

**Приготовление в микроволновой печи
Рецепты**

! НЕЛЬЗЯ готовить яйца в скорлупе!

ВНИМАНИЕ !!! ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ минимальная порция продукта = 100 гр + посуда

МОЩНОСТЬ:	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ:
100% -	ФРУКТЫ, ОВОЩИ, КАШИ, РАЗОГРЕВ РАНЕЕ ПРИГОТОВЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ.
80% -	НЕЖНЫЕ СОРТА МЯСА: СВИНИНА, ТЕЛЯТИНА, ПТИЦА, МОРЕ ПРОДУКТЫ.
60% -	ДЛИТЕЛЬНОЕ ТУШЕНИЕ ЖЕСТКИХ СОРТОВ МЯСА: ГОВЯДИНА, БАРАНИНА.
40% -	РАЗМОРОЗКА
20% -	РАЗОГРЕВ ФРУКТОВ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА, РАЗОГРЕВ ЙОГУРТА, РАЗМЯГЧЕНИЕ МАСЛА, МАРГАРИНА, ШОКОЛАДА, МОРОЖЕНОГО.

30 секунд при 100% мощности приготовление горячих бутербродов

При приготовлении бутерброды можно расположить на решетке, тогда снизу они не намокнут.

Рецепты Кулинарной школы «LG» фирмы «Найфл»

Картофель в мундире

Приготовление: картофель помыть, проткнуть кожуру в нескольких местах.
Готовить при 100% мощности 5-6 минут (3-4 картофелины).

Таким же образом можно готовить свеклу: помыть, хвостик отрезать.

Морковь 2 средние моркови 3 - 4 минуты

Можно готовить все овощи одновременно.

Располагают овощи так: По краю - свеклу.

Далее - морковь

В центре - картофель.

Свеклу располагаю по краю, т.к. она готовится дольше

Рецепт

Горячие бутерброды

На хлеб накладываем творожную массу, банан, тертый сыр. Готовим до того, как сыр расплавится.

Рецепт

Окорочка с гарниром

Окорочок куриный 1 штука

Морковь 1 штука

Картофель 3 штуки

Соль, приправы для бройлера или гриля.

Готовим без крышки в посуде с широким дном

Размороженный окорочок положить в посуду.

Готовим гарнир: картофель и морковь режем кубиками.

Выкладываем гарнир вокруг и рядом курицы, соли.

Окорочок посыпаем специями

Готовим при 80% мощности - 8-10 минут

В середине приготовления поливаем окорочок образовавшимся соком.

Если сок не образовался (курица не жирная), то смешаем 2 ст. ложки воды и 1 ст. ложку растительного масла и поливаем окорочок

Готовим далее

Проверяем на готовность: протыкаем самое толстое место в курице - не должно выделяться жидкости.

Если не готово - готовим еще 1-2 минуты.

**ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ВЕСА ПРОДУКТОВ В 2 РАЗА ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 1,5 РАЗА.
ВРЕМЯ ДОБАВЛЯЕМ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.**

Рецепт

Куриные окорочка, фаршированные сыром, грибами и грецкими орехами

Куриный окорочок 2 штуки
Сыр 150 гр
Грибы консервированные 1 банка (200 гр)
Соль, приправы для гриля, курицы

Курицу освободить от костей (либо купить готовые без костей)
Курицу чуть-чуть подмороженную освобождаем от костей выкручивающими движениями.
Сыр натираем
Грибы нарезаем мелко
Фаршируем окорочок этой массой
Выкладываем в посуду, добавляем специи

Готовим под крышкой
80% мощности от 13 до 16 минут

Рецепт

Рыба под маринадом

Рыба 500 600 гр
Лук 2 штуки
Морковь 2 штуки
Томатная паста 2 3 ст. ложки
Растительное масло 3 ст. ложки
Приправы для рыбы, соль
Сок 1 лимона

Рыбу режем на кусочки, поливаем лимонным соком, добавляем приправу. Если рыба сухая (горбуша) добавляем 1 ст. ложку растительного масла
Оставляем на 20 минут

Готовим маринад
Морковь трем на терке, солим, добавляем 3 ст. ложки растительного масла, лук.
Готовим при 100% мощности 8 -10 минут. В середине перемешиваем.

Готовим соус
Вода 80 100 мл + 2 3 ст. ложки томатной пасты

НЕЛЬЗЯ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ПРИМЕНЯТЬ КЕТЧУП И МАЙОНЕЗ, т.к. они разлагаются на составляющие. МАЙОНЕЗ МОЖНО ТОЛЬКО БЕЗ КРАХМАЛА!

Готовим рыбу под маринадом
В посуду выкладываем Маринад - поливаем соусом
Рыбу - поливаем соусом
Маринад поливаем соусом

Готовим в два этапа
Т.к. маринад горячий, а рыба холодная на первом этапе выравниваем температуру.
I этап готовим 2 минуты при 100% мощности
II этап готовим 8 минут при 80% мощности

запеченные яблоки

Рецепт

Запеченные яблоки

4 яблока

Кожицу накалываем, яблоки выкладываем на тарелку.
Готовим при 100% мощности 4-5 минут
Дать постоять в печи 5 минут

Рецепт

Фаршированные яблоки

4 яблока

У яблок вырезаем середину, заполняем фаршем (творог, изюм).

Готовим в два этапа:
I этап - 100% - 2 минуты
II этап 60% 5- 8 минут

Рецепт **Солянка**

Картофель 300 гр
Морковь 150 гр
Лук 150 гр
Куриное отварное мясо 300 гр
Ветчина 300 гр
Копченая курица 300 гр
Соленый огурец 2 штуки
Помидор свежий 1 штука
Сыр тертый 2 ст. ложки
Бульон мясной (или куриный) 1 литр
Томатная паста 2 ст. ложки
Майонез без крахмала 2 ст. ложки
Аджика, соль, перец

Режем мелко: мясо, огурцы, помидоры соломкой

Смешиваем все: куриное мясо, сыр, овощи, добавляем томатную пасту, майонез и бульон, специи по вкусу.

