



МИКРОВОЛНОВАЯ КУХНЯ И ГРИЛЬ



быстро, вкусно, просто



В.Н. Куликова

МИКРОВОЛНОВАЯ КУХНЯ И ГРИЛЬ

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА
2006

УДК 641
ББК 36.997
К90

Серия «Быстро, вкусно, просто» основана в 2006 году

Компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 25.01.06. Формат 84×108^{1/32}.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 15000 экз. Заказ № 278.

*Оригинал-макет подготовлен литературно-художественным
агентством «Абсолют-Юни» (г. Саратов)*

Куликова, В.Н.

К90 Микроволновая кухня и гриль / В.Н. Куликова. — М.: АСТ, 2006. — 61, [3] с. — (Быстро, вкусно, просто).

ISBN 5-17-036506-3

В этой книге собрано множество рецептов приготовления блюд в микроволновой печи и на гриле. Воспользовавшись советами автора, вы приготовите несколько блюд к завтраку, обеду и ужину, не потратив на это много времени и сил. Воспользовавшись нашими рецептами, вы по достоинству оцените вашу микроволновую печь и гриль, порадуете своих домашних вкусной и питательной едой.

УДК 641
ББК 36.997

© В.Н. Куликова, 2006
© «Абсолют-Юни», 2006
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2006

ВВЕДЕНИЕ

Изобретатели микроволновой печи и гриля сделали женщинам поистине королевские подарки. Благодаря первому кухонному агрегату женщина стала свободной от трудоемкого процесса приготовления пищи. Сначала мясо или рыбу разморозь, потом их обработай, почишь и помой овощи, все нарежь. Потом дождись, когда блюдо сварится, пожарится или потушится. Целая морока. Наличие микроволновой печи позволило сократить некоторые моменты приготовления в несколько раз! Кроме того, микроволновая печь, в отличие от газовой плиты, не занимает много места, ее можно пристроить практически в любом свободном уголке. И еще одно достоинство микроволновой печи. Благодаря тому что в ней еда готовится очень быстро, большая часть витаминов сохраняется, в то время как при длительной варке многие витамины разрушаются. При приготовлении пищи в микроволновой печи можно обойтись без жира, что особенно важно для людей, придерживающихся диеты или норм лечебного питания.

Что касается такого изобретения, как гриль, то это находка для гурманов, любящих полакомиться сочной курицей, ароматной бараниной или свининой. Блюда, приготовленные на гриле, станут украшением любого стола. Приготовьте то или иное кушанье по нашему рецепту, и вы, а также ваши домочадцы непременно оцените это чудо-изобретение, называемое грилем.

Блюда

МИКРОВОЛНОВОЙ КУХНИ

БУТЕРБРОДЫ И САНДВИЧИ

Бутерброды с помидором

Ингредиенты: 4 ломтика слегка подсушенного пшеничного хлеба, 4 ломтика острого сыра, 1 помидор, 4 чайные ложки сливочного масла, свежий укроп, молотый красный перец.

Способ приготовления:

1. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, выложить на каждый по кружочку помидора.
2. Каждый кружочек накрыть сыром и посыпать перцем.
3. Запекать в течение 40 секунд при полной мощности печи.
4. Перед подачей на стол посыпать рубленым укропом.

Бутерброды с творожным кремом

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 1 небольшой помидор, 4 чайные ложки творожного крема «Рама», 4 чайные ложки натертого на крупной терке острого сыра, молотый черный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления:

1. Хлеб смазать творожным кремом «Рама», положить на него нарезанный кружочками помидор, поперчить и посыпать тертым сыром.
2. Выложить бутерброды на тарелку и поставить в микроволновую печь.
3. Запекать при полной мощности печи в течение 30 секунд.
4. При подаче на стол горячие бутерброды украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с беконом и горчицей

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика бекона, 4 ломтика сыра, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 чайные ложки горчицы, зелень укропа, черный молотый перец.

Способ приготовления:

1. Слегка подсушенные ломтики хлеба смазать сливочным маслом, а затем готовой горчицей.
2. Выложить на хлеб бекон, поперчить и накрыть ломтиками сыра.
3. Посыпать рубленой зеленью укропа.
4. Запекать в течение 40 секунд при полной мощности печи.

Бутерброды с тыквой и сыром

Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба с кориандром, 4 ломтика острого сыра, 4 чайные ложки

сливочного масла, 4 чайные ложки заранее приготовленного тыквенного пюре, корица, зелень петрушки.

Способ приготовления:

1. Ломтики слегка подсушенного хлеба смазать сливочным маслом.
2. В тыквенное пюре положить корицу, хорошо перемешать и выложить на хлеб.
3. Накрыть бутерброды ломтиками сыра.
4. Запекать в течение 40 секунд при полной мощности печи.
5. Горячие бутерброды украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с фаршированными оливками

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 4 ломтика острого сыра, 8 оливок, фаршированных анчоусами, 4 чайные ложки кетчупа «Чили», молотый красный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления:

1. Слегка подсушить хлеб в микроволновой печи или на сухой сковороде.
2. Смазать его кетчупом, выложить сыр, оливки и поперчить.
3. Запекать при полной мощности печи в течение 20 секунд.
4. Горячие бутерброды украсить веточками петрушки.

Бутерброды с ветчиной, сыром и помидором

Ингредиенты: 4 ломтика подсушенного ржаного или пшеничного хлеба, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика

твердого сыра, 1 помидор, 4 чайные ложки сливочного масла, свежая зелень петрушки, карри.

Способ приготовления:

1. Хлеб смазать сливочным маслом, положить на него ветчину, кружочки помидора, сыр, посыпать карри.
2. Запекать в микроволновой печи в течение 20 секунд при средней мощности печи.
3. Перед подачей на стол горячие бутерброды украсить зеленью петрушки.

Бутерброды с помидором, огурцом и сладким перцем

Ингредиенты: 4 ломтика батона, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 чайная ложка лимонного сока, 4 чайные ложки растительного масла, зеленый лук, укроп.

Способ приготовления:

1. Нарезать помидор и огурец кружочками, перец полукольцами.
2. Нарубить лук и укроп, добавить растительное масло и смазать этой смесью ломтики батона.
3. Выложить на них кусочки помидора, огурца и перца.
4. Сбрызнуть бутерброды лимонным соком и поставить в микроволновую печь.
5. Запекать 20 секунд при полной мощности.

Сандвичи с оливками и горчицей

Ингредиенты: 4 булочки, 3 столовые ложки фаршированных анчоусами или тунцом оливок, 2 чайные

ложки готовой горчицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 чайные ложки майонеза, молотый черный и красный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Оливки измельчить, яйца натереть на крупной терке.
2. Смешать яйца, оливки, горчицу и майонез, посолить, положить молотый черный перец.
3. Булочки разрезать на 2 равные части вдоль и выдержать в печи 10 секунд при полной мощности.
4. Затем достать их, выложить подготовленную массу на нижние половинки, посыпать красным молотым перцем и накрыть верхними половинками.
5. Запекать при средней мощности печи 30 секунд.

ПИЦЦА

Пицца по-неаполитански

Ингредиенты: 10 столовых ложек муки, 6 столовых ложек теплой воды, 2 столовые ложки маргарина, 1 чайная ложка дрожжей, 1 яйцо, 50 г анчоусов или салаки, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки натертого на крупной терке сыра, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Положить в муку дрожжи, маргарин, яйцо, соль, влить воду. Замесить тесто и поместить его на 20 минут в теплое место.
2. Помидоры нарезать кружочками, перец — кольцами, зеленый лук мелко нарубить.

3. Раскатать тесто в тонкий пласт, выложить в форму, сформовать по краям бортики.

4. Смазать тесто майонезом, выложить очищенные от костей кусочки анчоуса или салаки, кружочки помидоров, кольца перца.

5. Посыпать зеленым луком, затем тертым сыром, сверху — измельченной петрушкой.

6. Выпекать при средней мощности печи в течение 7 минут.

Пицца с копченым лососем и сыром сулугуни

Ингредиенты: 6 столовых ложек муки, 10 столовых ложек теплой воды, 3 чайные ложки сливочного масла, 0,5 чайной ложки сухих дрожжей, 0,5 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка растительного масла, 0,5 чайной ложки манной крупы, 1 яйцо, 100 г копченого лосося, 2 столовые ложки натертого на крупной терке сыра сулугуни, 1 помидор, 1 луковица, 2 чайные ложки лимонного сока, зелень укропа, зеленый лук.

