



**О. Ю. Агапова**  
**Чудеса из микроволновки. Лучшие рецепты**  
**Серия «Готовим от души»**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=328152](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=328152)*  
*Чудеса из микроволновки: Лучшие рецепты.: РИПОЛ классик; Москва; 2006*  
*ISBN 5-7905-4449-5*

**Аннотация**

В этой книге вы найдете множество необычных рецептов, рассчитанных на приготовление пищи в микроволновой печи. Горячие бутерброды, первые и вторые блюда, пицца, всевозможные десерты, выпечка и даже алкогольные и безалкогольные напитки появятся в домашнем меню и доставят радость вам и вашим близким. В рецептах также указаны время и оптимальная мощность печи, необходимые для создания того или иного кушанья. Экспериментируйте и наслаждайтесь чудесными блюдами. Приятного вам аппетита!

# Содержание

Предисловие	5
Меры безопасности	6
Горячие бутерброды	7
Горячие бутерброды с ветчиной	8
Горячие бутерброды с сыром и помидорами	9
Горячие бутерброды с грибами	10
Горячие бутерброды с красной рыбой	11
Горячие бутерброды с овощами	12
Горячие бутерброды с бананом	13
Горячие бутерброды с сардинами	14
Горячие бутерброды с тыквой	15
Горячие бутерброды с ананасом и авокадо	16
Горячие бутерброды по-бакински	17
Горячие бутерброды по-деревенски	18
Горячие бутерброды по-кавказски	19
Горячие бутерброды «Аппетитные»	20
Горячие бутерброды «Морские»	21
Горячие бутерброды по-гречески	22
Горячие бутерброды по-украински	23
Горячие бутерброды «Калорийные»	24
Горячие бутерброды «Вкус океана»	25
Горячие бутерброды из крабового мяса	26
Гамбургеры с грибами	27
Гамбургеры с куриной печенью	28
Гамбургеры «Лакомка»	29
Гамбургеры по-итальянски	30
Гамбургеры «Здоровье»	31
Гамбургеры «Табаско»	32
Сандвичи «Сырные»	33
Сандвичи «Пряные»	34
Сандвичи с овощами	35
Гренки по-французски	36
Сладкие или соленые гренки	37
Пицца	38
Пицца с грибами и пряностями	38
Пицца со шпротами	39
Пицца с копченым лососем	40
Пицца «Итальянская»	41
Пицца «Греческая»	42
Первые блюда	43
Суп с беконом и чечевицей	44
Суп с фрикадельками	45
Суп с фасолью и беконом	46
Суп с индейкой и рисом	47
Суп с курицей и кукурузой	48
Суп с вермишелью	49

Суп со сливками и мускатным орехом	50
Суп «Деревенский»	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Чудеса из микроволновки. Лучшие рецепты.**

## **Предисловие**

С помощью микроволновой печи можно не только готовить разнообразные блюда, но и оттаивать замороженные продукты, а также подогревать готовую пищу.

В предлагаемых рецептах указано время приготовления того или иного блюда, а также мощность, на которую нужно запрограммировать печь. Мы расскажем о некоторых особенностях и приемах приготовления пищи в СВЧ-печах, дадим различные советы по оптимальному использованию предусмотренных в печи программ.

## Меры безопасности

При эксплуатации микроволновой печи необходимо не забывать о соблюдении некоторых мер безопасности.

Получения удара электрическим током, утечку микроволновой энергии, а также ожогов или травм и возникновения огня можно избежать, если помнить о следующем:

1. Перед началом эксплуатации микроволновой печи необходимо внимательно изучить инструкцию по ее использованию.
2. Не рекомендуется использовать аппарат промышленно или в лабораториях, так как он предназначен для использования только в домашних условиях.
3. Не использовать в печи химические газы или вещества. Это поможет избежать коррозии стенок камеры.
4. Нельзя включать пустую печь.
5. Не рекомендуется пользоваться аппаратом с поврежденной сетевой вилкой или шнуром.
6. Не следует включать микроволновую печь, если она неправильно работает или повреждена.
7. Нельзя оставлять машину без присмотра, если около нее находятся маленькие дети.
8. Не следует хранить в аппарате продукты.
9. Для предотвращения возникновения огня внутри камеры необходимо:
  - а) следить за тем, чтобы продукты не перегревались в печи;
  - б) наблюдать за процессом приготовления пищи, особенно в том случае, если посуда изготовлена из пластиковых, бумажных или других легковоспламеняющихся материалов;
  - в) перед тем как поместить продукты в микроволновую печь, удалить с упаковки проволоку. Если пламя возникло, дверцу машины надо оставить закрытой, после этого выключить аппарат.
10. Соблюдать осторожность при извлечении жидких продуктов (напитков), так как при разогреве они могут вскипеть.
11. Исключить возможность разогрева жидкости или других продуктов, находящихся в герметичной упаковке, чтобы избежать взрыва.
12. Следует ограничить приготовление продуктов в большом количестве масла, так как при закипании масло может разбрызгаться и повредить стенки камеры и посуду.
13. Если у овощей или фруктов толстая кожа, ее следует предварительно проколоть ножом или вилкой.
14. При извлечении посуды с приготовленными продуктами необходимо пользоваться прихватками, чтобы не допустить возникновения ожогов.
15. Не следует готовить в микроволновой печи яйца, так как они могут взорваться и повредить стенки камеры.
16. После окончания работы при открывании дверцы следует находиться на расстоянии вытянутой руки от печи.

