыром, добавить творог, немного тмина и все перемешать. Получившейся смесью намазать ломтики хлеба.



Готовить 0,5–1 мин на полной мощности. Горячие бутерброды украсить веточками сельдерея.



### **Горячие бутерброды с помидорами**

*4 помидора, 40 г ветчины, 40 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, зелень, красный молотый перец, соль.*

Ветчину и сыр нарезать ломтиками, помидоры — кружочками. Хлеб смазать маслом, сверху положить ветчину, на нее — помидоры. Посолить, поперчить по вкусу и накрыть ломтиком сыра.

Готовить на полной мощности в течение 30 с. Готовые бутерброды посыпать измельченной зеленью.



### **Горячие бутерброды с помидорами и сыром**

*1 помидор, 4 ломтика острого сыра, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, укроп, красный молотый перец.*

Хлеб обжарить в сливочном масле. Помидор нарезать кружочками.

На хлеб положить кружочки помидора, накрыть ломтиками сыра, посыпать красным перцем. Готовить



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

на полной мощности в течение 40 с. Готовые бутерброды посыпать измельченным укропом.



### **Бутерброды с пюре из сладкого перца**

*2–3 стручка сладкого перца, 1 вареный клубень картофеля, 1 небольшая луковица, 3–4 ломтика хлеба, подсолнечное масло, лимонный сок, зелень укропа, соль.*

Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, отварить в подсоленной воде. Затем обсушить, пропустить через мясорубку или очень мелко нарезать вместе с луком. Добавить размятый картофель, немного подсолнечного масла, лимонный сок и соль по вкусу. Все тщательно перемешать.

Получившуюся массу выложить на хлеб. Готовить на полной мощности 1,5–2 мин. Готовые бутерброды посыпать измельченным укропом.



### **Бутерброды с пюре из чеснока и орехов**

*1 головка чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 стручок сладкого красного перца, хлеб, сок лимона, соль.*

Чеснок разобрать на дольки и истолочь. Добавить грецкие орехи и снова все истолочь. Влить подсолнечное масло и немного лимонного сока, посолить по вкусу.

Получившуюся массу выложить на ломтики хлеба. Готовить на полной мощности 0,5–1 мин. Готовые бутерброды украсить полосками красного перца.



### **Бутерброды с рыбой**

*0,5 банки рыбных консервов, 4 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, 2 дольки чеснока, 2 булочки, зелень, черный молотый перец.*

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и порубить. Чеснок раздавить. Лук тонко нашинковать, зелень измельчить. Рыбу размять вилкой, добавить яйца, чеснок, лук и зелень. Заправить майонезом, слегка поперчить и тщательно перемешать. Булочки разрезать вдоль пополам. На половинки булочек выложить рыбную смесь, посыпать сыром.

Готовить на полной мощности в течение 1,5 мин.



### **Бутерброды с сардинами**

*120 г консервированных сардин, 100 г сыра, 5 яиц, 0,5 луковицы, 0,5 стручка сладкого перца, 3 ст. ложки маслин без косточек, 1 небольшой соленый огурец, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 небольших булочек.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Сардины размять вилкой. Сыр, перец,



### Бутерброды и сандвичи в микроволновой печи

лук, соленый огурец и маслины мелко порубить. Все ингредиенты соединить, добавить майонез и перемешать.

Булочки разрезать вдоль пополам, не дорезая до конца, вынуть мякиш. Образовавшуюся полость намазать маслом и наполнить приготовленной массой. Затем завернуть бутерброды в вошеную бумагу, хорошо закрепить концы. Готовить на полной мощности в течение 2 мин.



### **Бутерброды с сардинами и бананами**

*250 г консервированных сардин, 2 банана, 4 ломтика сыра, 4 ст. ложки майонеза, 4 ломтика белого хлеба, укроп, черный молотый перец.*

Сардины размять вилкой, укроп мелко порубить, добавить майонез и тщательно перемешать. Хлеб подсушить на полной мощности в течение 0,5 мин. На хлеб положить кусочки банана, на банан — рыбную массу, сверху — ломтики сыра. Бутерброды посыпать молотым перцем и запекать на полной мощности в течение 1 мин.



### **Бутерброды с соленым огурцом**

*1 соленый огурец, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ломтика белого хлеба, красный молотый перец.*





мять вилкой. Все ингредиенты соединить, добавить перец по вкусу, майонез и тщательно перемешать. Получившуюся массу выложить на смазанные маслом ломтики белого хлеба, сверху посыпать тертым сыром. Готовить на полной мощности в течение 1 мин.



### **Бутерброды с солеными огурцами и яйцом**

*2 ст. ложки мелко нарубленных маринованных или соленых огурцов, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 луковица, 0,25 банки майонеза, 0,25 ч. ложки красного молотого перца, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ломтика хлеба.*

Хлеб намазать маслом. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Лук нарезать как можно мельче или пропустить через мясорубку. Огурцы, яйца и лук соединить, добавить майонез и тщательно перемешать. Получившуюся смесь выложить на хлеб, посыпать сверху тертым сыром. Запекать на полной мощности 40–50 с.



### **Бутерброды с сосисками**

*2 сосиски, 2 небольшие овальные булочки, кетчуп.*

Булочку разрезать вдоль, не дорезая до конца. Положить внутрь сосиску, проткнув ее кожицу в нескольких местах. Завернуть булочки в бумажную салфетку.



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

ку и готовить на полной мощности в течение 1–1,5 мин. Готовые булочки полить кетчупом.



