

# 100

## ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ МИКРОВОЛНОВОЙ КУХНИ

*Очень просто!*



ББК 36.997  
С 81

Составитель *Г.С. Выдревич*

С 81      100 лучших рецептов микроволновой кухни /  
Сост. Г.С. Выдревич. — М: Эксмо; СПб.: Терция,  
2007. - 64 с.

Микроволновая печь — незаменимый помощник на кухне, особенно для тех, у кого не хватает времени на приготовление разносолов. Пользуясь микроволновкой, вы можете разнообразно и вкусно питаться, не тратя на занятия кулинарией особых сил.

В предлагаемой читателю книге собраны рецепты самых разных блюд, которые помогут и приготовить самый простой обед, и накрыть праздничный стол.

ISBN 978-5-699-04255-5

© «Терция», составление, 2007

© «Терция», оформление, 2007

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

## Предисловие

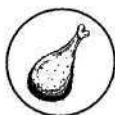
Микроволновая, или сверхвысокочастотная (СВЧ), печь уже давно стала для многих столь же привычной, как и обычная кухонная плита. От плиты печь выгодно отличается тем, что в ней можно за очень короткое время разморозить продукты, приготовить практически любое блюдо, а также разогреть уже готовое, сохраняя при этом максимум витаминов и питательных веществ. Кроме того, она не нагревается сама и не нагревает воздух, не выделяет никаких вредных или загрязняющих веществ.

Чтобы ваша микроволновка прослужила долго, очень важно не только правильно эксплуатировать ее, но и использовать посуду, пригодную для СВЧ-печей. Если у вас по каким-либо причинам нет возможности приобрести специальную посуду (с маркировкой *Microwave oven Safe* или *Suitable for Microwave*), подойдет и обычная — из керамики, фарфора или стекла, отвечающая двум требованиям. Во-первых, на посуде не должно быть никаких металлических украшений, а во-вторых, она не должна очень сильно нагреваться в печи.

Что бы вы ни задумали готовить — от супа до чашечки кофе, вам наверняка окажутся полезными наши советы.

1. Очень важно правильно выбрать форму посуды. В мелкой посуде пища готовится быстрее, чем в глубокой, в круглой прогревается более равномерно, чем в прямоугольной.

2. Многое зависит от формы и размера продукта. Округлые продукты готовятся более равномерно; чем мельче каждый кусок, тем меньше время приготовления; продукт неправильной формы (куриную ножку, например)



надо располагать так, чтобы более толстые части находились ближе к краю.

3. Чем больше пищи, тем дольше она готовится.

Помните, перегружать печь нельзя!

4. Так как в СВЧ-печи влага испаряется меньше, то пищу можно готовить с минимальным количеством жидкости (примерно вполовину меньше, чем на плите).

5. Продукты, покрытые кожей или пленкой (картофель, печень и др.), нужно прокалывать, чтобы они не лопнули. Никогда не ставьте в микроволновку яйца в скорлупе: они взорвутся.

6. Чтобы уравнивать нагрев, во время приготовления помешайте блюдо 1–2 раза (от края к центру).

7. Крупные куски мяса или птицы в середине приготовления надо 1 раз перевернуть.

8. Более тонкие и нежные продукты нужно класть в середину посуды, а более толстые или жесткие – с краю. Только в этом случае они приготовятся одновременно.

9. Если вам нужно приготовить несколько порций сразу, расположите их по кругу на равном расстоянии друг от друга.

10. Помните, пища, извлеченная из микроволновой печи, будет готова только через несколько минут (энергия воздействует на крайние участки продукта, а от них тепло проникает вглубь).

11. Если вы хотите ускорить приготовление и сохранить сочность и нежность продуктов, накройте посуду крышкой, оставив небольшую щель для выхода пара.

12. Блюдо, приготовленное в СВЧ-печи, редко бывает румяным. Если вам это не нравится, используйте соусы, подливки, помадки, панировочные сухари, тертый сыр.

13. Ставя в печь блюдо с большим количеством ингредиентов, не забывайте, что продукты, содержащие много влаги, жира или сахара, готовятся очень быстро.

14. Кусок мяса с костью запечется быстрее, чем такой же кусок без кости, зато бескостное мясо приготовится более равномерно.



15. Жесткое мясо может стать намного более мягким и сочным, если готовить его на малой мощности как можно дольше.

16. Долгое приготовление на разных мощностях поможет придать супам и тушеным блюдам наваристость и аромат.

17. Не забудьте: если в процессе приготовления вы переключили мощность на более низкую, надо соответственно увеличить время приготовления (и наоборот).

18. Если лимон выдержать в печи на полной мощности в течение 30 с, а затем охладить его несколько минут, он даст больше сока.

19. Не включайте печь, если камера пуста.

20. Камеру микроволновки нужно регулярно чистить. Крошки и остатки пищи удаляют мягкой тряпкой. Жирные пятна надо сначала промыть теплым мыльным раствором, а затем – чистой водой. Никогда не используйте абразивы!

# ЗАКУСКИ



## Горячие бутерброды с сыром

*2 ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 30 г сливочного масла, красный молотый перец.*

Хлеб смазать маслом, положить один ломтик сыра, посыпать его перцем по вкусу, сверху положить второй ломтик сыра и слегка прижать.

Запекать на полной мощности 0,5–1 мин. Сыр должен расплавиться, но не стекать с бутерброда.



## Горячие бутерброды с сыром и морковью

*2 ломтика белого хлеба, 2 ч. ложки тертого сыра, 30 г сливочного масла, 1 морковь, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука.*

Морковь вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить от кожицы и нарезать длинными тонкими ломтиками.

Хлеб смазать маслом, выложить на него аккуратной горкой морковь, посыпать ее тертым сыром и измельченным луком. Запекать на полной мощности

в течение 0,5 мин. Сыр должен полностью расплавиться.



### **Горячие бутерброды с сыром и яблоком**

*2 ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 30 г сливочного масла, 1 яблоко.*

Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими дольками.

Хлеб смазать маслом, положить один ломтик сыра, на него — дольки яблока (плотно друг к другу), а сверху — еще один ломтик сыра.

Подготовленные бутерброды запекать на полной мощности 0,5–1 мин. Сыр должен расплавиться, но не стекать с бутерброда.



### **Горячие бутерброды со сложной начинкой (вариант 1)**

*2 ломтика белого хлеба, 100 г сыра, 1 небольшой соленый огурец, 2 кружочка помидора, 1 ч. ложка измельченного зеленого лука, 2 ч. ложки сметаны, красный молотый перец, измельченный укроп.*

Сыр натереть на средней терке. Огурец нарезать маленькими кубиками. Сыр и огурец перемешать, добавить сметану и перец.

На хлеб положить кружок помидора, посыпать его укропом по вкусу, сверху густо намазать сырно-огуречной смесью.



Запекать на мощности выше средней в течение 2–2,5 мин. Сыр должен расплавиться, но не стекать с бутерброда.



### **Горячие бутерброды со сложной начинкой (вариант 2)**

*2 ломтика белого хлеба, 2 ч. ложки тертого сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ч. ложки майонеза.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить или размять вилкой.

Лук измельчить острым ножом. Огурец нарезать очень маленькими кубиками.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Хлеб смазать маслом, выложить на него подготовленную смесь, посыпать тертым сыром.

Запекать на полной мощности в течение 0,5 мин. Сыр должен расплавиться, но не стекать с бутерброда.



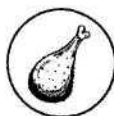
### **Горячий бутерброд с сыром и томатной пастой**

*2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, красный молотый перец.*

Хлеб смазать маслом. Томатную пасту, сыр, перец (острый или паприку – по вкусу) перемешать и получившуюся смесь нанести на слой масла.



Запекать на полной мощности в течение 0,5–1 мин. Сыр не должен расплавиться полностью.



### **Горячий бутерброд с сыром и ветчиной**

*2 ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 30 г сливочного масла, 2 ломтика ветчины, красный молотый перец.*

Хлеб смазать маслом, положить ломтик сыра, поперчить, накрыть ломтиком ветчины, поперчить, накрыть вторым ломтиком сыра. Запекать на полной мощности 0,5–1 мин.



### **Горячие бутерброды с грибами**

*2 ломтика черного хлеба, 50 г тертого сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, 100 г отварных грибов, 2 ч. ложки измельченной зелени, 1 долька чеснока, красный молотый перец, соль.*

Чеснок мелко порубить, соединить с маслом, посолить и перемешать. Получившейся смесью намазать хлеб. Сверху выложить грибы, посолить, поперчить. Посыпать смесью сыра и зелени. Запекать на полной мощности 0,5 мин.



### **Яйца на чесночных тостах**

*2 ломтика черного хлеба, 2 яйца, 25–30 г зеленого масла, 1 долька чеснока, крупно растолченный черный перец, соль.*



Дольку чеснока разрезать пополам и натереть ею ломтики хлеба. Приготовить зеленое масло: смешать размягченное сливочное масло и мелко нарубленную зелень.

