

Ваш домашний повар



ЧУДО- рецепты для МИКРОВОЛНОВКИ



Сергей Павлович Кашин
Чудо-рецепты для
микроволновки
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8010581

*Ваш домашний повар. Чудо-рецепты для микроволновки / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-05057-3*

Аннотация

Бытовая техника – незаменимый помощник на кухне каждой современной хозяйки. Благодаря ей мы экономим кучу времени на приготовлении даже самых замысловатых блюд. В этой книге вы откроете для себя 1000 разнообразных рецептов блюд для приготовления в микроволновке. Первые и вторые блюда, каши и бутерброды, пицца, выпечка и даже напитки – все это и многое другое вы найдете в нашей книге. И главное, все наши блюда необычайно просты в приготовлении. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	5
Что представляет собой микроволновая печь	10
Подготовка продуктов перед тепловой обработкой	17
Как готовить мясо	17
Как готовить рыбу	20
Как готовить овощи	22
Как готовить фрукты и ягоды	25
Первые блюда	28
Бульон с творожными клецками	28
Бульон со шпинатом и репой	29
Щи зеленые со щавелем	30
Суп из мексиканской смеси с картофелем	31
Картофельный суп с луком	32
Морковный суп с картофелем	33
Суп из цветной капусты и стручковой фасоли	34
Суп из брюссельской капусты	35
Суп из картофеля и зелени с яйцом	36
Суп из зеленого горошка с морковью	37
Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками	38
Суп из брокколи и картофеля	39
Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами	40

Суп из картофеля, болгарского перца и оливок	42
Луковый суп с картофелем и щавелем	43
Картофельный суп с рисом и базиликом	44
Суп луковый с белым вином	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Ваш домашний повар.
Чудо-рецепты для
микроволновки
Составитель Сергей
Павлович Кашин**

Предисловие



Трудно сейчас себе представить современный дом без бытовой техники. Электрические приборы нужны нам постоянно для выполнения самых разных функций. Все эти механизмы очень облегчают быт человека. Почти невозможно представить себе жизнь без стиральной машины, пылесоса, кофеварки, электрического чайника, тостера, кухонного комбайна, электрического миксера и т. д. Выполняя какую-либо работу по дому или на кухне, мы затрачиваем значительно меньше времени, если берем себе в помощники эти изобретения.

Жизнь современных людей проходит в достаточно активном ритме, поэтому времени на ведение домашнего хозяйства остается немного. А готовка, как известно, требует серьезного подхода, ведь от питания зависит здоровье членов семьи. Поэтому женщины стараются не экономить времени для того, чтобы приготовить домочадцам вкусный обед или ужин. И вот тут такие кухонные приборы, как микроволновая печь, пароварка и аэрогриль, очень выручают хозяйку.

Сейчас большинство горожан с трудом могут себе представить жизнь без микроволновой печи. И это не удивительно, ведь этот прибор помогает значительно экономить такое дорогое время. Если нужно что-то быстро разморозить перед готовкой или просто разогреть блюдо, то СВЧ-печь справляется с этим очень быстро и эффективно. Кроме того, с помощью этого чудесного прибора можно приготовить множество вкусных и аппетитных блюд.

Аэрогриль тоже пользуется популярностью у россиян. Он способен выполнять много функций, и поэтому очень удобен. С его помощью можно даже стерилизовать посуду. Кроме того, этот прибор поможет приготовить сразу 3 блюда (об этом будет сказано ниже), что при дефиците времени является положительным моментом. На аэрогриле можно также приготовить диетические блюда, если положить продукты прямо на решетку, не используя при этом жир или масло.

Пароварка – тоже нужный в хозяйстве кухонный прибор. Его особенно стоит приобрести, если в семье есть пожилые люди или дети, а также люди, страдающие заболеваниями пищеварительной системы. Приготовленная на пару пища издавна рекомендовалась врачами и диетологами людям с чувствительным пищевым трактом. Такие блюда хорошо усваиваются организмом. Используя пароварку, можно готовить без масла и жира, что способствует снижению холестерина в крови. Блюда, приготовленные в пароварке, разнообразят ваш рацион. Ведь можно не только быстро, но и вкусно приготовить обычные продукты питания. А домочадцы будут благодарны вам за ваши старания.