## **Горячие бутерброды**

Для приготовления горячих бутербродов надо застелить поддон или тарелку куском фольги, а на нее положить бумажную салфетку. Это делается для того, чтобы хлеб не отсырел.

Ветчину, колбасу, язык и подобные продукты лучше всего нарезать ломтиками средней толщины, чтобы избежать их пересыхания, сыр и овощи – тонкими.

## Горячие бутерброды с ветчиной

### ***Ингредиенты***

*Хлеб черный – 4 ломтика, ветчина – 4 ломтика, брынза измельченная – 4 чайные ложки, масло сливочное – 4 чайные ложки, базилик или укроп (измельченный) – 2 чайные ложки, чеснок – 2 зубчика, огурец – 1 шт.*

### ***Способ приготовления***

Пропущенный через чеснокодавилку чеснок смешать с нарезанным укропом или базиликом и измельченной брынзой. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Хлеб смазать сливочным маслом и выложить сверху смесь из чеснока, брынзы и зелени. На каждый кусок хлеба выложить по кружочку огурца и кусочку ветчины.

Бутерброды положить на застеленную фольгой тарелку и поместить в микроволновую печь. Запекать в течение 30 секунд при максимальной мощности.

## **Горячие бутерброды с сыром и помидорами**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый поджаренный – 4 ломтика, сыр острый – 4 ломтика, масло сливочное – 4 чайные ложки, помидор – 1 шт., паприка, укроп*

### ***Способ приготовления***

Поджаренный белый хлеб смазать сливочным маслом. Выложить на каждый ломтик по кружочку предварительно вымытого и нарезанного помидора, накрыть ломтиками сыра твердых сортов и посыпать паприкой.

Бутерброды прогревать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить укропом.

## Горячие бутерброды с грибами

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика, мясо вареное – 4 ломтика, маслины – 4 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 чайные ложки, шампиньоны (предварительно прожаренные и измельченные) – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба поджарить. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Вымыть помидор и перец.

Помидор нарезать кружочками. Из перца удалить семена и плодоножку и нарезать его колечками. Смешать обжаренные грибы и лук. Хлеб смазать маслом, выложить сверху ломтики вареного мяса, грибы с луком, кружки помидора и колечки сладкого перца.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и держать в течение 30 секунд при средней мощности. Перед подачей на стол украсить маслинами.

## Горячие бутерброды с красной рыбой

### *Ингредиенты*

*Хлеб ржаной – 4 ломтика, рыба красная копченая – 4 ломтика, майонез – 4 чайные ложки, лук зеленый – 1 пучок, укроп, карри*

### *Способ приготовления*

Зеленый лук и укроп промыть. Лук мелко нарезать, смешать с майонезом и карри. Ломтики ржаного хлеба смазать полученной смесью и выложить сверху ломтики красной рыбы.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и прогревать в течение 40 секунд при средней мощности. После этого украсить веточками укропа. При желании можно добавить молотый мускатный орех, черный перец и немного кетчупа.

## Горячие бутерброды с овощами

### *Ингредиенты*

*Батон – 4 ломтика, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., масло растительное – 4 чайные ложки, сок лимонный – 1 чайная ложка, лук зеленый – 1 пучок, укроп*

### *Способ приготовления*

Помидор, огурец, сладкий перец, укроп и зеленый лук промыть. Огурец и помидор нарезать тонкими кружочками, а перец – полосками. Зеленый лук и укроп измельчить и смешать с растительным маслом, а затем полученной смесью смазать ломтики батона. Ломтики помидора, огурца и сладкого перца выложить сверху и полить лимонным соком.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 20 секунд при максимальной мощности.

## Горячие бутерброды с бананом

### *Ингредиенты*

*Батон – 4 ломтика, сыр пряных сортов – 4 ломтика, масло шоколадное – 4 чайные ложки, бананы – 2 шт.*

### *Способ приготовления*

Ломтики батона смазать шоколадным маслом, выложить нарезанные кружочками очищенные бананы и накрыть сверху сыром.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и прогревать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

**Совет.** В этом рецепте шоколадное масло можно заменить обычным сливочным, а бананы – любыми другими фруктами.

## Горячие бутерброды с сардинами

### ***Ингредиенты***

*Хлеб пшенично-ржаной – 4 ломтика, оливки – 4 шт., перец сладкий красный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 4 чайные ложки, сыр, натертый на крупной терке, – 4 чайные ложки, сардины – 1 банка, сок лимонный – 1 чайная ложка, зелень петрушки*

### ***Способ приготовления***

Сардины выложить из банки и разделить на небольшие кусочки.

Перец помыть, удалить семена и плодоножку и нарезать тонкими полосками. Луковицу очистить и нарезать колечками. Петрушку вымыть и измельчить.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, положить кусочки сардин, нарезанный перец и лук, полить лимонным соком и посыпать петрушкой и сыром.

