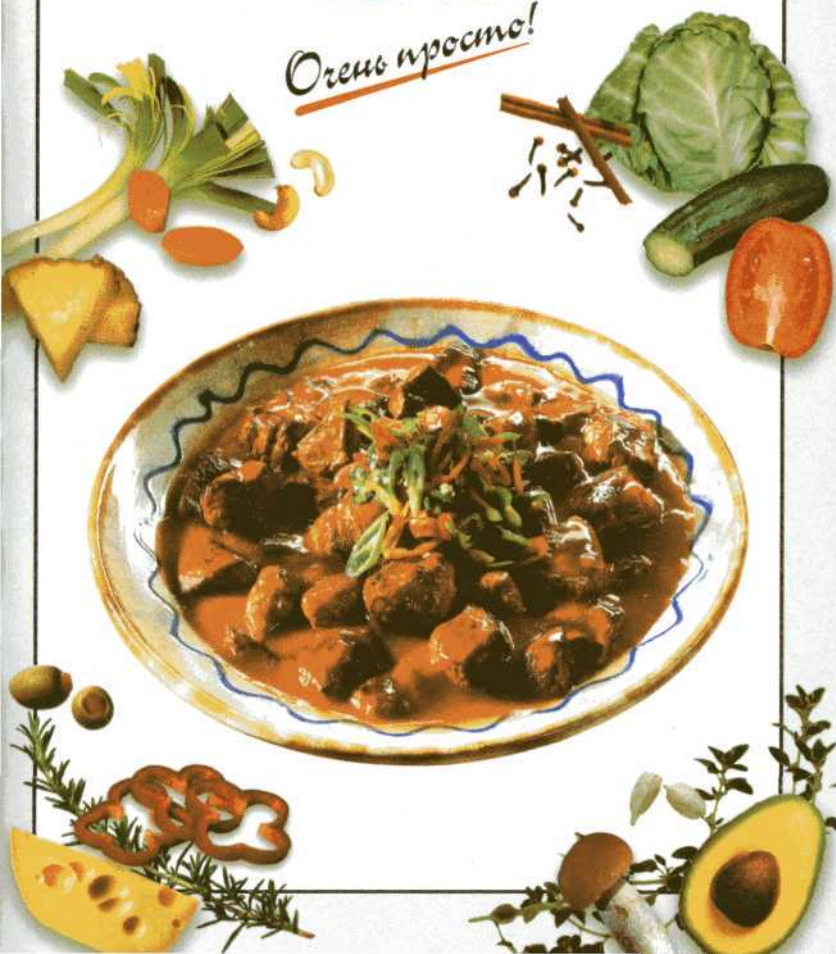


БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Б 71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71 Блюда из говядины в микроволновой печи /
[сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция,
2008. — 64 с.

Микроволновая печь — компактная и удобная бытовая техника, позволяющая не только размораживать и подогревать продукты, но и готовить изысканные блюда.

Мясо, приготовленное в СВЧ-печи, отличается особым вкусом и ароматом, на его приготовление уходит гораздо меньше времени, чем при использовании обычной плиты, что особенно важно для говядины, требующей больших временных затрат.

В этой книге даны разнообразные рецепты приготовления закусок, супов и вторых блюд из говядины, среди которых каждый найдет что-нибудь на свой вкус.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-27495-6

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Микроволновая печь — весьма компактная и удобная бытовая техника. С ее помощью можно разморозить замороженные продукты, за несколько минут подогреть обед, приготовить множество разных блюд. Сейчас можно без хлопот приобрести микроволновку и с духовкой, и с грилем. Но даже самая простая модель позволяет получить превосходный результат.

Сколько времени тратится на приготовления того или иного блюда, зависит от мощности и набора режимов той или иной СВЧ, поэтому в рецептах зачастую рекомендуются некие усредненные показатели. Так что, сколько бы вас ни уверяли, что печь готовит сама, следить за процессом все же придется.

О посуде, пригодной для микроволновки, сказано и написано немало. Главное, что нужно помнить, — не обязательно покупать специальные предметы. Вполне можно воспользоваться фарфором и керамикой, в которых нет трещин и сколов и на которые не нанесен металлический рисунок. Можно применять и пластик, но не всякий. В посуде из бумаги, картона и дерева можно либо греть пищу, либо изготавливать блюдо, которое готовится очень быстро. Собственно, убедиться, что та или иная посуда удовлетворяет требованиям, несложно. Поставьте пустую посуду в печь, разогрейте ее на полной мощности около 30 секунд. Если за это время она лишь слегка нагрелась или, еще лучше, осталась холодной, она вам подходит.

У приготовления мяса (в данном случае под «мясом» подразумевается «говядина») в микроволновой печи есть свои особенности. Прежде всего, нужно помнить, что



даже выключенная печь продолжает готовить еще какое-то время. Так, 500 г фарша нужно готовить 5–8 мин, а затем подержать под крышкой еще 5–10 мин. Для такого же количества ростбифа это время будет 8–10 и 10–15 мин, бифштекса — 4–6 и 5–10 мин.

Качество блюда, как и при других способах тепловой обработки, конечно же, не в последнюю очередь определяется качеством продукта. Для СВЧ лучше брать ровные куски без костей, с тонким слоем жира. Замороженное мясо нужно обязательно разморозить, а затем обсушить салфеткой, охлажденное — подержать около получаса при комнатной температуре. Чтобы мясо не потеряло слишком много сока, перед приготовлением его лучше не солить.

Чтобы рассчитать время приготовления, взвесьте мясо (если вы его фаршируете — то вместе с начинкой). Если вес превышает 900 г, в середине процесса (тушения, запекания и т. д.) кусок нужно перевернуть.

Если у куска есть жир только с одной стороны, в начале приготовления его нужно положить жиром вниз. Чтобы мясо выглядело румяным и красивым, его можно смазать соевым соусом, подливой, специальным порошком для СВЧ, горчицей, смесью для лукового супа (последние две приправы для говядины подходят лучше всего).

Чтобы мясо получилось сочным и мягким, жарить его лучше на решетке, подставив под нее емкость, в которой будут скапливаться жир и выделяющийся сок. Жир надо время от времени удалять, чтобы он не отбирал энергию, а соком смазывать мясо. Если мясо готовилось одним куском, в конце приготовления его нужно завернуть в фольгу, положить на подогретую поверхность и дать настояться минут 10–15.

И еще один совет. Если вы не привыкли готовить в микроволновке, строго придерживайтесь рекомендаций, указанных в рецепте. А опыт, который вы со временем приобретете, поможет вам в дальнейшем без проблем справиться даже с самыми сложными блюдами.

ЗАКУСКИ



Гамбургер из говядины с грибами

750 г нежирной говядины, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 плод авокадо, 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 сосисками

1 кг говядины, 2 яйца, 1 луковица, 1 свежий огурец, 2 помидора, 4 сосиски, 4 ст. ложки панировочных су-



харей, 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. Накрыть все верхней частью булочек. Прогреть на полной мощности 1–2 мин.



Гамбургеры с мясом, грибами и сыром

Для теста: 1 стакан муки, 4 яйца, вода, сахар, соль.

Для начинки: 300 г говяжьего фарша, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 свежих гриба, 1 луковица, 2 ст. ложки белого сухого вина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, посолить по вкусу, влить столько воды, чтобы получилось тесто средней консистенции (не очень плотное, но и не жидкое). Вымесить. Сформовать шесть лепешек.

6 Приготовить начинку. Лук мелко порубить. Зелень мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть, порубить.



Лук, зелень и грибы соединить с фаршем, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать три лепешки, полить их вином и поставить в холодильник на 2 ч.

