

100 рецептов от

 **VITEK**



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Разнообразие СВЧ-печей Vitek                   | 2  |
| Полезные советы                                | 4  |
| <b>ЗАКУСКИ</b>                                 | 5  |
| 1. Омлет с грибами и сыром                     | 6  |
| 2. Яичница Абдул-Хамид                         | 7  |
| 3. Грибы фаршированные                         | 8  |
| 4. Помидоры фаршированные                      | 9  |
| 5. Паштет деревенский                          | 10 |
| 6. Паштет из куриной печени                    | 11 |
| 7. Паштет из курицы                            | 12 |
| 8. Паштет из печени с винным соусом            | 13 |
| 9. Рулеты из говядины                          | 14 |
| <b>СУПЫ</b>                                    | 15 |
| 10. Суп гороховый густой                       | 16 |
| 11. Суп из куриной грудки с молоком            | 17 |
| 12. Суп из помидоров                           | 18 |
| 13. Суп куриный с омлетом                      | 19 |
| 14. Суп луковый, запеченный с сыром            | 20 |
| 15. Суп мясной с луком и чесноком              | 21 |
| 16. Суп мясной с овощами и рисом по-итальянски | 22 |
| 17. Суп мясной с шампиньонами по-флорентийски  | 23 |
| 18. Суп овощной по-югославски                  | 24 |
| 19. Суп-крем из шампиньонов                    | 25 |
| 20. Суп-поти из баранины                       | 26 |
| 21. Суп-пюре из помидоров с рисом              | 27 |
| 22. Суп-пюре молочный с беконом и чечевицей    | 28 |
| 23. Суп-харчо из грудки                        | 29 |
| 24. Щи мясные с квашеной капустой              | 30 |
| <b>БЛЮДА ИЗ МЯСА</b>                           | 31 |
| 25. Жареный цыпленок                           | 32 |
| 26. Куриные ножки в чесночном соусе            | 33 |
| 27. Пазлья из курицы с рисом                   | 34 |
| 28. Бараньи отбивные в кисло-сладком соусе     | 35 |
| 29. Чахохбили из баранины                      | 36 |
| 30. Бефстроганов                               | 37 |
| 31. Биточки                                    | 38 |
| 32. Говядина тушеная                           | 39 |
| 33. Гуляш по-венгерски                         | 40 |
| 34. Зразы отбивные                             | 41 |
| 35. Мизерия                                    | 42 |
| 36. Мясные шарики в кисло-сладком соусе        | 43 |
| 37. Ромштекс                                   | 44 |
| 38. Фрикадельки по-итальянски                  | 45 |
| 39. Вырезка свинья в пиве                      | 46 |
| 40. Гуляш по-трансильвански                    | 47 |
| 41. Свинья отбивная с абрикосами               | 48 |
| 42. Свиные ребрышки жареные                    | 49 |
| 43. Кабачки с мясом                            | 50 |
| 44. Мясо с овощами                             | 51 |
| 45. Мясо тушеное                               | 52 |
| 46. Жаркое из фарша                            | 53 |
| 47. Привет из Сантьяго                         | 54 |
| 48. Рулет из фарша                             | 55 |
| 49. Мини-пицца                                 | 56 |
| 50. Пирог мясной с овощами                     | 57 |
| 51. Луковый пирог                              | 58 |

|  |    |
|--|----|
| <b>БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ</b>              | 59 |
| 52. Колючие креветки                       | 60 |
| 53. Креветки в соусе                       | 61 |
| 54. Треска в соусе из креветок             | 62 |
| 55. Камбала тушеная                        | 63 |
| 56. Карп в сметане                         | 64 |
| 57. Карп, фаршированный орехами и гранатом | 65 |
| 58. Лосось в лимонном майонезе             | 66 |
| 59. Судак в соусе                          | 67 |
| 60. Форель отварная                        | 68 |
| 61. Рыба отварная натуральная              | 69 |
| 62. Рыба отварная с овощами                | 70 |
| 63. Рыба под шубой                         | 71 |
| 64. Рыба, тушенная в молоке                | 72 |
| 65. Рыбные котлеты                         | 73 |
| 66. Рыбные тефтели                         | 74 |

|   |    |
|---|----|
| <b>БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ</b>         | 75 |
| 67. Аджапсандали                        | 76 |
| 68. Баклажаны тушеные                   | 77 |
| 69. Вешенки тушеные                     | 78 |
| 70. Гуляш грибной                       | 79 |
| 71. Говеч из помидоров                  | 80 |
| 72. Золотой рис со специями             | 81 |
| 73. Кабачки тушеные с йогуртом          | 82 |
| 74. Картофель с грибами                 | 83 |
| 75. Картофель, тушенный с овощами       | 84 |
| 76. Краснокочанная капуста с яблоками   | 85 |
| 77. Кукуруза, тушенная с луком и перцем | 86 |
| 78. Морковь тушеная                     | 87 |
| 79. Салат из красной и белой фасоли     | 88 |
| 80. Хрустики                            | 89 |
| 81. Цветная капуста, тушенная в молоке  | 90 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>ДЕСЕРТЫ</b>                          | 91  |
| 82. Вареники ленивые                    | 92  |
| 83. Творожок лимонный                   | 93  |
| 84. Печенье сырное рассыпчатое          | 94  |
| 85. Пирог сладкий                       | 95  |
| 86. Пирог из песочного теста с фруктами | 96  |
| 87. Бананы, запеченные в яичном соусе   | 97  |
| 88. Бананы по-ямайски                   | 98  |
| 89. Яблоко по-шведски                   | 99  |
| 90. Вишни в винном желе                 | 100 |
| 91. Миндаль в шоколаде                  | 101 |
| 92. Варенье из ягод                     | 102 |
| 93. Джем из крыжовника                  | 103 |
| 94. Мармелад из малины                  | 104 |
| 95. Мармелад цитрусовый                 | 105 |
| 96. Мармелад из апельсина               | 106 |
| 97. Мусс молочно-клубничный             | 107 |
| 98. Крем абрикосовый                    | 108 |
| 99. Компот из сухофруктов с бренди      | 109 |
| 100. Коктейль горячий пикантный         | 110 |

Поздравляем вас с приобретением микроволновой печи! Теперь вы сможете доверить ей работу, которая, возможно, утомляла вас или отнимала слишком много времени. Ваше меню станет еще более разнообразным, а пребывание на кухне превратится в сплошное удовольствие!

Вы сделали правильный выбор, доверившись марке Vitek. Мы готовы поручиться, что микроволновая печь Vitek станет вашим надежным помощником не на один год. Без сомнения, вы выбрали прибор, оптимально подходящий именно для вашей кухни. А для того чтобы вы и ваша СВЧ-печь лучше понимали друг друга, мы изложили в этой книге несколько советов по работе с вашим домашним поваром, которые, надеемся, будут вам полезны.

На страницах этого небольшого издания собраны самые популярные, несложные рецепты для микроволновой печи. Вы сможете готовить различные супы, мясные и рыбные блюда, гарниры к ним и, конечно, десерты. На вашем столе всегда будет вкусная, полезная и разнообразная еда.

Готовьте с радостью, а техника для жизни Vitek поможет вам в этом.

С любовью,  
Vitek



#### СВЧ-печь VT-1691

- Мощность 700 Вт
- Объем 17 л
- 6 уровней мощности
- Таймер на 30 мин
- Режим размораживания

#### СВЧ-печь VT-1685

- Мощность 800 Вт
- Объем 20 л
- 6 уровней мощности
- Таймер на 30 мин
- Антипригарное покрытие камеры



#### СВЧ-печь VT-1686

- Мощность 700 Вт
- Объем 17 л
- 10 уровней мощности
- Таймер на 30 мин
- Режим программирования

#### СВЧ-печь VT-1692

- Мощность 800 Вт
- Объем 20 л
- 6 уровней мощности
- Таймер на 35 мин
- Стильный черный зеркальный дизайн



#### СВЧ-печь с грилем VT-1694

- Мощность 700 Вт
- Объем 17 л
- 5 уровней мощности
- 9 режимов автоприготовления
- Антипригарное покрытие камеры



СВЧ-печь с грилем VT-1684

- Мощность 800 Вт
- Объем 20 л
- 5 уровней мощности
- 9 режимов автоприготовления
- Антипригарное покрытие камеры

СВЧ-печь с грилем VT-1654

- Мощность 700 Вт
- Объем 17 л
- 5 уровней мощности
- 9 режимов автоприготовления
- Экстравагантный красный дизайн



СВЧ-печь с грилем VT-1693

- Мощность 800 Вт
- Объем 20 л
- 5 уровней мощности
- 9 режимов автоприготовления
- Стильный черный зеркальный дизайн

СВЧ-печь с грилем VT-1662

- Мощность 800 Вт
- Объем 20 л
- 5 уровней мощности
- Режим программирования
- Стильный черный зеркальный дизайн



СВЧ-печь с грилем VT-1698

- Мощность 800 Вт
- Объем 23 л
- 5 уровней мощности
- 9 режимов автоприготовления
- Размораживание по весу и по времени

### **Опасны ли микроволновые печи?**

Микроволновое (сверхвысокочастотное) излучение заставляет молекулы двигаться с очень высокой скоростью. Это вызывает нагревание продуктов изнутри – по этому принципу готовится пища в любой микроволновой печи. Излучение не опасно для человека, если СВЧ-печь оснащена системой защиты и исправна.

*Все печи Vitek проходят четырехступенчатую систему контроля качества, плюс стандартный для микроволновых приборов тест на степень излучения. Все они оснащены специальной сеточкой-экраном на стекле дверцы, дверца каждого прибора плотно прилегает к корпусу. Поэтому печи Vitek абсолютно безопасны.*

Пища, приготовленная в микроволновых печах, не вредна для человека. Наоборот, микроволновый режим позволяет готовить продукты без излишков масла, сохраняет витамины и минимизирует количество канцерогенов, содержащихся в жареных продуктах. Это особенно важно для диетической пищи.

### **Какой объем печи выбрать?**

17 л: предназначены для 2-3 человек, могут не вместить крупные продукты (например, целую курицу)

23/24 л: достаточно просторны для готовки в микроволновом режиме, подходят для готовки в режиме гриля

27 л: оптимальны для приготовления продуктов в режиме гриля

34 л: рассчитаны на приготовление пищи в больших объемах

### **Какой тип печи выбрать?**

Без гриля: подходят для подогрева, разморозки, варки

С грилем: оптимальны для приготовления разнообразных блюд

### **Почему для СВЧ-печи нужна специальная посуда?**

СВЧ-излучение не проникает сквозь металл, а отражается от него, поэтому продукты, помещенные в печь в металлической посуде, рискуют остаться сырыми. Тонкий металлический орнамент на фарфоровой посуде сильно нагревается под воздействием микроволн и может испортиться. Поэтому для СВЧ-печи необходима фарфоровая или стеклянная термостойкая посуда без малейших следов металла.



# Закуски

## Омлет с грибами и сыром

### *Ингредиенты*

15 г масла или маргарина, 1 тонко нарезанная маленькая луковица, 50 г нарезанных грибов, 75 г тертого сыра чеддер, 3 яйца, 2 столовых ложки молока, 1 столовая ложка нарезанной свежей петрушки, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Масло положить в плоскую неглубокую тарелку, прогреть ее в печи 30 секунд при максимальной мощности, пока не растает. Добавить лук и грибы, закрыть пленкой и держать в печи 3 минуты при максимальной мощности, пока содержимое не станет мягким, помешав 1 раз. Половину сыра, яйца молоко, петрушку, соль, перец взбить и влить в тарелку. Накрыть неплотно пленкой и держать еще 3 минуты при максимальной мощности, пока омлет не осядет. Осторожно снять пленку и посыпать оставшимся сыром.