Известно, что своим появлением на наших кухнях микроволновая печь обязана американцу Перси Спенсеру. Он впервые заметил способность сверхвысокочастотного излучения к нагреванию пищевых продуктов и, придя к определенным выводам, провел несколько экспериментов. Получив хорошие результаты, он запатентовал это устройство. На

момент изобретения Спенсер работал инженером в компании Raytheon, которая занималась разработкой оборудования для радаров.

Так, известен случай, что когда Спенсер во время эксперимента с магнетроном с удивлением понял, что плитка шоколада в его кармане расплавилась. Еще есть версия, что изобретатель заметил, что бутерброд, лежащий на включенном магнетроне, нагрелся.

Патент на свое изобретение Спенсер получил в 1946 году.

Первая СВЧ-печь была изготовлена компанией Raytheon для быстрого промышленного приготовления пищи. Конечно, обычным людям она практически была недоступна и на это имелись свои причины: высота первого агрегата была равна человеческому росту, вес составлял 340 кг, а мощность – 3 кВт, что в 2 раза больше, чем у современной бытовой микроволновой печи.

Стоил этот прибор примерно 3000 долларов. Первая СВЧ-печь использовалась в основном в столовых военных учреждений. И только в 1962 году появилась первая серийная бытовая микроволновая печь, которая была выпущена японской фирмой Sharp. Сначала спрос на новое изделие был незначительным. Новый кухонный агрегат приняли настороженно, поскольку многие люди отнеслись к нему с некоторым недоверием, опасаясь, что он может нанести вред здоровью. Прошло довольно много времени, прежде чем люди убедились в безопасности микроволновых печей, прин-

цип работы которых заключается в воздействии сверхвысокочастотных волн на содержащиеся в любом продукте молекулы воды.

В настоящий момент, по статистическим данным, лишь в США насыщенность рынка СВЧ-печами составляет 90 %. Однако страны СНГ находятся только на начальном этапе освоения этого устройства, поскольку здесь микроволновые печи есть только у 17 % населения. Однако скорее всего этот разрыв очень скоро сократится. В России уже почти 38 % населения имеет на кухне микроволновые печи.

Как известно, современная техническая промышленность не стоит на месте, поэтому сейчас СВЧ-печи оснащены конвектором, грилем и другими нужными функциями, с помощью которых можно приготовить такие же вкусные и аппетитные на вид блюда, как и в обычной духовке, а сам процесс запекания или варки значительно ускоряется. Сегодня микроволновая печь является комбинированным устройством, которое может готовить пищу разнообразными способами: СВЧ, гриль, одновременно СВЧ и гриль, гриль с использованием конвекции или СВЧ с конвекцией.

Что представляет собой микроволновая печь

Приготовление пищи в микроволновой печи происходит в результате большого поглощения микроволнового излучения влагой и другими диэлектриками, которые имеются в продуктах. Это связано с наличием у молекул воды большого дипольного момента. Это можно описать так: молекула воды, когда на нее воздействует электрическое поле, старается держать себя вдоль него так, как стрелка компаса устанавливается вдоль магнитного поля планеты.

Однако в поле сверхвысокочастотной электромагнитной волны движение электрического поля меняется со значительной частотой (миллиард раз в секунду), поэтому молекула постоянно вращается. При столкновениях быстро вращающихся молекул часть энергии вращения переходит в энергию поступательного движения, что ведет к повышению температуры воды. В бытовых СВЧ-печах применяются микроволны с частотой 2450 МГц. Этот уровень установлен для микроволновых печей специальными международными правилами, чтобы не создавать помех для работы радаров и других устройств, которые используют микроволны.

Прежде чем купить микроволновую печь, надо задать себе вопрос: как она будет использоваться? Вариантов обычно бывает три: размораживание продуктов, приготовление пи-

щи из полуфабрикатов на скорую руку и более сложный уровень кулинарии. Кроме того, при использовании СВЧ-печей имеется много запретов. Например, нельзя помещать в прибор металлическую посуду или металлические ложки, ножи и вилки, не желательно применять печь для готовки пищи в масле, поскольку контролировать температуру очень сложно и есть возможность того, что масло загорится.

В этом кухонном агрегате нельзя варить яйца, разогревать еду в закрытых емкостях, в том числе консервы, поскольку они могут взорваться. Не следует помещать в такую печь продукты с естественной оболочкой – такие, как картофель, сладкий перец, баклажаны и кукуруза. Перед готовкой их надо обязательно накалывать, чтобы кожа не полопалась от быстрого нагревания.