Готовим при 100% мощности 25 минут под крышкой.

Рецепт

Каши

Гречневая каша (рассыпчатая)

Гречневая крупа 1 стакан (170 гр)
Вода 1,5 стакана
Соль, сливочное масло по вкусу

Замачиваем крупу в 1 стакане воды и оставляем на 20-30 минут. Через 20-30 минут добавляем оставшиеся 0,5 стакана воды.

Готовим в два этапа: варим и настаиваем

I этап 100% мощности 5 минут без крышки

II этап солим, закрываем крышкой и томим, не перемешиваем. 60% - 8- 10 минут

Пробуем на готовность из середины: если сыrovата, то готовим еще при 100% мощности- 1- 2 минуты без крышки.

Если в каше много воды, то в середине делаем лунку и выпариваем при 100% -1-2 минуты

Оставляем настаиваться.

Рецепт

Рисовая каша на воде

Рис 300 гр
Горячая кипяченая вода 480 мл
Соль, сахар по вкусу
Сливочное масло

Замачиваем рис в горячей воде на 30 минут

Если по истечению времени на поверхности воды не осталось, доливаем воды примерно на палец, солим.

Готовим в два этапа:

I этап - готовим при 100% мощности 8 минут без крышки

Перемешиваем, накрываем крышкой

II этап томим при 60% мощности 9-12 минут

Пробуем из середины, перемешиваем, если не готово готовим еще 1-2 минуты при 100%.

Рецепт

Рисовая каша на молоке

Рис 1 стакан
Вода 1,5 стакана
Горячее кипящее молоко 2,5 стакана
Соль, сахар, сливочное масло по вкусу

Рис замачиваем в горячей воде на 30 минут

Затем воду сливаем и добавляем молоко, которое предварительно вскипятили в печи (верхние края у посуды внутри на 1 см смазать маслом или жиром).

Готовим в два этапа

I этап - Готовим при 100% мощности - 5 минут, солим, добавляем сахар, закрываем крышкой и томим

II этап - 60% мощности 8-12 минут

После приготовления настаивать 5 минут.

Рецепт **Яблочный джем**

Яблоко 1 штука

Лимон 0,5 штуки

Сахар 5 ст. ложек

Яблоко очистить от кожуры, семечек.

Яблоко режем небольшими кубиками.

Из половинки лимона выжимаем сок, смешиваем сок лимона и яблоко, добавляем сахар и все перемешиваем.

Для приготовления берем посуду с высокими краями, т.к. будет кипеть.

Готовим при 100% мощности 8-10 минут

В середине приготовления перемешиваем

Проверяем на готовность: в середине джема делаем бороздку и если в нее интенсивно стекает сок, его много и он достаточно жидкий, джем не готов. Готовим еще при 100% - 1- 2 минуты

В готовом джеме сока мало, джем очень вязкий, густой.

Рецепт **Омлет по-европейски**

Яйцо 4 штуки

Молоко 200 мл

Соль по вкусу

Сосиски 2 штуки

Плавленный сыр 0,5 штуки

Приготовление

В чашку разбиваем 4 яйца, добавляем молоко, хорошо размешиваем (взбиваем).

Добавляем мелко нарезанные кубиками сыр и сосиски, соль, размешиваем.

Готовим при 100% мощности 8-10 минут

Во время приготовления перемешиваем 2-3 раза ложкой (не вилкой), чтобы приготовление было равномерным.

Рецепт **Куриная печень**

Печень куриная - 500 гр

Лук 2 штуки

Масло растительное 2-3 ст. ложки

Томатная паста 2-3 ст. ложки

Вода 80-100 мл

Готовим под крышкой

Печень "стреляет" при приготовлении, поэтому берем печень не совсем размороженную, накалываем или режем.

I этап - Лук режем, добавляем масло и бланшируем при 100% мощности 5-10 минут без крышки

Готовим соус

Вода 80-100 мл + 2-3 ст. ложки томатной пасты (либо вода и сметана).

Соединяем печень с луком и заливаем соусом.

II этап - готовим при 60% мощности 7-10 минут

Если нужно доготовить - при 60% мощности 2 минуты

РАЗОГРЕВАТЬ ПЕЧЕНЬ ПРИ 60% МОЩНОСТИ

Рецепт **Жульен**

Шампиньоны свежие 1 кг
Вода 0,5 стакана
Соль
Лук 2 штуки крупные
Масло растительное 2-3 ст. ложки
Сметана 200 мл
Сыр 50 100 гр твердый

Нарезанные шампиньоны выкладываем в кастрюлю, добавляем воду, солим, закрываем крышкой.

I - готовим при 100% мощности 10 минут. В середине перемешиваем.

Отдельно: режем лук, добавляем 2 -3 ст. ложки растительного масла, бланшируем
При 100% мощности 5 минут без крышки

Смешиваем лук и грибы, добавляем сметану, накрываем крышкой
II готовим при 100% мощности 4 минуты

Посыпаем все тертым сыром и готовим без крышки при 100% мощности 0,5 1 минута.