## Яичница Абдул-Хамид

### *Ингредиенты*

8 яиц, 2 головки чеснока, 30 мл белого сухого вина, сливочное масло, мускатный орех, соль.

### *Способ приготовления*

Чеснок нарезать ломтиками и поджарить с маслом 3-4 минуты при 100% мощности. Яйца взбить с вином и вылить на чеснок, заправить солью и тертым мускатным орехом. Жарить 4-6 минут при 100%, помешивая, до готовности.



## Грибы фаршированные

### *Ингредиенты*

225 г больших грибов, 75 г сливочного масла, 1 мелко нарезанная маленькая луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 50 г свежих крошек грубого хлеба, сыр.

### *Способ приготовления*

Отрезать ножки у грибов, мелко порезать половину ножек. 50 г сливочного масла растопить в средней кастрюле за 40-50 секунд, добавить лук, чеснок и порезанные ножки и готовить 2-3 минуты. Смешать с хлебными крошками. Переложить полученную смесь к грибным шляпкам. Сыр натереть и посыпать им блюдо. Оставшееся масло за 30 секунд растопить в мелкой посуде, поместить туда грибы и готовить 2-3 минуты. Подавать к столу немедленно.

## Помидоры фаршированные

### *Ингредиенты*

4 больших помидора правильной формы,  
6 филе анчоуса (сельди), мякоть хлеба,  
0,5 чайной ложки базилика, чеснок, 40 г  
тертого сыра.

### *Способ приготовления*

Помидоры разрезать пополам (горизонтально), вынуть мякоть из середины. Мелко нарубить чеснок, мякоть от помидоров, оливки и анчоусы, перемешать с раскрошенным хлебным мякишем и базиликом. Разложить половинки помидоров на блюде и наполнить их приготовленной массой. Посыпать тертым сыром. Готовить 6-8 минут при мощности 350 Вт.



## Паштет деревенский

### *Ингредиенты*

150 г копченого окорока, 2 отбитых кусочка бекона (225 г), 225 г бараньей печени, 2 свиных бифштекса (225 г), 1 мелко нарезанная средняя луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 100 г свежих хлебных крошек, 1-2 яйца, 3 столовых ложки сидра или бульона, 1 столовая ложка свежей или 1 чайная ложка сушеной зелени, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Кусочки ветчины расположить на сковороде размером 25x12 см, так чтобы они немного перекрывались и даже выходили за края сковородки. Мясо порубить на кусочки. Лук, чеснок и хлебные крошки смешать, яйца, бульон, зелень и приправу взбить, все это вмешать в мясной фарш. Ложкой выложить на сковородку, слегка надавливая сверху. Сложить сверху остатки ветчины. Аккуратно накрыть жаронепроницаемой бумагой, подвернув к краям сковородки, чтобы бумага плотно держалась сверху всей массы. Готовить 14-19 минут. Дать постоять 10 минут. Сковородку плотно обернуть жаронепроницаемой бумагой и поместить сверху груз (например, банку). Паштет полностью охладить и поставить в холодильник на ночь.

## Паштет из куриной печени

### *Ингредиенты*

450 г куриной печени, 1 мелко порезанная маленькая луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 столовых ложки сухого хереса, 2 столовых ложки двойных сливок, 50 г сливочного масла, 2 столовых ложки томатной пасты, соль, перец, мелко нарезанный лук-скорода.

### *Способ приготовления*

Печень порезать на четвертинки, перемешать с луком, чесноком, хересом и 25 г сливочного масла в маленькой кастрюльке. Накрывать и готовить на средней мощности 4-7 минут, один раз перемешав. Переложить в кухонный комбайн, добавить сливки и томатную пасту, смешать до однородной массы. Приправить по вкусу. Разложить ложкой по четырем блюдам. Оставшееся масло за 30 секунд растопить в маленьком кувшине, размешать с луком-скородой и полить паштет тонким слоем смеси. Накрывать и охладить до требуемой температуры.

## Паштет из курицы

### *Ингредиенты*

3 куриных грудки, 1,5 столовых ложки кукурузного крахмала, 2 яйца, 200 г сливочного сыра (типа филадельфия), 50 мл воды, 1 красный сладкий перец, 1 чайная ложка лимонного или черного перца, 1 столовая ложка меда.

### *Способ приготовления*

Перемолоть куриные грудки в блендере, добавить крахмал, сыр, яйцо, мед, соль и перец. Все тщательно размельчить и перемешать, в конце добавить свежий базилик и красный перец, сделать еще несколько оборотов блендера (перец должен быть кусочками). Стекланный стакан намазать с внешней стороны маслом. Стекланную или пластмассовую салатницу намазать маслом изнутри, положить на дно кружочки моркови, поставить стакан на середину салатницы и выложить по бокам куриный фарш. Накрыть салатницу пленкой, проколоть в пленке несколько дырочек. Готовить 8 мин при мощности 750 Вт. Подавать паштет горячим с гарниром или как холодную закуску.

## Паштет из печени с винным соусом

### *Ингредиенты*

Паштет: 250 г печени, 125 г жирной корейки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, соль, перец, 1 чайная ложка тимьяна, по 0,5 чайной ложки молотых корицы, муската, имбиря, 1 пучок петрушки, 125 г свежих шампиньонов, 125 мл сливок, 1 яйцо, 250 г сырого фарша.

Соус: 8 мелких луковиц, 250 мл красного вина, немного муки.

### *Способ приготовления*

Печень очистить от пленок и крупно нарезать. Корейку нарезать кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарубить. Жир из грудинки вытопить на сковороде. Лук и чеснок обжарить в вытопленном жире, положить печень, жарить примерно 5 минут, добавить пряности. Печень охладить и мелко нарезать. Промытую петрушку и почищенные шампиньоны нарубить. Петрушку, шампиньоны, сливки

и яйцо смешать с печенью и измельчить миксером. Полученную массу выложить в смазанную жиром форму для микроволновой печи, накрыть крышкой и запекать 8 минут при 600 Вт и еще 12 минут при 300 Вт. Для соуса очистить лук, мелко нарубить, проварить в вине примерно 5 минут. Постепенно ввести муку, добавить пряности и дать соусу закипеть. Паштет вынуть из формы, нарезать ломтиками и полить соусом. На гарнир подать картофель и морковь.

## Рулеты из говядины

### *Ингредиенты*

Рулет: 4 тонких куска говядины (по 150 г), 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка перца горошком, молотый тмин на кончике ножа.

Начинка: 200 г телячьего фарша, 1 чайная ложка сладкой паприки, 1 пучок зелени, 25 г тертого сыра.

Кроме того: 2 луковицы, 2 столовых ложки топленого масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 3/8 л красного вина.

### *Способ приготовления*

Куски говядины смазать с внутренней стороны горчицей и посыпать раздавленными горошинами перца и тмином. Фарш смешать с паприкой, нарезанной зеленью и сыром. Выложить фарш на куски говядины и скатать их, при необходимости закрепив нитками. Очищенный лук мелко порезать. Разогреть топленое масло, обжарить в нем рулеты и лук. Положить мясо и лук в огнеупорную форму, добавить томатную пасту и вино. Запекать рулеты при 600 Вт около 20 минут. На гарнир можно подать шпинат и рис.



# Супы

## Суп гороховый густой

### *Ингредиенты*

500 г замороженного горошка, 400 г картофеля, 200 г замороженного супового набора овощей, 100 г корейки, 750 мл бульона, 2 луковицы, 4 вареные сосиски, майоран, чабрец, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Очистить и порезать картофель, мелко порезать корейку и лук. Лук и корейку положить в мисочку и потушить в закрытой посуде 3 минуты при 100% мощности. Добавить горошек, картофель и суповой набор овощей, залить все это бульоном и варить 23-24 минуты при 100%. После этого добавить нарезанные сосиски, специи, и варить еще 11-12 минут при 70%. В конце приготовления суп посолить, поперчить и подавать на стол.

## Суп из куриной грудки с молоком

### *Ингредиенты*

200 мл молока, 200 мл воды, 300 г куриных грудок (с костями), 1 луковица, 100 г сливок, 75 г сухого белого вина, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовых ложки пшеничной муки, 1 желток, соль.

### *Способ приготовления*

Отделить мясо от костей и нарезать кубиками по 1-2 см. Добавить нарезанный лук и влить 150 мл молока, смешанного с водой. Варить, закрыв крышкой, 8 минут при 100% мощности. Добавить оставшуюся жидкость и кипятить еще 3 минуты.

Смешать муку с маслом, развести бульоном до однородности и влить в суп. Быстро нагреть (1 минута при 100%). Смешать яйцо и сливки и добавить в суп. Больше не кипятить! Посолить, поперчить, влить вино и перемешать.

## Суп из помидоров

### *Ингредиенты*

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 800 г консервированных очищенных помидоров, 1 чайная ложка сливочного масла, 200 мл томатного сока, 100 мл сливок, 3 столовых ложки пищевого крахмала, соль, перец, 1 чайная ложка специй.

### *Способ приготовления*

Измельчить лук и чеснок, положить их вместе со сливочным маслом в миску с крышкой и тушить около 3 минут при 100% мощности. После этого приготовить пюре, добавив к луку и чесноку нарезанные помидоры, предварительно откинутые на дуршлаг. Затем добавить к пюре специи, поместить все в мисочку, пригодную для микроволновой печи, накрыть ее и варить около 7 минут при 100%. Добавить томатный сок и горячий овощной бульон, смешать пищевой крахмал со сливками и добавить в суп. Размешать и варить суп около 6 минут при 100%. Добавить соль и перец.

## Суп куриный с омлетом

### *Ингредиенты*

500 г куриного бульона,  
150 г куриного мяса (мякоть),  
2 яйца, 1 морковь, 70 г зеленого  
горошка, 2 столовых ложки сливок,  
пучок зелени, 3 горошины перца,  
5 г зеленого лука, масло сливочное,  
белый перец, мускатный орех, соль.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезать куриное мясо и часть  
зелени, залить бульоном, положить  
морковь и запечь 7-9 минут под крышкой  
при 70% мощности. Морковь вынуть,  
мелко нарезать и снова положить в суп  
вместе с зеленым горошком. Варить 3  
минуты при 100% мощности. Поджарить  
омлет  
со сливками, нарезать кусочками  
и подавать, разложив по тарелкам  
и заливая супом.

## Суп луковый, запеченный с сыром

### *Ингредиенты*

250 г репчатого лука, 2 кусочка белого хлеба, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка муки, 200 мл горячего бульона (говяжьего или овощного), 100 мл белого сухого вина, 60 г тертого сыра, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Очистить лук, порезать колечками и потушить с растительным маслом в закрытой миске 3-4 минуты при 100% мощности. Добавить к луку муку, хорошенько перемешать и долить бульон и белое сухое вино, снова хорошо перемешать и варить закрытой посуде 5-6 минут при 100%. Одновременно с этим поджарить кусочки белого хлеба в тостере и посыпать их тертым сыром. Добавить в суп соль и перец, налить в 2 огнеупорные суповые чашки для микроволновой печи. Положить сверху на поверхность супа кусочки хлеба с сыром, поставить суповые чашки на верхнюю решетку и запекать 5-6 минут при 50% и включенном гриле.