Бутерброды запекать в течение 40 секунд при полной мощности.

Перед подачей на стол украсить оливками.

## Горячие бутерброды с тыквой

### ***Ингредиенты***

*Хлеб пшенично-ржаной с кориандром – 4 ломтика, сыр острый – 4 ломтика, масло сливочное – 4 чайные ложки, пюре тыквенное – 4 чайные ложки, петрушка, корица*

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом. В заранее приготовленное тыквенное пюре добавить корицу и смазать полученной смесью хлеб. Сверху выложить ломтики сыра. Бутерброды поместить в микроволновую печь и держать 40 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить петрушкой.

## **Горячие бутерброды с ананасом и авокадо**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика, мясо вареное – 4 ломтика, сыр мягких сортов – 4 ломтика, кусочки ананаса – 4 шт., кусочки авокадо – 4 шт., масло сливочное, паприка*

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба поджарить на сливочном масле. На них выложить кусочки мяса, ананаса, авокадо, сыр и посыпать паприкой.

Держать в микроволновой печи 40 секунд при максимальной мощности.

## Горячие бутерброды по-бакински

### *Ингредиенты*

*Хлеб ржаной – 4 ломтика, помидор – 1 шт., баклажан среднего размера – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 4 чайные ложки, масло сливочное – 4 чайные ложки, зелень петрушки, перец черный молотый, соль*

### *Способ приготовления*

Баклажан вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками и посыпать солью и перцем. После этого запекать баклажан в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 2 минут.

Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку и смешать с майонезом.

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, положить на них кусочки баклажана и смазать чесночно-майонезной массой. Сверху выложить кружочки помидора, смазанные майонезом.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и запекать в течение 20 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить веточками петрушки.

**Совет.** В данном рецепте ржаной хлеб можно заменить белым, а вместо помидора использовать томатный соус или кетчуп.

## Горячие бутерброды по-деревенски

### *Ингредиенты*

*Хлеб черный – 4 ломтика, мясо вареное – 4 ломтика, огурец – 1 шт., масло растительное – 4 чайные ложки, хрен натертый – 2 чайные ложки, зелень петрушки или укропа*

### *Способ приготовления*

Огурец и зелень промыть и нарезать. Хрен смешать с растительным маслом и добавить измельченную зелень. Полученной смесью смазать ломтики хлеба, сверху выложить кусочки мяса и кружочки огурца.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и прогревать 20 секунд при полной мощности.

**Совет.** Вместо вареного мяса в данном рецепте можно использовать вареную колбасу любого сорта, а растительное масло заменить майонезом.

## Горячие бутерброды по-кавказски

### ***Ингредиенты***

*Лаваш – 4 куска, сметана – 4 чайные ложки, сыр сулугуни, предварительно измельченный, – 4 чайные ложки, перец красный молотый*

### ***Способ приготовления***

Лаваш смазать сметаной, посыпать сыром и красным перцем.

Полученные бутерброды поместить в печь и прогреть в течение 40 секунд при максимальной мощности.

## Горячие бутерброды «Аппетитные»

### ***Ингредиенты***

*Хлеб ржаной – 4 ломтика, яйца куриные – 2 шт., помидор среднего размера – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, сыр твердых сортов, натертый на крупной терке, – 2 столовые ложки, майонез – 4 чайные ложки, зелень петрушки, перец черный молотый*

### ***Способ приготовления***

Яйца сварить до полной готовности, остудить, очистить и натереть. Зеленый лук и петрушку вымыть и измельчить. Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками.

Майонез смешать с яйцами, сыром, зеленым луком и перцем. Полученную смесь намазать на ломтики хлеба, выложить помидор и посыпать петрушкой.

Бутерброды поместить в печь и запекать в течение 30 секунд при максимальной мощности.

## Горячие бутерброды «Морские»

### *Ингредиенты*

*Хлеб пшенично-ржаной – 4 ломтика, масло сливочное – 4 чайные ложки, чеснок – 3 зубчика, шпроты – 1 банка, укроп измельченный, карри*

### *Способ приготовления*

Чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать со сливочным маслом. Этой массой смазать ломтики хлеба, сверху выложить шпроты, посыпать заранее измельченным укропом и карри.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и запекать 40 секунд при средней мощности.

**Совет.** Вместо пшенично-ржаного хлеба в данном рецепте можно использовать белый, а шпроты заменить копченой красной рыбой, а также добавить по желанию специи и приправы.

## Горячие бутерброды по-гречески

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика, сыр – 4 ломтика, оливки, фаршированные анчоусами, – 8 шт., кетчуп острый – 4 чайные ложки, масло сливочное – 2 чайные ложки, зелень петрушки, перец красный молотый*

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжарить на сливочном масле и смазать кетчупом. Сверху положить кусочки сыра, оливки и посыпать перцем.

Бутерброды прогревать в печи при полной мощности 20 секунд. Перед подачей на стол можно украсить веточками петрушки.

