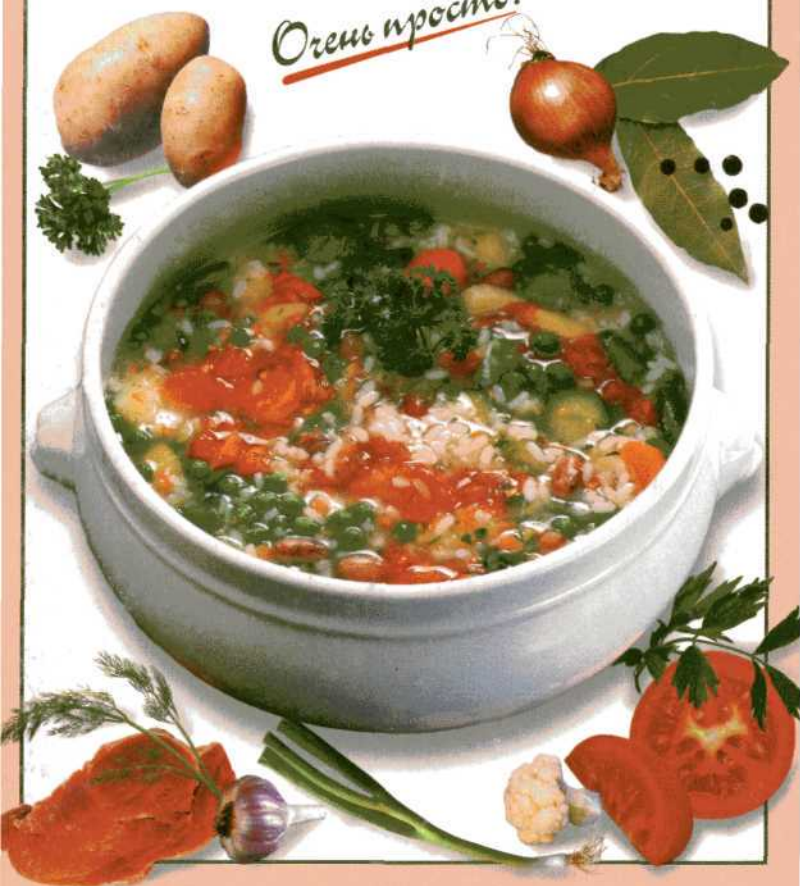


СУПЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
С 89

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 89 **Супы** в микроволновой печи / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2006. — 64 с.

Суп — это и вкусно, и полезно. Ароматная солянка или густой наваристый борщ морозной зимой, освежающая окрошка или холодный фруктовый супчик жарким летом — что может быть лучше?

Микроволновая печь помогает приготовить все эти замечательные блюда и быстро, и без особых хлопот.

В предлагаемой читателю книге приведено много разнообразных рецептов супов на любой, даже самый взыскательный вкус, доступных и опытной хозяйке, и начинающему кулинару.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 5-699-18831-2

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

www.infanata.org

Предисловие

Микроволновые печи давно и прочно вошли в обиход. И хоть они не могут в полной мере заменить обычную плиту с духовкой, их популярность не уменьшается. И дело даже не в том, что в микроволновке удобно разогревать пищу и размораживать продукты. Она готовит быстро, а при определенных навыках блюда в ней получаются не только полезными, но и вкусными.

Чем отличается процесс приготовления в микроволновой печи от такого же процесса на плите или в духовке? В обычной печи продукты сначала прогреваются снаружи, а потом жар проникает внутрь. Микроволны же притягиваются и поглощаются водой, жиром и сахаром и разогревают продукт равномерно. Молекулы начинают быстро двигаться, вызывают трение, создавая тепловую энергию, которая и доводит продукт до готовности. Глубина их проникновения — около 5 см, а значит, если вы готовите, в микроволновке, лучше резать продукты небольшими кусочками. Это сокращает время приготовления. Оно также зависит и от выбранного уровня мощности.

Различные фирмы выпускают печи разной мощности, обладающие разным числом режимов. Мощность «средней» печи — 650 Вт, режимов обработки в ней пять:

- низкая мощность (*Low*) обычно используется для разогревания нежных продуктов;
- мощность ниже средней (*Medium low*) предназначена для размораживания, разогревания продуктов,



Супы в микроволновой печи

для размягчения сливочного масла, сыра, шоколада, меда, а также для доведения до окончательной готовности блюд.

- на средней мощности (*Medium*) запекают и тушат мясо, варят супы, готовят блюда из рыбы, морепродуктов и молочных продуктов;
- мощность выше средней (*Medium high*) применяют для разогрева блюд, а также для приготовления блюд из птицы и разнообразных запеканок;
- высокая (максимальная) мощность (*High*) нужна, чтобы приготовить блюда из овощей и фруктов, а также напитки.

Время приготовления, указанное в этой книге, дано для печей мощностью 650 Вт. Пересчитать его для других моделей несложно, пользуясь цифрами, приведенными в таблице.

650 Вт	700 Вт	750 Вт	850 Вт
54 мин	50 мин	45 мин	37 мин
44 мин	42 мин	39 мин	32 мин
38 мин	36 мин	33 мин	26 мин
28 мин	26 мин	23 мин	19 мин
18 мин	17 мин	15,5 мин	14,5 мин
13,5 мин	12,5 мин	11,5 мин	10,5 мин
9,5 мин	9 мин	8,5 мин	7,5 мин
8,5 мин	8 мин	7,5 мин	6,5 мин
7,5 мин	7 мин	6,5 мин	5,5 мин
6,5 мин	6 мин	5,5 мин	4,5 мин
5,5 мин	5 мин	4,5 мин	3,75 мин
4,5 мин	4 мин	3,5 мин	3 мин
3,75 мин	3,5 мин	3 мин	2,5 мин
2,75 мин	2,5 мин	2,25 мин	1,75 мин
2,25 мин	2 мин	1,75 мин	1,25 мин
1 мин 40 с	1,5 мин	1 мин 20 с	1 мин 5 с
1 мин 10 с	1 мин	50 с	40 с
33 с	30 с	27 с	23 с
17 с	15 с	13 с	8 с

Если результат вас не устроит, можно «поиграть» с мощностью и временем, варьируя их до тех пор, пока вы не получите именно то, к чему стремились. В конце кон-



цов, универсальных вкусов не существует: кому-то нравится мясо с кровью, а кто-то обожает хрустящую корочку.

В чем готовить? Многие фирмы выпускают специальную посуду с маркировкой *Microwave Oven Safe* («Безопасно для микроволновой печи») или *Suitable for Microwave* («Пригодно для микроволновой печи»). Однако если у вас ее нет, не отчаивайтесь: можно использовать обычный фарфор, фаянс, керамику, стекло и даже бумагу. Главное, чтобы на посуде не было металлических узоров. Металлы, во-первых, отражают микроволны, а во-вторых, могут спровоцировать статический разряд, который приведет печь в полную негодность.

Что можно готовить в микроволновке? Практически все: от закусок до пирогов. Эта книга посвящена супам.

Супов существует такое множество, что о них можно написать целые тома. Например, есть более 20 рецептов одних только борщей. Однако несмотря на их разнообразие, технологии приготовления первых блюд очень сходны. Как правило, мы готовим одни и те же супы, пользуясь пятью — десятью рецептами, при этом даже не догадываясь, чего мы себя лишаем, не осваивая новинки.

То, что суп — это вкусно, очевидно для многих (есть и противники этого блюда, но они все же в меньшинстве). Тарелка наваристой солянки или ароматного борща в холодный зимний день — что может быть лучше? А прохладная, освежающая ботвинья, окрошка жарким летом? Или нежный фруктовый супчик? Это не только незабываемый вкус, это еще и море витаминов. А янтарная уха, напоминающая теплый летний вечер у костра? Кто хоть раз это пробовал, тому не надо ничего объяснять.

И тем, кто любит поесть, и тем, кто следит за фигурой, неплохо бы включить супы в свой рацион.

На Руси супы варили испокон веков. Пожалуй, и сейчас в России едят больше супов, чем где бы то ни было в мире, да и по видам они более разнообразны. Чаще всего мы го-



товим заправочные супы, добавляя к мясным, рыбным, овощным или грибным бульонам овощи, крупы, зелень. Но и холодные первые блюда: тюри, окрошки, ботвиньи, — а также супы, где вместо бульона используются квас или рассол, и незаправочные супы: похлебки, уха — это тоже традиционно русские блюда.