### **Бутерброды с сосисками и сыром**

*300 г сосисок, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. ложка горчицы, 6–8 ломтиков хлеба, зелень укропа или петрушки.*

Сыр натереть на терке и смешать с сырыми яйцами. Масло размягчить и взбить с горчицей. Сосиски освободить от оболочки и разрезать на небольшие кусочки.

Ломтики хлеба намазать маслом, выложить на них половину сырно-яичной массы, сверху уложить по 2–3 кусочка сосисок, накрыть оставшейся сырно-яичной массой.

Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин. Готовые бутерброды посыпать измельченной зеленью.



### **Бутерброды с сыром и грушами**

*150 г сыра «Рокфор», 2 груши, 4 ч. ложки брусники, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба.*

Груши разрезать вдоль пополам, аккуратно вырезать сердцевину, образовавшиеся полости наполнить брусникой. Хлеб подсушить в печи на полной мощности в течение 0,5 мин. Поле этого смазать его маслом, положить на хлеб половинки груш, сверху — ломтики

сыра. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с сыром и морковью**

*4 ч. ложки тертого сыра, 2 моркови, 4 ч. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ломтика белого хлеба.*

Морковь отварить, очистить, нарезать длинными тонкими полосками. Хлеб смазать маслом. Сверху положить морковь, посыпать ее луком и сыром. Готовить на полной мощности 0,5–1 мин, пока сыр не расплавится.



### **Бутерброды с сыром и томатной пастой**

*4 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, красный молотый перец.*

Сыр соединить с густой томатной пастой, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Хлеб смазать маслом, выложить сверху сырную смесь.

Готовить на полной мощности в течение 50 мин.



### **Бутерброды с сыром и черемшой**

*50 г сыра твердых сортов, 50 г сливочного масла, 10 листиков черемши со стеблями, 4 ломтика хлеба.*



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Сыр натереть на крупной терке. Ломтики хлеба намазать маслом, положить сверху сыр, а на него — мелко нарубленную черемшу. Готовить на средней мощности в течение 1–1,5 мин.



### **Бутерброды с творогом и тмином**

*100 г жирного творога, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени, 4 ломтика ржаного хлеба, тмин, соль.*

Тмин залить крутым кипятком и оставить на 20–25 мин, после чего воду слить. Творог протереть через сито, добавить тмин, соль по вкусу, зелень и перемешать. Получившуюся массу выложить на ломтики хлеба. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с шампиньонами**

*50 г свежих шампиньонов, 2 дольки чеснока, 40 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 4 ломтика белого хлеба, красный молотый перец, соль.*

Чеснок растолочь и растереть с маслом и солью. Получившейся смесью намазать хлеб.

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, мелко порубить, слегка остудить, поперчить по вкусу и выложить на подготовленный хлеб.



Сыр натереть на средней терке, смешать с зеленью и эту смесь выложить на грибы. Посыпать перцем. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин.



### **Бутерброды с яблоками и изюмом**

*2 небольших яблока, 2 ст. ложки изюма без косточек, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, 1 ст. ложка горчицы, 4 ломтика хлеба.*

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими дольками. Изюм распарить.

Хлеб намазать горчицей, посыпать изюмом, положить дольки яблок, накрыть ломтиками ветчины, сверху положить дольки яблок. Готовить на полной мощности в течение 1 мин, после чего положить ломтики сыра и готовить еще 1 мин.



### **Горячие бутерброды «Пикантные»**

*4 яйца, 1 луковица, 20 г маргарина, 1 ч. ложка горчицы, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 булочки, красный молотый перец, соль.*

Лук мелко порубить и прогреть с маргарином на полной мощности в течение 2 мин, пока он не станет мягким. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить,



### *Бутерброды и сандвичи в микроволновой печи*

мелко нарезать, смешать с луком, горчицей, половиной сыра. Посолить и поперчить по вкусу. Булочки разрезать вдоль пополам, смазать половинки сливочным маслом, выложить на них подготовленную смесь, посыпать оставшимся сыром.

Готовить на полной мощности в течение 1,5 мин, пока сыр не расплавится.



### **Острые бутерброды**

*1 помидор, 4 дольки чеснока, 4 ч. ложки майонеза, 2 ст. ложки тертого сыра, 4 ломтика хлеба.*

Помидор порезать тонкими кружочками. Чеснок раздавить или очень мелко порубить, смешать с майонезом.

Получившейся массой смазать хлеб, выложить сверху кружочки помидора, посыпать сыром.

Готовить на полной мощности в течение 40 с.

# САНДВИЧИ



## Сандвичи с грудинкой

*4 ломтика грудинки, 4 кружочка помидора, 1 ст. ложка тертого сыра, 4 ломтика хлеба.*

На два ломтика хлеба положить по одному ломтику грудинки, по два кружочка помидора и накрыть их ломтиками грудинки. Посыпать сыром, накрыть оставшимся хлебом.

Заготовки положить на бумажную тарелку. Готовить на полной мощности в течение 25–35 с.



## Горячий перечный сандвич

*1 стручок красного сладкого перца, 1 небольшой стручок зеленого острого перца, 1 перо зеленого лука, 60 г пошехонского сыра, 2 ст. ложки сливочного масла 1 маленький французский багет, свежемолотый черный перец, соль.*

Сладкий перец разрезать пополам вдоль, очистить его от семян и плодоножки, нарезать очень



тонкими полосками. Острый перец разрезать пополам, тщательно удалить все семена и белую мякоть, нарезать очень маленькими кубиками. Зеленый лук мелко порубить. Сыр натереть на средней терке. Перцы, лук и сыр соединить, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

Багет разрезать пополам, вынуть часть мякоти. Образовавшиеся полости смазать маслом и заполнить перечную массу. Половинки багета соединить, завернуть в пергамент так, чтобы сверху сэндвич оставался открытым. Смазать верх маслом.