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки выложить на плоские маленькие блюда, смазанные сливочным маслом, посолить, наколоть деревянной зубочисткой и запечь на средней скорости в течение 2 мин. Белки взбить с небольшим количеством соли в крутую пену, выложить вокруг желтков, запечь в течение 2 мин на средней мощности, а затем дать отстояться 1,5 мин.

Ломтики хлеба смазать зеленым маслом, обжарить с обеих сторон на сковороде, выложить на тарелку и очень аккуратно переложить на хлеб подготовленные яйца. Посыпать перцем и сразу же подавать.



### **Яичный крем с грудинкой**

*2 яйца, 2 ломтика копченой грудинки, 100 г тертого острого сыра, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка лимонного сока, сливочное масло, зелень, белый молотый перец, соль.*

Дно плоской посуды выстлать двойным слоем пергамент, положить на него грудинку, накрыть листом пергамент и поставить в печь на 30–35 с (на полную мощность). После этого бумагу снять, грудинку остудить и нарезать маленькими кубиками.

Зелень вымыть, обсушить, мелко порубить, соединить с сыром, яйцами и молоком, посолить, поперчить, влить лимонный сок и перемешать.

Порционные формочки смазать маслом, посыпать кусочками грудинки и заполнить яичной смесью. Накрыть формочки фольгой или пергаментом и запекать

6 мин на полной мощности, а затем еще 6 мин на мощности выше средней. Дать отстояться 2–3 мин, а затем выложить закуску на тарелки, опрокинув формочки.



### **Мясная закуска**

*200 г нежирного мяса, 1 луковица, 150–170 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, острая приправа из смеси специй.*

Мясо вымыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками, положить в стеклянную посуду, смешать с мелко нарезанным луком и поставить в печь на 2–3 мин (на полной мощности).

Перемешать, слить сок, потом смешать мясо с томатной пастой, сахаром и приправой и запечь на полной мощности еще 2–3 мин. Готовое блюдо слегка остудить. Подавать теплым.



### **Мясные шарики**

*450 г мясного фарша, 1 яйцо, 120 г панировочных сухарей, 0,25 ч. ложки молотой паприки, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.*

В фарш вбить яйцо, добавить сухари, соль, красный и черный перец и перемешать. Сформовать 10–12 шариков, выложить их по кругу на дно неглубокой кастрюли, накрыть листом пергамента.



Готовить на полной мощности в течение 5–6 мин. Слегка остудить. Подавать теплыми.



### **Паштет из куриной печени**

*500 г куриной печени, 1 крупная луковица, 1–2 дольки чеснока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливок, черный молотый перец, соль.*

Печень промыть, слегка обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить в стеклянную посуду. Посыпать мелко нарезанным луком и чесноком, добавить 25 г масла, накрыть посуду крышкой и готовить на средней мощности 2,5–3 мин. В процессе приготовления нужно один раз перемешать.

Затем влить сливки, положить томатную пасту, перемешать и получившуюся смесь протереть через сито или взбить в миксере. Выложить паштет на тарелку и полить растопленным сливочным маслом.



### **Крем из горбуши**

*200 г филе горбуши, 2 яичных белка, 1 лимон, 1 стакан сливок, 1 стручок сладкого перца, сливочное масло, кайенский перец, белый молотый перец, соль.*

Филе рыбы нарезать ломтиками, добавить сливки, белки и взбить в миксере. Получившуюся смесь заправить по вкусу перцем и солью и поставить ее в морозильную камеру на 20 мин.



Сладкий перец проколоть вилкой в нескольких местах, положить на лист пергаменты и запекать 5–6 мин на полной мощности (кожица должна начать пузыриться). После этого опустить перец на 1 мин в ледяную воду, затем снять с него кожицу, удалить сердцевину, а мякоть измельчить.

Лимон очистить. Цедру очень мелко порубить и соединить со сладким перцем и рыбным пюре. Еще раз посолить, добавить кайенский перец по вкусу, влить немного лимонного сока.

Стеклянную форму смазать маслом, выложить в нее получившуюся смесь, накрыть крышкой и запекать 9–10 мин на полной мощности. Охладить при комнатной температуре, а потом поставить в холодильник на 2–3 ч.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА



## Весенний суп

*2 крупных помидора, 200 г очищенной цветной капусты, 200 г свежей стручковой фасоли, 2 молодые моркови, 125 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 стебель зеленого лука, 1 корень молодого сельдерея, 1,25 л мясного бульона, 20 г сливочного масла, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.*

Помидоры вымыть, обсушить, проколоть в нескольких местах, положить на лист пергаменты и запечь на полной мощности в течение 3–4 мин (кожица должна лопнуть). Затем немного остудить, снять кожицу, мякоть нарезать, семена удалить.

Лук вымыть, обсушить, нарезать. Сельдерей вымыть, очистить, измельчить. Фасоль очистить и нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.

Сливочное масло растопить в глубокой посуде (1,5–2 мин на полной мощности), положить лук и сельдерей и пассеровать все в течение 2–3 мин на полной мощности (в процессе приготовления 1 раз перемешать). Затем влить бульон и довести его до кипения за 6–7 мин на полной мощности.

Цветную капусту, разобранную на соцветия, фасоль, морковь, мякоть помидоров и зеленый горошек положить в суп, накрыть посуду крышкой или тарелкой

и варить на полной мощности 5–6 мин. Готовый суп посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки.



### Луковый суп с тостами

Для супа: 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 200 мл бульона, 100 мл белого сухого вина, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки молотой паприки, тмин, белый молотый перец, соль.

Для тостов: 2 ломтика хлеба, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка коньяка, молотая паприка, соль.

Лук и чеснок очистить и очень мелко нарезать. Положить их в стеклянную посуду, добавить лавровый лист, паприку, соль и тмин по вкусу. Перемешать, влить растительное масло, нагреть на полной мощности в течение 3 мин. После этого влить смесь вина и бульона, накрыть посуду крышкой и варить на мощности выше средней 10–12 мин. Готовый суп посыпать белым перцем и подавать с тостами.

Для приготовления тостов смешать желтки, сыр, паприку, коньяк и соль. Получившуюся смесь выложить на слегка обжаренный хлеб и нагреть тосты на полной мощности в течение 1 мин.



### Овощной суп

500 г помидоров, 2 моркови, 1–2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 2–3 пера зеленого лука, 2–3 клубня



*отварного картофеля, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, 5–6 ст. ложек тертого сыра.*

Репчатый и зеленый лук, сельдерей и морковь очистить и мелко нарезать. Сложить их в глубокую посуду, залить молоком и прогреть в течение 6–8 мин на полной мощности. После этого добавить картофель, нарезанный произвольно, протертые через сито помидоры и сливочное масло. Варить на полной мощности 1–2 мин.

Готовый суп подавать горячим, посыпав тертым сыром.



### **Грибной суп**

*500 г свежих грибов, 600 мл куриного бульона, 250 мл жирных сливок, 0,5 ч. ложки тертого репчатого лука, 0,25 ч. ложки толченого чеснока, соль.*

Грибы очистить, вымыть, нарезать, смешать с луком и чесноком и выложить в глубокую кастрюлю. Залить бульоном и варить на полной мощности 4–6 мин. В процессе приготовления 1 раз перемешать. Затем влить сливки и варить на полной мощности еще 5–6 мин. Готовый суп подавать горячим.



### **Сырный суп**

*100 г тертого сыра, 1 крупный клубень картофеля, 1 большая луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 500 мл куриного бульона, 150 мл молока или нежирных сливок, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.*



Картофель, лук, морковь и сельдерей вымыть и очистить. Картофель нарезать кружочками, морковь и сельдерей — соломкой, лук измельчить.



В глубокую кастрюлю налить 250 мл воды, положить овощи, накрыть посуду крышкой и варить на полной мощности 9–11 мин.

После этого влить бульон и молоко (или сливки), добавить сыр и нагреть на полной мощности в течение 6–8 мин. В процессе приготовления 1–2 раза перемешать.

Готовый суп посыпать петрушкой.



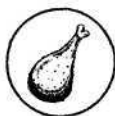
### **Рыбный суп**

*200 г филе трески, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яичный желток, 100 мл сливок, 100 мл белого вина, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 лавровый лист, черный и красный (острый) молотый перец, соль.*

В стеклянной посуде распустить 1 ст. ложку сливочного масла (1,5 мин на полной мощности), положить измельченные лук и морковь и пассеровать 1 мин на полной мощности. Влить 2 ст. ложки воды, положить томатную пасту и лавровый лист. Перемешать. Тушить под крышкой на полной мощности в течение 5 мин.

Добавить к овощам нарезанное кубиками рыбное филе, влить смесь вина и 250 мл воды. Нагреть на полной мощности до кипения (4–6 мин).

Муку растереть с оставшимся маслом, развести бульоном и получившуюся смесь вылить в суп. Перемешать, чтобы не осталось комков. Нагреть на полной мощности под крышкой в течение 2 мин. Дать отстояться. Затем



посолить и поперчить по вкусу, всыпать укроп и петрушку, перемешать.

Сливки соединить с желтком, перемешать, влить в суп и подавать его на стол.