Однако наша кухня не ограничивается традициями. Она легко и с удовольствием заимствует лучшее из других кухонь. Так, из Европы к нам пришли супы-пюре, из Средней Азии — «жареные» супы (когда овощи или мясо сначала жарят, а затем заливают водой и варят), из Грузии — харчо.

О пользе супов долгое время велись бесконечные споры. Кто-то доказывал, что их нужно есть ежедневно, кто-то не сомневался, что это «варево» — сильнейший удар по организму. Однако в последнее время эти дебаты как-то поутихли. В конце концов, каждый человек сам выбирает свой рацион (кто ориентируясь на собственные вкусы, кто после консультации со специалистами).

Какой бы суп вы ни готовили, сколько умения и фантазии в него ни вкладывали, необходимо придерживаться определенных правил.

Суп требует постоянного внимания. Не стоит нарушать приемы обработки компонентов и порядок их закладки. Иначе может получиться, что какой-то продукт превратился в малоаппетитную кашу, а какой-то остался полусырым. Особое внимание обратите на картофель: разные сорта требуют разного времени приготовления.

Не варите слишком много супа. Как правило (за исключением суповых щей и некоторых супов, которым надо настояться), в разогретом виде он теряет и во вкусе, и в пользе. Рассчитать, сколько нужно жидкости, несложно: влейте в кастрюлю столько жидкости, сколько вам требуется тарелок готового блюда, плюс еще чуть-чуть. Во время варки воду лучше не добавлять. Если уж возникла такая необходимость, пусть это будет крутой кипяток.



Если в рецепте написано, что тот или иной продукт надо нарезать кубиками, соломкой и т. д., придерживайтесь этих рекомендаций, ибо от нарезки во многом зависит вкус. В любом случае помните: если компонентов много, продукты лучше нарезать крупно, если мало — мелко.

Помните, для супа очень важно правило солки: супы из рыбы и морепродуктов нужно солить в начале приготовления, мясные и овощные — в конце (иначе они будут вариться дольше, да и ингредиенты могут не впитать нужное количество соли и бульон окажется пересоленным).

Не забывайте снимать пену и постоянно пробуйте суп: в процессе приготовления еще можно исправить допущенные ошибки.

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ СУПЫ



Луковый суп по-итальянски

6–7 луковиц, 1–2 дольки лимона, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 л куриного бульона, петрушка, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, опустить в бульон, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Готовить в закрытой посуде на полной мощности 3–4 мин.

Муку развести в холодной воде так, чтобы не было комков, и ввести в суп.

Нагревать еще 1 мин на полной мощности. Заправить зелёную петрушку и лимоном.



Луковый суп с чесноком

2 луковицы, 8 долек чеснока, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 4 ломтика черного хлеба, 4 стакана мясного бульона, зелень, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.



Лук и чеснок мелко порубить. Корни петрушки и сельдерея мелко нарезать. Выложить лук, чеснок и корни в кастрюлю, добавить немного мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу. Залить бульоном. Прогреть в закрытой посуде на полной мощности 13–15 мин.

Готовый суп подавать с поджаренным хлебом, посыпанным измельченной зеленью.



Луковый суп по-французски

3–4 луковицы, 50 г сыра, 1 ст. ложка маргарина, 3–4 ст. ложки муки, 1 л мясного бульона, сахар, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать и спассеровать в расплавленном маргарине под крышкой в течение 2–3 мин на полной мощности. Добавить муку, тщательно размешать и готовить еще 1–2 мин. Затем всыпать тертый сыр, влить бульон, перемешать.

Довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу и варить 5–7 мин на мощности ниже средней.



Луковый суп со сливками

4 луковицы, 2 стакана муки, 80 г сливочного масла, 100 г сливок, 4 стакана молока, тертый мускатный орех, красный молотый перец, соль.



Лук мелко нарезать и прогреть со сливочным маслом и сливками в закрытой посуде на полной мощности в течение 4–5 мин. Затем мощность уменьшить до средней и прогреть лук еще 13–15 мин до тех пор, пока он не изменит цвет и не выкипит жидкость. После этого добавить муку, тщательно перемешать и готовить, пока не перестанут выделяться пузырьки. Затем влить молоко, перемешать так, чтобы не осталось комков, довести до кипения, а потом прогревать на средней мощности 10–12 мин.

Готовый суп протереть через сито — должно получиться пюре. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом по вкусу. При подаче заправить сливочным маслом.



Борщ по-печерски

1 л бульона, 500 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г сушеных грибов, 2 стакана кваса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Свеклу вымыть, обсушить, проколоть вилкой и запечь на полной мощности в течение 8–9 мин. Слегка остудить, очистить, нашинковать соломкой.

Капусту тонко нашинковать. Лук, морковь, корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой, уложить в посуду, добавить растительное масло и пассеровать на полной мощности 2–3 мин.

Сушеные грибы истолочь.

10 Подготовленные овощи и грибы залить квасом и бульоном, перемешать, посолить по вкусу, накрыть

крышкой с отверстиями и готовить на полной мощности 10–12 мин. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.



Вегетарианский суп

2 моркови, 3 клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 40–50 г корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана сметаны, 1,2 л воды, соль.

Лук мелко порубить и обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета. Добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей.

Получившуюся смесь переложить в посуду для супа и прогреть на полной мощности 5–7 мин, время от времени помешивая. Затем добавить тонко нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и готовить еще 5 мин на той же мощности.

Залить овощи кипящей водой, посолить по вкусу и довести до кипения на полной мощности.

Подавать со сметаной.



Гороховый суп

300 г свежего или замороженного горошка, 3–4 клубня картофеля, 1 луковица, 300 г ветчины, 1 л бульона, 3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сливочного масла, черный перец горошком, тмин, петрушка, соль.



Лук мелко нарезать и прогреть на полной мощности в течение 5 мин. Добавить горох и половину бульона, перемешать и прогреть 10 мин на той же мощности. Перемешать и готовить еще 15 мин.

Половину сваренного гороха охладить и раздавить его до состояния пюре. Выложить в посуду, в которой готовился суп. Добавить оставшийся бульон.

Ветчину нарезать кубиками и тоже положить в суп. Перемешать, посолить, добавить перец и тмин по вкусу. Еще раз перемешать и прогреть в закрытой кастрюле 7–8 мин на полной мощности.

Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.



Грибной суп

750 г свежих грибов, 4 луковицы лука-шалота, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 1 стакан куриного бульона, 0,5 стакана сливок, зеленый лук, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, положить с маслом и грибами в глубокую кастрюлю. Накрыть и пассеровать 3 мин на полной мощности. Добавить, помешивая, куриный бульон и молоко. Варить еще 5 мин на той же мощности.

Муку развести небольшим количеством воды до образования однородной массы без комков. Затем, помешивая, влить эту смесь в суп. Варить 2 мин на полной мощности.

В другой посуде тщательно взбить желтки со сливками. Быстро влить эту смесь в горячий суп и размешать. Подогреть 3–5 мин на полной мощности. Посолить по вкусу.

Суп подавать горячим, посыпав зеленым луком.



Грибной суп по-итальянски

400 г свежих шампиньонов, 300 г замороженного шпината, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 1 стакан бульона, 1 стакан молока, 1 стакан сливок, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук нарезать кубиками. Чеснок истолочь. Грибы, лук и чеснок соединить. Добавить шпинат и прогреть на полной мощности 7 мин под крышкой. Потом аккуратно примешать муку — так, чтобы получилась однородная масса без комков.

Смешать молоко, бульон, перец и соль. Смесь влить в массу. Прогреть еще 5–7 мин, накрыв крышкой. Как только суп закипит, влить в него взбитый со сливками желток.

Суп подавать горячим.



Картофельный суп

400 г картофеля, 400 г замороженного зеленого горошка, 2 ст. ложки мелко нарубленного репчатого лука, 200 г ветчины, 4 стакана мясного бульона, черный перец горошком, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Соединить с горошком и луком и положить в ка-



стрюлю. Добавить 5–6 ст. ложек воды и прогреть на полной мощности 15 мин.

Когда овощи размягчатся, растереть их до состояния пюре деревянной толкушкой или взбить с помощью миксера.

Ветчину нарезать небольшими кусочками и отдельно прогреть 4–5 мин на полной мощности, после чего добавить к пюре.

Перемешать и прогреть в закрытой посуде 5–7 мин. Посолить и поперчить по вкусу.



