

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



МИКРОВОЛНОВКА  
первые блюда

Еще вкуснее и проще

# **Микроволновка. Первые блюда**

«РИПОЛ Классик»

2014

Микроволновка. Первые блюда / «РИПОЛ Классик»,  
2014 — (Еще вкуснее и проще)

Основой здорового образа жизни является сбалансированное питание. Если вы всерьез задумываетесь о своем питании и хотите постепенно перейти к полезной пище, вам поможет чудо-помощник современной хозяйки – микроволновка. Не секрет, что правильный рацион обязательно включает в себя первые блюда. В нашей книге представлены избранные рецепты супов из овощей, бобовых, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также супы-пюре, густые похлебки и прозрачные бульоны.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

## Содержание

Суп из окуней с картофелем и рисом	5
Уха из филе сома	6
Суп из консервированной сардинеллы	7
Суп из консервированной сардины с овощами и рисом	8
Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами	9
Суп из минтая с пшенной крупой и овощами	10
Суп из креветок с зеленым горошком и рисом	11
Суп из морского языка с брокколи	12
Суп из морского языка с лапшой	13
Суп из лосося с кукурузой	14
Суп из морского окуня с овощами и шпинатом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Составитель Сергей Павлович Кашин

## Микроволновка. Первые блюда

### Суп из окуней с картофелем и рисом

*Ингредиенты:* 1 л бульона из окуней, 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, 200 г филе окуней (вареного), лавровый лист, соль.

*Способ приготовления:* Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

В бульон добавить картофель и рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

## Уха из филе сома

*Ингредиенты:* 300 г филе сома, 2 картофелины, 2 моркови, ½ пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления:* Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе сома промыть, мелко нарезать, залить водой (1 л), готовить 3 минуты при мощности 100 %. Добавить картофель и морковь, готовить еще 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленым луком.

## **Суп из консервированной сардинеллы**

*Ингредиенты:* 250 г сардинеллы (консервированной в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления:* Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. В воду (1 л) добавить картофель, рис и рыбные консервы, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить лавровый лист, посолить, готовить еще 2 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа. Суп из консервированной сардины с овощами и рисом

## **Суп из консервированной сардины с овощами и рисом**

*Ингредиенты:* 250 г сардины (консервированной в масле), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления:* Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %.

В воду положить картофель, морковь, лук и рис, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, лавровый лист, посолить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 80 %, посыпать зеленью укропа.

## **Суп из консервированного тунца с пшенной крупой и овощами**

*Ингредиенты:* 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления:* Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, влить растительное масло, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %.

В воду положить пшенную крупу, картофель, лук и морковь, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить рыбу, посолить, поперчить, готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленым луком.

## **Суп из минтая с пшенной крупой и овощами**

*Ингредиенты:* 1 л бульона из минтая, 200 г филе минтая (вареного), 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления:* Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму с растопленным сливочным маслом, добавить морковь, обжаривать 1 минуту при мощности 100 %.

В бульон добавить картофель, морковь, лук и пшено, готовить 6 минут при мощности 100 %, положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить 2 минуты при мощности 70 %, посыпать зеленью кинзы.

## **Суп из креветок с зеленым горошком и рисом**

*Ингредиенты:* 200 г креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г зеленого горошка (свежего), 20 г сливочного масла, 10 мл томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:* Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в форму с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 30 секунд при мощности 100 %, влить томатный соус, тушить еще 30 секунд мощности 80 %.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить, залить 1 л воды, готовить 1 минуту при мощности 100 %, вынуть из бульона.

В бульон добавить рис, готовить 4 минуты при мощности 100 %, положить морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, варить готовить еще 2–3 минуты при мощности 100 %. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

## **Суп из морского языка с брокколи**

*Ингредиенты:* 300 г филе морского языка, 150 г брокколи (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:* Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе промыть, залить водой, готовить 4 минуты при мощности 100 %, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, готовить еще 3–4 минуты при мощности 100 %, посыпать зеленью петрушки.

## **Суп из морского языка с лапшой**

*Ингредиенты:* 500 г филе морского языка, 100 г лапши, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления:* Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе промыть, залить 1 ½ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить 7 минут при мощности 100 %. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, готовить 2 минуты при мощности 100 %, добавить лапшу. Готовить еще 3 минуты при мощности 100 %, положить зелень петрушки.

## **Суп из лосося с кукурузой**

*Ингредиенты:* 500 г филе лосося, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, ½ пучка зеленого лука, соль.

*Способ приготовления:* Филе лосося промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В воду (1 л) положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить 3 минуты при мощности 100 %, добавить разведенный водой крахмал и готовить 1 минуту при мощности 60 %. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

## **Суп из морского окуня с овощами и шпинатом**

## **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.