Способ приготовления:

1. Развести в теплой воде дрожжи, добавить муку, сахар, сливочное масло, яйцо. Поставить опару в теплое место на 30 минут.
2. Раскатать тесто, выложить в форму, смазать растительным маслом и посыпать манной крупой.
3. Поместить форму на 2 минуты в микроволновую печь, включенную на полную мощность.
4. Помидор нарезать кружками, луковицу — кольцами.
5. Зелень укропа мелко нарубить.

6. На горячую лепешку выложить помидор, затем лук и сыр и поместить в микроволновую печь на 1 минуту.

7. Копченый лосось нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком и выложить на горячую лепешку.

8. Перед подачей на стол пиццу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп картофельный с мускатным орехом и гвоздикой

Ингредиенты: 3 стакана воды, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 столовая ложка муки, 0,5 чайной ложки мускатного ореха, 2 бутона гвоздики, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

1. Картофель, морковь, лук и коренья очистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Положить все в глубокую кастрюлю с разогретым сливочным маслом, залить водой и поставить в микроволновую печь.

3. Тушить 2 минуты при полной мощности.

4. Насыпать в чашку муку, хорошо растереть ее с небольшим количеством воды и добавить в бульон вместе с томатным соусом, солью и пряностями.

5. Поставить кастрюлю в микроволновую печь и варить при полной мощности еще 1 минуту.

6. Перед подачей супа на стол положить в тарелки измельченную зелень укропа.

Суп пшеничный с квашеной капустой

Ингредиенты: 10 стаканов воды, 0,5 стакана пшена, 1 стакан квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты, 4 чайные ложки сметаны, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Влить растительное масло в емкость из огнеупорного материала, положить в нее нарезанный кольцами и смешанный с томатной пастой репчатый лук.

2. Нагревать в микроволновой печи 1 минуту при полной мощности.

3. Пшено перебрать и хорошо промыть.

4. Картофель нарезать небольшими кубиками.

5. Налить в глубокую кастрюлю воду, опустить туда пшено и картофель и поставить в печь. Варить 5 минут при полной мощности.

6. Квашеную капусту промыть холодной водой и мелко нарубить.

7. Добавить в суп капусту, обжаренный в томатной пасте лук, соль и перец, поставить в печь и варить, не переключая мощности, еще 5 минут. Периодически перемешивать суп.

8. Готовый суп заправить сметаной, измельченной зеленью и чесноком, пропущенным через чеснокодавилку.

Суп с помидорами и сладким перцем

Ингредиенты: 4 стакана воды, 6 помидоров, 5 сладких перцев, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, мускатный орех, соль.

Способ приготовления:

1. Ошпарить помидоры кипятком, снять кожицу и нарезать мелкими дольками.
2. Поместить их в емкость из жаропрочного материала и поставить в микроволновую печь.
3. Нагревать до тех пор, пока из помидорной массы не выпарится жидкость.
4. Лук нарезать кубиками, положить в посуду с растительным маслом и прогревать в микроволновой печи 5 минут при полной мощности.
5. Сладкий перец нарезать соломкой и вместе с помидорной массой и луком поместить в глубокую кастрюлю. Залить водой, посолить и варить 10 минут при средней мощности.
6. В готовый суп добавить мускатный орех и хорошо взбитые яйца, тщательно перемешать.

Чечевичный суп с беконом

Ингредиенты: 4 стакана воды, 2 бульонных кубика, 1 стакан чечевицы, 300 г бекона, 2 луковицы, 2 моркови, молотый красный перец, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Нарезать бекон мелкими кубиками, положить в кастрюлю и поставить в микроволновую печь. Прогреть при полной мощности 4 минуты.

2. Затем половину бекона переложить в отдельную посуду, вторую половину оставить в кастрюле.
3. Чечевицу перебрать, промыть в теплой воде.
4. Лук мелко нарубить, морковь нарезать тонкой соломкой.
5. Бульонные кубики растворить в горячей воде и влить в кастрюлю с беконом. Всыпать туда же чечевицу, положить морковь и лук.
6. Накрыть кастрюлю крышкой, поставить в печь и варить при максимальной мощности до полной готовности чечевицы.
7. В процессе варке необходимо несколько раз перемешать суп.
8. Затем суп охладить, отлить немного бульона в отдельную емкость.
9. Половину овощей вынуть из кастрюли, размять, добавить бульон и сделать пюре.
10. Переложить пюре в кастрюлю с супом, опустить туда оставшийся бекон, добавить рубленую зелень петрушки, поперчить и посолить.
11. После этого суп снова поместить на 1 минуту в микроволновую печь, включенную на полную мощность.

Картофельный суп с перловой крупой

Ингредиенты: 10 стаканов мясного бульона, 8 клубней картофеля, 4 столовые ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, 1 лавровый лист, молотый мускатный орех, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 2 часа.
2. Картофель, морковь, корень петрушки очистить, нарезать кубиками, положить в емкость из огнеупорного материала, добавить топленое масло и поставить в микроволновую печь.
3. Обжаривать овощи 5 минут при полной мощности.
4. Налить в глубокую кастрюлю мясной бульон, опустить в него перловую крупу. Варить 7 минут при полной мощности печи.
5. Положить в суп обжаренные овощи, лавровый лист, немного молотого мускатного ореха, посолить и поперчить. Варить 10 минут, не снижая уровня мощности.
6. Перед подачей на стол в тарелки с супом насыпать рубленую зелень петрушки.

Суп с брокколи и зеленым горошком

Ингредиенты: 10 стаканов куриного бульона, 150 г брокколи, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Репчатый лук нарубить, положить вместе с топленным маслом в кастрюлю и жарить в микроволновой печи, поставленной на полную мощность, в течение 2 минут.
2. Картофель, морковь и корни сельдерея очистить и нарезать кубиками.

3. Влить в кастрюлю с обжаренным луком куриный бульон, опустить туда картофель, лук и корни сельдерея, посолить и поперчить. Варить под крышкой 10 минут при полной мощности печи.
4. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать и положить в суп.
5. Добавить зеленый горошек и варить 5 минут, не снижая уровня мощности.
6. Разделить брокколи на соцветия и опустить в суп. Варить еще 2 минуты.
7. При подаче супа на стол положить в тарелки измельченную зелень петрушки.

Вермишелевый суп с куриным мясом

Ингредиенты: 3 стакана воды, 200 г куриного мяса, 1 столовая ложка вермишели, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, молотый черный и красный перец, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Куриное мясо мелко нарезать, положить в кастрюлю и залить водой.
2. Опустить туда мелко рубленный корень сельдерея и поставить в микроволновую печь.
3. Варить 10 минут при полной мощности, снимая по мере необходимости пену.
4. Лук нарезать полукольцами, картофель — кубиками, морковь — кружочками.
5. Поместить овощи в бульон и варить суп еще 3 минуты при полной мощности, после чего всыпать в кастрюлю вермишель, соль и перец.

6. Поставить суп в печь, переведенную на среднюю мощность, и варить еще 2 минуты.

7. Перед подачей на стол в тарелки насыпать мелко нарезанную зелень петрушки.

Суп со стручками фасоли и зеленого горошка

Ингредиенты: 10 стаканов мясного бульона, 4 столовые ложки риса, по 1 стакану молодых стручков фасоли и зеленого горошка, 2 помидора, 3 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки томатной пасты, 4 столовые ложки натертого на крупной терке сыра, 2 лавровых листа, молотый черный перец, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

1. Рис тщательно промыть в теплой воде.

2. Поместить сливочное масло на тарелку из огнеупорного материала и растопить в микроволновой печи. Положить в него измельченный чеснок и мелко нарезанный лук и поставить в печь. Прогреть 1 минуту при полной мощности, несколько раз перемешать.

3. Затем лук и чеснок переложить в глубокую кастрюлю, добавить морковь и корень сельдерея, предварительно натертые на крупной терке.

4. Поместить овощи в печь и прогревать 5 минут при средней мощности.

5. По прошествии этого времени влить в кастрюлю с овощами мясной бульон, положить томатную пасту, соль и перец и варить при полной мощности 2 минуты.

6. Добавить в суп мелко нарезанные стручки фасоли и зеленого горошка, всыпать промытый рис, положить лавровый лист.

7. Варить до полной готовности риса, после чего опустить в суп очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и тертый сыр. Снизить уровень мощности до среднего и варить еще 2 минуты.

