



# ЧУДЕСА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



**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	9
Горячие бутерброды с ветчиной	10
Горячие бутерброды с сыром и помидорами	11
Горячие бутерброды с грибами	12
Горячие бутерброды с красной рыбой	13
Горячие бутерброды с овощами	14
Горячие бутерброды с бананом	15
Горячие бутерброды с сардинами	16
Горячие бутерброды с тыквой	17
Горячие бутерброды с ананасом и авокадо	18
Горячие бутерброды по-бакински	19
Горячие бутерброды по-деревенски	20
Горячие бутерброды по-кавказски	21
Горячие бутерброды «Аппетитные»	22
Горячие бутерброды «Морские»	23
Горячие бутерброды по-гречески	24
Горячие бутерброды по-украински	25
Горячие бутерброды «Калорийные»	26
Горячие бутерброды «Вкус океана»	27
Горячие бутерброды из крабового мяса	28
Гамбургеры с грибами	29



# **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 кожура, 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 сле-

дует 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 прогреть 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 прогреть 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 прогреть 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 прогреть 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 прогревать 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 прогреть 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.

# 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.