

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



МИКРОВОЛНОВКА
вторые блюда

Еще вкуснее и проще

Микроволновка. Вторые блюда

«РИПОЛ Классик»

2014

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

В нашей книге представлены избранные рецепты вторых блюд, которые вы легко сможете приготовить в микроволновке. В ней вы найдете множество рецептов для разных случаев жизни – от повседневного обеда, с простыми блюдами для быстрого перекуса, до изысканных деликатесов для праздничного стола.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Блюда из рыбы и морепродуктов	5
Горбуша, запеченная с помидорами	5
Филе камбалы, запеченное с картофелем и сыром	6
Язь с овощами	7
Фрикадельки из хека	8
Кижуч с картофелем	9
Сом с картофелем, шампиньонами и болгарским перцем	10
Сазан с помидорами и картофелем	11
Морской окунь в кляре	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Составитель Сергей Павлович Кашин

Микроволновка. Вторые блюда

Блюда из рыбы и морепродуктов

Горбуша, запеченная с помидорами

Ингредиенты: 500 г филе горбуши, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 1 пучок укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе горбуши промыть, нарезать ломтиками, натереть мускатным орехом, перцем и солью, обвалить в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Жареное филе выложить в форму для запекания, сверху положить лук и помидоры, залить молоком со взбитыми яйцами. Запекать при мощности 100 % в течение 5 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Филе камбалы, запеченное с картофелем и сыром

Ингредиенты: 1 кг камбалы, 600 г картофеля, 4 помидора, 2 луковицы, 150 г сливочного сыра (мягкого), 100 мл сливок, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка укропа, ½ пучка петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Камбалу разделить на филе, промыть, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Сыр нарезать ломтиками.

Рыбу, картофель, помидоры и лук выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, посыпать зеленью, полить сливками, сверху выложить ломтики сыра.

Готовить при мощности 80 % в течение 10–12 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

Язь с овощами

Ингредиенты: 1 кг язя, 200 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 1 пучок укропа и сельдерея, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и сельдерея вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в форму для запекания, залить бульоном, готовить при мощности 50 % в течение 5 минут. Добавить болгарский перец, лук, помидоры, лавровый лист, посыпать зеленью, посолить, поперчить и готовить при той же мощности еще 5 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки и сельдерея.

Фрикадельки из хека

Ингредиенты: 1 кг хека, 4 помидора, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, 100 г панировочных сухарей, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу разделить на филе, промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе хека.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар и лимонный сок, довести на маленьком огне до кипения, добавить сметану и перемешать.

Из фарша сформовать фрикадельки, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут, затем полить соусом и запекать еще 5 минут при той же мощности.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Кижуч с картофелем

Ингредиенты: 1 кг кижуча, 1 кг картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Рыбу разделать на филе, промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в форму вместе с картофелем, посолить, поперчить, добавить немного воды, накрыть крышкой и запекать при мощности 80 % в течение 5 минут. Затем крышку снять, полить рыбу и картофель соусом, приготовленным из майонеза, сметаны, зелени и хрена, запекать при мощности 100 % еще 5 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

Сом с картофелем, шампиньонами и болгарским перцем

Ингредиенты: 600 г филе сома, 600 г картофеля, 200 г шампиньонов, 3–4 стручка болгарского перца, 1 помидор, 150 г сметаны, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в сотейник, сверху выложить болгарский перец, грибы и картофель, посолить, поперчить, влить немного кипяченой воды. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать зеленью, полить сметаной, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу украсить кружочками помидора и веточками укропа и петрушки.

Сазан с помидорами и картофелем

Ингредиенты: 500 г филе сазана, 4–5 картофелин, 3 помидора, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, 100 г сыра (любого), 150 г майонеза, 1 пучок укропа и петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Маринованные огурцы нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Филе сазана промыть, нарезать. Картофель выложить в форму, сверху положить кусочки рыбы, влить немного воды, посолить, поперчить, затем положить кольца лука и кружочки помидоров, посыпать зеленью и полить майонезом. Запекать при мощности 80 % в течение 10 минут. Затем посыпать сыром и запекать еще 1 минуту при той же мощности. При подаче к столу украсить блюдо кружочками огурцов и веточками зелени.

Морской окунь в кляре

Ингредиенты: 700 г филе морского окуня, 250 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 мл газированной минеральной воды, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, 1 помидор, 1 огурец, 1 пучок укропа и петрушки, 1 лимон, соль.

Способ приготовления: Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусками, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лимон вымыть, нарезать дольками. Помидор и огурец вымыть, нарезать кружочками.

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.