Рецепт **Мясо по-французски**

Телятина (свинина, птица) 1 кг
Мука 0,5 стакана
Вода 0,5 стакана
Соль, перец
Лук 3 штуки
Морковь 2 шт
Лимонная цедра 0,5 ч.л.
Бекон (копченый либо другой) 2 тонких ломтика
Шампиньоны 200 гр (8 шляпок)
Сметана 300 мл
Чеснок 2-3 зубчика

Мясо режем кубиками, обваливаем в муке
Выкладываем в кастрюлю
Добавляем соль, перец, воду
Добавляем измельченные: лук, морковь, цедру, бекон (мелко нарезанный).
Накрываем крышкой и готовим при 60% мощности 35-40 минут. Перемешиваем 2-3 раза

Добавляем грибы и сметану
Готовим без крышки при 80% мощности 5- 7 минут
Посыпаем чесноком
Оставляем постоять

Рецепт **Кукуруза, запеченная с овощами**

Кукуруза консервированная 200 гр
Овощная смесь 500 гр (замороженная)
Сыр 150 200 гр
Масло оливковое (растительное) 3 ст. ложки
Соль, перец
Петрушка измельченная 1 ст. ложка

Выложить овощную массу в форму, залить оливковым маслом, добавить 2-3 ст. ложки воды
Готовим при 100% мощности 8 минут

Добавляем кукурузу, соль, перец, чеснок, засыпаем тертым сыром и петрушкой.
Готовим под крышкой при 100% мощности 5 минут
Оставить настаиваться 5 минут

Рецепт **Тефтели под соусом**

Фарш говяжий 0,5 кг
Лук 1 штука
Приправа для фарша по вкусу
Мука 0,5 стакана

Яйцо 1 штука

Томатная паста 2-3 ст. ложки + Вода 80-100 мл

В фарш добавляем яйцо, измельченный лук, приправы.
Тефтели обваливаем в муке, выкладываем в кастрюлю в один слой.

Готовим в два этапа

I этап Бланширование. Обрабатываем тефтели. При 100% мощности 5 минут без крышки
Микроволны заваривают сок внутри продукта и тефтели никогда не распадутся. Очень удобно применять для супа с фрикадельками.

Делаем соус: томатная паста + вода

II этап Тушение. В тефтели добавляем соус, накрываем крышкой (или пленкой для СВЧ). Готовим при 60% мощности 8-10 минут.

Рецепт **Ёжики**

Фарш + рис = 500 гр

Яйцо 1 штука

Лук 1 штука

Приправа

Соус = томатная паста 2-ст л. + вода 80-100 мл

Рис отварить до полуготовности (смотри **Рецепт**: Рис на воде)

Сделать ёжики

Готовим в два этапа

I этап Бланширование. При 100% мощности 5 минут

Заправляем соусом, закрываем крышкой.

II этап Готовим при 60% мощности 8 - 10 минут

Рецепт **Фаршированные перцы**

Перец + фарш = 500 гр

Лук 1 штука

Соус = томатная паста + вода (2-3 стл+80-100 мл)

Перец очистить, выложить на поворотный столик и бланшировать при 100% мощности 5 минут

Перцы заполнить фаршем неплотно, выложить в кастрюлю (тоненькими концами в середину).

Выравниваем температуру (перец горячий, фарш холодный)

При 100% мощности 2 минуты

Заливаем соусом, накрываем крышкой и тушим при 60% мощности - 8-10 минут

Гриль

Комби 1 (20%) = гриль + 20% микроволн.
Готовим речные сорта рыбы

Комби 2 (40%) = гриль + 40% микроволн.
Готовим морские жесткие сорта рыбы, нежные сорта мяса.

Комби 3 (60%) = гриль + 60% микроволн.
Готовим Жесткие сорта мяса (говядина, баранина)

Рецепт **Курица гриль**

Курица 1 штука (1 кг)

Лимон 1 штука

Приправа для гриля, курицы, карри.

Курицу размораживаем

Из лимона выдавливаем сок, в него добавляем приправы (1-2 ч.л.)

Этой смесью натираем курицу, вливаем внутрь.

Берем решетку, переворачиваем ее наоборот (низкий вариант решетки).

Курицу кладем на решетку спинкой вниз.

В один слой закрываем фольгой тонкие участки (кончики ножек, крылышки)
Решетку ставим на посуду (поддон), в него наливаем воды (закрывать дно).
На поворотный столик ставим посуду с водой, на нее решетку, на нее курицу. Курица не должна касаться печки.

I этап Бланширование. При 100% мощности 10 минут. Сок в ней заваривается курица не будет сырой.

II этап Комби 2 10 минут

III этап - Переворачиваем, снимаем фольгу, поливаем вытекшим соком (который образовался внизу в посуде).

IV этап Комби 2 10- 15 минут

V этап Гриль 5 минут (по желанию)

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КУРИЦЫ ИЛИ МЯСА ГРИЛЬ ВЕС ОТ 1 ДО 1,6 КГ

1. СВЧ - 100% Бланширование 8 -10 минут
2. КОМБИ 2
 - a. ПЕРВАЯ СТОРОНА 10- 15 МИНУТ
 - b. ВТОРАЯ СТОРОНА 10 15 МИНУТ
3. ГРИЛЬ 5 МИНУТ (по желанию)

Рецепт

Жареный цыпленок с горчицей и медом

*Цыпленок 1 шт (1 1,2 кг)
Растительное масло 1 ст. л
Приправа гриль, курица
Мед 1 ст.л.
Горчица 1 ст.л.
Уксус 6-9% - 2 ст.л
Лавровый лист 2 шт*

Курицу размораживаем

Готовим маринад:

Приправа + уксус + растительное масло. Этим натираем курицу, внутрь кладем лавровый лист.
Выкладываем цыпленка на низкую решетку. Тонкие места оборачиваем фольгой.
Решетку помещаем на посуду с водой.

I этап - Бланширование. 100% - 10 минут

II этап Соединяем мед и горчицу. Намазываем тонким слоем курицу после Бланширования.

III этап Комби 2. 10-15 минут с одной стороны

Убираем фольгу, поливаем образовавшимся соусом. Переворачиваем.

IV Комби 2. 10- 15 минут с другой стороны.

V этап Гриль 3- 5 минут (по желанию).

Проверяем на готовность: протыкаем в самом толстом месте сока нет курица готова.
Доготовить при 100% мощности 1- 2 минуты.

