

СОДЕРЖАНИЕ

4

Введение

7

Закуски и салаты

23

Бутерброды

45

Каши

63

Вторые блюда

105

Сладкие блюда

126

Приготовление продуктов в микроволновой печи

СОДЕРЖАНИЕ

3

ЗАВТРАКИ
В МИКРОВОЛНОВОЙ
ПЕЧИ





ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

8

ЗАВТРАКИ
В МИКРОВОЛНОВОЙ
ПЕЧИ



Яичные рулетики с сыром

- 200 г ветчины
- 150 г сыра
- 90 г нежирной сметаны
- 50 г сливочного масла
- 4 яйца
- 1 пучок зелени петрушки или укропа
- молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Тщательно взбить яйца при помощи миксера. Добавить слегка подогретую в микроволновой печи сметану, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать смесь.
- 2 Натереть сыр на мелкой терке и добавить к яично-сметанной смеси. Смазать продолговатую стеклянную форму сливочным маслом и испечь на ней несколько лепешек в микроволновой печи (по 45 с каждую) при максимальной мощности.
- 3 Нарезать ветчину тонкими ломтиками. Положить на каждую лепешку ломтик ветчины, скатать в виде рулета. Скрепить рулетики зубочистками и подать на стол, украсив зеленью.





ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10

ЗАВТРАКИ
В МИКРОВОЛНОВОЙ
ПЕЧИ



Яйца, фаршированные ветчиной

- 50 г вареной колбасы
- 50 г сыра
- 50 г пшеничного хлеба
- 40 г майонеза
- 50 мл молока
- 4 яйца
- зелень укропа и петрушки
- молотый черный перец и соль по вкусу

- 1 Варить яйца в микроволновой печи в течение 2 мин. при максимальной мощности. Чтобы яйца не лопнули, их необходимо проколоть с двух сторон. Затем охладить яйца в холодной воде и очистить от скорлупы. Разрезать каждое яйцо на половинки и извлечь желток.
- 2 Смешать предварительно натертый на мелкой терке сыр и яичный желток с молоком. Размочить в этой смеси хлебный мякиш. Добавить вареную колбасу, нарезанную маленькими кубиками. Все тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.
- 3 Нафаршировать этой смесью половинки яйца. Сверху полить майонезом и поместить в микроволновую печь на 2 мин. при средней мощности.
- 4 Готовое блюдо подать на стол, украсив измельченной зеленью.



Некоторые блюда (например, яйца, тесто, супы, фрукты и овощи в твердой кожуре, молоко и т.д.), приготовленные в микроволновой печи, могут взорваться, «убежать» или каким-либо еще способом доставить вам неприятности. Чтобы быстро и без проблем очистить микроволновую печь, необходимо вымыть ее внутреннюю поверхность теплой водой с содой. Прилипшие и пригоревшие куски необходимо оттирать очень осторожно, чтобы не поцарапать поверхность. Лучше всего для этого подойдут опять-таки сода или белая глина.





**ЗАКУСКИ
И САЛАТЫ**

12

**ЗАВТРАКИ
В МИКРОВОЛНОВОЙ
ПЕЧИ**



Блюда, приготовленные в микроволновой печи, сохраняют все полезные свойства, поскольку время термической обработки значительно сокращается. Для приготовления этого блюда можно использовать не только свежие, но и сушеные грибы. Чтобы сушеные грибы получились вкуснее, их необходимо залить небольшим количеством молока и поместить в микроволновую печь на 1 мин. при средней мощности. Таким образом, сушеные грибы станут, как свежие.

Шампиньоны с беконом

- 200 г шампиньонов
- 60 г арахисового масла
- 50 г бекона
- 40 г томатной пасты
- 60 мл воды

- 1 Тщательно вымыть шампиньоны в холодной воде и обсушить, положив на бумажное полотенце. Затем нарезать средними ломтиками крупные шампиньоны (маленькие нарезать обязательно).
- 2 Бекон мелко нарезать. Перемешать с грибами.
- 3 Выложить получившуюся смесь в термоустойчивое блюдо. Тщательно перемешать томатную пасту, арахисовое масло и воду. Полить этой смесью грибы и бекон. Все перемешать.
- 4 Поместить в микроволновую печь на 3 мин. при максимальной мощности.