

Сам себе повар

микроволновая КУХНЯ



Сам себе повар

микроволновая КУХНЯ



Составитель Мария Вербина

Издательство «Аркаим»

содержание

Супы и закуски

- Бутерброды горячие с салатом 9
- Бутерброды со шпротами 10
- Тосты по-гавайски 11
- Творожные бутерброды
с килькой 12
- Закуска из баклажанов 13
- Фаршированные помидоры 14
- Чернослив в ломтиках бекона 15
- Горячая закуска из сушеных грибов 16
- Сосиски, фаршированные сыром 17
- Сельдь маринованная со сметаной 18
- Горячая закуска
из крабов и креветок 19
- Форшмак 20
- Паштет из куриной печени 21
- Борщ 22
- Щи из свежей капусты
с картофелем 23
- Рассольник 24
- Суп рыбный 25
- Суп из цветной капусты 26
- Суп овощной по-югославски 27
- Суп из крапивы и щавеля 28
- Суп грибной с овощами 29

- Суп «Консул» 30
- Суп бобовый по-мексикански 31
- Суп куриный с кукурузой 32
- Суп с макаронными изделиями 33
- Суп-харчо 34
- Солянка мясная сборная 35
- Суп картофельный 36

Основные блюда

- Краснокочанная капуста,
тушеная с апельсинами 38
- Перец, фаршированный
мясом и рисом 39
- Лечо по-венгерски 40
- Кабачки тушеные
с йогуртовым соусом 41
- Стручковая фасоль с орехами 42
- Тушеный сельдерей 43
- Овощное рагу 44
- Капуста, тушеная с курицей 45
- Печеный картофель 46
- Картофель по-быстрому 47
- Запеканка из баклажанов 48
- Цветная капуста по-польски 49
- Морковная запеканка с творогом 50

- Помидоры, фаршированные
 яйцами и ветчиной 51
 Запеканка из бобовых с овощами 52
 Ореховая запеканка 53
 Запеканка из пастернака с сыром 54
 Суфле из тыквы 55
 Ставрида в горшочках 56
 Голубцы рыбные 57
 Фаршированные кальмары
 в томатном соусе 58
 Рыба по-восточному 59
 Карп, фаршированный
 орехами и гранатом 60
 Горбуша, запеченная под майонезом 61
 Запеканка из креветок 62
 Бифштекс рубленый с сыром 63
 Говядина, тушенная в пиве 64
 Азу 65
 Баранина со сливовым соусом 66
 Плов 67
 Солянка мясная по-грузински 68
 Телятина с черносливом 69
 Телятина в кисло-сладком соусе 70
 Рагу мясное с картофелем
 в горшочках 71
 Тсфтели в томатном соусе 72
 Субпродукты, тушенные
 со сметаной 73
 Соевое мясо, тушенное
 с овощами 74
 Котлеты мясные с капустой 75
 Отбивные из свинины 76
 Свинина, запеченная с грибами 77
 Куриные окорочка «с дымком» 78
 Жаркое из курицы
 с брюссельской капустой 79
 Печень куриная
 в яблочно-томатном соусе 80
 Филе куриное фаршированное 81
 Глазированная утка 82
 Индейка в медово-лимонном соусе 83
 Суфле из курицы 84
 Запеканка с ветчиной,
 сыром и грибами 85
 Омлет с салями 86
 Макароны, запеченные с грибами 87
 Каша овсяная с сухофруктами 88
 Пикантные биточки
 из манной крупы 89
 Десерты, напитки, выпечка
 Творожно-фруктовый десерт 91
 Яблоки, запеченные с творогом 92
 Творожно-лимонная запеканка 93
 Запеченный вишневый десерт 94
 Груши с корицей 95
 Яблочное суфле 96
 Арахис во фруктовой глазури 97
 Ириски 98
 Десерт из овсяных хлопьев 99
 Манный пудинг 100
 Компот из сухофруктов 101

Кофе по-восточному 102
Пунш с вишней 103
Сдобный белый хлеб 104
Расстегаи с рыбными консервами 105
Пицца с грибами 106
Бсздрожжевой хлеб 107
Булочки с конфетами 108
Пирог с крыжовником
и смородиной 109
Пирог с капустой 110

Печенье с луком 111
Ватрушки с картофелем 112
Пицца с ветчиной 113
Шоколадный кекс 114
Имбирный пряник 115
Слосные пирожки с курагой 116
Торт «Престиж» 117
Профитроли с кремом 118
Меренги 119
Рассыпчатое сырное печенье 120

своеобразие микроволновой кухни

Микроволновые печи (МВП, СВЧ-печи) в последнее время стали очень популярны. Приготовить в них можно практически любое блюдо, которое обычно готовят в духовке или на плите, но при этом вы затратите намного меньше времени.

МВП готовят быстро и качественно, сохраняя витамины и питательные вещества, а также вкус и аромат, свойственные данному продукту.

В СВЧ-печи можно размораживать и оттаивать продукты, жарить без жира или почти без жира, варить, запекать, тушить, разогревать готовые блюда.

Если вы планируете использовать печь только для подогрева блюд, разморозки продуктов или разогрева сосисок, можно остановить свой выбор на простейшей модели. Если вы хотите готовить в ней бутерброды, запеканки, мясо, птицу и т. д. — не обойтись без печи, оснащенной грилем. Ну а воздушные пирожные и торты, ароматные пироги невозможно испечь без печи с конвектором.

Приобретая СВЧ-печь, совсем необязательно покупать специальную посуду, подойдет любая фарфоровая, керамическая, фаянсовая, глиняная; главное — на ней не должно быть позолоченного и любого другого металлического покрытия. Кухонная утварь из любого металла (кроме входящих в комплект решеток) для использования в МВП абсолютно не пригодна!

Если вы все же решили купить специальную посуду, то, как показывает опыт, для семьи из 3—4 человек достаточно приобрести кастрюлю с крышкой объемом 1,5—2 л, в которой можно варить супы, готовить жаркое, тушить мясо, птицу и т. д.; глубокую миску для пассерования овощей, предварительной тепловой обработки продуктов и т. д.; а также плоскую (лучше круглую) форму или блюдо для запекания. Круглый конвекционный противень для выпечки булочек, пирожков и пр. обычно входит в комплект печи, оснащенной конвектором.

Кроме того для приготовления пищи в МВП вам могут понадобиться специальная полиэтиленовая пленка, фольга, деревянные шпажки, а также высокая и низкая решетки, которые обычно входят в комплект печи, оснащенной грилем.

Очень удобно готовить и разогревать пищу в той посуде, в которой ее можно подать на стол.

Даже если МВП снабжена вращающейся тарелкой, в процессе приготовления продукты следует помешивать, перекладывать или переворачивать, чтобы микроволны проникали в пищу равномерно. Все ингредиенты лучше нарезать приблизительно одинаковыми кусками, если иначе не оговорено в рецепте.

Небольшие, одинаковой формы продукты (картофелины, булочки) лучше располагать

по кругу на равном расстоянии друг от друга, т. к. в центре блюда они будут готовиться медленнее, чем по его краю.

Если продукт варится, тушится, пассеруется, посуду обычно накрывают крышкой или специальной пленкой.

При приготовлении запеканок, мяса, птицы, рыбы под грилем продукты не накрывают, чтобы на них образовалась румяная корочка.

После того как вы вынули готовое блюдо из печи, ему нужно дать постоять некоторое время. Это способствует равномерному распределению тепла, а также позволяет блюду дойти до полной готовности за счет внутренних тепловых запасов.

Пока вы не перейдете на ты со своим прибором, почаще контролируйте процесс приготовления пищи.

Лучше всего, если перед началом готовки все ингредиенты будут комнатной температуры. Продукты, взятые прямо из холодильника, прогреваются дольше.

Продукты с большим содержанием влаги получаются в МВП лучше, чем сухие. Если продукт слишком сухой, можно добавить немного жидкости, но чересчур много влаги тоже плохо — вода замедляет приготовление.

Блюда менее объемные готовятся быстрее, чем более объемные; в круглой посуде — более равномерно, чем в овальной, квадратной или прямоугольной.

Меньше 200 г продуктов готовить в печи не рекомендуется, но и перегружать печь не

стоит. Большое количество продуктов лучше готовить в несколько приемов.

Продукты, покрытые кожей, пленкой, оболочкой (помидоры, картофель, кабачки, печень) перед приготовлением нужно прокалывать, чтобы образующийся пар мог выйти наружу. Молочные супы, каши надо готовить в посуде, в два раза большей по объему, т. к. молоко легко «убегает».

В МВП можно освежить черствый хлеб, завернув его в бумажную салфетку и прогреть при полной мощности 1 минуту.

В СВЧ-печи нельзя готовить яйца в скорлупе. Сосиски перед приготовлением следует наколоть в нескольких местах.

Солить пищу лучше в конце приготовления.

При жаренье не нагревайте большое количество масла или жира: они сильно разбрызгиваются. Жарить во фритюре лучше на обычной плите, а доводить до готовности — в МВП.

При приготовлении супов воду или бульон лучше нагреть до кипения на обычной плите и затем уже закладывать в них подготовленные продукты и продолжать приготовление в МВП.

Замороженные овощи лучше готовить сразу, не размораживая, чтобы максимально сохранить питательные вещества.

Выпечка из дрожжевого, слоеного теста лучше удастся в режиме конвекции. Изделия из жидкого теста (кексы, бисквиты) рекомендуется выпекать в комбинированном режиме: 160—200 °С горячего воздуха и 20—30% микроволн.

Рецепты, где указана температура воздуха, предназначены для приготовления только в МВП, оснащенных пароконвектором.

При низком уровне мощности размораживание протекает более равномерно, чем при полном, когда поверхность продукта нагревается, а внутри он еще мерзлый.

Рыбу рекомендуется размораживать до того момента, когда ее можно будет нарезать: готовые блюда в таком случае получаются более сочными и вкусными.

В зависимости от того, печь какой модели вы приобрели, уровень мощности микроволн задается в процентах (%), ваттах (Вт) или устанавливается вручную (максимум — минимум). Чтобы рассчитать необходимый режим, воспользуйтесь таблицей.

В настоящей книге приведены рецепты блюд, рассчитанные на приготовление в МВП мощностью 900 Вт. Если мощность вашей нечи другая, сделайте необходимые пересчеты и соответственно увеличьте (или уменьшите) время приготовления.

В заключение хочется развеять существующий миф о радиоактивности пищи, приготовленной в МВП. Радиоактивное излучение не имеет никакого отношения к микроволновому. Излучение МВП не представляет опасности для здоровья человека, т. к. имеет частоту намного меньше допустимой нормы.

Так что смелее экспериментируйте, и ваша «микроволновка» станет вашим верным помощником!

HIGH	полная мощность	ПМ	100%	900 Вт	готовить/разогреть
MEDIUM HIGH	выше средней мощности	выше СМ	70%	630 Вт	готовить/разогреть
MEDIUM	средняя мощность	СМ	50%	450 Вт	жаренье, в процессе которого мясо становится нежным
MEDIUM LOW	ниже средней мощности	ниже СМ	30%	270 Вт	размораживание/приготовление при уменьшенной температуре
LOW	низкая мощность	НМ	10%	90 Вт	размораживание нежных продуктов (например тортов со сливками)

*супы
и
закуски*



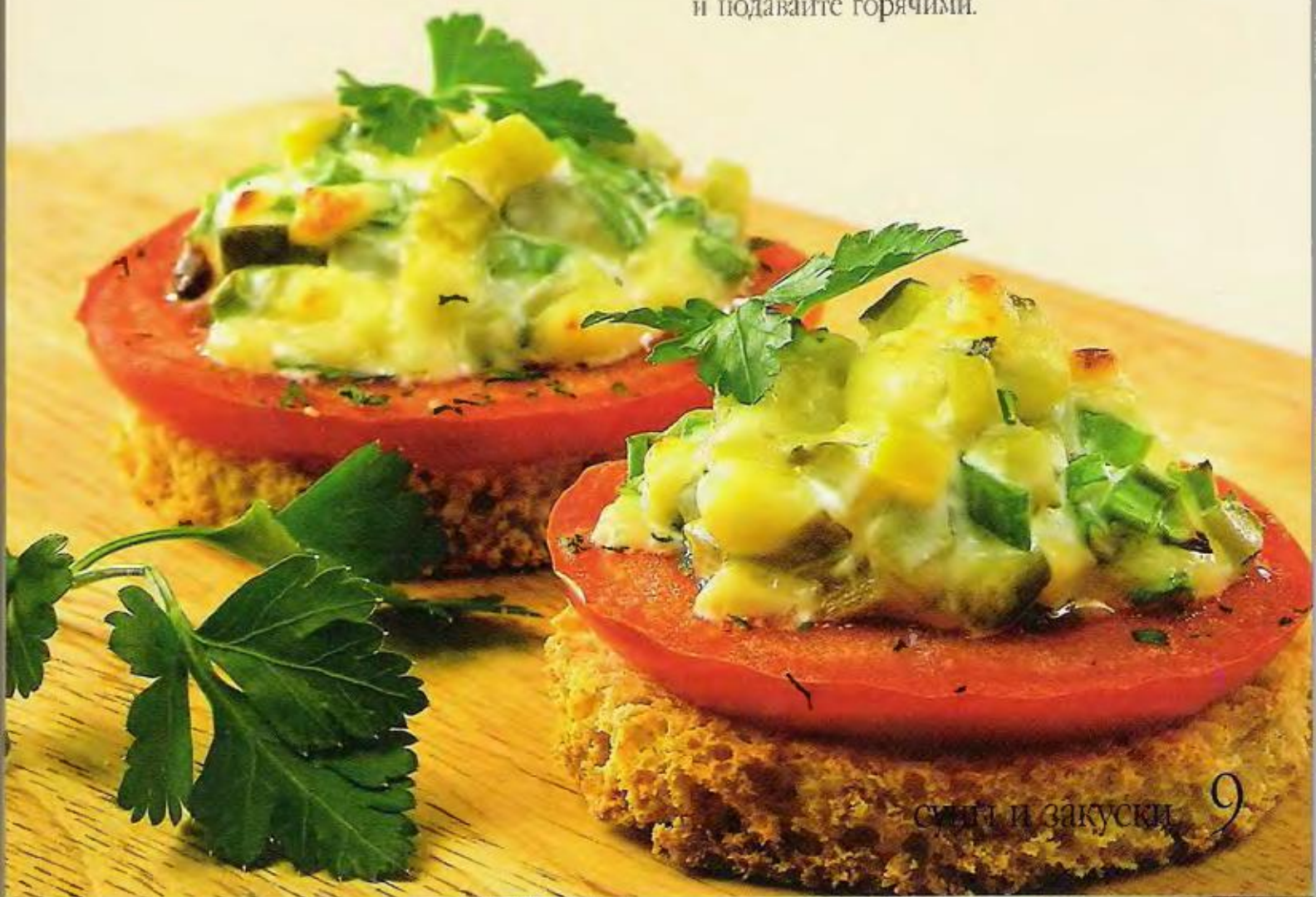
бутерброды горячие с салатом

на 4 порции

хлеб пшеничный вчерашний
сыр чеддер тертый
огурцы соленые
лук зеленый рубленый
сметана
помидоры
зелень укропа рубленая
перец красный молотый

4 ломтика
1 стакан
2 шт.
1 ст. ложка
3 ст. ложки
4 кружочка
1 ч. ложка
по вкусу

- Смешайте сыр с нарезанными кубиками огурцами и луком, сметаной.
- Хлеб подрумянивайте 5 минут при СМ и включенном гриле.
- На каждый ломтик положите по кружочку помидора, посыпьте укропом, разложите приготовленный салат, поперчите.
- Запекайте бутерброды при СМ и включенном гриле, пока сыр не зарумянится.
- Оформите бутерброды зеленью петрушки и подавайте горячими.



бутерброды со шпротами

на 6 порций

хлеб пшеничный вчерашний
помидоры
шпроты в масле
масло сливочное
яйцо
горчица готовая
майонез

6 ломтиков
3 шт.
1 банка
3 ст. ложки
1 шт.
1 ч. ложка
1 ст. ложка

■ Хлеб смажьте маслом, уложите на него ломтики помидоров и шпроты. Желток разотрите с майонезом и горчицей, соедините со взбитым белком.

■ Покройте бутерброды приготовленной смесью, уложите на противень и запекайте 6 минут при СМ и включенном гриле.

■ Оформите зеленью и подавайте.



ТОСТЫ ПО-ГАВАЙСКИ

на 4 порции

хлеб пшеничный вчерашний

масло сливочное

ветчина

ананас

сыр твердый

вишня

4 ломтика

1 ст. ложка

4 ломтика

4 ломтика

4 ломтика

4 шт.

■ Хлеб подрумяньте при СМ и включенном гриле и смажьте маслом.

■ На хлеб уложите ломтики ветчины, ананаса и сыра. Оформите тосты вишней.

■ Запекайте тосты 6 минут при СМ и включенном гриле и подавайте горячими.



творожные бутерброды с килькой

на 2 порции

хлеб пшеничный вчерашний	2 ломтика
творог	2—3 ст. ложки
килька соленая	2—3 шт.
лук репчатый рубленый	2 ст. ложки
яйцо	1 шт.
масло сливочное	1 ст. ложка
лук зеленый рубленый	1 ч. ложка

■ Хлеб намажьте маслом. Творог смешайте с очищенной и мелко рубленной килькой, репчатым луком и взбитым яйцом.

■ Творожную массу уложите на хлеб, посыпьте зеленым луком и запекайте при ПМ до образования золотистой корочки.

■ Оформите бутерброды зеленью и подавайте горячими.



закуска из баклажанов

на 4 порции

баклажаны
помидоры
чеснок
майонез
сыр тертый
соль

3 шт.
4 шт.
4 зубчика
1/2 стакана
3 ст. ложки
по вкусу

■ Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и выдержите 30 минут.

■ Помидоры нарежьте кружочками, чеснок мелко порубите.

■ На смазанный маслом противень уложите кружочки баклажанов, на них — кружочки помидоров, посыпьте чесноком, посолите, смажьте майонезом и посыпьте сыром.

■ Запекайте баклажаны 7 минут при СМ и включенном гриле. Подавайте холодными или горячими, оформив зеленью.



фаршированные помидоры

на 4 порции

помидоры
оливки без косточек
чеснок рубленый
сыр твердый
масло оливковое

8 шт.
8—10 шт.
1 ст. ложка
16 ломтиков
3 ст. ложки

■ У помидоров срежьте верхнюю часть и выньте перегородки с семенами. Оливки нарежьте мелкими кубиками и смешайте с чесноком.

■ Помидоры начините оливками с чесноком, уложите в смазанную маслом форму. На фаршированные помидоры разложите ломтики сыра.

■ Запекайте при СМ и включенном гриле, пока сыр не зарумянится.

■ Охладите и подавайте, оформив зеленью.



