

Ольга Ивушкина

*Лучшие рецепты
из микроволновки*



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Лучшие рецепты из микроволновки / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75431-1

У вас есть СВЧ печь — значит, в вашем доме прибавился заботливый помощник. Благодаря ему пища приготовится в 4—8 раз быстрее и сохранит витамины. Вы забудете об утомительном процессе размораживания и мытья посуды, в которой готовили или разогревали. Жизнь преобразается, не правда ли? А сделать ее еще лучше вам поможет предложенная вашему вниманию книга. В ней содержатся лучшие рецепты блюд, которые Вы без проблем теперь сможете приготовить в микроволновой печи.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75431-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Когда тайное становится явным



Если вы решили потратиться на посуду и другие полезности для СВЧ, то:

- приобретайте универсальную и прочную посуду с ободками или ручками, без металлических узоров и украшений, без золотой росписи;
- полюбопытствуйте, есть ли на крышках кастрюль жизненно необходимые отверстия;
- для выпечки приобретите формы, расширяющиеся кверху;
- сковорода для подрумянивания поможет достичь эффекта хрустящей корочки;
- мешочки для жарения помогут приготовить пирожки, удобна в использовании жиронепроницаемая бумага и пергамент для выпечки.

Если вы уже готовы воплощать в жизнь наши рецепты, то:

- готовьте без предварительного нагрева печи;
- уровень мощности напрямую соотносите со скоростью приготовления;
- холодные продукты готовьте дольше;
- большие объемы готовьте в несколько приемов;

- следите за блюдами с начинкой: они готовятся быстрее;
- не переусердствуйте с добавлением воды: в СВЧ печке испарение минимальное;
- тесто для выпечки делайте более жидким, чем обычно;
- для приготовления продуктов с тонкими частями используйте кусочки фольги, накладывайте их на тонкие части в первую половину отведенного времени;
- фольгу не прислоняйте к стенкам печки;
- продукты со скорлупой (яйца) или кожей проколите вилкой или иглой, чтобы не лопнули.



Глава 2 Веселые завтраки



Рагу «Ку-ка-ре-ку»

Требуется: 4 куриные ножки, 200 г лука, чеснок, сельдерей, 1 банка консервированных бобов, 100 г бекона, оливковое масло, копченая колбаса, соль, перец.

Способ приготовления. Неизменной частью этого рагу являются куриные ножки. Порежьте на кусочки мясо четырех ножек и на время забудьте о них. В большую емкость сложите 2—3 нашинкованные луковицы, выдавленный зубчик чеснока, несколько мелко нарезанных перышек сельдерея. Для вкуса необходимо добавить кусочки бекона (не более 100 г). Все перемешайте, залейте ложкой растительного масла, предпочтительнее оливкового. Поместите в печь на три минуты. Не забудьте помешать (хотя бы раз). Затем добавьте в рагу вкус бобов (из консервированной банки, примерно 400 г, без маринада). Если вы приверженец ароматных блюд, добавьте в рагу куриный кубик, разведенный в стакане кипящей воды.

Вернемся к куриным ножкам: кусочки соедините с основной массой, закройте специальной крышкой (с отверстием). Так как вы готовите настоящее рагу, то необходимо разнообразить его мясной состав. В течение 10 мин, пока готовится рагу, выберите 200 г любимой колбасы, например салями, разрежьте колбасу на порционные кусочки. Каждый из кусочков надрежьте вглубь и уложите на рагу без крышки. Перед этим не забудьте посолить. Если ваше время приготовления завтрака еще не вышло, то выложите рагу на свежие листья салата и дополните этот французский натюрморт хрустящими тостами.

«Буренка»

Если утром вас посетила жажда деятельности, то нельзя упускать случай — извлечем из этого пользу. Порадуйте себя и своих домашних новым сочетанием любимых продуктов.

Требуется: 700—800 г говяжьего фарша, чеснок, лук, сельдерей, 2 яйца, 4 ст. л. томатной пасты, 100 г хлебных крошек, смесь трав, соль, перец.

Способ приготовления. В небольшой кастрюле смешайте тонко порезанную луковицу, сельдерей, выжатый с помощью чеснокодавилки зубчик чеснока и 1 ст. л. растительного масла, которому вы отдаете предпочтение. Поставьте в печку на 2 мин (средний режим), ожидается, что за это время смесь станет мягкой.

Теперь приступим к главному: в большой кастрюле соедините 2 яйца, полстакана томат-пасты, крошки 2 поперечных срезов хлеба (100 г) и все травы-специи, которых вам не жалко. Сюда же внесите содержимое маленькой кастрюли и 500—800 г фарша из говядины без жира.

Если хотите посолить — солите, хорошенько перемешайте.

Почти готовый завтрак выложите в круглую форму, смесь придавите руками. Выпекайте 15—20 мин, затем, не вынимая из печи, дайте 5 мин постоять. За это время подготовьте ваш любимый салат или соус, порежьте зелень, засыпьте ею блюдо, на которое выложите «Буренку».

Если жажда деятельности еще не утолена, то удивите домочадцев томатным соусом собственного приготовления. Этот соус может долго храниться в холодильнике, если не будет уничтожен благодарными родственниками сразу.