Лепешки из фарша положить на бумажные тарелки, поставить в печь и прогреть в течение 2 мин на полной мощности. Слегка остудить.

На три лепешки из теста положить лепешки из фарша, посыпать сыром, накрыть оставшимися лепешками из теста. Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин.

Готовым гамбургерам дать настояться в течение 5 мин при комнатной температуре.



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. Тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать 5–6 лепешек, завернуть их в вощеную бумагу и поместить в холодное место на 45 мин.

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



Блюда из говядины в микроволновой печи

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.



Бутерброды с мясом и белыми грибами

100 г отварной говядины, 1 луковица, 20 г сушеных белых грибов, 2 булочки, 1 ст. ложка майонеза, 20 г маргарина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Грибы вымочить в холодной воде, отварить до готовности, остудить, мелко нарезать. Говядину нарезать маленькими кубиками. Зелень измельчить.

Лук порубить, обжарить в маргарине в течение 2 мин на полной мощности.

Все ингредиенты соединить, добавить майонез, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Булочки разрезать пополам, начинить их мясной смесью и прогреть на полной мощности в течение 1,5 мин.



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 мясным фаршем и помидором

2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки мясного фарша, 1 помидор, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

Помидор ошпарить, очистить от кожицы и мелко порубить. Добавить фарш и зелень, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.

Получившуюся массу разделить пополам, выложить на ломтики хлеба, посыпать сыром.

Бутерброды поместить на блюдо. Готовить на мощности выше средней в течение 2–3 мин.



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.



Гамбургеры с мясом, грибами и ливерной колбасой

Для теста: 1 стакан муки, 4 яйца, сахар, соль.

Для начинки: 200 г говяжьего фарша, 200 г ливерной колбасы, 2 свежих гриба, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, соль.

Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, соль по вкусу, влить немного воды и замесить тесто. Сформовать из него шесть лепешек.

Приготовить начинку. Фарш посолить по вкусу, перемешать, разделить на три части и вылепить три лепешки. Масло растопить в течение 0,5 мин на полной мощности, положить в него лепешки и прогреть на той же мощности по 2 мин с каждой стороны.

Ливерную колбасу нарезать тонкими ломтиками. Грибы очистить, вымыть, порубить.

10

Три лепешки из теста смазать горчицей, положить на них лепешки из фарша, сверху разместить несколь-

ко ломтиков колбасы, на колбасе — грибы. Накрыть оставшимися лепешками из теста. Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин.



Гамбургер из говядины и печени

700 г говядины, 300 г говяжьей печени, 2 луковицы, 8 листиков салата, 1 ч. ложка сухой горчицы, 0,5 ч. ложки молотого душистого перца, 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.



Пикантные бутерброды

100 г отварной говядины, 4 яйца, 1 луковица, 2 булочки, 20 г маргарина, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.



Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Мясо нарезать маленькими кубиками. Лук порубить, обжарить в маргарине на полной мощности в течение 2 мин.

Ингредиенты соединить, добавить горчицу и сыр, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Булочки разрезать пополам, смазать сливочным маслом. На каждую половинку выложить мясную смесь. Прогреть на полной мощности в течение 1,5 мин.



Сандвичи 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 сандвичи подавать теплыми.



Закуска «Сюрприз»

450 г говяжьего фарша, 4 ломтика хлеба, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.



Для сюрприза: 4 ломтика сыра или 4 кружочка помидора, или 4 толстых колечка лука, или мелко нарезанные грибы, или фаршированные маслины.

Фарш посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, разделить на восемь частей и сформовать из них лепешки.

На половину лепешек выложить сюрприз, накрыть оставшимися лепешками, края мяса плотно защипать.

Заготовки выложить в стеклянную посуду, накрыть бумагой. Готовить на полной мощности в течение 6–7 мин. Выключить печь, дать настояться около 2 мин.

Подавать на ломтиках хлеба.



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



Блюда из говядины в микроволновой печи

кинзы и накрыть верхней частью булочек. Подавать горячими.



Острая мясная закуска

200 г мякоти говядины, 1 луковица, 40 г сухой острой приправы, 50 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара.

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук мелко порубить. Перемешать мясо с луком, положить в стеклянную посуду, прогреть на полной мощности в течение 2–3 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

С получившейся смеси слить сок, добавить приправу, сахар и томатную пасту, перемешать. Готовить на полной мощности еще 2–3 мин.

Готовую закуску подавать теплой.



Мексиканский рулет

500 г говяжьего фарша, 0,5 стакана белых молотых сухарей, 60 мл молока, 1,5 пакета овощной гарнирной смеси «Тако», 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка тмина, 1 стакан консервированных бобов, 1 стакан тертого сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 стакана сметаны, петрушка.

Фарш соединить с сухарями, одним пакетом «Тако» (без 1 ст. ложки), влить молоко, тщательно перемешать. Получившейся массе придать форму рулета, положить его в стеклянную посуду.



Масло растопить на полной мощности в течение нескольких секунд. Добавить очень мелко нарезанный лук, тмин, перемешать, прогреть в течение 1 мин на той же мощности.

Положить бобы, томатную пасту и 1 ст. ложку «Тако», снова перемешать.

Получившейся смесью полить мясо, посыпать сыром. Готовить на средней мощности в течение 10 мин, а затем на полной — в течение 2 мин. Дать настояться 5 мин.

Сметану соединить с 0,5 пакета «Тако» и полить этой смесью рулет. Посыпать измельченной петрушкой.



Сандвичи 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



Блюда из говядины в микроволновой печи

на средней мощности не более 1 мин. Хлеб можно предварительно слегка обжарить.



Гамбургер из говядины с коньяком

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



Двойной тост с мясом

4 ломтика отварной говядины, 4 ломтика белого хлеба, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, зелень петрушки, молотая паприка, молотый черный перец, соль.



но перемешать. Посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченную зелень и снова перемешать. Прогреть на полной мощности в течение 30 с.

Ломтики хлеба обжарить на сковороде с двух сторон. На два ломтика выложить сырную массу, разровнять. Накрыть ломтиками говядины и оставшимся хлебом, прижать.



Тосты с говядиной и маринованными грибами

500 г говяжьего фарша, 1 французский батон («багет»), 30 г сливочного масла, 1 луковица, 150 г маринованных шампиньонов, 1 помидор, 1 ст. ложка сухой приправы, 0,3 стакана томатного соуса, 1 ст. ложка ворчестерского соуса, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 стакан тертого сыра.

С батона срезать корки, разрезать его вдоль пополам, из самой середины вынуть мякоть, раскрошить. Лук мелко порубить. Помидор обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать.

Масло растопить на полной мощности в течение 40 с. Положить лук, перемешать. Готовить в течение 3 мин на той же мощности.

Добавить фарш. Тушить в течение 5–6 мин на той же мощности, перемешивая каждую минуту. Добавить грибы, помидор, приправу, томатный и ворчестерский соус, петрушку, сыр, хлебные крошки. Тщательно перемешать.

Получившуюся смесь плотно уложить в половинки батона, завернуть каждую в пергамент. Выпекать около 20 мин на средней мощности.



Блюда из говядины в микроволновой печи

Готовый батон нарезать ломтиками. Можно подавать как горячим, так и холодным.



Итальянский гамбургер

600 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка пюре из соленой рыбы, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 0,5 ч. ложки сухого эстрагона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.

Фарш соединить с рыбным пюре, яйцом, петрушкой, сухарями, цедрой, мелко нарубленным чесноком, эстрагоном и перцем и тщательно перемешать. Можно слегка посолить по вкусу.

Получившуюся массу разделить на четыре лепешки.

Оливковое масло вылить на блюдо, положить на него лепешки. Готовить на полной мощности в течение 2–3 мин, перевернуть и готовить еще 2–2,5 мин на той же мощности.