чернослив в ломтиках бекона

на 5 порций

чернослив без косточек
портвейн
бекон

10 шт.
5 ст. ложек
10 ломтиков

■ Чернослив залейте портвейном и маринуйте несколько часов, периодически помешивая.

■ Заверните чернослив в ломтики бекона, скрепите их деревянными шпажками, выложите на блюдо и запекайте 3 минуты при ПМ.

■ Подавайте чернослив горячим к аперитиву, оформив зеленью.



горячая закуска из сушеных грибов

на 4 порции

грибы белые сушеные	2 ст. ложки
масло сливочное	3 ст. ложки
лук репчатый	1 головка
мука пшеничная	1 ч. ложка
сметана	½ стакана
сыр тертый	2 ст. ложки
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Грибы промойте, замочите на 4 часа и отварите в этой же воде под крышкой при ПМ.

■ Отвар слейте (на нем можно сварить суп), а грибы порубите и прогрейте на 2 столовых ложках масла вместе с рубленным луком под крышкой при ПМ. Посолите, поперчите.

■ Для соуса муку разотрите с оставшимся маслом, добавьте 1 столовую ложку отвара и сметану. Посолите.

■ Грибы разложите в формочки, залейте соусом, посыпьте сыром и запекайте при СМ и включенном гриле, пока сыр не зарумянится.

■ Подавайте в формочках.



сосиски, фаршированные сыром

на 2 порции

сосиски
сыр твердый
грудинка
горчица готовая

4 шт.
50 г
4 тонких ломтика
1 ч. ложка

■ В сосисках сделайте продольные надрезы, вложите в них кусочки сыра. Оберните фаршированные сосиски ломтиками грудинки, которые закрепите деревянными шпажками, и запекайте 2 минуты при ПМ.

■ Подавайте с горчицей, оформив зеленью.



сельдь маринованная со сметаной

на 4 порции

сельдь свежая	2 шт.
молоко	4 ст. ложки
вино белое сухое	1 ст. ложка
уксус винный	2 ст. ложки
лук репчатый	1 головка
чеснок	1 зубчик
горчица готовая	1 ч. ложка
желток	1 шт.
сметана	1 ст. ложка
перец черный горошком	3 шт.
соль, перец красный молотый	по вкусу

■ Сельдь очистите и разделайте на филе с кожей без костей. Вымачивайте в молоке 1 час, обсушите.

■ Для маринада соедините вино с уксусом, рубленым луком и чесноком, перцем горошком, посолите. Прогрейте 30 секунд при ПМ.

■ Положите сельдь в маринад, залейте горячей водой, чтобы она покрыла рыбу, накройте крышкой и прогрейте 4 минуты при ПМ.

■ Маринад слейте, процедите, охладите, смешайте с желтком, сметаной, горчицей и красным перцем.

■ Полученным соусом залейте сельдь, оформите зеленью и ломтиками лимона.



горячая закуска из крабов и креветок

на 4 порции

крабы консервированные
креветки консервированные
масло сливочное
брынза тертая
лук зеленый рубленый
корень хрена тертый
миндаль рубленый
соль, перец черный молотый

200 г
200 г
1 ст. ложка
1 стакан
3 ст. ложки
2 ст. ложки
2 ст. ложки
по вкусу

- Масло растопите при ПМ за 1 минуту. Добавьте часть миндаля и обжаривайте 3—4 минуты при ПМ. Посолите и поперчите.
- Крабов и креветок отделите от заливки, нарежьте ломтиками. Соедините лук, хрен и брынзу, перемешайте.
- Подготовленные ингредиенты выложите на блюдо и готовьте 5—6 минут при СМ.
- При подаче посыпьте миндалем и оформите зеленью.



форшмак

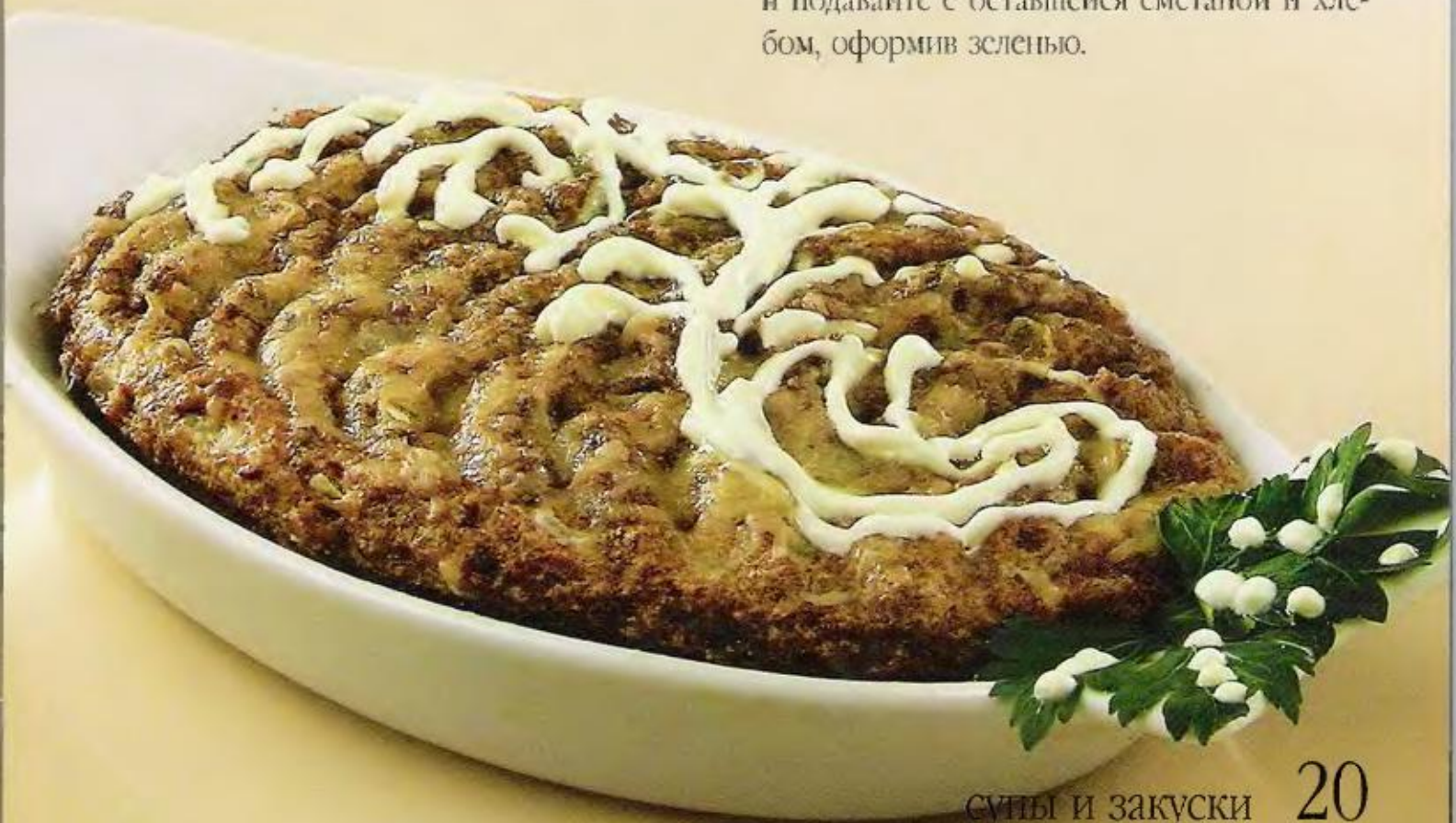
на 4 порции

мясо вареное или жареное (говядина, баранина, птица)	250 г
филе сельди соленой	180 г
картофель вареный	2—3 шт.
масло подсолнечное	2 ст. ложки
лук репчатый	1 головка
мука пшеничная	2 ст. ложки
масло сливочное	2 ст. ложки
сметана	5—6 ст. ложек
яйца	2—3 шт.
сыр твердый тертый	2 ст. ложки
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Лук нарежьте кубиками и обжаривайте на подсолнечном масле 1 минуту при ПМ.

■ Мясо и филе сельди пропустите через мясорубку. Добавьте протертый картофель, обжаренный лук, муку, размягченное сливочное масло, 2—3 столовые ложки сметаны и желтки, посолите, поперчите. Введите взбитые белки, перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте сыром и запекайте 5—10 минут при СМ и 180 °С.

■ Выложите форшмак из формы, охладите и подавайте с оставшейся сметаной и хлебом, оформив зеленью.



паштет из куриной печени

на 5 порций

печень куриная
лук репчатый рубленый
чеснок рубленый
херес
сливки густые
масло сливочное
томат-пюре
лук зеленый рубленый
соль, перец черный молотый

450 г
4 ст. ложки
1 ч. ложка
2 ст. ложки
2 ст. ложки
2 ст. ложки
2 ст. ложки
2 ст. ложки
по вкусу

■ Печень нарежьте кусочками и перемешайте с репчатым луком, чесноком, хересом и половиной нормы масла. Тушите под крышкой 6—7 минут в режиме выше СМ.

■ Печень взбейте в блендере с добавлением сливок, томата до получения однородной массы. Посолите, поперчите и выложите в форму.

■ Оставшееся масло растопите при ПМ, смешайте с зеленым луком и смажьте им паштет. Охладите.

■ Оформите майонезом и зеленью.



борщ

на 2 порции

капуста белокочанная
картофель
свекла
морковь
лук репчатый
масло топленое
томат-пюре
бульон мясной
соль, перец черный молотый
сметана

200 г
1 шт.
1 шт.
1/2 шт.
1/2 головки
1 ст. ложка
1 ст. ложка
3 стакана
по вкусу
2 ст. ложки

■ Морковь и свеклу натрите на терке. Лук нарежьте соломкой, картофель — кубиками, капусту — шашками.

■ Морковь и лук пассеруйте на масле 1 минуту при ПМ. Добавьте томат и свеклу, пассеруйте еще 1 минуту.

■ Капусту и картофель залейте горячим бульоном и варите 15 минут при ПМ. Добавьте обжаренные овощи, посолите, поперчите, доведите до готовности при ПМ.

■ Дайте борщу настояться 25 минут.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью и заправьте сметаной.



щи из свежей капусты с картофелем

на 2 порции

капуста белокочанная

250 г

картофель

2 шт.

морковь

1 шт.

лук репчатый

1 головка

сало копченое

30 г

томат-пюре

2 ст. ложки

бульон мясной

3 стакана

соль, перец черный молотый

по вкусу

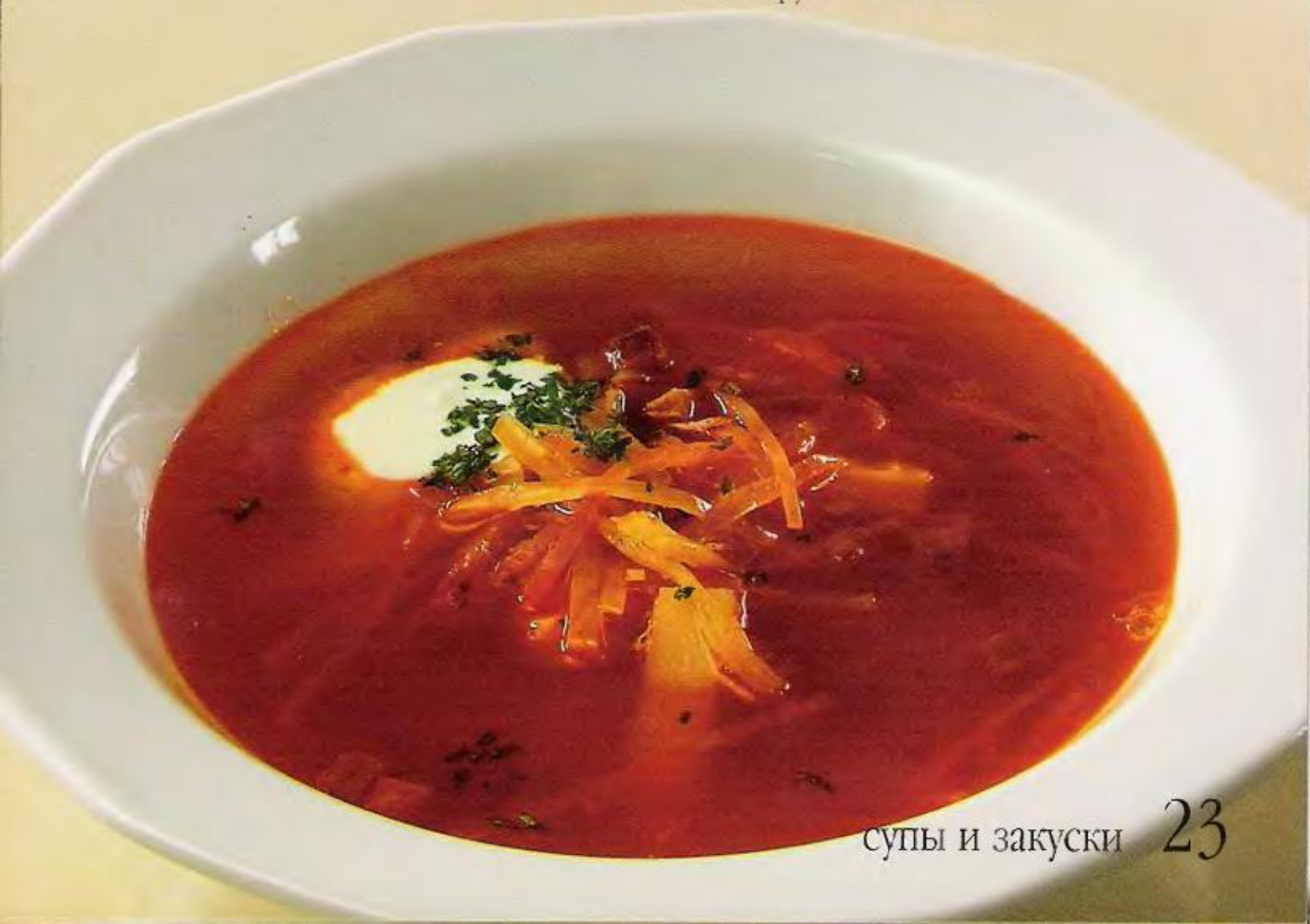
сметана

2 ст. ложки

■ Нарезанное кубиками сало прогревайте 3 минуты при ПМ. Лук и морковь нарежьте соломкой, добавьте томат и жарьте на вытопленном жире 3–4 минуты при ПМ.

■ Положите нарезанный брусочками картофель, нашинкованную соломкой капусту, влейте горячий бульон, посолите, поперчите и готовьте 10–12 минут при ПМ.

■ При подаче заправьте суп сметаной и посыпьте рубленой зеленью.



рассольник

на 2 порции

говядина вареная
картофель
морковь
лук репчатый
корень петрушки
корень сельдерея
масло топленое
бульон мясной
огурец соленый
крупя перловая или ячневая
соль, перец черный молотый
сметана

100 г
2 шт.
1/2 шт.
1/2 головки
1/2 шт.
1/2 шт.
2 ч. ложки
3 стакана
1 шт.
1/2 стакана
по вкусу
3 ст. ложки

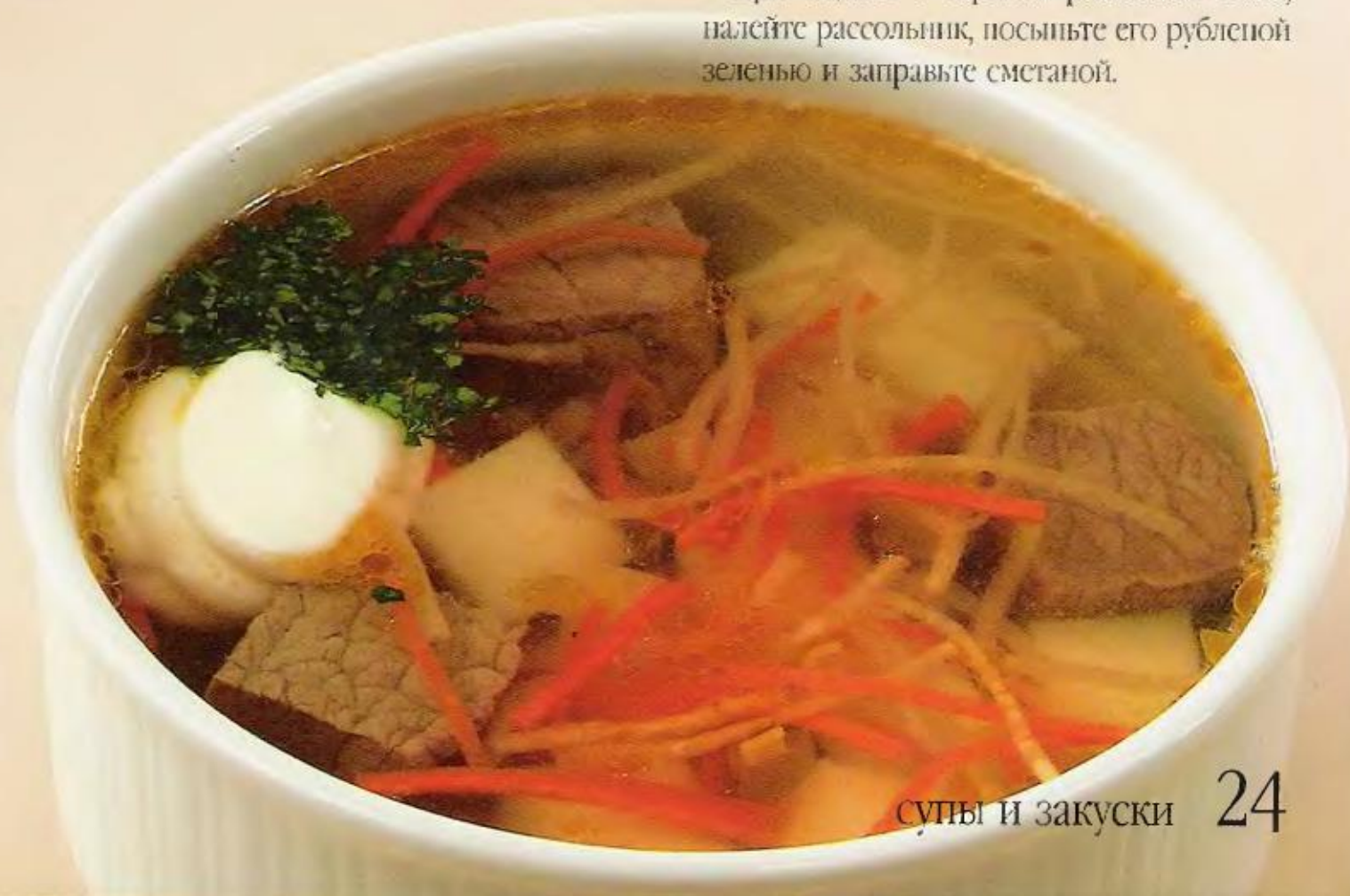
■ Крупу промойте и замочите на несколько часов.