Измельчите $\frac{1}{2}$ кг свежих помидоров, крупную луковицу, чеснок (если вы любитель острого). В большую кастрюлю налейте ложку растительного масла и смешайте с овощами. Накройте специальной крышкой и готовьте 5 мин. Если готовые помидоры кажутся вам недостаточно яркими, добавьте томат-пасту. В небольшой чашечке смешайте 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу, перец черный, перец горошком, гвоздику (3—4 шт.), кориандр, тмин, свежие или сушеные порезанные травы (базилик, эстрагон и др.).

Пряную смесь внесите в помидоры, перемешайте и тушите под крышкой, пока не начнете умирать от голода, т. е. 10 мин, хотя все зависит от лука: чем мельче лук, меньше ожидание.

«Русский завтрак»

Это традиционное блюдо не заставит вас рано вставать и оставит время для сборов на работу.

Требуется: 1 кг мяса, 1 луковица, 200 г моркови, растительное масло, 3 ст. л. муки, 2 ч. л.

сухих трав, уксус, ворчестерширский соус,
1 кубик сухого бульона.

Способ приготовления. Возьмите вместительную кастрюлю (2 л) и покрошите туда большую луковицу, 3—4 средние морковки, порезанные кружочками, сельдерей. Налейте 1 ст. л. горчичного, хотя можно и любого, растительного масла. Поставьте под крышкой в печь на 5 мин (содержимое кастрюли станет мягким).

Чтобы не тратить силы и время на мытье посуды, возьмите чистый полиэтиленовый пакет и смешайте в нем кубики мяса, нарезанные из 1 кг, перетертые в руке травы и приправы (1 ч. л. + 1 ч. л.), 3 ст. л. муки. Пакетик потрясите, чтобы хорошо перемешалось.

Содержимое пакета выложите в кастрюлю, добавьте 1¹/₂ стакана свежего бульона из кубика, 2 ст. л. винного уксуса, смешанного с 1 ст. л. ворчестерширского соуса. Все тщательно перемешайте и тушите на большой мощности 5 мин, перемешайте и готовьте еще 20 мин на средней мощности. А теперь собирайтесь на работу, так как завтрак должен отстояться 10 мин.

«Люблю я макароны...»

Приятно осознавать, что СВЧ печь не только жарит и тушит, но и варит продукты. Приготовьте на завтрак любимый вид макаронных изделий со сливочным или морским соусом.

Требуется: 200 г макарон, 200 г сыра,
3 стакана молока, 100 г муки, 50 г масла, соль,
перец.

Способ приготовления. На 4 порции достаточно 200 г макарон. Выберите емкость так, чтобы можно было

залить воды на 5 см выше макарон и еще оставалось место.

Если вы не любите тратить время на раздел макаронного кома, добавьте чайную ложку растительного масла, прежде чем поставите посуду в печь. Чтобы в течение 5—6 мин макароны не усохли, накройте кастрюлю крышкой с отверстием. По истечении указанного времени оставьте макароны «дозреть» на 10 мин. Деликатесный сливочный соус приготовим из 3 стаканов молока, 200 г острого тертого сыра, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, щепотки горчичного порошка, соли, перца и $1/2$ стакана муки. Размешайте до однородной консистенции.

Слейте воду из макарон и перемешайте их с соусом. Сверху можно посыпать остатком сыра и хрустящими крошками. Макароны еще раз доведите до кипения (примерно 3 мин) и раскладывайте по блюдам с сезонными овощами или беконом, пережаренным с луком.

Если вы спешите, то предлагаем приготовить соус «3 кита». С таким соусом вряд ли вы вспомните о мясе.

«Колючие» креветки

Любителям бутербродов из черного хлеба и традиционного картофеля предлагаем оригинальное дополнение. Основу блюда могут составить не только креветки, но и мясо крабов, тунца.

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

Способ приготовления. Приготовьте 250—300 г креветок (они не должны быть мерзлыми).

В небольшой кастрюле разогрейте 2 ст. л. сливочного масла. Добавьте в масло молочный соус — майонез

(немного, 2 ст. л.), порезанные кусочки креветок. Масса должна быть мягкой, возможно, понадобится добавить майонез.

Все готово для обработки в печи. Разложите смесь в тарелочки, которые будут поданы на стол, установите их на вращающуюся платформу. Смесь довести до кипения (10 мин).

К такому деликатесному завтраку прекрасно подойдет лимон, который уже давно ждет своего часа и заскучал в холодильнике.

«Американская любовь»

Картошка в мундирах — великолепная вещь, но иногда все-таки хочется чего-то новенького. Попробуйте американский вариант завтрака.

Требуется: 300 мл сливок, чеснок, 1 кг картофеля, 100 г сыра, соль, перец.

Способ приготовления. Все начинается с соуса. В небольшой емкости смешайте 1¹/₂ стакана сливок (хотя можно обойтись и молоком), выжатые через чеснокодавилку пару зубчиков чеснока. Смесь сдобрите солью и перцем. Теперь поручите своей помощнице — СВЧ печи довести это до кипения (2 мин).

Приступаем к главному компоненту — картофелю, но хочется внести ясность... Летом можно позволить себе почти диетический вариант рецепта, главное в нем — баклажаны, или помидоры, или пастернак. Дерзайте!

Вернемся к нашим баранам, т. е. картофелю. Его необходимо нашинковать ломтиками (чем толще ломтики, тем дольше ждать завтрака). В кастрюльке средних размеров разогрейте столовую ложку сливочного масла, а затем смажьте им стенки и дно кастрюльки.