### **Куриный суп**

*1 куриная грудка с костями, 1 луковица, 200 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1,5 ст. ложки муки, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок, 4 ст. ложки белого сухого вина, черный молотый перец, соль.*

Мясо отделить от костей и нарезать мелкими кусочками. Лук измельчить. Мясо и лук сложить в глубокую кастрюлю.

Смешать 200 мл воды и молоко, 125 мл этой смеси влить в кастрюлю. Варить под крышкой на полной мощности 6–8 мин, добавить оставшуюся смесь и варить еще 3 мин.

Муку смешать с маслом, развести бульоном до образования однородной массы без комков, вылить в суп, перемешать и прогреть на полной мощности 1 мин.

Желток смешать со сливками, влить в готовый суп, посолить, поперчить, перемешать. Перед подачей влить вино.



### **Суп-гуляш**

*450 г мякоти говядины, 2–3 клубня картофеля, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 125 мл бульона, 125 мл красного вина, 1 ч. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки измельченной зелени, 1–2 лавровых листа, красный молотый перец, соль.*



Мясо нарезать небольшими кусочками (как для гуляша). Сладкий перец очистить и нарезать соломкой или кубиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук измельчить. Овощи сложить в кастрюлю, посолить, 3 ст. ложки воды, накрыть крышкой и тушить на полной мощности 4 мин. Добавить мясо и тушить еще 5–8 мин. В процессе приготовления 1 раз перемешать.

Бульон, вино и томатную пасту вылить в суп, добавить перец и лавровый лист. Варить под крышкой 4–5 мин.



### **Суп-пюре из грибов**

*300 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 600 мл мясного бульона, черный молотый перец, соль.*

Грибы очистить, нарезать, положить в глубокую посуду, добавить измельченный лук и бульон. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 7–9 мин. Готовые грибы взбить миксером. Растопить сливочное масло и растереть в нем муку, подливая молоко. Прогреть на полной мощности 3–4 мин до загустения. Эту смесь добавить к грибному пюре, посолить, поперчить. Остудить, добавить взбитые желтки, перемешать и прогреть на полной мощности 1–2 мин.



### **Суп-пюре из помидоров**

*750 г помидоров, 2 небольшие луковицы, 2 дольки чеснока, 0,5 стручка сладкого перца, 20 г сливочного масла, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка крахмала, 500 мл мясного бульона, 100 мл сливок, 1 ст. ложка сухого*



*вина, 4–5 стеблей базилика, черный молотый перец, соль.*

Оливковое масло довести до кипения (2–2,5 мин на полной мощности), положить в него нарезанные маленькими кубиками лук и чеснок и пассеровать их в течение 2 мин (мощность та же). Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на 4 части, очистить от плодоножек и положить к луку с чесноком. Влить бульон. Накрыть посуду крышкой и тушить овощи на полной мощности 8–10 мин, потом вынуть из печи. Сладкий перец нарезать соломкой, положить его в растопленное сливочное масло, добавить вино, закрыть посуду пергаментом и припустить перец на средней мощности в течение 3–4 мин. Суп протереть через сито. Добавить к нему крахмал, разведенный в сливках и варить на полной мощности 3–4 мин. В конце приготовления посолить и поперчить по вкусу. Готовый суп разлить по тарелкам и украсить сладким перцем и листиками базилика.



### **Холодный суп из чернослива**

*300 г чернослива, 1 стакан белого сухого вина или фруктового сока, 1 ст. ложка крахмала, 0,75 стакана сахара, молотая корица, гвоздика.*

Чернослив вымыть, залить холодной водой. Когда чернослив набухнет, очистить его от косточек, положить в стеклянную посуду, влить 500 мл воды, добавить корицу и гвоздику. Варить на полной мощности 10 мин, после чего протереть через сито. Добавить сахар, ядра сливовых косточек, вино или сок, ввести разведенный крахмал, перемешать. Довести смесь до кипения (2–3 мин на полной мощности). Охладить.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА



### Мясо, тушенное с овощами

*200 г мясной мякоти, 3 клубня картофеля, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Картофель, лук, морковь и петрушку очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю, влить 4 ст. ложки воды, добавить масло или маргарин. Тушить на полной мощности 10 мин. Мясо нарезать небольшими кусочками, добавить к овощам, положить лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и тушить на полной мощности 16–20 мин. Во время приготовления 1 раз перемешать. Чеснок мелко порубить, смешать с мукой, развести небольшим количеством жидкости и получившуюся смесь влить в посуду с мясом и овощами. Тушить под крышкой на полной мощности еще 4–5 мин.



### Говядина с морковью

*300 г мякоти говядины, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка*



*муки, 1 бульонный кубик, 1 ст. ложка уксуса, зелень сельдерея, черный молотый перец, соль.*

Морковь, лук очистить, мелко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить измельченный сельдерей. Закрыть посуду крышкой и прогреть на полной мощности 2–3 мин.

Мясо мелко нарезать, обвалять в муке, добавить к овощам, влить масло, растворенный в воде бульонный кубик, уксус. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 3–4 мин на полной мощности, а затем 15–16 мин на средней мощности. Во время приготовления перемешать 1–2 раза. Готовому блюду дать отстояться 5–8 мин.



### **Говядина, тушенная в пиве**

*300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 1 морковь, 4–5 клубней картофеля, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан светлого пива, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, посыпать измельченным лавровым листом. Положить в стеклянную посуду, залить пивом и выдержать в холоде несколько часов. После этого вынуть из пива, обсушить и обвалять в муке.

Растопить масло (30–40 с на полной мощности), положить мясо и обжарить его с двух сторон (по 2–3 мин на полной мощности).

Овощи очистить и нарезать. Мясо вынуть из посуды, положить туда лук и морковь и пассеровать их 2,5 мин на полной мощности. Во время приготовления перемешать

1–2 раза. На подготовленные овощи выложить мясо, сверху – нарезанный кружочками картофель, влить

половину пива, в котором вымачивалось мясо, и тушить в закрытой посуде на средней мощности приблизительно 20 мин. Время от времени помешивать, при необходимости подливать пиво.



### **Говядина, тушенная с грибами в вине**

*300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 30–50 г сушеных грибов, 30 г жира, 100 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, черный молотый перец, соль.*

Говядину (куском) вместе с мелко нарезанным луком вымочить в вине в течение нескольких часов. Отдельно вымочить грибы в холодной воде.

Вымоченное мясо обсушить и нарезать порционными кусками. Разогреть жир (2 мин на полной мощности), обжарить в нем мясо (1,5–2 мин на полной мощности). Один раз перемешать. Мясо посолить, поперчить, влить половину вина и бульон, добавить лук и грибы. Накрыть посуду крышкой. Тушить на средней мощности примерно 15 мин. Если это необходимо, доливать вино.



### **Телятина, тушенная в сметане**

*300 г мякоти телятины, 1 луковица, 60 г сметаны, 20 г маргарина, черный молотый перец, соль.*

Мясо разрезать на порционные куски, отбить, посолить, поперчить, выложить в неглубокую посуду и прогреть на средней мощности 10–12 мин.



Добавить измельченный лук, маргарин, нарезанный кусочками, и сметану. Тушить еще 2,5–3,5 мин на средней мощности.



### **Баранина по-грузински**

*250 г мякоти баранины, 2 клубня картофеля, 1–2 помидора, 1 баклажан, 1 луковица, 100 г стручковой фасоли, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.*

Лук измельчить. Фасоль обработать и нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Баклажаны вымыть, выдержать 10–20 мин в подсоленной воде, обсушить и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, добавить 2–3 ст. ложки воды. Тушить под крышкой 7–8 мин на полной мощности.

Мясо отбить, нарезать небольшими кусочками, положить на овощи, добавить нарезанные крупными дольками помидоры, посолить, поперчить, посыпать сельдереем, влить 1 ст. ложку воды. Тушить под крышкой 12–14 мин на полной мощности.



### **Жаркое из свинины**

*400 г свинины с кожей, черный и красный молотый перец, соль.*



запекать на полной мощности 12–15 мин. Во время приготовления можно один раз перевернуть. Подавать, полив образовавшимся соком.



**Свинина,  
тушенная с ананасами**

*4 свиные котлеты, 1 банка консервированных ананасов, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченного сладкого стручкового перца, 1 долька чеснока, 2 ч. ложки кукурузной муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 100 мл бульона, 2 ст. ложки коричневого сахара, черный молотый перец, соль.*

Лук мелко нарезать, чеснок растолочь. Налить в кастрюлю масло, положить лук и чеснок и пассеровать 2 мин на полной мощности без крышки.

Всыпать муку, перемешать. Залить горячим бульоном, положить перец, томатную пасту, кусочки ананасов, сахар, перец, соль, влить уксус и соевый соус. Перемешать. Закрыть крышкой и тушить 2–3 мин на полной мощности.

Свиные котлеты отбить, положить на дно большой кастрюли, залить получившейся смесью, накрыть крышкой или пленкой и тушить 11–15 мин на полной мощности. Дать отстояться 5 мин.