■ Картофель, мясо и огурец нарежьте кубиками, лук мелко порубите, морковь и коренья натрите на терке.

■ Подготовленные морковь, лук и коренья спассеруйте на масле при ПМ.

■ Картофель, крупу, пассерованные овощи, огурец залейте горячим бульоном, посолите, поперчите и варите при ПМ до готовности.

■ При подаче в тарелки разложите мясо, налейте рассольник, посыпьте его рубленой зеленью и заправьте сметаной.



суп рыбный

на 2 порции

филе трески

морковь

лук репчатый

томат-пюре

масло сливочное

мука пшеничная

вода

вино белое сухое

лавровый лист

соль, перец черный молотый

200 г

1 шт.

1 головка

1 ч. ложка

2 ч. ложки

1 ст. ложка

3 стакана

1/2 стакана

1 шт.

по вкусу

■ Лук и морковь нарежьте соломкой, добавьте лавровый лист, 2 столовые ложки воды, томат, накройте крышкой и тушите 3 минуты при ПМ.

■ Положите нарезанную ломтиками рыбу, влейте горячую воду, смешанную с вином, и варите 6 минут при ПМ.

■ Добавьте в суп муку, растертую с маслом и небольшим количеством бульона, посолите, поперчите, перемешайте и готовьте 2 минуты при ПМ. Дайте настояться.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.



суп из цветной капусты

на 2 порции

капуста цветная
молоко
бульон куриный
масло сливочное
мука пшеничная
соль, мускатный орех,
перец черный молотый
сок 1 лимона

150 г
1 стакан
1 стакан
1 ст. ложка
2 ст. ложки

по вкусу

■ Капусту разберите на соцветия, залейте горячей водой и прогревайте под крышкой 6 минут при ПМ. Отвар слейте.

■ Смешайте молоко с бульоном, залейте капусту и прогревайте под крышкой 5 минут при ПМ.

■ Добавьте в суп масло, растертое с мукой, соль, перец, мускатный орех, перемешайте. Прогревайте 1 минуту при ПМ, затем дайте настояться под крышкой.

■ При подаче сбрызните суп лимонным соком и оформите зеленью. Можно добавить сливки, взбитые с желтком.



СУП ОВОЩНОЙ ПО-ЮГОСЛАВСКИ

на 4 порции

капуста белокочанная	100 г
капуста цветная	100 г
зелень петрушки рубленая	1 ст. ложка
морковь	2 шт.
кабачок мелкий	1 шт.
картофель	1 шт.
зеленый горошек	
консервированный	1 стакан
яйцо	1 шт.
вода	5 стаканов
кубик бульонный	1 шт.
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Оба вида капусты, зелень петрушки, морковь, кабачок и картофель измельчите вместе в кухонном комбайне.

■ Залейте овощную смесь горячей водой, посыпьте раскрошенным бульонным кубиком, добавьте горошек и варите под крышкой 15 минут в режиме выше СМ.

■ Суп посолите, поперчите, введите взбитое яйцо, перемешайте и дайте постоять 5 минут.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.



суп из крапивы и щавеля

на 2 порции

крапива молодая
щавель
морковь
лук репчатый
корень петрушки
корень сельдерея
масло топленое
бульон мясной
соль
яйца вареные
сметана

200 г
150 г
1 шт.
1 головка
1 шт.
1 шт.
1 ст. ложка
3 стакана
по вкусу
2 шт.
2 ст. ложки

■ Крапиву залейте кипятком и дайте постоять 5 минут. Затем откиньте на дуршлаг и вместе со щавелем пропустите через мясорубку или очень мелко порубите.

■ Морковь и корни натрите на терке, лук нарежьте кубиками и пассеруйте на масле 1 минуту при ПМ.

■ В горячий бульон положите пассерованные овощи, добавьте щавель и крапиву, посолите и варите 5—7 минут при ПМ. Дайте супу настояться.

■ При подаче в тарелки разложите нарезанные дольками яйца, налейте суп, посыпьте его рубленной зеленью и заправьте сметаной.



суп грибной с овощами

на 6 порций

грибы белые	300 г
морковь	1 шт.
корень петрушки	1 шт.
корень сельдерея	1 шт.
масло сливочное	2 ст. ложки
картофель	3 шт.
кабачки	300 г
помидоры	2 шт.
соль	по вкусу
сметана	4 ст. ложки

■ Морковь нарежьте кружочками, коренья — соломкой, соедините и жарьте на масле 1 минуту при ПМ.

■ Грибы нарежьте ломтиками, залейте горячей водой и варите под крышкой 10 минут при ПМ.

■ Добавьте обжаренные морковь и коренья, нарезанный брусочками картофель и варите 5 минут при ПМ. Положите нарезанные кубиками кабачки и помидоры, посолите и доведите при ПМ до готовности.

■ При подаче оформите суп зеленью и заправьте сметаной.



СУП «КОНСУЛ»

на 1 порцию

шампиньоны
лук-порей
перец сладкий
бульон куриный
масло сливочное
мука пшеничная
соль, перец черный молотый
желток яичный
сливки густые

100 г
1 стебель
1 шт.
1 стакан
1 ст. ложка
2 ст. ложки
по вкусу
1 шт.
4 ст. ложки

■ Шампиньоны, лук и сладкий перец нарежьте, перемешайте, посолите, поперчите. Залейте горячим бульоном и варите под крышкой 5—7 минут при ПМ.

■ Смешайте масло с мукой, разведите бульоном и добавьте в суп. Прогревайте 1 минуту при ПМ, затем дайте настояться.

■ Перед подачей заправьте суп желтком, взбитым со сливками.



суп бобовый по-мексикански

на 2 порции

смесь овощная мексиканская
(кукуруза, сладкий перец,
стручковая и белая фасоль)
кубик бульонный овощной
лук репчатый
масло подсолнечное
чеснок
томат-пюре
сардельки
крахмал
вода
соль, перец чили молотый

300 г
1 шт.
1 головка
1 ст. ложка
1 зубчик
1 ч. ложка
2 шт.
1 ч. ложка
3 стакана
по вкусу

■ Нарезанный кубиками репчатый лук и растертый с солью чеснок обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ.

■ Добавьте томат, овощную смесь и нарезанные кружочками сардельки. Посолите, поперчите, всыпьте раскрошенный бульонный кубик, залейте горячей водой и готовьте под крышкой 10 минут при ПМ.

■ Влейте крахмал, разведенный 1 столовой ложкой холодной воды, и готовьте суп 1 минуту при ПМ.

■ При подаче посыпьте рубленым шнитт-луком.



суп куриный с кукурузой

на 6 порций

филе куриное	400 г
кукуруза консервированная	500 г
бульон куриный	6 стаканов
имбирь тертый	1/2 ч. ложки
лук-шалот	2 головки
мука пшеничная	2 ст. ложки
вода	2 ст. ложки
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Куриное филе припускайте под крышкой 6 минут при ПМ, затем нарежьте ломтиками.

■ В кастрюлю положите кукурузу, нарезанный лук, приправьте имбирем, залейте горячим бульоном и варите 10 минут при ПМ.

■ Смешайте муку с водой, добавьте в суп и варите 5 минут при ПМ. Положите куриное филе, посолите, поперчите и при ПМ доведите до готовности.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.



суп с макаронными изделиями

на 2 порции

изделия макаронные
(рожки, ушки, звездочки) 100 г
мякоть отварной говядины 100 г
масло растительное 1 ст. ложка
лук репчатый 1 головка
корень петрушки 1 шт.
бульон мясной 3 стакана
соль, перец черный молотый по вкусу

■ Мясо и лук нарежьте соломкой, корень петрушки натрите на терке.

■ Подготовленные лук и корень петрушки обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ.

■ Обжаренные овощи, мясо и макаронные изделия залейте горячим бульоном, посолите, поперчите и прогревайте 5—7 минут при ПМ. Дайте настояться.

■ Перед подачей в тарелки разложите мясо, налейте суп, оформите зеленью и тертым сыром.



суп-харчо

на 4 порции

грудинка говяжья
рис
масло растительное
томат-пюре
чернослив без косточек
лук репчатый
чеснок
кинза
хмели-сунели
вода
соль, перец чили молотый

200 г
2 ст. ложки
1 ст. ложка
1 ст. ложка
2 шт.
2 головки
2 зубчика
2 веточки
по вкусу
5 стаканов
по вкусу

■ Грудинку нарежьте кубиками, залейте холодной водой, чтобы она покрыла мясо, и варите 5 минут при ПМ.

■ Рубленый лук смешайте с томатом, толченым чесноком, хмели-сунели, рубленой кинзой и маслом. Тушите 2 минуты при ПМ, затем соедините с мясом. Добавьте рис, перец и нарезанный чернослив, горячую воду, посолите и варите 10 минут при ПМ.

■ При подаче суп посыпьте рубленой зеленью.



солянка мясная сборная

на 4 порции

колбаса копченая
сосиски
говядина вареная
кубики бульонные
вода
лук репчатый
масло растительное
томат-пюре
огурцы маринованные
оливки без косточек
сметана
лимон

200 г
2 шт.
100 г
2 шт.
5 стаканов
2 головки
2 ст. ложки
2 ст. ложки
2 шт.
12 шт.
2 ст. ложки
½ шт.

■ Мясные продукты, огурцы и лук нарежьте соломкой.

■ Лук спассеруйте на масле при ПМ без изменения цвета, добавьте томат и нагревайте еще 1 минуту.

■ В горячую воду положите раскрошенные бульонные кубики, мясопродукты, огурцы, оливки, пассерованный лук и варите 5 минут при ПМ. Дайте настояться.

■ При подаче в каждую тарелку положите по кружку лимона, посыпьте солянку рубленой зеленью и заправьте сметаной.



суп картофельный

на 4 порции

картофель	6 шт.
капуста брюссельская	500 г
лук репчатый	2 головки
сосиски	250 г
масло сливочное	1 ст. ложка
бульон мясной	3 стакана
томат-пюре	2 ст. ложки
соль, перец красный молотый	по вкусу
орехи грецкие	4 шт.

■ Нарезанный кубиками лук и нарезанные кружочками сосиски жарьте на масле при ПМ 1 минуту.

■ Добавьте горячий бульон и томат, доведите под крышкой при ПМ до кипения.

■ Положите нарезанный кубиками картофель, капусту и варите 10 минут при ПМ.

■ Готовый суп посолите, поперчите и посыпьте крупно рубленными орехами.



*ОСНОВНЫЕ
блюда*



краснокочанная капуста, тушенная с апельсинами

на 2 порции

капуста краснокочанная

лук репчатый

апельсин

масло сливочное

сахар

сок лимонный

бульон куриный

соль, перец черный молотый

450 г

1 головка

1 шт.

2 ст. ложки

1 ст. ложка

2 ст. ложки

½ стакана

по вкусу

■ Нарезанный кубиками лук пассеруйте на масле 1 минуту при ПМ.

■ Добавьте нашинкованную соломкой капусту, очищенный и нарезанный ломтиками апельсин (дольку оставьте для оформления), сахар, лимонный сок, бульон, посолите, поперчите. Перемешайте и тушите под крышкой 15–20 минут при ПМ.

■ Перед подачей оформите зеленью петрушки и долькой апельсина.



перец, фаршированный мясом и рисом

на 2 порции

перец сладкий	4 шт.
фарш мясной (свинина с говядиной)	200 г
рис вареный	1/2 стакана
лук репчатый	1 головка
бульон мясной	1 1/2 стакана
томат-пюре	2 ст. ложки
приправа для мяса	по вкусу

■ У перцев срежьте верхнюю часть, удалите перегородки и семена.

■ Фарш смешайте с рисом и рубленым луком, посыпьте приправой.

■ Наполните перцы полученной смесью, накройте срезанными «крышечками» и вертикально поместите в форму. Залейте подсоленным бульоном, смешанным с томатом.

■ Тушите под крышкой при ПМ до размягчения перца.

При подаче оформите зеленью укропа.



лечо по-венгерски

на 4 порции

перец сладкий

4 шт.

помидоры

3 шт.

ветчина

300 г

лук репчатый

3 головки

масло оливковое

2 ст. ложки

соль, перец чили молотый

по вкусу

■ Сладкий перец нарежьте широкими полосками, помидоры — дольками, лук — кольцами, ветчину — кубиками.

■ Лук обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ. Добавьте сладкий перец, помидоры, ветчину, посолите, поперчите и тушите под крышкой 7–10 минут при ПМ.

■ При подаче оформите лечо зеленью укропа.



кабачки тушеные с йогуртовым соусом

на 4 порции

кабачки

йогурт натуральный

горчица готовая

соль, перец красный молотый

500 г

1 стакан

2 ч. ложки

по вкусу

■ Кабачки очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Подлейте немного воды и тушите под крышкой 5—6 минут при ПМ. Дайте постоять в печи.

■ Йогурт смешайте с горчицей, перцем и солью. Залейте кабачки полученной смесью.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки.



стручковая фасоль с орехами

на 4 порции

фасоль стручковая

помидоры

орехи грецкие (ядра)

лук репчатый

перец жгучий

чеснок

кинза, зелень петрушки и базилика

соль

листья зеленого салата

500 г

3 шт.

1/3 стакана

1 головка

1 стручок

2 зубчика

по 5 г

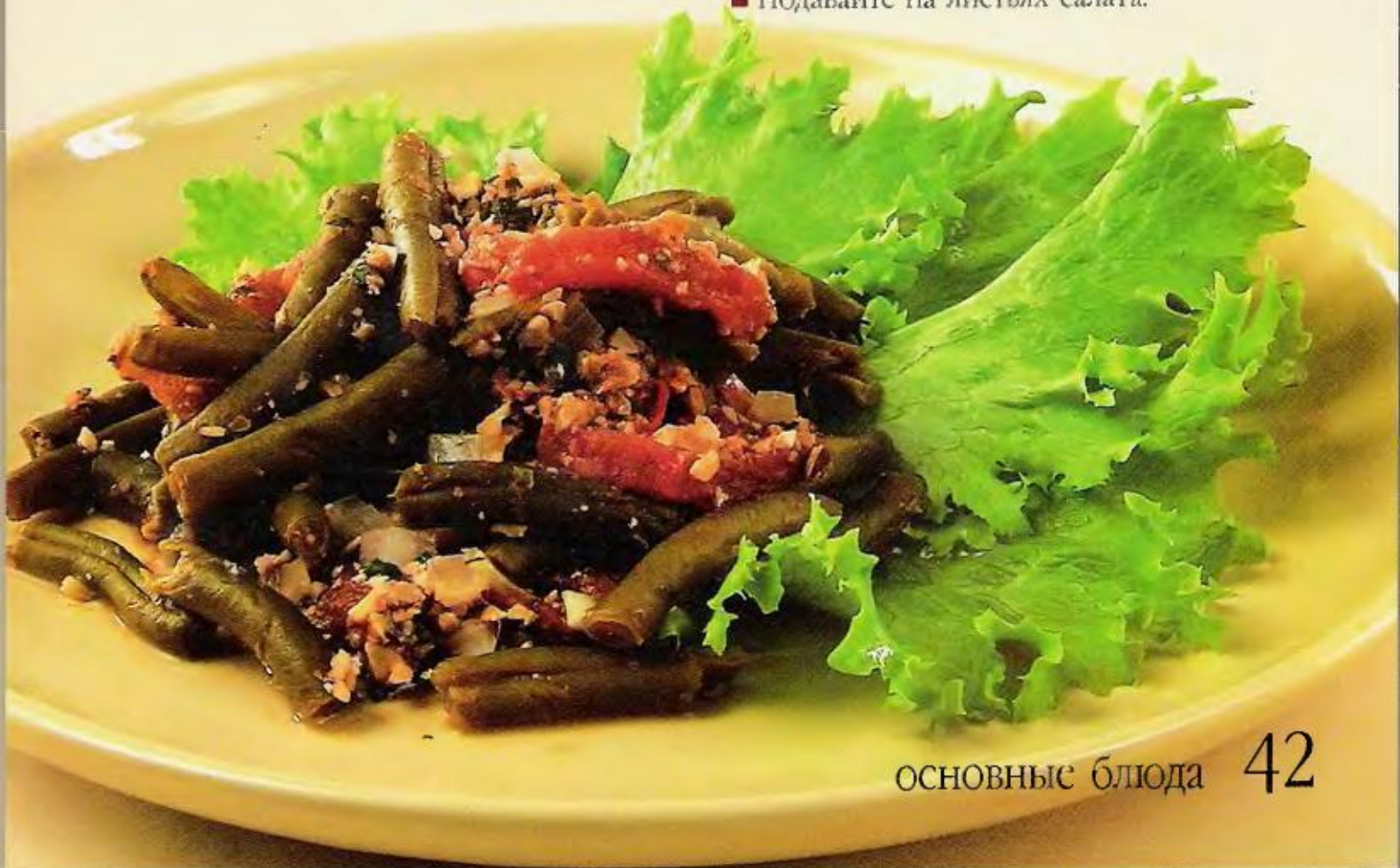
по вкусу

■ Стручки фасоли, удалив боковые жилки, нарежьте, уложите в глубокую посуду, залейте водой, накройте крышкой и варите 10 минут при ПМ. Отвар слейте.

■ Помидоры нарежьте кружочками, добавьте 1/4 стакана воды и готовьте 5 минут при ПМ.

■ Фасоль соедините с помидорами, добавьте орехи, истолченные с перцем, солью и чесноком, а также рубленые лук и зелень. Перемешайте и под крышкой доведите до готовности 5–6 минут при ПМ.

■ Подавайте на листьях салата.