Гамбургеры можно подавать с хлебом или булочками.



Язык в соусе

400 г говяжьего языка, 1 луковица, 1 стакан белого сухого вина, 0,5 стакана сливок, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, черный молотый перец, соль.



Язык тщательно вымыть, обсушить, положить в стеклянную посуду. Лук очистить, сделать в нем надрезы, положить в них гвоздику и кусочки лаврового листа. Луковицу добавить к языку. Вино посолить и поперчить, получившейся смесью залить язык. Добавить столько воды, чтобы жидкость полностью закрывала язык и лук. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 5 мин на полной мощности, а затем 40 мин на мощности ниже средней.

Готовый язык слегка охладить, очистить от кожи, нарезать порционными кусочками и выложить на блюдо.

Жидкость, в которой готовился язык, процедить, добавить сливки, перемешать, слегка прогреть. Получившимся соусом полить кусочки языка.



Листовой салат с мясом

1 кг говяжьего фарша, 2 ст. ложки орехового масла, 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка тертого имбиря, 0,5 стакана рисового уксуса, 0,3 стакана сухого шерри, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 3 ст. ложки сладкой бобовой пасты, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка воды, 12 листьев салата.

Масло перемешать с луком, положить в стеклянную посуду, накрыть ее крышкой. Прогреть на полной мощности в течение 3 мин.

Добавить фарш, перемешать. Готовить в течение 8 мин на той же мощности, помешивая каждые 2 мин. Добавить уксус, шерри, соевый соус, бобовую пасту и муку, разведенную водой. Перемешать.



Готовить 5 мин на той же мощности. В процессе приготовления один раз перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. На каждый лист положить равное количество мясной смеси.



Пикантные мясные шарики

450 г постного говяжьего фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г ананаса, 120 г сахара, 120 г панировочных сухарей, 550 мл густого томатного сока, молотый имбирь, соль.

Лук мелко порубить. В фарш добавить сухари, яйцо, имбирь и половину лука. Посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Из получившейся смеси сформовать шарики размером примерно с грецкий орех, положить их в стеклянную посуду, накрыть ее крышкой. Готовить в течение 5 мин на мощности выше средней.

Соединить томатный сок, сахар, оставшийся лук и ананас, нарезанный кубиками, тщательно перемешать. Получившимся соусом залить мясные шарики, перемешать, стараясь не повредить шарики.

Готовить на той же мощности еще 15 мин. Во время приготовления один раз аккуратно перемешать.



Запеченный гамбургер

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.

Разделочную доску присыпать мукой, раскатать тесто в пласт, сформировать из него 10 круглых 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.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Мясной суп с грибами и черносливом

300 г говяжьей грудинки, 100 г свежих грибов, 4 ст. ложки риса, 3 дольки чеснока, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка ткемалевого соуса, 3 ягоды чернослива без косточек, 1 стручок жгучего перца, зелень петрушки, соль.

Рис вымочить в холодной воде. Мясо нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мясо. Готовить на полной мощности в течение 4–5 мин.

Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок растолочь.

Соединить лук, грибы, чеснок, томатную пасту, хмели-сунели, добавить растительное масло, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 1,5–2 мин.

Обжаренные овощи положить в суп, добавить рис, жгучий перец (целиком), ткемалевый соус, чернослив.

Долить столько воды, чтобы получилось 1,5 л бульона, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.



Картофельный суп с фрикадельками

8 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль.

Для фарша: 300 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду. Снова довести до кипения на полной мощности.

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Прогреть овощи с маслом на полной мощности в течение 2–3 мин. Опустить их в отвар с картофелем и готовить 3 мин.

Приготовить фрикадельки. Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный лук, яйцо, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать небольшие фрикадельки и положить их в суп. Варить в течение 5 мин на полной мощности, время от времени помешивая.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.



Солянка по-испански

500 г мякоти говядины, 1 л мясного бульона, 400 г белокочанной капусты, 4 луковицы, 2 соленых огурца,



2 ст. ложки томатной пасты, 50 г оливок, 1 стакан оливкового масла, 100 г сметаны, 2 ч. ложки молотой паприки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Бульон прогреть на полной мощности в течение 4 мин, а затем положить в него мясо. Накрыть посуду крышкой, готовить в течение 25 мин на той же мощности. Через 10 мин после начала приготовления положить перец горошком.

Капусту тонко нашинковать. Лук мелко нарезать, обжарить в сковороде, добавить капусту и слегка потушить. Положить томатную пасту, паприку, перемешать.

Оливки и огурцы нарезать тонкими кружочками, положить в бульон. Добавить тушеную капусту, лавровый лист, перемешать. Снова накрыть посуду крышкой. Готовить на полной мощности в течение 12–15 мин, время от времени помешивая.

Из готового супа извлечь лавровый лист. Дать настояться. Солянку подавать со сметаной.



Суп с мозгами и грибами

300 г мозговых говяжьих костей с мясом, 1 луковица, 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка замороженной овощной смеси для супа, 1 долька чеснока, 500 мл воды, 1 ст. ложка муки, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка измельченной петрушки, 1 лавровый лист, молотая паприка, черный молотый перец, соль.

24 Мясо отделить от костей, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Из костей извлечь мозг и отло-

жить. Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать. Чеснок порубить.



Лук, чеснок, грибы, замороженные овощи и лавровый лист перемешать с мясом и костями, залить 200 мл воды. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 14–16 мин. Влить оставшуюся воду и варить еще около 5 мин.

Яичные желтки соединить с паприкой, черным перцем и солью, взбить. Кусочки костного мозга накалывать на вилку, опускать во взбитые желтки, обваливать в муке и класть в суп. Варить в течение 5 мин на полной мощности. Дать настояться под крышкой.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Овощной суп с фрикадельками

300 г говяжьего фарша, 1 средняя луковица, 2 яйца, 500–600 г овощной смеси для супа, 3 клубня картофеля, 1 л мясного бульона, панировочные сухари, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить яйца, немного панировочных сухарей, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать маленькие фрикадельки.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, соединить с овощной смесью, залить бульоном. Готовить в течение 6–9 мин на полной мощности. После этого положить фрикадельки и готовить еще 3–4 мин на той же мощности.



Блюда из говядины в микроволновой печи

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.



Мясной суп с сухариками

200 г мякоти говядины, 100 г свежих грибов, 150 г мякоти свинины, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г лука-порей, 1 пакетик сухариков, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, тмин, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, нарезать соломкой. Грибы очистить, вымыть, нарезать. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить. Картофель очистить и нарезать соломкой.

В стеклянную посуду влить 250 мл воды, положить мясо, морковь, грибы и картофель, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Добавить лавровый лист и гвоздику. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 10 мин.

Затем положить репчатый лук и лук-порей, перемешать, добавить тмин, влить 500 мл воды, снова накрыть посуду крышкой. Варить на той же мощности в течение 5 мин, перемешать и варить еще 5 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать сухариками.



Суп с мясом и овощами

150 г мякоти говядины, 150 г мякоти свинины, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г лука-порей,

250 мл воды, 0,5 ч. ложки тмина, 1 лавровый лист, 1 бутон гвоздики, черный молотый перец, соль.



Мясо нарезать небольшими кусочками. Морковь и картофель очистить, вымыть. Морковь нарезать кружочками, картофель — кубиками. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить.

Мясо соединить с морковью и картофелем, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Добавить лавровый лист и гвоздику, влить воду, накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности в течение 10 мин. Положить репчатый лук и лук-порей, перемешать, всыпать тмин. Снова накрыть посуду крышкой и варить в течение 5 мин. Перемешать и варить еще 5 мин.