**Свинные отбивные  
с изюмом и яблоками**

*8 тонких свиных котлет, 2–3 яблока, 3 ст. ложки изюма без косточек, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, 240 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки сли-*



*вочного масла, 2 ст. ложки сахара, сухая зелень шалфея, черный молотый перец, соль.*

Яблоки натереть на мелкой терке. Изюм вымыть, вымочить в холодной воде и обсушить. Смешать сухари, яблоки, изюм, сахар, лук, шалфей, растопленное масло, перец и соль. Если смесь будет суховатой, можно добавить немного горячей воды.

Котлеты отбить. Четыре штуки положить на дно кастрюли. На каждую отбивную выложить одинаковое количество смеси и накрыть их оставшимися отбивными. Края крепко прижать. Запекать на мощности выше средней до готовности (16–21 мин).



### **Сосиски, тушенные в пиве**

*300 г сосисок, 1 стакан светлого пива, 200 г квашеной капусты.*

Сосиски положить в кастрюлю и залить пивом. Закрыть крышкой и тушить 3–3,5 мин на полной мощности. Затем уменьшить мощность до средней и тушить еще 10–12 мин.

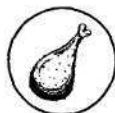
Квашеную капусту отжать, выложить на сосиски, дать отстояться под крышкой примерно 5 мин.



### **Печень с грибами**

*300–500 г печени, 1 луковица, 150–200 г отварных шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 100 мл грибного отвара, 100 мл сливок,*

*1 ст. ложка вина, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*



Масло разогреть на стеклянной сковороде. Печень очистить, нарезать кусочками, обвалять в муке и выложить на сковороду вместе с измельченным луком. Обжаривать на полной мощности 1 мин, перевернуть и обжаривать еще 1 мин.

Грибы нарезать, выложить на печень и посыпать мукой.

Грибной отвар смешать со сливками и вылить в сковороду. Тушить 1–2 мин на полной мощности. Посолить, поперчить, влить вино, посыпать зеленью и подавать к столу.



### **Курица по-китайски**

*500–600 г куриного мяса, 2 ст. ложки измельченного лука, 4 ст. ложки зеленого горошка, 6 яичных белков, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 50 мл куриного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Взбить 2 белка, постепенно добавляя крахмал и соль. Получившуюся массу смешать с мясом.

Оставшиеся белки соединить с 25 мл бульона, добавить соль по вкусу, тщательно перемешать, взбить и проварить 2,5 мин на полной мощности. Добавить горошек.

В отдельной посуде разогреть масло, спассеровать в нем лук (45 с на полной мощности). Влить оставшийся бульон, добавить сахар и соевый соус. Перемешать, положить куриное мясо с белками. Прогреть 2,5–4 мин на полной мощности. Выложить мясо с соусом в середину бел-



ковой массы с горошком. Прогреть в течение 30–45 с на полной мощности.



### **Курица, тушенная с грибами**

*600–700 г куриного мяса, 300 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 150 г сметаны, черный молотый перец, соль.*

Мясо разрезать на порционные куски, положить в неглубокую посуду, добавить масло и поставить в печь на 7–10 мин (на полной мощности).

Грибы очистить, вымыть, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой (она должна лишь покрывать грибы), посолить. Тушить на полной мощности 8–9 мин, а затем переложить в посуду с курицей. Накрыть крышкой и тушить еще 8–9 мин на той же мощности. Добавить сметану и довести до готовности (5–6 мин на средней мощности). Готовое блюдо посыпать перцем.



### **Куриные ножки с медом**

*8 куриных ножек, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 мл соевого соуса, 0,5 ч. ложки свежемолотого имбиря, 1 ч. ложка семян кунжута.*

Соевый соус, мед, лимонный сок, толченый чеснок, имбирь и растительное масло перемешать и получившейся смесью залить куриные ножки. Мариновать

их 2–3 ч. Замаринованные ножки посыпать кунжутом, выложить на жарочную подставку. Готовить 28–30 мин на мощности выше средней. В середине приготовления перевернуть.



### **Рыба по-гречески**

*400 г белой рыбы, 1 луковица, 200 г консервированных помидоров, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.*

Лук мелко порубить, чеснок растолочь. Соединить, добавить петрушку и оливковое масло, перемешать. Тушить под крышкой на полной мощности 3–4 мин.

Положить сверху кусочки рыбы, сбрызнуть их лимонным соком. На рыбу положить помидоры. Накрыть посуду крышкой с отверстиями и тушить до готовности (5–6 мин на полной мощности).



### **Рыба в виноградном соусе**

*700 г филе морской рыбы, 250 г зеленого винограда, 1 ст. ложка измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 180 мл куриного бульона, 180 мл молока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Лук и масло положить в кастрюлю, посолить, поперчить, залить бульоном. Тушить под крышкой



2–2,5 мин на полной мощности. Сверху выложить кусочки филе, накрыть посуду пергаментом. Тушить на полной мощности до готовности (7–8 мин). Рыбу вынуть и выложить на блюдо. Накрыть крышкой.

Бульон процедить, добавить ягоды винограда, разрезанные пополам, и муку, разведенную в молоке. Перемешать. Варить на мощности выше средней 5–6 мин, пока соус не загустеет. Во время приготовления 2 раза перемешать.

Получившимся соусом полить рыбу и посыпать ее зеленью.



### **Рыба, тушенная с яблоками**

*500 г некрупной речной рыбы, 2 кислых яблока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, уложить на дно кастрюли. Сверху разместить яблоки, нарезанные крупными дольками. Посолить по вкусу, влить 500 мл воды. Тушить на полной мощности в течение 3–5 мин.

Образовавшуюся жидкость слить, добавить масло и прогреть блюдо без крышки еще 0,5–1 мин на полной мощности.



### **Треска в чесночном соусе**

*400 г филе трески, 1 крупная луковица, 1 долька чеснока, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 10 зеленых маслин, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла,*

*1 ст. ложка лимонного сока, 125 мл сухого белого вина, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка розмарина, 2 ст. ложки молотой паприки, измельченная зелень, белый молотый перец, соль.*



Рыбу нарезать небольшими кубиками, сбрызнуть лимонным соком, выложить в стеклянную посуду с большим дном, накрыть крышкой и тушить на мощности выше средней в течение 5 мин.

Лук нарезать полукольцами. Чеснок растолочь с солью. Сладкий перец очистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать дольками или кружками. Овощи сложить в отдельную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить на полной мощности в течение 4 мин. После этого добавить паприку, сахар, белый перец, розмарин, зелень, тщательно перемешать и влить вино.

Масло растереть с мукой, добавить к овощам, тщательно перемешать и прогреть 1 мин на полной мощности.

Получившимся соусом залить рыбу и прогреть блюдо на полной мощности в течение 1 мин.



### **Рыба, запеченная в сметане**

*700 г речной рыбы, 1 луковица, 2 яйца, 250 г сметаны, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Рыбу очистить и выпотрошить (крупную нарезать кусками, у мелкой лишь удалить голову). Посолить, поперчить, выложить в кастрюлю. Сверху разместить кольца лука.

Сметану смешать с 1 стаканом воды, добавить муку, яйца, масло и еще раз перемешать. Получившейся смесью залить рыбу. Запекать на средней мощности



13–14 мин. Готовое блюдо посыпать тертым сыром. Дать отстояться.



### **Картофель, тушеный с яблоками**

*400 г картофеля, 300 г яблок, 1 луковица, 50 г шпика, сахар, соль.*

Картофель нарезать кубиками, сложить в кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 3–4 мин, перемешать и варить на средней мощности еще примерно 4 мин.

Яблоки очистить от семян, нарезать крупными дольками и добавить к картофелю. Тушить под крышкой примерно 2 мин на полной мощности. Перемешать, тушить на средней мощности еще 5–6 мин. Посолить, добавить сахар по вкусу.

Лук нарезать колечками, шпик – кубиками. Сложить их в отдельную посуду и, не закрывая ее, прогреть на полной мощности 10–11 мин. За время приготовления несколько раз перемешать.

Шпик с луком выложить на готовый картофель.



### **Цветная капуста, тушенная с сыром и сливками**

*1 средний кочан цветной капусты, 100 г сыра твердых сортов, 100 мл сливок, 3 ст. ложки молока, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Цветную капусту очистить, разобрать на соцветия, положить в кастрюлю, полить молоком, посолить. Тушить под крышкой на полной мощности в течение



2–2,5 мин. Добавить тертый сыр и сливки, поперчить, заправить мускатным орехом, перемешать. Тушить под крышкой еще 10–11 мин на полной мощности.



### **Баклажаны, тушенные с грибами**

*2–3 средних баклажана, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, соль.*

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, выдержать примерно 20 мин, отжать. Грибы очистить, вымыть и нарезать. Лук измельчить.

В кастрюлю уложить слоями баклажаны, грибы и лук. Залить сметаной. Тушить под крышкой на полной мощности 12–13 мин. Дать отстояться 5 мин.

# ВЫПЕЧКА



## Банановый хлеб

230 г муки, 230 г сахарной пудры, 130 г сливочного масла, 60 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки теплой воды, 2 яйца, 5 бананов, 2 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя), соль.