8. Перед подачей на стол в тарелки с супом положить нарезанную зелень укропа.

Суп «Чорбе»

Ингредиенты: 4 стакана воды, 1 куриная грудка, 6 клубней картофеля, 1 морковь, 2 корня петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления:

1. В глубокую кастрюлю с подсоленной водой положить куриную грудку.

2. Варить в микроволновой печи 12 минут при полной мощности. Отваренное мясо мелко нарезать.

3. Лук, корни петрушки и морковь очистить и измельчить.

4. Положить лук и коренья вместе со сливочным маслом в емкость из огнеупорного стекла и поставить в печь.

5. Тушить 5 минут при полной мощности, время от времени перемешивая.

6. После этого влить в тушеные овощи уксус и прогревать еще 2–3 минуты.

7. Очищенный и нарезанный дольками картофель опустить в куриный бульон и поставить в микроволновую печь.

8. Варить при полной мощности 5 минут, затем добавить тушеные овощи, муку, соль и перец и варить еще 10 минут, не меняя уровня мощности.

9. Готовый суп заправить сметаной.

10. Перед подачей на стол положить в тарелки кусочки куриного мяса.

Суп-лапша по-итальянски

Ингредиенты: 3 стакана мясного бульона, 100 г ветчины, 4 столовые ложки отварной яичной лапши, 100 г цуккини, 2 помидора, 1 морковь, 1 стакан белого сухого вина, 3 столовые ложки тертого сыра, 0,5 чайной ложки сахара, 2 столовые ложки томатной пасты, зеленый лук, базилик, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Морковь и цуккини очистить, нарезать небольшими кусочками и положить в глубокую кастрюлю.

2. Влить в нее белое вино, добавить рубленый зеленый лук и поставить в микроволновую печь.

3. Варить 8 минут при полной мощности.

4. Ветчину нарезать мелкими кубиками, помидоры очистить от кожицы, удалить семена и тоже нарезать кубиками.

5. Положить в кастрюлю с овощами и вином помидоры, томатную пасту, ветчину, залить все мясным бульоном и поставить в микроволновую печь.

6. Варить под крышкой в течение 6 минут при полной мощности.

7. По прошествии этого времени опустить в суп отварную лапшу и сахар, посолить, поперчить и поставить в печь на 6 минут, не меняя мощности.

8. Перед подачей на стол положить в тарелки с супом тертый сыр и мелко нарезанный базилик.

Суп с лососем и каперсами

Ингредиенты: 4 стакана овощного бульона, 250 г отварного филе лосося или другой красной рыбы, 6 каперсов, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка томатной пасты, 0,5 чайной ложки пасты из анчоусов, 1 чайная ложка измельченной лимонной цедры, по 2 веточки тимьяна, эстрагона и укропа, 1 пучок петрушки, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Лук очистить и мелко нарезать. 1 столовую ложку сливочного масла положить в глубокую кастрюлю, всыпать в нее измельченный лук и жарить в микроволновой печи, установленной на полную мощность, в течение 5 минут.

2. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к обжаренному луку.

3. Налить в кастрюлю овощной бульон и снова поместить в печь.

4. Варить под крышкой 10 минут при полной мощности.

2. Прогретую в микроволновой печи посуду смазать сливочным маслом.

3. Выложить в нее ветчину, аккуратно влить яйца, проколоть желтки.

4. Сверху положить зеленый горошек и посыпать зеленью петрушки. Посолить, поперчить и поместить в печь.

5. Прогреть 80 секунд при полной мощности.

Омлет с ветчиной, сыром и зеленью

Ингредиенты: 4 яйца, 2 ломтика ветчины (можно заменить колбасой), 2 ломтика сыра, 1 столовая ложка молока, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, молотый черный перец, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Яйца разбить в неглубокую кастрюлю и хорошо взбить венчиком.

2. В молоко всыпать муку и перемешать до исчезновения комочков.

3. Добавить эту смесь в яйца, посолить, поперчить.

4. Положить в яичную смесь мелко рубленные петрушку, укроп и зеленый лук.

5. Смазать маслом дно и стенки специальной формы, вылить в нее яичную массу с зеленью и луком.

6. Запекать при полной мощности 2,5 минуты, затем дать постоять, чтобы омлет загустел.

7. Разрезать омлет на 2 половины и перевернуть так, чтобы зелень оказалась внизу.

8. На каждую половину выложить по 1 ломтику сыра и ветчины и поставить в печь.

9. Прогреть при полной мощности 30–40 секунд.

10. Перед подачей на стол дать омлету немного остыть.

Яичница с грецкими орехами и луком

Ингредиенты: 4 яйца, 3 грецких ореха, 3 луковицы, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка молока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Орехи мелко нарубить.

2. Лук очистить и нарезать полукольцами, выложить в неглубокую емкость со сливочным маслом и прогреть в микроволновой печи 2 минуты при полной мощности.

3. Яйца разбить в отдельную посуду, влить молоко и перемешать.

4. Залить яичной смесью обжаренный лук, посыпать измельченными орехами, поперчить и посолить.

5. Запекать 2,5 минуты при полной мощности.

Яичница-болтуня с беконом и грибами

Ингредиенты: 8 яиц, 40 г бекона, 0,5 стакана сливок, 200 г свежих грибов, 3 столовые ложки сливочного масла, молотый черный перец, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Грибы и бекон мелко нарезать.

2. Яйца разбить в посуду с невысокими стенками, влить сливки, добавить сливочное масло, грибы, бекон, соль и перец.

3. Перемешать и поместить в печь.

4. Прогреть 7 минут при полной мощности, время от времени перемешивая.

5. Дать блюду некоторое время постоять, затем посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

Яичница с вермишелью и сладким перцем

Ингредиенты: 4 яйца, 100 г отварной вермишели, 1 сладкий перец, 100 г сыра, 30 г шпика, молотый мускатный орех, молотый черный перец, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

1. Нарезать тонкими полосками шпик и сладкий перец, поместить в неглубокую емкость, добавить соль, молотый перец и немного воды и поставить в печь.

2. Прогреть под крышкой 5 минут при полной мощности, затем перемешать и тушить еще 4 минуты, снизив уровень мощности до среднего.

3. Добавить вермишель и хорошо перемешать.

4. Разбить в отдельную посуду яйца, насыпать мелко нарезанную зелень укропа и хорошо взбить.

5. Посолить, поперчить и посыпать молотым мускатным орехом.

6. Сыр натереть на крупной терке или мелко нарезать, ввести в яичную смесь.

7. Залить получившейся массой вермишель со сладким перцем и шпиком и прогревать при средней мощности печи в течение 7 минут.

Каша пшенная на молоке

Ингредиенты: 300 г пшена, 3 стакана воды, 3 стакана молока, 4 чайные ложки сахара, соль.

Способ приготовления:

1. Пшено перебрать.

2. Чтобы каша не горчила, промыть крупу сначала теплой, а затем горячей водой.

3. Всыпать пшено в глубокую кастрюлю, залить водой и поставить в печь.

4. Варить при полной мощности в течение 10 минут.

5. После этого воду слить и налить вместо нее молоко.

6. Положить в кашу соль и сахар и варить еще 4 минуты при той же мощности.

7. Следить, чтобы молоко не убежало.

8. Снизить уровень мощности до среднего и прогревать кашу еще 6 минут, после чего дать ей постоять в течение 15 минут.

Каша манная с орехами

Ингредиенты: 250 г манной крупы, 1,5 л молока, 60 г очищенных орехов, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 200 г варенья или меда, 200 г слоеного или пресного теста, 1 яйцо.

Способ приготовления:

1. Залить ядра орехов горячей водой и дать постоять.

2. Затем снять с орехов кожицу, мелко истолочь, влить немного воды.

3. Молоко налить в емкость из огнеупорного стекла и поставить в микроволновую печь. Прогреть до появления на поверхности пенки.

4. Осторожно снять пенку вилкой и тонить молоко дальше, пока не появится новая пенка. Продолжать процесс до образования 3–4 пенок.

5. В оставшееся молоко всыпать манную крупу и сварить вязкую кашу.

6. Добавить орехи, масло, сахар и хорошо размешать.

7. По краям смазанного маслом блюда из огнеупорного материала выложить бордюр из теста, в середине положить слой каши, затем слой пенок, потом снова слой каши.

8. Посыпать кашу сахаром, тесто смазать взбитым яйцом.

9. Поставить блюдо в микроволновую печь. Запекать при полной мощности в течение 5 минут.

