



Лучшие рецепты  
для  
МИКРОВОЛНОВКИ





## *Лучшие рецепты для микроволновки*

*Рецепты рассчитаны на микроволновую печь  
мощностью 850 Вт*

# Содержание



4. Закусочные бутерброды с грибами
5. Острая закуска со свеклой и яйцом
6. Яйца, фаршированные ветчиной
7. Пикантные «ромашки»
8. Закуска «Солнце в авоське»
9. Фаршированный картофель
10. Яичные рулетики с сыром
11. Шарики из картофеля и рыбы
12. Суп с фрикадельками
13. Суп с клецками
14. Рассольник
15. Гречневый суп с курицей
16. Мясо, запеченное куском
17. Рагу из свиных ребрышек
18. Свинина, фаршированная сыром и зеленью
19. Хашлама
20. Курица запеченная
21. Сосиски, запеченные с грудинкой и сыром
22. Долма с виноградными листьями
23. Печень, фаршированная копченым салом
24. Осетрина, запеченная с грибным соусом
25. Маринованные крабовые палочки с беконом
26. Лазанья с овощами
27. Омлет с помидорами и ветчиной
28. Оладьи
29. Пицца
30. Пирог с брынзой
31. Булочки для сэндвичей



# ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

- 4 ломтика белого хлеба
- 100 г сыра
- 50 г сливочного масла
- 200 г шампиньонов
- 2 дольки чеснока
- 1/2 ч. ложки молотой паприки
- соль
- зелень петрушки и зелень укропа

Сливочное масло размягчить в печи за 20 секунд при мощности 20%.

Грибы вымыть, очистить и мелко нарезать.

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке. Сыр натереть на мелкой терке.

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить, половину смешать со сливочным маслом, чесноком и солью. Каждый ломтик хлеба смазать полученным зеленым маслом.



*Если шампиньоны заменить белыми грибами, то их нужно предварительно отваривать в течение 5 минут при мощности 80%.*

Измельченные грибы посолить, добавить паприку, перемешать и выложить на подготовленные ломтики хлеба.

Бутерброды разложить на сервировочном блюде, посыпать смесью тертого сыра и оставшейся зелени.

Запекать 30 секунд при мощности 100% до начала плавления сыра.





40 мин

## ОСТРАЯ ЗАКУСКА СО СВЕКЛОЙ И ЯЙЦОМ

- 4 круглых ломтика ржаного хлеба с кунжутом
- 1 свекла
- 2 дольки чеснока
- 150 г сыра
- 1 ст. ложки майонеза
- 2 яйца
- соль

*Для украшения*

- зелень укропа и зелень петрушки

Сыр натереть на мелкой терке, чеснок очистить, измельчить. Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить. Подготовленную смесь соединить с тертым сыром и майонезом. Яйца сварить, очистить и разрезать каждое пополам.

Полученной массой смазать ломтики хлеба, выложить их на сервировочное блюдо, поверх салатной смеси выложить половинки яиц, украсить веточками зелени. Запекать 40 секунд при мощности 100% до расплавления сыра.



*Тепловая обработка в микроволновой печи не изменяет вкуса и запаха чеснока, если не используются режимы «гриль» и «конвекция».*



## ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

- 4 яйца
- 50 г ветчины
- 50 г сыра
- 50 г белого хлеба
- 1 ст. ложка майонеза
- черный молотый перец
- соль

### Для украшения

- зелень укропа и зелень петрушки

Сыр натереть на мелкой терке.

Яйца сварить, разрезать каждое вдоль на 2 половинки и отделить желтки от белков.

Яичные желтки растереть, смешать с половиной тертого сыра.

Ветчину мелко нарубить.

Отделить хлебный мякиш от корки и мелко раскрошить.

Добавить к желткам с сыром ветчину, хлеб, майонез, соль, перец

и тщательно вымесить. Подготовленной массой наполнить половинки яиц и выложить их на сервировочное блюдо, посыпать оставшимся сыром, поставить блюдо в микроволновку и запекать 2 минуты при полной мощности до начала плавления сыра. Готовые яйца украсить зеленью и воткнуть в каждое декоративную шпажку.