## Горячие бутерброды по-украински

### *Ингредиенты*

*Хлеб ржаной – 4 ломтика, сало свиное соленое, с прослойкой мяса – 4 ломтика, лук репчатый – 1 шт., перец красный молотый*

### *Способ приготовления*

Луковицу почистить, нарезать мелкими кольцами. На ломтики хлеба выложить сало, лук и посыпать перцем.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и запекать в течение 30 секунд при максимальной мощности.

## **Горячие бутерброды «Калорийные»**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб ржаной – 4 ломтика, лук репчатый небольшого размера – 1 шт., печень трески консервированная – 1 банка, масло сливочное – 4 чайные ложки, зелень петрушки,*

### ***Способ приготовления***

Луковицу почистить и нарезать тонкими кольцами. Ломтики хлеба смазать сливочным маслом и выложить сверху печень трески и нарезанный лук.

Прогреть 20 секунд при средней мощности. Украсить веточками петрушки.

## Горячие бутерброды «Вкус океана»

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика, лосось в масле – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., маслины – 4 шт., сыр, натертый на крупной терке, – 4 чайные ложки, масло сливочное – 4 чайные ложки, сок лимонный – 1 чайная ложка*

### ***Способ приготовления***

Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами. Хлеб смазать сливочным маслом. Сверху выложить кусочки лосося, кольца лука, полить лимонным соком и посыпать сыром.

Бутерброды поместить в микроволновую печь и прогревать 20 секунд при максимальной мощности. Перед подачей украсить маслинами.

## Горячие бутерброды из крабового мяса

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика, палочки крабовые – 4 шт., листья зеленого салата – 4 шт., яйцо куриное – 1 шт., кукуруза консервированная – 3 чайные ложки, майонез – 2 чайные ложки, масло сливочное, перец черный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Крабовые палочки измельчить. Яйцо сварить, остудить, очистить и очень мелко нарезать.

Перемешать крабовые палочки, консервированную кукурузу, яйцо и майонез. В полученную смесь добавить соль и перец по вкусу.

Ломтики хлеба обжарить в сливочном масле. На них положить листики салата и полученную массу.

Бутерброды выложить на тарелку и поместить в микроволновую печь, где запекать в течение 20 секунд при средней мощности.

## Гамбургеры с грибами

### ***Ингредиенты***

*Булочка – 4 шт., грибы консервированные – 2 шт., лук репчатый небольшого размера – 1 шт., фарш куриный – 350 г, вино сухое белое – 3 столовые ложки, перец черный молотый, перец красный молотый, зелень укропа, соль*

### ***Способ приготовления***

Луковицу очистить и мелко нарезать. Укроп вымыть и измельчить. Грибы нарезать маленькими кубиками. Перемешать готовый куриный фарш, грибы, лук, измельченный укроп, черный и красный перец и соль по вкусу.

Из полученной массы сделать 4 лепешки, полить их белым вином и поместить на 2 часа в холодильник. После этого поставить лепешки в микроволновую печь и запекать при максимальной мощности в течение 1 минуты. Затем перевернуть их и прогреть еще 1 минуту.

Булочки разрезать вдоль на 2 части, немного недорезая до конца. Затем вынуть из них мякиш и поместить внутрь лепешки из куриного фарша.

Гамбургеры запекать в печи в течение 20 секунд при максимальной мощности.

## Гамбургеры с куриной печенью

### **Ингредиенты**

*Фарш куриный – 600 г, тесто бисквитное – 400 г, печень куриная – 200 г, грибы маринованные – 2 шт., лук репчатый среднего размера – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, кетчуп – 2 чайные ложки, масло сливочное – 4 чайные ложки, перец черный молотый, соль*

### **Способ приготовления**

Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Маринованные грибы и лук измельчить. Куриную печень пропустить через мясорубку, добавить лук, чеснок, посолить и поперчить по вкусу.

Из полученной массы сформовать 4 лепешки и прожарить их на сливочном масле в течение 1 минуты в микроволновой печи при максимальной мощности.

В готовый куриный фарш добавить соль и черный молотый перец по вкусу, сделать из него 4 лепешки и также прожарить на сливочном масле в печи в течение 1 минуты.

Бисквитное тесто раскатать и разделить на 8 лепешек. Смазать тесто кетчупом, выложить мясные лепешки, потом грибы, а затем печеночные лепешки. Сверху накрыть еще одной бисквитной лепешкой.

Гамбургеры выложить на поддон и запекать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

## Гамбургеры «Лакомка»

### ***Ингредиенты***

*Фарш мясной – 600 г, ветчина – 4 ломтика, сыр острый твердых сортов – 4 ломтика, яйцо куриное – 1 шт., сухари молотые – 6 столовых ложек, молоко – 3 столовые ложки, перец черный молотый, соль укропная (соль с размятыми семенами укропа)*

### ***Способ приготовления***

Молотые сухари залить молоком и оставить на некоторое время для набухания.

Перемешать готовый мясной фарш, размоченные сухари, яйцо, укропную соль и перец. Из получившейся смеси сделать 8 тонких лепешек. Сверху четырех лепешек выложить по ломтику ветчины и сыра, а затем накрыть второй лепешкой, немного подвернув края внутрь.

