8 800 200 2900
+ 7 (495) 745 8990

SERVICE
+ 7 (495) 745 8980
+ 7 (812) 332 0800

www.miele.ru
www.miele-shop.ru

ООО Миле СНГ
Россия, 125167 Москва
Ленинградский пр-т., 39а

E-mail: info@miele.ru

Сервисные центры Miele
Москва, Зубарев пер., 15-1
Тел. +7 (495) 745 8980

С.-Петербург,
Петроградская наб., 18а
Тел. + 7 (812) 332 0800

E-mail: service@miele.ru

Miele GALLERY
- Москва
  Ленинградский проспект, 39а
- С.-Петербург
  Петроградская набережная, 18а

0 800 50 0290
+ 38 (044) 496 0300

SERVICE
+ 38 (044) 590 2622

www.miele.ua
www.shop.miele.ua

ТОВ Миле
Украина, 01033 Киев
Ул. Жилянская 48, 50а

E-mail: info@miele.ua

Сервисный центр Miele
04073 Киев,
Московский пр-т, 9 корп. 1
БЦ «Форум Парк Плаза»
Тел. +38 (044) 590 2622
E-mail: service@miele.ua

Miele GALLERY
- Киев
  ул. Жилянская, 48-50А

8 800 080 5333
+ 7 (727) 311 1141 / 42

SERVICE
+ 7 (727) 311 1141
+ 7 (727) 311 1142

www.miele.kz

ТОО Миле
Республика Казахстан, Алматы
Пр-т Аль Фараби, 13

M.-Nr. 6 560 350
(44-E), 08/10
2. Auflage

ГОТОВИМ И НАСЛАЖДАЕМСЯ С MIELE

Готовим

в микроволновой печи

Miele

Дорогие друзья,

Вряд ли у семьи найдется другое место для того, чтобы собраться всем вместе, кроме как за обеденным столом. Любое совместное веселье и празднование среди друзей и знакомых почти всегда сопровождается изысканной трапезой.

В этой книге мы объединили наш собственный опыт и опыт многих поваров со всего мира. На кухне от Miele вы встретите рецепты обычные и любопытные, экспериментальные и неожиданные. В том, что мы поразим вас, и, надеемся, доставим большое удовольствие, не последнюю роль играют кухонные приборы Miele. Функциональная и очень практичная кухонная техника Miele, по нашему мнению, оптимальна для приготовления любого блюда. В эту поваренную книгу мы вложили весь наш опыт, надеясь, что даже гурманы смогут воспользоваться рецептами, а блюда непременно получатся вкусными. Но самое главное – вам предоставляется огромный простор для фантазии. Мы желаем вам много аппетитных блюд и, прежде всего, удовольствия от приготовления пищи!

Если у вас появятся вопросы или пожелания, обращайтесь к нам. Мы будем рады помочь (номер телефона вы найдете на последней странице обложки).

Ваша кухня для экспериментов от Miele.

Оглавление

2 Предисловие
4 Оглавление
8 Полезная информация
10 Советы по применению – Продолжительность приготовления
12 Посуда
106 Рецепты от А до Я

Закуски

16 Артишоковые сердечки
18 Тосты «Кростада»
20 Паштет из лососины
16 Маринованная паприка
18 Пикантный творожник
17 Ветчина, фаршированная сыром
17 Тосты «Томарелла»

Супы

28 Рыбный суп
30 Суп с креветками и карри
25 Картофельный суп-пюре с кервелем
24 Тыквенный суп
25 Суп-пюре с кукурузой
26 Овощной суп «Минестроне»
30 Суп-пюре с руколло
26 Суп из белых грибов с шариками пармезана
24 Томатный суп со сливками и базиликом

Запеканки и густые супы

36 Грибная запеканка с брокколи
40 Ризотто с птицей
37 Овощной гратин
34 Макаронная запеканка
34 Запеканка с луком-пореем
37 Густой рисовый суп
38 Густой суп с красной капустой
38 Спаржевый гратин
40 Густой суп с савойской капустой