10. Теплую кашу полить разогретым медом или вареньем.

Рис с помидорами и репчатым луком

Ингредиенты: 400 г риса, 4 стакана воды, 3–4 помидора, 4 головки репчатого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки 3%-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления:

1. Сварить рис обычным способом, дать ему постоять.

2. Репчатый лук нарезать кольцами, положить в емкость с растительным маслом и прогреть при полной мощности печи в течение 5 минут.

3. Добавить уксус, сахар, посолить и поперчить.

4. Прогреть еще 3 минуты при той же мощности, затем поставить для остывания.

5. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, протереть через сито, чтобы отделить от семян, смешать с луком, добавить в рис и все хорошо перемешать.

6. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам.

Макароны отварные

Ингредиенты: 400 г макарон, 2 чайные ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления:

1. Макароны всыпать в кастрюлю, влить растительное масло и кипящую подсоленную воду так, чтобы уровень воды был выше макарон приблизительно на 5 см.

2. Накрыть кастрюлю крышкой с отверстием для выхода пара и поставить в микроволновую печь.

3. Варить 12 минут при полной мощности, затем дать постоять в течение 10 минут, после чего воду слить.

4. Подавать макароны на стол с соусом.

Рис со свежими фруктами по-китайски

Ингредиенты: 400 г риса, 4 стакана воды, 400 г свежих фруктов, 400 г фиников, 200 г очищенных грецких

орехов, 2 столовые ложки топленого сливочного масла, 2 столовые ложки сахара.

Способ приготовления:

1. Рис отварить обычным способом.
2. Добавить масло, сахар и хорошо перемешать.
3. Выложить в форму рис, свежие фрукты, орехи и финики слоями: сначала слой риса высотой 2 см, затем слой фруктов и орехов.

4. Придавить верхний слой и в том же порядке уложить еще несколько слоев. Верхним должен быть слой риса.

5. Поставить форму в микроволновую печь и прогревать в течение 8 минут при полной мощности.

6. Блюдо подавать горячим.

Плов с яблоками и тыквой

Ингредиенты: 400 г риса, 6 стаканов воды, 300 г тыквы, 2 свежих яблока, 4 столовые ложки изюма, 8 столовых ложек растительного масла, соль.

Способ приготовления:

1. Рис отварить в 4 стаканах воды.

2. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и смешать с промытым изюмом.

3. Нарезанную мелкими кубиками тыкву выложить на дно посуды из огнеупорного материала и залить 4 столовыми ложками растительного масла.

4. Следующим слоем выложить половину отварного риса, затем — слой яблок и изюма, сверху — оставшийся рис.

5. Полить рис оставшимся растительным маслом и залить 2 стаканами подсоленной воды.

6. Поставить форму в печь и запекать при средней мощности 25 минут.

Запеканка из макарон

Ингредиенты: 400 г макарон, 400 г творога, 4 сырых яйца, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки панировочных сухарей, молотая корица, соль.

Способ приготовления:

1. Сварить макароны обычным способом, дать постоять, слить воду.

2. Положить в них яйца и сахар, посолить.

3. Творог протереть через сито и добавить к макаронам.

4. Полученную массу перемешать и выложить в форму.

5. Посыпать сухарями и полить разогретым сливочным маслом.

6. Запекать в течение 9 минут при полной мощности.

7. Подавать на стол, посыпав корицей.

Ветчина, запеченная с овощами

Ингредиенты: 300 г ветчины, 1 сладкий перец, 5 помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сливок, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, кайенский перец, сахар, соль.

Способ приготовления:

1. Репчатый лук мелко нарубить, сладкий перец измельчить, ветчину и помидоры, очищенные от кожицы и семян, нарезать маленькими кубиками.
2. Чеснок истолочь с солью.
3. Сладкий перец, лук, чеснок положить в глубокую кастрюлю с маслом и прогревать в микроволновой печи 5 минут при полной мощности.
4. Добавить помидоры, ветчину, сливки, кайенский перец и сахар.
5. Посолить и запекать при той же мощности 6 минут.
6. Запеченную ветчину посыпать измельченной зеленью петрушки.

Говядина, тушенная с картофелем и пивом

Ингредиенты: 600 г говяжьей вырезки, 800 г картофеля, 2 стакана светлого пива, 2 моркови, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо нарезать тонкими ломтиками и хорошо отбить молотком.
2. Посолить, поперчить, посыпать измельченным лавровым листом и положить в небольшую емкость.
3. Залить пивом и поставить в холодильник на 2–3 часа.
4. Вынуть мясо из пива, обсушить салфеткой и посыпать мукой.

5. В посуду, где будет запекаться мясо, положить сливочное масло, поставить в печь и прогревать в течение 40 секунд при полной мощности.
6. В растопленное масло выложить мясо и жарить по 5–6 минут с каждой стороны при той же мощности.
7. Переложить мясо в другую емкость, а вместо него поместить нарезанную морковь и прогревать ее 5 минут, время от времени перемешивая.
8. На прогретую морковь выложить мясо, затем нарезанный дольками картофель, залить все половиной пива, в котором вымачивалось мясо.
9. Запекать под крышкой 25 минут при средней мощности, периодически помешивая и при необходимости доливая пиво.
10. Готовое блюдо можно подать с зеленым салатом.

Печень со специями в белом вине

Ингредиенты: 700 г печени, 80 г белого вина, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 лимон, 6 горошин черного перца, молотый красный перец, корица, тмин, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Положить печень в большую емкость, залить водой так, чтобы она покрывала печень.
2. Влить вино, положить в кастрюлю горошины черного перца и поставить в микроволновую печь.
3. Прогреть под крышкой 5 минут при полной мощности.

4. Остудить и нарезать небольшими кусочками.

5. В отдельную посуду влить растительное масло, добавить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок, влить немного воды и прогревать без крышки 5 минут при той же мощности.

6. Затем положить специи, соль, мелко рубленную зелень петрушки и тушить при полной мощности еще 3 минуты.

7. Добавить в кастрюлю с тушеным луком и чесноком нарезанную печень, влить 0,5 стакана бульона, в котором варилась печень, всыпать сухари и прогревать еще 3 минуты при той же мощности.

8. Готовое блюдо подать с ломтиками лимона.

Антрекоты с шампиньонами

Ингредиенты: 4 антрекота, 3 свежих шампиньона, 2 яйца, 1 луковица, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного (желательно оливкового) масла, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки острой приправы для мяса, соль.

Способ приготовления:

1. Обработанные грибы и очищенную луковицу пропустить через мясорубку.

2. Яйца взбить в крепкую пену.

3. Из лимона выжать сок.

4. Антрекоты хорошо отбить и надрезать вдоль.

5. Натереть их приправой для мяса и солью, сбрызнуть лимонным соком и на 2 часа поставить в холодильник.

6. В отдельную емкость влить растительное масло, положить грибы и лук, хорошо перемешать.

7. Начинить грибным фаршем антрекоты, затем окунуть их в яичную массу, поместить в форму и прогревать в микроволновой печи по 2 минуты с каждой стороны при полной мощности.

8. Из лимонного сока, майонеза, остатков грибного фарша и яичной массы сделать соус.

9. Полить им антрекоты и прогревать в печи еще 10 минут при полной мощности.

Отварная рыба

Ингредиенты: 500 г морской рыбы, 3 стакана воды, 0,5 лимона, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, базилик, соль.

Способ приготовления:

1. Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и нарезать некрупными порционными кусками.

2. Посыпать солью, сбрызнуть соком, выжатым из лимона, и оставить на 2 часа.

3. Морковь разрезать на 4 части, лук нарезать кольцами, корни петрушки и сельдерея мелко нарубить.

4. Опустить корни, лук, морковь, перец горошком и лавровый лист в глубокую кастрюлю, влить воду и прогревать в микроволновой печи 10 минут при полной мощности.

5. Затем в кастрюлю положить рыбу и прогревать еще 10–12 минут при той же мощности.

6. При подаче на стол порции рыбы разложить по тарелкам, залить небольшим количеством бульона и посыпать измельченным базиликом.

Рыба, обжаренная в сливочном масле

Ингредиенты: 500 г морской рыбы, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 лимона, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления:

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть холодной водой и нарезать небольшими порционными кусками.

2. Полить соком, выжатым из лимона, посолить и смазать сливочным маслом.

3. Рыбу вместе с перцем горошком уложить на специальный поддон и поставить в микроволновую печь.