## Суп мясной с луком и чесноком

### *Ингредиенты*

400 г мясного бульона,  
1 луковица, 4 зубчика чеснока,  
1 корень петрушки,  
1 корень сельдерея,  
2 ломтика ржаного хлеба, мускатный  
орех, зелень,  
соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезанные лук, чеснок, корни  
сельдерея и петрушки и тертый мускат  
залить бульоном и 8 минут варить при  
100% мощности. Подавать  
с поджаренными ломтиками хлеба,  
посыпанными зеленью.

## Суп мясной с овощами и рисом по-итальянски

### *Ингредиенты*

500 г светлого мясного бульона, 150 г картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, корень сельдерея, 1 помидор, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовых ложки растительного масла, 50 г сыра, лавровый лист, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезанный лук и чеснок потушить 2-3 минуты в масле при 100% мощности. Овощи нарезать ломтиками, добавить к тушеному луку с чесноком, влить бульон, добавить пряности и томатную пасту. Варить под крышкой 8-9 минут при 100%. Засыпать рис и варить еще 14 минут при 50%. Ломтики хлеба поджарить (можно на обычной плите или в тостере), посыпать тертым сыром и подавать вместе с готовым супом.

## Суп мясной с шампиньонами по-флорентийски

### *Ингредиенты*

1 л светлого мясного бульона,  
1 л молока, 200 г шампиньонов,  
1 луковица, 1 зубчик чеснока,  
150 г замороженного шпината,  
1 столовая ложка пшеничной муки, 1  
желток, 80 г сливок, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Смешать мелко нарезанные грибы, лук, чеснок и шпинат, нагревать при 100% мощности под крышкой 8 минут. Высыпать муку и равномерно перемешать до однородности. Молоко, бульон и специи смешать и влить в кастрюлю. Нагревать еще 5 минут при 70% под крышкой до закипания. Желток развести сливками и влить в суп перед подачей.

## Суп овощной по-югославски

### *Ингредиенты*

1 л воды, 100 г белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 20 г зелени петрушки, 2 моркови, 1 кабачок, 1 картофелина, 300 г зеленого консервированного горошка, 1 яйцо, 1 бульонный кубик, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Перемешать в миксере морковь, капусту, зелень петрушки, кабачок, цветную капусту и картофель. Сложить все в кастрюлю и залить водой. Добавить бульонный кубик и горошек. Варить под крышкой 14 минут при 70% мощности. Посолить и поперчить. Добавить взбитое яйцо (можно заменить 100 г вареного риса или лапши). Перемешать и дать постоять 5 минут.

## Суп-крем из шампиньонов

### *Ингредиенты*

400 г свежих шампиньонов,  
1 луковица, 1 зубчик чеснока,  
500 мл горячего бульона,  
250 мл молока, 50 мл сливок,  
3 столовых ложки пищевого  
крахмала, зеленый лук, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезать репчатый лук и чеснок. Отложить один или два шампиньона (в зависимости от их размера) в сторону для украшения, остальные шампиньоны мелко нарезать. Мелко нарезанные лук, чеснок и шампиньоны положить в закрытую миску и тушить примерно 5 минут при 100% мощности. После этого добавить горячий бульон, вместе с которым растереть шампиньонную смесь до получения пюре, и добавить к нему молоко. Все это варить 4-5 минут при 100% в закрытой миске. Пищевой крахмал смешать со сливками, а затем с супом. После этого еще раз прокипятить около 5 минут при 100%. Добавить соль и перец, украсить нарезанными кусочками свежих шампиньонов и мелко нарезанным зеленым луком.

## Суп-поти из баранины

### *Ингредиенты*

200 г баранины, 25 г курдючного сала, 150 г картофеля, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 80 г гороха, 1 сладкий перец, соль.

### *Способ приготовления*

Горох замочить в воде на 2,5 часа. Баранину небольшими кусочками промыть, посолить и залить 500 мл кипяченой воды. Варить 18 минут при 50% мощности. Добавить нарезанные лук и картофель, сало мелкими кусочками, томатную пасту и сладкий перец соломкой. Варить под крышкой 7-9 минут до готовности.

## Суп-пюре из помидоров с рисом

### *Ингредиенты*

1 морковь, 1 луковица,  
50 г масла, 3 столовых ложки муки, 6  
очищенных помидоров,  
3/4 стакана сухого молока,  
2 стакана натурального молока,  
1 стакан вареного риса,  
1 чайная ложка соли,  
черный перец на кончике ножа.

### *Способ приготовления*

В посуду вместимостью не менее  
3 л положить масло и тонко  
нарезанный лук, греть 4 мин.  
Добавить тертую морковь и греть  
еще 2 мин. При помешивании  
всыпать муку и положить помидоры,  
снова греть 5 мин. до загустения.  
Затем добавить сухое и натуральное  
молоко, рис, соль, перец и готовить  
еще 15 мин. Перемешать все и греть  
еще 5 мин.

## Суп-пюре молочный с беконом и чечевицей

### *Ингредиенты*

300 мл воды, 300 мл молока,  
150 г бекона, 1 морковь, 1 луковица,  
60 г чечевицы, 1 бульонный кубик, зелень  
петрушки.

### *Способ приготовления*

Обработанный бекон кусочками 2-4 минуты прогреть в посуде для супа при 100% мощности. Половину бекона вынуть. Выложить в посуду с остатком бекона чечевицу, мелко нарезанные морковь и лук, перемешать. Отдельно развести бульонный кубик в кипяченой воде и залить овощную смесь. Перемешать. Закрывать посуду крышкой с отверстием и варить при 100% около 15 минут, пока чечевица не станет мягкой. В процессе варки суп перемешать. Суп остудить, процедить и залить обратно. Из сцеженной массы сделать пюре и размешать с супом. Влить молоко, перемешать и слегка подогреть. В суп вложить бекон и мелко нарезанную зелень.

## Суп-харчо из грудинки

### *Ингредиенты*

200 г говяжьей грудинки, 50 г риса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 сушеных чернослива, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 веточки кинзы, перец жгучий, 1 столовая ложка хмели-сунели, зелень, соль.

### *Способ приготовления*

Грудинку кусочками залить холодной водой, чтобы мясо было покрыто, и варить 3,5-4,5 минуты при 100% мощности. Отдельно смешать измельченный лук, томатную пасту, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы и масло. Потушить 2 минуты при 100%. Овощи выложить в посуду с мясом, добавить рис, перец и чернослив без косточек. Долить кипяченой воды до 1 л, посолить и прогреть при 100% еще 10 минут. Подавать, посыпав зеленью.

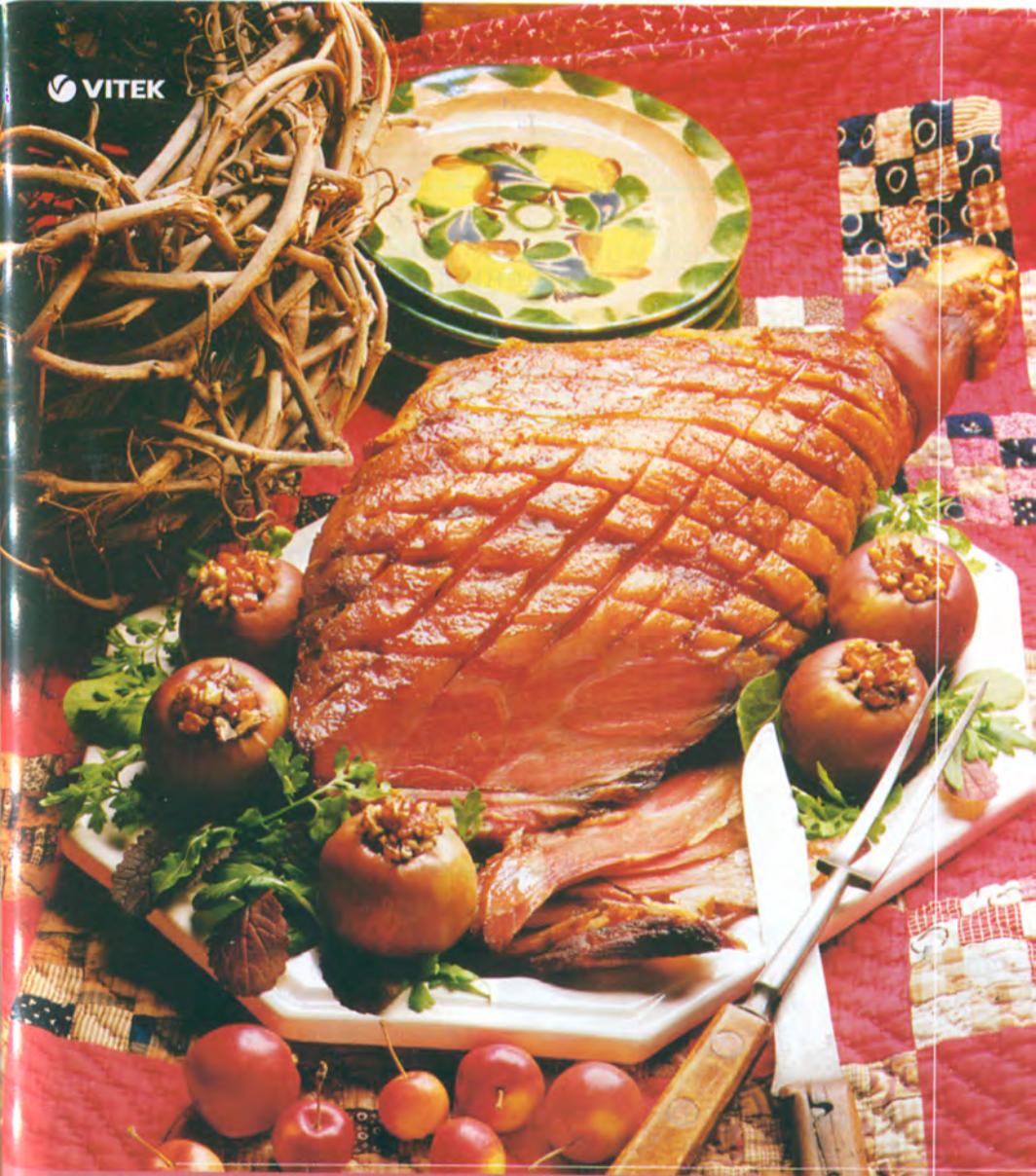
## Щи мясные с квашеной капустой

### *Ингредиенты*

400 г мясного бульона,  
150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина,  
50 г сливок, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезанное сало 3-4 минуты прогреть под крышкой при 100% мощности до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и пассеровать 4 минуты в растопленном сале при 100%. Добавить хорошо отжатую кислую капусту (если капуста слишком кислая, промыть в холодной воде), картофель брусочками и залить бульоном. Посолить, поперчить. Варить 2-3 минуты при 70%. Подавать, заправив сливками.



БЛЮДА ИЗ  
МЯСА

## Жареный цыпленок

### *Ингредиенты*

1 цыпленок (1.2-1.5 кг), нарезанный на порционные куски, 1 стакан соуса для шашлыка.