тушеный сельдерей

на 2 порции

корень сельдерея
масло растительное
сало копченое
морковь
лук репчатый
кольраби
мука пшеничная
помидоры
соль

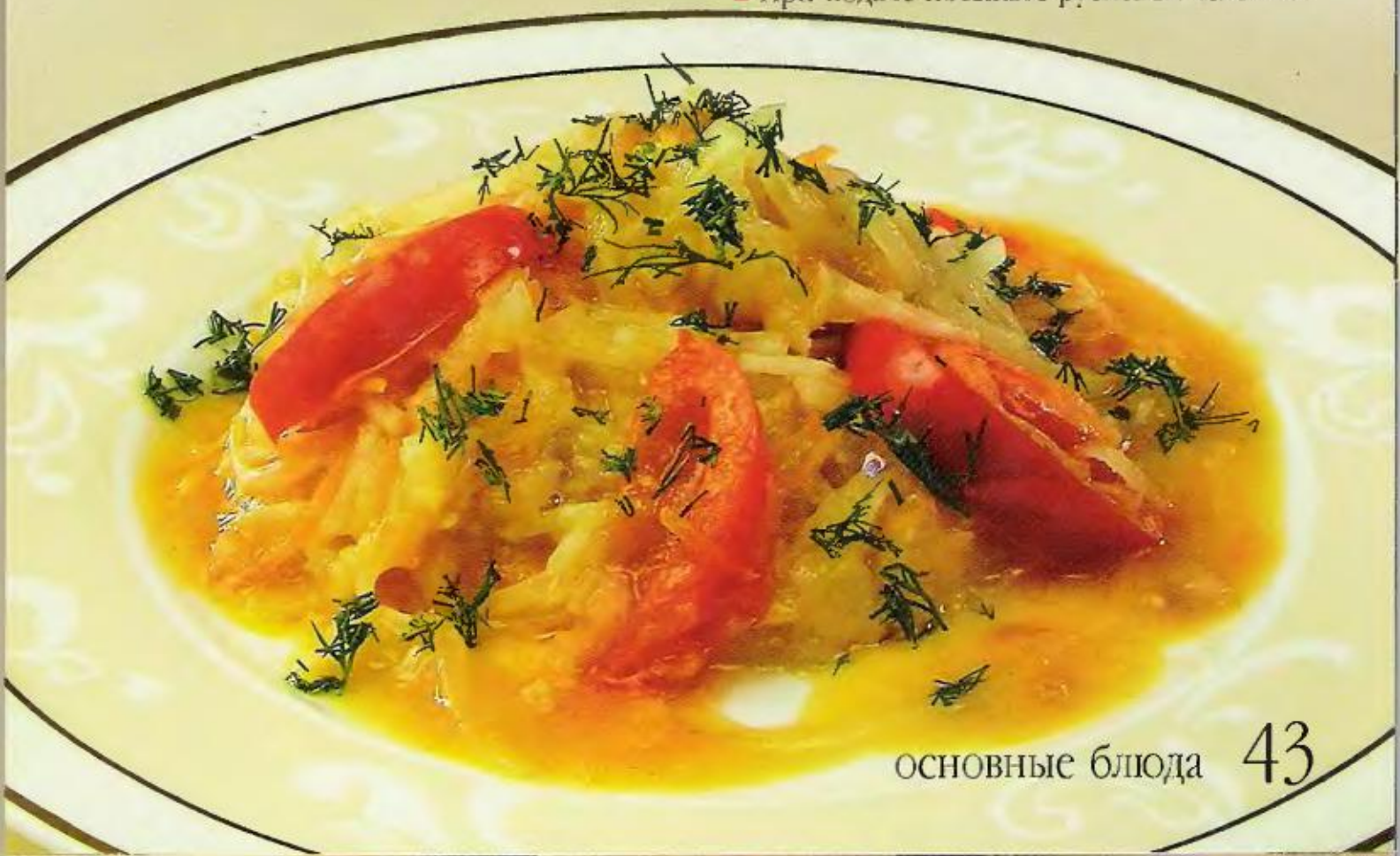
2 шт.
1 ст. ложка
50 г
1 шт.
1 головка
1 шт.
1 ст. ложка
2 шт.
по вкусу

■ Очищенные сельдерей, морковь и кольраби нарежьте соломкой, сало — кубиками, помидоры — дольками, лук порубите.

■ Сельдерей тушите на масле с небольшим количеством воды под крышкой 3—4 минуты при ПМ.

■ Морковь и лук обжарьте с салом при ПМ, добавьте кольраби, муку, помидоры и бульон, полученный при тушении сельдерея. Посолите и тушите под крышкой 4—5 минут. Положите тушеный сельдерей, перемешайте и доведите до готовности при ПМ.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.



овощное рагу

на 4 порции

баклажаны	200 г
кабачки	200 г
капуста цветная	1 небольшой кочан
перец сладкий разного цвета	3 шт.
помидоры	3 шт.
кукуруза	½ стакана
морковь	1 шт.
лук репчатый	2 головки
масло растительное	½ стакана
смесь молотых пряных трав	1 ч. ложка
соль	по вкусу
листья зеленого салата	

■ Баклажаны нарежьте кружочками, кабачки — кубиками, перец и лук — кольцами, помидоры — дольками, капусту разберите на соцветия, морковь натрите на терке.

■ Лук и морковь обжарьте на масле при ПМ. Добавьте остальные овощи, посолите, посыпьте пряными травами, долейте немного воды и тушите 15 минут под крышкой при ПМ, затем дайте настояться.

■ Подавайте рагу на листьях салата.



капуста, тушенная с курицей

на 4 порции

капуста квашеная
курица
лук репчатый
томат-пюре
масло топленое
кубик бульонный
вода

500 г
600 г
1 головка
2 ст. ложки
2 ст. ложки
1 шт.
2 стакана

■ Капусту отожмите от рассола, очень кислую промойте. Курицу разрубите на кусочки, лук мелко нарежьте.

■ В жаровню уложите кусочки курицы, добавьте лук, масло, томат, перемешайте и готовьте под крышкой 5 минут при ПМ.

■ Положите капусту, раскрошенный бульонный кубик, влейте горячую воду, снова перемешайте и тушите под крышкой при ПМ до готовности.

■ При подаче оформите зеленью.



печеный картофель

на 2 порции

картофель

маргарин

приправа для картофеля

соль

4 шт.

1 ст. ложка

1 ч. ложка

по вкусу

■ Картофель промойте с помощью щетки, смажьте размягченным маргарином, посыпьте солью и приправой.

■ Подготовленный картофель уложите на верхнюю решетку печи и запекайте 15–20 минут в режиме выше СМ и при 200 °С до образования золотистой корочки.



картофель по-быстрому

на 2 порции

картофель

майонез

приправа для картофеля

4 шт.

2 ст. ложки

1/2 ч. ложки

■ Картофель нарежьте кружочками толщиной 1 см и смажьте майонезом.

■ Подготовленный картофель уложите в один ряд на решетку печи, посыпьте приправой и запекайте при СМ и включенном гриле до образования румяной корочки.

■ Подавайте горячим, оформив зеленью.



запеканка из баклажанов

на 4 порции

баклажаны

2 шт.

лук репчатый

1 головка

помидоры

3 шт.

зелень базилика рубленая

1 ст. ложка

сыр твердый тертый

1/2 стакана

масло оливковое

3 ст. ложки

соль, перец черный молотый

по вкусу

■ Баклажаны нарежьте, посолите и оставьте на 1 час. Обсушите.

■ Лук порубите и обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ. Положите нарезанные ломтиками помидоры, посолите, поперчите и тушите под крышкой 3 минуты при ПМ. Добавьте базилик.

■ В смазанную маслом форму уложите слоями часть баклажанов, сыра, тушеных помидоров. Слои повторите.

■ Посыпьте овощи сыром и запекайте при СМ и 200 °С до образования золотистой корочки.



цветная капуста по-польски

на 2 порции

капуста цветная
масло арахисовое
мед

йогурт натуральный

яйца вареные

зелень петрушки рубленая

сухари панировочные

соль

1 небольшой кочан

$\frac{1}{2}$ стакана

2 ст. ложки

1 стакан

2 шт.

1 ст. ложка

$\frac{1}{2}$ стакана

по вкусу

■ Капусту разберите на соцветия, уложите в неглубокую посуду, залейте водой и под крышкой готовьте 6—8 минут при ПМ. Воду слейте.

■ Масло смешайте с медом и прогревайте 1 минуту при ПМ. Добавьте йогурт, посолите и залейте капусту полученным соусом.

■ Посыпьте смесью рубленых яиц с зеленью петрушки и сухарями. Запекайте в режиме выше СМ и при включенном гриле до образования золотистой корочки.



морковная запеканка с творогом

на 2 порции

морковь
молоко
творог
крупa манная
яйца
сахар
масло сливочное
сметана

3 шт.
1 стакан
2 ст. ложки
2 ст. ложки
2 шт.
1 ст. ложка
1 ст. ложка
3 ст. ложки

■ Морковь натрите на терке, залейте молоком, добавьте масло, сахар и готовьте под крышкой 5—6 минут при ПМ.

■ Добавьте манную крупу, взбитые яйца, творог и перемешайте.

■ Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, смажьте частью сметаны и запекайте при СМ и включенном гриле до образования румяной корочки.



помидоры, фаршированные яйцами и ветчиной

на 2 порции

помидоры	4 шт.
яйца	2 шт.
ветчина	100 г
вино белое сухое	2 ст. ложки
зелень петрушки рубленая	1 ст. ложка
сухари панировочные	2—3 ст. ложки
сок 1 лимона	
соль, перец красный молотый	по вкусу
листья зеленого салата	

■ У помидоров срежьте верхушки, удалите часть мякоти.

■ Желтки взбейте с лимонным соком, добавьте сухари, рубленую ветчину, петрушку, посолите и поперчите. Введите взбитые белки, перемешайте.

■ Наполните помидоры полученной смесью, уложите в смазанную маслом форму, сбрызните вином и нагревайте в режиме выпекания СМ и при включенном гриле около 5 минут.

■ Подавайте горячими на листьях салата.



запеканка из бобовых с овощами

на 4 порции

фасоль консервированная	1 стакан
бобы консервированные	½ стакана
картофель	5 шт.
молоко	½ стакана
масло сливочное	1 ст. ложка
масло оливковое	1 ст. ложка
чеснок	2 зубчика
кабачки	300 г
перец сладкий красный и зеленый	по 1 шт.
томаты консервированные	250 г
яйцо	1 шт.
паприка молотая	¼ ч. ложки
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Картофель сварите, разомните и взбейте миксером со сливочным маслом и молоком.

■ Рубленый чеснок обжарьте на оливковом масле при ПМ, добавьте нарезанный соломкой сладкий перец, нарезанные кубиками кабачки, томаты. Посолите, поперчите и тушите 3–4 минуты при ПМ. Добавьте бобовые без заливки, перемешайте.

■ Выложите полученную смесь в смазанную маслом форму, сверху из корнетика отсадите картофельное пюре. Смажьте взбитым яйцом, посыпьте паприкой и запекайте при СМ и включенном гриле до образования румяной корочки.



ореховая запеканка

на 6 порций

смесь орехов

(грецкие, фундук, кешью)

фасоль консервированная

крошки пшеничного хлеба

масло оливковое

лук репчатый

приправа для запеканок

зелень петрушки рубленая

яйца

сыр твердый тертый

томат-пюре

соль

1 стакан

1 стакан

½ стакана

2 ст. ложки

1 головка

2 ч. ложки

4 ст. ложки

2 шт.

2 ст. ложки

¾ стакана

по вкусу

■ Лук порубите и обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ. Добавьте фасоль без заливки, рубленые орехи, хлебные крошки, зелень, взбитые яйца, сыр и томат. Посолите, посыпьте приправой, перемешайте.

■ Выложите полученную смесь в форму, выстланную пергаментом, и запекайте при СМ и включенном гриле до образования золотистой корочки.

■ Выложите готовую запеканку на блюдо. Подавайте на листьях салата, оформив зеленью.



запеканка из пастернака с сыром

на 5 порций

корень пастернака
помидоры
сыр чеддер тертый
сметана
яйцо
крекер соленый
сыр пармезан тертый
перец красный молотый
соус острый или кетчуп

400 г
3—4 шт.
½ стакана
1 стакан
1 шт.
25 г
2 ст. ложки
по вкусу
4 ст. ложки

■ Пастернак очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Половину нормы пастернака уложите в плоскую посуду и посыпьте чеддером. Сверху уложите нарезанные кружочками помидоры, а на них — оставшийся пастернак. Готовьте под крышкой 8 минут при ПМ.

■ Полейте овощи сметаной, взбитой с яйцом и перцем, посыпьте раскрошенным крекером, смешанным с пармезаном, готовьте при СМ и включенном гриле, пока поверхность не зарумянится.

■ Подавайте запеканку с острым соусом или кетчупом.



основные блюда

54

суфле из тыквы

на 2 порции

тыква

крупа манная

мука пшеничная

яйца

сыр твердый тертый

масло сливочное

молоко

сахар

соль

сметана

500 г

1/2 стакана

3 ст. ложки

4 шт.

2 ст. ложки

3 ст. ложки

1 стакан

2 ч. ложки

по вкусу

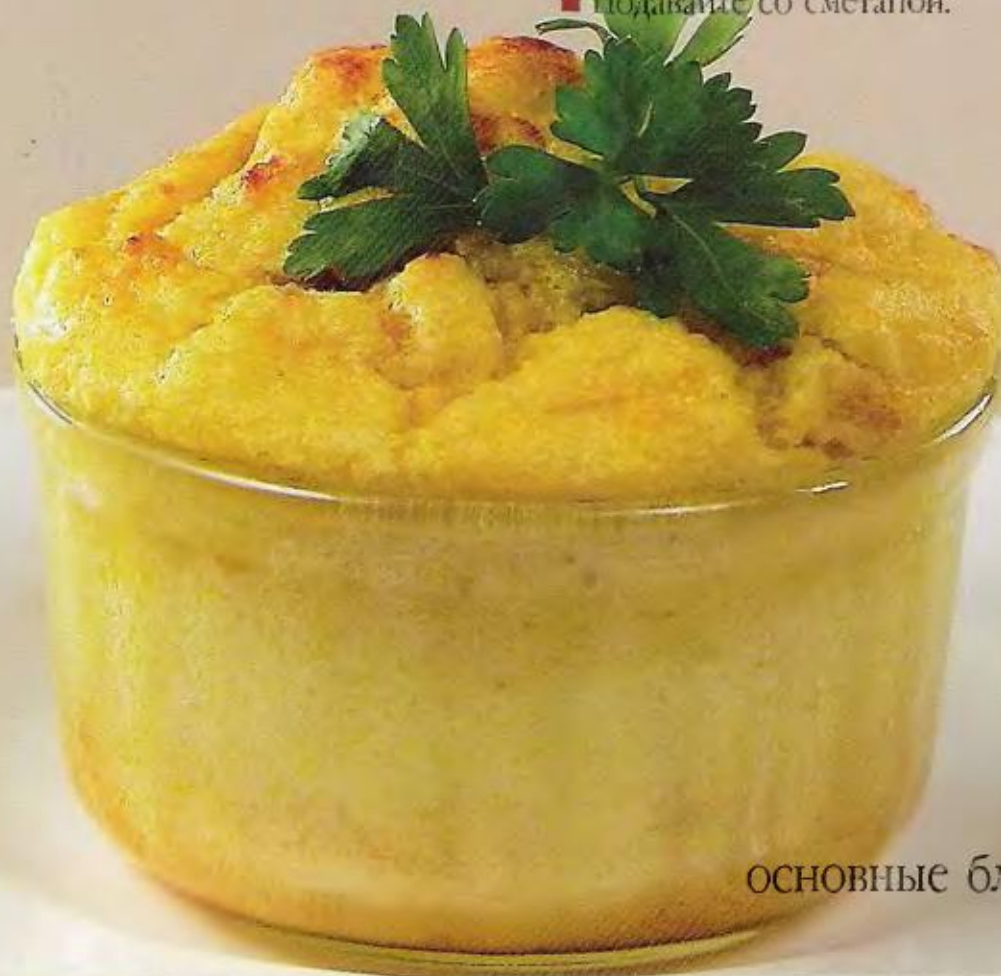
2 ст. ложки

■ Тыкву нарежьте кубиками, залейте молоком и потушите под крышкой при ПМ до размягчения. Добавьте манную крупу и прогревайте еще 2—3 минуты.

■ Протрите приготовленную кашу через сито, добавьте растопленное масло, муку, желтки, соль, сахар, переменайте. Введите взбитые белки и уложите полученную массу в смазанную маслом форму.

■ Посыпьте суфле сыром и запекайте при СМ и включенном гриле до образования румяной корочки.

■ Подавайте со сметаной.



ставрида в горшочках

на 2 порции

филе ставриды

масло сливочное

лук репчатый

соль, перец черный молотый

300 г

1 ст. ложка

1 головка

по вкусу

■ Лук порубите и пассеруйте на масле в горшочках под крышкой 1 минуту при ПМ.

■ Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, разложите в горшочки и перемешайте. Готовьте 8—10 минут при ПМ.

■ Подавайте с рассыпчатым рисом, оформив зеленью.



голубцы рыбные

на 4 порции

филе трески
листья капусты
шпик

600 г
12 шт.
80 г

лук репчатый
вино белое сухое
майоран молотый
сок лимонный

2 головки
1/2 стакана
4 ч. ложки
1 ч. ложка

соль, перец красный молотый
листья зеленого салата

по вкусу

■ Капустные листья залейте подсоленной водой и варите 5 минут под крышкой при ПМ. Отвар слейте.

■ Рыбу нарежьте ломтиками, посолите, поперчите, посыпьте майораном. На капустные листья уложите рыбу и сформируйте голубцы.

■ Шпик нарежьте кубиками, смешайте с рубленым луком и нагревайте 2 минуты при ПМ.

■ Голубцы уложите на шпик, подлейте 1 стакан воды, вино, сбрызните лимонным соком и тушите под крышкой 12 минут при ПМ.

■ Подавайте голубцы на листьях салата.



основные блюда 57

фаршированные кальмары в томатном соусе

на 2 порции

кальмары
рис отварной
помидоры
масло растительное
лук репчатый
мука пшеничная
вино белое сухое
зелень петрушки
и базилика рубленая
орешки кедровые
изюм без косточек
соль

2 шт.
3 ст. ложки
3 шт.
2 ст. ложки
1 головка
1 ч. ложка
3 ст. ложки

1 ст. ложка
2 ст. ложки
1 ст. ложка
по вкусу

■ Для соуса половину нормы рубленого лука обжарьте на части масла при ПМ. Добавьте муку, вино, протертые помидоры, зелень и соль. Тушите под крышкой 2 минуты.

■ Для фарша кальмаров порубите и готовьте с оставшимся маслом и луком при ПМ под крышкой 3–4 минуты. Добавьте рис, орешки и распаренный изюм, перемешайте.

■ Тушки кальмаров начините фаршем, уложите в форму, залейте полученным томатным соусом и тушите под крышкой при ПМ до готовности.

■ При подаче полейте соусом и оформите зеленью.



рыба по-восточному

на 2 порции

филе морской рыбы
(минтай, хек, треска)

апельсин

сок лимонный

кетчуп

имбирь молотый

соль

450 г

1 шт.

2 ст. ложки

3 ст. ложки

1/2 ч. ложки

по вкусу

■ Рыбу нарежьте порционными кусками, апельсин очистите и нарежьте дольками. Ингредиенты блюда соедините, залейте смесью лимонного сока с кетчупом и имбирем. Слегка посолите.

■ Запекайте под крышкой 15 минут при 110°.

■ Подавайте с рассыпчатым рисом, оформив зеленью.



основные блюда 59

каarp, фаршированный орехами и гранатом

на 6 порций

каarp
орехи грецкие (ядра)
зерна граната
лук репчатый
масло растительное
гвоздика
корица молотая
соль, перец красный молотый

1 шт. (1 кг)
1/2 стакана
1 стакан
2 головки
2 ч. ложки
6—8 шт.
1/4 ч. ложки
по вкусу

- Рыбу очистите, промойте, натрите солью и выдержите 30 минут.
- Лук и орехи пропустите через мясорубку, добавьте корицу, гвоздику, перец и зерна граната. Перемешайте.
- Наполните рыбу приготовленной смесью, слегка смажьте маслом, края брюшка скрепите деревянными палочками.
- Фаршированную рыбу уложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Запекайте 10 минут при ПМ, затем переключите режим на СМ, включите гриль и запекайте до образования золотистой корочки.
- Подавайте рыбу на овальном блюде, оформив ломтиками лимона и зеленью.