Уже давно люди ведут споры о том, отличаются ли блюда из микроволновой печи от приготовленных на плите или нет. Те, кто находится в оппозиции к микроволновым печам, говорят, что пища, приготовленная в них, несколько сухая, а продукты становятся жесткими, если их не завернуть в фольгу или специальные пакеты. Сторонники СВЧ-печей называют определенные плюсы, например отсутствие запахов при готовке, посуда существенно не нагревается, поэтому нет риска обжечься. При приготовлении еды в СВЧ-печи в ней сохраняется больше витаминов, поскольку готовка происходит почти в два раза быстрее, чем на плите.

Если в доме уже имеется хорошая газовая плита, а СВЧ-

печь приобретается только для разогрева, размораживания продуктов и приготовления простых блюд вроде горячих бутербродов, то не надо покупать устройство с множеством функций.

Вполне подойдет и микроволновая печь с обычным набором возможностей, если она нужна, например, для дачи, потому что вряд ли за городом у вас появятся желание и время готовить сложные блюда. Самые простые СВЧ-печи обычно имеют механическое управление, то есть время разогрева программируется поворотом рычага. Наибольшее время готовки – 35 минут. У многих людей по определенной причине электронная панель с кнопками восторга не вызывает, они считают, что это одна из деталей в микроволновых печах, чаще всего выходящих из строя. Но изготовители бытовой техники с такой точкой зрения не согласны и утверждают, что электронные панели чаще ломаются в том случае, если кнопки нажимают мокрыми и грязными руками, как это нередко бывает, если печь используется на даче.

Надо знать, что микроволны разогревают пищу только до 100 °С, а этого недостаточно для приготовления мяса. В этом случае необходимы гриль, поскольку он создает более высокую температуру, и режим конвекции, который распределяет горячий воздух по всей камере. СВЧ-печь с грилем позволяет прекрасно запекать мясо и птицу.

Существует гриль двух видов – тэновый и кварцевый. Первый представляет собой спираль, похожую на ту, которая

применяется в электрическом чайнике.

Его плюс заключается в том, что он может изменять положение внутри емкости – подниматься, опускаться, помещаться под углом или у задней стенки.

Существуют даже печи со специальной функцией под названием «Оптигриль»: гриль помещается автоматически в оптимальное положение относительно лежащей в печи птицы или рыбы. Кроме того, внутреннюю камеру печи с подвижным тэновым грилем проще и удобнее мыть.

Кварцевый гриль представляет собой лампу, которая используется в качестве нагревающего механизма. Продукты, приготовленные с его помощью, больше всего похожи на те, которые готовились на открытом огне. Мощность кварцевого гриля, как правило, меньше, чем гриля с тэном, поэтому он обычно является более экономичным. Он быстрее набирает рабочую мощность, а также благодаря своей форме не занимает много места в рабочей камере. Микроволновые печи с кварцевым грилем обеспечивают более равномерное обжаривание, но если нужен более интенсивный нагрев, тогда тэновый гриль предпочтительнее.

Микроволновая печь с грилем и конвекцией – это почти настоящая духовка. Конвекцию осуществляют кольцевой нагревательный элемент и встроенный вентилятор, располагающийся на задней стенке камеры или наверху.

Современные дорогие модели СВЧ-печей по своим возможностям приблизились к самым «навороченным» элек-

тродуховкам и превосходят их по скорости приготовления пищи. В некоторых элитных моделях реализована функция так называемого сенсорного приготовления. Поскольку вес продуктов определяется в автоматических программах приблизительно, готовое блюдо может не приготовиться должным образом. Сенсор пара упрощает программирование и обеспечивает получение точных результатов. Когда блюдо начинает испарять пар, это значит, что температура достигла 100 °С, а каждая хозяйка знает, что с этого момента время приготовления зависит уже не от массы продуктов, а только от их качества. Поэтому можно всего лишь указать при программировании тип продуктов и нажать кнопку «Старт». Когда сенсор выявляет сильное выделение пара и посылает сигнал встроенному микрокомпьютеру, тот определяет нужное время приготовления, а на дисплее высвечивается время, оставшееся до конца приготовления.