Рецепт

Рыба гриль

*Рыба 4 большие куса (500-600 гр)
Майонез 200-250 гр (без крахмала «Оливковый» Слобода)
Специи для гриля, рыбы. Специи для рыбы должны быть более мелкие.*

Смешиваем майонез со специями. Этой смесью заливаем рыбу на 1 час при комнатной температуре.
На высокую решетку выкладываем рыбу, решетку ставим в блюдо с водой.

В комплектацию некоторых печей входят две решетки: высокая и низкая. Низкая используется при приготовлении объемных продуктов (курица), высокая при приготовлении менее объемных продуктов (рыба).

Готовим в Комби 2 16 25 минут. В середине при необходимости можно перевернуть.

Проверяем на готовность: мясо легко отходит от косточек.

Таким образом можно готовить речные виды рыб, сырок, минтай.
Горбушу лучше не делать, она будет очень сухая.

2 способ приготовления

Смешиваем майонез со специями. Этой смесью заливаем рыбу на 1 час при комнатной температуре. Рыбу в посуде

поставить на низкую решетку и готовить также.

Рецепт **Торт «Улыбка LG»**

I

Заварной крем (для смазывания коржей)

*Молоко 1 стакан
Сахар 0,5 стакана
Мука- 1 ст. ложка
Яйцо 1 штука
Ванилин*

Все взбиваем миксером

Готовим при 100% мощности 6-7 минут. В середине перемешиваем.

Сразу после приготовления взбиваем горячий крем миксером, ставим в холодильник охлаждаться.

В охлажденный крем добавляем 1 пачку сливочного масла и взбиваем миксером. Крем готов, ставим в холодильник.

II

Бисквит

*Маргарин 150 гр
Сахар 150 гр
Мука 125 гр
Какао (настоящий порошок «Российский») 25 гр
Яйцо 3 штуки
Разрыхлитель 1 ч.л.
Молоко 3 ст. л.*

Готовим бисквит

Растапливаем маргарин (при 20% мощности)

В него добавляем сахар взбиваем.

Отдельно: Муку смешиваем с какао, просеивая через сито. Какао + мука = 150 гр.

Добавляем разрыхлитель 1 ч.л.

Муку с какао добавляем в маргарин

Добавляем 3 яйца

Добавляем молоко жидкое 3 ст.л.

Все взбиваем

Взбиваем после добавления каждого ингредиента

При приготовлении бисквит поднимается в 2 раза, поэтому посуду нужно брать высокую.

Посуду ставим на середину поворотного столика

Готовим бисквит 80% мощности - 8-10 минут

Готовый бисквит охлаждаем, разрезаем на три бисквита.

Смазываем коржи кремом.

III

Сверху мы будем поливать торт шоколадной глазурью

Шоколадная глазурь

*Молоко 4 ст. л.
Какао 3 ст. л.
Сахар 2 ст.л.
Растительное масло 1 ст.л.*

Готовим

Все перемешиваем и готовим при 100% мощности 1-2 минуты (посматриваем)

Глазурь загустела готова.

Охлаждаем, поливаем глазурью наш торт.

Торт готов.

Приятного аппетита!

Рецепт
Пицца

Тесто

Томатная паста 2-3 ст.л.

Сосиски 4 штуки
Грибы 150 -200 гр
Кукуруза 200 гр
Сыр 200 гр

Раскатываем тонко тесто, смазываем томатной пастой и слоями выкладываем начинку: измельченные сосиски, грибы, кукуруза, тертый сыр.

Предварительно разогреваем духовку (без поворотного столика и ролика) до 220 град.

Печь будет удерживать эту температуру еще 30 минут

Устанавливаем ролик и поворотный столик (внимание, печь горячая)

Устанавливаем на низкую решетку блюдо с пиццей и выпекаем

Готовим в режиме Конвекции при температуре 220 градусов - 30 35 минут

Школа кулинарного искусства «Семья LG»
Рецепты с сайта www.lg.ru

Клубничный джем

Ингредиенты:

замороженные ягоды 450 г

сахар 150 г

сок половины лимона

Способ приготовления:

1. Полить лимонным соком ягоды (не размороженные), добавить сахар и перемешать.
2. Готовить на 100% уровне мощности 1618 минут. В процессе приготовления 12 раза перемешать.

Джем «Яблоневый сад»

Ингредиенты:

яблоки (очищенные) 2 шт. (около 300 г)

сахар 100 г

сок половины лимона

Способ приготовления:

1. Нарезать яблоки кубиками, переложить в глубокую посуду, полить лимонным соком, добавить сахар, перемешать.
2. Готовить при 100% мощности 78 минут.
3. В процессе приготовления 12 раза перемешать.

Пирог «Улыбка LG»

Ингредиенты:

Какао 25 г

Сода 0,5 чайной ложки.

Маргарин 150 г

Сахар 150 г

Яйца 3 шт.

Молоко 3 ст. ложки

Мука 125 г

Глазурь:

- Вода 4 ст. ложки.
 - Какао 3 ст.ложки.
 - Сахар 2с т. ложки.
 - Раст.масло 1 ст. ложка.

Способ приготовления:

1. Муку, какао и соду просеять через сито.
2. Маргарин растопить, добавить сахар, яйца и все взбить миксером.
3. Соединить две полученные смеси, затем добавить молоко.
4. Посуду 2,5л смазать раст. Маслом и выложить полученную смесь.
5. Выпекать при 80 % уровне мощности 10 мин., накрыв бумажной салфеткой.

- После приготовления залить шоколадной глазурью.
- Приготовление глазури:** смешать все ингредиенты и готовить при 100% уровне мощности 40-60 сек.

Торт «8 марта» Рецепт удовольствия от LG

LG и Школа кулинарного искусства «Семья LG» поздравляет Вас с весной, праздником 8 марта и дарит вам Рецепт воздушного бисквита, который можно приготовить в микроволновой печи Solo.