Картофельный суп с зеленой

600 г картофеля, 200 г замороженного зеленого горошка, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 40 г сливочного масла, 2 стакана мясного бульона, 200 г сливок, 50 г зелени, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

Лук и сельдерей очистить, мелко нарезать и потушить в расплавленном сливочном масле 4 мин на полной мощности. Затем добавить картофель и зеленый горошек, влить бульон. Посолить и поперчить по вкусу. Готовить 20 мин в закрытой посуде на полной мощности.

Зелень вымыть, встряхнуть, мелко порубить.

Суп разделить пополам. Половину с помощью миксера взбить до состояния пюре, вливая в него сливки. После этого аккуратно ввести желтки. разделить не две части и, используя миксер, довести его до пюреобразного состояния, смешивая со сливками. В конце ввести яичные желтки и немного зелени.



Получившуюся массу перемешать со второй половиной супа и прогреть (не доводя до кипения) 3 мин на полной мощности.

Готовый суп посыпать зеленью.



Крестьянский суп

4 клубня картофеля, 1 репа, 1 морковь, 2 луковицы, 300 г белокочанной капусты, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, сметана, зелень, соль.

Репу, морковь, лук очистить, нарезать соломкой и слегка прогреть с маслом на полной мощности.

Капусту нашинковать и опустить в кипящую воду. Когда вода снова закипит, добавить нарезанный кубиками картофель и тушеные корни. Варить на средней мощности 15 мин.

За 7 мин до окончания приготовления добавить очищенные от кожицы помидоры, нарезанные ломтиками, и посолить по вкусу.

Подавать со сметаной и измельченной зеленью укропа или петрушки.



Молочно-овощной суп

300 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 репа, 2 моркови, 1,5 л молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.



Капусту нарезать квадратиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Репу и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой или кубиками, добавить масло и пассеровать 3–4 мин на сковороде.

Молоко довести до кипения, положить репу и морковь, добавить картофель и капусту. Посолить по вкусу, накрыть крышкой и готовить на средней мощности в течение 5–6 мин.

Перемешать и довести до готовности еще за 5–6 мин.



Овощной суп по-итальянски

2 помидора, 4 моркови, 4 клубня картофеля, 4 луковицы, 4 дольки чеснока, 2 корня сельдерея, 200 г риса, 1 л мясного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, 6 ст. ложек тертого сыра, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать. Морковь, картофель и сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками.

Лук и чеснок мелко нарезать и прогреть с растительным маслом на полной мощности в течение 5–7 мин. Добавить помидоры, морковь, картофель, сельдерей и томатную пасту, перемешать, влить бульон, положить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и готовить 15–20 мин на средней мощности. Затем всы-

пать рис, перемешать. Готовить еще полчаса на средней мощности.

Подавать с обжаренными ломтиками хлеба, посыпанными тертым сыром.



Овощной суп

2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 200 г белокачанной капусты, 1 корень петрушки, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 бульонных кубика, зелень петрушки, соль.

Овощи вымыть, очистить, мелко нарезать. Морковь и лук положить в кастрюлю, добавить масло, накрыть крышкой и прогреть на полной мощности 13–15 мин, пока они не размякнут. В процессе приготовления перемешать один-два раза.

Развести в двух стаканах воды один бульонный кубик и размешать в бульоне муку. Получившуюся смесь влить в посуду с овощами, добавить картофель, капусту и петрушку, перемешать. Закрыть крышкой и готовить еще 20 мин.

Второй бульонный кубик растворить в 1 л кипяченой воды и смешать с овощным супом. Прогреть суп еще до готовности. Посыпать измельченной зеленью петрушки.



Овощной суп с говяжьим языком

1 луковица, 1–2 моркови, 150 г цветной капусты, 150 г капусты брокколи, 2 ст. ложки масла или мар-



гарина, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, 1 веточка розмарина, 400 мл белого соуса, 250 мл сливок, 100 г вареного языка, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 0,5 ч. ложки кайенского перца, 0,5 ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, лимонный сок, томатный соус, черный молотый перец, соль.

Лук и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить, промыть, обсушить. Сложить овощи с маргарином или маслом и белым вином в кастрюлю, добавить лавровый лист и розмарин и готовить 12–15 мин на средней мощности. Смешать белый соус со сливками и добавить к овощам.

Говяжий язык нарезать мелкими кубиками, положить в суп, перемешать, посолить и поперчить по вкусу, положить мускатный орех, кайенский перец, сахар, немного смеси лимонного сока и томатного соуса, еще раз перемешать. Готовить 6–8 мин на полной мощности.



Похлебка с морковью

300 г моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 л воды, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 2 лавровых листа, сливочное масло, соль.

Лук тонко нашинковать и опустить в кипящую воду. Когда он разварится полностью, добавить нарезанную соломкой морковь. Варить 5 мин на средней мощности, посолить по вкусу, добавить лавровый лист, измельченный чеснок и варить еще 2–3 мин на

той же мощности. Вынуть из печи, всыпать измельченную зелень, положить масло и дать настояться под крышкой 10 мин.

Похлебку разогреть нельзя.



Свекольный борщ

750 г свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 стакан сушеных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени сельдерея, 2 л мясного бульона, соль.

Свеклу вымыть, обсушить и запечь на полной мощности в течение 9–12 мин. Затем слегка остудить, очистить и нарезать соломкой. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Овощи выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и прогреть на полной мощности 5 мин.

Измельчить грибы, положить их к овощам, посолить по вкусу, залить горячим бульоном, закрыть крышкой и готовить 15–17 мин на полной мощности.

Готовый борщ посыпать зеленью сельдерея.



Суп из брюссельской капусты

600 г брюссельской капусты, 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 стаканов грибного бульона, 0,5 стакана сметаны, соль.



Брюссельскую капусту очистить, опустить в кипящую воду и прогреть на полной мощности в течение 1 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить, а затем положить в кастрюлю, добавить сливочное масло и слегка прогреть на полной мощности. После этого влить бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить по вкусу и варить на полной мощности 15 мин. Подавать со сметаной.



Суп из томатного сока

1 л томатного сока, 100 г сыра, чеснок, сахар, соль.

Сок разбавить небольшим количеством теплой воды, добавить сахар и соль по вкусу, тщательно перемешать. Довести до кипения, но не кипятить. В горячий сок выложить толченый чеснок (по вкусу) и тертый сыр. Прогреть еще 1 мин.

Подавать с горячими гренками из белого хлеба, поджаренными в сливочном масле.



Суп из кабачков

1 кг кабачков, 2 лука-порея, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 500 мл молока, 1,5 л мясного бульона, соль.

20 Лук и корень петрушки очистить, мелко нарезать и прогреть с 1 ст. ложкой сливочного масла на полной



мощности в течение 3 мин. Добавить две трети очищенных и мелко нарезанных кабачков, 0,5 стакана бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на полной мощности 10 мин. Получившуюся смесь протереть через сито.

Муку прогреть с 1 ст. ложкой сливочного масла в течение 2 мин на полной мощности, развести оставшимся бульоном, добавить протертые кабачки и варить 2–3 мин на полной мощности. Заправить суп смесью горячего молока с яйцом и оставшимся маслом, посолить по вкусу.

Оставшиеся мелко нарезанные кабачки сварить в отдельной посуде в подсоленной воде в течение 3–5 мин на полной мощности, время от времени помешивая. Перед подачей на стол положить их в суп.

К готовому супу хорошо подать гренки.



Суп из сладкого перца

500 г сладкого стручкового перца, 2 луковицы, 6 помидоров, 2 яйца, 600 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук тонко нашинковать и прогреть с маслом в течение 5 мин на полной мощности. Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, измельчить, соединить с луком и варить, пока смесь не загустеет.

Стручки перца вымыть, очистить от перегородок и семян, нарезать соломкой и добавить к луку с помидорами. Залить кипящей водой.

Посолить по вкусу, перемешать и варить на средней мощности в течение 10 мин.



Супы в микроволновой печи

Яйца взбить и аккуратно ввести в суп. Дать ему отстояться и сразу же подавать.



Суп из тыквы

800 г тыквы, 2 луковицы, 500 мл куриного бульона, 100 мл сливок, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Тыкву очистить, мелко нарезать, залить бульоном, накрыть посуду крышкой и прогреть в течение 15–18 мин на полной мощности.

Затем тыкву размять и с помощью миксера приготовить из нее пюре. Размешать миксером до образования однородной массы. Добавить сливки и немного мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.



Суп из цветной капусты

300 г цветной капусты, 4–5 клубней картофеля, 2 стакана молока, 2 стакана мясного или куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 100 мл сливок, лимонный сок, красный молотый перец, соль.