Наиболее часто встречается внутреннее покрытие СВЧ-печей из особой прочной эмали, которую довольно просто содержать в чистоте. Все большую популярность получает внутреннее покрытие из керамики. Его трудно поцарапать, оно очень прочное и такое гладкое, что капли жира и другая грязь с трудом удерживаются на этой гладкой поверхности. Если это им все же удастся, они легко удаляются мягкой губкой. Хотя керамическое покрытие весьма хрупкое, представить ситуацию, как можно его повредить, довольно трудно. Покрытие из нержавеющей стали очень прочное, глад-

кое и способно выдержать любую температуру, что особенно важно в грилевом и конвекционном режиме. Но ухаживать за ним и поддерживать его металлический блеск несколько сложнее.

Порой в недорогих моделях камеры могут быть просто окрашены «под эмаль». Такое покрытие хорошо держится, если приготовление блюд не требует высокой температуры и длительного времени.

При выборе СВЧ-печи следует опираться на количество членов семьи. Печи с камерой объемом 16–19 л предназначены для семьи из 1–2 человек. Она вместит небольшую тушку птицы или емкость средней высоты. Для семьи из 3–4 человек или для приема гостей следует выбрать объем от 23 л, а для семьи из 5–6 человек желательно устройство с объемом камеры до 41 л. Такая СВЧ-печь достаточно легко вместит утку, хороший кусок мяса или большой праздничный пирог.

Помимо определения времени приготовления, если вы не пользуетесь режимами автоматических меню, следует установить лучшую для конкретного продукта и определенных целей мощность микроволн:

80–150 Вт – режим поддержания готового блюда в горячем состоянии;

160–300 Вт – размораживание и приготовление «деликатных» продуктов;

400–500 Вт – быстрое размораживание в небольшом ко-

личестве;

560–700 Вт – медленное приготовление или разогрев «деликатных» продуктов;

800–900 Вт – быстрый разогрев и приготовление.

Существует мнение, что мясо и птица в СВЧ-печи получаются более жесткими, чем при обычном приготовлении на плите. Это связано с тем, что при использовании такого способа приготовления пищи многие ограничиваются определением времени, в течение которого мясо будет находиться внутри СВЧ-печи, а мощность остается на уровне 100 %. Однако такой режим на самом деле используется довольно редко.

Мясо и птицу лучше готовить при 70 %-ной мощности, а рыбу, пельмени и котлеты – при 50–70 %-ной. Интересно, что мясо с прожилками жира готовится заметно быстрее. А жесткую говядину или баранину лучше тушить на 50 %-ной мощности, нарезав небольшими кусочками. Заваривание чая и трав лучше удастся, если залить их кипятком и держать в печи 10–15 минут при мощности 10–30 %. А если надо быстро приготовить дрожжевое тесто, поместите его в СВЧ-печь и установите мощность на 10 %, тогда оно быстро поднимется.

Подготовка продуктов перед тепловой обработкой

Как готовить мясо

При размораживании мяса необходимо учитывать, что чем медленнее это делать, тем меньше питательных веществ потеряет продукт. Рекомендуется размораживать мясо в холодильнике: поместить его в кастрюлю или другую подходящую емкость и накрыть мокрой тканью. Тогда кристаллы льда будут таять медленно, часть образующейся влаги впитается в мышечные волокна, которые набухнут, это в большей степени восстановит ценные свойства продукта. Если же необходимо быстрее разморозить мясо, оставьте его на 2–3 часа при комнатной температуре.

Можно также поместить его в кастрюлю или небольшую миску. Не размораживайте мясо в горячей воде или теплом месте, так как в этом случае оно потеряет полезные свойства, а его вкусовые качества ухудшатся.

Лучше всего варить мясо с небольшими перерывами. Кусок мяса надо положить в горячую воду и довести до кипения, затем варить 5 минут, не удаляя пену. Потом выключить печь, пусть мясо настоится под крышкой. Затем надо снова довести его до кипения и варить в течение 5 минут.

Это необходимо повторять до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Не рекомендуется солить сырое мясо задолго до тепловой обработки, поскольку это вызывает преждевременное выделение мясного сока, в результате чего снижается его пищевая ценность и ухудшаются вкусовые качества. Самым совершенным из всех способов приготовления мяса является тушение.

Лучше всего делать это в горшочке из огнеупорной глины или закрытой емкости. Жидкости должно быть мало, чтобы мясо тушилось в собственном соку. Приготовленное данным способом, оно сохраняет полезные и вкусовые качества. Оптимальная температура тушения составляет 95–98° С. Впрочем, в аэрогрилях она варьируется в зависимости от устройства.

