ГОТОВИМ
В МИКРОВОЛНОВКЕ

Сборник лучших рецептов



хлеб•соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

ЗАКУСКИ

ВЯЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ 8
КАБАЧКИ С СЫРОМ 10
ЧИПСЫ 12
НАГГЕТСЫ 14
ОВОЩНЫЕ ЧИПСЫ 16
БРОККОЛИ 18

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

БАКЛАЖАНЫ 20
ПИЦЦА 21
БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ 22
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 24
СЕМГА С ОВОЩАМИ 26
ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ 28
ЛУКОВЫЙ СУП 30
БУРРИТО 32
КОТЛЕТКИ С БЕКОНОМ 34
ТЕРРИН 36
КУРИНОЕ ПАРФЕ 37
КАРТОШКА С ТУШЕНКОЙ 38
ХОТ-ДОГ С КУКУРУЗОЙ 40
ПАСТА 42

ДЕСЕРТЫ

СЫРНИКИ 44
КЕКС С ЯБЛОКОМ 46
ТВОРОЖНАЯ БУЛОЧКА 48
ПОМАДКА ИЗ ШОКОЛАДА 50
БРАУНИ 52
КЕЙКПОПСЫ 54
БЕЗЕ 56
КОФЕЙНОЕ ЖЕЛЕ 58
ПУДИНГ С ИЗЮМОМ 60
СМУЗИ 62
БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ 63

ВВЕДЕНИЕ

Современный ритм жизни не всегда оставляет время на приготовление домашней еды. Учеба, работа, повседневные дела и встречи занимают большую часть дня, поэтому иногда на готовку просто не остается сил. При этом хочется питаться разнообразно, вкусно и по возможности полезно, не прибегая постоянно к доставке или готовым продуктам из магазина.

Не у всех на кухне есть аэрогриль или другая современная техника для быстрого приготовления еды. А времени на готовку часто не хватает: хочется вкусно поесть, но при этом не проводить часы у плиты. В такой ситуации на помощь приходит обычная микроволновка!

Оказывается, с ее помощью можно приготовить гораздо больше, чем просто разогреть вчерашний ужин. Сытный завтрак, полноценный обед, вкусный ужин или даже нежный десерт. Все это возможно в микроволновке. Главное — знать подходящие рецепты и несколько простых секретов приготовления.

В этой книге собраны идеи блюд на каждый день, которые помогут разнообразить меню и сэкономить время. Для приготовления не понадобятся сложные кулинарные навыки или дорогостоящее оборудование. Достаточно микроволновки и доступных ингредиентов.

Чтобы готовить было еще проще, под каждым рецептом указаны **время приготовления, уровень сложности и количество порций**. Это поможет заранее оценить, сколько времени потребуется на блюдо, выбрать подходящий рецепт и спланировать меню.

Открывайте книгу, выбирайте то, что вам по вкусу, и убедитесь: вкусная домашняя еда может быть простой, быстрой и доступной!

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень сложности

Количество порций

Время приготовления

ВЯЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- **1 кг** помидоров
- **200 мл** оливкового масла
- **1,5 ч. л.** сахара
- **1 ч. л.** соли
- **2 ч. л.** прованских трав
- **3 зубчика** чеснока
- черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стерилизуйте две баночки по 300–350 мл и крышки. Помидоры вымойте, обсушите, разрежьте пополам и удалите сердцевину с семенами.
2. Выложите половинки помидоров срезом вверх на плоскую тарелку, подходящую для микроволновки. Готовьте на максимальной мощности 5–7 минут. Достаньте тарелку и слейте выделившийся сок.
3. Посыпьте помидоры солью, сахаром, перцем и ароматными травами. Поставьте в микроволновку еще на 5 минут. Затем откройте дверцу на 10 секунд, чтобы выпустить пар, и готовьте еще 3 минуты.
4. Переложите помидоры в банки, добавьте измельченный чеснок и залейте оливковым маслом до самого верха. Закройте крышками и уберите в холодильник. Через 3–4 дня помидоры будут готовы.