Капусту разобрать на маленькие соцветия. Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Положить овощи в кастрюлю, залить небольшим ко-



личеством воды, накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 6 мин.

Молоко смешать с бульоном, залить смесью овощи, перемешать. Нагревать под крышкой 3–5 мин на той же мощности, пока суп не закипит.

После этого добавить муку, смешанную с маслом, и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Прогреть на полной мощности в течение 1 мин. Дать немного отстояться, посолить и поперчить по вкусу, влить немного лимонного сока, заправить желтками, взбитыми со сливками, и еще раз перемешать.

Готовый суп не разогревать.



Суп из цветной капусты с карри

500 г цветной капусты, 1 клубень картофеля, 1 стакан молока, 500 мл мясного бульона, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка молотого карри, свежемолотый белый перец, свежемолотый мускатный орех, соль.

Капусту очистить, вымыть и разобрать на маленькие соцветия. Кочерыжку мелко нарезать.

Картофель (желательно рассыпчатый) очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.

Капусту и картофель перемешать и положить в форму слоем не более 3 см. Полить смесью молока и бульона, приправить по вкусу белым перцем, карри, мускатным орехом, посолить. Форму накрыть крышкой. Готовить на полной мощности в течение 16–18 мин.



Часть соцветий капусты выложить. Из остальных овощей приготовить пюре (размять с помощью миксера, а затем протереть через сито). Сливки взбить с желтком и получившейся массой загустить суп. Прогреть его на средней мощности в течение 2–3 мин. Следить, чтобы суп не закипел. Готовый суп разлить по тарелкам, положить в них соцветия капусты, посыпать петрушкой.



Суп из шампиньонов по-флорентийски

400 г свежих шампиньонов, 1–2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 яичных желтка, 50 мл сливок, 1,5 стакана молока, 1,5 стакана мясного или куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, шпинат, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок, лук и шпинат (по вкусу) мелко порубить. Соединить ингредиенты, добавить масло, перемешать и прогреть в кастрюле под крышкой в течение 6–8 мин на полной мощности. Всыпать муку и тщательно перемешать. Залить смесью молока и бульона, посолить и поперчить по вкусу и снова перемешать. Варить еще 3–5 мин под крышкой на той же мощности (суп должен закипеть). Желтки слегка взбить со сливками, аккуратно ввести в суп. Прогреть его на той же мощности примерно 1 мин.



Суп из шпината

400 г шпината, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растопленного

сливочного масла, 600 мл мясного бульона, 200 мл молока, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.



Лук мелко нарезать, выложить в посуду, накрыть крышкой и прогреть на полной мощности 4 мин, пока он не станет мягким. Добавить шпинат, залить смесью молока с бульоном. Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин, не снимая крышку.

Муку растереть с маслом, положить в суп, перемешать, чтобы не было комков. Посолить, добавить перец и мускатный орех по вкусу и снова перемешать. Готовить на полной мощности еще 3–5 мин.



Суп-пюре из грибов

300 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2 стакана мясного бульона, 2 стакана молока, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Добавить измельченный лук, залить горячим бульоном. Прогреть в закрытой посуде на полной мощности в течение 15–20 мин. После этого грибы растереть до состояния пюре.

В другой посуде растопить сливочное масло, добавить муку и растереть, подливая горячее молоко, размешивая так, чтобы масса получилась однородной, без комков. Прогреть на полной мощности 3–8 мин, пока масса не загустеет. Затем влить ее в посуду с грибным пюре, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовить еще 12–15 мин на полной мощности.



Суп остудить, ввести взбитые желтки, перемешать и прогреть 3–5 мин на полной мощности.



Суп-пюре из зеленого горошка

250 г молодого лущеного гороха, 3 молодые луковицы, 30 г сливочного масла или маргарина, 250 мл мясного бульона, 125 мл белого сухого вина, 200 мл сливок, 2 ст. ложки густой сладкой сметаны, листья мяты, сахар, свежемолотый белый перец, соль.

Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Обжарить в масле или маргарине, пока он не станет прозрачным — около 4 мин на полной мощности. Добавить горошек, присыпать сахаром, посолить и поперчить по вкусу, влить бульон, вино и сливки. Перемешать. Накрыть посуду крышкой. Варить на полной мощности в течение 15 мин.

Несколько листиков мяты мелко порубить, смешать со сладкой сметаной, слегка посолить и поперчить.

Из супа достать 2 ст. ложки горошка, а остальное вместе с жидкостью размять в пюре, а затем протереть через сито. Разложить суп по тарелкам, выложить в середину сметану с мятой, посыпать зеленым горошком, украсить листиками мяты.



**Суп-пюре из моркови
(вариант 1)**

800 г моркови, 2 луковицы, 150 г сливок, 1 л мясного бульона, зелень петрушки, черный перец, соль.



Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук нарезать очень тонкими полукольцами или порубить. Петрушку порубить. Ингредиенты соединить, залить бульоном. Готовить на полной мощности в течение 20 мин (овощи должны стать мягкими). После этого бульон слить, овощи размять в пюре и снова залить бульоном. Посолить и поперчить по вкусу, добавить сливки, тщательно перемешать. Прогреть еще 3 мин на той же мощности.



Суп-пюре из моркови (вариант 2)

500 г моркови, 1 луковица, 4 клубня картофеля, 1 л мясного бульона или овощного отвара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

Морковь и лук очистить, нарезать соломкой и прогреть со сливочным маслом на полной мощности в течение 5–7 мин. Добавить сахар, измельченную зелень петрушки, нарезанный кубиками картофель, залить небольшим количеством горячей воды и тушить 10 мин на полной мощности.

Готовые овощи протереть через сито, влить бульон или отвар, тщательно перемешать и довести суп до кипения.

К супу хорошо подать гренки из белого хлеба, поджаренные на сливочном масле.



Томатный суп

600 г помидоров, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 60 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 л



мясного бульона, корень сельдерея, корень и зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать.

Лук, а также корни петрушки и сельдерея тонко нашинковать. Зелень порубить. Чеснок растереть с солью.

Чеснок, лук, зелень и корни прогреть с небольшим количеством бульона на полной мощности в течение 8 мин. Добавить помидоры, томатную пасту, масло, влить оставшийся бульон. Посолить и поперчить по вкусу. Варить на полной мощности 15 мин.



Томатный суп со сливками

800 г помидоров, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 100 г жирных сливок, 4 ст. ложки оливкового масла, 300 мл мясного нежирного бульона, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 1 лавровый лист, 10–12 листиков базилика, 1 веточка тимьяна, сахар, свежемолотый белый перец, соль.

Лук и чеснок нарезать маленькими кубиками и обжарить в оливковом масле до прозрачности — в течение 2 мин на полной мощности.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Соединить с луком и чесноком, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара, измельченный тимьян, лавровый лист и перемешать. Влить бульон, накрыть посуду крышкой. Варить в течение 9–12 мин на полной мощности.



Листья базилика мелко порубить, соединить с сыром и сливками и взбить.

Готовый суп размять в пюре с помощью миксера, протереть через сито. Разлить по тарелкам. В середину положить смесь из сыра, сливок и базилика.



Чечевичный суп-пюре

150 г чечевицы, 500 г куриных субпродуктов, 50 г нежирного бекона, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 750 мл воды, 125 мл сухого красного вина, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 2 ст. ложки густой сладкой сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, сахар, свежемолотый черный перец, соль.

Чечевицу залить большим количеством воды и оставить на ночь. После этого откинуть ее на сито, обсушить.

Куриные субпродукты промыть и нарезать. Коренья очистить и мелко нарезать.

Соединить чечевицу, субпродукты и коренья, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара, лавровый лист, влить воду. Накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности в течение 10–14 мин.

После этого субпродукты вынуть, а суп взбить миксером и протереть через сито. Влить вино и уксус, положить сладкую сметану и перемешать. Варить 5 мин на полной мощности в открытой посуде.

Бекон очень мелко нарезать, залить растительным маслом и обжарить в течение 3–4 мин на полной мощности, пока не образуются хрустящие шкварки.



Супы в микроволновой печи

Готовый суп разлить по тарелкам, положить шкварки, посыпать измельченной зеленью.



Щи с грибами

500 г квашеной капусты, 4 луковицы, 120 г сушеных грибов, 2 ст. ложки муки, 1 л мясного бульона, 6 ст. ложек растительного масла, черный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, смешать с отжатой квашеной капустой (если она очень кислая — промыть) и выложить в кастрюлю. Прогреть на полной мощности в течение 5–7 мин.