Готовить на полной мощности в течение 4–5 мин, после чего разрезать пополам.

Такой сэндвич можно подать к зеленому салату.



### **Итальянский сэндвич**

*600 г говяжьего фарша, 0,5 ч. ложки сухого эстрагона, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка пюре из кильки или хамсы, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 1 яйцо, 2 ст. ложки оливкового масла, 8 ломтиков хлеба, соль.*

Соединить фарш, перец, эстрагон, мелко нарубленный чеснок, петрушку, пюре из кильки или хамсы, сухари, лимонную цедру и сырое яйцо. Тщательно вымесить. Получившуюся массу разделить на 4 части и сформовать из них лепешки.

**32** Оливковое масло вылить на блюдо и уложить в него лепешки. Готовить на полной мощности 2–



3 мин, потом лепешки перевернуть и довести до готовности еще за 2–2,5 мин.

Готовые лепешки выложить на 4 ломтика хлеба и накрыть оставшимся хлебом.



### **Сэндвичи с бифштексом**

*2 рубленых бифштекса, 4 ломтика хлеба, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло.*

Хлеб обжарить с двух сторон на сковороде в растительном масле. Бифштексы положить на тарелку и готовить на полной мощности в течение 1,5 мин. Затем перевернуть их и готовить еще 1,5 мин. На два ломтика хлеба положить по бифштексу, посыпать луком, облить смесью кетчупа и майонеза. Накрыть оставшимся хлебом.

Готовые сэндвичи подавать теплыми.



### **Сэндвичи с куриным салатом**

*250 г отварного куриного мяса, 50 г зелени сельдерея, 120 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, 8 ломтиков белого хлеба, лимонный сок, соль.*

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками, добавить измельченную зелень, майонез, лимонный сок. Посолить по вкусу и тщательно перемешать.



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Получившийся салат разделить на четыре части, выложить его на четыре ломтика хлеба. Накрыть оставшимся хлебом и слегка прижать.

Готовить на полной мощности 2–3 мин. Сэндвичи подавать горячими.



### **Сэндвичи с маслинами**

*4 яйца, 2 ст. ложки фаршированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки острой горчицы, 3 сдобные булочки, сливочное масло, красный молотый перец, соль.*

Булочки разрезать вдоль пополам и слегка обжарить на сливочном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Маслины нарезать. Яйца соединить с маслинами, майонезом и горчицей, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Получившуюся смесь разделить на шесть частей и выложить на половинки булочек. Накрыть вторыми половинками и слегка прижать.

Заготовки положить на бумажную или специальную пластиковую тарелку. Готовить на полной мощности 1–1,5 мин, пока салат полностью не прогреется.



### **Сэндвичи с мясом**

*700 г мякоти говядины, 2 небольшие луковицы, 100 г зелени сельдерея, 1 небольшой стручок сладкого перца, хлеб, черный молотый перец, соль.*



Мясо очень мелко порубить. Лук мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Зелень сельдерея измельчить. Перец очистить от перегородок и семян и нарезать маленькими кубиками.

Все ингредиенты соединить, тщательно перемешать. Готовить на полной мощности в течение 6 мин. В середине приготовления перемешать. Затем слить образовавшийся сок, мясо посолить и поперчить по вкусу. Готовить на полной мощности еще 4–5 мин. В середине приготовления перемешать.

Получившуюся массу разделить на несколько частей и выложить их на ломтики хлеба. Накрыть их другими ломтиками хлеба и слегка прижать. Прогреть в печи на средней мощности не более 1 мин. Хлеб можно предварительно слегка обжарить.



### **Сэндвичи с сыром и луком**

*1 плавленый сырок (50 г), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ломтика белого хлеба, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.*

Сыр натереть на крупной терке (чтобы он не прилипал, его можно предварительно слегка подсушить). Лук мелко нарезать и растереть с 1 ст. ложкой масла. Лук соединить с сыром, добавить по вкусу измельченную петрушку, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

Получившуюся массу прогреть на полной мощности в течение 0,5 мин.

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на оставшемся масле. На два ломтика выложить сырную



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

массу, разровнять ее, накрыть двумя ломтиками и слегка прижать.



### **Сэндвичи с яичным салатом**

*4 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанных фаршированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, 3 сдобные булочки, сливочное масло, красный молотый перец, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Добавить маслины, майонез и горчицу, посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Булочки разрезать вдоль пополам и обжарить в сливочном масле. Яичный салат разделить на три части, выложить на половинки булочек, накрыть оставшимися половинками и слегка прижать.

Заготовки выложить на бумажную или специальную пластиковую тарелку. Готовить на полной мощности 1–1,5 мин, пока салат не прогреется.

# ТОСТЫ



## Банановый тост

*1 банан, 100 г консервированных сардин, 2 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки измельченного укропа, 2 ломтика сыра, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло, красный молотый перец.*

Хлеб обжарить с двух сторон на сливочном масле. Банан очистить и нарезать кружочками. Выложить их на хлеб. Соединить сардины, майонез и укроп и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса. Выложить ее на бананы. Накрыть тосты ломтиками сыра и посыпать красным перцем.

Прогреть в печи на полной мощности в течение 1 мин.



## Двойной тост

*40 г плавленого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени, 2 ломтика белого хлеба, красный молотый перец, соль.*



Хлеб обжарить с двух сторон в 1 ст. ложке сливочного масла. Лук мелко порубить. Сыр, оставшееся масло и лук сложить в стеклянную миску и тщательно перемешать. Добавить зелень, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть смесь на полной мощности в течение 0,5 мин, пока сыр не начнет плавиться.