4. Прогреть 4 минуты при полной мощности, затем перевернуть на другую сторону и прогреть еще 3 минуты.

5. Подать на стол с гарниром из отварного риса или картофельного пюре.

Рыба в светлом пиве

Ингредиенты: 500 г морской или речной рыбы, 1,5 стакана светлого пива, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного (лучше оливкового) масла, 1 столовая ложка изюма без косточек, 3–4 горошины черного перца, молотый белый перец, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Изюм промыть, залить горячей водой и оставить на 30 минут.

2. Рыбу очистить и выпотрошить, отрезать плавники, хвост и голову, промыть водой, разрезать на небольшие порционные куски, уложить в емкость, посо-

лить, добавить молотый белый перец, полить соком, выжатым из лимона, и оставить на 50 минут в прохладном месте.

3. Затем сложить рыбу в специальную посуду, добавить изюм, тертую лимонную цедру, перец горошком.

4. Пиво смешать с растительным маслом и залить им рыбу.

5. Запекать в микроволновой печи 10–15 минут при полной мощности.

6. При подаче на стол рыбу полить соусом, украсить изюмом и рубленой зеленью петрушки.

Рыба под майонезом

Ингредиенты: 400 г морской рыбы, 150 г твердого сыра, 120 г майонеза, 0,5 лимона, 2 луковицы, 3 моркови, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки растительного (желательно оливкового) масла, 1 чайная ложка сливочного масла, молотый черный и белый перец, свежий шалфей, по 1 столовой ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

1. Репчатый лук и морковь мелко нарезать и по отдельности прогреть в посуде с растительным маслом в течение 5 минут при полной мощности печи.

2. Рыбу очистить, выпотрошить, отделить плавники, хвост, голову и промыть в холодной воде.

3. Отделить филе от костей и нарезать по диагонали.

4. Получившиеся куски полить соком лимона, натереть солью и перцем, запанировать в муке и поместить на дно смазанной сливочным маслом емкости.

5. Прогреть в микроволновой печи 5 минут при полной мощности сначала с одной стороны, затем 5 минут с другой.

6. В объемную посуду уложить обжаренную рыбу, затем слоями лук, морковь, натертый на крупной терке сыр.

7. Полить майонезом и запекать 5–7 минут при полной мощности.

8. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа и петрушки и украсить листочками шалфея.

9. Блюдо можно подать с гарниром из отварного риса или картофельного пюре.

Рыба, фаршированная овощами

Ингредиенты: 500 г речной рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 свекла среднего размера, 1 яйцо, 1 столовая ложка подсолнечного или оливкового масла, 2 ломтика черствого пшеничного хлеба, молотый белый перец, зелень петрушки и базилика, соль.

Способ приготовления:

1. Нарезать свеклу тонкими кружками, морковь натереть на терке.

2. Хлеб положить в небольшое количество воды для замачивания.

3. Яичный белок отделить от желтка и взбить до крепкой пены.

4. Рыбу очистить и аккуратно выпотрошить, чтобы брюшко осталось целым.

5. Отделить плавники, хвост и голову.

6. Со спинки вырезать немного мякоти и вместе с вымоченным хлебом и луком пропустить через мясорубку.

7. Фарш перемять, затем добавить подсолнечное или оливковое масло, тертую морковь, взбитый белок, соль и перец.

8. Нафаршировать этой массой рыбу, смазать ее желтком, накрыть кружочками свеклы, посыпать нарезанной зеленью петрушки и базилика и поставить в печь.

9. Запекать 10 минут при полной мощности.

Рыба, запеченная с шампиньонами и сыром

Ингредиенты: 500 г морской рыбы, 5–6 шампиньонов, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 лимон, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 столовые ложки тертого сыра, 2 стакана сметаны, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, молотый черный и белый перец, зелень укропа, соль.

Способ приготовления:

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разделить на филе.

2. Полить соком, выжатым из лимона, посолить и выложить на специальный поддон, смазанный небольшим количеством сливочного масла.

3. Прогреть в печи при полной мощности по 3 минуты с каждой стороны.

4. Картофель и лук нарезать тонкими ломтиками, яйцо — кружочками.

5. Шампиньоны очистить от кожицы, промыть и нарезать маленькими кусочками.

6. Смазать емкость оставшимся сливочным маслом, посыпать мукой, уложить грибы и лук и прогреть в печи 6–7 минут при полной мощности.

7. В форму для запекания рыбы выложить сметану, добавить рыбу, лук, грибы, картофель и яйцо, посыпать сыром, поперчить и поставить в печь.

8. Запекать 10 минут при полной мощности.

9. Осторожно вынуть рыбу из формы, положить в тарелки, полить сметанным соусом и посыпать зеленью укропа.

Рыба, запеченная с картофелем

Ингредиенты: 500 г речной рыбы, 3 клубня картофеля, 1 яйцо, 0,5 стакана нежирных сливок, 0,5 лимона, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, молотый черный и белый перец, зелень мяты и эстрагона, соль.

Способ приготовления:

1. Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками.

2. Яйцо взбить в крепкую пену.

3. Сливки поставить в микроволновую печь и довести до кипения, затем остудить, добавить молотый перец и взбитое яйцо.

4. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, полить соком лимона, посолить и выложить на смазанный сливочным маслом поддон для запекания.

5. На рыбу положить ломтики картофеля, залить все смесью из сливок и яйца, затем сбрызнуть растительным маслом и посыпать сухарями.

6. Запекать 10–15 минут при полной мощности.

7. Перед подачей на стол рыбу украсить листочками мяты и эстрагона.

ДЕСЕРТЫ

Пудинг с медом и апельсиновым ликером

Ингредиенты: 1 стакан молока, 0,5 стакана апельсинового сока, 0,5 стакана апельсинового ликера, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сахара, 1 яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка мелко нарубленных миндальных орехов, тертая лимонная цедра, ванилин, соль.

Способ приготовления:

1. Молоко влить в посуду, добавить сахар, ванилин, половину сливочного масла и соль.

2. Поставить в микроволновую печь и довести до кипения.

3. Постепенно всыпать в горячее молоко манную крупу, затем добавить немного тертой лимонной цедры.

4. Яичный белок отделить от желтка. Белок взбить в крепкую пену.

5. В желток добавить немного смеси манной крупы с молоком, хорошо растереть, ввести взбитый белок, влить апельсиновый сок и соединить с остальной манной смесью.

6. Оставшееся сливочное масло растереть с медом и поставить в печь.

7. Нагревать при полной мощности 50 секунд, затем добавить апельсиновый ликер и перемешать.

8. Пудинг остудить, выложить на блюдо, полить соусом из ликера и меда и посыпать миндальными орехами.

Пудинг из белого хлеба с изюмом и миндалем

Ингредиенты: 1 черствый батон, 1,5 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сахара, 4 яйца, 1 столовая ложка молотых миндальных орехов, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 1 пакетик ванильного сахара, тертая лимонная цедра, соль.

Способ приготовления:

1. Срезать с батона корку, мякиш нарезать маленькими кубиками.
2. Влить в посуду молоко, поставить в печь и прогревать 30 секунд при полной мощности.
3. Залить горячим молоком хлеб, немного охладить, затем добавить размягченное сливочное масло.
4. Взбивать эту смесь, пока она не станет пышной.
5. Продолжая взбивать, постепенно ввести 2 столовые ложки сахара, ванильный сахар, лимонную цедру, желтки, миндальные орехи, изюм и соль.
6. Белки взбить с 1 столовой ложкой сахара, после чего ввести в общую массу и осторожно перемешать.
7. Смазанную маслом форму посыпать сухарями и поместить в нее молочно-хлебную массу.
8. Выпекать под крышкой 10 минут, установив регулятор мощности ниже средней отметки.

Пудинг молочный из кукурузной муки

Ингредиенты: 2 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые лож-

ки кукурузной муки, 1 яйцо, 2 чайные ложки изюма, ванилин, соль.

Способ приготовления:

1. Сахар, кукурузную муку и соль перемешать и, непрерывно помешивая, постепенно влить молоко.
2. Прогреть смесь в течение 4 минут при средней мощности печи.
3. Большую часть смеси переложить в другую посуду.
4. Яйцо взбить и ввести его в большую часть молочно-кукурузной смеси.
5. Перемешать, соединить с оставшейся смесью и прогреть 3 минуты при мощности выше средней.
6. Добавить сливочное масло, ванилин и изюм, хорошо перемешать и остудить.