основные блюда 60

горбуша, запеченная под майонезом

на 4 порции

горбуша

молоко

майонез

соль, перец красный молотый

лимон

4 порционных куска

1 стакан

3 ст. ложки

по вкусу

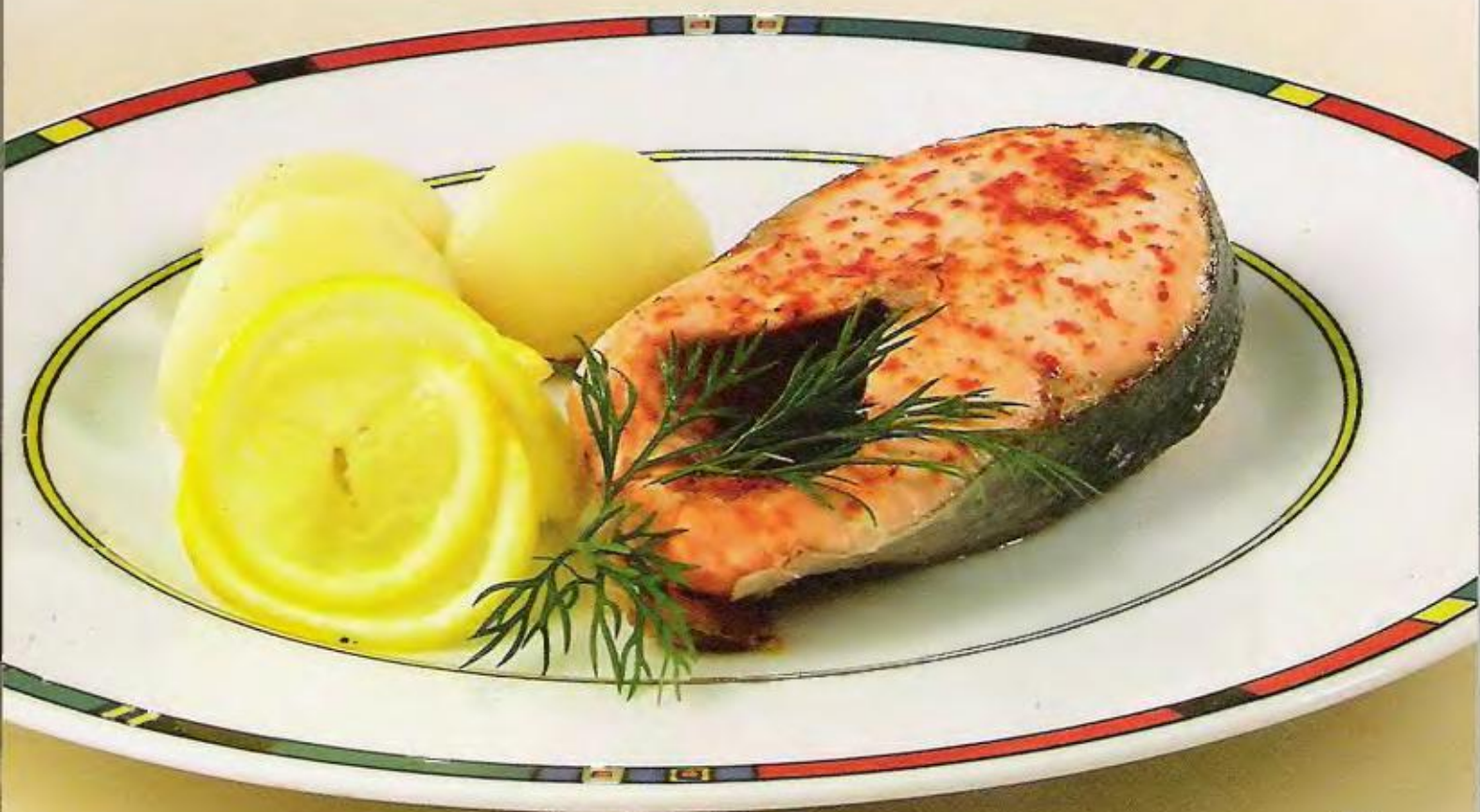
½ шт.

■ Рыбу залейте молоком и выдержите 3—4 часа. Молоко слейте.

■ Подготовленную рыбу посолите, поперчите, уложите на смазанное маслом блюдо, смажьте майонезом.

■ Запекайте при СМ и 160 °С до образования румяной корочки.

■ Подавайте с отварным картофелем, оформив ломтиками лимона и зеленью.



запеканка из креветок

на 2 порции

креветки варено-мороженые
яйца
молоко
горчица готовая
херес
хлеб пшеничный черствый
масло сливочное
лук репчатый
мускатный орех молотый
соль, перец красный жгучий
молотый

200 г
2 шт.
1 стакан
1 ст. ложка
1 ст. ложка
2 ломтика
1 ст. ложка
1 головка
½ ч. ложки
по вкусу

■ Яйца слегка взбейте с молоком, хересом, горчицей, солью, мускатным орехом и красным перцем. Добавьте нарезанный мелкими кубиками хлеб без корочек, перемешайте и оставьте на 10 минут.

■ Лук порубите и обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ. Положите креветок и прогревайте под крышкой 1—2 минуты. Добавьте хлебно-молочную смесь, перемешайте.

■ Полученную массу выложите в смазанную маслом форму и запекайте при СМ и включенном гриле до образования золотистой корочки.

■ Оформите запеканку зеленью.



бифштекс рубленый с сыром

на 4 порции

мякоть говядины

сыр твердый

лук репчатый

масло сливочное

желток яичный

соль, перец черный молотый

400 г

4 ломтика

1 головка

1 ст. ложка

1 шт.

по вкусу

■ Говядину пропустите через мясорубку, добавьте желток, масло, соль, перец и рубленый лук. Полученную массу вымесите и сформируйте 8 тонких лепешек, которые сложите попарно, помещая между ними по ломтику сыра.

■ Уложите бифштексы в смазанную маслом форму и готовьте 15 минут в режиме ниже СМ при 160 °С. Через 7 минут после начала приготовления переверните.

■ Подавайте с рассыпчатой гречневой кашей, оформив зеленью.



ГОВЯДИНА, тушенная в пиве

на 4 порции

говядина	350 г
пиво	1½ стакана
картофель	2 шт.
морковь	1 шт.
лук репчатый	2 головки
чеснок	2 зубчика
томат-пюре	½ стакана
сахар	1 ст. ложка
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Говядину и картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь — соломкой, лук и чеснок мелко порубите.

■ Подготовленные ингредиенты блюда перемешайте, добавив соль, перец, сахар и томат. Залейте пивом и тушите 20 минут при ПМ.

■ Подавайте с жареным картофелем, оформив зеленью укропа.



азу

на 4 порции

мякоть говядины	400 г
картофель	2—3 шт.
лук репчатый	1 головка
вода	1 стакан
огурец соленый или маринованный	1 шт.
помидор соленый	1 шт.
мука пшеничная	1 ст. ложка
томат-пюре	1 ст. ложка
масло сливочное	1 ст. ложка
чеснок	2 зубчика
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Картофель нарежьте кубиками, смешайте с нашинкованным луком, влейте $\frac{1}{2}$ стакана воды и готовьте 4 минуты при ПМ.

■ Добавьте нарезанное ломтиками мясо, нашинкованные огурец и помидор, влейте оставшуюся воду и готовьте под крышкой 5 минут при ПМ.

■ Смешайте оставшиеся ингредиенты и добавьте к мясу. Доведите под крышкой до готовности при СМ.

■ Подавайте, оформив зеленью.



баранина со сливовым соусом

на 2 порции

баранина (корейка с костью)

500 г

соль, перец чили молотый

по вкусу

для соуса:

чернослив без косточек

200 г

вино красное

1½ стакана

уксус винный

1 ст. ложка

имбирь, перец черный молотые

по вкусу

■ Для соуса чернослив залейте вином на ночь. Затем чернослив тушите под крышкой 3—4 минуты при ПМ. Протрите через сито, добавьте уксус и пряности.

■ Ребрышки посолите, поперчите, залейте соусом и оставьте на 2—3 часа.

■ Уложите ребрышки на плоское блюдо и готовьте 20 минут в режиме ниже СМ и при 160 °С, периодически переворачивая и смазывая соусом.

■ Подавайте ребрышки с соусом и свежими овощами, оформив зеленью.



ПЛОВ

на 4 порции

мякоть баранины, свинины
или телятины

масло топленое

лук репчатый

морковь

томат-пюре

рис

зелень петрушки рубленая

бульон или вода

куркума или шафран

соль, перец черный молотый

500 г

3 ст. ложки

1 головка

1 шт.

2 ст. ложки

1 стакан

2 ст. ложки

3 стакана

на кончике ножа

по вкусу

■ Мясо, лук и морковь нарежьте кубиками, положите в глиняный горшочек, перемешайте. Добавьте масло, томат и прогревайте 10 минут под крышкой при ПМ.

■ Переменайте, посолите, поперчите, добавьте куркуму или шафран, всыпьте промытый рис, влейте горячий бульон или воду и прогревайте под крышкой 20 минут при ПМ.

■ Посыпьте плов частью зелени, перемешайте и доведите при ПМ до готовности.

■ Перед подачей выдержите в печи 15–20 минут, затем посыпьте оставшейся зеленью.



солянка мясная по-грузински

на 2 порции

мякоть баранины или телятины	300 г
грудинка свиная копченая	100 г
лук репчатый	2 головки
огурцы соленые	2—3 шт.
томат-пюре	2 ст. ложки
вино белое	½ стакана
масло сливочное	2—3 ст. ложки
бульон мясной	½ стакана
хмели-сунели	1 ст. ложка
перец жгучий	2 стручка
чеснок	3—4 зубчика
сок гранатовый	1 ст. ложка

■ Мясо мелко нарежьте, смешайте с рубленным луком, маслом и тушите под крышкой 8—10 минут при ПМ.

■ Добавьте мелко нарезанные огурцы и перец, толченый чеснок, томат, хмели-сунели, влейте вино, бульон, сок. Перемешайте и готовьте под крышкой 10—12 минут при СМ.

■ При подаче оформите зеленью и зернами граната.



телятина с черносливом

на 4 порции

мякоть телятины

чернослив с косточками

масло сливочное

изюм

морковь

лук репчатый

вода

соль, перец черный молотый

500 г

100 г

2 ст. ложки

1 ст. ложка

1 шт.

2 головки

1 стакан

по вкусу

■ Чернослив и изюм промойте и залейте кипятком на 1 час.

■ Телятину нарежьте небольшими кусочками, смешайте с маслом и обжаривайте под крышкой 3 минуты при ПМ.

■ Добавьте кружочки лука и моркови, влейте горячую воду, посолите, поперчите и тушите 5 минут под крышкой при ПМ.

■ Положите чернослив, изюм и доведите до готовности под крышкой при ПМ.

■ Подавайте со свежими овощами, оформив зеленью.



телятина в кисло-сладком соусе

на 4 порции

мякоть телятины

ананас консервированный

сок яблочный

соус соевый

морковь

перец сладкий зеленый

500 г

340 г

½ стакана

2 ст. ложки

1 шт.

1 шт.

■ Мясо нарежьте кубиками, перец — кольцами, морковь натрите на терке.

■ Для соуса мелко нарезанный ананас смешайте с яблочным соком и соевым соусом.

■ Мясо и овощи залейте полученным соусом и тушите под крышкой 15 минут при ПМ. Дайте настояться.

■ Перед подачей посыпьте рубленой зеленью петрушки.



рагу мясное с картофелем в горшочках

на 4 порции

мякоть свинины, баранины
или телятины
картофель
лук репчатый
корень петрушки
морковь
смесь молотых пряных трав
бульон или вода
соль

400 г
4 шт.
2 головки
1 шт.
1 шт.
1 ст. ложка
2 стакана
по вкусу

■ Мясо нарежьте кубиками, лук — кольцами, корень петрушки и морковь — кружочками, каждый клубень картофеля разрежьте на 4 части.

■ Подготовленные ингредиенты блюда разложите в горшочки, посолите, добавьте пряные травы, залейте горячим бульоном и тушите 20—25 минут при ПМ.

■ Перед подачей посыпьте рагу рубленой зеленью укропа.



тефтели в томатном соусе

на 2 порции

мякоть свинины
лук репчатый
хлеб пшеничный черствый
молоко
томат-пюре
бульон куриный
лук зеленый рубленый
смесь молотых пряных трав
соль, перец черный молотый

300 г
1 головка
2 ломтика
3 ст. ложки
4 ст. ложки
1 стакан
1 ст. ложка
1 ч. ложка
по вкусу

■ Мясо, репчатый лук и хлеб без корок предварительно замоченный в молоке, пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и вымесите. Из полученного фарша сформируйте тефтели.

■ Для соуса томат разведите горячим бульоном, добавьте зеленый лук и пряные травы.

■ Залейте тефтели соусом и тушите 15 минут при ПМ под крышкой.

■ Подавайте с отварными макаронными изделиями, оформив зеленью петрушки.



субпродукты, тушенные со сметаной

на 4 порции

субпродукты говяжьи
(почки, печень, сердце)

сметана

морковь

перец сладкий

лук репчатый

корень сельдерея

масло растительное

помидоры

бульон мясной

соль, перец черный молотый

500 г

½ стакана

1 шт.

2 шт.

2 головки

1 шт.

2 ст. ложки

2 шт.

½ стакана

по вкусу

■ Почки замочите в холодной воде на ночь, затем промойте проточной водой.

■ Морковь, помидоры и корень сельдерея нарежьте кружочками, сладкий перец и лук — кольцами.

■ Морковь, лук и сельдерей обжарьте на масле при ПМ.

■ Субпродукты нарежьте кубиками, соедините с овощами. Посолите, поперчите, залейте сметаной, разведенной горячим бульоном, и готовьте 15 минут под крышкой при ПМ.

■ Подавайте со сложным гарниром, оформив зеленью петрушки.



соевое мясо, тушенное с овощами

на 4 порции

мясо соевое сушеное
морковь
лук репчатый
помидоры
перец сладкий
соус соевый
бульон мясной

150 г
1 шт.
1 головка
2 шт.
2 шт.
3 ст. ложки
1 стакан

■ Соевое мясо залейте кипятком и выдержите 15 минут. Воду слейте, мясо промойте и нарежьте соломкой.

■ Перец и лук нарежьте кольцами, помидоры — дольками, морковь натрите на терке.

■ Подготовленные ингредиенты блюда соедините, влейте соевый соус и горячий бульон, перемешайте.

■ Готовьте 15 минут под крышкой при ПМ, затем дайте настояться в печи.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки.



КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С КАПУСТОЙ

на 4 порции

мякоть телятины или говядины	500 г
капуста белокочанная	200 г
лук репчатый	1 головка
зелень петрушки рубленая	1 ст. ложка
яйцо	1 шт.
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Капусту мелко нашинкуйте, обдайте кипятком, выдержите 15 минут и отожмите.

■ Мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте капусту, зелень петрушки и яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.

■ Из полученной массы сформируйте котлеты, уложите их в смазанную маслом форму и готовьте 20 минут в режиме ниже СМ и при 160 °С. Через 10 минут после начала запекания переверните.

■ Подавайте котлеты со сложным гарниром, оформив зеленью укропа.



ОТБИВНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ

на 4 порции

мякоть свинины

сок гранатовый

соль, перец красный молотый

600 г

1 стакан
по вкусу

■ Мясо нарежьте порционными кусками. Отбейте.

■ Сок смешайте с солью и перцем, положите в него отбивные и оставьте мариноваться в холодном месте на 3—4 часа.

■ Уложите отбивные в смазанную маслом форму и готовьте 10 минут в режиме ниже СМ и при 160 °С. Переверните и запекайте еще 10 минут.

■ Подавайте отбивные с зеленью петрушки и свежими овощами.



свинина, запеченная с грибами

на 4 порции

мякоть свинины

500 г

грибы белые

200 г

корень сельдерея

1 шт.

масло растительное

2 ст. ложки

соль, перец красный молотый

по вкусу

■ Сельдерей нарежьте ломтиками и обжарьте на масле при ПМ.

■ Мясо нарежьте кубиками, грибы обдайте кипятком и нарежьте ломтиками.

■ Подготовленные ингредиенты блюда соедините, посолите, поперчите. Готовьте под крышкой при ПМ, 1–2 раза перемешав за время приготовления.

■ Подавайте с тушеной капустой, оформив зеленью укропа.



куриные окорочка «с дымком»

на 4 порции

окорочка куриные
жидкий дым
вода
чеснок
соус соевый
уксус 3%-й
масло растительное
соль, перец черный
и красный молотый

4 шт.
2 ч. ложки
2 стакана
4 зубчика
1 ст. ложка
1 ч. ложка
1 ст. ложка

по вкусу

■ Жидкий дым растворите в воде, положите окорочка и выдержите 3–4 часа. Жидкость слейте.

■ Чеснок тщательно разотрите с соусом, уксусом, маслом, солью и перцем.

■ Окорочка смажьте полученной смесью. Уложите в плоскую форму, наколите кожу в нескольких местах и жарьте в режиме выше СМ и при включенном гриле до образования румяной корочки.

■ Переверните и доведите до готовности.

■ Подавайте с картофельным пюре, оформив зеленью петрушки.