### *Способ приготовления*

Расположить кусочки на круглом блюде тонкой частью ближе к середине. Покрыть вощеной бумагой. Готовить 4,5 минуты на максимальной мощности, слить сок и перевернуть кусочки. Залить кусочки половиной соуса и открытыми поставить в печь на максимальной мощности на 6-8 минут. Перевернуть цыпленка, залить второй половиной соуса и поставить в

печь еще на 5-8 минут на максимальной мощности. Перед подачей оставить блюдо закрытым на 5 минут.



## Куриные ножки в чесночном соусе

### *Ингредиенты*

4 куриные ножки,  
1 головка чеснока,  
соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Чеснок натереть на мелкой терке, посолить и дать постоять 30 минут. Куриные ножки посолить, поперчить, обмакнуть в соус, выложить на сковороду и обжаривать 25 минут при мощности 600 Вт.



## Паэлья из курицы с рисом

### *Ингредиенты*

200 г куриного мяса, 200 г риса, 400 мл бульона, 50 г мяса крабов, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лук порей, 1,5 чайных ложки соли, 100 г маслин, масло сливочное, шафран, паприка, перец.

### *Способ приготовления*

Предварительно замоченный на 1 час рис смешать с шафраном и выложить в широкую кастрюлю. Влить бульон, посыпать рис дольками сладкого перца, кружочками лука и нарезанным пореем. Приправить солью, перцем и толченым чесноком. Мясо посыпать солью, перцем и паприкой и положить поверх овощей. Сверху мясо покрыть слоем измельченных маслин с крабами и смазать маслом. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить 18 минут при 100% мощности, последние 5 минут нагревать без крышки.

## Бараньи отбивные в кисло-сладком соусе

### *Ингредиенты*

4 бараньи отбивные, 340 г (1 банка)  
консервированных ананасов,  
0,25 стакана сахара, 0,25 стакана  
яблочного уксуса, 2 столовых ложки  
кукурузной муки, 1 столовая ложка  
соевого соуса, 2 морковки,  
1 сладкий зеленый перец.

### *Способ приготовления*

Перец и морковь нарезать  
небольшими кусочками. Смешать  
ананасовый сок с уксусом и соевым  
соусом, добавить сахар, муку,  
кусочки ананаса и нарезанные  
овощи. Все перемешать и на 3-5  
минут поместить в печь при уровне  
мощности 10%, перемешав 1 раз.  
Отставить приготовленный соус.  
Отбивные поместить на противень,  
готовить в печи по 1 минуте  
с каждой стороны при максимальном  
уровне мощности. Отбивные полить  
приготовленным соусом, накрыть  
пластиковой пленкой и запекать 15-20  
минут  
при 70% мощности. Через 7-10 минут  
поменять их местами и вновь полить  
соусом.

## Чахохбили из баранины

### *Ингредиенты*

300 г баранины, 2 луковицы, 2 столовых ложки томатной пасты, 1 чайная ложка 3% уксуса, 2 столовых ложки сухого красного вина, 2 столовых ложки сливочного масла, 2 крупных помидора.

### *Способ приготовления*

Нарезать мясо на куски по 30-50 г. Положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить 4 столовых ложки воды, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 15-20 минут при 100% мощности, пока мясо не станет мягким. Помешать через 7 минут после начала готовки. Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 минут. Перед подачей на стол дать постоять.

## Бефстроганов

### *Ингредиенты*

500 г говяжьего филе, 0,5 стакана мелко нарезанных свежих грибов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 столовых ложки сливочного масла, 3 столовых ложки муки, 1 стакан горячей воды, 1 стакан сметаны. 1 столовая ложка хереса, 1 столовая ложка томатного соуса, 2 чайные ложки говяжьего бульона, 0,25 чайной ложки перца, 0,25 чайной ложки соли.

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать поперек волокон на кусочки толщиной 1,5 см, добавить мелко нашинкованный лук, растертый чеснок, масло и 2-4 минуты потушить в печи при уровне мощности 1000.

Смешать муку

с солью и перцем, в образовавшейся смеси обвалить мясо и добавить

к нему грибы. Тушить под крышкой в течение 5 минут при уровне мощности 1000, затем уменьшить уровень мощности до 700 и, помешав 1-2 раза, готовить еще 25-30 минут. Выдержать до подачи 5-10 минут, затем влить сметану.

## Биточки

### *Ингредиенты*

Биточки: 250 г говядины, 50 г хлеба,  
3 столовых ложки молока,  
3 столовых ложки масла.  
Соус: 1 столовая ложка муки,  
2 столовых ложки воды.

### *Способ приготовления*

Уложить на дно кастрюли из закаленного  
стекла биточки массой  
по 40-50 г. смешать соус и залить  
им биточки. Добавить специи  
и готовить 8 мин под крышкой  
и 4 мин без крышки.

## Говядина тушеная

### *Ингредиенты*

800 г говядины, 0,5 стакана красного сухого вина, 1 столовая ложка томатного соуса, 2 столовых ложки муки, 1 морковь, 1 крупная головка лука, 200 г картофеля, 1 чайная ложка соли, 0,25 чайной ложки молотого перца, 1 стакан сельдерея.

### *Способ приготовления*

В стеклянной кастрюле вместимостью не менее 3 л смешать 1 стакан воды, вино, специи, соус и муку, добавить мелко нарезанную говядину и тушить 8-10 мин. Добавить нарезанные морковь, лук, картофель, специи и греть до готовности в течение 20 минут. Помешивать в процессе нагревания 2-3 раза.

## Гуляш по-венгерски

### *Ингредиенты*

500 г говядины, нарезанной кусочками,  
1 большая луковица, 1 сладкий перец,  
2 помидора (без кожицы), 1 чайная ложка  
сухого бульона (порошок),  
2 столовых ложки коричневого порошка для  
соуса, 50 мл красного сухого вина.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезать лук и сладкий перец,  
положить вместе с кусочками говядины  
в закрытую миску и тушить 4-5 минут  
при 100% мощности. Мелко нарезать  
помидоры и добавить их к мясу.

Перемешать сухой бульон, коричневый  
порошок для соуса и красное  
вино. Тушить гуляш еще 6-7  
минут при 100% в закрытой  
посуде.



## Зразы отбивные

### *Ингредиенты*

300 г говядины, 2 луковицы, 1 яйцо,  
1 чайная ложка молотых пшеничных  
сухарей, 1 столовая ложка пшеничной  
муки, 30 г сливочного масла, 1  
столовая ложка томатной пасты,  
зелень, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мясо тонкими ломтиками отбить кухонным  
молотком. Отдельно перемешать  
нарезанный лук, зелень, крутое яйцо.  
Добавить молотые сухари, соль и перец,  
еще раз перемешать.

На ломтики мяса выложить порциями  
полученную массу и свернуть в рулеты.

Сверху посыпать перцем и посолить  
по вкусу. Свернутые рулеты выложить  
в посуду, добавить немного воды  
и прогреть при 100% около 9 минут.

Отдельно развести муку жидкостью  
от тушения, добавить томатную пасту  
и масло, перемешать и полить зразы.

Прогреть еще 2-3 минуты.

## Мизерия

### *Ингредиенты*

200 г говядины, 1-2 дольки чеснока,  
2 столовых ложки майонеза, 50 г сыра,  
зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Говядину нарезать крупными кусками, хорошо отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, смазать майонезом и оставить на 4-6 часов. Затем на куски мяса положить нарезанный кусочками сыр, свернуть их в виде рулета, проткнуть деревянными шпильками и уложить на блюдо. Поместить в печь на 7-8 минут при максимальном уровне мощности. Подать с холодным гарниром, украсив вельню петрушки. Отдельно подать соус из майонеза с хреном.

## Мясные шарики в кисло-сладком соусе

### *Ингредиенты*

500 г рубленой говядины, 1 головка лука, 1 чайная ложка зелени укропа и петрушки (мелко нарезанной), 300 г томатного сока, 3 столовых ложки лимонного сока, 0,25 чашки сахарного песка или 200 г сладкой сливы.

### *Способ приготовления*

Соединить первые пять ингредиентов в стеклянной кастрюле и греть под крышкой до кипения в течение минут, перемешать и греть еще 2 минуты. Скатать мясо в шарики диаметром 20-25 мм, залить их горячим соусом и варить под крышкой 7-8 мин до готовности. Подавать как основное блюдо с картофельным пюре или с отварным рисом.

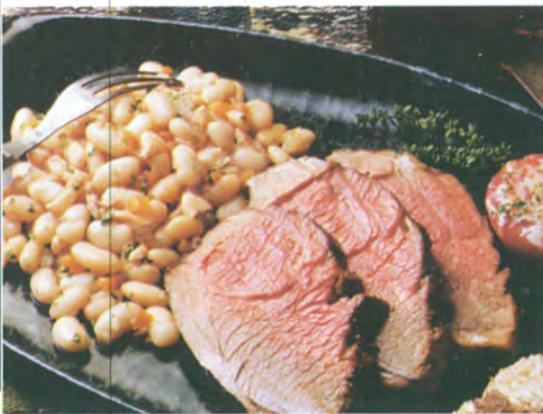
## Ромштекс

### *Ингредиенты*

300 г говядины (вырезки), 1 луковица,  
2 столовых ложки панировочных сухарей,  
соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мясо порционными кусками толщиной около 1 см натереть разрезанной головкой лука, посолить и поперчить. Смочить взбитым яйцом и обвалить в панировочных сухарях. Мясо выложить в посуду и накрыть вощеной бумагой, чтобы жир не разбрызгивался. Готовить мясо 5-7 минут при 70% мощности. Бумагу снять, перевернуть ромштексы и обжаривать еще 5 минут при 70% до готовности.



## Фрикадельки по-итальянски

### *Ингредиенты*

250 г молотой говядины, 1 яйцо,  
50 г сухих крошек пшеничного хлеба,  
50 г сыра, 1 зубчик чеснока, 0,5  
чайной ложки сухой зелени петрушки,  
1 чайная ложка сухой приправы, 240  
г консервированных томатов, 0,25  
чайной ложки соли, перец.

### *Способ приготовления*

Смешать все продукты, кроме томатов  
и половины тертого сыра,  
в миске. Скатать из полученной массы  
12 фрикаделек, поместить  
их на круглое блюдо и поставить  
на 3-4 минуты при 100%. Довести  
почти до готовности, перевернув  
в процессе приготовления. Сверху  
уложить нарезанные томаты,  
посыпать оставшимся сыром  
и запекать 5 минут при 100%  
мощности.

## Вырезка свиная в пиве

### *Ингредиенты*

500 г свиной вырезки, 1 стакан пива,  
1 большая луковица.

### *Способ приготовления*

Мясо поместить в подходящую посуду, залить пивом и посыпать мелко нарезанным луком. Накрыть крышкой, запекать в печи в течение 7-9 минут при уровне мощности 1000 Вт. Готовое мясо оставить под крышкой на 5 минут.



## Гуляш по-трансильвански

### *Ингредиенты*

200 г свинины, 200 г квашеной  
капусты, 60 г репчатого лука,  
30 г сметаны, 5 г паприки,  
5 г укропа, 3 г чеснока, тмин, соль.

### *Способ приготовления*

Свинину нарезать кусочками, слегка обжарить, добавить нарезанный лук, измельченный чеснок, укроп, толченый тмин, влить немного воды и тушить мясо до полуготовности. После этого положить квашеную капусту, паприку, посолить, все перемешать и продолжать тушение при закрытой крышке на слабом огне до готовности капусты. Незадолго до окончания тушения влить сметану и довести блюдо до кипения. Подавать очень горячим.

