



ЛУЧШИЕ БЛЮДА В МИКРОВОЛНОВКЕ

С ЭТОЙ КНИГОЙ ВЫ СМОЖЕТЕ НАКРЫТЬ СТОЛ, ДОСТОЙНЫЙ ВАС — ЧУДЕСНОЙ И ПРИВЕТЛИВОЙ ХОЗЯЙКИ, — ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА! ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ, ДЛЯ ВОПЛОЩЕНИЯ КОТОРЫХ ПОНАДОБЯТСЯ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И МИНИМУМ ВРЕМЕНИ, НО РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВЗОЙДЕТ ВСЕ ВАШИ ОЖИДАНИЯ! ВКУСНЫЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ЛЮБОВЬЮ БЛЮДА ВДОХНОВЯТ ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НА НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ!

ПРЯНАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, СКУМБРИЯ В ПЕРГАМЕНТЕ, ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ, А НА ДЕСЕРТ КОФЕЙНЫЙ ПУДИНГ С ЧЕРНОСЛИВОМ. ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ И ЯРКИЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ ПОМОГУТ ВАМ ЛЕГКО И БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ НЕОБЫЧАЙНО ВКУСНЫЕ БЛЮДА. ЭТА КНИГА — ПРОСТО НАХОДКА ДЛЯ ХОЗЯЕК, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ГОТОВИТЬ В МИКРОВОЛНОВКЕ!

WWW.BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-3371-3



9 786171 233713



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ЛУЧШИЕ БЛЮДА В МИКРОВОЛНОВКЕ



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО



ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

ЛУЧШИЕ БЛЮДА В МИКРОВОЛНОВКЕ

АППЕТИТНЫЕ ГОРЯЧИЕ СЭНДВИЧИ
ХРУСТЯЩИЕ ТОСТЫ • ВОЗДУШНЫЕ ОМЛЕТЫ
ПОЛЕЗНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ КАШИ



ЗОРЯНА ІВЧЕНКО

ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

**ЛУЧШИЕ
БЛЮДА
В МИКРОВОЛНОВКЕ**

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2017  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 642.1.12
ББК 36.991
И25



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Юлия Сорудейкина*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Півгодини на кухні»

Серия «Полчаса на кухне»

ИВЧЕНКО Зоряна

ИВЧЕНКО Зоряна

Найкращі страви в мікрохвильовці
(російською мовою)

Лучшие блюда в микроволновке

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 03.07.2017.
Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 5
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 03.07.2017.
Формат 60x90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 5.
Тираж 4000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-2536-7 (серія)
ISBN 978-617-12-3371-3

- © Ивченко З., текст и фотографии, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

ОТ АВТОРА

Используете микроволновку только для разогрева готовых блюд? А ведь это далеко не все ее возможности! Тем, у кого вечно не хватает времени, или тем, кто еще не обзавелся полноценной кухней, микроволновая печь способна заменить и плиту, и духовку. Сварить рис и макароны, запечь рыбу, птицу, мясо, приготовить выпечку и десерты — все это ей вполне по силам. Вы узнаете, как сварить картофель без воды, приготовить буженину за 15 минут, сделать самую вкусную кабачковую икру... И все это, используя минимум посуды и, главное, минимум времени! На приготовление любого блюда у вас уйдет максимум 30 минут. И даже если вы не планируете готовить в микроволновке, перенять некоторые кулинарные хитрости из этой книги лишним не будет.

БУЖЕНИНА

- ◆ СВИНАЯ ШЕЯ – 1 КГ
- ◆ ЧЕСНОК – 6 ЗУБЧИКОВ
- ◆ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ – 2 ШТ.
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ
ПО ВКУСУ

1. Мясо вымыть и обсушить. Зубчики чеснока очистить и разрезать вдоль пополам. Острым ножом сделать в мясе глубокие надрезы и насаживать чесноком. Обвязать мясо шпагатом, чтобы придать ему аккуратную форму. Обильно натереть свинину солью и молотым перцем, под шпагатом закрепить лавровые листики.
2. Уложить свинину в рукав для запекания, завязать его и положить на тарелку. Готовить буженину 25 минут на мощности 800 Вт или 20 минут на мощности 1000 Вт. Готовому мясу дать постоять 5—7 минут и подавать в горячем виде. Или дать полностью остыть и подать в качестве холодной закуски.

- ◆ ВЫРЕЗКА ГОВЯЖЬЯ – 800 Г
- ◆ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ – 1 Ч. Л.
- ◆ СОЛЬ – ½ Ч. Л.
- ◆ ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ – ½ Ч. Л.

РОСТБИФ



1. Перец крупно раздробить в ступке и смешать с солью. Мясо зачистить от пленок, натереть растительным маслом, солью и перцем.
2. Положить мясо в рукав для запекания и завязать его. Рукав поместить на тарелку. Готовить ростбиф 8 минут на мощности 800 Вт. Оставить еще на 5 минут в выключенной печи, нарезать и подавать.

СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С СЫРОМ



- ◆ СВИНАЯ ОТБИВНАЯ – 300 Г
- ◆ СЫР ТВЕРДЫЙ – 30 Г
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ПО ВКУСУ



- 1.** Отбивную вымыть и обсушить. Аккуратно прорезать в мясе карманчик и положить в него сыр. Посолить и поперчить мясо с обеих сторон, выложить отбивную на тарелку. Накрыть пластиковой крышкой для микроволновки. Готовить на мощности 800 Вт 6 минут.
- 2.** Оставить отбивную в печи еще на 2 минуты после приготовления, затем слить сок и подавать.