Чтобы яйца отварить в микроволновой печи, их нужно предварительно осторожно проколоть иголкой с двух концов.

# ПИКАНТНЫЕ «РОМАШКИ»

- 4 крутых ломтика ржаного хлеба с кунжутом
- 4 яйца
- 100 г сыра
- 1 помидор
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложки майонеза
- 1 ч. ложка горчицы
- красный молотый перец
- соль

## Для украшения

- зелень петрушки и зелень укропа

Масло размягчить в печи за 20 секунд при мощности 20%. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль на половинки, отделить желтки и растереть их с майонезом, солью, перцем, горчицей и половиной тертого сыра до получения однородной пасты. Белки нарезать тонкими ломтиками-лепестками. Помидор нарезать тонкими кружочками.



Микроволновая печь позволяет использовать для приготовления бутербродов черствый хлеб, который под воздействием микроволн снова становится мягким.

Ломтики хлеба смазать с одной стороны сливочным маслом, с другой — желтковой пастой, уложить в форму для запекания. В центр каждого ломтика хлеба уложить кружочек помидора, по краям — лепестки из яичного белка, сверху посыпать оставшимся сыром и декорировать зеленью. Запекать 2 минуты при полной мощности до начала плавления сыра. Подавать столу в горячем виде.

20 мин



# ЗАКУСКА «СОЛНЦЕ В АВОСЬКЕ»

- 1 городская булка
- 70 г сливочного масла
- 2 клубня картофеля
- 1 яйцо
- 50 г сыра
- 1/2 ч. ложки куркумы
- соль

## Для украшения

- зелень петрушки и зелень укропа

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусочками, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды, поставить в печь и варить 5 минут при мощности 80%.

Сыр натереть на мелкой терке. Зелень вымыть, обсушить, измельчить.

С городской булки срезать верхнюю часть, из нижней выбрать мякиш, а внутреннюю поверхность смазать маслом. Отваренный и слегка остывший картофель размять,

посолить, добавить куркуму, сливочное масло и тщательно перемешать.

При необходимости разбавить картофельную массу кипяченым молоком.

В подготовленную хлебную коробочку выложить картофельное пюре, оставив в центре углубление, в которое выпустить сырое яйцо.

Края пюре оформить в виде волны. Сверху закуску посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

Желток проколоть.

Запекать закуску в печи

1,5–2 минуты при мощности 80%.



Вкус этой закуски можно изменять, добавляя в картофельное пюре различные приправы: эстрагон, базилик, кинзу и т. д.





30 мин



# ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

- 6 клубней картофеля
- 150 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 50 г сыра
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка растительного масла
- черный молотый перец
- соль

## Для украшения

- зелень петрушки

Сыр натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, обсушить. С подготовленных клубней срезать доньшки и верхушки, вынуть специальной выемкой сердцевину так, чтобы получились «бочонки» с толщиной стенок около 3–4 мм. Доньшки и вынутую картофельную сердцевину мелко нарубить. Лук очистить, мелко нарезать, положить в фарш, добавить тертый сыр, рубленый картофель, посолить



Это блюдо прекрасно сочетается с любым соусом: майонезом, кетчупом или специально приготовленным грибным.

и поперчить. Тщательно вымешать фарш до получения однородной массы.

Приготовленной смесью нафаршировать картофельные «бочонки», накрыть их «крышечками», смазать майонезом.

Керамическую форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить в форму картофельные бочонки и запекать в течение 10–11 минут при мощности 80%. Дать блюду отстояться около 5 минут, выложить на сервировочное блюдо, украсить веточками петрушки и подать с кетчупом.



При приготовлении сыра  
в МВП его лучше недодержать.  
Передержанный сыр  
становится сухим  
и «резиновым» на вкус.

## ЯИЧНЫЕ РУЛЕТКИ С СЫРОМ

- 4 яйца
- 150 г сыра
- 4 ст. ложки сметаны
- 50 г сливочного масла
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- черный молотый перец
- соль

Сыр натереть на мелкой терке.  
Яйца смешать со сметаной, посолить,  
поперчить и взбить.