Гамбургеры поместить на поддон, застеленный фольгой, и запекать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

## Гамбургеры по-итальянски

### ***Ингредиенты***

*Булочки – 4 шт., мясо вареное – 600 г, яйцо куриное – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сухари молотые – 6 столовых ложек, пюре рыбное готовое – 4 чайные ложки, масло оливковое – 4 столовые ложки, цедра лимонная натертая – ½ чайной ложки, эстрагон сушеный, зелень укропа измельченная, перец черный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Мясо и чеснок измельчить, перемешать и добавить яйцо, сухари, рыбное пюре, натертую лимонную цедру и эстрагон, посолить и поперчить по вкусу. Полученную смесь разделить на 4 части и сформовать из них лепешки. После этого поместить их в огнеупорную посуду с разогретым оливковым маслом, поставить в микроволновую печь и прогревать при максимальной мощности в течение 50 секунд.

Булочки разрезать на 2 части, на нижнюю часть положить мясную лепешку, посыпать укропом, закрыть верхней частью булочки.

## Гамбургеры «Здоровье»

### *Ингредиенты*

*Булочки – 4 шт., мясо – 600 г, оливки – 8 шт., лук репчатый небольшого размера – 1 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий зеленый – 1 шт., яйцо куриное – 1 шт., ядра грецких орехов измельченные – 3 столовые ложки, зерна пшеницы – 3 столовые ложки, сыр твердых сортов, натертый на крупной терке, – 2 столовые ложки, перец красный жгучий молотый, соль*

### *Способ приготовления*

Мясо мелко нарезать. Овощи помыть, у сладкого зеленого перца удалить плодоножку и семена, лук очистить. Перец, помидор, оливки и лук измельчить.

Перемешать в отдельной посуде мясо, лук, перец, помидор, оливки, яйцо, зерна пшеницы, натертый на крупной терке сыр, измельченные ядра грецких орехов, соль и красный жгучий перец. Полученную массу разделить на 4 части и сформовать из них лепешки.

Гамбургеры поставить в микроволновую печь и прогревать в течение 2 минут при максимальной мощности.

Булочки надрезать вдоль, поместить в надрез мясные лепешки.

## Гамбургеры «Табаско»

### ***Ингредиенты***

*Булочки – 4 шт., фарш мясной – 600 г, чеснок – 4 зубчика, пиво – 4 столовые ложки, соус «Чили» – 3 столовые ложки, соус «Табаско» – 1 чайная ложка, суп луковый сухой – 1 упаковка, перец черный молотый*

### ***Способ приготовления***

Чеснок очистить и измельчить. Фарш смешать с соусом «Чили», измельченным чесноком, соусом «Табаско», добавить сухой луковый суп, черный молотый перец и половину порции пива. Тщательно перемешать, разделить полученную массу на 4 части и сформовать из них лепешки.

Гамбургеры поместить в микроволновую печь, где прогреть при максимальной мощности в течение 2 минут с одной стороны. Затем перевернуть лепешки, полить оставшимся пивом и запекать еще 2 минуты. Булочки разрезать на 2 части, положить на нижнюю лепешку, закрыть верхней частью булочки.

## **Сандвичи «Сырные»**

### ***Ингредиенты***

*Булочки – 4 шт., яйца куриные – 2 шт., сыр твердых сортов, натертый на крупной терке, – 4 столовые ложки, майонез – 2 столовые ложки, перец черный молотый, перец красный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко нарезать. Смешать с майонезом, солью, сыром, молотым красным и черным перцем. Булочки разрезать на две части и немного прогреть в микроволновой печи. Яично-сырную смесь поместить на нижние половинки булочек, накрыть верхними и поместить в печь, где прогревать при максимальной мощности в течение 30 секунд.

## Сандвичи «Пряные»

### *Ингредиенты*

*Булочки – 4 шт., яйца куриные – 2 шт., сливки густые – 4 столовые ложки, орех мускатный молотый, зелень укропа, соль*

### *Способ приготовления*

Укроп помыть и мелко нарезать. В тарелке смешать яйца, сливки, укроп, молотый мускатный орех и соль. Полученную смесь запекать в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 1–2 минут. После этого остудить и разрезать на 4 части.

Булочки разрезать на две части вдоль. На нижние половинки выложить яичную массу, накрыть верхними частями булочек и прогреть в печи в течение 30 секунд при средней мощности.

## **Сандвичи с овощами**

### ***Ингредиенты***

*Булочки – 4 шт., помидоры среднего размера – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., майонез – 2 столовые ложки, сыр натертый – 2 столовые ложки, перец черный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками.

Булочки разрезать вдоль на две части.

Нижние половинки смазать майонезом, выложить кружочки огурцов и помидоров, посыпать черным молотым перцем, немного посолить, сверху выложить сыр и накрыть другими половинками.

Сандвичи поместить на тарелку, накрытую фольгой, и запекать в микроволновой печи в течение 30 секунд при средней мощности.