Мясной суп с грибами и пшеном

300 г отварной говядины, 5 клубней картофеля, 200 г свежих грибов, 2 ст. ложки пшена, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать кубиками. Лук порубить. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кубиками. Пшено промыть в нескольких водах, последний раз — в горячей.

Морковь, лук и грибы соединить, полить растительным маслом и прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин.

Воду или бульон (около 1,5 л) прогреть на полной мощности в течение 5–6 мин. Затем положить в него



обжаренные овощи, картофель, пшено, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности в течение 8–10 мин, а затем положить мясо и довести до готовности на средней мощности в течение 3–4 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.



Зеленые щи с мясом и грибами

500 г мякоти говядины, 500 г шпината, 200 г свежих грибов, 200 г щавеля, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 лавровых листа, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой и варить на полной мощности в течение 20–25 мин.

Шпинат перебрать, промыть, отварить в небольшом количестве воды на средней мощности в течение 4 мин. Затем откинуть на дуршлаг, протереть через сито.

Щавель перебрать, вымыть, обсушить, нашинковать. Корень петрушки очистить, нарезать маленькими кубиками. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук порубить.

Корень петрушки, грибы и лук обжарить в масле на средней мощности в течение 3–4 мин, добавить муку, перемешать.

Обжаренные овощи и грибы положить в суп, добавить шпинат, лавровый лист, перец. Готовить на средней мощности в течение 7 мин. За 2–3 мин до конца приготовления положить щавель и посолить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.



Готовые щи разлить по тарелкам, добавить яйца, заправить сметаной.



Суп-гуляш

450 г мелко нарезанной тушеной говядины, 2–3 клубня картофеля, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 100 г зелени, 125 мл мясного бульона, 125 мл сухого красного вина, 1 ч. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки воды, черный или красный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Соединить сладкий перец, картофель и лук, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, добавить воду. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 4 мин. Добавить мясо и готовить еще 6–8 мин. В середине приготовления один раз перемешать. Затем влить смесь бульона, вина и томатной пасты, перемешать. Готовить под крышкой в течение 4–5 мин. За 1–2 мин до конца приготовления добавить зелень.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Бефстроганов из говяжьей печени

500 г печени, 2 ст. ложки маргарина или топленого сала, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сметаны, укроп, соль.

Печень вымыть, очистить от пленки и крупных протоков, нарезать брусочками. Лук тонко нашинковать.

Печень и лук соединить, посолить, присыпать мукой, добавить жир. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 5–6 мин. Добавить смесь сметаны и томатной пасты, перемешать. Снова накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 5–7 мин на средней мощности.

Готовое блюдо посыпать измельченным укропом.



Азу

200 г говяжьей вырезки, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 соленый или маринованный огурец, 1 соленый помидор, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре,



1 ст. ложка сливочного масла, 2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Огурец и помидор нарезать соломкой или кубиками. Чеснок растолочь.

Картофель соединить с луком, добавить 125 мл воды, готовить на полной мощности в течение 4 мин. Добавить мясо, огурец и помидор, влить еще 125 мл воды, накрыть посуду крышкой и готовить еще 4 мин на той же мощности.

Соединить томат-пюре, масло, чеснок, муку, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь положить в азу, перемешать. Готовить под крышкой на средней мощности в течение 8 мин.



Азу по-татарски

125 г мякоти говядины, 2 клубня картофеля, 1 маленькая луковица, 1 маленький соленый огурец, 0,5 ч. ложки муки, 2 ч. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки жира, 1 долька чеснока, красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать тонкими брусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Огурец нарезать соломкой, чеснок растолочь.

Картофель и лук залить 2 ст. ложками воды, готовить в течение 5 мин на мощности выше средней. Добавить мясо и огурец, влить еще 2 ст. ложки воды, тушить 5 мин на той же мощности.



Блюда из говядины в микроволновой печи

Соединить томатную пасту, жир, чеснок, посолить и поперчить по вкусу, развести небольшим количеством жидкости, в которой тушилось мясо, добавить к азу. Тушить еще 3 мин на средней мощности.



Бифштекс в сливочном соусе

400 г филе говядины, 2 ст. ложки растительного масла, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Филе разрезать на два порционных куса, вымыть, обсушить, смазать со всех сторон растительным маслом, накрыть пленкой.

Стеклянную посуду прогреть в течение 5 мин на средней мощности. Мясо поперчить по вкусу, положить в посуду немного сливочного масла, выложить мясо. Готовить на полной мощности, пока мясо не поменяет цвет, затем перевернуть и жарить до готовности. Посолить. В выделившийся сок добавить немного сливочного масла, растопить. Получившимся соусом полить бифштексы.



Бифштекс с луком

300–400 г филе говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на два порционных куса, отбить.

32 Масло растопить в течение 1 мин на полной мощности, положить бифштексы. Готовить на полной

мощности в течение 2,5–3 мин, перевернуть и готовить еще 2 мин на той же мощности. Посолить и поперчить по вкусу.



Лук мелко порубить, обжарить в масле в течение 2 мин на полной мощности, выложить на бифштексы.



Бифштекс с сыром

400 г мякоти говядины, 200 г сыра, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку, добавить желтки, растительное масло, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать восемь тонких лепешек.

Сыр разрезать на четыре ломтика. На четыре мясные лепешки положить по ломтику сыра, накрыть оставшимися лепешками.

Сливочное масло растопить в течение 45 с на полной мощности, положить в него бифштексы. Готовить на полной мощности в течение 5 мин, перевернуть и готовить еще 4 мин. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить с двух сторон. Подать к бифштексам.



Говядина «Шенбруни»

600 г филе говядины, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г копченого бекона, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 пакетик быстрорастворимого соуса, 500 мл



Блюда из говядины в микроволновой печи

мясного бульона, 250 г сметаны, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Бекон нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, мелко нарезать. Лук мелко порубить.

Мясо (одним куском) вымыть и обсушить.

Масло разогреть в течение 1–2 мин на полной мощности, облить им мясо, посолить и поперчить по вкусу. Обжарить с двух сторон по 3–4 мин на той же мощности. Добавить бекон, морковь и лук, влить смесь соуса, бульона и сметаны. Накрыть посуду крышкой и тушить на той же мощности в течение 6–8 мин.

После этого мясо проткнуть в нескольких местах и дать настояться в выключенной печи около 10 мин.

Готовое мясо нарезать, полить соусом, в котором оно готовилось.



Говядина в томатном соусе

600 г мякоти говядины, 4 луковицы, 2 дольки чеснока, 125 мл бульона, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ч. ложка молотого красного перца, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Лук натереть на терке, чеснок растолочь. Лук и чеснок соединить, добавить перец, посолить по вкусу, тщательно перемешать. В получившуюся массу положить мясо, снова перемешать, выдержать в течение 4 ч в прохладном месте.

34 Растительное масло разогреть в течение 1 мин на полной мощности, положить в него мясо. Обжарить

в течение 3–4 мин на той же мощности. В процессе приготовления 1–2 раза перемешать.



Добавить смесь томатной пасты и бульона, снова перемешать. Накрыть посуду крышкой. Довести до готовности на мощности выше средней в течение 6–9 мин.



Говядина в мятном маринаде

800 г говяжьей вырезки, 50 г мяты, 0,75 стакана растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, сок 1 лимона, соль.

Приготовить маринад. Мяту вымыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить лимонный сок, масло, горчицу, посолить по вкусу, перемешать.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на четыре порционных куска, слегка отбить, положить в маринад. Выдержать в течение 2–3 ч в прохладном месте.

Замаринованное мясо положить на решетку и обжарить на полной мощности по 3–4 мин с каждой стороны.