- ◆ ФАРШ ГОВЯЖИЙ – 300 Г
- ◆ ГОРЧИЦА – ½ Ч. Л.
- ◆ ПРИПРАВА ДЛЯ БАРБЕКЮ – ½ Ч. Л.
- ◆ ЧЕСНОЧНЫЙ ПЕРЕЦ – ¼ Ч. Л.
- ◆ СОЛЬ – ¼ Ч. Л.
- ◆ КЕТЧУП ИЛИ СОУС БАРБЕКЮ – 3 СТ. Л.
- ◆ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ – 1 СТ. Л.

МЯСНОЙ ХЛЕБ



1. Фарш тщательно смешать с горчицей, специями и солью. Керамическую или стеклянную формочку смазать растительным маслом и плотно наполнить фаршем, не доходя 1 см до края. Поставить формочку на тарелку, чтобы мог вытекать образующийся сок. Готовить на максимальной мощности 6 минут.
2. Смазать верх мясного хлеба толстым слоем кетчупа или соуса барбекю и готовить еще 2 минуты.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ПЕСТО И СЫРОМ



- ◆ ГРУДКА ИНДЕЙКИ – 700 Г
- ◆ СЫР ТВЕРДЫЙ – 50 Г
- ◆ ЛУК – 100 Г
- ◆ ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый – 300 Г
- ◆ СОУС ПЕСТО – 3 СТ. Л.
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 1 Ч. Л.
- ◆ ЧЕСНОЧНЫЙ ПЕРЕЦ – ½ Ч. Л.
- ◆ СОЛЬ ПО ВКУСУ

- 1.** Грудку индейки надрезать в виде книжки, накрыть пленкой и аккуратно отбить до толщины 0,5 см. Сыр разрезать на 2 толстые полосы. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и уложить в керамическую или стеклянную форму.
- 2.** Мясо посыпать чесночным перцем (смесь черного перца с сушеным чесноком), посолить, с одной стороны намазать соусом песто. Положить на мясо полосы сыра и свернуть плотным рулетом. Рулет скотать зубочистками и смазать оливковым маслом. Уложить поверх лука и готовить 15 минут на максимальной мощности, перевернув через 7 минут другой стороной вверх.
- 3.** Через 15 минут вынуть рулет из формы, добавить в нее горошек и перемешать его с луком и соком, образовавшимся в форме. Готовить еще 5 минут. Подавать блюдо горячим, с гарниром из риса, картофельного пюре или макарон.



Содержание

От автора.....	3	Жареный рис с беконом	
Буженина.....	4	и овощами	44
Ростбиф	5	Гречка с курицей и капустой	45
Свинная отбивная с сыром.....	6	Быстрая овсянка	
Мясной хлеб	7	с тыквенным пюре.....	46
Рулет из индейки с песто и сыром.....	8	Картофельное пюре	47
Свинные ребрышки	10	Картофельное пюре	
Рулетики из индейки с вялеными		со шпинатом и фетой.....	48
помидорами	11	Киш со шпинатом и беконом	49
Лепешки чизбургер.....	12	Молодой картофель с чесноком	
Тефтели из индейки с сыром фета.....	13	и розмарином	50
Запеченный цыпленок	14	Печеный картофель с сыром.....	51
Куриная грудка	15	Пикули	52
Куриная грудка в пергаменте	16	Кабачковая икра	53
Куриная грудка с салатом		Рагу из кабачков	54
из шпината	17	Рататуй.....	55
Пряная курица с кускусом.....	18	Паста «Паппа помodoro»	56
Куриные бедрашки барбекю	20	Паста с курицей и томатами.....	57
Куриные голени с картофелем	21	Спагетти по-флотски	58
Куриные окорочка в глазури	22	Ризотто из пасты с весенними	
Курица по-охотничьи.....	24	овощами.....	59
Куриные тефтельки со шпинатом.....	25	Омлет с ветчиной и сыром	60
Пряная куриная грудка		Деревенская запеканка	61
со сладким перцем.....	26	Запеканка из цветной капусты	62
Карри с курицей	27	Сливочная капуста с фаршем	64
Фаршированная куриная грудка.....	28	Теплый овощной салат.....	65
Фахитас из курицы	29	Теплый салат из молодого	
Салат с куриной грудкой,		картофеля	66
рукколой и редисом	30	Тушеная молодая капуста	67
Морской окунь с овощным рагу.....	31	Тушеная стручковая фасоль	
Рыбное филе в соусе с лимоном		с чесноком	68
и хреном	32	Фасоль в томате с чипсами	69
Скумбрия в пергаменте	33	Рисовый пудинг.....	70
Скумбрия с лимоном.....	34	Банановый пудинг	71
Мексиканское рыбное рагу.....	35	Кофейный пудинг с черносливом.....	72
Кеджери с копченой скумбрией	36	Шоколадный брауни	73
Рис с пореем и рыбой	37	Кофейный кекс с грецкими	
Бирьяни	38	орехами	74
Томатное ризотто	39	Лимонные квадратики.....	76
Джамбалайя.....	40	Лимонный курд	77
Грибное ризотто.....	42	Пирог с клубникой	78
Жареный индонезийский рис.....	43	Печеные яблоки с сухофруктами	79