## Гренки по-французски

### *Ингредиенты*

*Хлеб белый – 4 ломтика, масло сливочное – 4 чайные ложки, сыр, натертый на крупной терке, – 3 столовые ложки, лук зеленый – 1 пучок, паприка*

### *Способ приготовления*

Зеленый лук помыть, мелко нарезать и смешать с сыром и паприкой. Ломтики хлеба смазать полученной смесью. В посуде из огнеупорного стекла растопить сливочное масло, выложить гренки и поместить в микроволновую печь. Запекать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

**Совет.** Гренки получатся вкуснее, если добавить ломтики свежего помидора, огурца или копченой рыбы.

## **Сладкие или соленые гренки**

### ***Ингредиенты***

*Батон – 4 ломтика, яйца куриные – 2 шт., молоко – 6 столовых ложек, масло сливочное – 4 чайные ложки, сахар или соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Яйца взбить миксером до образования пены, затем добавить молоко и взбить еще раз, добавив сахар или соль, в зависимости от того, какие гренки готовятся.

Ломтики батона окунуть в полученную смесь.

В посуду из огнеупорного материала положить сливочное масло, растопить его в печи, выложить ломтики батона и запекать при максимальной мощности по 1 минуте с каждой стороны.

## Пицца

### Пицца с грибами и пряностями

#### ***Ингредиенты***

*Молоко теплое – 10 столовых ложек, мука – 6 столовых ложек, масло растительное – 2 чайные ложки, дрожжи – 1 чайная ложка, творог мягкий – 1 столовая ложка, желток сырого яйца – 1 шт., помидоры – 2 шт., шампиньоны – 2 шт., сыр острый твердых сортов – 4 ломтика, сыр мягкий, натертый на терке, – 1 столовая ложка, перец черный молотый, тимьян, базилик, душица, соль*

#### ***Способ приготовления***

В небольшом количестве теплого молока развести дрожжи. Муку насыпать в глубокую тарелку, добавить разведенные дрожжи и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем в опару влить оставшееся молоко и растительное масло, добавить творог и желток, посолить, замесить тесто и оставить в теплом месте на 30 – 40 минут.

Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять кожицу, 1 помидор нарезать мелкими кубиками, второй – пластинками, так же, как и шампиньоны и сыр твердых сортов.

Тимьян, базилик и душицу вымыть и измельчить.

Готовое тесто раскатать, уложить в специальную форму и оставить на 10 минут. После этого выложить на тесто помидоры и грибы, посыпать зеленью, молотым черным перцем и натертым мягким сыром. Сверху выложить слой острого твердого сыра, нарезанного пластинками, и сбрызнуть небольшим количеством растительного масла.

Пиццу поместить в микроволновую печь и выпекать при максимальной мощности в течение 5 минут.

## Пицца со шпротами

### ***Ингредиенты***

*Мука – 6 столовых ложек, вода теплая – 3 столовые ложки, маргарин мягкий – 1 столовая ложка, дрожжи – 1 чайная ложка, лук репчатый среднего размера – 1 шт., помидоры – 3 шт., сыр, натертый на крупной терке, – 2 столовые ложки, шпроты – 1 банка, масло сливочное, соль*

### ***Способ приготовления***

Луковицу очистить, мелко нарезать и прогреть со сливочным маслом в микроволновой печи в течение 1 минуты.

Помидоры помыть, нарезать и прогреть в микроволновке 50 секунд, после чего остудить.

Дрожжи развести в теплой воде, добавить муку, маргарин и соль по вкусу. Замесить тесто, раскатать его и выложить в форму.

Выпекать в печи в течение 3 минут при максимальной мощности.

На выпеченный корж положить лук, помидоры и шпроты, посыпать сыром.

Пиццу запекать в микроволновой печи 2 – 3 минуты при максимальной мощности.

## Пицца с копченым лососем

### ***Ингредиенты***

*Мука – 6 столовых ложек, вода теплая – 10 столовых ложек, масло сливочное – 3 чайные ложки, дрожжи сухие – ½ чайной ложки, сахар – ½ чайной ложки, масло оливковое – 1 чайная ложка, крупа манная – ½ столовой ложки, яйцо куриное – 1 шт., лосось копченый – 100 г, помидор – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 2 чайные ложки, сыр сулугуни, натертый на крупной терке, – 2 столовые ложки, зелень укропа*

### ***Способ приготовления***

Зелень укропа помыть и измельчить.

Замесить тесто, перемешав муку, дрожжи, сахар, сливочное масло, яйцо и воду. Оставить опару в теплом месте на 30 минут. После этого раскатать тесто в пласт, смазать оливковым маслом, посыпать манной крупой и готовить в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

Помидор помыть и нарезать тонкими кружками. Луковицу почистить и нарезать кольцами.

Не остужая лепешку, выложить помидор, лук и сыр. Затем поместить в печь еще на 1 минуту.

Копченого лосося нарезать, сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока и выложить на лепешку. Пиццу посыпать зеленью укропа и подавать к столу.

## Пицца «Итальянская»

### ***Ингредиенты***

*Мука – 10 столовых ложек, молоко теплое – 6 столовых ложек, дрожжи – 1 чайная ложка, масло сливочное – 1 столовая ложка, яйцо куриное – 1 шт., помидоры небольшого размера – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сыр мягкий – 6 ломтиков, соус томатный – 4 чайные ложки, зелень петрушки измельченная, перец черный молотый, перец красный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

В небольшом количестве теплого молока развести дрожжи и оставить на 5 минут. После этого перемешать муку, яйцо, дрожжи, сливочное масло и соль, замесить тесто и поставить его в теплое место на 20 – 25 минут.