Говядина в сметане

500 г мякоти говядины, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, 1,5 ст. ложки маргарина, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Готовить на мощности выше средней в течение 10 мин. После



Блюда из говядины в микроволновой печи

этого добавить мелко нарезанный лук, маргарин и сметану и готовить еще 7 мин на той же мощности.



Говядина по-грузински

400 г филе говядины, 125 мл мясного бульона, 2 луковицы, 2–3 соленых огурца, 125 мл белого сухого вина, 2 стручка жгучего перца, 3–4 дольки чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка гранатового сока, зелень кинзы.

Мясо вымыть, обсушить, мелко нарезать. Лук мелко порубить. Чеснок растолочь. Огурцы мелко нарезать. Жгучий перец очистить от семян и мелко порубить. Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Мясо соединить с луком и маслом, перемешать. Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности в течение 8–10 мин. Затем добавить томатную пасту, огурцы, чеснок, жгучий перец, хмели-сунели, вино, бульон, гранатовый сок и кинзу, перемешать. Снова накрыть посуду крышкой и готовить на той же мощности в течение 10–12 мин.



Говядина по-индийски

*700 г филе говядины, 1 головка чеснока, 4 луковицы, 4 клуб-
ня картофеля, 1 крупный баклажан, 1 стручок жгу-
чего перца, 2 ст. ложки паприки, 1 ч. ложка тмина,*

1 ч. ложка молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка лимонного сока.



Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. Чеснок растолочь. Лук мелко порубить. Картофель очистить и нарезать кубиками. Баклажан вымыть, обсушить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Жгучий перец очистить от семян и мелко порубить.

Соединить паприку, тмин, чеснок, перец, имбирь, масло и сахар, тщательно перемешать.

Половиной получившейся смеси намазать мясо. Готовить на полной мощности в течение 3 мин. Образовавшийся сок слить.

Оставшуюся смесь соединить с картофелем и луком, перемешать, добавить к мясу. Готовить в течение 5 мин на полной мощности, добавить баклажан и готовить еще 5 мин на той же мощности. Полить смесью муки и лимонного сока, перемешать. Прогреть в течение 1 мин на той же мощности.



Говядина по-рейнски

1 кг мякоти говядины, 2 луковицы, 2 моркови, 1 медовый пряник, 3 ст. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 300 мл винного уксуса, 300 мл красного сухого вина, 300 мл воды, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 2–3 бутона гвоздики, черный молотый перец, соль.

Приготовить маринад. Морковь и лук мелко порубить. Перец горошком раздавить. Ингредиенты



соединить, добавить гвоздику, лавровый лист, сахар, уксус, вино и воду, перемешать. Дать немного настояться.

Мясо одним куском положить в маринад, накрыть посуду крышкой и выдержать при комнатной температуре в течение 3–4 дней. Замаринованное мясо отжать. Маринад не выливать. Растительное масло разогреть в сковороде на плите, быстро обжарить в нем мясо со всех сторон. Переложить кусок в стеклянную посуду, накрыть ее крышкой. Готовить на средней мощности в течение 20 мин, время от времени переворачивая.

Сливочное масло растопить в сковороде на плите, положить в него овощи из маринада, посыпать мукой. Жарить, помешивая, пока овощи не приобретут коричневатый оттенок. Добавить томатную пасту, перемешать и слегка потушить.

Мясо вынуть из посуды, положить в нее овощи с томатной пастой, перемешать с выделившимся из мяса соком, добавить четыре стакана маринада, снова перемешать. Получившийся соус процедить.

Медовый пряник мелко нарезать, подсушить, размолоть, положить в соус, добавить распаренный изюм. Прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин. Готовый соус посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара, перемешать.

Готовое мясо разрезать на порционные куски и полить соусом.



Говядина с пивом (вариант 1)

38 *1 кг говяжьей вырезки, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла или маргари-*

на, 2 столовые ложки муки, 500 мл светлого пива, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка черного молотого перца, соль.



Мясо вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить, посыпать измельченным лавровым листом. Залить пивом и выдержать в холодном месте в течение нескольких часов.

Морковь и картофель очистить, нарезать кружочками. Лук нарезать колечками.

Замаринованное мясо промокнуть бумажной салфеткой, присыпать мукой.

Сливочное масло растопить в течение 40 с на полной мощности, обжарить в нем мясо в течение 3–4 мин. Мясо вынуть. На том же масле обжарить морковь и лук в течение 2–3 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.

В форму выложить слоями картофель, мясо, морковь с луком, картофель. Залить половиной пива, в котором мариновалось мясо. Накрыть посуду крышкой. Готовить на средней мощности в течение получаса, время от времени встряхивая.



Говядина с пивом (вариант 2)

350–400 г мякоти говядины, 1 крупная морковь, 2–3 клубня картофеля, 2 средние луковицы, 2 дольки чеснока, 100 г томатного соуса, 300–350 мл пива, 1 ст. ложка сахара, 1,5 ч. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.



Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать колечками. Чеснок нарезать кружочками.

Мясо перемешать с мукой, картофелем, морковью, луком, чесноком, томатной пастой и сахаром. Посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать. Залить пивом.

Накрыть посуду крышкой и тушить на средней мощности в течение 15–17 мин.



Говядина со шпиком

1 кг мякоти говядины, 80 г шпика, 200 мл красного сухого вина, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить. Шпик нарезать кубиками. В мясе сделать надрезы и нашпиговать кусок. Посолить и поперчить по вкусу. Запекать на полной мощности в течение 10 мин, затем на средней мощности еще 20 мин. Во время приготовления один-два раза перевернуть.

Готовое мясо нарезать порционными кусками. Сок, выделившийся при запекании, соединить с вином. При необходимости посолить. Получившимся соусом полить мясо.



Говядина по-чилийски

250 г говяжьего фарша, 1 маленькая луковица, 1 маленький стручок сладкого перца, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка чилийской приправы в порошке, 3 помидора, 200 г кон-

сервированной зеленой фасоли, красный молотый перец, соль.



Лук нарезать тонкими колечками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и мелко порубить. Чеснок растолочь. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать, слегка помять, чтобы выделился сок.

Лук, чеснок и перец соединить с небольшим количеством сока от помидоров, перемешать. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 2–3 мин. После этого добавить фарш, помидоры с оставшимся соком, приправу, посолить и поперчить по вкусу. Тушить в открытой посуде в течение 5–7 мин на той же мощности. Фасоль откинуть на дуршлаг, обсушить, добавить к мясу. Готовить еще 4–5 мин.



Говядина с беконом

500 г мякоти говядины, 100 г копченого бекона, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 500 мл мясного бульона, 1 стакан сметаны, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть и обсушить. Бекон нарезать маленькими кубиками. Лук порубить. Морковь очистить и мелко нарезать.

Масло разогреть в течение 1–2 мин на полной мощности, положить в него мясо, посолить и поперчить по вкусу, обжарить со всех сторон, пока мясо не изменит цвет. Добавить бекон, лук и морковь, готовить еще 5 мин на полной мощности. Влить смесь бульона и сметаны, накрыть посуду крышкой и готовить 6–8 мин.



Блюда из говядины в микроволновой печи

Мясо вынуть из кастрюли, проколоть в нескольких местах, дать постоять несколько минут, а затем нарезать порционными кусками. Соус процедить и полить ими говядину.



Говядина с вишнями и ликером

400 г мякоти говядины с жиром, 100 мл красного вина, 1 ч. ложка крахмала, 200 г консервированной вишни, 2 ст. ложки вишневого ликера, молотая корица, молотая гвоздика, свежемолотый белый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, на жировой слой нанести на сечку решеткой, посолить и поперчить по вкусу.