НАПИТКИ

Пунш «Ванильный восторг»

Ингредиенты: 70 г ванильного ликера, 40 г готового сахарного сиропа, 5 г лимонной кислоты, 0,5 стакана минеральной воды без газа, 20 г любых консервированных фруктов или ягод, 50 г льда.

Способ приготовления:

1. Ликер смешать с минеральной водой, прогреть при средней мощности. Влить сироп, всыпать лимонную кислоту, положить фрукты и снова подогреть.
2. Готовый напиток остудить, разлить по бокалам, добавить лед. В каждый бокал поместить соломинку и зонтик для коктейлей и подать на стол.

Пунш «Вишня»

Ингредиенты: 0,5 л воды, 2 бутона гвоздики, свежая кожура 1 лимона, 2 чайные ложки черного чая высшего сорта, 0,5 л вишневого ликера, 0,5 л столового красного вина, свежавыжатый сок 1 лимона, 70 г сахара.

Способ приготовления:

1. В воду положить гвоздику и лимонную кожуру и вскипятить.
2. Добавить чай и оставить на 5 минут, накрыв крышкой.
3. Полученный настой процедить через мелкое сито, добавить ликер и вино, влить лимонный сок, всыпать сахар и перемешать.
4. Довести готовый напиток до кипения, разлить по фарфоровым чашкам и сразу подать на стол.

Пунш «Везувий»

Ингредиенты: 0,6 л столового красного вина, 50 г сахара-песка, 1 стакан воды, 0,5 стакана бренди, 100 г сахара-рафинада, 1 столовая ложка водки.

Способ приготовления:

1. Вино прогреть при средней мощности, затем всыпать сахар-песок, добавить воду и бренди, довести до кипения, но не кипятить.
2. Вылить в фарфоровую емкость достаточного объема.
3. В отдельную посуду с невысокими краями выложить кучкой рафинад, облить водкой и поджечь.

4. Когда сахар потемнеет, не сбивая пламени, высыпать его в пунш и перемешать.

5. Разлить по чашкам и сразу подать на стол.

Пунш «Огонек»

Ингредиенты: 0,7 л столового красного вина, 3 столовые ложки сахара, 0,5 стакана черничного или другого ягодного сока, 0,5 стакана водки без ароматизаторов.

Способ приготовления:

1. Вино слегка прогреть в печи.
2. Всыпать сахар, влить сок и поставить в печь для прогревания на средней мощности.
3. Добавить водку.
4. Перемешать пунш, снова подогреть, затем разлить по фарфоровым или керамическим чашкам, подать на стол в горячем виде.

Пунш «Стол»

Ингредиенты: 1 л столового белого вина, 100 г сахара, 4 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока, 3 столовые ложки готового апельсинового сока, 2 стакана воды, 0,5 стакана коньяка.

Способ приготовления:

1. Вино смешать с сахаром, добавить соки, воду и подогреть при средней мощности.
2. В горячую смесь добавить коньяк, перемешать и разлить по порционным бокалам.
Подавать на стол в горячем виде.

Пунш «Перец»

Ингредиенты: 50 г водки с красным перцем, 50 г ликера «Бенедиктин», 30 г крепленого красного вина, 30 г готового сахарного сиропа, 100 г воды.

Способ приготовления:

1. Водку смешать с ликером, добавить вино и сироп, влить подогретую воду и перемешать. Поставить в печь и прогреть при средней мощности.

2. Готовый напиток разлить по керамическим кружкам или перелить в фарфоровую емкость.

3. Подать на стол в горячем виде.

Пунш «Ковбой»

Ингредиенты: 1 л столового белого вина, 0,7 л столового красного вина, 200 г сахара, 1,5 стакана коньяка.

Способ приготовления:

1. Белое вино соединить с красным, добавить сахар, перемешать и прогреть в печи при слабой мощности.

2. В пунш влить коньяк и размешать.

3. Вылить напиток в фарфоровую или керамическую чашу, подать на стол в горячем виде.

Пунш «Столичный»

Ингредиенты: 1 л красного столового вина, 0,5 л воды, 0,3 л коньячного спирта или коньяка, 200 г сахара, 100 г горького шоколада без добавок.

Способ приготовления:

1. Вино соединить с водой и коньяком или спиртом, добавить сахар и натертый на мелкой терке шоколад, перемешать.

2. Полученный состав прогреть при средней мощности.

3. Еще раз перемешать и разлить по чашкам или перелить в фарфоровую кружонницу. Подать на стол в горячем виде.

Пунш молочный

Ингредиенты: 30 г коньяка, 1 стакан цельного молока, 15 г сахарной пудры, молотый мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления:

1. Молоко подогреть, всыпать сахарную пудру и мускатный орех, размешать и снова подогреть.

2. В пунш добавить коньяк, перемешать и разлить по керамическим кружкам, сразу подать на стол.

Глинтвейн «Баварский»

Ингредиенты: 120 г столового красного или розового вина, 60 г белого столового вина, 25 г готовой вишневой настойки, 0,5 чайной ложки свежей лимонной цедры, молотая корица и гвоздика на кончике ножа.

Способ приготовления:

1. Смешать красное и белое вино, добавить специи и лимонную цедру, подогреть при средней мощности.

2. Влить вишневую настойку и перемешать. Подать на стол в горячем виде, разлив по чашкам.

Глинтвейн «Лето»

Ингредиенты: 150 г готового яблочного сока, 30 г сахара, 50 г кагора, 0,5 чайной ложки свежей лимонной цедры, 40 г воды.

Способ приготовления:

1. Яблочный сок смешать с водой и лимонной цедрой, всыпать сахар, перемешать. Прогреть при средней мощности.

2. Горячий сок процедить через мелкое сито, добавить кагор, перемешать. Разлить по керамическим чашкам и сразу подать на стол.

Глинтвейн «Изысканный»

Ингредиенты: 200 г столового красного вина, 20 г коньяка, 30 г сахара, 1 кружок лимона, 1 кружок апельсина, молотые корица, гвоздика и мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления:

1. Вино смешать с пряностями, положить сахар, добавить по кружочку апельсина и лимона, перемешать. Подогреть в эмалированной емкости на медленном огне, дождаться закипания, сразу снять с огня и процедить через металлическое сито.

2. Добавить коньяк, перемешать и снова подогреть. Разлить по чашкам, сразу же подать на стол.

Грог «Медовый»

Ингредиенты: 80 г коньяка, 40 г светлого меда, 1 кружок лимона, 90 г воды.

Способ приготовления:

1. Воду вскипятить.

2. Влить коньяк, добавить мед и перемешать.

3. Вылить в фарфоровую или керамическую чашку, надеть на край надрезанный кружок лимона и подать на стол.

Грог «Обыкновенный»

Ингредиенты: 80 г коньяка, 15 г сахарной пудры, 1 кружок лимона, 100 г воды.

Способ приготовления:

1. Воду довести до кипения, вылить в фарфоровую или эмалированную емкость. Добавить коньяк, всыпать сахарную пудру, перемешать.

2. Перелить напиток в красивую чашку, положить кружок лимона и сразу подать на стол.

Грог «Белое безмолвие»

Ингредиенты: 80 г крепкой чайной заварки, 80 г цельного молока, 60 г коньяка, 1 кружок апельсина.

Способ приготовления:

1. Заварку подогреть, процедить, смешать с теплым молоком. Добавить коньяк, перемешать до однородного состояния.

2. Вылить готовый грог в фарфоровую чайную чашку, положить в напиток апельсиновый кружок и сразу подать на стол.

Гриль

Французское слово «гриль» прочно вошло в нашу жизнь. Но что оно означает? Прежде всего это жарочный шкаф, снабженный электрическим или газовым генератором инфракрасных лучей. В таком шкафу готовят тушки птицы, крупные куски говядины, свирины, баранины. Мясо кладется либо на решетку, либо насаживается на вращающийся вертел.

В настоящее время существует большой выбор шкафов гриль. Кроме того, производители газового оборудования выпускают плиты с функцией «гриль». Такие плиты открывают большие возможности для любителей гриля, которые могут полакомиться любимым блюдом, не выходя из дома.

Грилем также называют блюдо, которое приготовлено в жарочном шкафу с генератором инфракрасных лучей. Ниже мы приводим лучшие рецепты гриля. Приятного вам аппетита!