Масло растереть с сахарной пудрой, постепенно добавляя взбитые яйца.

Бананы очистить, размять вилкой, соединить с водой, просеянной мукой и пекарским порошком (разрыхлителем). Тщательно перемешать. Добавить орехи, пропущенные через мясорубку, и масляную смесь. Вымесить тесто.

Форму (желательно продолговатую) смазать маслом, выложить в нее тесто и выпекать хлеб на средней мощности в течение 25–30 мин.



## Пирог с мясом

Для теста: 300 г муки, 150 г сливочного масла, 150 мл воды, 1 ч. ложка сахара, 0,25 ч. ложки соли.

Для начинки: 400 г мясного фарша, 1 яйцо, 50 г черствого белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра,

2 ст. ложки острого томатного соуса, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки панировочных сухарей.



Приготовить слоеное тесто. Муку просеять на доску. Масло нарезать маленькими кусочками, положить на муку и порубить ножом. Соль и сахар растворить в воде и соединить с рубленой массой. Перемешивать с помощью ножа, пока тесто не станет однородным. Готовое тесто положить в холодильник на несколько часов (можно на сутки). Раскатать тесто в лепешку.

Приготовить начинку. С хлеба срезать корку, мякиш размочить, отжать, раскрошить. Смешать с фаршем, добавить яйцо, томатный соус, хрен и горчицу и перемешать.

Форму для выпечки выстлать промасленной бумагой, положить лепешку из теста, сформовать бортики. Выложить начинку, посыпать ее сыром и сухарями. Поверхность пирога выровнять. Выпекать на малой мощности примерно 20 мин. Обязательно проверить готовность. Дать отстояться в форме 10–15 мин, а затем вынуть пирог.



### Пирог с сыром

Для теста: 500 г муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 400 г сыра мягких сортов, 40 г сливочного масла, 2 яичных желтка.

Для смазывания: 2–3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 яйцо.

Приготовить пресное тесто. Муку просеять на доску так, чтобы образовался холмик. В вершине холмика



сделать углубление, положить в него сметану, маргарин, соль, сахар, соду, яйца и быстро замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и поставить на холод на 30–40 мин. После этого разделить тесто на 2 неравные части (одна должна быть примерно вдвое меньше другой) и раскатать их в круглые лепешки.

Приготовить начинку. Для этого сыр растереть деревянной ложкой и смешать с маслом и желтками в однородную массу.

Форму смазать маслом, выложить в нее более толстую лепешку, промазать ее маслом, положить начинку. Тонкую лепешку также намазать маслом и положить ее смазанной стороной на начинку. Защипать края. Верх пирога смазать взбитым яйцом.

Выпекать на полной мощности 3,5–4,5 мин, проткнуть пирог в нескольких местах и выпекать еще 3–4 мин.

Готовый пирог подавать горячим.



### Рыбный пирог

*Для теста:* 300 г муки, 140 г сливочного масла, 200 мл воды, 0,25 ч. ложки соли.

*Для начинки:* 350 г отварного рыбного филе, 100 г копченого сала, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

*Для смазывания:* 1 яйцо, 20 г сливочного масла.

Приготовить слоеное тесто (как для пирога с сыром), разделить на две неравные части, раскатать их в лепешки.

Для начинки мелко нарезать рыбное филе, сало и лук, посолить, поперчить и перемешать.

В форму для выпечки положить промасленную бумагу, сверху — более толстую лепешку. Положить на



нее начинку, прикрыть тонкой лепешкой, края защипать. Смазать пирог взбитым яйцом, проткнуть вилкой в нескольких местах. Выпекать на средней мощности в течение 6–9 мин, а затем на полной мощности еще 3–4 мин. Готовый пирог смазать сливочным маслом, накрыть салфеткой и дать ему отстояться.



### Ванильный пирог

Для теста: 240 г муки, 60 г сливочного масла или маргарина, 180 г сахара, 1 яйцо, 160 мл молока, 1,5 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя, соды), 1 ч. ложка ванильной эссенции, 0,25 ч. ложки соли.

Масло и сахар взбить с помощью миксера. Взбивая, добавить яйцо, а затем и все остальные ингредиенты. При средней скорости миксера время взбивания – 1 мин.

Форму для выпечки смазать маслом, вылить в нее получившуюся смесь, накрыть бумажным полотенцем. Выпекать на средней мощности 8–10 мин. Готовность проверить спичкой или деревянной зубочисткой (проколоть пирог в середине; если спичка сухая – пирог готов). Снять полотенце, выдержать изделие 15 мин, затем переложить на блюдо.

При желании можно залить пирог любой помадкой, смазать вареньем или кремом, посыпать орехами.



### Пирог с бананами и сливами

150 г муки, 50 г крахмала, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, 2 ч. ложки пе-



карского порошка (разрыхлителя), 0,25 ч. ложки ванилина, 0,25 ч. ложки молотой корицы, 0,25 ч. ложки молотой гвоздики, 50 г слив в сиропе, 200 г очищенных бананов, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка рома.

Сливочное масло растереть с сахаром, ванилином, корицей, гвоздикой и взбить с помощью миксера. Продолжая взбивать, добавить яйца. В получившуюся массу всыпать просеянные крахмал, разрыхлитель, муку и аккуратно перемешать до однородной консистенции.

Сливы обсушить и мелко нарезать. Бананы нарезать кубиками, смешать с лимонным соком и ромом. Сливы и бананы смешать с тестом.

Форму для выпечки смазать маслом и заполнить тестом. Выпекать на мощности ниже средней 32–37 мин. Проверить готовность с помощью спички или деревянной зубочистки.

Готовый пирог выдержать в форме 2–3 мин, после чего вынуть и охладить.



### Яблочный пирог

Для теста: 1 стакан муки, 100 г маргарина, 5 ст. ложек воды, 0,5 ч. ложки крахмала, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 5 яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки корицы.

Для посыпки: 50 г сливочного масла, 0,5 стакана муки, 0,25 стакана сахара, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха.

на блюдо, проколоть в нескольких местах вилкой, сформовать бортики.



Для начинки яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать небольшими кубиками. Добавить сахар, муку, лимонный сок, корицу и перемешать. Выложить начинку на тесто, покрыть ровным слоем посыпки, приготовленной из масла, нарубленного с мукой и сахаром и смешанного с мускатным орехом. Выпекать на блюде в течение 8–9 мин на полной мощности.



### **Бисквит с миндалем и изюмом**

*150 г муки, 3 яйца, 150 г сахара, 75 г изюма без косточек, 75 г рубленого миндаля, молотая корица, молотая гвоздика или ванильный сахар.*

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром добела, добавить миндаль, промытый и обсушенный изюм, корицу, гвоздику (или ванильный сахар). Потом ввести взбитые в крутую пену белки и муку, влить 2 ст. ложки теплой воды. Все перемешать и взбить.

Форму для выпечки смазать маслом или выстлать бумагой, влить тесто и выпекать на полной мощности в течение 7,5–8 мин. Проверить готовность с помощью спички или деревянной зубочистки. Дать бисквиту отстояться в форме, затем вынуть и остудить.



### **Персиковый торт**

*Для теста: 150 г муки, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка тертой*



лимонной цедры, 75 г молотого миндаля, 40 г рубленого миндаля.

Для суфле: 500 г творога, 3 яйца, 175 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного крема (порошок), 1 пакетик ванильного сахара, соль.

Для украшения: 8 половинок консервированных персиков.

Муку просеять, добавить разрыхлитель, цедру, размягченное сливочное масло, молотый миндаль, яйцо. Замесить тесто венчиком или миксером на самой маленькой скорости. Выдержать тесто в холодильнике в течение 30 мин.

Форму для выпечки смазать маслом, посыпать рубленым миндалем, положить тесто, слегка утрамбовать его и сформовать бортики. Проколоть тесто вилкой в нескольких местах, накрыть форму листом пергаменты, сложенным вдвое, поставить на перевернутую тарелку и выпекать на полной мощности 4–5 мин.

Приготовить суфле. Для этого творог выложить на марлю и отжать. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть в пену с маслом, сахаром и ванильным сахаром, после чего постепенно, по частям, добавить творог и ванильный крем. Белки взбить с небольшим количеством соли в крутую пену и соединить их с творожной массой.

Подготовленное суфле выложить на корж, украсить обсушенными половинками персиков и поставить в печь. Выпекать на средней мощности в течение 27–30 мин. Готовый торт остудить в форме, затем переложить на блюдо.



### Торт с ананасами



*винованные вишни, 2 ч. ложки разрыхлителя, молоко, 1 ч. ложка ванилина, 0,5 ч. ложки соли.*



Из баночки с ананасами слить сок и добавить в него столько молока, чтобы получилось 120 мл жидкости. Кусочки ананаса обсушить и положить в форму для выпечки на бумажные кружочки. Вишни разрезать пополам и добавить их к ананасам.

Смешать муку, сахар, разрыхлитель, соль, ванилин, влить смесь сока и молока и перемешать. Добавить яйцо и растопленное масло. Взбивать миксером на маленькой скорости в течение 3 мин.