## Свиная отбивная с абрикосами

### *Ингредиенты*

4 свиных отбивных, 2 столовых ложки сахара, 250 г абрикосов половинками, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Удалить жир с отбивных и положить их в кастрюлю. Посыпать каждую отбивную смесью соли, перца и сахара, залить их половиной сока от абрикосов. Тушить под крышкой 10 минут при 100%, перевернуть, полить подливкой и тушить еще 10 минут. Перевернуть, залить подливкой, покрыть слоем абрикосов и тушить, накрыв, 5 минут при 100% мощности. Подавать, дав постоять 5 минут.

## Свинные ребрышки жареные

### *Ингредиенты*

500 г свинины на ребрышках,  
1 столовая ложка кукурузной муки, 1  
столовая ложка сахара,  
50 г соевого соуса, корица и гвоздика  
молотые.

### *Способ приготовления*

В соевый соус добавить сахар,  
корицу и гвоздику, разогреть  
30 сек. при 100% мощности,  
перемешав 1-2 раза. Свинину  
разделить на куски по 2 ребрышка и  
залить соусом. Прогреть под крышкой  
3 минуты при 100%  
и 10 минут при 70%. Перевернуть  
ребрышки и тушить еще 8 минут.  
Слить образовавшуюся жидкость  
и смешать ее с мукой. Смесь прогреть  
1 минуту при 100%  
и полить ей ребрышки.

## Кабачки с мясом

### *Ингредиенты*

2 кабачка, 200 г мяса, 1/3 стакана риса,  
1 луковица, 4 столовых ложки сметаны, 2  
столовых ложки томатной пасты,  
1 столовая ложка муки, соль.

### *Способ приготовления*

Приготовить фарш. Кабачки очистить,  
разрезать каждый поперек, сердцевину  
вынуть, начинить плотно фаршем.  
Положить в кастрюлю, добавить томатную  
пасту, сметану, 0,5 стакана воды, муку.  
Готовить 6 минут  
при мощности 180 Вт.

## Мясо с овощами

### *Ингредиенты*

250 г мяса, 350 г картофеля,  
1 небольшая морковь, 1 небольшая  
головка лука, 20 г масла, соль,  
перец, лавровый лист по вкусу.

### *Способ приготовления*

Нарезать мясо, картофель, морковь,  
лук, корень петрушки, уложить  
с маслом в кастрюлю  
из закаленного стекла,  
перемешать и варить под крышкой  
12 минут (через 6 минут тщательно  
перемешать). Добавить соль, перец,  
лавровый лист  
и 2-3 столовых ложки  
воды и варить  
еще 4 мин.



## Мясо тушеное

### *Ингредиенты*

300 г мяса (говядина, свинина, баранина),  
50 г сметаны,  
1 средняя головка лука,  
1 средняя морковь,  
1 корень петрушки,  
30 г масла.

### *Способ приготовления*

В кастрюлю из закаленного стекла уложить нарезанные лук, петрушку, морковь, добавить 100 г воды и масло. Перемешать и греть под крышкой 6 мин. Перемешать, уложить на припущенные овощи куски предварительно отбитого, посоленного и поперченного мяса, добавить лавровый лист и варить еще 6 мин.

## Жаркое из фарша

### *Ингредиенты*

300 г мясного фарша, 1 луковица,  
50 г пшеничного хлеба (черствого),  
1 яйцо, 2 столовых ложки кетчупа,  
50 г шпика, 1 чайная ложка сухих  
пряностей, красный молотый перец,  
соль.

### *Способ приготовления*

Хлеб замочить в воде и отжать.

Измельченный лук смешать с хлебом,  
фаршем, яйцом, пряностями, перцем  
и кетчупом. Сформовать большую  
лепешку, уложить в форму и покрыть  
тонкими ломтиками шпика.

Готовить 12-14 минут при 100%. Затем  
вынуть из печи, закрыть фольгой и дать  
постоять 10 минут.

## Привет из Сантьяго

### *Ингредиенты*

250 г фарша, 3-4 помидора, 1 луковица, чеснок, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Очистить маленькую луковицу и нарезать ее поперек (желательно потоньше). Помыть и очистить стручок болгарского перца, разрезать его вдоль и нашинковать. С помощью чеснокодавилки выжать зубчик чеснока. Все овощи сложить в стеклянную кастрюлю и потушить 3 минуты в соке небольшого помидора. Кастрюля должна быть накрыта крышкой. В тушеные овощи положить 250 г фарша, приготовленного из остатков мяса. Очистить от кожицы 2-3 крупных помидора, измельчить их и добавить в мясо. Посыпать содержимое кастрюли сухими пряностями, перемешать и потушить, не накрывая крышкой, в течение 5 минут. Добавить в кастрюлю зеленую консервированную фасоль (1 банка) без маринада, перемешать и тушить до готовности еще 5 минут. Готовому рагу дать отстояться 5 минут, разложить по тарелкам и добавить приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

## Рулет из фарша

### *Ингредиенты*

500 г смешанного фарша,  
1 луковица,  
1 пучок свежей петрушки, 1 яйцо,  
1 столовая ложка панировочных  
сухарей, 4 столовых ложки молока,  
соль, перец.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезать лук и петрушку и перемешать с фаршем. Размешать яйцо с молоком и добавить эту смесь вместе с панировочными сухарями к мясной массе. Посолить, поперчить и хорошо перемешать до получения однородной смеси. Положить в форму и готовить 9-10 минут при 100% мощности в накрытом виде.



## Мини-пицца

### *Ингредиенты*

Тесто: 200 г муки, 15 г дрожжей, 100 г теплой воды, 10 г растительного масла, 0,25 чайной ложки соли.

Начинка: 40 г ветчины, 40 г сыра, 3 сладких перца, 2 луковицы, 4 помидора, 1 чайная ложка растительного масла, соль, перец по вкусу, зелень.

### *Способ приготовления*

Замесить тесто из муки, дрожжей, размешанных в небольшом количестве воды, масла, соли. Поставить его на 1-2 часа в теплое место.

Из подошедшего теста раскатать лепешки толщиной 0,5 см, выложить их в формы. Наколоть тесто вилкой, смазать растительным маслом, выложить нарезанные помидоры, перец, лук, ветчину, посыпать сыром, солью, перцем и запекать 12 минут на мощности 180 Вт. Подавать только горячей, украсив зеленью.

## Пирог мясной с овощами

### *Ингредиенты*

Тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 30 г дрожжей, 2 столовых ложки сахара, 2 столовых ложки масла, 1,5 чайной ложки соли.

Начинка: 500 г мяса, 1 луковица, 1 морковь, 2 яйца, 30 г масла, соль, перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Дрожжевое тесто приготовить опарным способом. Для этого в теплой воде или молоке растворить дрожжи, всыпать половину муки, размешать и поставить в теплое место на 1 час. В готовую опару положить яйца, растертые с сахаром, солью, и всыпать оставшуюся муку, хорошо размешать, постепенно добавляя размягченный жир, и хорошо вымесить тесто. Затем поставить его

на 1,5-2 часа в теплое место. За это время подошедшее тесто нужно 1-3 раза обмять.

Для начинки мясо пропустить через мясорубку и обжарить

до готовности. Отдельно поджарить лук, смешать с мясом, добавить мелко нарезанную морковь, яйцо, соль, перец и перемешать. Разделить тесто

на 2 части и раскатать в пласты толщиной примерно в 5 мм. Один пласт положить на противень, смазанный маслом, а на него положить слой начинки, накрыть вторым пластом, края прижать. Поверхность пирога смазать яйцом, дать пирогу немного подняться, сделать в нескольких местах проколы и выпекать 30 минут при мощности 180 Вт.

## Луковый пирог

### *Ингредиенты*

Тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды,  
30 г дрожжей, 2 столовых ложки сахара,  
2 столовых ложки масла,  
1,5 чайной ложки соли.

Начинка: 500 г лука, 2 яйца, 0,5 стакана  
сметаны, 40 г сыра, 30 г жира.

### *Способ приготовления*

Замешать дрожжевое тесто опарным способом. Для этого в теплой воде или молоке растворить дрожжи, всыпать половину муки, размешать и поставить в теплое место на 1 час. В готовую опару положить яйца, растертые с сахаром, солью, и всыпать оставшуюся муку, хорошо размешать, постепенно добавляя размягченный жир, и хорошо вымесить тесто. Затем поставить его на 1,5-2 часа в теплое место. За это время подошедшее тесто нужно 1-3 раза обмять. Для начинки обжарить лук, добавить нарубленные яйца, жир. Разделить тесто на 2 части и раскатать в пласты толщиной 5 мм. Один пласт положить на противень, смазанный маслом, а на него положить слой начинки, накрыть вторым пластом, края защипать. Поверхность пирога полить сметаной и посыпать тертым сыром. Выпекать 30 минут при мощности 180 Вт.

VITEK



блюда из  
**Море**  
ПРОДУКТОВ

## Колючие креветки

### *Ингредиенты*

200 г креветок, 50 г сливочного масла, 50 г майонеза, лимон.

### *Способ приготовления*

Подготовить 250-300 г креветок (они не должны быть мерзлыми).  
В небольшой кастрюле разогреть 2 столовых ложки сливочного масла.  
Добавить в масло 2 столовых ложки молочного соуса (майонеза), порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез. Разложить смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установить их на вращающуюся платформу. Смесь довести до кипения (10 минут). К такому блюду прекрасно подойдет лимон.

## Креветки в соусе

### *Ингредиенты*

200 г плавленого сыра,  
300 г консервированных или вареных  
очищенных креветок,  
4 головки лука.

### *Способ приготовления*

В кастрюле из закаленного стекла  
разогреть сыр до жидкого состояния  
в течение 2 мин. Добавить креветки,  
мелко нарезанный лук, все тщательно  
перемешать и греть 4 минуты.  
Подавать со свежими овощами.

## Треска в соусе из креветок

### *Ингредиенты*

400 г филе трески, 100 г лука-порей,  
150 г креветок, 150 мл овощного бульона,  
100 г сметаны, 1 столовая ложка пищевого  
крахмала, немного лимонного сока,  
укроп, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Положить филе трески в плоскую форму  
и сбрызнуть лимонным соком. Мелко  
порезать лук-порей и выложить его  
на рыбу вместе с креветками. Залить  
бульоном. Накрывать и варить 7-8 минут  
при 100% мощности. Растворить пищевой  
крахмал и сметану  
в небольшом количестве бульона.  
Кипятить примерно 4 минуты  
при 100% мощности. Варить 7-8 минут при  
100% мощности.

## Камбала тушеная

### *Ингредиенты*

400 г филе камбалы,  
150 г картофеля, 1 крупная морковь,  
100 г сельдерея,  
1 крупная луковица,  
400 г помидоров, 1 столовая ложка  
петрушки, 0,5 чайной ложки соли, 0,5  
чайной ложки тмина,  
перец на кончике ножа.

### *Способ приготовления*

Смешать нарезанный лук, морковь, сельдерей, картофель. Поместить в широкую посуду вместимостью не менее 2 л и залить 0,25 стакана воды. Греть 12-14 мин. Добавить остальные ингредиенты и готовить под крышкой 6-7 мин.