Сыр и помидоры нарезать мелкими кубиками, лук – тонкими кольцами, чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с томатным соусом, черным и красным молотым перцем и солью.

Готовое тесто раскатать в тонкий пласт и выложить в форму, предварительно застеленную бумагой, сделать маленький бортик.

Смазать пласт смесью из чеснока и специй, выложить помидоры и сыр, посыпать измельченной петрушкой.

Пиццу поместить в микроволновую печь и запекать в течение 8 минут при мощности среднего уровня.

## Пицца «Греческая»

### ***Ингредиенты***

*Мука – 6 столовых ложек, вода теплая – 10 столовых ложек, дрожжи – 1 чайная ложка, масло растительное (желательно оливковое) – 2 столовые ложки, яйцо куриное – 1 шт., грибы свежие – 3 шт., оливки черные – 3 шт., оливки зеленые – 3 шт., окорок копченый – 3 ломтика, сыр – 1 ломтик, помидоры протертые – 5–6 столовых ложек, сахар – ½ чайной ложки, зелень кинзы, базилика, укропа, перец черный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Дрожжи растворить в теплой воде с сахаром. Добавить муку, растительное масло, яйцо и соль. Из полученной массы замесить тесто и оставить его в теплом месте на 40 минут.

Копченый окорок, сыр и грибы нарезать кубиками.

Готовое тесто раскатать в лепешку, смазать протертыми помидорами, сверху выложить слоями окорок, грибы и сыр. Затем разложить в шахматном порядке черные и зеленые оливки. Пиццу посыпать предварительно нарезанной зеленью кинзы, базилика, укропа и перцем.

Пиццу поместить в микроволновую печь и запекать в течение 6 минут при максимальной мощности.

## Первые блюда

Для приготовления супа следует брать посуду большого размера, например глубокие кастрюли.

Если в рецепте рекомендуется закрыть кастрюлю крышкой, используйте крышки с отверстием для выхода пара. Можно просто неплотно закрывать обычную крышку.

Следует помнить, что перед началом приготовления того или иного блюда, в котором присутствуют горох или фасоль, эти продукты надо предварительно замочить в воде. В противном случае они не успеют свариться, когда суп будет готов.

Первые блюда можно варить на основе уже готовых мясных или куриных бульонов.

Продукты рекомендуется нарезать одинаковыми по величине кусочками.

Нужно учитывать, что некоторые твердые овощи, например свекла или морковь, варятся дольше, чем картофель, помидоры или капуста. Соблюдая нехитрые вышеперечисленные правила, можно быстро приготовить полноценный, полезный и вкусный обед.

## Суп с беконом и чечевицей

### *Ингредиенты*

*Горячая вода – 4 стакана, бекон – 300 г, чечевица – 1 стакан, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., кубики бульонные – 2 шт., зелень петрушки, перец, соль*

### *Способ приготовления*

Зелень петрушки промыть и мелко нарезать.

Бекон нарезать мелкими кусочками, поместить в кастрюлю и прогреть в микроволновой печи в течение 4 минут на максимальном уровне мощности. После этого половину кусочков бекона выложить на отдельную тарелку.

Чечевицу перебрать и тщательно промыть в теплой воде. Лук и морковь почистить и измельчить. Бульонные кубики развести в горячей воде.

Чечевицу, морковь, лук и бульон добавить в кастрюлю с оставшимся беконом. Кастрюлю закрыть крышкой и поместить в печь, где приготовить при максимальной мощности до мягкости чечевицы.

Рекомендуется в процессе приготовления несколько раз перемешать суп.

После этого суп следует остудить и отлить немного бульона в отдельную посуду. Половину овощей соединить с этим бульоном и сделать пюре.

Получившееся пюре добавить в кастрюлю с супом, положить оставшийся бекон, мелко нарезанную петрушку, посолить и поперчить по вкусу.

Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогреть в течение 1 минуты при максимальной мощности.

## Суп с фрикадельками

### *Ингредиенты*

*Бульон мясной – 2 стакана, фарш говяжий – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, рис – 1 столовая ложка, яйцо – 1 шт., укроп, перец черный молотый, соль*

### *Способ приготовления*

Рис перебрать и промыть. Укроп измельчить. Лук и чеснок очистить и пропустить через мясорубку. Говяжий фарш смешать с чесноком, луком, рисом и яйцом, посолить и поперчить по вкусу.

После этого из фарша следует сформовать фрикадельки среднего размера.

В глубокую кастрюлю влить готовый мясной бульон и довести его в микроволновой печи на максимальном уровне мощности до кипения.

В бульон положить фрикадельки и варить в течение 2 минут при средней мощности. Посыпать измельченной зеленью укропа перед подачей к столу.