Тесто вылить в форму на ананасы с вишнями. Выпекать на мощности выше средней в течение 10–13 мин. Проверить готовность с помощью спички или деревянной зубочистки. Готовый торт опрокинуть на блюдо, выдержать несколько минут, а затем снять форму и удалить бумагу.



### **Бисквитные пирожные**

*4 ст. ложки муки, 200 г сахара, 5 яиц, 4 яичных белка, 150 г изюма без косточек, 150 г молотых ядер любых орехов, 4 ст. ложки яблочного повидла, 5 ст. ложек теплой воды, ванильный сахар.*

Яичные белки аккуратно отделить от желтков. Желтки взбить с сахаром до образования густой пены. Белки взбить в крутую пену. Добавить промытый и обсушенный изюм, муку, орехи, воду, взбитые белки и перемешать.

Неметаллический противень выстлать бумагой, выложить тесто, разровнять поверхность. Выпекать на полной мощности 8 мин. Дать отстояться в форме, затем вынуть и охладить. Верх смазать повидлом и закрыть слоем



белков (4 шт.), взбитых с ванильным сахаром в крутую пену. Поставить в печь на 1 мин. Белковая масса должна слегка подсохнуть.

Готовый бисквит разрезать на пирожные острым ножом.



### **Глазированное печенье**

*200 г муки, 200 г сливочного масла, 350 г сгущенного молока с сахаром, 75 г сахарной пудры, 75 г тертого шоколада.*

Смешать муку и сахарную пудру. Получившуюся смесь растереть с половиной масла до образования крупинок. Выложить тесто в форму для выпечки и проткнуть его в нескольких местах. Выпекать на полной мощности 5 мин. Готовую лепешку остудить.

Смешать сгущенное молоко и оставшееся масло, прогреть смесь на полной мощности в течение 3 мин, перемешать и проварить еще 5 мин. Готовая глазурь должна быть похожей на свернувшееся молоко. Перемешать ее деревянной ложкой, полить остывшую лепешку, а через 20–25 мин посыпать тертым шоколадом и нарезать лепешку на небольшие кусочки. Печенье должно быть хрустящим.



### **Кекс с сухофруктами и орехами**

*100 г муки грубого помола, 150 г муки высшего сорта, 150 г сливочного масла или маргарина, 150 г коричневого сахара, 2 яйца, 0,25 ч. ложки разрыхлителя, 0,5 ч. ложки толченых орехов, 175 г сухофруктов, 0,5 ч. ложки*

**42** *корицы, соль.*



Масло (или маргарин) растереть с сахаром добела и взбить. Не прекращая взбивать, ввести яйца (по одному) и муку, просеянную вместе с разрыхлителем и небольшим количеством соли. Влить 3 ст. ложки теплой воды. Когда тесто станет однородным, ввести сухофрукты (промытые, обсушенные и измельченные), орехи и корицу. Все тщательно перемешать.

Форму для выпечки выстлать пергаментом, влить тесто, накрыть его бумажным полотенцем. Выпекать на полной мощности 8–9 мин. Проверить готовность с помощью спички или деревянной зубочистки. Готовый кекс выдержать 5–10 мин в форме, затем вынуть и остудить.



### **Лимонное печенье**

*200 г муки, 300 г сахара, 5 яичных белков, 1 лимон.*

Из лимона выжать сок, добавить белки и взбить их в крутую пену, постепенно вводя сахар. Затем всыпать муку и тертую цедру с четвертинки лимона. Еще раз все взбить.

На неметаллический противень положить промасленную бумагу и выложить на нее тесто чайной ложкой. Выпекать на мощности выше средней в течение 2–2,5 мин.



### **Пирожные с кофейным кремом**

*Для теста: 150 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 70 г сахара, 2 ст. ложки порошка какао.*

*Для крема: 50 г сливочного масла, 75 г сахарной пудры, 1 ст. ложка крепкого заваренного кофе.*



*Для обсыпки: 1 ст. ложка мелкой сахарной пудры.*

Масло растереть с сахаром, пока он полностью не растворится. Добавить какао, муку и замесить тесто. Скатать его в колбаску и разрезать на четное число кусочков. Кусочки скатать в шарики.

Шарики выложить на жаростойкую бумагу, сложенную в три слоя, расположив их по кругу (по периферии), и слегка приплюснуть. Выпекать на средней мощности примерно 3,5 мин. Остудить.

Приготовить крем. Для этого масло взбить с сахарной пудрой, постепенно добавляя кофе.

Половину готовых лепешек смазать кремом, накрыть их оставшимися лепешками, слегка прижать и посыпать сахарной пудрой.



### **Пирожные с помадкой**

*Для теста: 200 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 75 г сахара или сахарной пудры.*

*Для помадки: 350 г сгущенного молока с сахаром, 100 г сливочного масла.*

*Для обсыпки: 75 г тертого шоколада.*

Масло растереть с сахаром или пудрой, добавить муку, замесить тесто и раскатать его в круглую лепешку.

Форму для выпечки выстлать бумагой, положить тесто и выпекать на полной мощности в течение 4–6 мин. Тесто должно затвердеть по краям. Выдержать в форме 6–7 мин, затем вынуть и остудить.

Приготовить помадку: растирать размягченное масло, добавляя в него по 1 ст. ложке сгущенное молоко.



Получившуюся смесь варить на полной мощности 2,5–3,5 мин, перемешать и проварить еще 5 мин. Готовой помадкой залить корж. Остужать в течение 20–25 мин, после чего посыпать шоколадом и разрезать корж на пирожные произвольной формы.



### **Полосатый кекс**

*150 г муки, 150 г сахара, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. ложки порошка какао, 3 ст. ложки молока, 1 лимон.*

Из муки, сахара, масла, яиц приготовить бисквитное тесто и отделить от него примерно треть.

Какао смешать с молоком, соединить с большей частью теста и тщательно перемешать.

С помощью терки снять цедру с лимона, а затем выжать из него сок. В меньшую часть теста влить 1 ст. ложку сока и всыпать цедру. Перемешать.

Форму для выпечки выстлать бумагой, влить половину теста с какао, потом все тесто с лимоном, а затем остальное тесто с какао. Выпекать на полной мощности 5–7 мин. Проверить готовность с помощью спички или деревянной зубочистки. Готовый кекс подержать в форме 5–10 мин, а затем вынуть и остудить.



### **Ромовый кекс**

*150 г муки, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 0,5 ч. ложки пекарского порошка (разрыхлителя), 100 г абрикосов, 100 г изюма без косточек, 100 г кон-*



*сервированных вишен, 100 г рубленого миндаля, 2 ст. ложки рома, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, молотые сухари, 0,25 ч. ложки соли.*

Масло и сахар растереть добела и взбить. Продолжая взбивать, добавить яйца (по одному). Затем всыпать муку, просеянную с разрыхлителем и солью, влить 2 ст. ложки воды и перемешать. Когда тесто станет однородным, добавить нарезанные фрукты, промытый и обсушенный изюм, миндаль, ром, мускатный орех и снова тщательно перемешать.

Форму для выпечки смазать маслом и обсыпать сухарями. Влить тесто. Выпекать кекс на средней мощности в течение 20–25 мин. Готовый кекс выдержать в форме 10–15 мин, после чего вынуть и остудить.



### Шоколадный кекс

*Для теста: 100 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 4 яйца, 100 г шоколада, 2 ст. ложки сливок.*

*Для помадки: 30 г сливочного масла, 125 г сахарной пудры, 30 г порошка какао, 2 ст. ложки молока.*

*Для смазывания: 3 ст. ложки фруктового повидла.*

Шоколад разломать на мелкие кусочки или натереть на крупной терке и растопить, добавив 2 ст. ложки теплой воды. Размягченное масло растереть с сахаром и взбить. Не прекращая взбивать, добавить понемногу жидкий шоколад и яичные желтки (по одному). Затем влить сливки, всыпать муку и ввести взбитые в крутую пену белки. Все аккуратно перемешать.

**46** Форму для выпечки смазать маслом, влить тесто, выпекать на полной мощности 10–13 мин. Готовый кекс



выдержать в форме 10 мин, затем вынуть и остудить. Повидло прогреть на полной мощности в течение 1 мин и намазать им верх и бока кекса.

Приготовить помадку. Для этого какао развести горячим молоком и растереть, добавив сахарную пудру. Получившуюся смесь прогреть на полной мощности в течение 1–2 мин, добавить масло, растереть и сразу же полить помадкой кекс.

Вместо шоколада можно использовать 25 г порошка какао, смешанного с мукой. В этом случае количество сахара увеличивается до 150 г, масла — тоже до 150 г.

## ДЕСЕРТЫ



### Ананасовое желе

*250 мл ананасового сока, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, 125 г взбитых сливок, кусочки ананаса.*

Сок смешать с сахаром.

Желатин замочить в небольшом количестве воды. Когда он набухнет, растопить (1–2 мин на полной мощности), не доводя до кипения. Раствор желатина процедить и смешать с соком. Теплое желе разлить по бокалам или креманкам, поставить в холодильник, пока оно не застынет. Сверху выложить взбитые сливки и кусочки ананаса.