Ингредиенты:

- яйца 3 шт.
- сахар 1 стакан
- ряженка 1 стакан
- мука 1 стакан
- сода 0,5 чайной ложки

Украшение:

- о джем 150 г
 - о кусочки ананаса консервированные 220 г
 - о ананас

Способ приготовления:

- Яйца с сахаром взбить миксером в течение 2 минут. Добавить ряженку, все взбить миксером.
- Муку просеять через сито, добавить соду. Соединить все ингредиенты, взбить миксером.
- Форму для пирога (для свч) смазать растительным маслом. Выложить тесто.
- Готовить на 80% уровне мощности 10 минут. После приготовления оставить пирог в печи на 5 минут.
- Украшение:** остывший пирог смазываем джемом и украшаем кусочками консервированного ананаса.

Фаршированный перец паприка (на 4 порции)

Ингредиенты:

- рис (слегка отваренный) 75 г
- растительное масло 2 ст. ложки
- лук 1 шт.
- петрушка 1 пучок
- фарш говяжий 300 г
- яйца 1 шт.
- перец паприка 4 шт.
- соль, специи по вкусу

Способ приготовления:

- Помыть перцы, срезать верхушки и удалить семена. Выложить перцы в посуду 2,5 л. Готовить на 100% уровне мощности 5-6 минут.
- Петрушку мелко порубить без грубых стеблей.
- Фарш, яйцо, петрушку, рис хорошо перемешать, добавить соль и специи.
- Перец паприки наполнить приготовленным фаршем.
- Готовить на 60% уровне мощности 8-10 минут, в середине приготовления полить образовавшимся соком.
- Фарш приобретет особенный вкус, если вместо петрушки использовать 2 ст. ложки порубленных листочков мяты и 2 дольки порезанного чеснока.

Овощное ассорти (первоклассное летнее блюдо)

Ингредиенты:

- баклажаны (порезать кубиками) 1 шт.
- перец болгарский (порезать полосками) 2 шт.
- помидоры (порезать очень мелко) 6 шт.
- кабачок (небольшой, кубиками) 1 шт.
- 3-4 луковицы (мелко порезать)
- морковка (порезать соломкой) 2 шт.

0,5 стакана растительного масла

сахар 1,5 ст. ложки

специи: лавровый лист, чеснок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Все овощи сложить в микроволновую посуду слоями (в порядке указанном в ингредиентах), посолить, поперчить, добавить сахар и растительное масло.
2. Готовить на 100% уровне мощности 28 минут. В процессе приготовления 2 раза перемешать.

Запеченные баклажаны «Хвост павлина»

Ингредиенты:

баклажаны 1 шт.

Помидоры 3 шт.

1 луковица

Способ приготовления:

1. Смазать дно лотка для микроволновой печи растительным маслом.
2. Баклажаны разрезать вдоль на несколько ломтиков, выложить в посуду.
3. Готовить на 100% мощности 5 минут.
4. Порезать помидоры и сыр ломтиками, лук кольцами, измельчить чеснок.
5. Разложить помидоры и сыр на ломтики баклажанов, посыпать чесноком, луком.
6. Накрыть пленкой.
7. Готовить на 60% мощности в течение 8 минут.
8. Дать отстояться в микроволновой печи 5 минут.

Куриные окорочка, фаршированные сыром и орехами

Ингредиенты:

куриные окорочка 2 шт.

сыр 100 г

орехи (желательно кедровые) 100 г

зелень 1 пучок

соль, приправа для гриля по вкусу

Способ приготовления:

1. Удалить косточки у окорочков.
2. Натереть сыр на мелкой терке.
3. Слегка растолочь орехи.
4. Смазать дно посуды для микроволновой печи растительным маслом.
5. Соединить сыр с орехами.
6. Нафаршировать окорочка этой массой.
7. Выложить в посуду, накрыть крышкой.
8. Готовить на 100% мощности в течение 2 минут, затем на 80% мощности 13 минут.

Плов на 46 человек

Ингредиенты:

мясо (говядина, баранина) 300 г

2 луковицы

морковь 150-200 г

растительное масло 60 г

рис 300 г

вода приблизительно 420 мл

соль, перец, кориандр, шафран по вкусу

Способ приготовления:

1. Мясо и лук порезать мелкими кубиками, морковь порезать соломкой, выложить в глубокую посуду, добавить масло, закрыть крышкой и поставить тушить при 60% мощности на 20-25 минут.

2. Заранее промыть рис и, залив водой, дать постоять 30 минут.
3. В приготовленное мясо с овощами добавить горячую воду, специи и приправы.
4. Прокипятить при 100% мощности 5 минут.
5. Рис заложить в приготовленное мясо и накрыть посуду крышкой.
6. Дать покипеть при 100% мощности в течение 5-6 минут.
7. Когда вода выкипит с поверхности риса уменьшить мощность до 60% и держать блюдо в печи еще 6-7 минут.
8. После окончания приготовления перемешать, накрыть крышкой и дать постоять 5 минут.

Тефтели «Семь веселых нот»

Ингредиенты:

500 г мясного фарша

1 луковица

1 яйцо

2 ст. ложки муки

2 ст. ложки томатной пасты

3 столовые ложки муки

0,5 стакана воды

Специи: приправа к фаршу, пряные травы, соль, чеснок, лавровый лист (по вкусу)

Способ приготовления:

1. В фарш добавить мелко порезанный лук, яйцо, приправу к фаршу, пряные травы и все тщательно вымесить. Сформировать тефтели и обвалить их в муке.
2. Выложить тефтели в микроволновую посуду 2,02,5 л, крышкой не накрывать.
3. Готовить на 100% уровне мощности 5 минут. После окончания приготовления добавить лавровый лист, мелко порезанный чеснок. Развести в воде томатную пасту и залить тефтели. Накрыть крышкой.
4. Готовить на 60% уровне мощности 8 минут.