Известен также способ тушения мяса на водяной бане или в пароварке. Его преимущество заключается в том, что мясо не пригорает. Кастрюля с ним ставится в емкость с кипящей соленой водой. Небольшие куски и рубленое мясо можно жарить на гриле в микроволновой печи. После образования корки, которая задерживает мясной сок, следует уменьшить мощность. Тушки птиц и большие куски мяса рекомендуется жарить в гриле. Во время приготовления каждые 10–15 минут проверяйте готовность продукта. Следует отметить, что чем крупнее кусок мяса, тем ниже должна быть температура.

Отварные мясо, птицу, ветчину и язык следует хранить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве полу-ченной во время приготовления жидкости.

Обработка говяжьего мяса имеет свои особенности. Следует отметить, что говядина, приготовленная крупным куском, намного лучше по вкусовым качествам, чем нарезанная небольшими ломтиками. Чтобы она стала более нежной и быстрее сварилась, необходимо натереть ее горчичным порошком и оставить на 12 часов. Перед варкой необходимо тщательно промыть мясо в холодной воде. Перед тушением рекомендуется выдержать говядину в маринаде или смеси растительного масла с лимонной кислотой.

Советы по приготовлению мясных блюд:

- ✓ небольшие куски мяса и котлеты рекомендуется жарить в аэрогриле или СВЧ-печи (режим «гриль»), тогда продукты не теряют свои полезные качества, а готовые блюда получаются более вкусными и сочными;

- ✓ при мариновании мяса птицы или баранины следует заменить уксус белым вином;

- ✓ панировать изделия необходимо непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка отмокает, а готовые изделия теряют цвет и вкус;

- ✓ чтобы жареное мясо получилось более сочным, рекомендуется перед приготовлением его отбить и жарить с обеих сторон до образования корки;

- ✓ мясо птицы получится более нежным, если в бульон до-

бавить 1 ст. ложку уксуса;

✓ при жарке тушек птицы или дичи в гриле надо размещать их равномерно. Недостаточно жирную птицу следует поливать растопленным свиным салом, а жирную – небольшим количеством горячей воды;

✓ чтобы улучшить вкусовые качества печени, надо положить ее на 2–3 часа в молоко.

Как готовить рыбу

С давних времен в России популярны рыбные блюда. Скорее всего, такому обилию рыбы в русской кухне способствовали православные посты, во время которых недопустимы животные жиры, мясо и яйца, а употребление рыбы разрешается. Известны разнообразные способы приготовления рыбы, ее жарят, варят, тушат и выдерживают на пару.

Рекомендации по приготовлению рыбы и морепродуктов:

✓ если при разделывании рыбы разлилась желчь, следует протереть солью те места, куда она попала, а затем промыть рыбу холодной водой;

✓ чтобы избежать неприятного запаха во время жаренья, надо положить в сковороду кусочки сырого картофеля;

✓ прежде чем разделывать соленую рыбу, следует залить ее холодной водой, тогда

✓ она слегка набухнет, поэтому ее будет легче чистить;

? чтобы рыба при жарке не развалилась, нужно посолить

ее за 15 минут до готовности;

✓ слишком соленую рыбу надо вымачивать 5 часов в холодной воде, меняя ее каждый час;

✓ чтобы удалить внутренности некрупной рыбы, надо сделать глубокий разрез возле жабр, затем перерубить позвоночник и удалить голову вместе с внутренностями;

✓ если во время жаренья добавить в горячее масло немного соли, рыба получится с хрустящей корочкой;

✓ при приготовлении рыбных блюд лучше использовать растительное масло. рыба, отваренная с огуречным рассолом, не разваривается и не крошится;

✓ если свежая рыба имеет запах тины, после разделки надо положить ее в воду с добавлением соли и соды;

✓ если перед приготовлением рыбу опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса, ее легче будет чистить;

✓ слишком соленую селедку следует вымачивать в чае или молоке;

✓ чтобы рыба сохранила сочность при запекании, надо накрыть ее фольгой;

✓ чтобы рыба лучше подрумянилась, перед жареньем следует протереть ее полотенцем;

✓ удалить чешую проще, если чистить рыбу от спинного плавника к брюшку и хвосту;

✓ если за 30–40 минут до жаренья посыпать морскую рыбу сахаром, ее вкус будет нежнее;