Сушеные грибы измельчить, высыпать в мясной бульон, перемешать и дать отстояться 30–45 мин. Затем бульон вылить в посуду с луком и капустой, заправить мукой и растительным маслом, посолить, поперчить по вкусу. Прогреть под крышкой на полной мощности 20 мин.

МЯСНЫЕ СУПЫ



Картофельный суп с бараниной

8 клубней картофеля, 300 г мякоти баранины, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Сварить бульон. Баранину нарезать небольшими кусочками и варить 5 мин на полной мощности. Добавить очищенные морковь, лук, помидоры, посолить по вкусу и варить еще 13 мин на полной мощности. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в бульон и проварить в течение 5 мин. Муку прогреть с маслом 1 мин на полной мощности и заправить ею суп. Добавить чеснок, растертый с солью и перцем. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Бульон с «колдунами»

Для бульона: 400 г говяжьих костей, 2,5 л воды, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль.



Для «колдунов»: 250 г мякоти говядины, 250 г мякоти свинины, 0,5 луковицы, 75 г муки, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Кости промыть, опустить в кипящую воду, добавить вымытую целую луковицу, очищенные целые морковь и петрушку. Варить на средней мощности до готовности. В процессе приготовления 3–4 раза долить по полстакана воды. В конце варки посолить по вкусу. Готовый бульон процедить.

Приготовить «колдуны». Мясо и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить немного воды, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. В муку влить полстакана воды, посолить по вкусу, положить сырое яйцо, замесить крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Вырезать кружочки, выложить на фарш, края плотно защипнуть.

«Колдуны» опустить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в посуду с бульоном и варить на средней мощности 4–5 мин.



Крупеня

400 г мяса, 4 клубня картофеля, 6 ст. ложек ячневой крупы, 2 луковицы, 80 г сала, 80 г сливочного масла, 1,5 л воды, тмин, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящую воду и варить на полной мощности 20–30 мин. Добавить крупу, а затем картофель, нарезанный кубиками.

32 Проварить еще 10–15 мин. Мясо вынуть, пропустить через мясорубку, а картофель и крупу протереть че-

рез сито. Все положить в бульон, перемешать до состояния пюре, довести до кипения. Положить масло и тмин, посолить по вкусу.

Лук мелко порубить, прогреть с кусочками свежего сала и получившейся массой заправить суп.



Куриный суп

600 г куриной мякоти, 2 кубика куриного бульона, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 2 луковицы, 100 г вермишели, 1 л кипяченой воды, гвоздика, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и нарезать кубиками или соломкой. Сельдерей порубить. Лук мелко нарезать.

Мясо, морковь, лук и сельдерей положить в кастрюлю, добавить бульонные кубики, залить горячей водой. Опустить полотняный мешочек с лавровым листом, перцем и гвоздикой. Готовить на полной мощности в течение 20 мин, а затем на средней мощности 30–40 мин. После этого добавить в суп вермишель и прогреть еще примерно 15 мин на средней мощности. Посолить по вкусу. Перед подачей удалить мешочек с пряностями.



Куриный суп с кукурузой

4 куриные грудки (филе), 1,5 л куриного бульона, 350 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст.



ложки муки, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки имбиря, черный молотый перец, соль.

Куриные филе выложить на тарелку, накрыть и потомить 5–7 мин на полной мощности. Слегка остудить и нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко порубить, смешать с кукурузой и имбирем, залить бульоном и варить 10–15 мин на полной мощности. Муку развести водой и перемешать так, чтобы в смеси не было комков. Аккуратно ввести смесь в суп и варить еще 5–6 мин на той же мощности. Суп должен загустеть. Когда суп закипит, положить мясо, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Подавать сразу же.



Куриный суп с лапшой

200 г вареной куриной мякоти, 100 г лапши, 4 небольшие луковицы, 4 моркови, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 л мясного или куриного бульона, зелень, соль.

Морковь, корни сельдерея и петрушки очистить, промыть, нарезать соломкой. Лук нарезать также. Сложить ингредиенты в кастрюлю, добавить масло и прогреть 7–8 мин на полной мощности. В другой посуде прогреть мясной бульон на полной мощности в течение 9 мин. Затем положить в него овощи и готовить их 5 мин.

Лапшу проварить отдельно в кипящей воде 3–4 мин на полной мощности, откинуть на дуршлаг, обсушить и переложить в бульон. Посолить по вкусу.

Накрыть посуду крышкой и прогреть бульон на средней мощности еще 20 мин. В готовый суп выло-

жить кусочки куриного мяса, посыпать мелко нарубленной зеленью.



Куриный суп с омлетом

250 г филе курицы, 1 л куриного бульона, 1 морковь, 2 яйца, 150 г замороженного зеленого горошка, 30 г зелени укропа и петрушки, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка измельченного зеленого лука, 6 горошин черного перца, сливочное масло, тертый мускатный орех, молотый белый перец, томатный соус, соль.

Куриное мясо промыть и очень мелко порубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, отряхнуть и очень мелко нарезать. Сложить ингредиенты в кастрюлю, влить бульон (можно приготовить его из бульонных кубиков), положить черный перец. Накрыть посуду крышкой и варить в течение 15 мин на средней мощности. Через 5 мин с начала приготовления добавить целую очищенную морковь.

Яйца взбить со сливками, смешать их с 1 ч. ложкой петрушки и зеленым луком, посолить и поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом.

Порционную супницу смазать сливочным маслом и вылить в нее яичную массу. Суп вынуть из печи. Яичную массу накрыть листом пергаменты и готовить в течение 10 мин на средней мощности.

Из бульона вынуть морковь. Бульон процедить сначала через сито, а затем через марлю и снова вылить в кастрюлю. Морковь нарезать мелкими кубиками и положить в бульон вместе с размороженным зеленым горошком. Варить в течение 4–5 мин на полной мощности.



Омлет выложить из супницы, нарезать кубиками и заправить ими готовый бульон. Добавить несколько капель томатного соуса.



Мясной суп с луком и чесноком

200 г вареного мяса, 400 мл мясного бульона, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, зелень, тертый мускатный орех, соль.

Лук, чеснок и корни очистить и очень мелко нарезать. Соединить, добавить мускатный орех, посолить по вкусу, залить бульоном и варить на полной мощности в течение 8 мин. За 1–2 мин до конца приготовления положить кусочки вареного мяса. Суп подавать с поджаренными ломтиками хлеба, посыпанными зеленью.



Мясной суп с мозгами

500 г мозговых костей с мясом, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 0,5 стакана замороженной овощной смеси, 2 яйца, 425 мл воды, 1 ст. ложка муки, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, паприка, соль.

Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Костный мозг извлечь и отложить. Лук мелко нарезать, чеснок порубить.



Мясо, кости, лук, чеснок, лавровый лист и замороженные овощи залить небольшим количеством воды (примерно полстакана), накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности 14–16 мин. Долить 300 мл воды и прогреть суп в течение 2–5 мин.

Желтки смешать с паприкой и солью. Кусочки мозга брать вилкой, обмакивать в желтки, панировать в муке и складывать в суп. Проварить около 5 мин.

Готовому супу дать немного настояться.



Суп на курином бульоне

300 г куриного филе, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 1 стакан сливок, 0,5 стакана белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, соль.

Мясо нарезать кубиками, лук — полукольцами, залить молоком и водой и прогреть в течение 15 мин на полной мощности. Муку растереть с маслом, развести небольшим количеством бульона так, чтобы масса получилась однородной, без комков, и влить смесь в суп. Довести его до кипения и кипятить 2 мин на полной мощности. Желтки взбить со сливками, помешивая, ввести в суп, посолить по вкусу, добавить белое вино и сразу же подавать.



Похлебка «Петровская»

250 г мяса, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки пшена, 2 ст. ложки расти-



теляного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.

Морковь и лук очистить, мелко нарезать и спассеровать с растительным маслом в течение 1–2 мин на полной мощности. Пшено промыть в нескольких водах, пока последняя не станет прозрачной, а затем ошпарить. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Мясо нарезать небольшими кусочками и отварить на полной мощности в течение 30–40 мин. Затем добавить овощи, пшено, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Готовить на полной мощности 8–10 мин, а затем 3–4 мин — на средней. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.



Солянка по-испански

500 г говядины, 400 г белокочанной капусты, 4 луковицы, 2 соленых огурца, 1 л мясного бульона, 1 стакан оливкового масла, 50 г оливок, 100 г сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки молотой паприки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кубиками. Прогреть бульон 4 мин на полной мощности и выложить в него мясо. Накрыть крышкой и готовить 25 мин на той же мощности. Примерно через 10 мин добавить черный перец.