В продолговатой керамической  
форме выпечь 8 тонких яичных  
блинчиков по 45 секунд каждый  
при мощности 80%.

Перед тем как налить очередную  
порцию яично-сметанной смеси  
в форму, ее нужно тщательно смазать  
сливочным маслом.

**Начинка:** зелень вымыть, обсушить,  
мелко нарубить и смешать с тертым  
сыром.

Готовые блинчики равномерно  
посыпать смесью сыра и зелени  
и свернуть в рулетики. Рулетики  
разложить на плоском блюде, украсить,  
посыпав той же смесью, и подрумянить  
в течение 30—40 секунд в режиме  
гриль. К столу подавать с кетчупом.

# ШАРИКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РЫБЫ



- 200 г филе морской рыбы
- 2 крупных клубня картофеля
- 1 яйцо
- 75 г сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- 4 ст. ложки кетчупа
- черный молотый перец
- соль
- зелень укропа и зелень петрушки

*Если печь не оборудована грилем, то получить румяную корочку у картофельных шариков можно, заменив муку на смесь молотых ржаных сухарей и паприки.*

Рыбное филе положить в небольшую кастрюлю и отварить 3 минуты при мощности 60%. Затем слегка остудить и пропустить через мясорубку.

Картофель очистить, вымыть, сварить и натереть на мелкой терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и нарезать.

Смешать рыбу с картофелем, посолить поперчить, добавить яйцо, зелень и тщательно вымесить, скатать шарики величиной с грецкий

орех, обваливать их в муке и вместе с маслом выложить в форму для жаренья.

Форму с шариками поместить в печь на решетку для гриля и жарить 4 минуты при мощности 60% при включенном гриле до образования румяной корочки. За время приготовления 1 раз перевернуть. Готовые шарики выложить на сервировочное блюдо, залить кетчупом и прогреть 1 минуту при мощности 80%.



25 мин



- 1 л мясного бульона
- 300 г говяжьего мяса
- 1 крупная луковица
- 2 яйца
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 корень петрушки
- 1 корень сельдерея
- 1 ст. ложка томатной пасты или 1 помидор
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- молотый черный перец
- соль



*Если мясной бульон пересолен или мутный, введите в холодный бульон взбитый яичный белок, доведите бульон до кипения и удалите с его поверхности пену.*

Лук очистить, вымыть, нарубить. Мясо пропустить через мясорубку. Взбить яйца, добавить нарубленный лук, соль, перец, немного теплого бульона, сухари и перемешать. Разделить на фрикадельки. Коренья очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить в мелкую кастрюлю, добавить растительное масло, томатную пасту или мелко нарезанный помидор, перемешать и пассеровать в печи под крышкой 1—2 минуты при мощности 100%. Муку высыпать в кастрюлю, залить растительным маслом и подержать несколько секунд в печи при мощности 100% до появления золотистого оттенка. Бульон довести до кипения под крышкой в течение 4 минут при мощности 100%. В кипящий бульон положить коренья, обжаренную муку, разделанные фрикадельки, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить 6—8 минут при мощности 100%.

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



# СУП С КЛЕЦКАМИ



Супы без молочно-яичных смесей можно разогревать при полной мощности в тарелках (суп надо несколько раз помешать).



40 мин

- 1 л куриного бульона или 1 л воды
- 5 ст. ложек муки
- 2 яйца
- 20 г сливочного масла или маргарина
- 1 ст. ложка рубленого зеленого лука
- 1 ст. ложка рубленой зелени укропа и петрушки
- черный молотый перец
- соль

Муку залить половиной стакана горячего бульона, вбить яйца, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Полученную массу равномерным слоем выложить на смазанное маслом дно посуды и, не закрывая крышкой, прогреть в печи 1 минуту при мощности 100%. Затем перевернуть, накрыть крышкой и прогревать еще 1–2 минуты. Бульон довести до кипения под крышкой в течение 4 минут при мощности 100%.