- ✓ не рекомендуется варить кальмары дольше 5 минут, иначе они потеряют мягкость;
- ✓ при варке мороженую рыбу можно класть только в холодную воду;
- ✓ миногу, леща, угря и карпа отваривать нежелательно, поскольку бульон из них имеет горьковатый вкус;
- ✓ замороженную рыбу надо оттаивать в холодной подсоленной воде (1 чайная ложка соли на 1 л воды);
- ✓ чтобы устранить специфический запах рыбы, надо сбрызнуть ее уксусом или соком лимона, разведенным водой;
- ✓ рыбные консервы после вскрытия нельзя хранить в жестяной банке, необходимо переложить их в стеклянную или фарфоровую емкость;
- ✓ креветки и крабов лучше варить в подсоленной и сильно кипящей воде, можно также добавить лавровый лист, черный молотый перец и стебли укропа;
- ✓ рыба, сваренная в воде с добавлением молока, приобретает более нежный вкус; копченую или соленую красную рыбу принято нарезать наискосок тонкими ломтиками и украшать зеленью.

Как готовить овощи

В полноценном рационе должно быть большое количество овощей, так как они содержат ценные вещества, без ко-

торых невозможны обменные процессы в организме человека. Например, свекла и морковь являются источником легкоусвояемых сахаров.

Картофель, зеленый горошек и сахарная кукуруза содержат крахмал. Морковь, помидоры и цветная капуста – источники витамина С и провитамина А (каротина).

Овощи содержат клетчатку и ферменты, которые способствуют нормальной деятельности пищеварительной системы. Многие овощные культуры богаты витаминами группы В, в том числе и никотиновой кислотой, а также витаминами К и Е.

Химический состав овощей разнообразен и зависит не только от их вида, но и от района произрастания, сорта, степени созревания и др. Во многих овощах содержатся фитонциды – летучие бактерицидные вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии. Особенно богаты ими чеснок, репчатый лук и редька.

Следует отметить, что овощные культуры незаменимы в качестве источника разнообразных минеральных солей. Важным фактором можно считать и то, что вещества, содержащиеся в овощах, хорошо усваиваются организмом человека.

Овощи полезны как в сыром виде, так и после термической обработки. Из них можно приготовить множество разнообразных и вкусных блюд.

Некоторые рекомендации по приготовлению овощей:

✓ следует хранить их в затемненном прохладном месте, так как солнечный свет разрушает содержащиеся в них витамины;

✓ чтобы уменьшить потерю витаминов и питательных веществ, при варке надо опускать овощи в кипящую воду и накрывать крышкой;

✓ для сохранения в овощах витамина С при их приготовлении следует добавлять немного уксуса или лимонной кислоты;

✓ не надо оставлять готовые овощи в воде, в которой они отваривались, иначе они становятся водянистыми и теряют вкусовые качества;

✓ жидкость, в которой варились очищенные овощи, содержит много полезных веществ, ее рекомендуется использовать для приготовления супа или соуса;

✓ овощи для салатов лучше варить, не очищая их, тогда в них лучше сохраняются питательные вещества;

✓ свежемороженые овощи надо варить, не дожидаясь их оттаивания;

✓ все овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, надо варить в подсоленной воде. Свекла в соленой воде теряет вкусовые качества, а зеленый горошек дольше готовится;

✓ чтобы при варке сохранить цвет свеклы, в воду следует добавить уксус;

✓ кукурузу отваривают целым початком, не очищая от листьев;

- ✓ прежде чем запечь картофель, его надо наколоть вилкой, тогда клубни не будут лопаться;
- ✓ не надо разбавлять картофельное пюре холодным молоком, иначе оно приобретет серый оттенок, а горячее молоко следует вливать постепенно и понемногу, чтобы не образовались комочки;
- ✓ репчатый лук при обжаривании приобретет золотистый цвет, если перед этим посыпать его сахарной пудрой;
- ✓ если хранить разрезанную луковицу в тарелке с солью срезом вниз, она не будет высыхать.

Как готовить фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды богаты витаминами, легкоусвояемыми сахарами, минеральными веществами, органическими кислотами, дубильными и пектиновыми веществами и ферментами, поэтому они незаменимы в сбалансированном рационе. К тому же они обладают отличными вкусовыми качествами.

Блюда, приготовленные с использованием фруктов и ягод, содержат большое количество витаминов и оказывают положительное воздействие на процесс пищеварения. Следует отметить, что блюда, приготовленные из ягод и плодов, отличаются высокой калорийностью (мороженое, пудинги, кремы и др.), поэтому их нельзя использовать в диетическом питании.