Выложить сырную массу на один тост, разровнять и положить сверху второй тост.



### **Сырный тост**

*1 толстый ломтик сыра, 1 ломтик белого хлеба, сливочное масло, молотый острый красный перец, молотая паприка.*

Хлеб обжарить с двух сторон в смеси сливочного масла и острого перца. На получившийся тост положить ломтик сыра, посыпать его паприкой. Прогреть на полной мощности в течение 0,5 мин, пока сыр не расплавится.



### **Тост «Гурман»**

*1 ломтик ветчины, 1 ломтик консервированного ананаса, 1 ломтик сыра, 1 ч. ложка изюма без косточек, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ломтик хлеба, веточка базилика, паприка, консервированная вишня без косточек.*

Хлеб намазать маслом, обжарить с двух сторон, а затем выложить на него ветчину, ананас, промытый в горячей воде изюм, сыр, посыпать паприкой.

Заготовки положить на тарелку, запекать в течение 1 мин на полной мощности. Готовый тост украсить веточкой базилика и вишенкой.



### **Тост с грибами**

*1 ст. ложка отварных нарезанных шампиньонов, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, 0,5 дольки чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 1 ломтик хлеба, красный молотый перец, соль.*

Хлеб обжарить с двух сторон в 1 ч. ложке масла.

Чеснок мелко порубить или размять, смешать с оставшимся маслом, солью и перцем. Получившуюся смесь нанести на хлеб, выложить сверху грибы, посыпать зеленью и сыром. Выложить заготовки на тарелку и запекать на полной мощности в течение 0,5–1 мин.



### **Тосты с копченой грудинкой и сыром**

*6 ломтиков копченой грудинки, 0,5 стакана тертого сыра, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка тмина или макового семени, 12 небольших ломтиков хлеба, сливочное масло.*

Грудинку нарезать маленькими кусочками. Добавить сыр, майонез, петрушку, тмин или мак, тщательно перемешать.



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Хлеб обжарить с двух сторон в сливочном масле, выложить на него подготовленную массу. Положить тосты на бумажную тарелку. Готовить на полной мощности в течение 0,5–1 мин.



### **Тосты с крабами**

*60 г мяса крабов (или крабовых палочек), 4 дольки помидоров или 1 ч. ложка кетчупа, 2 ломтика лимона, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ч. ложки майонеза, паприка, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ломтика хлеба, сливочное масло.*

Хлеб обжарить в масле, а затем смазать майонезом, выложить нарезанные крабы, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить дольки помидоров или смазать крабы кетчупом, поперчить по вкусу. Посыпать луком и тертым сыром. Заготовки положить на бумажную или специальную пластмассовую тарелку и запекать на полной мощности в течение 1–2 мин.



### **Тосты с лососиной**

*4 ломтика копченой лососины, 1 банан, 2 ст. ложки майонеза, 2 ломтика сыра, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло, паприка.*

Хлеб обжарить в сливочном масле. Банан очистить, нарезать кружочками, выложить на хлеб.





Сверху положить лососину, смазать ее майонезом, посыпать паприкой по вкусу. Накрыть ломтиками сыра. Заготовки положить на тарелку и запекать на полной мощности в течение 1 мин.



### **Тосты с помидорами**

*2 ломтика ветчины, 2 небольших помидора, 2 ломтика сыра, 2 ломтика белого хлеба, свежая петрушка, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец, соль.*

Хлеб намазать маслом или маргарином и обжарить с двух сторон. Положить на него ветчину и нарезанные кружочками помидоры, посолить и поперчить по вкусу, накрыть ломтиками сыра.

Заготовки выложить на бумажную или специальную пластиковую тарелку и нагревать на полной мощности в течение 1 мин.

Готовые тосты посыпать измельченной петрушкой.



### **Тосты с салями**

*2 ч. ложки сливочного масла, 4 дольки помидора, 4 ломтика салями, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ломтика хлеба, базилик, красный молотый перец, соль.*

Хлеб намазать маслом, обжарить с двух сторон, выложить на него помидоры, посолить и поперчить



по вкусу. Салами нарезать кубиками и выложить на помидоры, посыпать сыром. Заготовки положить на бумажную или специальную пластиковую тарелку, запекать на полной мощности в течение 1 мин. Готовые тосты украсить веточками базилика.



### **Тосты с шампиньонами**

*3 ч. ложки масла, 1 долька чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 100 г отварных шампиньонов, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль.*

Хлеб обжарить в 1 ч. ложке масла. Чеснок мелко порубить или раздавить. Шампиньоны мелко нарезать.

Оставшееся масло растереть с чесноком и солью. Получившейся массой намазать хлеб, положить на него грибы. Посыпать смесью сыра и измельченной петрушки.

Готовить на полной мощности в течение 3 мин.



### **Тосты «Гавайи»**

*2 ломтика ветчины, 2 ломтика ананаса, 2 ломтика сыра, 2 вишни без косточек, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец.*

Хлеб намазать маслом или маргарином и обжарить с двух сторон. Положить на него ветчину, ананас и сыр. Посыпать перцем по вкусу.



Заготовки выложить на бумажную или специальную пластмассовую тарелку. Готовить на полной мощности в течение 1 мин, пока сыр не расплавится.

Готовые тосты украсить вишней.