Рыба

44 Рыба в овощной шубе
50 Рыба в соусе карри
45 «Крабовый сюрприз»
49 Форель под зеленым соусом
44 Морской окунь в хрустящей корочке
45 Морской окунь в соусе из паприки
49 Гратин из морского окуня с помидорами
46 Креветки скампи на шпажках
48 Филе камбалы на листьях шпината
46 Филе морского языка с креветочным маслом

Мясо

57 Котлеты
58 Шницель из птицы
57 Мясной рулет с овощами
54 Шницель по-цюрихски
56 Фрикадельки в соусе с каперсами
58 Цыпленок в горчичном креме
54 Свиное филе в соусе «Рокфор»
60 Цыпленок «Тандори»

Гарниры

72 Цветная капуста в горчичном соусе
70 Фасоль в тимьянном соусе
69 Фасоль, запеченная с корочкой
69 Цикорий с соусом «Бальзамико»
64 Клецки
72 Огурцы в соусе
65 Картофельный гратин с сыром
74 «Золотой картофель»
70 Морковь в сливках с купырем
64 Паприка с перловкой
66 Зеленое пюре
66 Ризотто
68 Сельдерей, запеченный в сметане с сыром

Оглавление

Соусы

78 Голландский соус
81 Сливочно-ванильный соус
80 Соус «Забаионе»
78 Крем-соус из цуккини

Десерты

84 Пирог «Яблочные грезы»
91 Мусс из нуги с рисовой водкой
90 Запеченые персики
86 Творожная запеканка
86 Сметанный крем с земляничным пюре
85 Крем «Страциателла» с соусом «эспрессо»
90 Тропическая каша
88 Лимонный мусс

Напитки

96 Ананасовый пунш
94 «Кафе д Оранж»
94 Коктейль «Шоколадный»
95 «Осеннее очарование»
96 Коктейль «Лумумба»
95 «Красное пламя»

Варенье и конфитюры

102 Грушево-малиновый конфитюр
100 Указания по консервированию
105 Сливовый чатни
102 Сливовый конфитюр
101 Персиковый конфитюр
101 Ванильно-вишневый конфитюр
105 Томатный чатни
104 Виноградное желе с граппой

Общие указания

В зависимости от модели ваша новая микроволновая печь может иметь наряду с обычным режимом нагрева микроволнами комбинированный режим – нагрев с помощью микроволн плюс нагрев с помощью гриля, а также набор автоматических программ для размораживания или приготовления различных блюд. Рецепты для автоматических программ приготовления вы найдете в инструкции по эксплуатации вашего прибора.

В зависимости от типа прибора будут отличатся и уровни мощности, которые можно будет устанавливать в вашем приборе. В рецептах для того, чтобы довести готовящееся блюдо до кипения обычно указывается режим мощности I равный 800/900 Вт. Выберите для вашего прибора соответствующую установку. Вслед за тем приводятся данные о продолжительности приготовления при данной установке в минутах, которые могут варьироваться в зависимости от размера блюда. Продолжение процесса приготовления проводится на пониженной мощности при установке ступеней мощности 600 Вт, 450 Вт, 300 Вт, 150 Вт и 80 Вт.

Приводимая в рецептах длительность размораживания, жаренья и тушения являются примерными.
В зависимости от выходной температуры и свойств блюд, а также от ваших собственных ожиданий относительно степени готовности мяса, рыбы или овощей, эти данные могут немного варьироваться.

Рецепты даны из расчета на четыре персоны, если не указана иная информация в тексте.

В процессе приготовления накрывайте продукты крышкой, подходящей к использованию в СВЧ или специальной пленкой. Таким образом вы предотвратите загрязнение прибора внутри и пересушивание блюд. Исключением могут служить мясные и рыбные блюда в панировке, которые образуют корочку.

В комбинированном режиме или в режиме гриля блюдо накрывать не нужно.

Каждому рецепту придается расчет калорийности.