Решетку микроволновой печи смазать жиром, прогреть в течение 5 мин. Положить на решетку мясо жиром вверх, поставить под нее поддон. Готовить на мощности выше средней в течение 4 мин. После этого перевернуть мясо и готовить еще 4 мин. Мясо вынуть и поместить в теплое место.

Крахмал развести в вине, добавить вишни, немного корицы и гвоздики, влить ликер, перемешать. Получившуюся смесь положить в поддон. Готовить в течение 3 мин на полной мощности. Во время приготовления один раз перемешать.

Мясо нарезать ломтиками и полить вишневым соусом.



Говядина с капустой

42 *600 г мякоти говядины, 700 г белокочанной капусты, 100 г копченого сала, 2 луковичы, 2 моркови, 2 клубня*

картофеля, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки 3%-го уксуса, тмин, черный молотый перец, соль.



Сало нарезать тонкими ломтиками. Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук мелко порубить. Капусту тонко нашинковать. Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой или кубиками.

Сало растопить на полной мощности, добавить мясо. Готовить на той же мощности в течение 8 мин, время от времени помешивая. После этого положить лук, перемешать. Готовить еще 5 мин.

В отдельной посуде прогреть сахар с небольшим количеством воды до образования карамели. Затем влить уксус, положить капусту, перемешать. Готовить 3 мин на полной мощности. После этого капусту добавить к мясу. Положить также картофель и морковь, посыпать тмином, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Накрыть посуду крышкой. Готовить на минимальной мощности в течение 50 мин.



Говядина с зеленью и ветчиной

1,25 кг говяжьей вырезки, 6 ломтиков ветчины, 1,5 стакана свежих хлебных крошек, 0,25 стакана измельченных орехов кэшью, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, сок 1 лимона, 6 луковиц шалота, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, как следует отбить, раскатать в пласт. Посолить и поперчить по вкусу. Сверху разложить ломтики ветчины.



Хлебные крошки соединить с орехами, добавить взбитые яйца, зелень, лимонный сок, мелко нарезанные луковичи, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на ветчину, сформовать рулет и перевязать его суровой ниткой или шпагатом.

Запекать на решетке на средней мощности около 40 мин, время от времени поворачивая рулет.

Готовый рулет нарезать ломтиками.



Говядина с пряностями

500 г мякоти говядины, 500 г растительного масла, 2 луковичи, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки порошка карри, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки кисло-сладких приправ, 1 ч. ложка пряностей по вкусу, 25 г изюма без косточек, 1 лавровый лист, соль.

Лук мелко нарезать, чеснок порубить.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кубиками, разложить в один слой на блюде, накрыть крышкой или пленкой и запечь на слабой мощности в течение 9–11 мин. После этого дать настояться в течение 10 мин вне печи под крышкой.

Масло прогреть на полной мощности в течение 2 мин. Положить в него лук и чеснок, перемешать, прогреть еще 2 мин. Затем добавить карри, муку, приправы, пряности, лавровый лист, изюм. Посолить по вкусу, перемешать. Сок, выделившийся из мяса, соединить с горячей водой так, чтобы в общей сложности получилось 300 мл жидкости. Влить

в посуду с маслом, перемешать, накрыть крышкой и прогреть на полной мощности 2–4 мин. Добавить

мясо, снова перемешать. Довести до готовности в закрытой посуде на средней мощности в течение 14–16 мин.



В качестве гарнира к мясу можно подать отварной рис.



Говядина с грибами в винном соусе

1,5 кг мякоти говядины, 60 г сливочного масла, 2 луковицы, 250 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки муки, 500 мл мясного бульона, 250 мл красного сухого вина, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками.

Соединить сливочное и растительное масло, лук и муку. Растереть. Помешивая, влить бульон и вино, положить томатную пасту, грибы, посолить и поперчить по вкусу. Добавить мясо, перемешать. Готовить на полной мощности в течение 2 ч. В готовое блюдо добавить сметану и перемешать.

К мясу можно подать яичную лапшу или спагетти.



Говядина, тушенная с картофелем, в сметанном соусе

300 г мякоти говядины, 400 г картофеля, 2 средние луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.



Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Выдержать в холодильнике в течение 2 ч.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой или кубиками. Лук мелко порубить. Овощи соединить, добавить масло, 4 ст. ложки воды. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 8–10 мин.

Добавить мясо, измельченный лавровый лист, влить 2 ст. ложки воды. Тушить под крышкой в течение 15–20 мин на той же мощности.

Приготовить соус. Сметану соединить с мукой, посолить и перемешать до образования однородной массы.

Залить соусом мясо и готовить еще в течение 6–8 мин.



Говядина, тушенная с овощами

300 г мякоти говядины, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки жира, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отбить, посолить и поперчить по вкусу. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупной соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой.

Жир растопить, добавить картофель, лук, морковь и петрушку, влить немного воды. Накрыть посуду крышкой и тушить в течение 5–6 мин на полной мощности. После этого

выложить на овощи мясо. Готовить в закрытой посуде в течение 7–8 мин на той же мощности.

Приготовить соус. Соединить муку, сахар, уксус, томатную пасту, перец горошком и лавровый лист, влить немного воды, перемешать.



Залить соусом мясо и тушить еще примерно 5 мин на той же мощности.



Говяжья вырезка с зеленью

600 г говяжьей вырезки, 2 дольки чеснока, 125 мл готового соуса к мясу, 125 г сухого розового вина, 2 веточки розмарина, 2 веточки тимьяна, 2 веточки майорана, 2 ст. ложки масла из виноградных косточек, 1 ч. ложка крахмала, 4 ст. ложки сливок, томатный соус, сахар, красный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить. Чеснок очистить и растолочь с солью. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарезать.

Зелень соединить с чесноком и маслом, тщательно перемешать. Получившейся смесью натереть мясо. Мариновать в закрытой посуде в течение 10–12 ч.

Стеклянную посуду разогреть в течение 3–4 мин на полной мощности. Замаринованное мясо посолить и поперчить по вкусу, положить в разогретую посуду. Готовить в течение 6 мин на полной мощности, перевернуть и готовить еще 6 мин. Готовое мясо завернуть в фольгу и дать настояться около 10 мин.

Соединить соус к мясу и вино, перемешать, прогреть в течение 2 мин на полной мощности. Крахмал развести в сливках, добавить сок, выделившийся при жарении мяса, перемешать, прогреть в течение 2 мин на полной мощности. Вино и сливочный соусы соединить, доба-



вить немного томатного соуса по вкусу, сахар, соль и перец. Перемешать.

Мясо нарезать порционными кусками, выложить на тарелки и полить соусом.



Гуляш

900 г мякоти говядины, 3–4 помидора, 1 луковица, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать. Лук нарезать колечками.

Мясо, помидоры и лук соединить, посолить и поперчить по вкусу. Посуду несколько раз встряхнуть, чтобы все как следует перемешалось. Накрыть посуду крышкой. Готовить на средней мощности в течение 40 мин, время от времени перемешивая. После этого влить сметану, снова перемешать и дать настояться в закрытой посуде в течение 5–7 мин в выключенной печи.



Жаркое из говядины с травами

500 г постной мякоти говядины, 1,5 стакана панировочных сухарей, 1 корень сельдерея, 4 небольшие луковицы, 0,25 стакана толченых кедровых орехов, 1 ч. ложка сушеного укропа,

48 *1 ч. ложка сушеной мяты, 30 г сливочного масла, 8–12 маленьких молодых кабачков, 3–4 цуккини.*



Корень сельдерея очистить и мелко порубить. Лук очень мелко нарезать. Масло растопить на полной мощности в течение 40 с.