### **Тосты «Камамбер»**

*2 ст. ложки брусники, 2 ломтика сыра «Камамбер», 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло или маргарин, красный молотый перец.*

Хлеб намазать маслом или маргарином и обжарить с двух сторон. Выложить на него бруснику, на ягоды — сыр, посыпать перцем по вкусу. Заготовки выложить на бумажную или специальную пластмассовую тарелку. Готовить на полной мощности в течение 0,5 мин, пока сыр не расплавится. К готовым тостам можно подать свежую или моченую бруснику.



### **Тосты «Рокфор»**

*1 груша, 2 ч. ложки брусники, 80 г сыра «Рокфор» или другого сыра с голубой плесенью, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло или маргарин.*

Хлеб намазать маслом или маргарином и обжарить с двух сторон.



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Грушу разрезать пополам, вырезать сердцевину. Получившуюся полость заполнить брусникой. Половинки груш положить на тосты, накрыть ломтиками сыра.

Готовить на полной мощности 0,5 мин, пока сыр не расплавится.



### **Яблочные тосты**

*2 небольших яблока, 2 ломтика ветчины, 2 толстых ломтика сыра, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло, молотая паприка.*

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать так же. Хлеб смазать маслом и обжарить с двух сторон.

На хлеб выложить смесь яблок и ветчины, накрыть ломтиками сыра. Готовить на полной мощности в течение 1–2 мин. Готовые тосты посыпать паприкой.

# ГАМБУРГЕРЫ



## Гамбургер

*1 рубленый бифштекс, 2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, сливочное масло.*

Положить бифштекс на бумажную или специальную пластиковую тарелку и нагревать на полной мощности 1,5 мин, после чего бифштекс перевернуть и готовить еще 1,5 мин. Хлеб обжарить в масле. На один ломтик хлеба положить бифштекс, посыпать его луком, полить смесью кетчупа и майонеза. Накрыть другим ломтиком. Подавать теплым.



## Бургеры из соевого творога и картофеля

*450 г соевого творога, 5 клубней картофеля, 100 г сыра, 2 луковицы, 0,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки сушеного укропа, 3–4 ст. ложки майонеза, 6 булочек, сливочное масло или маргарин, черный молотый перец, соль.*



Творог высушить и взбить. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде и размять в пюре без комков. Лук мелко порубить, откинуть на сито, обдать крутым кипятком и слегка обсушить. Сыр натереть на мелкой терке.

Соединить творог, пюре, сыр, лук и укроп, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать шесть лепешек и обвалять их в сухарях. Готовить с маслом на полной мощности в течение 2–3 мин. В середине приготовления перевернуть. Растопить масло или маргарин в сковороде и обжарить лепешки с двух сторон.

Булочки разрезать пополам. На нижнюю часть выложить творожно-картофельные лепешки, смазать их майонезом, накрыть верхней половиной булочек. Можно прогреть еще 1 мин на средней мощности.



### **Гамбургер запеченный**

*500 г говяжьего фарша, 30 г сливочного масла или маргарина, 200 г готового бисквитного или слоеного теста, 1 ст. ложка горчицы, 100 г ливерной колбасы, 100 г свежих грибов, мука, соль.*

Фарш посолить по вкусу, перемешать и разделить на пять частей. Сформовать из них небольшие котлетки. Растопить масло или маргарин в специальной форме на средней мощности в течение 1 мин. Выложить котлетки в масло и готовить на полной мощности в течение 3 мин, затем перевернуть и запекать на том же уровне еще 2 мин.

**46** Разделочную доску присыпать мукой, раскатать тесто в пласт, сформовать из него 10 круглых загото-



вок-лепешек по 8–10 см в диаметре. Половину заготовок смазать горчицей, сверху положить готовые мясные котлетки, на них — слой ливерной колбасы, а затем — слой очищенных и мелко нарезанных грибов. Закрыть оставшимися лепешками. Выложить гамбургеры в специальную форму и готовить на полной мощности в течение 3–4 мин. Грибы можно предварительно отварить в подсоленной воде.



### **Гамбургер из говядины, запеченный с пивом**

*600 г говядины, 50 г соуса «Чили», 1 луковица, 150 мл пива, 1 головка чеснока, 4 булочки, кинза, растительное или топленое масло, черный и красный (жгучий) молотый перец, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком. Чеснок мелко порубить. Соединить мясо, чеснок, соус «Чили», красный и черный перец, соль и перемешать. Из получившейся массы сформовать четыре лепешки. Прогреть их на полной мощности в течение 2–3 мин. В середине приготовления перевернуть. После этого залить их пивом, накрыть крышкой и тушить 5–7 мин на той же мощности.

Булочки разрезать пополам. На нижнюю часть выложить мясные лепешки, сверху положить веточки кинзы и накрыть верхней частью булочек.



### **Гамбургер из говядины и печени**

*700 г говядины, 300 г говяжьей печени, 2 луковицы, 8 листиков салата, 0,5 ч. ложки молотого душистого*



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

*перца, 1 ч. ложка сухой горчицы, 3 ст. ложки томатного соуса, 8 ломтей ржаного хлеба, сливочное масло, соль.*

Мясо и печень нарезать на куски и пропустить через мясорубку. Добавить душистый перец, горчицу, соль и томатный соус, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 8 лепешек. Готовить на полной мощности 6–7 мин. В середине приготовления перевернуть. Репчатый лук нарезать тонкими колечками. На горячей сковороде растопить масло и обжарить в нем лук до золотистого цвета.

Ржаной хлеб обжарить в том же масле. На каждый ломтик положить по листу салата, сверху — мясную лепешку, посыпанную обжаренным луком.