Капусту тонко нашинковать. Лук нарезать кубиками и спассеровать на сковороде, пока он не станет прозрачным. Потом добавить капусту и немного потушить. Положить томатную пасту и паприку, перемешать и еще
38 чуть-чуть прогреть.



Оливки и огурцы нарезать кружочками и выложить в бульон. Туда же добавить тушеную капусту. Положить лавровый лист, накрыть крышкой и готовить 12–15 мин на полной мощности, время от времени помешивая.

Дать супу отстояться, вынуть лавровый лист. Подавать со сметаной.



Суп из баранины

400 г баранины, 4 яйца, 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лимон, 2 веточки сельдерея, петрушка, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Баранину (с костями) нарезать небольшими кусочками, уложить в посуду, залить пятью стаканами кипящей воды и готовить на полной мощности 7–8 мин, периодически снимая пену. Морковь, репу и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Мелко нарезать лук и зелень сельдерея. Подготовленные овощи выложить в посуду с бараниной. Туда же поместить связанные пучком лавровый лист, веточки сельдерея и немного петрушки, кусочек лимонной кожуры, посолить по вкусу.

Посуду накрыть крышкой с отверстием и готовить на полной мощности 25–30 мин. После этого суп остудить, вынуть пучок из пряностей, достать мясо и удалить из него кости, мясо выложить обратно в суп.

С остывшего супа, кроме того, снять жир, собравшийся на поверхности. Перед подачей к столу суп подогреть на средней мощности в течение 15–20 мин (до кипения).



Отдельно взбить яйца с лимонным соком и тертой цедрой, посолить по вкусу и добавить перец. Во взбитую яичную массу добавить 100 мл бульона из супа и очень быстро размешать. Получившуюся смесь вылить в суп. После этого суп нельзя кипятить.



Суп пити

300 г бараньей грудинки, 1 стакан гороха, 30–40 г курдючного сала, 2 луковицы, 6–7 клубней картофеля, 5–6 шт. алычи или чернослива, 2 ст. ложки томатной пасты, 1–2 стручка зеленого сладкого перца, 1,5 ст. ложки хмели-сунели, соль.

Горох вымочить в холодной воде в течение 2–3 ч.

Мясо нарубить небольшими кусочками, промыть, сложить в глиняные горшочки, посолить по вкусу, залить водой и готовить на средней мощности в течение 18–20 мин. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, хмели-сунели, картофель, нарезанный кубиками, алычу (или чернослив), мелко нарубленное курдючное сало, томат-пюре, перец, нарезанный кубиками, и горох. Перемешать, накрыть посуду крышкой и довести до готовности на полной мощности за 8–10 мин. Подавать в горшочках.



Суп-пюре из сельдерея с курицей

40 2 куриных филе (грудки), 600–700 г корня сельдерея, 2–3 клубня картофеля, 1 яичный желток, 1 л кури-



ного бульона, 500 мл молока, 50 мл сливок, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, свежемолотый мускатный орех, свежемолотый белый перец, соль.

Корень сельдерея и картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками, залить смесью молока и бульона. Посолить, поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом. Накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности в течение 25–30 мин.

Куриное мясо вымыть, обсушить салфеткой, натереть солью с перцем. Каждую грудку разрезать пополам.

Суп вынуть из микроволновой печи, перемешать, опустить в него мясо. Поставить на полную мощность. Варить 2–3 мин. В середине приготовления мясо перевернуть.

Вынуть из супа мясо. Сельдерей и картофель вместе с бульоном превратить в пюре с помощью миксера, затем протереть его через сито и снова соединить с мясом.

Сливки взбить в желтком и, постоянно помешивая, вливая тонкой струйкой, ввести в суп. Мощность микроволновой печи уменьшить до средней. Варить суп в течение 2–3 мин, следя за тем, чтобы он не закипел.

Из готового супа вынуть мясо, нарезать его тонкими ломтиками. Суп разлить по тарелкам, в середину выложить мясо, посыпать зеленью.



Суп с мясом и овощами

150 г говядины, 150 г свинины, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 100 г лука-порея, 1 лавровый лист, 1–2 бутона гвоздики, тмин, соль.



Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками, залить 1 стаканом воды. Варить на полной мощности 15 мин.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить к мясу, посолить и поперчить по вкусу, положить лавровый лист и гвоздику. Накрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности в течение 10 мин.

После этого добавить мелко нарезанный репчатый лук и лук-порей, перемешать, положить немного тмина по вкусу, влить еще 1 стакан воды. Варить на полной мощности 10 мин. В середине приготовления перемешать.



Суп с мясными фрикадельками

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

Для фрикаделек: 300 г мякоти мяса, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

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

Морковь, лук и петрушку очистить, вымыть, нарезать соломкой и прогреть с маслом в течение 3 мин на полной мощности.

Добавить овощи к картофелю и варить еще 3 мин.

Приготовить фрикадельки. Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный лук и яйцо, посолить и поперчить по вкусу и тщательно вымесить.

Из получившегося фарша сформовать фрикадельки, опустить их в суп.



Варить на полной мощности в течение 5 мин, время от времени помешивая.

Готовый суп посыпать зеленью.



Суп с потрохами

400 г потрохов домашней птицы, 8 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 корня петрушки, 0,5 стакана пшена, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Потроха тщательно промыть, залить водой и варить в течение 7 мин на полной мощности. Потроха вынуть, бульон процедить.

Пшено промыть в нескольких водах, пока последняя не станет прозрачной.

Морковь, корень петрушки и лук очистить, вымыть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде с маслом.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

В кипящий бульон опустить пшено, обжаренные овощи и картофель. Посолить по вкусу. Варить в течение 5 мин на полной мощности. Затем добавить потроха и прогреть суп еще 3 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Томатный суп-пюре с беконом

4–5 помидоров, 2–3 ломтика бекона, 1 луковица, 2 небольшие моркови, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка



сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 750 мл куриного бульона, зелень сельдерея и петрушки, черный молотый перец, соль.

Бекон мелко порубить. Лук мелко нарезать, смешать с беконом и тушить в масле на полной мощности в течение 5 мин. Добавить морковь, нарезанную кубиками, и измельченную зелень сельдерея. Накрыть посуду крышкой и тушить еще 5 мин на той же мощности.

Всыпать муку и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Добавить мелко нарезанные помидоры, влить бульон. Варить под крышкой 5–10 мин на полной мощности. Затем влить сливки, положить измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу и варить еще 5 мин.



Фасолевый суп со свиной

500 г свежей стручковой фасоли, 250 г кострица свинины, 100 г бекона, 2–3 клубня рассыпчатого картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 л говяжьего бульона, зелень чабреца, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль.

Фасоль очистить от кончиков стручков и жестких волокон. Стручки нарезать. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Свинину и бекон нарезать очень маленькими кусочками. Все ингредиенты перемешать, выложить в кастрюлю, добавить чабрец, влить бульон, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой. Варить в течение 25–35 мин на полной мощности, время от времени снимая пену и помешивая.



В готовый суп положить измельченную зелень петрушки, перемешать и сразу же подавать.



Харчо

300 г говяжьей грудинки, 3–4 ст. ложки риса, 3 дольки чеснока, 2 луковицы, 2–3 шт. чернослива, 1 маленький стручок острого перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка ткемаливого соуса, зелень петрушки, соль.

Рис вымочить в холодной воде, пока он не набухнет.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить таким количеством холодной воды, чтобы она покрыла мясо. Готовить в течение 4–5 мин на полной мощности. Лук мелко порубить, чеснок растолочь. Лук, чеснок, томатную пасту и хмели-сунели пассеровать с растительным маслом в течение 1,5–2 мин на полной мощности. Овощи положить к мясу, добавить рис, измельченный острый перец, ткемаливый соус и чернослив без косточек. Долить воду, чтобы получилось 1,5 л жидкости. Готовить на полной мощности в течение 10–12 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Чечевичный суп со свиной

300 г мякоти свинины, 1 морковь, 2 луковицы, 150 г чечевицы, 750 мл мясного бульона, 600 мл молока или сливок, зелень петрушки, соль.



Мясо нарезать небольшими кусочками и прогреть на полной мощности в течение 6–8 мин. Добавить предварительно вымоченную чечевицу, мелко нарезанные морковь и лук, перемешать. Залить холодным бульоном, перемешать.