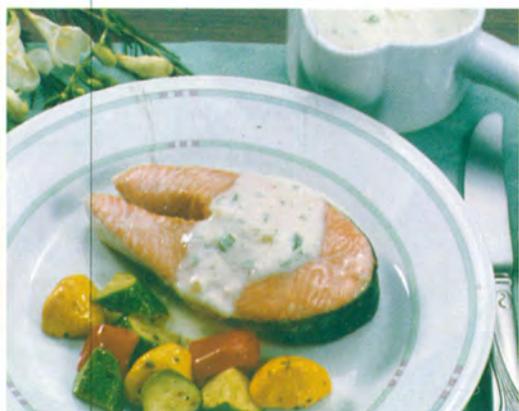
## Карп в сметане

### *Ингредиенты*

600-800 г карпа, 1 средняя луковица, 500 г очищенного картофеля, 100 г сметаны.

### *Способ приготовления*

Припустить картофель в течение 6 мин., положить на картофель подготовленные куски рыбы, посыпать нарезанным луком, полить сметаной и варить 10 мин.



## Карп, фаршированный орехами и гранатом

### *Ингредиенты*

1 карп (весом примерно 1 кг),  
0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан зерен граната,  
2 луковицы, 6-8 головок гвоздики,  
0,5 чайной ложки растительного масла, 1 чайная ложка муки,  
0,25 чайной ложки корицы, молотый красный перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Рыбу почистить и вымыть, с внутренней стороны натереть солью и оставить на 30 минут. Лук и орехи пропустить через мясорубку, добавить корицу, гвоздику и зерна граната, осторожно перемешать, следя за тем, чтобы не раздавить гранатовые зерна.

Подготовленной смесью нафаршировать рыбу, края брюшка скрепить деревянными шпильками. Подготовленную рыбу положить

в смазанную растительным маслом небольшую посуду, сверху припудрить мукой и поместить в печь на 7-10 минут при уровне мощности 1000 Вт. Если этого времени окажется недостаточно, рыбу можно подержать в печи еще 2-3 минуты, пока она полностью не станет мягкой.

## Лосось в лимонном майонезе

### *Ингредиенты*

4 куска лосося (весом примерно 250 г каждый), 1 лимон, 2 столовых ложки белого вина, 2 столовых ложки винного уксуса, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 3 яичных желтка, 150 г сливочного масла, зелень по вкусу.

### *Способ приготовления*

Вино, уксус и лавровый лист смешать в одной посуде. Поставить на 3 минуты в печь при уровне мощности 1000 Вт. Затем процедить содержимое посуды и отставить в сторону. Положить куски рыбы на блюдо так, чтобы более толстые их части распределились по его краям. Окропить рыбу лимонным соком, накрыть пластиковой пленкой. Готовить 6-8 минут при уровне мощности 1000 Вт. Затем слить жидкость в отдельную посуду. Смешать желтки с жидкостью от рыбы, влить вино с уксусом и лавровым листом, добавить измельченную зелень. Полученную смесь поместить в печь на 1 минуту при том же уровне мощности. Масло разогреть в течение 30-60 секунд до размягчения и быстро взбить с желтковой смесью, затем поставить в печь на 20-30 секунд при уровне мощности 1000 Вт, взбивая каждые 10 секунд. Полученным соусом полить лосось.

## Судак в соусе

### *Ингредиенты*

500 г судака, 2 столовых ложки сливочного масла, 400 г грибов (шампиньонов), стакан сметаны, 2 луковицы, 2 чайных ложки муки, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Лук мелко порубить, грибы тщательно промыть и мелко порезать. Сложить в кастрюлю лук, грибы, половину масла, закрыть крышкой и готовить 6-7 минут. Сметану посолить, перемешать с мукой, залить этой смесью грибы и нагревать еще 1,5-2 минуты. Рыбу очистить, промыть и нарезать на куски, посолить, поперчить, смазать маслом, добавить 1 столовую ложку воды и готовить в печи 6-7 минут. Сделать выдержку 1,5-2 минуты. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и подавать.

## Форель отварная

### *Ингредиенты*

2 форели по 250-300 г, 1 луковица, нарезанная кольцами, 60 мл уксуса, 4 столовых ложки воды, 1 лимон, соль, перец, петрушка, зеленый лук, укроп.

### *Способ приготовления*

Промыть форель в воде, посолить изнутри и сбрызнуть соком 0,5 лимона. Положить рыбу в продолговатую плоскую форму.

Добавить уксус, воду

и колечки лука, накрыть и готовить

8-9 минут при 100% мощности. Другую половинку лимона порезать кружочками, петрушку, укроп и зеленый лук

измельчить. Готовую форель вынуть из подливки, украсить лимонными дольками и зеленью.



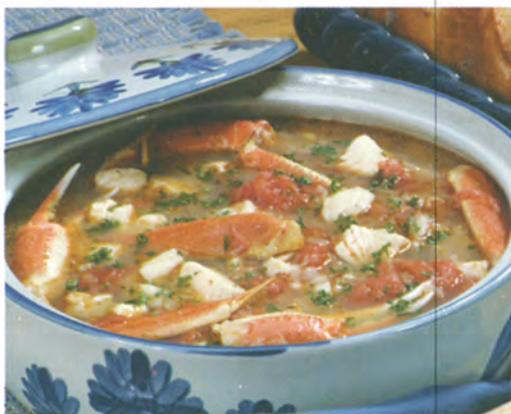
## Рыба отварная натуральная

### *Ингредиенты*

300 г рыбы (треска, окунь), соль,  
перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Нарезать рыбу порционными кусками, посыпать солью и перцем, уложить на решетку и готовить под крышкой 5 мин. Затем слить образовавшийся сок, перевернуть куски рыбы и варить еще 3 мин.



## Рыба отварная с овощами

### *Ингредиенты*

250 г рыбы (судак, щука, треска, ледяная),  
250 г очищенного картофеля, 30 г масла,  
20 г томатной пасты,  
1 столовая ложка муки, соль,  
лавровый лист по вкусу.

### *Способ приготовления*

Уложить на дно кастрюли нарезанный картофель, залить 40-50 г воды и варить под крышкой 5 минут. Посоленные куски рыбы уложить поверх картофеля, добавить лавровый лист и варить 6 минут (через 3 минуты перевернуть куски рыбы). Развести муку, масло, бульон и томатную пасту, залить этой смесью рыбу и греть без крышки 3 минуты.

## Рыба под шубой

### *Ингредиенты*

700 г трески или палтуса, 100 г костромского сыра, 4 помидора, 25 г сливочного масла, 30 мл молока, 25 г пшеничной муки, зелень петрушки, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Помидоры наколоть вилкой и положить на решетку для поджаривания. Запекать 8-13 минут при 100% мощности, перевернуть через 5-7 минут. Уложить куски подготовленной рыбы слоями в форму и поставить в теплое место. Вынуть помидоры из печи (они должны быть мягкими снаружи и слегка твердыми внутри), завернуть в фольгу. Нагреть молоко и масло за 1-2 минуты, пока масло не растопится, добавить муку и варить 2-4 минуты, помешав 1-2 раза, пока соус не закипит. Добавить соль и перец, попробовать и добавить половину тертого сыра. Залить рыбу так, чтобы она полностью была покрыта соусом. Посыпать оставшимся сыром и запекать без крышки 8-10 минут при 100% мощности. С помидоров срезать верхушки и положить на срезы кусочки масла. Подавать рыбу с помидорами, посыпав нарезанной зеленью.

## Рыба, тушенная в молоке

### *Ингредиенты*

250 г филе трески, хека, 2 столовых ложки масла, 1 средняя луковица, 0,5 стакана молока, 1 лавровый лист, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Мелко нарезанный лук уложить на дно кастрюли из закаленного стекла, сверху положить в один слой куски рыбы, посыпанные солью и перцем, греть 6 минут под крышкой. Перевернуть рыбу, залить молоком, положить лавровый лист и греть до готовности.

## Рыбные котлеты

### *Ингредиенты*

500 г рыбы, 80 г белого хлеба,  
0,5 стакана молока, 3 столовых ложки  
панировочных сухарей,  
2 столовых ложки растительного  
масла, 1 яйцо.

### *Способ приготовления*

Для этого блюда обычно используют рыбу нежирных пород: треску, хек. Черствый пшеничный хлеб разрезать на куски и отмочить в молоке. Мясо рыбы, очищенное от костей, дважды пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, добавить соль, перец, сырое яйцо и перемешать до получения однородной массы. Можно добавить мелко нарезанный зеленый лук. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Уложить в посуду, сбрызнуть маслом и готовить при полной мощности 7-8 мин.

## Рыбные тефтели

### *Ингредиенты*

500 г филе любой рыбы, имеющей мало межмышечных костей, 1-2 луковицы, 70 г белого хлеба, 4 столовых ложки молока, 1 чайная ложка томатной пасты, 2 столовых ложки сливочного масла, соль, перец, зелень.

### *Способ приготовления*

Дважды пропустить через мясорубку филе рыбы, лук, размоченный в молоке белый хлеб. Фарш посолить, поперчить и тщательно вымесить. Приготовить из полученного фарша небольшие шарики, уложить их в кастрюлю, смазанную маслом. Томат тщательно размешать с 2-мя столовыми ложками воды и залить им тефтели. Готовить под крышкой 9-10 минут.



блюда из  
**О**вощей  
и **Т**рибов

## Аджапсандали

### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 3 луковицы,  
3 картофелины, 3 сладких перца,  
500 г помидоров, 0,5 стакана  
растительного масла, 3 дольки чеснока,  
по 1 столовой ложке нарезанной зелени  
петрушки, кинзы, чабреца и укропа,  
соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук нарезать очень тонкими кольцами,  
положить в посуду, добавить 2 столовые  
ложки растительного масла и выдержать  
в печи 1-2 минуты при уровне мощности  
1000. Долить оставшееся масло, добавить  
нарезанные кружочками баклажаны,  
все перемешать и поставить в печь на  
2 минуты при том же уровне мощности.  
Картофель нарезать кубиками, перец  
очистить от зерен  
и пленок и нарезать кольцами, помидоры  
пропустить через мясорубку. Нарезанные  
овощи и зелень добавить к баклажанам,  
посолить, накрыть крышкой и тушить 10-15  
минут при уровне мощности 1000 Вт.

## Баклажаны тушеные

### *Ингредиенты*

500 г баклажанов, 2 луковицы,  
2 помидора, 2 сладких перца,  
0,5 стакана сметаны, соль.

### *Способ приготовления*

Нарезать баклажаны ломтиками толщиной 1 см, посолить. Очистить выделившийся с горечью сок. Положить в кастрюлю шинкованные лук, помидоры, сладкий перец, баклажаны. Накрыть крышкой и готовить 6 минут. Можно добавить сметану.



## Вешенки тушеные

### *Ингредиенты*

500 г грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яичный желток, 2 столовые ложки натертого сыра, 2 столовые ложки нарезанной зелени укропа, 2 столовые ложки воды, перец и соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук нарезать тоненькими кружочками, положить в посуду с маслом и выдержать в печи 2-3 минуты при уровне мощности 700 Вт. Добавить тщательно промытые и нарезанные грибы, долить воду, посолить и поперчить. Тушить в печи 3 минуты при уровне мощности 700 Вт. Затем увеличить уровень мощности до 1000 Вт, грибы перемешать и тушить еще 6-8 минут. После этого добавить сметану, сыр, яичный желток и нарезанный укроп, все тщательно перемешать и, уменьшив уровень мощности до 700, тушить 1-2 минуты. Подать горячими.