Рекомендации по приготовлению фруктов и ягод:

- ✓ если лимон перед употреблением обдать кипятком, он станет более ароматным;
- ✓ компот из сухофруктов рекомендуется варить за 10–12 часов до подачи к столу;
- ✓ при приготовлении киселя разведенный крахмал надо наливать ближе к стенкам кастрюли. Чтобы он получился густым, на каждые 200 г добавляют 12–15 г крахмала, средней густоты – 7–10 г, жидким – 4–6 г;
- ✓ муссы и желе не рекомендуется готовить в алюминиевой посуде, поскольку в этом случае они темнеют и могут приобрести специфический запах;
- ✓ печеные яблоки не будут трескаться и прилипать к сковороде, если их в нескольких местах наколоть и добавить немного воды;
- ✓ в ягоды, которые имеют слабый аромат, при варке варенья можно добавлять лимонную цедру, ваниль, корицу или коньяк;
- ✓ ягоды для варенья лучше собирать в сухую и ясную погоду;
- ✓ не рекомендуется готовить варенье одновременно с другой пищей, так как при этом оно впитывает запах прочих продуктов и теряет свой аромат.

С давних времен хозяйки в процессе приготовления разнообразных овощных блюд применяли пассерование, обжаривание и тушение. Обжаривать следует в раскаленном рас-

тительном масле (150–160 °С). Когда оно разогревается до этой температуры, над сковородой появляется белый дымок с выраженным запахом. Например, при перекаливании подсолнечного масла должен чувствоваться запах семечек. Если при перегреве появился неприятный запах, это свидетельствует о пригорании. При пассеровании применяется более низкая температура обработки, а масла в этом случае требуется меньше, чем при обжаривании.

Помимо вышеперечисленных видов термической обработки, нередко хозяйки применяют тушение, когда продукт готовится в собственном соку. Оно проводится при относительно низкой температуре, то есть на медленном огне.

Первые блюда

Бульон с творожными клецками

Ингредиенты: 500 мл мясного бульона, 35 г творога, 12 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 10 мл растительного масла, 1 яйцо, 1 $\frac{1}{2}$ л воды, соль.

Способ приготовления: Свежий творог отжать, протереть сквозь сито, соединить с мукой, размягченным сливочным маслом и желтком. Белок взбить в густую пену и аккуратно смешать с творогом.

Полученную массу разделить с помощью острого ножа на клецки, выложить в смазанную растительным маслом форму, залить подсоленной кипящей водой, поместить в микроволновую печь и нагревать в течение 2–3 минуты при 70 % мощности.

Перед подачей на стол залить клецки процеженным мясным бульоном.

Бульон со шпинатом и репой

Ингредиенты: 450 мл куриного бульона (процеженного), 2 морковки, 35 г корня петрушки, 15 г зелени петрушки, 35 г репы, 20 г лука-порея, 25 г шпината, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления: Морковь, корень петрушки, репу помыть, нарезать тонкими брусочками и спассеровать в оливковом масле, затем залить куриным бульоном, поместить в печь и готовить в закрытой кастрюле в течение 3 минут при 50 %-ной мощности. Затем добавить лук-порея и посолить. Шпинат промыть, нарезать и тоже тушить в печи в небольшом количестве воды 2 минуты при 40 %-ной мощности, после чего добавить в бульон. Суп снова поместить в печь и нагревать 3 минуты при 50 %-ной мощности. Перед подачей на стол в каждую тарелку с бульоном добавить измельченную зелень петрушки.

Щи зеленые со щавелем

Ингредиенты: 170 г щавеля, 10 г корня петрушки, 1 луковица, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 15 г зелени петрушки, 40 г ржаного хлеба, 1 л овощного бульона, 25 мл оливкового масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Корень петрушки и репчатый лук измельчить и спассеровать в оливковом масле, после чего положить в кипящий овощной бульон и довести до кипения. Молодой щавель промыть, нарезать, добавить в кипящий бульон, посолить, всыпать специи и варить в печи в течение 5 минут при 70 %-ной мощности.

На отдельной тарелке подать нарезанный кубиками ржаной хлеб, нарубленное яйцо и нашинкованную зелень петрушки.