Накрыть посуду крышкой с отверстием и готовить на полной мощности до тех пор, пока чечевица не станет мягкой (20–30 мин), время от времени помешивая.

Суп посолить по вкусу, остудить, а затем процедить. Жидкость слить в кастрюлю, туда же положить кусочки мяса. Овощи с чечевицей размять с помощью деревянной ступки, положить в суп, влить молоко или сливки, перемешать. Прогреть пару минут на полной мощности.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

РЫБНЫЕ СУПЫ



Картофельный суп с рыбой по-домашнему

250 г филе трески, 6 клубней картофеля, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, черный перец горошком, соль.

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, залить подсоленной водой и прогреть на полной мощности в течение 4 мин. Лук мелко порубить, спассеровать с маслом на полной мощности в течение 2 мин, а затем положить к моркови. Картофель очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками, опустить в суп. Довести его до кипения, опустить кусочки филе трески, посолить и поперчить по вкусу. Варить на полной мощности 3–4 мин.



Маймарокка

300 г мелкой сушеной рыбы, 7 клубней картофеля, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Картофель и лук опустить в кипящую воду и на полной мощности снова довести жидкость до кипения. Положить сушеную рыбу, лавровый лист, перец и соль по вкусу. Варить на полной мощности в течение 7 мин.



Уха по-марсельски

1,5 кг рыбы, 6 клубней картофеля, 1 луковица, 6 помидоров, 3 дольки чеснока, 12 ломтиков хлеба, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть и разрезать на куски. Лук мелко порубить, прогреть с маслом на полной мощности в течение 2 мин, добавить помидоры, нарезанные дольками, измельченную зелень и специи, картофель, нарезанный кубиками, а сверху — куски рыбы. Посолить по вкусу. Влить 8 стаканов воды и прогреть на полной мощности 15 мин. После этого вынуть рыбу и добавить муку, прогретую с маслом. Ломтики хлеба выложить на блюдо и залить бульоном. Рыбу выложить на тарелку, вокруг нее — картофель. Остальные овощи размять и подать отдельно.



Рыбный суп с картофелем и крупой

48 *300 г филе судака, налима, трески или щуки, 8 клубней картофеля, 3 ст. ложки перловой крупы, 1 не-*

большая морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль.



Рыбу нарезать небольшими кусками, промыть, обсушить салфеткой, залить водой и варить на полной мощности в течение 3 мин. Рыбу вынуть, бульон процедить.

Отдельно сварить перловую крупу (около 15 мин на полной мощности).

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить. Морковь, лук и измельченную петрушку прогреть с маслом на полной мощности 1–2 мин.

В процеженный бульон опустить картофель и спассерованные овощи с зеленью. Варить 5 мин на полной мощности, после чего добавить крупу, лавровый лист, перец и соль по вкусу. Варить 10 мин на полной мощности.

Готовый суп разлить по тарелкам и положить кусочки рыбы.



Суп из цикория с креветками

400 г растений садового цикория, 100 г очищенных креветок, 2 луковицы-шалот, 1 яичный желток, 30 г сливочного масла, 375 мл куриного бульона, 200 мл сливок, укроп, свежемолотый белый перец, кайенский перец, соль.

Цикорий очистить от вялых листьев, початки разрезать пополам, удалить сердцевину. Вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле в течение 2–3 мин на полной мощности, пока лук не станет прозрачным.



Добавить цикорий, влить бульон и половину сливок, посолить и поперчить по вкусу. Накрывать посуду крышкой. Варить на полной мощности в течение 8–10 мин. После этого суп разделить пополам и половину размять в пюре с помощью миксера или кухонного комбайна. Обе части соединить.

Оставшиеся сливки взбить с желтком и получившейся смесью загустить суп, вливая ее тонкой струйкой и помешивая. Добавить креветки, перемешать. Прогреть суп в течение 2–3 мин на полной мощности.

Суп разлить по тарелкам и посыпать измельченным укропом.

Вместо креветок можно использовать крабов или другие морепродукты.



Суп с фрикадельками из хека

500 г хека, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, зелень, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, тщательно выпотрошить, снять кожу, отделить мякоть от костей. Голову, хребтовую кость, плавники и кожу положить в холодную воду и прогреть на полной мощности в течение 10 мин, периодически снимая пену.

Затем бульон процедить, еще раз довести до кипения, положить нарезанный корень петрушки, а также нарезанный кубиками картофель. Варить на средней мощности 5–7 мин.

Приготовить фрикадельки. Рыбную мякоть пропустить через мясорубку вместе с половиной луко-



вицы, посолить и поперчить по вкусу, добавить сырое яйцо, сливочное масло и очень тщательно перемешать.

Из получившегося фарша сформовать небольшие фрикадельки и, когда картофель начнет развариваться, опустить их в суп.

Бульон посолить, выложить в него прогретые на сливочном масле лук и морковь, лавровый лист, несколько горошин перца. Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки.



Суп с хеком

500 г хека, 6–7 клубней картофеля, 2 маленькие моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, снять кожу, тщательно вымыть, мясо отделить от костей. Кости, голову без жабр и плавники сложить в кастрюлю, добавить обжаренный в масле мелко нарезанный корень петрушки, посолить по вкусу, положить перец, залить водой и прогреть 7 мин на полной мощности.

Готовый бульон процедить.

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле на полной мощности в течение 2 мин. Опустить их в бульон. Варить на средней мощности 5 мин, затем добавить картофель, нарезанный кубиками, прогреть еще 5 мин на полной мощности.

После этого опустить в суп нарезанное небольшими кусочками филе рыбы.



Прогреть 3–4 мин на полной мощности. Дать отстояться. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Суп с крабами

250 г свежих крабов, 5–6 клубней картофеля, 4 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 л мясного бульона, 1 стакан сливок, зеленый лук, укроп, петрушка, тертый мускатный орех, молотый белый перец, соль.

Лук нарезать небольшими кубиками. Сливочное масло прогреть в течение 3 мин на полной мощности, положить в него лук, тушить 5 мин, пока он не станет прозрачным, время от времени помешивая.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и положить к луку. Влить бульон и готовить на полной мощности в течение 15 мин, пока картофель не разварится.

Укроп и петрушку мелко нарезать. Крабов вымыть и обсушить. Выложить их в суп вместе с зеленью. Посолить и поперчить по вкусу, добавить мускатный орех. Прогреть 5 мин на полной мощности.



Суп с треской

400 г филе трески, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 2 стакана воды, 1 стакан белого вина, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки

муки, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки томатной пасты, 1–2 лавровых листа, зелень, черный перец горошком, соль.



Морковь и лук очистить, вымыть мелко нарезать, перемешать, добавить лавровый лист, 2 ст. ложки воды и томатную пасту. Еще раз перемешать. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности в течение 5 мин. Рыбу нарезать порционными кусочками, вымыть, слегка обсушить, положить к овощам. Смешать воду с вином и вылить в кастрюлю. Варить на полной мощности в течение 4–6 мин.

Муку растереть с маслом, развести небольшим количеством бульона так, чтобы не было комков, и вылить в суп тонкой струйкой, помешивая. Добавить черный перец по вкусу. Нагревать под крышкой на полной мощности 2 мин, затем дать отстояться.

Посолить по вкусу. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа, все тщательно перемешать. Смешать яичный желток со сливками, аккуратно ввести в суп и подавать на стол.

ДРУГИЕ СУПЫ



Бульон с томатным соком

800 мл мясного бульона, 150 мл томатного сока, 100 мл хереса, 2 ч. ложки лимонного сока, петрушка.

Заранее сваренный мясной бульон (или бульон из кубиков) смешать в томатным и лимонным соком, а также хересом. Прогреть смесь на средней мощности в течение 15 мин.

Готовый бульон посыпать мелко нарезанной зеленью.



Бульон с яичными хлопьями

1 л мясного бульона, 4 яйца, 6 ст. ложек сливок, 50 г сливочного масла, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Готовый бульон нагреть до кипения на полной мощности за 10–12 мин. Отдельно взбить яйца со сливками, молотым мускатным орехом, перцем и солью.



Непрерывно помешивая горячий бульон, взбитую смесь влить в него так, чтобы смесь образовывала отдельные хлопья. Перед подачей бульона расплавить в нем сливочное масло.



Гречневый суп с базиликом и томатами

30 г гречи-ядрицы, 300 мл овощного бульона, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 помидор, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл томатного сока, 1 ст. ложка тертого сыра «Пармезан», тимьян, базилик, свежемолотый черный перец, соль.