## Гуляш грибной

### *Ингредиенты*

500 г. грибов, 2 луковицы,  
3 столовые ложки растительного  
масла, 0,5 стакана сметаны,  
2 столовые ложки натертого сыра,  
1 сладкий перец, 3 помидора,  
1 лавровый лист, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Лук мелко нашинковать, положить  
в посуду с маслом и подержать  
в печи 2-3 минуты при уровне  
мощности 700 Вт. Добавить мелко  
нарезанные грибы и готовить  
2-3 минуты при уровне мощности  
1000, помешивая через каждую  
минуту. Добавить нашинкованный  
соломкой сладкий перец, кружочки  
помидоров, сметану, лавровый лист,  
соль. Тушить под крышкой  
15-20 минут при уровне мощности  
700. Снять крышку, перемешать,  
посыпать натертым сыром и  
выдержать в печи еще 1-2 минуты при  
уровне мощности 1000,  
чтобы сыр расплавился. Подать  
с отварным картофелем или  
картофельным пюре и салатом  
из свежих овощей.

## Гювеч из помидоров

### *Ингредиенты*

1 кг помидоров, 2 пучка зелени петрушки, 4 столовых ложки толченых сухарей, 10 мл растительного масла, соль.

### *Способ приготовления*

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см. Крупно нарезать зелень петрушки. Большую плоскую посуду посыпать половиной нарезанной зелени. Затем выложить ровным слоем половину помидоров, посолить, посыпать оставшейся петрушкой и половиной толченых сухарей. Выложить остальные помидоры, посыпать их оставшимися сухарями и полить растительным маслом. Запекать 9-10 минут при 100% мощности. Выстоять 3 минуты. Подавать в холодном виде.

## Золотой рис со специями

### *Ингредиенты*

225 г риса, 1 большая луковица,  
25 г масла, 5 г сухих пряностей,  
4 зерна кардамона, 4 маленьких  
луковицы, 1 чайная ложка корицы,  
900 мл овощного бульона.

### *Способ приготовления*

Почистить большую луковицу и порезать ее колечками. Насыпать рис в дуршлаг и промыть холодной проточной водой. Слить воду. Подогреть масло в средней жаропрочной посуде в течение 30 секунд, затем добавить пряности, кардамон, маленькие луковицы и корицу. Готовить в течение 1 минуты. Смешать с рисом и готовить 2 минуты. Добавить бульон и хорошо перемешать. Готовить, помешав, в течение 18 минут. Прикрыть крышкой и дать постоять 5 минут. Вынуть корицу и луковицы, перед тем как подавать на стол.

## Кабачки тушеные с йогуртом

### *Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г натурального йогурта, 2 чайных ложки горчичных семян, молотый черный перец.

### *Способ приготовления*

Промытый и очищенный кабачок нарезать тонкими ломтиками. Накрыть и тушить 5-6 минут при 100% мощности. Смешать йогурт, горчицу и перец и осторожно залить кабачок. Подавать в горячем виде.

## Картофель с грибами

### *Ингредиенты*

50 г сушеных или 300 г свежих грибов, 300 г очищенного картофеля, 100 г лука, 30 г масла, 50 г сметаны, 1 столовая ложка муки, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Нарезать промытые грибы, картофель и лук (сушеные грибы предварительно залить водой на 2 часа), все тщательно перемешать, добавить масло и варить в кастрюле под крышкой 14 минут.

По истечении половины указанного времени все тщательно перемешать.

Смешать 0,25 стакана воды, сметану и муку, добавить соль и перец, залить этой смесью картофель с грибами, перемешать и варить еще 6 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

## Картофель, тушенный с овощами

### *Ингредиенты*

360 г очищенного картофеля,  
150 г моркови, 50 г лука, 1 столовая ложка  
масла, 50 г зеленого горошка, соль по  
вкусу.

Соус: 100 г сметаны, 3 столовых ложки  
воды, 1 столовая ложка муки, соль  
и сахар по вкусу.

### *Способ приготовления*

Смешать нарезанные картофель, морковь  
и лук, добавить 50 г воды и масло  
и варить под крышкой 10 мин.

Перемешать все, добавить зеленый  
горошек, лавровый лист, соль и залить  
сметанным соусом. Варить еще 6 мин.

Для получения соуса хорошо перемешать  
сметану с водой и мукой.

## Краснокочанная капуста с яблоками

### *Ингредиенты*

450 г краснокочанной капусты,  
375 г яблок, 1 средняя луковица,  
50 г сливочного масла,  
50 г коричневого сахара,  
2,5 г гвоздики, 45 мл воды,  
30 мл сидра или винного уксуса,  
соль, перец.

### *Способ приготовления*

Порезать капусту на очень тонкие кусочки, вынимая кочерыжки. Почистить и нарезать яблоки, вынув серединки. Очистить и тонко нарезать лук. Положить лук и масло в большую жаропрочную посуду. Прикрыть крышкой и готовить около 3 минут. Добавить сахар, гвоздику, воду, уксус и хорошо перемешать. Затем добавить капусту и яблоки. Прикрыть крышкой и готовить в течение 15 минут, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. Посолить по вкусу. Подавать холодной или горячей с жареной или приготовленной в гриле ветчиной или свинойной. Также блюдо можно подавать с сосисками, приготовленными в гриле, или копчеными сосисками – их можно разложить поверх приготовленной капусты, прикрыть крышкой и готовить в течение 5 минут, пока сосиски не станут горячими.

## Кукуруза, тушенная с луком и перцем

### *Ингредиенты*

280 г зерен кукурузы, 75 г репчатого лука,  
75 г зеленого перца, 2 столовых ложки  
сливочного масла или маргарина.

### *Способ приготовления*

Если зерна кукурузы заморожены,  
разморозить их. Лук и зеленый перец  
нарезать кубиками. Прогреть блюдо  
для поджаривания за 1-2 минуты. Смазать  
жиром и положить овощи. Накрывать и  
готовить 5-8 минут при 100% мощности,  
перемешав 1 раз. Посолить

по вкусу и дать немного  
постоять.



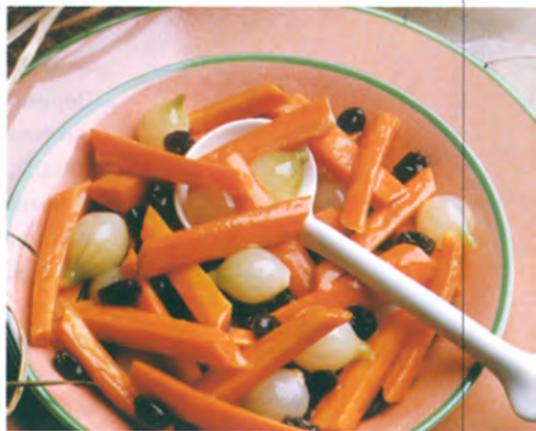
## Морковь тушеная

### *Ингредиенты*

500 г очищенной моркови,  
1 столовая ложка масла, 1/4 стакана  
молока, 1 чайная ложка муки,  
соль и сахар по вкусу.

### *Способ приготовления*

Припустить нарезанную морковь  
с маслом, добавив 2-3 столовых  
ложки воды, варить 12 мин.  
Смешать молоко с луком, сахаром  
и солью, залить этой смесью  
припущенную морковь, перемешать и  
греть еще 6 мин.



## Салат из красной и белой фасоли

### *Ингредиенты*

430 г консервированной белой фасоли,  
430 г консервированной красной фасоли,  
1 большая красная луковица, 2 зубчика  
чеснока, 1 большой лимон,  
30 мл оливкового масла,  
30 мл нарезанного свежего тимьяна,  
225 г консервированных нарезанных  
томатов, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Выложить фасоль обоих сортов в сито и промыть ее под холодной водой. Слить воду. Почистить и тонко нарезать лук. Почистить и порезать чеснок. Натереть лимонные корки на мелкой терке и выжать сок из мякоти. Налить масло в небольшую жаропрочную посуду и положить туда лук и чеснок. Перемешать, прикрыть крышкой и готовить 3 минуты. Добавить тимьян, томаты, тертые лимонные корки и лимонный сок. Прикрыть крышкой и готовить в течение 3 минут. Добавить фасоль, прикрыть крышкой и готовить 4 минуты. Дать остыть до комнатной температуры. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать с хрустящим хлебом и салатом латуком.

## Хрустики

### *Ингредиенты*

200 г моркови, 300 г кабачков,  
1 столовая ложка масла, шалфей,  
мускатный орех.

### *Способ приготовления*

Порезать соломкой морковь и кабачки.  
В сковороде нагреть 1 столовую ложку  
любимого масла. Овощную смесь  
приправить чайной ложкой шалфея  
и 2 чайными ложками мускатного ореха.  
Овощи накрыть крышкой и тушить около  
6 минут. Желательно перемешать хотя  
бы один раз. Готовые овощи должны  
оставаться хрустящими. Овощи заправить  
по желанию (солью, сахаром, сметаной,  
майонезом, соусом и т.д.).

## Цветная капуста, тушенная в молоке

### *Ингредиенты*

500 г цветной капусты,

200 г молока,

соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Цветную капусту уложить равномерно в широкую кастрюлю из закаленного стекла, залить молоком, посыпать солью и варить под крышкой 6 мин.





# Десерты

## Вареники ленивые

### *Ингредиенты*

600 г творога, 4 столовых ложки  
пшеничной муки, 1 яйцо,  
4 чайных ложки сливочного масла,  
соль.

### *Способ приготовления*

Замесить тесто из творога, яиц, сахара,  
соли, масла и муки. Раскатать толщиной 1  
см, нарезать полосками шириной  
2-3 см, нарезать косыми кусочками.  
Сложить вареники в подходящую посуду  
залить стаканом кипятка и варить  
3-4 минуты при 100%. Подавать  
с маслом или со сметаной.

## Творожок лимонный

### *Ингредиенты*

450 г творога, 75 г сливочного масла,  
3 яйца, 225 г сахара, мелко протертая  
цедра и сок 2 лимонов

### *Способ приготовления*

Масло порезать кубиками, положить  
в миску для микроволновой печи  
и готовить при мощности 650 Вт  
50-60 секунд, пока оно не растает.  
Взбить яйца с сахаром, пропустить  
через сито в миску с маслом.  
Добавить лимонный сок и цедру,  
готовить при мощности 650 Вт  
3,5-4 мин, взбивая каждую минуту,  
пока смесь не загустеет. Перелить  
в стерилизованные банки, в них дать  
остыть. Накрытым можно хранить в  
холодильнике  
до 2 недель.

## Печенье сырное рассыпчатое

### *Ингредиенты*

200 г блинной муки,  
125 г сливочного масла,  
125 г кукурузных хлопьев,  
1 столовая ложка молока,  
80 г сыра чеддер, 1 яйцо, соль,  
молотый кайенский перец.

### *Способ приготовления*

Размягченное масло смешать с тертым сыром, солью, перцем, добавить просеянную муку и растолченные хлопья. Смешать молоко и взбитое яйцо (оставить 2 чайных ложки смеси для смазки) и влить в тесто. Тщательно размешать. Скатать шарики, расходуя на каждый 1 чайную ложку смеси. Выложить на слегка смазанные противни на расстоянии примерно 5 см друг от друга и придавить вилкой. Смазать яично-молочной смесью и печь 14-16 минут при 50% мощности. Охладить и снять с противня на блюдо.