### **Гамбургер из говядины и телятины**

*400 г говядины, 400 г телятины, 1 головка чеснока, 1 луковица, 125 г кетчупа, 125 мг винного или яблочного уксуса, 1 ч. ложка семян сельдерея, 0,5 ч. ложки сушеного укропа, 100 г растительного масла, 10–12 ломтиков ржаного хлеба, топленое масло, черный молотый перец, соль.*

Говядину и телятину пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и мелко порубить. Половину луковицы мелко порубить, вторую половину нарезать тонкими полукольцами.

Соединить мясо, чеснок, измельченный лук, перец, соль, семена сельдерея и кетчуп и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 5–6 лепешек, завернуть их

в вошеную бумагу и поместить в холодное место на 30–45 мин.





Уксус, растительное масло, укроп и полукольца лука соединить, накрыть крышкой и также выдержать в холодном месте 30–45 мин.

Распустить топленое масло и обжарить в нем мясные лепешки на полной мощности в течение 5–6 мин, поливая их время от времени маринадом.

Ржаной хлеб обжарить с двух сторон. На половину ломтиков положить мясные лепешки, сверху — маринованный лук. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.



### **Гамбургер из говядины с грибами**

*750 г нежирной говядины, 100 г свежих грибов, 1 плод авокадо, 1 луковица, 1 помидор, 5 булочек, сливочное масло, соль.*

Говядину мелко порубить, посолить. Сформовать 5 тонких лепешек и приготовить их на полной мощности в течение 5–6 мин. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками. Лук мелко нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Мякоть авокадо нарезать тонкими ломтиками, помидор — тонкими кружками.

Булочки разрезать пополам. На нижнюю половину положить мясную лепешку, сверху — грибы, затем ломтики авокадо, лук, кружки помидора. Накрыть второй половиной булочки. Прогреть на средней мощности 1–2 мин.



### **Гамбургер из говядины с коньяком**

*800–900 г говяжьей вырезки, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки коньяка,*



### *Бутерброды и сандвичи в микроволновой печи*

*5–6 яичных желтков, 1 луковица, 2–3 ст. ложки горчицы, 5–6 ломтиков ржаного хлеба, топленое масло, черный молотый перец, соль.*

Мясо мелко порубить, добавить соль, перец, коньяк, петрушку и перемешать. Из получившейся массы сформовать 5–6 лепешек. С помощью чайной ложки сделать в каждой из них углубление, осторожно влить в него яичные желтки. Прогреть на полной мощности 2–3 мин, пока желток не загустеет. Мясо должно остаться полусырым.

Ржаной хлеб обжарить в топленом масле. Выложить на него мясные лепешки, украсить колечками лука, слегка смазать горчицей.



### **Гамбургер из говядины с сосисками**

*1 кг говядины, 2 яйца, 1 луковица, 2 помидора, 1 свежий огурец, 4 сосиски, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей зелени петрушки, 8 булочек, растительное или топленое масло, черный молотый перец, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку. Лук очень мелко порубить. Соединить мясо, лук, яйца, сухари, томатный соус, петрушку, соль и перец и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 8 лепешек. Готовить на полной мощности 5–6 мин.

Сосиски разрезать вдоль и обжарить в масле с двух сторон. Помидоры нарезать толстыми кружками, огурец — кружками или соломкой. Булочки разрезать пополам. На нижнюю часть положить мясные лепешки, затем помидоры, на них — сосиски, на сосиски — огурец. Накрывать все

верхней частью булочек. Прогреть на полной мощности 1–2 мин.



### **Гамбургер из говядины с чесночной пастой**

500–600 г говядины, 1,5 ст. ложки крахмала, 2–3 яйца, 1 луковица, 3–4 ст. ложки майонеза, зелень, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 5 булочек, соль.

Для чесночной пасты: 2 головки чеснока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка молотой паприки, соль.

Мясо мелко порубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Зелень (любую, по вкусу) измельчить. Соединить мясо, лук, крахмал, яйца, зелень, майонез, мускатный орех, соль. Все тщательно перемешать и поставить на несколько часов в холодильник. Из подготовленной массы приготовить 5 лепешек. Прогреть их на полной мощности 5–7 мин.

Лепешки слегка остудить. Булочки разрезать пополам. На нижнюю половину выложить мясную лепешку, смазать ее чесночной пастой и накрыть верхней половиной булочки.

Чтобы приготовить пасту, чеснок надо очень мелко порубить, смешать с размятченным маслом, перцем и солью.



### **Гамбургер из баранины**

1 кг баранины, 5–6 ст. ложек панировочных сухарей, 3 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки сухого базилика, 1 ч. ложка измельченной свежей зелени петрушки, 0,25 ч. ложки тертой лимонной цедры, 0,25 ч. ложки молотой паприки, молотый мускатный орех, 1–2 помидора, 5 листиков



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

*салата, майонез, 10 ломтей белого хлеба, растительное или топленое масло, соль.*

Баранину мелко порубить. Панировочные сухари смешать со сметаной и дать им постоять 15–20 мин. Соединить мясо, сухари, базилик, измельченную зелень, цедру, паприку, мускатный орех и соль, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать пять лепешек и прогреть их на полной мощности 5–6 мин. В середине приготовления перевернуть.

Помидор нарезать кружками. Хлеб обжарить в масле с двух сторон. На половину ломтиков выложить листья салата, сверху — мясные лепешки, на них — кружки помидора. Накрыть оставшимися ломтиками хлеба.



### **Гамбургер из индейки**

*800–900 г мяса индейки, 1 апельсин, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек томатного соуса, 0,5 ч. ложки молотой корицы, 0,25 ч. ложки молотого мускатного ореха, 2 ч. ложки сушеной мяты, 6 ломтиков белого хлеба, топленое или растительное масло, черный молотый перец, соль.*

Мясо индейки пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Репчатый лук и чеснок мелко порубить. Соединить мясо с луком и чесноком, добавить лимонный сок, половину томатного соуса, корицу, мускатный орех, мяту, перец, соль и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 6 лепешек. Готовить на полной мощности 5–6 мин, поливая во время приготовления томатным соусом.