### Малиновое желе

*125 г малины, 125 мл молока, 50 мл малинового сиропа, 50 мл рома, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, 125 г взбитых сливок.*

Желатин замочить в холодном молоке. Когда он набухнет, нагреть в течение 1 мин на полной мощности, не доводя до кипения. Малину размять в пюре, добавить сироп, ром и сахар и перемешать. В ягодное пюре влить горячий желатин, разложить смесь по бокалам или креманкам



и остудить в холодильнике. На застывшее желе выложить взбитые сливки.



### **Молочно-клубничный мусс**

*300 г клубники, 100 мл молока, 2 ч. ложки желатина, 50 г сахарной пудры.*

Желатин замочить в 2 ст. ложках холодной кипяченой воды. Когда он набухнет, прогреть на средней мощности 20–40 с, не доводя до кипения.

Разогреть молоко, вылить в него растворенный желатин.

Клубнику протереть через сито и смешать с сахарной пудрой. Выложить пюре в остывшее молоко и взбить. Загустевшую массу разложить по бокалам или креманкам и остудить.

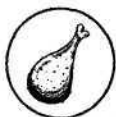


### **Шоколадный крем**

*50 г шоколада, 300 мл молока, 0,5 ч. ложки растворимого кофе, 1 яйцо, 100 мл рома, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка желатина, 250 г взбитых сливок.*

Шоколад разломать, залить 2–3 ст. ложками молока и растопить на полной мощности (0,5–1 мин). Помешивая, влить оставшееся молоко и ром, положить кофе, яичный желток, сахар. Поставить крем в холодильник.

Желатин размочить в холодной воде. Когда он набухнет, нагреть на полной мощности (примерно 3 мин), не доводя до кипения. Влить желатин в крем, перемешать, разложить по бокалам или креманкам и охладить.



На застывшую массу выложить взбитый в крепкую пену белок, сверху — взбитые сливки.



### Ванильный крем

4 яйца, 500 мл молока, 60 г сахара, 0,5 ч. ложки ванильного сахара, молотый мускатный орех.

Яйца взбить с сахаром и ванилью.

Молоко прогревать на мощности выше средней 4–5 мин, пока оно не закипит. Непрерывно помешивая, ввести взбитые яйца. Разложить смесь по бокалам, посыпать мускатным орехом. Бокалы поставить по кругу и прогреть на средней мощности в течение 7–9 мин. Крем готов, когда он застыл по краям. Подавать холодным.



### Лимонный крем

2 лимона, 2 яйца, 100 г сахара, 3 ч. ложки желатина, 150 г взбитых сливок.

Желатин залить 3 ст. ложками холодной воды. Когда он набухнет, прогреть на средней мощности в течение 0,5 мин, не доводя до кипения. Слегка остудить.

Яичные белки отделить от желтков. Белки поставить в холодильник, а желтки смешать с сахаром, поставить посуду с желтками в тазик с водой, нагретой до 70–80° С, и взбить смесь, пока она не увеличится в объеме в 2–3 раза. Снять посуду с водяной бани, взбивать еще около 0,5 мин. Добавить цедру одного лимона и сок из двух лимонов.

**50** В получившуюся массу влить желатин. Перемешать.



Когда масса слегка остынет и начнет густеть, ввести яичные белки, взбитые в крутую пену, и еще раз взбить.

Крем разложить по бокалам или креманкам и поставить в холодильник на 2–3 ч. Готовый крем украсить взбитыми сливками.



### **Яблочный десерт**

*3–4 крупных яблока, 2–3 ст. ложки сахара, взбитые сливки.*

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими дольками, выложить в кастрюлю, посыпать сахаром. Прогреть под крышкой 4–5 мин на полной мощности. Во время приготовления 1 раз перемешать.

Готовый десерт остудить и украсить взбитыми сливками.



### **Печеные яблоки с мороженым**

*2 средних яблока, 2 яичных белка, 80 г сахара, мороженое, 1 палочка корицы, гвоздика, цедра 1 лимона.*

Смешать 100 мл воды, 40 г сахара, корицу, лимонную цедру и гвоздику (по вкусу) и сварить сироп (4–6 мин на полной мощности).

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Положить фрукты в сироп, закрыть крышкой, варить 1–3 мин на полной мощности. Затем яблоки остудить, начинить мороженым, сверху выложить белки, взбитые в крутую пену с оставшимся сахаром. Выложить яблоки



на блюдо и прогреть на полной мощности 30 с. Десерт подавать горячим.



### Груши в карамели

*4 средние груши, 100 г сахара, 25 г сливочного масла, молотая корица.*

Груши вымыть, кожицу проколоть в нескольких местах, удалить плодоножки. Выложить фрукты в форму (узкими частями к центру).

В отдельной посуде нагреть смесь сахара и 1 ст. ложки воды (примерно 2 мин на полной мощности). Сахар должен раствориться и приобрести светло-коричневый оттенок.

Груши полить карамелью и растопленным маслом, посыпать корицей, накрыть форму крышкой и прогреть на средней мощности 12–16 мин. Готовому десерту дать отстояться 5 мин.



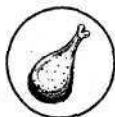
### Персиковый десерт

*3 крупных персика, 250 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки малинового варенья или свежей малины.*

Апельсиновый сок смешать с сахаром и прогреть смесь в течение 2,5–3,5 мин на полной мощности (смесь должна закипеть). Персики вымыть, обсушить и, удалив косточки, нарезать дольками. Опустить дольки в горячий сок.

Прогреть на полной мощности 4–6 мин. Выложить десерт на тарелки или в креманки, полить горячим

соком и вареньем (или выложить сверху свежие ягоды). Десерт можно подавать и горячим, и холодным.



### Абрикосы в карамели

*12 крепких абрикосов, 100 г малины, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, 100 мл сливок, ядра миндаля, молотый имбирь.*

Растопить сливочное масло (30–40 с на полной мощности), добавить сахар и карамелизовать его, накрыв посуду листом пергамент (1–1,5 мин на полной мощности).

Абрикосы вымыть, обсушить, удалить косточки. Не разрезать фрукты полностью! Вместо косточек положить по нескольку ядер миндаля, края абрикосов соединить. Выложить фрукты в карамель, полить сливками, посыпать имбирем. Варить под крышкой на средней мощности в течение 7–9 мин.

Малину перебрать, ополоснуть в сите или дуршлаге под струей холодной воды и обсушить. (Мороженые ягоды разморозить на средней мощности в течение 30–40 мин.)

Выложить абрикосы на тарелки или в креманки, полить карамелью и посыпать малиной.



### Апельсиновый десерт

*2 апельсина, 1 яблоко, 50 г печенья, 2 ст. ложки апельсинового ликера, 1 яйцо, 30 г сахара.*

Апельсины вымыть, обсушить, разрезать пополам. Аккуратно извлечь мякоть и порубить ее (косточки



удалить). Добавить измельченные яблоки, раскрошенное печенье, ликер (если нет апельсинового, можно заменить другим – по вкусу).

Все перемешать и получившейся смесью заполнить кожуру.

Яичный белок отделить от желтка. Белок взбить, желток растереть с сахаром. Во взбитый белок аккуратно ввести желток и перемешать. Выложить смесь на апельсиновые «чашечки».

Подготовленный десерт разместить на блюде по кругу и прогреть в течение 1 мин на полной мощности. Перед подачей остудить.



### Грейпфрутовый десерт

*1 крупный грейпфрут, 4 ст. ложки сахара, 400 г сметаны, 1 ст. ложка консервированных вишен или 1 мандарин.*

Грейпфрут очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Сметану взбить с сахаром.

Разложить фруктовую мякоть в порционные вазочки, полить сметаной, сверху выложить вишни или дольки мандарина. Прогреть на полной мощности примерно 3 мин. Перед подачей остудить.



### Банановый десерт

*6 бананов, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 70 г измельченных ядер миндаля, 80 мл лимонного сока, 125 мл апельсинового сока, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотого имбиря.*



Бананы очистить, выложить в форму и полить лимонным соком. Сахар (желательно коричневый) размешать с апельсиновым соком, корицей и имбирем. Вылить смесь на бананы, сверху положить хлопья масла.

Запекать на полной мощности 3–4 мин, перевернуть и запекать еще 3–4 мин.

Миндаль обжарить на полной мощности в течение 2–3 мин, периодически помешивая.

Готовые бананы посыпать миндалем и подавать горячими. Можно добавить взбитые сливки или фруктовое мороженое.



### **Клубничный десерт**

*300 г клубники, 1 яичный желток, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, 2 ч. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сахарной пудры, ванильный сахар.*

В молоко добавить 20 г масла и сахар, прогреть на полной мощности приблизительно 1 мин (молоко должно закипеть).

Крахмал развести 2 ст. ложками холодной воды, помешивая, влить в молоко. Прогреть на полной мощности в течение 1,5 мин, периодически помешивая.