Готовую массу для клецок нарезать небольшими равными кусочками и положить в горячий бульон. Перед подачей добавить рубленой свежей зелени.

# РАССОЛЬНИК



- 200 г говядины
- 1 крупный клубень картофеля
- 75 г перловой крупы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- растительное масло для жарки
- черный молотый перец
- соль

## Для украшения

- зелень петрушки

Говядину промыть под проточной водой, положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды и варить бульон 15 минут при мощности 60%.

Остывшую говядину нарезать порционными кусочками.

Картофель вымыть, очистить и нарезать крупными кубиками.

Перловую крупу перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить кипящей водой и варить до готовности 15 минут при мощности 40%.

В процессе варки перемешивать 3—4 раза. Затем слить жидкость и промыть готовую крупу холодной водой. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.

Предварительно очищенные и вымытые лук и морковь нарезать мелкими кубиками.

Морковь и лук положить в форму для жаренья с растительным маслом, накрыть крышкой или пленкой и жарить 4 минуты при мощности 80%, 1 раз перемешав в процессе приготовления.

В кипящий бульон положить картофель, добавить обжаренные лук и морковь, перемешать и варить 4 минуты при мощности 60%.

Затем добавить перловую крупу, соленые огурцы и лук, посолить, поперчить и варить еще 2 минуты.

Перед подачей к столу рассольник разлить по тарелкам, положить в каждую кусочки говядины и украсить зеленью петрушки.

- 1/2 курицы
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 50 г гречневой крупы
- 1 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец
- соль

#### Для украшения

- зелень петрушки и зелень укропа

Картошку и филе курицы нарезать кусочками. Из костей, кожи, жира и 1,5 л воды варить бульон 7 минут при мощности 60%.

Бульон процедить и залить им предварительно нарезанный кубиками картофель. Варить 4 минуты при мощности 60%.

Лук и морковь очистить, вымыть и нашинковать.

В керамической форме обжарить с растительным маслом филе курицы, нашинкованные лук и морковь и добавить в суп вместе с гречневой крупой, посолить, поперчить, перемешать и варить 6 минут при мощности 40%.

Перед подачей к столу посыпать суп рубленой зеленью.



Чтобы обжариваемые лук и морковь приобрели золотистый цвет, нужно использовать форму с ферритовым покрытием или керамическое блюдо для запекания.

## ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ



40 мин



# МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ КУСКОМ

- 450 г свинины
- несколько очищенных зубчиков чеснока
- соль
- черный молотый перец

В противень поставить перевернутое блюдо или маленькую кастрюлю чтобы в нее стекал жир с мяса.

Положить ростбиф жирной стороной на блюдо или подставку.

По желанию натереть мясо чесноком и перцем.

Нагревать, не накрывая, при уровне мощности 70%: 5—8 минут на 450 г ростбифа с кровью, 6—9 минут на 450 г среднепрожаренного и 7—10 минут на 450 г хорошо прожаренного ростбифа.

Подержать в печи половину указанного времени, слить сок, из которого можно сделать подливку.

Перевернуть мясо, неплотно накрыть кулинарной бумагой.

Жарить оставшееся время.

Закрыть алюминиевой фольгой и дать постоять 15—30 минут вне печи.

При необходимости дожарить ростбиф. Посолить готовое мясо (по желанию).



*Чтобы не потерять слишком много мясного сока после приготовления, мясо разрезают лишь спустя 15—20 минут после готовности.*





50 мин

## РАГУ ИЗ СВИНЫХ РЕБРЫШЕК

- 300 г свиных ребрышек
- 4 клубня картофеля
- 1 сладкий болгарский перец
- 4 моркови
- 4 помидора
- 8 колечек кабачка
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа



Для приготовления рагу  
рекомендуется использовать  
молодые кабачки.

Свиные ребрышки промыть, порезать и обжарить на растительном масле 10–15 минут при полной мощности в микроволновой печи.

Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками, часть оставить для украшения, а часть положить тушиться на 4–5 минут при полной мощности 100%. Болгарский перец и кабачок

очистить, вымыть, порезать небольшими кусочками. Все овощи обжарить 4–5 минут при полной мощности в микроволновой печи. В кастрюлю выложить овощи, свиные ребрышки, все посолить, поперчить и тушить до готовности 2–5 минут при мощности 70%. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать. Перед подачей на стол рагу украсить зеленью.

# СВИНИНА, ФАРШИРОВАННАЯ СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 200 г филе свинины
- 4 ст. ложки тертого сыра
- 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- 1 долька чеснока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 ст. ложка приправы для свинины
- соль
- черный молотый перец

## Для украшения

- листья салата
- ломтики свежего огурца
- зеленый лук
- 1 помидор
- зелень укропа

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. На крупной терке натереть сыр. Смешать его с рубленой зеленью и измельченным чесноком. Ломтик свинины вымыть, отбить, посолить, поперчить и выложить на плоское блюдо.



*Не солите мясо заранее, когда готовите его в МВП, так как соль впитает жидкость и мясо будет жестким.*

Разместить начинку на середине ломтика, сложить его пополам и плотно прижать обе половинки друг к другу. Сверху свинину посыпать приправой для свинины.

Жарить свинину на сливочном масле в микроволновой печи 8–12 минут при уровне мощности 100% до готовности.

При подаче к столу на плоское блюдо выложить листья салата, на каждый из них поместить нарезанный кубиками помидор, в центр поместить обжаренную свинину. Все украсить зеленью и дольками огурцов.





40 мин

# ХАШЛАМА

- 250 г баранины
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 1 яблоко
- 1 долька чеснока
- соль
- черный молотый перец
- веточки петрушки

Мясо обсушить и порезать тонкими ломтиками.

Лук нарезать кольцами, яблоки и перец — кусочками, а помидоры — кружочками. Чеснок мелко нарубить.



*При приготовлении хашламы следует использовать яблоки твердых сортов.*

На дно кастрюли выложить мяса, чеснок, лук, помидоры, яблоко, перец, все посолить и поперчить.

В кастрюлю налить воды, чтобы она покрывала все ингредиенты, тушить в микроволновой печи до готовности при полной мощности.

Готовое блюдо украсить петрушкой.



Если накрыть фольгой мясо в соусе, оно не пережарится.



## КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ

- курица (400 г)
- чеснок
- черный молотый перец
- соль

Из подготовленной промытой курицы удалить излишнюю влагу полотенцем или салфеткой.

Чеснок очистить, разделить на дольки, промыть, измельчить.

Курицу натереть солью, чесноком, черным молотым перцем. Тушку завернуть целиком в пергаментную бумагу и запекать 15–22 минуты при полной мощности.

Подавать курицу следует с жареным картофелем, отдельно можно подать зеленый салат, салат из свежих огурцов, помидоров, краснокочанной капусты.

# СОСИСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРУДИНКОЙ И СЫРОМ

- 4 сосиски
- 50 г сыра
- 100 г грудинки
- 4 круглых ломтика ржаного хлеба

*Для украшения*

- зелень петрушки и укропа

Сыр нарезать тонкими узкими полосками.

Сделать на сосисках продольные надрезы, заполнить их полосками сыра.

Срезать с грудинки кожицу и реберные косточки, затем разрезать на 4 тонких ломтика.

Подготовленные сосиски обернуть тонкими ломтиками грудинки и закрепить поварской нитью.

Сосиски выложить на плоское блюдо, украсить сыром, поставить

в микроволновую печь и запекать при 100%-ной мощности до расплавления сыра.

Перед подачей к столу переложить на сервировочное блюдо, рядом поместить ломтики хлеба и украсить зеленью укропа и петрушки.



*Если это блюдо готовить в режиме «конвекция + гриль», то грудинка получится с более румяной хрустящей корочкой, а время приготовления сократится до 1 минуты.*



20 мин



# ДОЛМА С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

- 200 г бараньего фарша
- 50 г риса
- 1 луковица
- 50 г маринованных виноградных листьев
- 1 долька чеснока
- 0,5 стакана простокваши
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусками и пропустить через мясорубку.