**Совет.** В данном рецепте фрикадельки можно отварить в овощном бульоне с добавлением томатного соуса.

## Суп с фасолью и беконом

### *Ингредиенты*

*Бульон мясной – 3 стакана, фасоль – 4 столовые ложки, бекон копченый – 3 ломтика, морковь – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, лист лавровый – 1 шт., укроп, перец черный молотый, соль*

### *Способ приготовления*

Зеленый лук и укроп промыть и измельчить. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

В глубокую кастрюлю налить готовый мясной бульон, добавить фасоль, морковь и зеленый лук. Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать при максимальной мощности в течение 5 минут.

Бекон нарезать кубиками и положить в суп. Добавить лавровый лист, перец и соль и варить еще 4 минуты при той же мощности.

Украсить зеленью укропа.

## Суп с индейкой и рисом

### *Ингредиенты*

*Вода – 4 стакана, мясо индейки – 200 г, рис – 1 столовая ложка, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., маргарин – 1 столовая ложка, корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., перец черный молотый, соль*

### *Способ приготовления*

Мясо индейки промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 5 минут. При необходимости снимать пену.

Корни сельдерея и петрушки, а также лук и морковь почистить, нарезать кубиками и прожарить при средней мощности в течение 1 минуты в маргарине.

В готовый бульон добавить рис, предварительно очищенный и нарезанный картофель, поджаренные овощи и коренья, лавровый лист, поперчить и варить при средней мощности еще 3 минуты.

**Совет.** Рис в данном рецепте можно заменить тонкой вермишелью. По желанию можно добавить молотый мускатный орех и паприку.

## Суп с курицей и кукурузой

### ***Ингредиенты***

*Бульон куриный – 6 стаканов, грудки куриные – 4 шт., кукуруза консервированная – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., мука – 2 столовые ложки, вода – 2 столовые ложки, имбирь молотый – ½ чайной ложки, перец черный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Луковицу почистить и мелко нарезать. Филе из куриных грудок поместить в микроволновую печь и прогреть в течение 5 минут при максимальной мощности. После этого филе нарезать ломтиками.

Готовый куриный бульон налить в глубокую кастрюлю, добавить консервированную кукурузу, лук и молотый имбирь. Варить в печи в течение 10 минут при полном уровне мощности.

Муку смешать с водой и тщательно перемешать до образования однородной массы, которую следует положить в суп. После этого кастрюлю нужно снова поместить в микроволновку на 5 минут. После того как суп закипит, добавить нарезанные куриные грудки, посолить и поперчить по вкусу.

## Суп с вермишелью

### ***Ингредиенты***

*Вода – 3 стакана, мясо куриное – 200 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., вермишель – 1 столовая ложка, зелень петрушки или укропа, перец черный молотый, перец красный молотый, соль*

### ***Способ приготовления***

Корень сельдерея помыть и измельчить. Овощи почистить и нарезать (морковь – кружками, лук – полукольцами, картофель – кубиками).

Куриное мясо нарезать на мелкие кусочки и поместить в глубокую кастрюлю. Туда же добавить корень сельдерея, залить водой и варить в микроволновой печи в течение 10 минут на максимальном уровне мощности. При необходимости снимать пену.

В бульон добавить нарезанные овощи, варить еще 3 минуты при той же мощности, затем засыпать вермишель, посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист и оставить в печи еще на 2 минуты, снизив уровень мощности до среднего.

Перед подачей на стол суп украсить предварительно измельченной зеленью петрушки или укропа.

## Суп со сливками и мускатным орехом

### *Ингредиенты*

Вода – 3 стакана, мясо куриное – 100 г, морковь – 1 шт., рис – 1 столовая ложка, горошек зеленый свежий – 1 столовая ложка, сливки густые – 1 столовая ложка, масло сливочное или маргарин – 1 столовая ложка, яйца – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, перец черный – 2 горошины, орех мускатный молотый – ½ чайной ложки, зелень петрушки или укропа, соль

### *Способ приготовления*

Куриное мясо хорошо промыть в горячей воде, нарезать кусочками, положить в глубокую кастрюлю и залить водой. Рис промыть, добавить к мясу и поместить в микроволновую печь на 10 минут. Мощность должна быть максимальной. Периодически необходимо снимать пену.

Морковь почистить и нарезать соломкой. Зеленый лук измельчить.

В кастрюлю добавить морковь и зеленый горошек, посолить по вкусу. Поставить в микроволновку и варить еще 5 минут при полной мощности.

После этого в бульон положить горошины черного перца и зеленый лук и прогреть еще 50 секунд.

Яйца взбить со сливками в отдельной посуде из огнеупорного материала, добавить к ним соль и молотый мускатный орех. Тщательно перемешать.

Сливочное масло растопить в печи и смешать с яйцами и сливками. После этого запекать в течение 1 минуты при средней мощности.

Получившийся омлет нарезать кусочками и класть в каждую тарелку с супом перед подачей на стол. Посыпать заранее измельченной зеленью укропа или петрушки.

## **Суп «Деревенский»**

### ***Ингредиенты***

*Вода – 3 – 4 стакана, картофель – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сало копченое – 1 небольшой кусок, капуста квашеная – 2 столовые ложки, сливки густые или сметана – 2 столовые ложки, зелень петрушки, перец черный молотый, соль*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.