жаркое из курицы с брюссельской капустой

на 4 порции

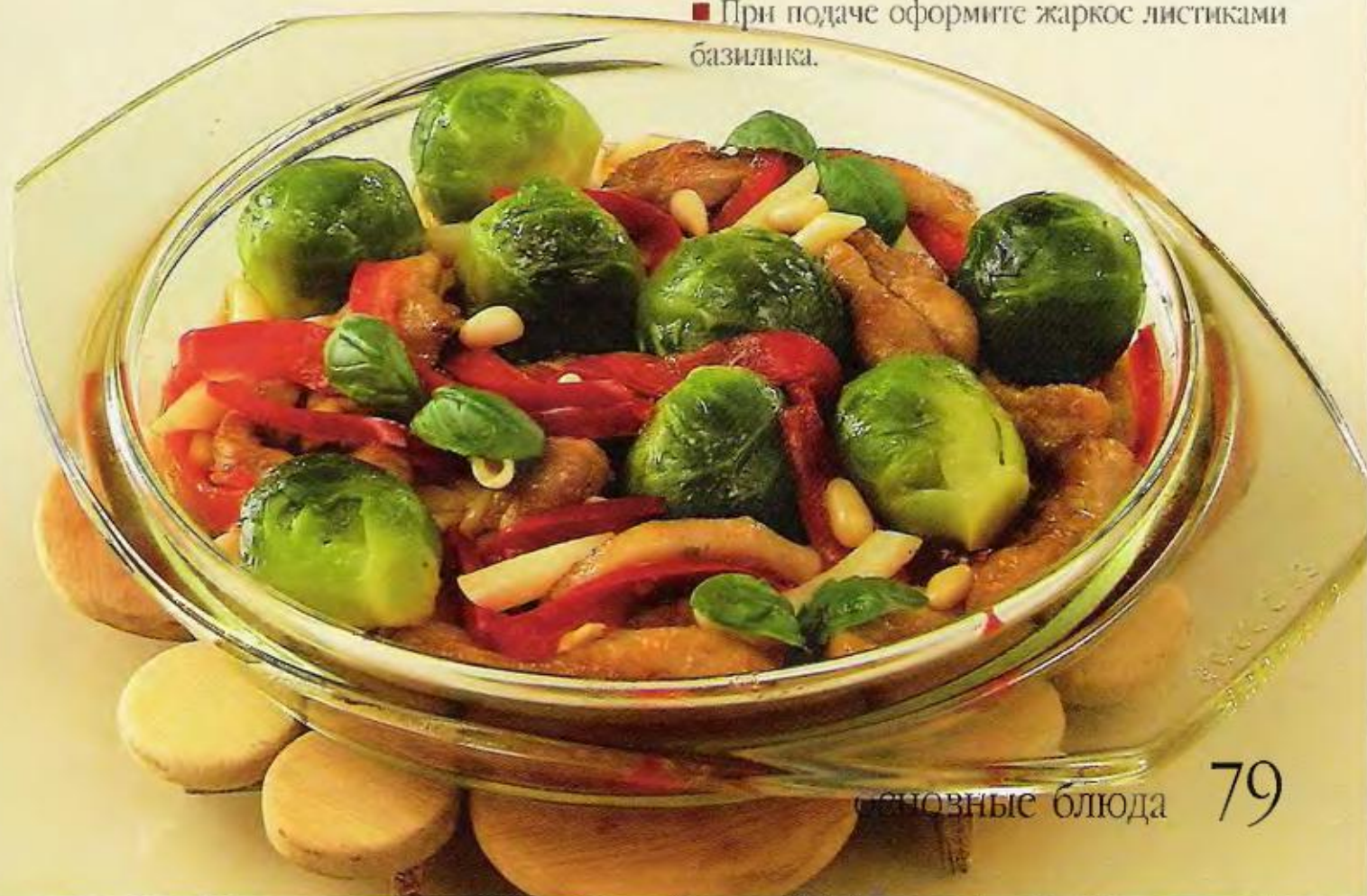
мякоть курицы	500 г
капуста брюссельская	500 г
мука пшеничная	2 ч. ложки
соус соевый	4 ст. ложки
херес	1 ст. ложка
масло оливковое	4 ст. ложки
перец сладкий красный	1 шт.
бульон куриный	1 стакан
макаронные изделия отварные	100 г
чеснок	2 зубчика
имбирь молотый	½ ч. ложки
орешки кедровые	2 ст. ложки

■ Куриную мякоть нарежьте полосками и обваляйте в смеси муки с соевым соусом и хересом. Оставьте на 15 минут.

■ Измельченный чеснок, брюссельскую капусту и нарезанный полосками перец обжарьте на части масла при ПМ. Приправьте имбирем.

■ Куриную мякоть обжарьте при ПМ на оставшемся масле, соедините с овощной смесью. Добавьте макаронные изделия, влейте бульон, посыпьте орешками и тушите 10 минут под крышкой при ПМ.

■ При подаче оформите жаркое листиками базилика.



печень куриная в яблочно-томатном соусе

на 4 порции

печень куриная	300 г
шпик	50 г
лук репчатый	1 головка
яблоки	2 шт.
мука пшеничная	1 ст. ложка
томат-пюре	1 ст. ложка
бульон куриный	½ стакана
соль, перец черный молотый	по вкусу

■ Шпик и печень нарежьте кубиками, лук порубите.

■ Шпик прогревайте 1,5 минуты при ПМ. Добавьте печень, лук и прогревайте под крышкой при ПМ еще 3 минуты.

■ Яблоки натрите на терке, добавьте соль, перец, муку и томат. Разведите бульоном и соедините с печенью. Нагревайте 10 минут при ПМ.

■ Подавайте с картофельным пюре, оформив зеленью укропа.



филе куриное фаршированное

на 2 порции

филе куриное

ветчина

масло сливочное

банан

ром

шалфей сушеный

перец кайенский молотый

масло растительное

соль

2 шт.

100 г

1 ст. ложка

1 шт.

1 ст. ложка

½ ч. ложки

1 щепотка

2 ст. ложки

по вкусу

■ Для фарша ветчину и мякоть банана мелко порубите и смешайте со сливочным маслом, ромом, шалфеем, перцем и солью.

■ Филе отбейте, уложите на них фарш, сверните рулетиками и скотите деревянными шпажками.

■ Фаршированные филе уложите в смазанную маслом форму, смажьте растительным маслом и запекайте при СМ и 160 °С до готовности.

■ Подавайте со свежими овощами, оформив зеленью петрушки.



глазированная утка

на 5 порций

утка
сок апельсиновый
концентрированный
сок фруктовый
кубик бульонный
сахар
перец черный молотый
апельсин

1 шт. (2—2,5 кг)

3 ст. ложки

4 ст. ложки

1 шт.

1 ст. ложка

по вкусу

1 шт.

■ Для сиропа апельсиновый и фруктовый сок смешайте с раскрошенным бульонным кубиком, сахаром, перцем и нагревайте 2 минуты при ПМ.

■ Тушку утки уложите в посуду грудкой вниз, проткните кожу ножом, готовьте 30 минут при СМ. Вытопившийся жир слейте.

■ Полейте утку сиропом и запекайте 30—40 минут при СМ и 200 °С, каждые 10 минут вновь поливайте сиропом.

■ При подаче оформите утку кружочками апельсина, брусникой и зеленью.



индейка в медово-лимонном соусе

на 5 порций

филе индейки
масло растительное
мед
масло сливочное
чеснок рубленый
горчица готовая
вино белое сухое
сок 1 лимона
лимон или лайм
соль

5 шт.
3 ст. ложки
3 ст. ложки
2 ст. ложки
2 ч. ложки
1 ст. ложка
1 стакан

1 шт.
по вкусу

■ Для соуса растопленное сливочное масло смешайте с медом, чесноком, горчицей, соком, вином и солью, нагревайте 1 минуту при ПМ.

■ Филе индейки уложите в плоскую форму, залейте соусом и выдержите 2—3 часа.

■ Запекайте при СМ и 200 °С до образования золотистой корочки, перевернув за время запекания 1—2 раза.

■ Подавайте с овощным салатом, оформив кружочками лимона и зеленью петрушки.



суфле из курицы

на 5 порций

мякоть вареной курицы
яйцо
сливки густые
масло сливочное
соль

500 г
1 шт.
3 ст. ложки
2 ст. ложки
по вкусу

■ Куриную мякоть пропустите через мясорубку, добавьте желток, соль, сливки, взбитый белок, перемешайте. Полученную массу взбейте миксером, выложите в форму, сбрызните растопленным маслом и запекайте 6—8 минут при ПМ.

■ Подавайте суфле с салатом из свежих овощей, оформив зеленью укропа.



запеканка с ветчиной, сыром и грибами

на 4 порции

ветчина	200 г
сыр твердый тертый	1 стакан
грибы белые	250 г
брокколи	250 г
хлеб пшеничный черствый	250 г
масло сливочное	1 ст. ложка
лук репчатый рубленный	3 ст. ложки
молоко	1 стакан
яйца	3 шт.
горчица готовая	2 ч. ложки
соль, перец черный молотый	по вкусу

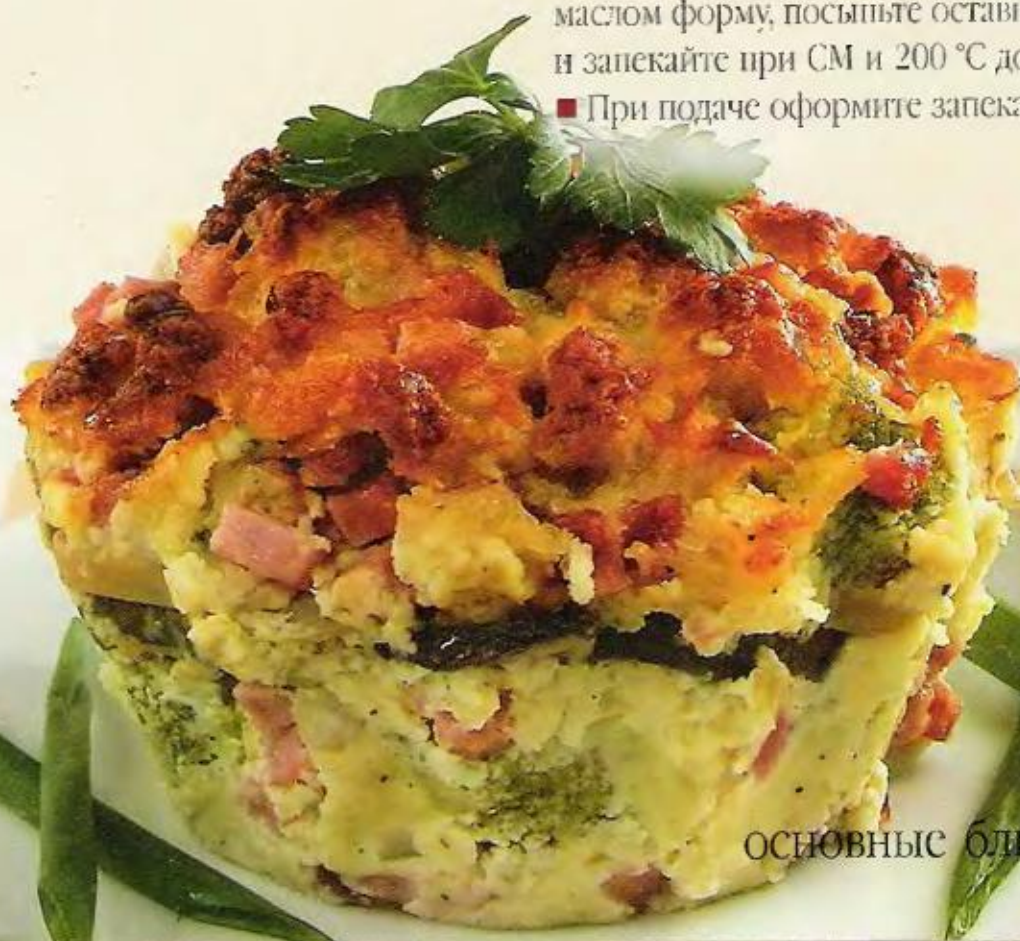
■ Грибы нарежьте ломтиками, ветчину и хлеб без корок — мелкими кубиками. Брокколи разберите на соцветия, подлейте немного воды и припускайте под крышкой 3—4 минуты при ПМ. Воду слейте.

■ Лук обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ. Добавьте грибы и жарьте еще 3—4 минуты. Положите брокколи и готовьте под крышкой 3—4 минуты.

■ Молоко смешайте с яйцами, горчицей, частью сыра, ветчиной и хлебом. Добавьте грибы с овощами, посолите, поперчите.

■ Вылейте полученную смесь в смазанную маслом форму, посыпьте оставшимся сыром и запекайте при СМ и 200 °С до готовности.

■ При подаче оформите запеканку зеленью.



ОМЛЕТ С САЛЯМИ

на 4 порции

яйца

4 шт.

салями

120 г

молоко

8 ст. ложек

горошек зеленый

консервированный

1/2 стакана

соль, перец черный молотый

по вкусу

■ Яйца взбейте с молоком, добавьте горошек, посолите, поперчите.

■ Салями нарежьте тонкими кружочками, каждый сверните трубочкой и уложите в форму, смазанную маслом. Влейте яичную смесь и нагревайте при ПМ до загустения. Выньте из печи и дайте настояться.

■ Перед подачей омлет оформите зеленью укропа.



макароны, запеченные с грибами

на 4 порции

макароны отварные

грибы белые

масло топленое

лук репчатый

яйца

молоко

соль

250 г

500 г

2 ст. ложки

1 головка

3 шт.

1 стакан

по вкусу

■ Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте с рубленным луком на масле под крышкой в режиме выпечки СМ. Посолите.

■ В смазанную маслом плоскую форму уложите слоями половину нормы макарон, затем — грибы и оставшиеся макароны. Залейте взбитыми с молоком яйцами и запекайте при СМ и включенном гриле до образования золотистой корочки.

■ Перед подачей оформите листиками базилика.



каша овсяная с сухофруктами

на 2 порции

хлопья овсяные
изюм без косточек
курага
вода
орехи грецкие молотые
соль
мед
масло сливочное

1 стакан
1 ст. ложка
5 шт.
2 стакана
1 ст. ложка
по вкусу
1 ст. ложка
2 ч. ложки

■ Изюм и курагу залейте кипятком, выдержите 10–15 минут и откиньте на дуршлаг. Курагу мелко нарежьте.

■ Хлопья залейте горячей водой, добавьте орехи и сухофрукты, посолите, перемешайте.

■ Прогревайте под крышкой 2–3 минуты при ПМ. Дайте настояться.

■ При подаче заправьте кашу медом и маслом.



пикантные биточки из манной крупы

на 4 порции

крупa манная

молоко

масло сливочное

сыр колбасный

яйца

соль, перец черный молотый

сметана

1 стакан

2 стакана

100 г

150 г

2 шт.

по вкусу

2 ст. ложки

■ В кипящее молоко всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите на обычной плите 5 минут. Охладите, добавьте масло, тертый сыр, взбитые яйца, посолите, поперчите.

■ Сформируйте биточки, уложите на смазанную маслом форму и запекайте в режиме ниже СМ и при 160 °С до образования румяной корочки. Переверните и доведите до готовности.

■ Подавайте со сметаной.



*десерты,
напитки,
выпечка*



творожно-фруктовый десерт

на 2 порции

творог
фрукты
яйца
сахар
сок лимонный
крахмал

200 г
250 г
2 шт.
3 ст. ложки
1 ст. ложка
1 ст. ложка

■ Творог протрите через сито, затем разотрите с желтками, двумя столовыми ложками сахара, лимонным соком и крахмалом. Добавьте белки, взбитые с оставшимся сахаром, и нарезанные ломтиками фрукты.

■ Полученную массу выложите в смазанную маслом форму и запекайте 8–10 минут в режиме выше СМ.



яблоки, запеченные с творогом

на 2 порции

яблоки
творог
изюм без косточек
сахар
крупа манная
яйцо
масло сливочное

2 шт.
2 ст. ложки
2 ст. ложки
1 ст. ложка
1 ст. ложка
1 шт.
2 ст. ложки

■ Творог протрите через сито, смешайте с изюмом, сахаром, манной крупой, взбитым яйцом и растопленным маслом.

■ У яблок срежьте верхушки и удалите сердцевину с частью мякоти.

■ Наполните яблоки приготовленной смесью, выложите на блюдо и запекайте 7–8 минут в режиме выше СМ при включенном гриле.



творожно-лимонная запеканка

на 4 порции

творог
лимон
масло сливочное
сахар
печенье галетное
мука пшеничная
яйца

450 г
1 шт.
3 ст. ложки
½ стакана
150 г
2 ст. ложки
3 шт.

■ Творог протрите через сито. Лимон разрежьте пополам и, удалив семена, пропустите через мясорубку.

■ Растопите масло при ПМ, добавьте раскрошенное печенье, перемешайте. Выложите полученную массу в плоскую форму.

■ Соедините творог с сахаром, лимоном, мукой и желтками. Введите взбитые белки, перемешайте и выложите полученную массу в форму на печенье.

■ Запекайте в режиме ниже СМ и при 160 °С до образования румяной корочки.



запеченный вишневый десерт

на 4 порции

вишня без косточек
булочки сдобные черствые
молоко
сухари панировочные
яйца
какао-порошок
масло сливочное
сахар
фундук молотый
сок 1/2 лимона

1 стакан
3 шт.
1 1/2 стакана
2 ст. ложки
3 шт.
1 ст. ложка
2 ст. ложки
3/4 стакана
1/2 стакана

■ Булочки без корок нарежьте ломтиками и замочите в молоке.

■ Сухари смешайте с желтками, маслом, какао-порошком, сахаром и орехами. Добавьте отжатые булочки, вишню, лимонный сок и взбитые белки, перемешайте.

■ Выложите полученную массу в смазанную маслом форму и запекайте при СМ и 200 °С.

■ Перед подачей посыпьте десерт сахарной пудрой и оформите вишней.



груши с корицей

на 4 порции

груши

сахар

масло сливочное

корица молотая

4 шт.

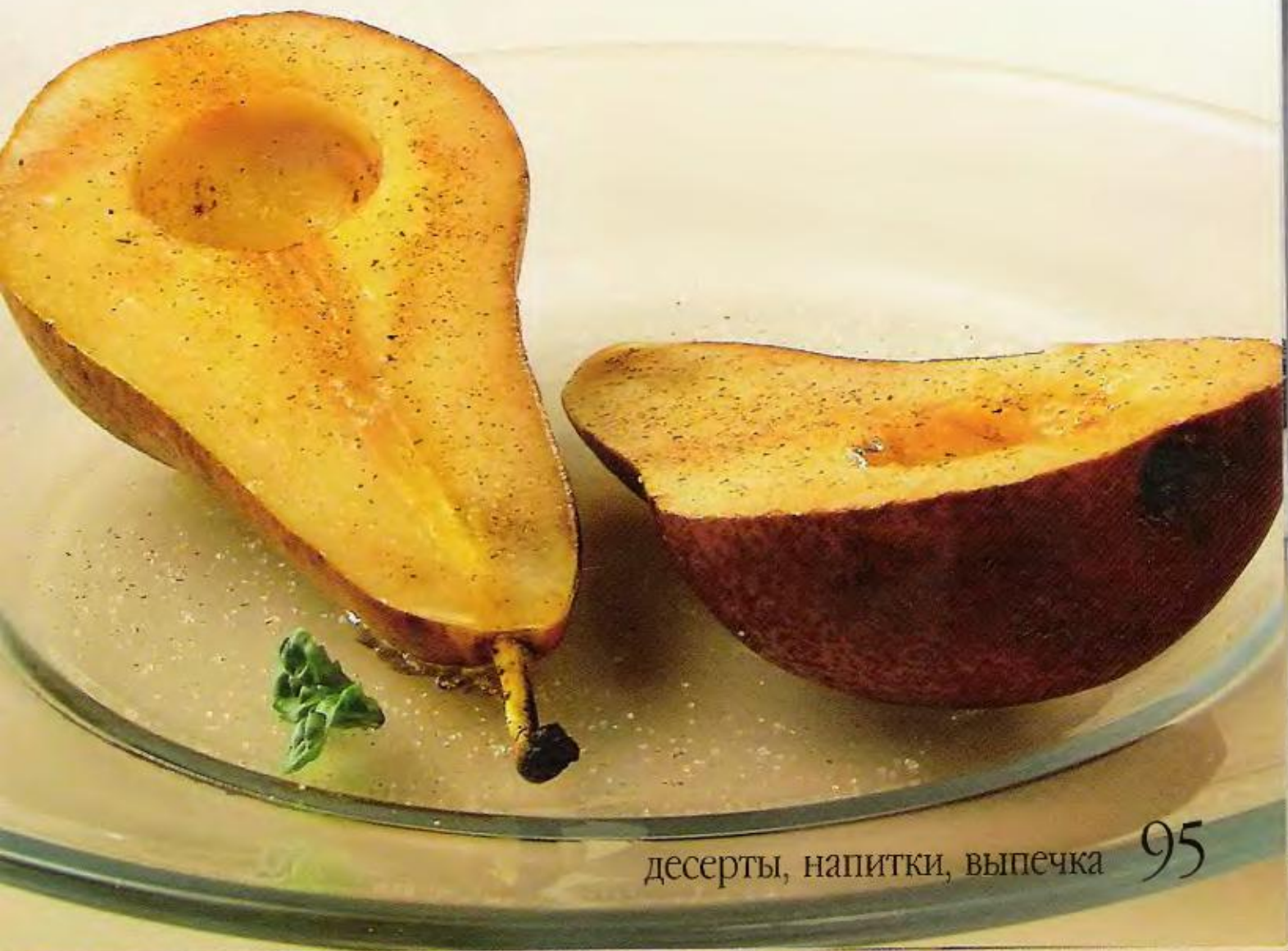
4 ч. ложки

4 ч. ложки

¼ ч. ложки

■ Груши разрежьте пополам и, удалив часть мякоти с сердцевинкой, уложите на плоское блюдо узкими частями к центру.