Лук очистить, вымыть и нашинковать, после чего также пропустить через мясорубку.

Рис перебрать, вымыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности 7—10 минут при полной мощности.

В фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, рис, все тщательно перемешать, посолить и поперчить.



*Меняйте уровень мощности вашей печи, включая и выключая ее. При выключении печи тепло устремляется из нагретых частей в холодные. Таким образом, нежные продукты не пережарятся, а не очень мягкое мясо постепенно протушится.*

На лист винограда выложить немного фарша и аккуратно завернуть.

В кастрюлю налить немного воды, посолить, выложить долму и готовить в микроволновой печи 10—12 минут при средней мощности.

Перед подачей на стол к долме подать соус.

**Соус:** простоквашу смешать с измельченным чесноком и зеленью укропа.





50 мин



Располагайте порционные куски по внешнему краю вращающегося подноса. Не кладите их вплотную друг к другу, чтобы энергия могла проникать со всех сторон.

## ПЕЧЕНЬ, ФАРШИРОВАННАЯ КОПЧЕНЫМ САЛОМ

- 250 г *телячьей печени*
- 1 *луковица*
- 1 *ст. ложка панировочных сухарей*
- 1 *ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки*
- 30 г *копченого сала*
- 1/2 *яйца*
- 2 *ст. ложки сметаны*
- 2 *ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Очищенный лук и сало порезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко порезать.

В отдельной посуде смешать рубленую петрушку, лук, сало, панировочные сухари, все посолить, обжарить 2—3 минуты при полной мощности в микроволновой печи.

Смесь остудить, добавить сметану, яйцо и специи. Подготовленный фарш тщательно перемешать.

Печень вымыть. В куске печени сделать глубокий надрез и положить в него фарш.

Печень переложить в огнеупорное блюдо, обжарить на растительном масле до готовности 9—13 минут при мощности 70% в микроволновой печи.

- 150 г филе осетрины
- 1/2 луковицы
- 4 шампиньона
- 1 помидор
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 3 ст. ложки тертого сыра
- соль
- черный молотый перец
- растительное масло

Помидор вымыть, нарезать тонкими кружочками и поместить на дно формы. Сверху положить подготовленное филе рыбы, посолить и поперчить, все сбрызнуть соком лимона.

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко порезать и пассеровать на растительном масле 2—3 минуты при полной мощности в микроволновой печи.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. В отдельной посуде обжарить измельченные грибы 8—10 минут при полной мощности. На рыбу уложить слой лука, затем слой грибов и все посыпать тертым сыром.

Поставить форму в микроволновую печь и запекать 8—10 минут при средней мощности.

## ОСЕТРИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБНЫМ СОУСОМ



*Не передерживайте рыбу. После указанного в рецепте времени выньте ее из печи, дайте отстояться под крышкой или фольгой и проверьте готовность.*

*Рыба должна легко отделяться от костей вилкой.*



# МАРИНОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ С БЕКОНОМ



35 мин



Если заменить обычные крабовые палочки имитацией королевских креветок, то получится прекрасная закуска для праздничного стола.



- 8 крабовых палочек
- 75 г бекона
- 1 долька чеснока
- 1 лимон
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложка молотого имбиря

#### Для украшения

- зелень петрушки

Чеснок очистить, измельчить. В отдельной посуде смешать сахар, молотый имбирь, растительное масло, добавить 1 ст. ложку свежавыжатого лимонного сока, предварительно очищенный и пропущенный через ручной пресс

чеснок и соевый соус. Смесь тщательно перемешать. В подготовленный маринад положить предварительно размороженные в микроволновой печи крабовые палочки и дать им пропитаться, затем маринад слить. Бекон нарезать тонкими ломтиками, обернуть ими каждую крабовую палочку и закрепить шпажками. Выложить подготовленные палочки в керамическую форму, поместить в микроволновую печь и запекать 4–5 минут при мощности 60–70% и включенном гриле до образования румяной корочки. Переложить готовые палочки на сервировочное блюдо, украсить веточками петрушки.

# ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ

- 3 листа лазаньи
- 1 помидор
- 1 сладкий перец
- 3 ст. ложки тертого сыра творожного сорта
- 60 г брынзы
- 20 г шпината
- 3 ст. ложки тертого сыра «Тильзитер»
- 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- 1 ст. ложка рубленой зелени укропа
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ч. ложка «Пармезана»
- 1 яйцо
- соль
- черный молотый перец

Сладкий перец и помидоры вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Лазанью варить в подсоленной воде 5—6 минут при полной мощности в микроволновой печи.

Натертый на крупной терке сыр «Тильзитер» смешать с измельченной брынзой, рубленой зеленью и яйцом,



Во избежание склеивания листов лазаньи их надо варить в большом количестве воды с добавлением растительного масла.

все перемешать, посолить и поперчить.

В огнеупорную форму, смазанную маслом, выложить слоями листья лазаньи, творожный сыр, нарезанный ломтиками, помидоры, сладкий перец, смесь из сыра и зелени.

Разложить все продукты в той же последовательности еще раз, сверху посыпать «Пармезаном».

Запекать в микроволновой печи 5—6 минут при средней мощности.





15 мин

Для приготовления яичницы-глазуньи необходимо проткнуть пленку спичкой и оставить ее там, чтобы желток не растекся. Потом спичку можно удалить.

# ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И ВЕТЧИНОЙ

- 3 яйца
- 50 г ветчины
- 50 г помидоров
- 10 г маргарина
- соль
- зелень петрушки

Помидоры и ветчину нарезать тонкими ломтиками, прогреть 2 минуты при полной мощности в посуде с маргарином. Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Яйца соединить с молоком, добавить соль, тщательно размешать и залить

обжаренные помидоры и ветчину, посыпать измельченной зеленью петрушки. Прогреть при полной мощности 2—2,5 минуты до тех пор, пока края омлета не начнут затвердевать. После этого следует приподнять края омлета так, чтобы яичная жидкая масса стекла к краям. Посуду закрыть крышкой и прогреть еще 1,5 минуты при полной мощности до загустения. Дать отстояться под крышкой 1—2 минуты.

- 350 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 350 г молока
- 20 г сахара
- 12 г дрожжей
- 40 г сливочного масла
- соль

Муку просеять, молоко подогреть. Развести в теплом молоке дрожжи, всыпать муку. Вымесить и дать постоять в тепле. Когда тесто начнет подниматься, его необходимо перемешать несколько раз, добавить соль, сахар, растопленное масло (1/2 от нормы), яйцо.

Все тщательно вымесить и дать еще раз подняться. На плоском блюде растопить другую половину масла за 30 секунд при полной мощности. Смоченной в воде ложкой зачерпнуть тесто и положить его на блюдо отдельными порциями. Жарить оладьи при средней мощности нужно примерно 2,5 минуты, затем следует перевернуть на другую сторону и жарить еще около 3 минут. Подавать, оладьи можно с маслом, сметаной, икрой, медом или вареньем.

# Оладьи



*Изделия из теста будут вкуснее, если все компоненты имели комнатную температуру и тесто готовилось и выпекалось строго по рецепту.*



# ПИЦЦА



2 ч

Дрожжи можно «активизировать»: их необходимо раскрошить, развести теплым молоком, добавить сахар и дать постоять 10–15 минут до появления пузырьков и вспенивания.

## Для теста

- 150–200 г муки
- 1 ч. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- 15 г дрожжей
- 90 мл воды
- 2 ч. ложки растительного масла
- соус для пиццы или кетчуп

## Для начинки

- 100 г ветчины
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 12 оливок без косточек
- 1/2 стакана тертого сыра
- 1 ч. ложка молотого красного перца
- 1 стручок красного сладкого болгарского перца

Смешать дрожжи с небольшим количеством теплой воды, добавить сахар и дать постоять 10–15 минут.