КУРИЦА

Курица гриль в пиве

Ингредиенты: 1 кг куриных окорочков, бедер, крылышек или грудок, 6–7 зубчиков чеснока, 1 лимон,

2 столовые ложки острого кетчупа, 2 стакана темного пива, зелень укропа, петрушки, базилика, кинзы, специи для гриля, другие специи и соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Окорочка, бедра, крылышки или грудки вымыть, кончиком ножа сделать в мясе несколько проколов, спрятать в них предварительно разрезанные на половинки зубчики чеснока.

2. Затем курицу со всех сторон натереть солью, смешанной с кетчупом, мелко нарубленной зеленью и специями.

3. Лимон нарезать кружочками.

4. Переложить куски мяса кружками лимона и залить пивом.

5. Накрыть мясо гнетом и убрать в прохладное место на несколько часов, чтобы курица хорошо пропиталась маринадом.

6. Далее курицу вынуть из маринада, обильно обсыпать специями для гриля, насадить на вертел или уложить на решетку и убрать в жарочный шкаф.

7. Чтобы обжаривание шло равномерно, мясо, выложенное на решетку, следует время от времени переворачивать.

8. Через 30 минут гриль готов.

9. Подавать его следует с пивом, репчатым луком, зеленью и острым кетчупом.

Цыпленок гриль

Ингредиенты: 1 цыпленок, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 0,5 стакана 10%-ных сливок, 1,5 стакана во-

ды, 0,5 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 чайной ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка молотого кориандра, сок 1 лимона, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Приготовить маринад из измельченного лука, чеснока, сливок, красного и черного перца, кориандра.

2. Развести маринад водой и подогреть, не доводя до кипения, оставить настаиваться в течение 20 минут.

3. Цыпленка вымыть, разрезать пополам, отбить, натереть смесью из черного перца и соли.

4. Затем выложить его в глубокую посуду, залить маринадом и убрать в прохладное место на 12 часов.

5. Замаринованного цыпленка выложить на решетку и запечь на гриле, время от времени поливая маслом и маринадом.

6. Цыпленка подать на стол, предварительно полив лимонным соком, вместе с отварным картофелем или рассыпчатым рисом.

Курица пряная

Ингредиенты: 4 куриные грудки без костей и кожи, 0,5 стакана измельченного репчатого лука, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка молотого красного перца, 0,5 чайной ложки смеси различных специй, 0,5 чайной ложки карри, тимьян, имбирь, молотый черный перец по вкусу, 2 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 1 цуккини, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления:

1. Лук, лимонный сок, молотый красный перец, соль, специи, карри, тмин, имбирь, черный перец и чеснок смешать в блендере до образования однородной массы.

2. Курицу вымыть, уложить на мелкое блюдо и полить полученной смесью.

3. Закрыть блюдо крышкой и поставить в холодное место на 2–3 часа.

4. Перед непосредственным приготовлением курицы сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами.

5. Подготовить цуккини: вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками.

6. Замаринованную курицу вынуть из маринада, положить на решетку или поместить на вертел и убрать в жарочный шкаф.

7. Через 15 минут к мясу присоединить перец и цуккини, предварительно сбрызнутые растопленным сливочным маслом и присыпанные черным молотым перцем.

8. Время от времени гриль, готовящийся на решетке, переворачивать.

9. Подавать гриль с острым кетчупом, пивом и зеленью.

Курица по-сенегальски

Ингредиенты: 1 небольшая курица, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 лимона, 2 лавровых листа, тимьян, черный молотый перец по вкусу, соль.

Способ приготовления:

1. Курицу вымыть, разделить на порционные куски и залить маринадом, приготовленным из сока лимонов, измельченного лука и чеснока, тимьяна, лаврового листа, соли и черного перца.

2. Убрать курицу в холодильник на 12 часов.

3. Далее вынуть мясо из маринада, обсушить, выложить на решетку и зажарить на гриле, время от времени переворачивая кусочки.

4. Подать курицу на стол вместе с тушеными овощами и свежей зеленью.

Курица гриль с помидорами

Ингредиенты: 1 небольшая курица, 1 луковица, сок 0,5 лимона, 1 зубчик чеснока, 2 больших помидора, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 маленького острого перца, черный молотый перец по вкусу, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления:

1. Курицу вымыть, разрезать на порционные куски и поместить в маринад.

2. Маринад приготовить следующим образом.

Смешать сок лимона, измельченный репчатый лук и чеснок, соль, черный молотый перец, острый перец.

3. Через 2 часа курицу извлечь из маринада, выложить на решетку и готовить на гриле.

4. За 10 минут до готовности на решетку положить заранее вымытые и нарезанные кружочками помидоры.

5. Готовую курицу выложить на широкое блюдо вместе с помидорами, посыпать зеленым луком и петрушкой.

ГРИЛЬ ИЗ СВИНИНЫ

Свинина по-индийски

Ингредиенты: 500 г мякоти свинины, 1 стакан йогурта или кислого молока, 3 луковицы, 0,5 стакана воды, 2 яйца, 1 свекла среднего размера, 0,5 стакана сливочного масла, 1 столовая ложка кориандра, имбирь на кончике ножа, корица на кончике ножа, 0,5 чайной ложки кардамона, 3 бутона гвоздики, куркума на кончике ножа, 0,5 чайной ложки соли.

Способ приготовления:

1. Приготовить маринад: смешать йогурт или кислое молоко, соль и имбирь.
2. Свинину вымыть, нарезать порционными кусочками и залить маринадом, в котором она должна пролежать несколько часов.
3. Пока мясо маринуется, приготовить соус: лук измельчить, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить оставшиеся специи, соль по вкусу, влить воду, довести до кипения и снять с огня.
4. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками.
5. Свеклу сварить, очистить и нарезать кружочками.
6. Мясо достать из маринада, кусочки насадить на вертел, чередуя их с кружками яиц и свеклы.
7. Зажарить блюдо на гриле.

8. Готовую свинину подать на стол с подогретым соусом.

Свинина по-югославски

Ингредиенты: 1 кг мякоти свинины, 3 луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть и нарезать порционными кусочками.
2. Лук нарезать кольцами.
3. Мясо и лук смешать, посолить, поперчить и оставить на несколько часов в прохладном месте.
4. Затем мясо насадить вместе с луком на вертел или разложить на решетке и приготовить на гриле.
5. Подать блюдо с острым томатным соусом и свежими или тушеными овощами и зеленью.

Грудинка на гриле

Ингредиенты: 1 кг свиной грудинки, шпик, соль.

Способ приготовления:

1. Грудинку вымыть, разрезать на большие куски.
2. Каждый кусок отбить с обеих сторон, проколоть в нескольких местах, в проколы вставить шпик.
3. Мясо выложить на решетку и зажарить на гриле.
4. Через 10 минут после начала приготовления мясо посолить, перевернуть и снова посолить.
5. Далее жарить до готовности (примерно 15 минут).

6. Чтобы мясо не было сухим, время от времени его можно поливать образующимся во время приготовления соком.

Свинные ребра

Ингредиенты: 800 г свиных ребер, 4 зубчика чеснока, 150 г майонеза, черный молотый перец, 1 столовая ложка растительного масла, горчица, соль.

Способ приготовления:

1. Ребра тщательно промыть, разделить на куски по 1–2 штуки, натереть солью, намазать горчицей и запечь на гриле, периодически поливая их выделяющимся соком и растительным маслом.

2. За 5–7 минут до готовности блюда нанести на ребра смесь из майонеза, перца и толченого чеснока.

ГРИЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ

«Мечта мужчины»

Ингредиенты: 500 г говядины, 3 столовые ложки растительного масла, перец молотый, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо промыть, очистить от пленок, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать солью, перцем, положить на решетку или насадить на вертел и жарить до готовности.

2. Время от времени поливать мясо маслом и жидкостью, образующейся во время приготовления.

3. Перед подачей на стол посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

Шницель на гриле

Ингредиенты: 700 г говядины, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, 3 столовые ложки растительного масла, перец, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления:

1. Яйца взбить и смешать с тертым сыром.

2. Мясо тщательно промыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками поперек волокон.

3. Ломтики слегка отбить, натереть толченым чесноком, посыпать солью, перцем.

4. Обмакнуть мясо в яйца, обвалить в сухарях и обжарить на решетке или вертеле с обеих сторон до готовности.

5. Время от времени мясо рекомендуется поливать маслом.

Говядина «Нежная»

Ингредиенты: 150 г говядины, 5 луковиц, 150 г майонеза, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо тщательно промыть, освободить от пленок, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1–1,5 см, отбить, натереть солью, посыпать перцем и приготовить на гриле.