## Пирог сладкий

### *Ингредиенты*

Тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды,  
30 г дрожжей, 2 столовых ложки  
сахара, 2 столовых ложки масла,  
1 чайная ложка соли.

Начинка: 300 г повидла  
(джема, варенья, яблок).

### *Способ приготовления*

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Для этого в теплой воде или молоке растворить дрожжи, всыпать половину муки, размешать и поставить в теплое место на 1 час. В готовую опару положить яйца, растертые с сахаром, солью, и всыпать оставшуюся муку, хорошо размешать, постепенно добавляя размягченный жир, и хорошо вымесить тесто. Затем поставить его на 1,5-2 часа в теплое место. За это время подошедшее тесто нужно 1-3 раза обмять. Готовое тесто раскатать, поместить на приготовленные противень или круглую сковороду, обрезать лишнее тесто, положить начинку и загнуть края на 1,5-2 см. Затем поставить пирог в теплое место, чтобы он поднялся. Когда пирог поднимется, смазать верх взбитым яйцом и выпекать 30 минут при мощности 180 Вт.

## Пирог из песочного теста с фруктами

### *Ингредиенты*

100 г песочного теста,  
2 средних яблока  
(или другие фрукты),  
25 г сахара.

### *Способ приготовления*

Положить половину теста на смазанную жиром тарелку для пирога диаметром 21,5 см. Наколеть вилкой и печь 2-3 минуты при 100% мощности. Тонко нарезать фрукты, посыпать сахаром, закрыть тонко раскатанным пластом из оставшегося теста. Печь 4-6 минут при 100%. Верх подрумянить в гриле.



## Бананы, запеченные в яичном соусе

### *Ингредиенты*

6 бананов, 3 яйца,  
10 мл молока,  
15 г сахарной пудры,  
сок 0,5 лимона.

### *Способ приготовления*

Бананы очистить, уложить в форму, полить соком и посыпать сахарной пудрой. Готовить 2-2,5 минуты при 100% мощности. Взбить яйца с молоком, залить бананы и запекать на том же уровне, пока соус не загустеет. Готовые бананы уложить на порционные тарелки и подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

## Бананы по-ямайски

### *Ингредиенты*

4 банана, 50 мл ямайского рома,  
125 г сливочного масла, 100 г темно-  
коричневого сахара, 50 мл лимонного  
сока, 0,25 чайной ложки тертого  
мускатного ореха.

### *Способ приготовления*

Масло в стеклянной посуде поместить  
в печь на 2-3 минуты при 100% мощности  
до растапливания. Добавить сахар и  
мускатный орех. Поставить  
в печь еще на 3,5 минуты при том  
же уровне мощности. Перемешивать  
каждую минуту. Добавить лимонный сок.  
Поставить, не закрывая, в печь  
на 2-4 минуты до загустения.  
Перемешивать каждую минуту. Положить  
бананы в эту массу так, чтобы она закрыла  
их полностью. Поставить  
в печь на 6-7 минут при 70%.  
В отдельную посуду влить ром  
и поместить в печь на 0,5-1 минуту  
при 100%. Вылить разогретый ром  
на горячие бананы и зажечь.  
Подавать сразу же.

## Яблоки по-шведски

### *Ингредиенты*

300 г яблок, 40 г сливочного масла,  
2 столовых ложки сахарного песка,  
40 г миндаля, 1 столовая ложка муки,  
1 яйцо, 1 чайная ложка сахарной пудры,  
2 столовые ложки лимонного сока, цедра  
лимона.

### *Способ приготовления*

Очистить яблоки, удалить сердцевину  
и мелко порезать.

В небольшом количестве воды  
растворить одну столовую ложку  
сахара и вскипятить. Затем засыпать  
в воду нарезанные яблоки и тушить  
в закрытой посуде при полной  
мощности в течение 2—3 минут.

Отдельно растереть желтки  
с маслом и оставшимся сахаром  
до пенной массы. В нее добавить  
измельченные миндальные орехи,  
муку, лимонный сок и цедру,  
а затем белки с сахарной пудрой.  
Форму смазать маслом, выложить  
яблоки, залить сверху взбитой массой  
и прогреть 10—11 минут  
при средней мощности.

## Вишни в винном желе

### *Ингредиенты*

375 г вишен без косточек, 20 мл вишневого ликера, 75 г сахара, цедра 1 лимона, 10 г желатина, 350 мл розового вина, листочки мяты, 8 вафельных трубочек, корица.

### *Способ приготовления*

Выдержать вишни в смеси ликера, корицы, цедры и сахара примерно 0,5 часа. Замочить желатин в холодной воде. Откинуть вишни на дуршлаг, а жидкость долить вином до 0,5 л и нагревать 4 минуты при 100% мощности. Набухший желатин развести в вине и немного охладить. Разложить вишни в 4 бокала и залить жидким винным желе. Поставить в холодильник для застывания. Подавать, украсив листиками мяты, с вафельными трубочками.

## Миндаль в шоколаде

### *Ингредиенты*

500 г молочного шоколада,  
200 г миндаля, 150 г изюма.

### *Способ приготовления*

Наломать шоколад, положить в стеклянную посуду и растопить в печи за 6-8 минут при 70% мощности, перемешав два раза.

Добавить нарубленный изюм и растолченный миндаль.

Сразу же выложить смесь тонким слоем на вощеную бумагу.

Охладить и разрезать на кусочки.

## Варенье из ягод

### *Ингредиенты*

500 г замороженной или свежей ягодной смеси (малина, клубника, черная смородина, черника), 500 г желатина с сахаром, сок 0,5 лимона.

### *Способ приготовления*

Свежие ягоды помыть и очистить от корешков. Замороженные ягоды положить в плоскую форму, накрыть, разморозить и нагревать 4-5 минут при 100% мощности. Растереть ягоды до получения ягодного пюре и положить его в форму. Перемешать ягодное пюре с желатином, сахаром и лимонным соком. Прокипятить, не накрывая, 6-7 минут при 100%. Разлить горячее варенье по банкам и закрыть банки, пока варенье еще горячее.

## Джем из крыжовника

### *Ингредиенты*

1 кг крыжовника,

1 кг сахара,

300 мл воды.

### *Способ приготовления*

Сварить жидкий сироп из 200 г сахара и 300 мл воды за 6-9 минут при 100% мощности. Перебранные ягоды положить в сироп и варить 6-10 минут, пока ягоды не полопаются. Перемешать 2-3 раза за это время. Подогреть 5-10 минут при 100% и добавить к горячему крыжовнику. Тщательно размешать. Варить до готовности 12-20 минут.



## Мармелад из малины

### *Ингредиенты*

250 г малины, 250 г сахара,

20 мл малинового сиропа.

### *Способ приготовления*

Ягоды смешать с сахаром, накрыть крышкой и варить 5 минут при 100% мощности. Смешать с сиропом и подавать.



## Мармелад цитрусовый

### *Ингредиенты*

600 г сахара, 600 мл воды,  
1 грейпфрут, 2 лимона,  
1 сладкий апельсин.

### *Способ приготовления*

Фрукты вымыть, разрезать пополам, выжать сок и удалить зернышки. С кожуры снять белые волокна и разрезать ее на тонкие полоски. Положить кожуру и влить сок и воду в большую жаропрочную миску. Зернышки и белые волокна завернуть в тряпочку и положить в миску. Накрыть миску пленкой. Варить 16-18 минут при 100% мощности, пока кожура не станет мягкой. Вынуть тряпочку с ее содержимым. Измерить объем сока и положить 0,5 кг сахара на каждые 600 мл сока. Сахар хорошо размешать и продолжать варить 25 минут при 100% до необходимой степени уваривания. Проверить на уваривание через 20 минут. Вынуть из печи и остудить.

## Мармелад из апельсинов

### *Ингредиенты*

300 г сахара, 2 апельсина, цедра  
половины апельсина.

### *Способ приготовления*

Апельсины хорошо измельчить, смешать с  
сахаром и тертой цедрой, выложить  
в кастрюлю, накрыть крышкой и варить  
5-6 минут при 100% мощности.



## Мусс молочно-клубничный

### *Ингредиенты*

150 мл молока, 300 г клубники,  
3 чайных ложки желатина,  
70 г сахарной пудры,  
ванильный сахар.

### *Способ приготовления*

Молоко подогреть. Желатин растворить сначала в холодной воде, а когда набухнет, подогреть в печи 35-50 секунд при 50% мощности до растворения. Не кипятить! Влить в горячее молоко. Клубнику вымыть, подсушить и размять с сахарной пудрой. В остывшее молоко добавить ванильный сахар и хорошо взбить. В конце взбивания добавить размятую клубнику. Когда масса станет густой, выложить ее в формочки или на блюдечки и поставить в холодильник на несколько часов.

## Крем абрикосовый

### *Ингредиенты*

100 г сушеных абрикосов, 450 мл  
и 45 мл апельсинового сока,  
11 г желатина, сахарная пудра или мед,  
200 г творога, взбитые сливки, крупно  
натертая цедра лимона для украшения.

### *Способ приготовления*

Положить абрикосы и налить 450 мл  
апельсинового сока в жаропрочную  
посуду среднего размера. Готовить  
7 минут. Прикрыть крышкой и дать  
постоять, пока не охладится. Налить  
оставшиеся 45 мл сока в небольшую миску  
и насыпать туда желатин. Дать постоять  
1-2 минуты, пока желатин не впитает  
жидкость. Затем готовить  
в течение 50 секунд при 50% мощности,  
часто помешивая, пока желатин не  
разойдется (не кипятить). Перелить сок  
с абрикосами в кухонный комбайн или  
резку и приготовить пюре. Добавить сахар  
или мед по вкусу. Добавить желатин и  
хорошо перемешать. Добавить творог и  
мешать, пока смесь не станет однородной.  
Разложить по креманкам  
и охлаждать, пока не затвердеет.  
Подавать, положив сверху взбитые сливки  
и миндальные орехи.

## Компот из сухофруктов с бренди

### *Ингредиенты*

500 г сухофруктов, 200 мл бренди,  
200 мл воды, 200 мл сахарной пудры,  
50 мл рома.

### *Способ приготовления*

Уложить хорошо промытые сухофрукты в кастрюлю, залить водой, накрыть и варить 2 минуты при 100% мощности. Помешивая, добавить сахар, проварить 3-4 минуты на том же уровне, влить бренди и ром и оставить на ночь. Прогреть 4-5 минут при 100%, дважды помешав. Подавать в горячем виде с мороженым или сливками.

## Коктейль горячий пикантный

### *Ингредиенты*

700 мл молока, 120 г взбитых сливок, 180 мл яблочного сока, 2 белка, 60 г сахара, 0,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки корицы, мускатный орех.

### *Способ приготовления*

Положить желтки в 2-литровую кастрюлю и взбить вилкой. Добавить сахар, соль, корицу, мускатный орех и яблочный сок и хорошо перемешать. Влить молоко и варить 6-8 минут при 100% мощности. Одновременно взбить белки в стеклянной чашке. Вынуть молочную смесь из печи и быстро вылить к белкам, сразу же перемешав. Разлить по чашкам и положить сверху взбитые сливки.

[www.vitek.ru](http://www.vitek.ru)