В посуде смешать муку с солью и, сделав углубление в центре, влить дрожжи и оставшуюся воду, перемешать, добавить масло и замесить тесто. Накрывать посуду полотенцем и дать подойти в теплом месте до увеличения теста в 2 раза. Тесто обмять и дать постоять еще 5–10 минут. Раскатать тесто диаметром 28 см, выложить его на форму для выпечки, смазанную маслом, полить соусом для пиццы, посыпать частью сыра. Лук и перец очистить, вымыть, нарезать: лук — кольцами, перец — дольками. Помидор вымыть и нарезать кружочками. Выложить кусочки ветчины, репчатый лук и оливки, нарезанные кольцами дольки болгарского перца, нарезанный кружочками помидор, засыпать оставшимся сыром. Выпекать в предварительно нагретой до 220 °С печи 18–20 минут.

# ПИРОГ С БРЫНЗОЙ



- 250 г муки
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- 50 мл молока
- 2 яйца
- 75 г сливочного масла
- 300 г брынзы
- 4 вареных клубня картофеля
- соль

*Если для приготовления начинки используется брынза нежных сортов, то можно добавить немного соли и черного перца.*

Из муки, теплого молока, дрожжей, яиц, соли и 50 г масла замесить крутое тесто, выбить его.

Поставить тесто для подъема в печь на 4 минуты при мощности 10%.

Картофель отварить.

Брынзу и вареный картофель пропустить через мясорубку и тщательно вымешать.

Подошедшее тесто обмять и раскатать в круглый пласт толщиной 1,5–2 см.

В центр пласта поместить шарик из начинки, края соединить,

перевернуть изделие швом вниз и раскатать в круглую лепешку толщиной 3–4 см. Выложить лепешку в смазанную маслом керамическую форму и выпекать в печи 10 минут при мощности 60% и включенном гриле.

Готовый пирог выложить на разделочную доску и смазать сливочным маслом.

К столу подавать как в горячем, так и в холодном виде.





2 ч



## Булочки для сандвичей

- 400 г муки
- 2 яйца
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- 150 мл молока
- соль

### Для смазывания

- сливочное масло

В глубокую миску из огнеупорной пластмассы или стекла насыпать просеянную муку, влить разведенные теплым молоком дрожжи с сахаром, добавить 1 яйцо, посолить и замесить крутое тесто.

Тщательно выбить тесто на подпыленной мукой разделочной доске, положить в миску, накрыть пленкой и поставить на 5 минут в печь при мощности 10% для подъема. Подошедшее тесто разделить на одинаковые кусочки и придать им форму колбасок.

Раскатать каждую колбаску из теста в тонкий кружок.



*Качество муки и дрожжей существенно влияет на время подъема теста в микроволновой печи.*

Свернуть каждый кружок рулетом и сформировать продолговатые булочки.

Уложить булочки не более чем по 5 штук на вращающийся поднос, выстеленный промасленной поварской бумагой, и выпекать 4 минуты при мощности 80%, затем смазать взбитым яйцом и выпекать еще 3 минуты в режиме «микроволны + гриль».

Готовые булочки остудить и использовать для приготовления сандвичей.

ISBN 5-699-09481-4

Микроволновая печь — это революция на нашей кухне. Во-первых, это быстро и удобно; во-вторых, вкусно, полезно и красиво. Как раз все то, что требует от нас сегодняшний темп жизни плюс принципиально новое качество пищи. В книге собраны разнообразные рецепты блюд, наиболее подходящих для приготовления в микроволновке. Здесь же указаны оптимальные режимы нагрева тех или иных продуктов, приведены точные весовые соотношения и мерные количества продуктов для каждого блюда. Микроволновая печь — это будущее, которое уже наступило.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 5-699-09481 -4

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Составитель И. Родионова

Дизайн оформления Н. Кудря

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ

Ответственный редактор *Т. Радина*  
Художественный редактор *Н. Кудря*  
Технический редактор *М. Печковская*

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.

Подписано в печать 29.01.2007

Формат 60x100<sup>1/16</sup>. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8. Доп. тираж 7000. Заказ 76.

Отпечатано на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат»  
Полиграфический комбинат «Офсет». 400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.  
Тел./факс (8442) 97-48-21, 97-49-40. E-mail: [ipk-ofset@t-k.ru](mailto:ipk-ofset@t-k.ru)