Тефтели «Веселые колобки»

Ингредиенты:

фарш говяжий 0,5 кг

1 луковица

приправа для фарша 2 ст. ложки

мука 0,5 стакана

Способ приготовления:

1. Лук мелко порезать и добавить в фарш.
2. Смазать посуду маслом, скатать из фарша небольшие шарики, обвалить их в муке и выложить в форму.
3. Добавить чеснок и лавровый лист.
4. Накрыть пленкой СВЧ.
5. Готовить на 100% мощности в течение 5 минут, затем на 60% мощности 8-10 минут.

Омлет «Завтрак для влюбленных»

Ингредиенты:

Яйца 4 шт.

Молоко 4 ст. ложки

Мука 1 ст. ложка

Начинка:

- Ветчина или колбаса 2 ломтика

- Сыр 2 ломтика

Зелень: укроп, петрушка, зеленый лук

Соль, перец по вкусу

Сливочное масло смазать форму.

Деревянные шпажки

Способ приготовления:

1. Яйца взбить венчиком, добавить муку. Продолжая взбивать, соединить с молоком. Положить резанную зелень.
2. Дно и борта микроволновой посуды (квадратной формы) смазать сливочным маслом. Вылить туда омлет.
3. Готовить на 100% уровне мощности в течение 2,5-3 минут. Дать отстояться в печи 5 минут.
4. Омлет разрезать на две части. На каждую часть положить ломтик сыра и ветчины (колбасы), завернуть омлет рулетами и скрепить шпажкой.
5. Можно приготовить в микроволновой печи на 100

Картофельная запеканка с мясом и сыром

Ингредиенты:

- 2 средние картофелины
- 2 средние луковицы
- 350 г фарша
- 2 яйца
- 2 ст. Ложки молока
- сыр
- соль
- специи

Способ приготовления:

1. Картофель нарезать тонкими ломтиками. На картофель положить фарш, сформированный в виде тонких лепешек. Каждый слой фарша перекладывается луком, нарезанного кольцами. Заливается смесью яиц и молока.
2. Накрыть крышкой и готовить на 80% уровне мощности 20 минут. Залить майонезом и посыпать тертым сыром. Готовить в КОМБИ-3 на низкой решетке 10 минут.
3. Подавать к столу, украсив зеленью и кружочками болгарского сладкого перца.

Паштет печеночный

Ингредиенты:

- Печень говядины 1 кг
- Свежие шампиньоны 0,5 кг
- Лук 2 шт.
- Белки 3 шт.
- Мука 0,5 стакана
- Оливковое масло 3 ст. ложки
- Специи и зелень по вкусу

Способ приготовления:

1. Печень очистить от пленок, порезать на кусочки, выложить в кастрюлю 2,5 л, сбрызнуть маслом.
2. Готовить без крышки на 100% уровне мощности 5 минут, затем слить образовавшийся сок, и продолжить готовить на 80% уровне мощности 8-10 минут.
3. Шампиньоны порезать на 4 части, соединить с измельченным луком, полить маслом и готовить без крышки на 100% уровне мощности 10 минут. В середине приготовления 1 раз перемешать.
4. В комбайне или мясорубке измельчить печень, шампиньоны и лук. Добавить взбитые белки, зелень и муку. Посолить, поперчить.
5. Глубокую форму для микроволнового приготовления проложить промасленной бумагой для выпечки.
6. Готовить на 80% уровне мощности 10-12 минут. Дать остыть в течение 5 минут и переложить паштет на тарелку.
7. Остывший паштет разрезать вдоль и украсить сливочным маслом (по желанию).

Блюда к посту
Великий пост
Православные традиции России

Московская Школа кулинарного искусства "Семья LG" создает **Рецепты** микроволновой кулинарии, основываясь на традициях и мудрости народа. Она приспосабливается к новым продуктам, не забывая кулинарию прошлого.

Еда на Вашем столе в любой день будет вкусной и соответствующей случаю.

Гречневая каша с грибами
(блюдо к Великому посту)

Ингредиенты:

гречневая крупа 300 г
древесные грибы 0,5 упаковки
соль 0,5 чайной ложки

Способ приготовления:

1. Грибы замочить в холодной воде на 30 минут.
2. Крупу промыть, добавить порезанные грибы и соль, залить водой.
3. Готовить на 100% уровне мощности в течение 15 минут.
4. Перемешать в середине приготовления.

Чечевица с грибами и гренками
(блюдо к Великому посту)

Ингредиенты:

Красная чечевица 200 г
Лук 2 шт
Шампиньоны 500 г
Соленые огурцы 3 шт
Растительное масло 1 ст. ложка
Соль, специи по вкусу
Гренки: Белый хлеб 4 кусочка

Способ приготовления:

1. Чечевицу перебрать, залить 2 стаканами холодной воды и оставить для набухания на 10 минут. Затем воду слить. Порезать кубиками соленые огурцы.
2. Шампиньоны разрезать на 4 части, лук полукольцами. Поместить в посуду для СВЧ, добавить 0,5 стакана воды, накрыть крышкой. Готовить на 100% уровне мощности 10 минут. В середине приготовления перемешать.
3. Чечевицу и огурцы залить 1,5 стаканами воды, добавить соль и специи. Готовить без крышки на 100% уровне мощности 10 минут. Перемешать. Добавить лук, шампиньоны, перемешать, накрыть крышкой. Готовить на 60 % уровне мощности 10 минут.
4. Способ приготовления гренков:
 - Хлеб порезать кубиками, выложить в посуду для СВЧ, полить растительным маслом (по желанию). Посуду поставить на решетку для гриля.
 - Готовить в режиме гриль - 6 минут. В середине приготовления перемешать.
5. Соединить приготовленную чечевицу и гренки.

Гриль

Мясо на косточке

Ингредиенты:

свинина на косточке 2 куска (по 600 гр.)