Соединить сельдерей, лук, мяту, укроп, орехи и масло, тщательно перемешать.

Мясо вымыть, обсушить, сделать в нем глубокий продольный разрез и заполнить его ореховой смесью. Края разреза соединить или обмотать мясо суровыми нитками.

Готовить на полной мощности в течение 10 мин, затем еще 10–13 мин на средней мощности (чем дольше — тем больше прожаривается мясо). В процессе приготовления несколько раз перевернуть. Выключить печь и дать мясу настояться около 10 мин.

Молодые кабачки и цуккини нарезать тонкими кружочками, прогреть в течение 5–6 мин на средней мощности.

Мясо нарезать порционными кусками, выложить на блюдо. Вокруг разложить кабачки и цуккини.



Фаршированная говядина

750–800 г мякоти говядины одним куском, 300 г шпината, 250 мл мясного бульона, 350 мл грибной подливы, 50–60 мл белого сухого вина, 2 небольшие луковицы, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка готовой приправы к мясу, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки соли.

Лук очень мелко порубить. Чеснок раздавить. Соединить лук и чеснок, добавить масло. Прогреть в течение 8–10 мин на средней мощности в открытой посуде. Добавить шпинат, приправу, перец и соль.



Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности около 15 мин. В процессе приготовления 1–2 раза перемешать.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать вдоль, не прорезая до конца, раскрыть, отбить. На распластованное мясо выложить смесь со шпинатом, сформовать рулет, завязать его суровой ниткой или шпагатом. Положить его в стеклянную посуду.

Соединить бульон, подливу и вино, перемешать. Получившейся смесью залить мясо. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 10–12 мин на средней мощности, мясо перевернуть. Довести до готовности в течение 30–35 мин на той же мощности. Дать настояться в выключенной печи.



Мясная запеканка

500 г говяжьего фарша, 200 г сметаны или простокваши, 1 пакетик полуфабриката для лукового супа.

Фарш, сметану и луковый порошок соединить, тщательно перемешать. Получившуюся смесь положить в форму, разровнять. Готовить на полной мощности в течение 14–16 мин. Через 6–7 мин после начала приготовления проткнуть в нескольких местах деревянной зубочисткой.



Мясной «каравай»

800 г говяжьего фарша, 250 г консервированных шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, 1 яичный белок,

2 булочки, 1 ч. ложка измельченной зелени, чесночный порошок, черный молотый перец, соль.



Лук мелко порубить. Грибы откинуть на дуршлаг, обсушить и мелко нарезать. С булочек срезать корку, мякиш соединить с фаршем, луком, грибами и яйцами, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Сформовать каравай, выложить его на блюдо, обмазать слегка взбитым белком.

Готовить на полной мощности в течение 18 мин.

Готовое блюдо посыпать зеленью. Вместо грибов можно использовать мелко нарезанный сладкий перец.



Пряная мясная запеканка

450 г говядины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 бульонный кубик, 2 ч. ложки смеси сухих пряных трав, соль.

Лук мелко порубить, соединить с маслом и потушить в течение 3–3,5 мин на полной мощности. Добавить фарш, яйцо, травы, кубик, разведенный в 50 мл воды, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 10–12 мин на полной мощности.

В качестве гарнира к запеканке можно подать картофель, приготовленный любым способом.



Мясная запеканка с картофелем

400 г говядины, 600 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 100 мл молока, 2 ст. ложки



томатной пасты, 50 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, обжарить с маслом в сковороде на плите, а затем выложить в форму.

Мясо вымыть, обсушить, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившуюся смесь выложить на картофель ровным слоем. Яйца взбить с молоком и залить смесью запеканку. Готовить на полной мощности в течение 7 мин, а затем на средней мощности еще 8 мин.

Готовое блюдо густо посыпать измельченной зеленью.



Котлеты из печени

250 г говяжьей печени, 500 мл мясного бульона, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ч. ложка измельченного майорана, 15 г зелени петрушки, тертый мускатный орех, свежемолотый белый перец, соль.

Печень пропустить через мясорубку с мелкой решеткой или измельчить с помощью миксера либо блендера. Лук и чеснок мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Чеснок соединить с луком, добавить масло, прогреть в течение 3–4 мин на полной мощности. Влить молоко, перемешать, прогреть еще 1 мин. Добавить панировочные сухари, перемешать, положить майоран, мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу. Остудить, добавить печень и яйцо, перемешать. Выдержать в холодильнике 1 час.



Бульон разогреть. С помощью двух столовых ложек, смоченных в теплом растительном масле, сформовать котлеты, опустить их в бульон. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 4 мин на полной мощности, а затем еще 4 мин на мощности ниже средней. Выключить печь и выдержать в ней котлеты еще 4 мин.

В качестве гарнира можно подать картофель или тушеную капусту.



Котлеты из говядины с сыром

300 г мякоти говядины, 1 ломтик черствого пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1–2 дольки чеснока, 2 ст. ложки тертого острого сыра, черный молотый перец, соль.

Хлеб размочить в воде, отжать. Чеснок растолочь. Мясо вымыть, обсушить, нарезать, пропустить через мясорубку. Добавить хлеб, чеснок, яйцо, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившегося фарша сформовать четное количество котлет. Половину выложить на блюдо, посыпать сыром, накрыть оставшимися котлетами, слегка прижать их. Запекать на полной мощности в течение 10–12 мин. В процессе приготовления один раз перевернуть.

Если в печи есть гриль, запекать котлеты на решетке при включенном гриле на полной мощности.



Мясо с кукурузой

200 г отварной говядины, 300 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 ст.



Блюда из говядины в микроволновой печи

ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, добавить кукурузу и перемешать.

Стеклянную посуду прогреть на полной мощности в течение 1 мин, смазать ее маслом, положить смесь мяса и овощей. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 6–8 мин. В процессе приготовления один раз перемешать.



Тушеное маринованное мясо

800 г говяжьего филе, 1 морковь, 4 стебля лука-шалот, 1 корень петрушки, 500 мл крепленого красного вина, 200 мл коньяка, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка смородинового желе, 2 веточки тимьяна, 1 лавровый лист, белый молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить салфеткой. Морковь, корень петрушки и лук-шалот очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Тимьян вымыть, обсушить.

Морковь, петрушку, шалот, тимьян и лавровый лист перемешать, на получившуюся смесь положить кусок мяса, залить смесью вина и коньяка. Накрыть посуду крышкой. Мариновать мясо в течение 10–12 ч. Замаринованное мясо обсушить салфеткой, посолить и поперчить по вкусу, положить в пакет для жарения, влить туда маринад. Пакет перевязать.

54

Запекать на полной мощности в течение 7 мин, затем на средней — 45–50 мин. Вынуть пакет из печи,



завернуть в фольгу, дать настояться в течение 10 мин. Мясо извлечь, маринад процедить.

Масло растопить в течение 2 мин на полной мощности, добавить муку, тщательно перемешать. Пассеровать на той же мощности в течение 2 мин. Добавить маринад, перемешать. Готовить еще 5 мин на той же мощности. Положить сметану, смородиновое желе, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Мясо нарезать порционными кусками и подать с соусом.



Говядина по-деревенски

1 кг мякоти говядины одним куском, 1 крупная луковица, 1 стакан измельченного корня сельдерея, 500 г баклажанов, 1 головка чеснока, 200 г свежих грибов, 2 крупных помидора, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 0,5 стакана бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г кукурузной муки, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка измельченных листьев полыни.

Баклажаны очистить и мелко нарезать. Чеснок растолочь. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать. Лук мелко порубить.

Мясо вымыть, обсушить, перевязать шпагатом или суровой ниткой. Подрумянить со всех сторон на полной мощности.