Суп из мексиканской смеси с картофелем

Ингредиенты: 200 г мексиканской смеси (замороженной), 2 картофелины, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мексиканскую смесь и картофель положить в стеклянную кастрюлю, залить 1 ¹/₂ л горячей воды, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Картофельный суп с луком

Ингредиенты: 1 $\frac{1}{2}$ л овощного бульона, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 чайная ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон разогревать в течение 2 минут при мощности 100 %, добавить картофель, зелень, лук, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %.

Морковный суп с картофелем

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 морковки, 2 картофелины, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон разогреть в течение 1 минуты при мощности 100 %, положить картофель и морковь, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Суп из цветной капусты и стручковой фасоли

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г стручковой фасоли (замороженной), 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

В бульон положить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из брюссельской капусты

Ингредиенты: 1 $\frac{1}{2}$ л овощного бульона, 200 г брюссельской капусты (замороженной), 2 картофелины, 1 морковка, 1 столовая ложка зелени укропа и петрушки (сушеной), соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. В бульон положить картофель, морковь и брюссельскую капусту, посолить.

Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %, добавить зелень, готовить еще 2–3 минуты при мощности 80 %.

Суп из картофеля и зелени с яйцом

Ингредиенты: 2 картофелины, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка щавеля и шпината, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 2 яйца, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Картофель и морковь залить 1 л воды. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, добавить яйца, щавель и шпинат, посолить. Готовить еще 5–7 минут при мощности 80 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Суп из зеленого горошка с морковью

Ингредиенты: 1 $\frac{1}{2}$ л овощного бульона, 100 г зеленого горошка (замороженного), 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. В бульон положить зеленый горошек, морковь и лук, посолить. Готовить в течение 4–5 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Острый суп из цукини с зелеными помидорами и оливками

Ингредиенты: 2 цукини (небольших), 50 г риса, 2 зеленых помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, $\frac{1}{2}$ пучка кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 10–12 оливок, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать кубиками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. Залить смесь 2 стаканами воды и довести до кипения, после чего добавить промытый рис, аджику.

Суп посолить, поперчить и готовить 7 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить оливки.

Суп из брокколи и картофеля

Ингредиенты: 1 $\frac{1}{2}$ л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В бульон положить картофель и брокколи, посолить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из стручковой фасоли с сыром и орехами

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 баклажан, 100 г сыра (любого), 1 луковица, 1 стручок перца чили, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл растительного масла, 10 г корня имбиря (тертого), 40 г томатной пасты, 5 г кориандра, $\frac{1}{4}$ чайной ложки мускатного ореха, $\frac{1}{2}$ пучка сельдерея, перец, соль. *Способ приготовления* Лук очистить, вымыть, измельчить.

Перечили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Помидоры и баклажан вымыть, нарезать кубиками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками. Грецкие орехи измельчить. Зелень сельдерея вымыть, нарубить.

Лук и часть перца чили выложить в форму с разогретым растительным маслом, готовить 1 минуту при мощности 100 %.

Добавить имбирь, готовить еще 30 секунд при мощности 100 %, положить томатную пасту, кориандр, мускатный орех, помидоры, баклажан и фасоль, готовить 2 минуты при мощности 70 %.

Смесь переложить в кастрюлю, залить кипящим бульоном, добавить тертый сыр, перемешать, посолить, поперчить, готовить 4 минуты при мощности 100 %.

Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую смесь орехов, зелени сельдерея и оставшегося перца чили.

Суп из картофеля, болгарского перца и оливок

Ингредиенты: 1 ¹/₂ л овощного бульона, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 10 оливок (без косточек), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками.

В бульон положить картофель, оливки и болгарский перец, посолить, поперчить. Готовить в течение 10 минут при мощности 100 %.

Луковый суп с картофелем и щавелем

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 пучок щавеля, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле.

Щавель вымыть, крупно нарезать. В бульон положить картофель. Готовить в течение 5 минут при мощности 100 %, посолить, добавить щавель и лук. Готовить еще 2–3 минуты при мощности 60 %.

Картофельный суп с рисом и базиликом

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 2–3 веточки базилика, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

В бульон положить рис, базилик и картофель, посолить. Готовить в течение 10–12 минут при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп луковый с белым вином

Ингредиенты: 5 луковиц, 2 ломтика отрубного хлеба, 20 мл подсолнечного масла, 30 г муки, 500 мл светлого бульона (мясного или овощного), 250 мл белого сухого вина, 60 г сыра (любого, тертого), черный молотый перец, соль.

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.