маринад:

- растительное масло 1 ст. ложка
 - лимон 0,5 шт.
 - чеснок 2 дольки
- специи:
 - приправа для гриля, для бифштекса
 - кориандр

- молотый черный перец

Способ приготовления:

1. Приготовить маринад смешать сок половинки лимона, растительное масло, мелко порезанный чеснок, специи.
2. Замариновать мясо на 1 час.
3. Выложить мясо на низкую решетку, под решетку поставить блюдо для стекания сока.
4. Готовить на 100% уровне мощности 5 минут.
5. Затем включить режим «Комби-2» и готовить 6-10 минут с одной стороны, перевернуть и готовить в режиме «Гриль» 5-6 минут.

Золотая рыбка

Ингредиенты:

- Морковь 1 кг
- Рыба (минтай) 1 кг
- Лук 1 шт.
- Майонез 1 пачка (150 гр.)
- Приправа для рыбы, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Рыбу помыть, почистить, разделить на порционные куски. Посолить, поперчить, посыпать приправой для рыбы и выложить в глубокую посуду.
2. Готовить рыбу в режиме «Гриль»+ 60% мощности микроволн или «Комби-3» на высокой решетке 20 минут. В середине приготовления слить образовавшийся сок. После приготовления дать остыть.
3. Лук мелко порезать, положить в посуду для СВЧ, добавить 2 ст. ложки растительного масла. Готовить на 100% уровне мощности 6 минут.
4. Морковь измельчить в комбайне. Смешать лук и морковь, добавить 100-150 мл растительного масла, посолить, поперчить по вкусу. Готовить в глубокой посуде на 100% уровне мощности 10 минут.
5. Остывшую рыбу оделить от костей и выложить слоями: рыба морковь с луком майонез и т. д. Последний слой майонезом не смазывать.
6. Готовить в режиме «Гриль»+ 60% уровне мощности или в «Комби-3» 25 минут на высокой решетке, через 15 минут достать и смазать майонезом.

Жареная утка

(для микроволновой печи с грилем или конвекцией)

Ингредиенты:

утка 2 кг

маринад:

- соль
 - перец (по вкусу)
 - 2 зубчика чеснока (раздавить)
 - 2-3 лавровых листа
 - кориандр
 - зира (по 0,5 чайной ложки)
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1-2 ст. ложки лимонного сока

глазурь:

- горчица (готовая)
 - мед (в равных пропорциях, около 2 ст. ложек)

Способ приготовления:

1. Утку тщательно разморозить, обрезать шейку, обмыть, обсушить.
2. Замариновать и оставить на 1 час.
3. Покрыть все тонкие и жирные части утки фольгой.
4. Положить ее на низкую решетку.
5. Под утку поставить на поворотный столик жаропрочную микроволновую посуду, соответствующую размеру утки, для стекающего сока и жира.
6. Готовить в режиме СВЧ при 100 мощности в течение 15 минут.

7. Далее вынуть из микроволновой печи и дать немного остыть.
8. Немного остывшую утку обмазать глазурью, положить снова на низкую решетку.
9. В посуду для стекающего сока и жира налить горячей воды.
10. Готовить в режиме «Комби-2» 15-20 минут, затем снять фольгу и перевернуть.
11. Далее в этом же режиме готовить еще 15 минут.
12. Подавать с печеными яблоками, клюквой или украсить на свой вкус.

Цыпленок гриль

Ингредиенты:

1-1,3 кг цыпленок

маринад:

- Сок половинки лимона
 - 1 ст. ложка растительного масла
 - 1-3 зубчика чеснока (измельчить)
 - 3 лавровый лист

Специи:

- приправа для гриля
 - приправа для бройлера
 - соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Замариновать цыпленка и оставить на 1 час.
2. Прикрыть ножки и крылышки фольгой, положить на низкую решетку. Под решетку поставить микроволновую посуду для стекающего сока и жира.
3. Готовить на 100% уровне мощности 10 минут.
4. В посуду для стекающего сока и жира налить горячей воды. Фольгу снять.
5. Готовить в режиме КОМБИ-2 10-15 минут с одной стороны, перевернуть 8-10 минут с другой стороны.
6. По желанию: в режиме ГРИЛЬ жарить 3-5 минут.

Судак «Великий Новгород»

Ингредиенты:

Судак тушка (рыба с головой) 1 кг.

Свинина 200 гр.

Яйца 2 шт.

Белая булка 0,5 шт.

Молоко 100 - 200 мл.

Лук 2 шт.

Маринад:

- Лимон 0,5 шт.
 - Растительное масло 2 ст. ложки

Специи:

- Молотый имбирь 1 чайная ложка
 - Зира 0,5 чайной ложки
 - Мускатный орех 0,5 чайной ложки
 - Соль, черный перец по вкусу

Подготовка:

Срезать у рыбы плавники, хвостик оставить. Очистить рыбу от чешуи. Удалить голову. Снять кожу чулком.

Секрет от LG: кожа будет лучше сниматься, если отбить рыбу деревянным молоточком.

Срезать мясо рыбы с хребта и костей и замариновать на 30 минут.

Маринад: в сок половины лимона добавить растительное масло и специи.

Кусочки рыбы, свинину, лук и предварительно замоченную в молоке булку пропустить через мясорубку, добавить яйца и вымесить воздушный фарш.

Заполнить рыбью кожу фаршем, пришить голову. Проколоть кожу ножом в нескольких местах для выхода пара.

Положить рыбу в блюдо для микроволнового приготовления на брюшко. Хвостик прикрыть небольшим кусочком фольги для предотвращения пересыхания продукта.

Приготовление:

Поставить блюдо на низкую решетку.

Готовить в режиме 80% уровня мощности 10 минут. В режиме Комби1 12 минут.