Масло разогреть на полной мощности в течение 1 мин. Добавить лук, перемешать. Готовить 2 мин на той же мощности. Положить сельдерей, баклажаны, чеснок, перемешать. Готовить еще 2 мин на той же мощности.



После этого добавить грибы, полынь, помидоры, уксус и сахар. Снова перемешать.

Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности 15 мин. Затем выложить на овощи мясо, влить бульон. Готовить на средней мощности в течение 5 мин, а затем на мощности выше средней — еще 4 мин.

Овощи вынуть, мясо полить смесью томатной пасты, муки и воды, прогреть на полной мощности в течение 3 мин.

Готовое мясо нарезать порционными кусками и выложить на овощи.



Говядина по-итальянски

600 г говяжьей вырезки, 200 г свежих грибов, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ломтика белого хлеба, 4 анчоуса, лимонная цедра, зелень петрушки, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать. Хлеб раскрошить. Анчоусы мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Грибы прогреть с маслом на полной мощности в течение 3 мин. Добавить хлеб, анчоусы, зелень, лимонную цедру, перемешать и остудить. После этого добавить яйца, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Мясо вымыть, обсушить салфеткой. Вдоль куска сделать глубокий надрез и вложить в него грибную начинку. Разрез зашить.

Готовить на полной мощности в течение 3–4 мин (один-два раза перевернуть), добавить немного воды и готовить на средней мощности в течение 15 мин, время

от времени переворачивая и поливая выделяющимся соком.



Отварная говядина

800 г говядины, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Овощи очистить. Морковь и корень петрушки нарезать кружочками, лук — колечками или полукольцами.

Мясо вымыть, обсушить, залить таким количеством воды, чтобы она полностью покрывала мясо. Добавить овощи, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.

Накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности около получаса, а затем на минимальной мощности еще 8–10 мин.

Готовое мясо нарезать порционными кусками. В качестве гарнира можно подать тушеную капусту или отварной рис.



Говядина с овощами

300 г отварной говядины, 3–4 маринованных огурца, 3–4 отварных клубня картофеля, 400 мл мясного бульона.

Мясо, огурцы и картофель нарезать небольшими кубиками, залить бульоном. Накрыть посуду крышкой. Готовить в течение 6–7 мин на полной мощности.



Блюда из говядины в микроволновой печи

К готовому блюду можно подать любой острый соус.



Ромштексы

600 г говяжьей вырезки, 1 луковица, 2 яйца, 4 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками толщиной примерно с палец. Куски мяса отбить, натереть разрезанной пополам луковицей, посолить и поперчить по вкусу.

Каждый кусок окунуть во взбитые яйца, а затем обвалять в панировочных сухарях. Заготовки положить в стеклянную или керамическую посуду, накрыть листом бумаги. Готовить на средней мощности в течение 7 мин. После этого бумагу снять, ромштексы перевернуть. Готовить еще в течение 10 мин на той же мощности.

К ромштексам можно подать любой гарнир по вкусу.



Ромштексы с овощной запеканкой

4 ромштекса, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Для запеканки: 750 г картофеля, 250 г цуккини, 1 долька чеснока, 100 г тертого сыра, 25 г растопленного сливочного масла, 200 мл сливок, 1 ст. ложка измельченных сухарей, 1 ч.

ложка молотой паприки, молотый мускатный орех, 58
черный молотый перец, соль.



Приготовить запеканку. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Цуккини вымыть, обсушить и тоже нарезать тонкими кружочками. Чеснок мелко порубить. Соединить сыр, сухари и паприку, тщательно перемешать.

Форму слегка смазать маслом, посыпать чесноком. Выложить картофель и цуккини слоями, пересыпая каждый слой сырной смесью, мускатным орехом, перцем и солью. Верхний слой сырной смеси должен быть самым толстым. Полить заготовку маслом и сливками. Запекать в открытой посуде на полной мощности в течение 5 мин, затем накрыть форму крышкой и запекать еще 20 мин на той же мощности.

Ромштексы вымыть, обсушить, отбить. Готовить на средней мощности в течение 6–7 мин, перевернуть и готовить еще 7–8 мин на той же мощности. Масло растереть с зеленью.

Ромштексы выложить на готовую запеканку, а на каждый ромштекс положить по кусочку масла.



Ростбиф по-флорентийски

1,5 кг филе говядины, 250 г замороженного шпината, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки портвейна, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка муки, 50 мл воды, 1 ч. ложка черного молотого перца.

Лук мелко порубить. Чеснок растолочь. Шпинат слегка разморозить и нарезать. Ингредиенты соединить, добавить перец и перемешать.

Мясо вымыть, обсушить салфеткой. Сделать глубокий продольный разрез по всей длине куска филе,



вложить в него смесь со шпинатом. Мясо перевязать шпагатом или суровой ниткой.

Готовить на средней мощности в течение 35–40 мин. За время приготовления несколько раз перевернуть. Выключить печь, дать мясу настояться в течение нескольких минут.

Сливочное масло растопить в течение 30 с на полной мощности, добавить портвейн, соевый соус и смесь муки с водой. Тщательно перемешать. Прогреть на полной мощности в течение 3–4 мин.

Готовое мясо нарезать порционными кусками и полить соусом.



Фрикадельки по-немецки

500 г фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 250 мл бульона.

Для соуса: 3 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл молока, 250 мл подливки от фрикаделек, 1 ч. ложка горчицы, 2–3 ст. ложки каперсов, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить яйцо, панировочные сухари, влить молоко. Тщательно перемешать до образования однородной упругой массы. Из получившейся смеси сформовать крупные фрикадельки и положить их в стеклянную посуду. Влить бульон. Накрыть посуду крышкой и готовить на полной мощности в течение 6–7 мин.

Приготовить соус. Соединить муку, масло и молоко и тщательно взбить с помощью миксера в однород-



ную пенящуюся массу. Добавить подливку от фрикаделек и тщательно перемешать. Готовить на полной мощности в течение 3 мин в открытой посуде. В процессе приготовления несколько раз перемешать. После этого добавить горчицу, немного лимонного сока, посолить и поперчить по вкусу, положить каперсы и снова перемешать.

В получившийся соус выложить фрикадельки. Прогреть на полной мощности в течение 3 мин.



Рулетки из говядины

300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка молотых пшеничных сухарей, 1 ст. ложка муки, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, отбить.

Соединить лук, зелень, яйцо, сухари, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить на ломтики мяса, сформовать рулеты. Присыпать солью и перцем. Заготовки положить в стеклянную или керамическую посуду, добавить немного воды. Готовить на полной мощности в течение 8–9 мин.

Сок, образовавшийся при тушении, соединить с мукой, тщательно перемешать, чтобы не было комков,



3 мин.

добавить томатную пасту, масло. Снова перемешать. Получившимся соусом полить рулеты и прогреть их на полной мощности в течение 2–



Язык с овощами

600 г отварного говяжьего языка, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 луковица, зелень петрушки, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Морковь, картофель и репу очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Репу обдать кипятком, добавить морковь, готовить на полной мощности в течение 5 мин.

Затем добавить лук и картофель, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовить еще 5 мин.

Часть отвара слить. Овощи размять с оставшимся отваром, добавить нарезанный кубиками язык, положить масло по вкусу. Прогреть на полной мощности около 2 мин. Дать отстояться в выключенной печи.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Закуски	5
Первые блюда	22
Вторые блюда	30

БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: 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 E-mail: 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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.

E-mail: vipzakaz@eksmo.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, сайт: 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) 501-91-19. **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 04.03.2008.

Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 1646

Отпечатано с готовых файлов заказчика 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