■ Посыпьте груши сахаром, смешанным с корицей, положите на каждую по кусочку масла и запекайте при СМ и включенном гриле до размягчения.



яблочное суфле

на 2 порции

яблоки
масло сливочное
печенье
яйцо
молоко
сахар
корица молотая
сахарная пудра

2 шт.
1 ст. ложка
50 г
1 шт.
2 ст. ложки
2 ст. ложки
по вкусу
1 ч. ложка

■ Яблоки очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

■ В смазанную маслом форму уложите слоями яблоки и раскрошенное печенье, посыпая каждый слой сахаром и корицей и поливая растопленным маслом.

■ Прогревайте 3–4 минуты под крышкой при ПМ.

■ Залейте суфле яйцом, взбитым с молоком, и запекайте при СМ и включенном гриле до размягчения яблок.

■ При подаче посыпьте сахарной пудрой.



арахис во фруктовой глазури

на 2 порции

сахар
сироп фруктовый
арахис
масло сливочное
сода
сахар ванильный

1 стакан
½ стакана
½ стакана
1 ст. ложка
1½ ч. ложки
1 щепотка

■ Сахар смешайте с сиропом и арахисом и прогревайте при ПМ, пока масса не начнет темнеть (не перегрейте!).

■ Перемешайте, добавьте масло, ванильный сахар и соду.

■ Вылейте полученную смесь тонким слоем на смазанный маслом противень. Охладите.

■ Перед подачей нарежьте квадратиками.



ириски

на 4 порции

сахар

какао-порошок

молоко

масло сливочное

орехи грецкие рубленые

сахар ванильный

2 стакана

2 ст. ложки

4 ст. ложки

100 г

2 ст. ложки

1 щепотка

■ Смешайте сахар с какао-порошком и прогревайте без крышки 1–2 минуты при ПМ. Добавьте молоко, масло и прогревайте еще 1–2 минуты. Всыпьте ванильный сахар и орехи, перемешайте.

■ Выложите полученную смесь на смазанное маслом плоское блюдо и поставьте на 1 час в холодильник.

■ Перед подачей нарежьте треугольничками, посыпьте сахарной пудрой.



десерт из овсяных хлопьев

на 4 порции

хлопья овсяные
миндаль молотый
пшеница пророщенная
сахар
мед
сахар ванильный
кокосовая стружка
курага
изюм без косточек

1½ стакана
3 ст. ложки
½ стакана
½ стакана
1 ст. ложка
1 щепотка
2 ст. ложки
5—6 шт.
2 ст. ложки

■ Курагу и изюм залейте кипятком и выдержите 15 минут.

■ Овсяные хлопья нагревайте на плоском блюде 2—3 минуты при ПМ, перемешав за это время 1—2 раза.

■ Добавьте миндаль, пшеницу, сахар, мед и ванильный сахар. Перемешайте и готовьте 3—4 минуты при ПМ. Добавьте нарезанную курагу и изюм, перемешайте.

■ Перед подачей разложите десерт в вазочки и посыпьте кокосовой стружкой.



манный пудинг

на 2 порции

крупa манная

молоко

сахар

сахар ванильный

масло сливочное

яйца

2 ст. ложки

1 стакан

2 ст. ложки

1 ч. ложка

1 ст. ложка

2 шт.

■ Молоко смешайте с сахаром, ванильным сахаром, маслом, желтками и манной крупой, выдержите 30–40 минут.

■ В массу введите взбитые в пену белки, перемешайте.

■ Готовьте 4–5 минут при ПМ под крышкой. Охладите и подавайте.



КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

на 2 порции

сухофрукты (яблоки, груши,
изюм, чернослив, курага)
сахар
вода

150 г
2 ст. ложки
3 стакана

- Сухофрукты тщательно промойте и залейте кипятком на 1—2 часа.
- Добавьте сахар и нагревайте 3—4 минуты при ПМ.
- Дайте компоту настояться и разлейте в стаканы.



кофе по-восточному

на 1 порцию

кофе молотый
сахар
вода
ром
гвоздика
корица молотая
какао-порошок
сливки густые

2 ч. ложки
1½ ч. ложки
¾ стакана
¼ стакана
2 шт.
1 щепотка
½ ч. ложки
2 ст. ложки

■ Все перечисленные ингредиенты, кроме сливок и какао, смешайте в бокале.

■ Прогревайте 1,5 минуты при ПМ. Процедите.

■ Подавайте кофе, оформив взбитыми сливками и посыпав порошком какао.



пунш с вишней

на 4 порции

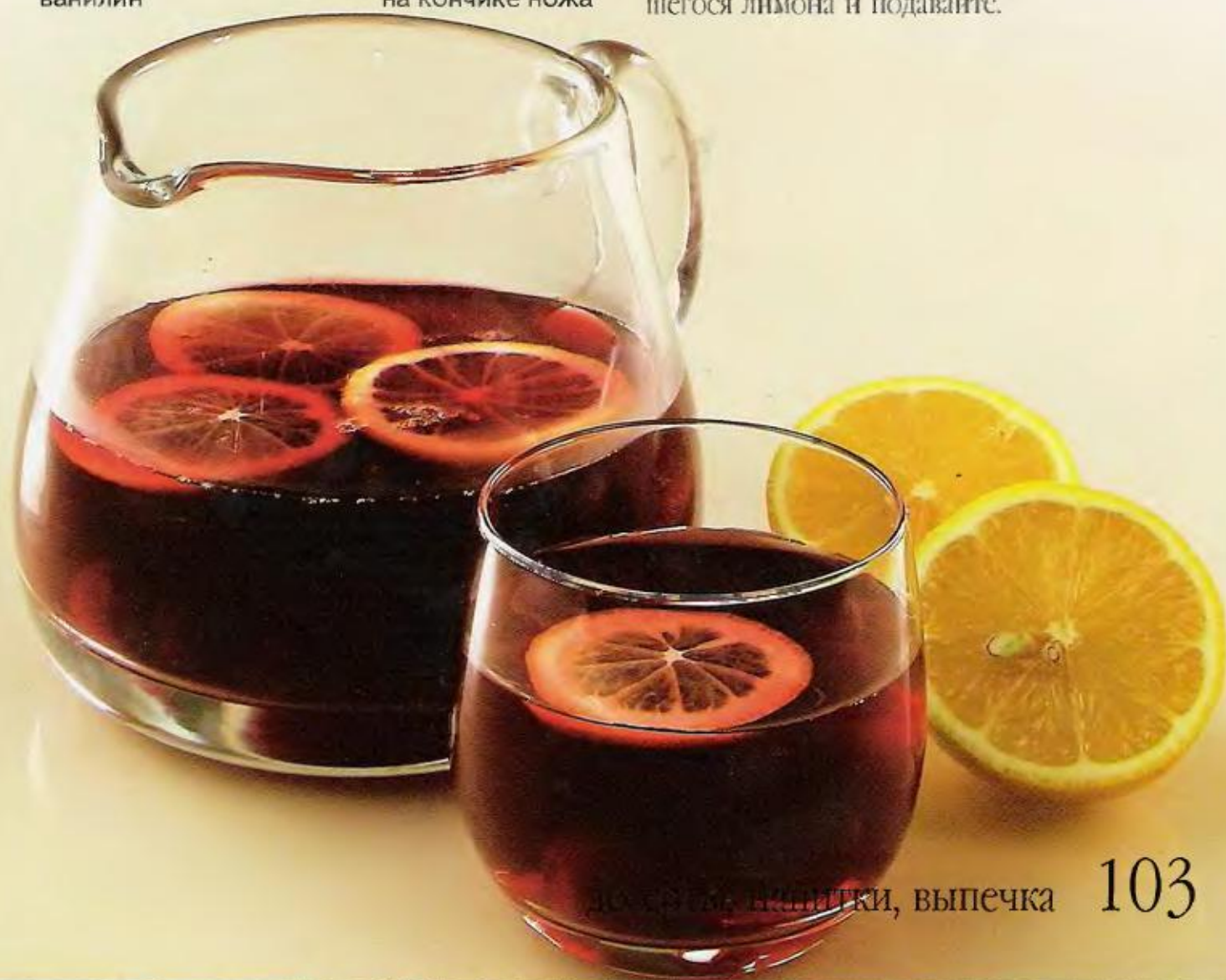
чай черный
лимон
гвоздика
вино красное
вишня без косточек
сахар
ликер вишневый
корица молотая
ванилин

1 стакан
1 шт.
2 шт.
2 стакана
½ стакана
2 ст. ложки
1 ст. ложка
1 щепотка
на кончике ножа

■ Лимон разрежьте пополам, в одну половину воткните бутоны гвоздики.

■ Половинку лимона с гвоздикой залейте чаем и вином, добавьте вишню, сахар, ликер, корицу, ванилин и готовьте при ПМ под крышкой 5–6 минут. Дайте настояться.

■ Лимон выложите. Пунш с вишней разлейте по стаканам, оформите ломтиками оставшегося лимона и подавайте.



сдобный белый хлеб

на 650 г

мука пшеничная
масло сливочное
сахар
дрожжи
молоко
соль

350 г
2 ст. ложки
1 ч. ложка
1 ч. ложка
1½ стакана
по вкусу

■ Муку разотрите с маслом, солью, сахаром и дрожжами. Подмешайте теплос (37 °С) молоко и замесите однородное тесто.

■ Нагревайте тесто 15 секунд под крышкой при ПМ. Дайте постоять 10 минут. Повторите операцию 4—5 раз, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.

■ Выложите тесто в смазанную маслом форму и нагревайте по 15 секунд при ПМ, делая промежутки по 10 минут, пока оно не подойдет.

■ Разогрейте печь до 200 °С и выпекайте хлеб до готовности (30—40 минут).

■ Подавайте к чаю, нарезав ломтиками.



расстегаи с рыбными консервами

на 5—6 шт.

тесто дрожжевое	600 г
сельдь консервированная в масле	200 г
рис	1 стакан
вода	2 стакана
лук репчатый	1 головка
масло подсолнечное	
нерафинированное	2 ст. ложки
масло сливочное	1 ст. ложка

■ Промытый рис залейте горячей водой и прогривайте 10—12 минут под крышкой при ПМ. Дайте настояться.

■ Лук порубите и обжаривайте 1 минуту на подсолнечном масле при ПМ.

■ Консервы разомните вилкой, смешайте с рисом и обжаренным луком.

■ Из теста сформируйте 5—6 шариков, раскатайте из них лепешки. На лепешки разложите начинку и защипните края так, чтобы середина осталась открытой.

■ Уложите расстегаи на смазанный маслом противень, дайте расстояться 10—15 минут и выпекайте при 200°C.

■ Готовые расстегаи смажьте сливочным маслом и подавайте к ухе.



пицца с грибами

на 2 порции

для теста:

мука пшеничная

дрожжи

вода

сахар

масло растительное

соль

для начинки:

грибы соленые или маринованные 200 г

лук репчатый 1 головка

кетчуп 2 ст. ложки

сыр твердый тертый 2 ст. ложки

1 стакан

1 ч. ложка

$\frac{3}{4}$ стакана

1 ст. ложка

2 ст. ложки

по вкусу

■ Муку смешайте с солью, сахаром, дрожжами и теплой водой. Добавьте масло и замесите тесто.

■ Нагревайте тесто 2 минуты при НМ, накройте крышкой и дайте постоять 15 минут. Если тесто не поднялось, действия повторите.

■ Раскатайте тесто в пласт, уложите в смазанную маслом форму и смажьте кетчупом. Сверху уложите нарезанные ломтиками грибы, нарезанный кольцами лук, посыпьте сыром и запекайте при 200 °С до образования золотистой корочки.



бездрожжевой хлеб

на 450 г

мука пшеничная

грубого помола

мука пшеничная

вода минеральная

масло растительное

отруби

семена тмина

1/2 стакана

1/2 стакана

2 стакана

4 ст. ложки

4 ст. ложки

2 ст. ложки

■ Смешайте минеральную воду с маслом, мукой грубого помола, отрубями и тмином. Добавьте пшеничную муку и замесите мягкое тесто.

■ Тесто раскатайте в пласт, сформируйте рулет, уложите его на смоченный водой противень и выпекайте 15 минут при 200 °С. Снизьте температуру до 150 °С и допекайте хлеб еще 20–30 минут.

■ Готовый хлеб заверните во влажное льняное полотенце, положите в целлофановый пакет и дайте «отдохнуть» 1 час.



булочки с карамелью

на 10—12 шт.

тесто дрожжевое сдобное
карфель с начинкой

500 г
10—12 шт.

■ Из теста сформируйте булочки, вложив в каждую по 1 карамели.

■ Уложите булочки на смазанный маслом противень и дайте им расстояться.

■ Выпекайте 15—20 минут при 200 °С.



пирог с крыжовником и смородиной

на 10 порций

для теста:

мука пшеничная

сахар

яйца

сливки густые

разрыхлитель

для начинки:

крыжовник

смородина красная

для наполнителя:

масло сливочное

сахар

сливки густые

2 стакана

1½ стакана

4 шт.

2 стакана

½ ч. ложки

1 кг

250 г

100 г

½ стакана

3 ст. ложки

■ Для теста яйца взбейте с сахаром, добавьте сливки и смешанную с разрыхлителем муку. Вылейте тесто на смазанный маслом противень, сверху уложите очищенные и разрезанные пополам ягоды крыжовника.

■ Выпекайте 10—12 минут при НМ и 200 °С.

■ Для наполнителя масло взбейте с сахаром и сливками и доведите до кипения на обычной плите.

■ На пирог уложите смородину, вылейте наполнитель и запекайте еще 10—15 минут.



пирог с капустой

на 10 порций

тесто слоеное

капуста белокочанная

яйца вареные

масло сливочное

соль

1 кг

1 кг

2—3 шт.

50—60 г

по вкусу

■ Капусту нашинкуйте, залейте небольшим количеством горячей воды и нагревайте под крышкой 3—4 минуты при ПМ. Воду слейте, добавьте в капусту рубленые яйца, посолите, перемешайте.

■ Из теста раскатайте 2 лепешки. Одну уложите на противень, сверху выложите капустную начинку и нарезанное кусочками масло. Накройте второй лепешкой и красиво защипните края.

■ Выпекайте пирог при СМ и 180 °С до образования румяной корочки.



печенье с луком

на 10—12 шт.

мука пшеничная
маргарин
молоко
лук репчатый
масло подсолнечное
сода
соль

1 стакан
2 ст. ложки
3 ст. ложки
1 головка
1 ст. ложка
¼ ч. ложки
по вкусу

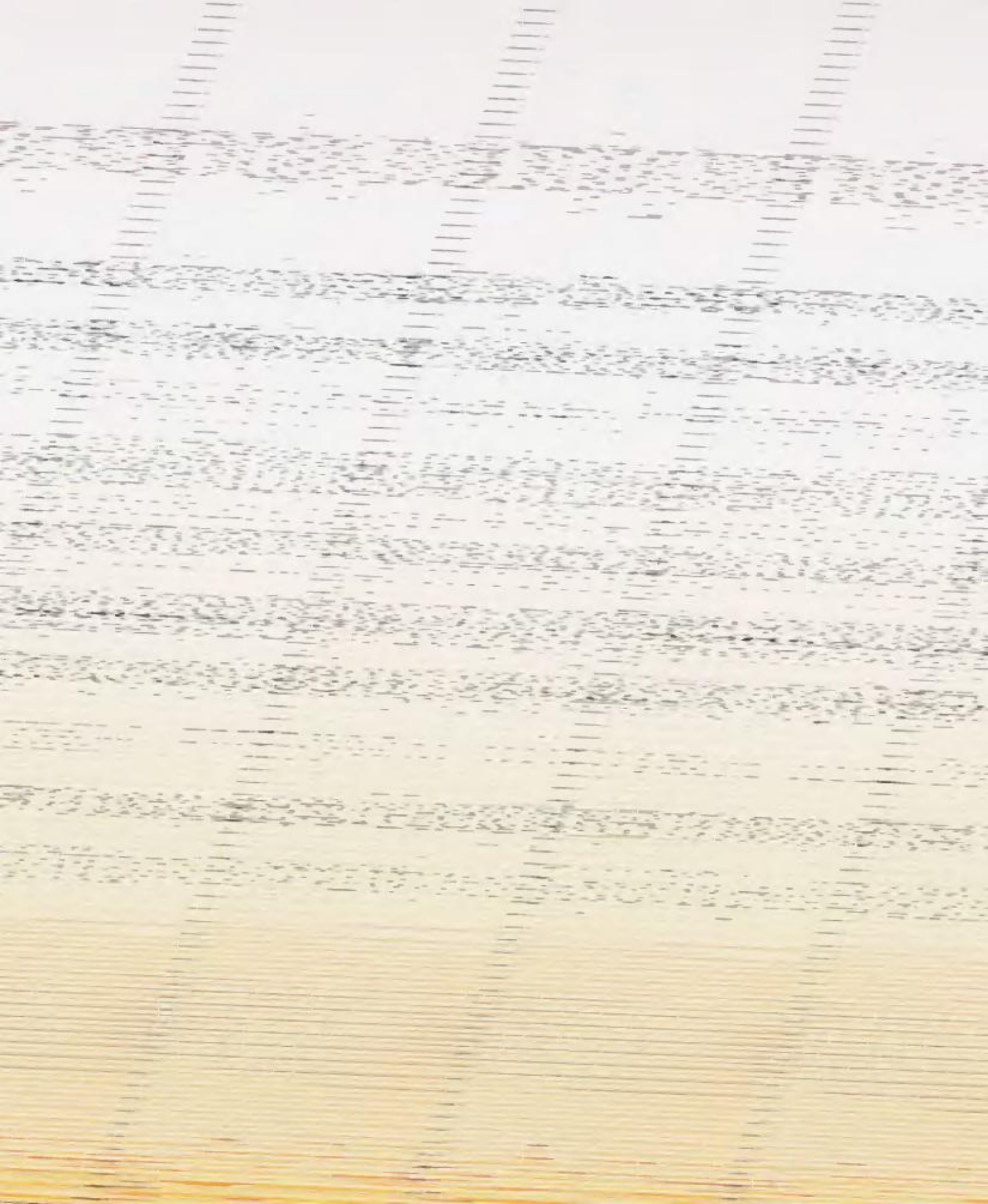
■ Лук порубите и обжаривайте на масле 1 минуту при ПМ.