Яичный желток тщательно растереть с ванильным сахаром, ввести в молочную смесь, размешать и прогреть на полной мощности в течение 0,5 мин (не кипятить). Дать отстояться.

Оставшееся масло растопить в форме для выпечки (40 с на полной мощности), положить клубнику, посыпать ее сахарной пудрой и залить отстоявшимся кремом. Запекать на средней мощности 9–12 мин.

# СОУСЫ



## Основной красный соус

*250 мл крепкого мясного бульона, 0,25 луковицы, 0,25 средней моркови, 0,25 корня сельдерея, 0,25 корня петрушки, 1 ст. ложка жира, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка томатной пасты, 0,5 ч. ложки сахара, душистый перец горошком, соль.*

Растопить 1 ч. ложку жира (примерно 30 с на полной мощности), всыпать муку и пассеровать, пока она не приобретет светло-коричневый оттенок (около 1 мин на полной мощности).

В отдельной посуде растопить остальной жир и пассеровать в нем мелко нарезанные лук, морковь, сельдерей и петрушку (1–2 мин на полной мощности).

Добавить томатную пасту, разведенную 2–3 ст. ложками бульона, и тушить под крышкой 3–4 мин на полной мощности.

Непрерывно помешивая, развести мучную пассеровку горячим процеженным бульоном (следить, чтобы не осталось комков).

Овощи, тушенные с томатной пастой, залить смесью пассеровки и бульона. Варить на средней мощности примерно 3 мин. Получившийся соус процедить через сито, овощи

протереть, добавить сахар, перец и соль. Варить еще 3 мин, пока соус не закипит.



Готовый соус заправить сливочным маслом и хорошо перемешать.



### **Луковый красный соус**

*250 мл основного красного соуса, 1 луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, сахар, соль.*

Лук нарезать тонкими колечками и спассеровать в растопленном масле с лимонным соком (или уксусом), сахаром и солью (2–3 мин на полной мощности). Спассерованный лук положить в основной соус, тщательно перемешать. Можно слегка подогреть.



### **Кисло-сладкий красный соус**

*250 мл основного красного соуса, 50 г чернослива без косточек, 25 г изюма, 1 ст. ложка красного вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 3–4 ядра грецких орехов, душистый перец горошком, лавровый лист.*

Чернослив и изюм вымыть, замочить в кипяченой воде на 40 мин, затем отварить в этой же воде (примерно 5 мин на полной мощности), накрыв посуду крышкой. Дать отстояться 5 мин. Ядра грецких орехов ошпарить, очистить от пленок и порубить острым ножом.

В основной красный соус положить чернослив, изюм, орехи, перец, лавровый лист, вино. Довести смесь до кипения (2–3 мин на полной мощности).



Затем извлечь лавровый лист и добавить сливочное масло. Вино можно не использовать.



### Основной белый соус

250 мл куриного или некрепкого говяжьего бульона, 0,5 луковицы, 0,5 моркови, 0,5 корня сельдерея, 0,5 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 0,5 ч. ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Лук, морковь, петрушку и сельдерей измельчить. Спассеровать в 1 ч. ложке растопленного масла (1–2 мин на полной мощности). Оставшееся масло растопить в отдельной посуде (30 с на полной мощности), всыпать муку и пассеровать ее 2–3 мин на средней мощности. Разогреть бульон и, постоянно помешивая, влить его в муку. Размешать, чтобы не осталось комков. Добавить овощи и перец. Варить на средней мощности 4–5 мин, помешивая каждые 1,5 мин. В конце приготовления влить лимонный сок и посолить. Готовый соус процедить, овощи протереть и перемешать с соусом.



### Томатный соус

250 мл основного белого соуса, 0,5 луковицы, 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, 250 г томата-пюре, 10 г маргарина, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 50 мл сухого белого вина, 0,5 ч. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки сахара, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

**58** Лук, морковь и петрушку очистить, мелко нарезать и спассеровать в растопленном маргарине (2–3 мин



на полной мощности). Добавить белый соус, томат-пюре, соль, сахар, лавровый лист, перец. Варить 5–6 мин на средней мощности. Соус процедить, овощи протереть, смешать с соусом, влить вино, сок. Довести до кипения, заправить сливочным маслом.



### **Сметанный соус**

*250 мл основного белого соуса, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Сметану соединить с основным белым соусом. Довести до кипения за 2–3 мин на полной мощности. Процедить, заправить сливочным маслом и тщательно перемешать.



### **Горчичный соус**

*250 мл молока, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, белый молотый перец, молотый мускатный орех, сухая горчица, соль.*

В молоко положить сливочное масло. Прогреть на полной мощности до тех пор, пока масло не расплавится.

В отдельной посуде смешать муку с небольшим количеством сухой горчицы и влить в эту смесь горячее молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комков. Варить 3–3,5 мин на полной мощности. Во время приготовления 2 раза перемешать. Готовый соус посолить и поперчить, добавить мускатный орех, перемешать, посыпать сыром. Горчичный соус можно приготовить и намно-



го проще: к основному молочному соусу добавить готовую горчицу по вкусу.



### Классический соус «бешамель»

*125 мл сливок, 125 мл куриного или некрепкого говяжьего бульона без специй и приправ, 40 г сливочного масла, 30 г муки, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль.*

Сливки смешать с бульоном и прогреть смесь на полной мощности 2–2,5 мин. Масло довести до кипения (2–2,5 мин на полной мощности), всыпать муку и подрумянить ее (2–2,5 мин на средней мощности). Постоянно помешивая, влить в муку горячую смесь сливок и бульона. Варить еще 8–10 мин на средней мощности, каждые 2 мин перемешивая венчиком. Заправить солью, перцем и мускатным орехом.



### Грибной соус

*125 мл куриного или некрепкого говяжьего бульона, 125 мл сливок, 125 г свежих шампиньонов, 2 стебля лука-шалота, 50 г сливочного масла, 30 г муки, белый молотый перец, соль.*

Сливочное масло растопить и довести до кипения (2–2,5 мин на полной мощности). Лук-шалот очистить, нарезать кубиками и обжарить в масле в течение 2 мин на полной мощности. Грибы очистить, нарезать кружочками, добавить к луку и обжарить в течение 2–2,5 мин на полной мощности. Добавить муку, подрумянить в течение 2 мин на полной мощности. Влить сливки и бульон, перемешать и варить в течение 8–10 мин на полной

мощности. Готовый соус посолить и поперчить по вкусу.



### **Основной белый рыбный соус**

*250 мл рыбного бульона, 1 ст. ложка сливочного масла,  
1 ст. ложка муки, соль.*

Муку спассеровать в растопленном масле (1 мин на полной мощности). Непрерывно помешивая, чтобы не осталось комков, влить горячий бульон. Варить 2–3 мин на полной мощности, пока соус не загустеет. Посолить и процедить.

На основе этого соуса можно приготовить польский соус (добавить рубленые вареные яйца, измельченную зелень и черный молотый перец).



### **Яблочный соус**

*2–3 яблока, 20 г сливочного масла, сахар.*

Яблоки очистить, нарезать маленькими кусочками, добавить масло, тушить под крышкой на полной мощности 2–3,5 мин. Размять яблоки в пюре, добавить сахар, перемешать.



### **Клубничный соус**

*250 г клубники, 1 ч. ложка крахмала, 50 г сахара,  
лимонный сок.*



Ягоды перебрать, очистить, промыть и залить 500 мл воды, всыпать сахар и варить под крышкой на полной мощности в течение 3–4 мин.

После этого отделить ягоды от сиропа, протереть через сито и снова положить в сироп. Добавить крахмал, разведенный 2 ст. ложками холодной воды, довести до кипения за 5–6 мин на полной мощности. Заправить небольшим количеством лимонного сока (по вкусу).



### **Апельсиновый соус**

*2 апельсина, 2 ст. ложки меда, 250 мл апельсинового ликера, 20 г сливочного масла.*

Мед разогреть с маслом (2–2,5 мин на полной мощности), влить сок, отжатый из апельсинов, добавить тертую цедру одного апельсина и варить на полной мощности в течение 5–7 мин. После этого соус процедить, влить ликер и перемешать.



### **Шоколадный соус**

*150 г шоколада, 50 мл сливок, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.*

Шоколад измельчить, влить сливки, добавить сахар и масло. Прогреть на полной мощности 2–2,5 мин. Во время приготовления 1–2 раза хорошо перемешать. Не доводить до кипения.

Соус готов, когда шоколад полностью расплавился и смесь стала однородной.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Закуски . . . . .	6
Первые блюда . . . . .	14
Вторые блюда . . . . .	21
Выпечка . . . . .	34
Десерты . . . . .	48
Соусы . . . . .	56

## 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ МИКРОВОЛНОВОЙ КУХНИ

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**

Технический редактор **К.В. Силаева**

Редактор **Г.С. Выдревич**

Корректор **В.Н. Леснова**

Художник **А.Ю. Котова**

ООО «Издательство «Терция»

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

E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

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

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

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

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

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495)

745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт:

[www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

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

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

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

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

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

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

Подписано в печать 18.04.2007.

Формат 70x100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 2699

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**