Апельсин очистить, разделить на дольки, с долек снять кожицу, а мякоть слегка размять.

Хлеб обжарить до образования румяной корочки. На ломтики хлеба положить мясные лепешки, а на них — размятый апельсин.



### **Гамбургер из куриного мяса**

*500 г куриного фарша, 1 крупная луковица, 30 г зелени сельдерея, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка сухого эстрагона, 2–3 ст. ложки кетчупа, 50 г сыра, соль.*

Фарш посолить по вкусу, добавить измельченную зелень сельдерея, мелко нарезанный лук, истолченный чеснок, сухой эстрагон, соевый соус. Все тщательно перемешать. Получившуюся массу разделить на четыре части, сформовать из них котлетки.

Заготовки выложить в специальную форму и готовить на полной мощности в течение 3–4 мин. Затем положить на котлетки ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности на том же уровне мощности за 2–3 мин. Подавать можно на ломтиках хлеба.



### **Гамбургер из цыпленка и свинины**

*800 г мякоти цыпленка, 300 г мякоти свинины, 2 стакана панировочных сухарей, 4 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 головки чеснока, 1 луковица, 0,5 стакана жа-*



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

*реных кедровых орехов, 50 г зеленого лука, 2–3 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, 8 булочек, соль.*

Мякоть цыпленка и свинины пропустить через мясорубку или порубить острым ножом. Чеснок мелко порубить. Репчатый лук измельчить. Соединить мясо, чеснок, лук, панировочные сухари, яйца, молоко, зелень, масло и орехи, тщательно перемешать и выдержать примерно 30 мин. Из получившейся массы сформовать 8 лепешек. Приготовить их на полной мощности в течение 7–8 мин.

Зеленый лук мелко нарезать, перемешать со сметаной и посолить. Огурцы нарезать тонкими кружками или дольками. Булочки разрезать на две части. На нижнюю положить мясные лепешки, сверху — огурцы, на них — смесь зеленого лука и сметаны. Накрыть все верхней частью булочки.



#### **Гамбургер с черным хлебом**

*125 г говяжьего фарша, 1 ч. ложка лукового порошка, 1 ломтик черного хлеба, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

В фарш добавить луковый порошок и перец, посолить по вкусу. Тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать лепешку и положить ее на ломтик хлеба.

Готовить на средней мощности в течение 3–4 мин.



#### **Гамбургер с маринованными огурцами**

**54** *500 г говяжьего фарша, 3–4 маринованных огурца, 2 ч. ложки кетчупа, 4 ломтика белого хлеба, 30 г*

*зеленого лука, 30 г листового салата, черный молотый перец, соль.*



Фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанные огурцы и зеленый лук и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать четыре котлетки, выложить их в форму и готовить на полной мощности 3,5–4 мин. На каждую котлетку положить 0,5 ч. ложки кетчупа и довести до готовности на том же уровне мощности за 1–1,5 мин.

На ломтики хлеба положить листики салата, а на них — готовые котлетки.



### **Чизбургер**

*400 г мясного фарша, 1 ч. ложка смеси пряных трав, 4 ломтика сыра, 4 булочки, соль.*

Фарш перемешать с пряными травами, посолить по вкусу. Сформовать из него четыре лепешки и запечь их на мощности выше средней в течение 5–6 мин. В середине приготовления лепешки перевернуть.

С готовых лепешек слить сок, положить на них по ломтику сыра. Готовить на той же мощности еще 1 мин.

Булочки разрезать пополам. На нижние половинки выложить мясные лепешки и накрыть их верхними половинками.



### **Чизбургер с апельсином**

*700 г говядины, 6 ломтиков острого сыра, 1 луковица, 1 апельсин, 3 веточки свежей мяты, 3–4 ст.*



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

*ложки сметаны, 6 булочек, черный молотый перец, соль.*

Говядину мелко порубить. Лук мелко нарезать. Соединить мясо, лук, соль и перец и перемешать вилкой. Получившуюся массу разделить на 6 лепешек. Приготовить на полной мощности в течение 6–7 мин. За 1–2 мин до конца приготовления положить на каждую лепешку по ломтику сыра и уменьшить мощность до средней.

Апельсин очистить, с долек снять кожицу. Мяту мелко порубить. Смешать измельченные апельсиновые дольки, мяту и сметану. Булочки разрезать на две части. На нижнюю половину положить мясные лепешки с сыром, обмазать их смесью апельсина, мяты и сметаны, накрыть второй половиной булочки.



## **Чизбургер с грибами**

*850 г говяжьей или свиной вырезки, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 г свежих грибов, 5 ломтиков острого сыра, 1 помидор, 5 листиков салата, 2 маринованных огурца, 1 ч. ложка свежего чабреца (тимьяна), 5 булочек, соль.*

Мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и потушить в сливочном масле в течение 1–2 мин на полной мощности, пока он не станет мягким. Грибы прокипятить и порубить острым ножом или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Мясо, лук и грибы соединить, посолить, добавить тимьян и перемешать. Из получившейся массы сформовать лепешки. Готовить на полной мощности 5–7 мин.





Помидор нарезать кружками, огурцы — кружками или тонкой соломкой.

Булочки разрезать пополам. На нижнюю часть выложить листья салата, затем мясные лепешки, сверху — ломтики сыра, на них — помидоры и огурцы. Накрыть второй половиной булочки. Прогреть 0,5–1 мин на полной мощности.