■ Муку смешайте с размягченным маргарином, содой и солью. Добавьте молоко, обжаренный лук и замесите тесто.

■ Раскатайте тесто в пласт, стаканом или выемкой вырежьте печенье и выпеките на смазанном маслом противне при 200 °С.

■ Готовое печенье охладите и подавайте к супу.





пицца с ветчиной

на 2 порции

для теста:

мука пшеничная

маргарин

вода

соль

для начинки:

ветчина

лук репчатый

помидоры

маслины без косточек

майонез

сыр твердый тертый

перец красный молотый

1½ стакана

100 г

½ стакана

по вкусу

200 г

1 головка

2 шт.

10—15 шт.

1 ст. ложка

2 ст. ложки

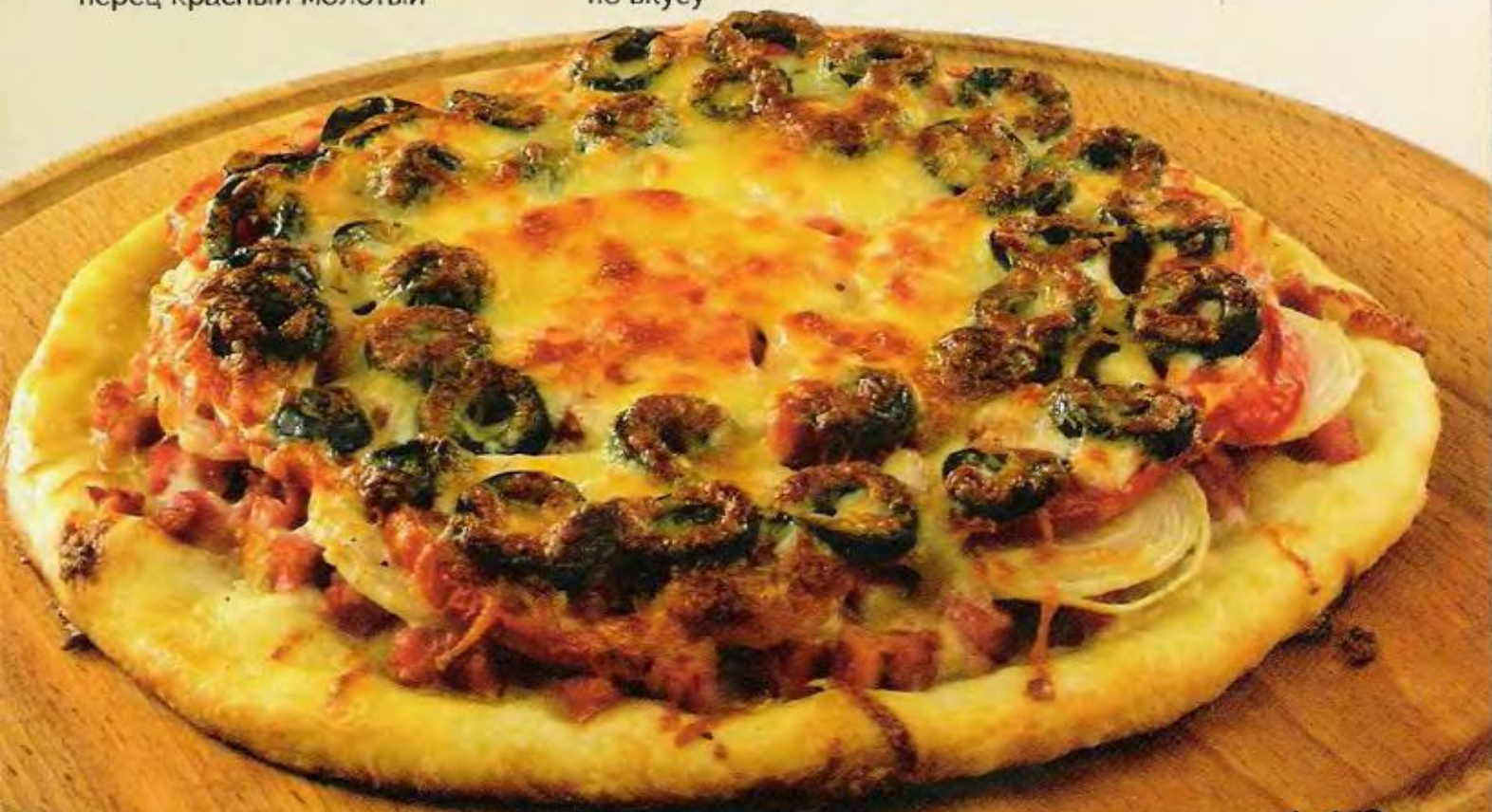
по вкусу

■ Маргарин порубите с мукой, влейте подсоленную холодную воду и замесите тесто. Выдержите в холодильнике 3—4 часа.

■ Ветчину нарежьте кубиками, помидоры — кружочками, лук и маслины — кольцами.

■ Из теста раскатайте лепешку, уложите ее на смазанный маслом противень, смажьте майонезом. Сверху уложите слоями ветчину, лук, помидоры, маслины. Поперчите, посыпьте сыром.

■ Запекайте пиццу при 200 °С до готовности.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

на 750 г

мука пшеничная
маргарин
яйцо
сахар
какао-порошок
молоко
сода
уксус 9%-й
сахарная пудра

1 стакан
125 г
1 шт.
1 стакан
2 ст. ложки
1 стакан
½ ч. ложки
1 ч. ложка
1 ч. ложка

■ Маргарин растопите при ПМ. Добавьте взбитое яйцо, сахар, какао-порошок и молоко. Введите соду, гашенную уксусом, всыпьте муку и замесите тесто.

■ Вылейте тесто в смазанную маслом форму и выпекайте при НМ и 180 °С.

■ Готовый кекс охладите и посыпьте сахарной пудрой.



имбирный пряник

на 550 г

маргарин

сахар

молоко

мука пшеничная

яйца

сода

имбирь молотый

перец душистый

смесь молотых пряностей

175 г

1½ стакана

1 стакан

1 стакан

2 шт.

½ ч. ложки

1 ст. ложка

1 ч. ложка

1 ч. ложка

■ Маргарин смешайте с сахаром и растопите при ПМ.

■ Молоко нагревайте 30 секунд при ПМ, затем смешайте с содой. Муку и пряности просейте, соедините с растопленным маргарином, добавьте молоко и взбитые яйца, замесите тесто.

■ Вылейте тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 10—15 минут при СМ. Охладите в форме.

■ Готовый пряник герметично упакуйте и дайте ему вызреть 2 дня.



слоеные пирожки с курагой

на 8—10 шт.

тесто слоеное

курага

яйцо

500 г

200 г

1 шт.

■ Курагу залейте горячей водой и нагревайте 2—3 минуты при ПМ. Дайте настояться 10—15 минут. Воду слейте, курагу нарежьте соломкой.

■ Тесто нарежьте квадратиками, сверху разложите курагу. Края теста смажьте взбитым белком. Квадратики сверните по диагонали и сформируйте треугольные пирожки.

■ Уложите пирожки на смазанный маслом противень, смажьте взбитым желтком и выпекайте 12—13 минут при СМ и 180 °С.



торт «престиж»

на 8 порций

для теста:

мука пшеничная

яйца

сахар

для крема:

творог

масло сливочное

сахар

лимон

мармелад «Лимонные дольки»

1 стакан

4 шт.

1 стакан

200 г

300 г

½ стакана

1 шт.

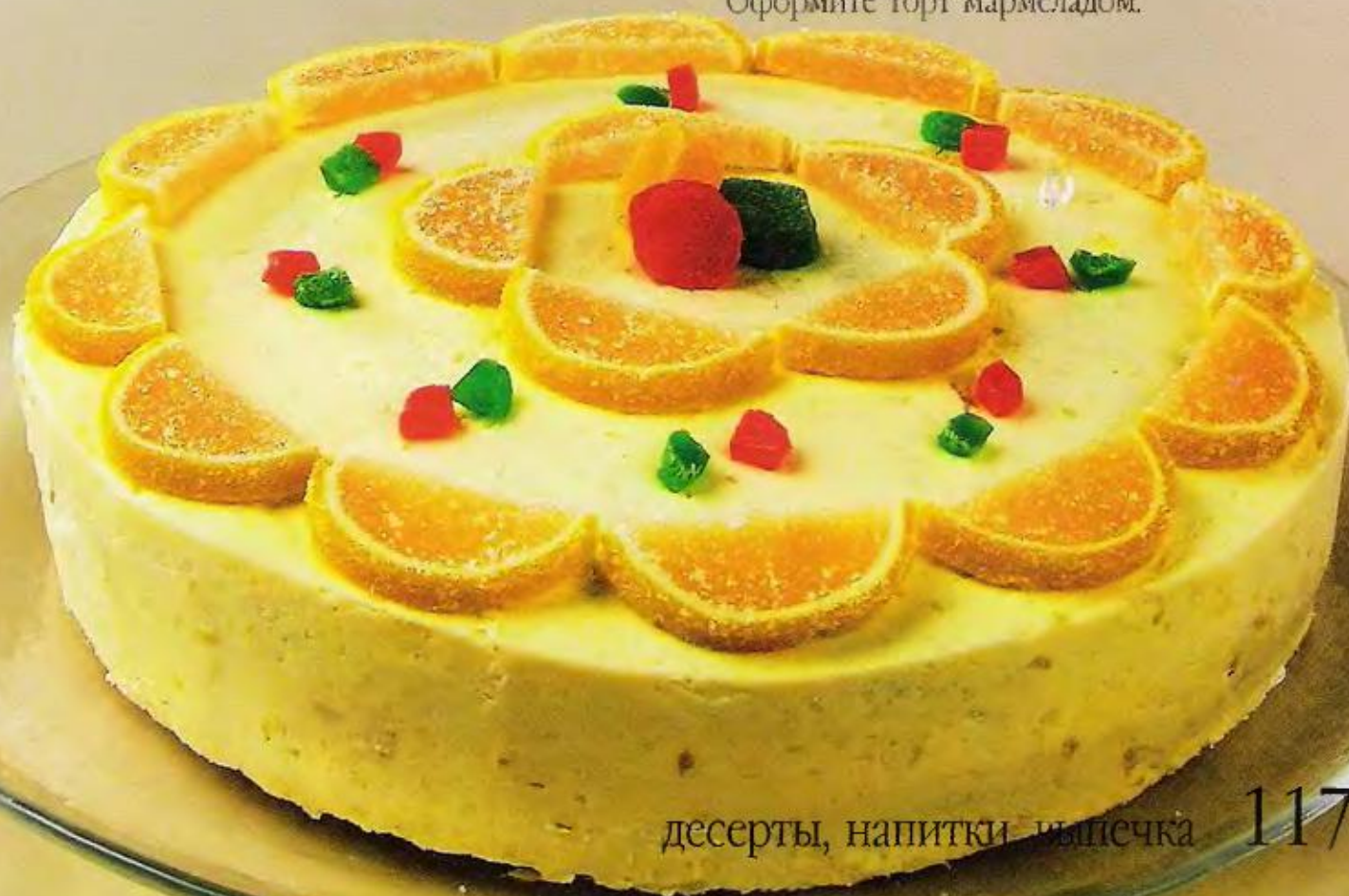
200 г

■ Яйца с сахаром взбейте до получения пышной массы. Добавьте муку и замесите тесто.

■ Вылейте тесто в смазанную маслом форму и выпекайте 20 минут при НМ и 180 °С.

■ Для крема творог протрите через сито, взбейте с маслом и сахаром, добавьте пропущенный через мясорубку лимон с кожурой, но без семян.

■ Охлажденный корж разрежьте на 2 пласта, уложите их друг на друга, прославив кремом. Верх и бока торта смажьте кремом. Оформите торт мармеладом.



профитроли с кремом

на 12—15 шт.

для теста:

мука пшеничная
маргарин
вода
яйца
соль

для крема:

сливки густые
сахарная пудра
лимонная кислота

3 ст. ложки
2 ст. ложки
 $\frac{3}{4}$ стакана
2—3 шт.
по вкусу

1 стакан
 $\frac{1}{2}$ стакана
1 щепотка

■ Воду с солью и маргарином доведите до кипения на обычной плите. Всыпьте муку и заварите тесто. Снимите с огня, слегка остудите и вбейте по одному яйца.

■ Выложите тесто небольшими порциями на промасленную бумагу и выпекайте профитроли 10 минут при 200 °С, а затем уменьшите нагрев до 130 °С и выпекайте еще 10—15 минут. Изделия должны сильно увеличиться в объеме и подсушиться.

■ Готовые профитроли охладите, надрежьте и наполните сливками, взбитыми с сахарной пудрой и лимонной кислотой.

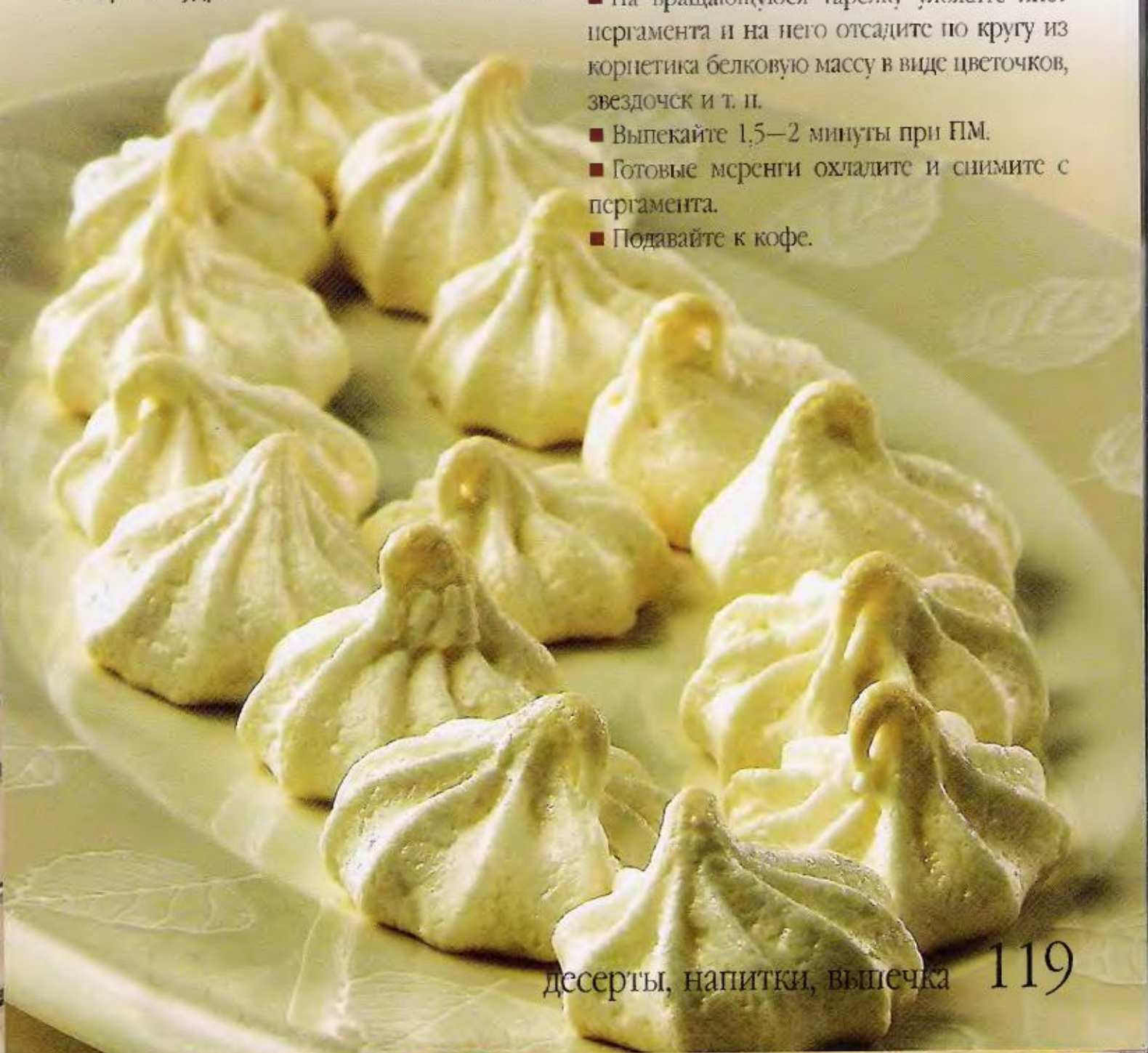


меренги

на 10—15 шт.
белки яичные
сахарная пудра

3 шт.
1½ стакана

- Белки взбейте миксером в пену, постепенно подсыпая сахарную пудру.
- На вращающуюся тарелку уложите лист пергамента и на него отсадите по кругу из корнетика белковую массу в виде цветочков, звездочек и т. п.
- Выпекайте 1,5—2 минуты при ПМ.
- Готовые меренги охладите и снимите с пергамента.
- Подавайте к кофе.



рассыпчатое сырное печенье

на 12—15 шт.

мука блинная

1 стакан

масло сливочное

125 г

хлопья кукурузные

125 г

сыр твердый тертый

4 ст. ложки

яйцо

1 шт.

молоко

1 ст. ложка

соль, перец кайенский молотый по вкусу

■ Размягченное масло смешайте с сыром, солью, перцем, добавьте муку, хлопья и замесите тесто. Яйцо взбейте с молоком и, оставив немного для смазывания, влейте в тесто.

■ Сформируйте из теста шарики, смажьте яично-молочной смесью и выпекайте при 180 °С до образования золотистой корочки.

■ Готовое печенье охладите и посыпьте мелкой солью.