Гречневую крупу залить овощным бульоном, посуду накрыть крышкой и оставить примерно на 1 ч.

Лук и 1 дольку чеснока очистить и очень мелко нарезать. Обжарить в оливковом масле до прозрачности в течение 2 мин на полной мощности.

Крупу вместе с бульоном, в котором она размачивалась, томатным соком и веточкой тимьяна соединить с луком и чесноком, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и варить в течение 12–15 мин на полной мощности.

Оставшийся чеснок вместе с отделенными от стеблей листиками базилика и солью мелко растолочь в ступке. Затем добавить сыр и перемешать, по капле добавляя растительное масло.

Помидор вымыть и надрезать крест-накрест. После того как суп будет готов, поставить влажный помидор в закрытой посуде в микроволновую печь. Выдержать 1 мин на полной мощности. После этого обдать его холодной водой, очистить от кожицы, удалить зерна, а мякоть нарезать маленькими кубиками.



Суп протереть через сито или размять с помощью миксера, разлить по тарелкам.

В каждую тарелку положить базиликовую пасту и кубики помидора.



Молочный суп с крекерами

6 стаканов молока, 120 г крекеров, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль.

Крекеры опустить в небольшое количество кипящей воды на 2–3 мин, после чего влить горячее молоко. Довести его до кипения на полной мощности, добавить сахар и чуть-чуть соли. Перемешать. Еще раз довести до кипения на полной мощности.

Готовый суп заправить сливочным маслом.



Суп из пшеницы

200 г молодой пшеницы, 1 л мясного бульона, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 дольки чеснока, 40 г сливочного масла, зеленый лук, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Зерна пшеницы залить водой, выдержать в течение 7–8 ч, откинуть на сито и обсушить.

Зеленый лук и зелень петрушки промыть и мелко нарезать. Морковь и корни петрушки очистить, промыть и нарезать одинаковыми кусочками.



Чеснок измельчить и прогреть в сливочном масле на полной мощности в течение 30 с. Затем добавить пшеницу и готовить под крышкой 8–10 мин на полной мощности. Потом добавить овощи и влить бульон. Готовить в закрытой посуде еще 15 мин на полной мощности. Готовый суп посолить, поперчить по вкусу и посыпать мелко нарубленной зеленью и зеленым луком.



Суп на молоке

500 мл молока, 500 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки взбитых сливок, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка сахара, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать маленькими кубиками и прогреть со сливочным маслом на полной мощности в течение 2–3 мин. Добавить томатную пасту, молоко, бульон и сахар. Перемешать. Прогреть в течение 5 мин под крышкой. Немного сливочного масла растереть с мукой и выложить в бульон. Проварить под крышкой еще 2 мин на полной мощности. Посолить, поперчить по вкусу и дать отстояться.

Готовый суп подавать со взбитыми сливками.



Суп с клецками

1 л мясного бульона, 2 яйца, 120 г манной крупы, 40 г сливочного масла, зеленый лук, зелень петрушки



или укропа, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Приготовить манные клецки. В 1 стакан горячего бульона всыпать крупу, вбить яйца, перемешать, посолить по вкусу, добавить перец и мускатный орех. Получившуюся смесь выложить в форму, смазанную маслом, и прогреть на полной мощности 2–3 мин, не закрывая крышкой. Оставшийся бульон довести на полной мощности до кипения, опустить в него кусочки запеченной манной массы. Готовый суп посыпать измельченными зеленым луком и зеленью.



Хлебный суп

500 г ржаных сухарей, 4 яблока, 100 г изюма, 1 л воды, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, корица.

Ржаные сухари залить горячей водой. Когда они разбухнут, протереть их через сито. К получившейся массе добавить сахар, нарезанные дольками яблоки, изюм и корицу по вкусу. Посуду закрыть крышкой и готовить на средней мощности в течение 20 мин.

Затем суп охладить и подать со взбитой сметаной.



Суп с сыром

58 *100 г сыра, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 1 стакан воды, 2 стакана*

куриного бульона, 0,5 стакана молока или сливок, зелень петрушки и сельдерея, соль.



В глубокую кастрюлю для микроволновой печи влить воду, положить нарезанный кубиками картофель, измельченный лук, нарезанные кубиками морковь и сельдерея. Нагревать под крышкой на полной мощности в течение 9–11 мин.

Сыр натереть на крупной терке и положить в суп, затем влить молоко или сливки и бульон. Посолить по вкусу. Варить на полной мощности в течение 6–8 мин или на средней мощности 8–10 мин, пока суп не закипит, а сыр не расплавится. Во время приготовления время от времени помешивать.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Суп с перловой крупой

4 ст. ложки перловой крупы, 8 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Перловую крупу промыть, залить холодной водой и дать настояться 2 ч. Затем воду слить, опустить крупу в мясной бульон и варить 7 мин на полной мощности.

Картофель, морковь, лук и корень петрушки очистить и нарезать кубиками. Лук, морковь и петрушку прогреть с маслом на полной мощности в течение 5 мин. Картофель и корни опустить в суп. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист. Варить еще 10 мин на полной мощности.



Супы в микроволновой печи

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Яичный суп по-римски

4 яйца, 100 г плавленого сыра, 4 ломтика белого хлеба, 500 мл мясного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль.

Хлеб обжарить в масле на обычной сковороде. Положить на ломтики пластинки сыра, поставить в микроволновую печь и запечь на полной мощности в течение 30–40 с.

Положить в тарелки по два ломтика хлеба, разбить сверху яйцо, слегка посолить его, залить горячим бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки.



Швейцарский сырный суп

80–100 г тертого эмментальского сыра, 2 луковицы-шалот, 30 г сливочного масла или маргарина, 20 г муки, 750 мл молока, 125 мл белого вина, 1 большой ломоть ржаного хлеба, 2 ст. ложки взбитых сливок, 30 г зеленого лука, свежемолотый белый перец, свеженатертый мускатный орех, соль.

Луковицы очистить и нарезать маленькими кубиками. На полной мощности в течение 2–3 мин обжарить их с маслом или маргарином, пока лук не станет прозрачным. Добавить муку, тщательно перемешать, немного



растирая смесь, чтобы она получилась однородной. В течение 1 мин на полной мощности довести до кипения. Постоянно помешивая, влить смесь молока и вина, посолить и поперчить по вкусу, приправить мускатным орехом. Накрыть посуду крышкой и варить в течение 6–8 мин на полной мощности.

Хлеб нарезать маленькими кубиками и положить на мелкую тарелку. Вынув суп из микроволновой печи, подсушить в ней кубики хлеба в течение 2–3 мин на полной мощности.

Сыр положить в суп, перемешать. Вынуть из печи хлеб, поставить в нее суп. В течение 2–3 мин на средней мощности растопить сыр.

Аккуратно ввести в готовый суп сливки, разлить его по тарелкам, посыпать кубиками хлеба и мелко нарезанным зеленым луком.



Холодный яблочный суп с фисташковыми клецками

4 средних яблока, 250 мл полусухого белого вина, 500 мл воды, 1 веточка лимонной мелиссы, сок 1 лимона, 30–40 г сахара, измельченная лимонная мелисса.

Для фисташковых клецек: 200 г сливочного творожного сыра, 1 ст. ложка ванильного сахара, 1 ст. ложка апельсинового ликера, тертая апельсиновая цедра, 25 г рубленых ядер фисташек.

Яблоки очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину. Половинки яблок нарезать тонкими дольками вдоль по длине.



Супы в микроволновой печи

В форму для микроволновой печи налить вино, воду, лимонный сок, положить яблоки, меллису и сахар, перемешать. Накрыть посуду крышкой и варить в течение 8–10 мин на полной мощности.

Приготовить фисташковые клецки. Соединить все ингредиенты, перемешать и получившуюся массу поставить в холодное место.

Меллису достать из супа. Примерно две трети яблок с помощью миксера размять в мягкое пюре, положить в суп, перемешать и поставить в холодное место.

Охлажденный суп разлить по тарелкам. Из фисташковой массы влажными руками или двумя ложками сформовать маленькие клецки и положить их в суп. Сверху посыпать мелко нарезанной меллисой.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Овощные и грибные супы.	8
Мясные супы.	31
Рыбные супы.	47
Другие супы	54

СУПЫ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательство «Терция»

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

e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. отдела реализации (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. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

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: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 04.09.2006

Формат 70x100¹/₃₂. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,6.
Тираж 8000 экз. Заказ № 4926

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

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

www.infanata.org