### **Фишбургер из свежей рыбы**

*600 г филе свежей рыбы, 1 луковица, 150 г майонеза, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2–3 помидора, 10 ломтиков хлеба, зелень петрушки или укропа, растительное масло, соль.*

Рыбу (любую) накрошить на очень маленькие кусочки (не пропускать через мясорубку!). Лук мелко порубить. Соединить рыбу, лук, яйцо, муку и майонез и перемешать. Можно по вкусу посолить. Разогреть растительное масло, ложкой выложить массу в виде лепешек. Прогреть на полной мощности 2–3 мин.

Помидоры нарезать толстыми кружками.

На хлеб выложить рыбные лепешки, сверху положить кружки помидоров, на них — зелень.



### **Острый бургер из курицы**

*600 г куриного фарша, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченного*



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

---

*репчатого лука, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка сухого эстрагона, 4 ст. ложки кетчупа, 6 ломтиков сыра, соль.*

Фарш соединить с зеленью сельдерея, луком, раздавленным чесноком, эстрагоном, посолить по вкусу, добавить соевый соус и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать четыре лепешки. Готовить их на полной мощности в течение 2–3 мин. Затем положить на бургеры ломтики сыра, полить их кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2–3 мин на той же мощности. Сыр должен расплавиться.

# ПИТЫ



## **Питы с мясом курицы и ананасом**

*200 г вареной курицы, 0,5 стакана натертого на крупной терке ананаса, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки 10%-х сливок, 2 питы, соль.*

Майонез смешать со сливками. Курицу мелко нарезать, полить смесью сливок и майонеза.

Питы разрезать так, чтобы получились карманы, и заполнить их куриной смесью. Сверху выложить ананас. Готовить на полной мощности около 2 мин.



## **Питы с мясом цыпленка и маслинами**

*300 г отварного мяса цыпленка, 75 г майонеза, 6 маслин, зелень петрушки, 2–3 питы.*

Мясо цыпленка мелко нарезать и смешать с майонезом.

Питы надрезать так, чтобы получились карманы, и заполнить их мясом. Сверху выложить мелко нарезанные маслины.



## *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин. В готовые питы насыпать измельченную зелень.



### **Питы с отварной рыбой и каперсами**

*200 г вареной горбуши, 1 ст. ложка каперсов, 30 г зеленого лука, зелень петрушки, 2 питы, майонез.*

Питы надрезать так, чтобы образовались карманы.

Рыбу разобрать на кусочки, добавить каперсы, полить майонезом. Получившуюся смесь положить в питы. Прогреть на полной мощности 2–3 мин.

В горячие питы всыпать смесь мелко нарезанного лука и петрушки.



### **Питы с рубленой сельдью и тертым сыром**

*2 филе сельди слабой соли, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 яйца, 1 антоновское яблоко, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 50 г сыра, 2–3 питы, черный молотый перец, сахар.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и порубить вместе с филе сельди и луком. Добавить панировочные сухари и уксус, натертое на средней терке яблоко, растительное масло, немного перца и сахара по вкусу. Все тща-



Питы разрезать так, чтобы получились карманы, и заполнить их селедочной смесью. Сверху высыпать тертый сыр. Прогреть на полной мощности 1–2 мин, пока сыр не расплавится.



### **Питы с пастой из яиц**

*3 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 30 г зеленого лука, 2 питы, черный молотый перец, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, размять вилкой, добавить горячее растопленное масло и сметану, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Питы разрезать так, чтобы образовались карманы, и заполнить их яичной пастой. Прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин. В горячие питы всыпать измельченный лук.



### **Питы с сельдью, картофелем и луком**

*150 г филе сельди слабой соли, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 3–4 питы, зелень укропа, сметана.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Филе сельди нарезать так же. Лук мелко порубить. Перец очистить от перегородок и семян и нарезать кубиками. Помидор мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, заправить сметаной и перемешать.



### *Бутерброды и сэндвичи в микроволновой печи*

Питы разрезать так, чтобы образовались карманы, и заполнить их селедочной смесью. Прогреть на полной мощности 1–2 мин. В горячие питы всыпать измельченный укроп.



### **Питы с творожной массой и орехами**

*250 г нежирного творога, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 2,5 ст. ложки сметаны, 1–2 ст. ложки измельченных ядер любых орехов, 2–3 питы.*

Творог растереть с маслом, добавить сахар, сметану и орехи и перемешать. Питы разрезать так, чтобы образовались карманы, и заполнить их творожной смесью. Прогреть на полной мощности 1 мин.



### **Питы с яйцом и грибами**

*100 г соленых грибов, 3 яйца, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 2 питы.*

Грибы мелко порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать или размять вилкой. Соединить грибы, яйца, горчицу и сметану, тщательно перемешать. Питы разрезать так, чтобы образовались карманы, и заполнить их получившейся смесью. Прогреть на полной мощности 1–1,5 мин.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Бутерброды. . . . .	6
Сандвичи . . . . .	31
Тосты. . . . .	37
Гамбургеры . . . . .	45
Питы . . . . .	59

## **БУТЕРБРОДЫ И САНДВИЧИ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**  
Верстка **А.Г. Вайник**  
Корректор **И.Г. Иванова**

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

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

**International Sales:** For Foreign wholesale orders, please contact International Sales  
Department at [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении** обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: [project@eksmo-sale.ru](mailto:project@eksmo-sale.ru)

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

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

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

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

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 18.04.2007.  
Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,6.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ №2767.

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



**www.infanata.org**

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

**www.infanata.org**