2. Лук, нашпигованный кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета.

3. В глубокую эмалированную посуду слоями уложить подготовленное мясо, перекладывая каждый слой луком.

4. Залить 2 столовыми ложками майонеза, разведенного 0,2 л теплой воды.

5. Оставшийся майонез распределить по верхнему слою мяса, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40–45 минут.

Мясо отбивное (вариант 1)

Ингредиенты: 700 г говядины, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, перец молотый, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо тщательно вымыть, очистить от пленок и нарезать порционными ломтиками поперек волокон.

2. Яйца взбить вилкой в широкой посуде.

3. Полученные куски мяса отбить, натереть солью, перцем, обмакнуть во взбитые яйца.

4. Выложить мясо на решетку и обжарить до готовности.

5. Во время приготовления периодически поливать мясо маслом.

Мясо отбивное (вариант 2)

Ингредиенты: 800 г говядины, 3 столовые ложки растительного масла, 200 г майонеза, 2 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо тщательно промыть, разрезать на порционные куски поперек волокон, отбить, посыпать солью и перцем.

2. Выложить мясо на решетку и обжарить с обеих сторон.

3. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

4. Мясо уложить в толстостенную посуду слоями, посыпая каждый слой луком и смазывая майонезом.

5. Затем добавить немного воды и тушить 20–30 минут.

6. Отбивные подавать на стол с получившимся во время тушения соусом.

ГРИЛЬ ИЗ БАРАНИНЫ

Баранина с яблоками

Ингредиенты: 600 г баранины, 3 яблока, 3 зубчика чеснока, тмин, майоран, зелень петрушки и кинзы, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть, нарезать пластами.

2. Чеснок измельчить.

3. Зелень мелко нарезать.

4. Смешать чеснок, специи и соль.

5. Каждый пласт натереть полученной смесью с обеих сторон и зажарить на гриле.

6. За 15 минут до готовности блюда нарезанные кружками яблоки выложить на мясо.

7. Блюдо подавать горячим.

Баранина по-домашнему

Ингредиенты: 500 г баранины, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть и нарезать порционными кусками.
2. Каждый кусок отбить с обеих сторон и натереть солью и перцем.
3. Мясо выложить на решетку и зажарить.
4. Во время жарки поливать мясо образующимся соком.
5. Лук почистить, вымыть и нарезать полукольцами.
6. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета.
7. Готовое мясо подать вместе с жареным луком в горячем виде.

Баранина по-деревенски

Ингредиенты: 1 кг баранины, 5–6 столовых ложек жира, 5 зубчиков чеснока, 1 маленькая морковь, 200 г грибов, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, специи, соль.

Способ приготовления:

1. Баранину вымыть, разделить на порционные куски.
2. Чеснок разрезать на небольшие кусочки.
3. Морковь нарезать кружками.
4. Баранину натереть солью и перцем с обеих сторон и нашпиговать морковью и чесноком.

5. Жир растопить.
6. Мясо выложить на решетку, полить жиром и запечь на гриле.
7. Грибы измельчить и отварить в подсоленной воде.
8. Муку обжарить на масле до коричневого цвета.
9. В грибной бульон небольшими порциями высыпать обжаренную муку и довести смесь до кипения. Получится соус.
10. Готовую баранину подать на стол с грибным соусом.

Баранина маринованная

Ингредиенты: 1 кг филе баранины, 100 г шпика, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 10 ягод можжевельника, майоран, тимьян, 1 лавровый лист, 3 бутона гвоздики, 0,5 столовой ложки сахара, уксус по вкусу, 0,5 столовой ложки соли.

Способ приготовления:

1. Мясо вымыть, разрезать на порционные куски, залить маринадом и убрать в холодильник.
2. Через 2 суток мясо извлечь из маринада.
3. Каждый кусок проколоть в нескольких местах.
4. Шпик мелко нарезать.
5. Подготовленным шпиком нашпиговать мясо и выложить его на решетку или нанизать на вертел.
6. Время от времени мясо рекомендуется переворачивать.
7. Подавать мясо горячим.

Маринад:

1. Корень петрушки и сельдерея измельчить.
2. Лук нарезать кольцами.
3. Ягоды размять в чашке.
4. Все ингредиенты смешать, добавить майоран, тимьян, лавровый лист, гвоздику, сахар, соль и уксус.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Блюда микроволновой кухни	4
Бутерброды и сэндвичи	4
Пицца	8
Первые блюда	10
Вторые блюда	21
Десерты	39
Напитки	41
Гриль	49
Курица	49
Гриль из свинины	54
Гриль из говядины	56
Гриль из баранины	59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книжки по почте»

Популярное издание

Куликова В.Н.

МИКРОВОЛНОВАЯ КУХНЯ И ГРИЛЬ

Редактор *Е.Н. Биркина*
Художественный редактор *О.Н. Адашкина*
Компьютерная верстка *Е.Г. Горбачевой*
Корректор *М.В. Новакова*

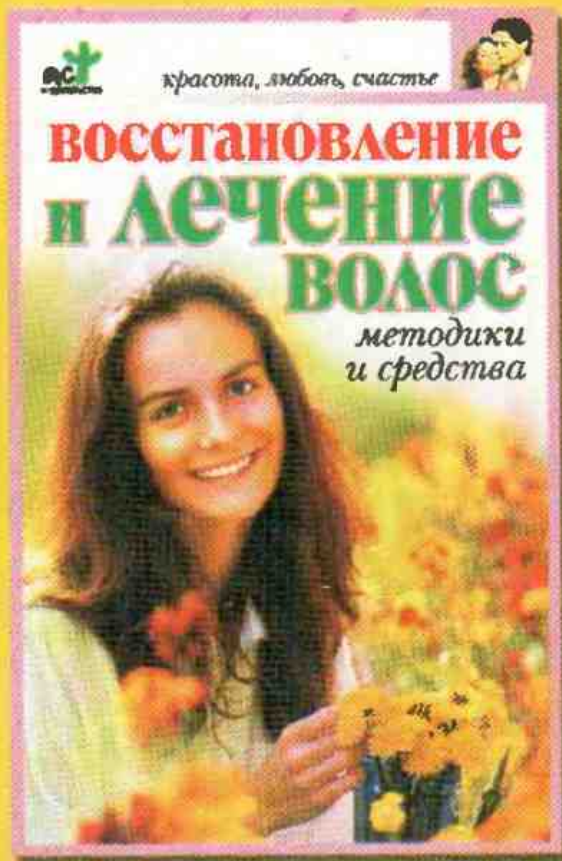
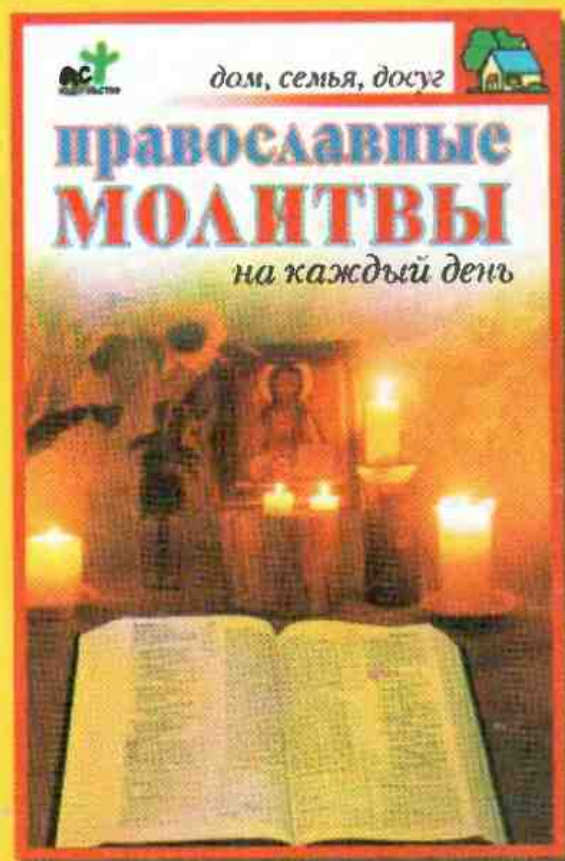
Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»
170000, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 19А, оф. 214
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Литературно-художественное агентство «Абсолют-Юни»
410052, г. Саратов, Международный пр-д, 1, оф. 5
тел. 8 (8452) 67-76-73, 67-75-39
E-mail: absol@rol.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати».
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.



ISBN 5-17-036506-3



9 785170 365067