Конвекция

Пицца «А-ля-Русс»

Ингредиенты:

молоко 50 мл

сметана 2 ст. ложки

сливочное масло (растопленное) 6 ст. ложек

мука пшеничная 2,5 стакана

соль 0,5 чайные ложки

сода 0,5 чайные ложки

начинка:

- голландский сыр 300 гр.
 - растительное масло 50 мл
 - колбаса 100 гр.
 - помидоры 3 шт.
 - болгарский перец 2 шт.
 - черные оливки 50 гр.
 - томатная паста 2 ст. ложки

Способ приготовления:

1. Приготовить тесто, раскатать лепешку и сделать бортики. Приготовленную форму смазать растительным маслом.
2. Смазать тесто растительным маслом, затем томатной пастой и выложить начинку: колбасу, болгарский перец, помидоры и оливки, посыпать тертым сыром.
3. Выпекать на низкой решетки в режиме «Конвекция» при температуре 250 градусов 25 минут.

Торт «Наполеон»

Ингредиенты:

слоеное тесто (бездрожжевое) 1 упаковка (500 гр.)

заварной крем:

- молоко 400 мл
 - яичные желтки 2 шт.
 - мука 4 ст. ложки
 - сахар 80 гр.
 - сливочное масло 50 гр.
 - ванилин 2 гр.

Способ приготовления:

1. Разделить тесто на две равные части и слегка раскатать.
2. Выпекать каждый пласт на низкой решетке в режиме «Конвекция» при температуре 250 градусов.

Способ приготовления крема:

1. Тщательно растереть яичные желтки с сахаром, небольшими порциями добавить муку.
2. Осторожно влить молоко и все хорошо перемешать.
3. Готовить на 100% уровне мощности 5-6 минут, помешивая каждую минуту.
4. В чуть остывший крем добавить масло, ванилин.
5. Готовые слоеные коржи разделить пополам.
6. Каждый корж смазать заварным кремом и соединить между собой, оставшимся кремом покрыть верх торта.
7. Сверху украсить крошкой (оставшейся от коржей).

Безе (40 мелких пирожных или 20 крупных)

Ингредиенты:

- яичные белки 3 шт.
- сахар 225 гр.
- щепотка соли
- лимонная кислота на кончике ножа

Способ приготовления:

1. Белки положить в глубокую посуду, добавить щепотку соли, 1 ст. ложку сахара и взбивать до тех пор, пока масса не увеличится примерно в 3 раза.
2. Добавить лимонную кислоту (на кончике ножа) и продолжать взбивать до тех пор, пока масса не станет однородной. В конце добавить сахарный песок в два приема.
3. Готовую массу выложить чайной ложкой на решетку, застеленную фольгой и слегка смазанной маслом. Включить режим конвекции и разогреть печь до 130 градусов Цельсия. Если функция предварительного разогрева отсутствует, поставить безе в печь и включить сразу на режим «Конвекция».
4. Выпекать при 130 градусах около 30 минут.

Заварное пирожное

Ингредиенты:

Крем:

- мука 4 ст. ложки
 - сахар 80 гр.
 - молоко 400 мл
 - яичные желтки 3 шт.
 - сливочное масло 30 гр.

Тесто

- вода 100 мл
 - сливочное масло 50 гр.
 - мука 50 гр.
 - яйца 2-3 шт.
 - соль по вкусу

Способ приготовления крема:

1. Муку и сахар перемешать, добавляя по 1 желтку, тщательно растереть.
2. Влить 2 ст. ложки молока и размешать.
3. Продолжая размешивать, постепенно влить оставшееся молоко.
4. Готовить при 100% мощности 5-6 минут, не накрывая крышкой.
5. Помешивать каждую минуту.
6. В чуть остывший крем добавить масло, по желанию можно добавить коньяк и ванильную эссенцию.

Способ приготовления теста:

1. Воду и сливочное масло довести до кипения.
2. Кипятить 2-3 минуты при 100% мощности, не накрывая крышкой.
3. Добавить муку и тщательно перемешать.
4. Не накрывая крышкой, готовить 40 секунд при 100% мощности.
5. Дать немного остыть.
6. В подготовленную смесь добавить яйца (по одному), тщательно перемешивая до тех пор, пока тесто не будет тянуться.
7. Положить на противень фольгу, смазанную растительным маслом.
8. Ложкой выложить тесто в виде булочек на противень на расстоянии 3-4 см друг от друга, немного сбрызнуть водой и готовить в предварительно нагретой духовке при температуре 200 градусов около 30 минут.
9. После приготовления дать отстояться в горячей печи в течение 5 минут.

Слоеные конвертики

Ингредиенты:

- 250 г замороженного слоеного теста (бездрожжевого)
- 8 сосисок (колбасок), разрезанных вдоль на две части
- 16 ломтиков сыра
- 1 яйцо

Способ приготовления:

1. Поместите замороженное тесто в печь и прогрейте на 20% уровне мощности 20 секунд, затем дайте постоять тесту при комнатной температуре 2-5 минут.
2. Разрежьте тесто на 16 квадратных частей и раскатайте каждый кусочек размером 7 x 7 см.
3. На каждый кусочек положите ломтик сыра и ломтик сосиски (колбасы) ближе к одному из уголков и заверните конвертик. Закрепите верхний уголок конвертика взбитым яйцом.
4. Металлический противень смажьте растительным маслом, выложите конвертики швом вниз.
5. Смажьте конвертики желтком.
6. Выпекайте в разогретой до 250 духовке на низкой решетке в течение 10-15 минут.

Примечания

- † Камеру внутри микроволновой печи можно мыть Фейри
- ❖ Убрать запах: 1 стакан воды + 1 долька лимона - поставить в печь на 1 минуту
- ❖ Если на стенках остались капельки жира, то для удобства их удаления можно поставить 1 стакан воды + 1 долька лимона на 3 минуты. Данный раствор расщепляет капельки жира.

Источник:

Школа кулинарного искусства «Семья LG» фирмы «Найфл», город Челябинск

Школа кулинарного искусства «Семья LG» www.lg.ru

Май 2004 года