Сведения по энергетической ценности в килоджоулях (кДж) и килокалориях (ккал) и, а также содержание белков, жиров и углеводов приведены в начале каждого рецепта.

При доведении до готовности блюда на гриле или общем времени готовки на гриле менее 15 минут нагревательные элементы гриля следует предварительно прогреть в течении примерно 3 минут. При приготовлении в комбинированном режиме (Микроволны + Гриль) предварительный разогрев не требуется.

Практические советы

Продукты питания	Вес / количество	Мощность в Вт	Время в мин.	Указание
Растапливание масла/ маргарина	100 г	450	1:00–1:15	Расплавлять, не накрывая крышкой
Растапливание шоколада	100 г	450	3:00–3:30	Расплавлять, не накрывая крышкой, изредка помешивая
Растворение желатина	1 пакетик + 5 ст. ложек воды	450	0:15–0:30	Растворять, не накрывая крышкой, иногда помешивая
Приготовление глазури для торта	1 пакетик + 250 мл жидкости	450	4–5	Нагревать, не накрывая крышкой, изредка помешивая
Дрожжевое тесто	Опара – 100 г муки	80	3–5	Оставить доходить под крышкой
	Тесто – 500 г муки	80	6–8	Оставить доходить под крышкой
Очищение миндаля	100 г + 5 ст. ложек воды	800/900	1–2	Нагревать под крышкой
Приготовление попкорна	1 ст. ложка (20 г) зерен кукурузы	800/900	3–4	Кукурузу сложить в литровую банку, готовить под крышкой, затем обсыпать сахарной пудрой
Увеличение в объеме безе	20 г	600	0:15–0:20	Без крышки на тарелке
Разжижение засахаренного меда	500 г	150	2–3	Нагревать мед прямо в банке без крышки, помешивая
Ароматизация салатных соусов	125 мл	150	1–2	Без крышки при очень слабом нагреве
Подогрев цитрусовых	150 г	150	1–2	Без крышки положить на тарелку
Маринование мяса	1000 г	150	15–20	Под крышкой в миске, иногда переворачивать, затем готовить

Продукты питания	Вес / количество	Мощность в Вт	Время в мин.	Указание
Обжаривание шпика	100 г	800/900	2–3	Не накрывая, положить на бумажное полотенце
Размягчение сухофруктов	250 г + 150 мл воды	80	20	Оставить без крышки с небольшим количеством жидкости
Размягчение мороженого	500 г	150	2	Поставить, не накрывая крышкой
Подогрев тарелок	4 тарелки	800/900	2–3	Кроме посуды с металлическим декором
Приготовление овсяной каши	Из 250 мл молока 4 ст. ложек овсяных хлопьев	800/900 + 150	2–3 + 2–3	Под крышкой варить в миске с молоком, затем дать распариться, размешать
Снятие кожицы с помидоров	3 штуки	450	6–7	Помидоры крестообразно надрезать у плодоножки, нагревать под крышкой в небольшом количестве воды, снять кожицу.
Булочки, размораживание, разогрев	2 штуки	150 + гриль гриль	1–2 4–6	Уложить, не накрывая, на решетку, разморозить, в середине процесса перевернуть
Приготовление легкой заправки	150 г. из 2 яиц, 4 ст. ложек сливок, соли, мускатного ореха	450	3–4	Яйца взбить со сливками, солью и тертым мускатным орехом, готовить под крышкой
Приготовление земляничного конфитюра	300 г. земляники 300 г. желирующего средства с сахаром	800/900	7–9	Смешать ягоды и желирующие средство с сахаром, варить под крышкой

Все указанные значения являются ориентировачными

Указания по использованию посуды

Подходящая посуда

- Микроволны проникают через фарфор, керамику, картон и пластмассу. Поэтому для использования в СВЧ подходит посуда из этих материалов.
- Стоит обратить внимание на то, что некоторые виды глазури содержат металлические вкрапления. Такая посуда не подходит для использования.
- Раскрашенный фаянс подходит тогда, когда под глазурью находится шаблон. Фаянс может стать очень горячим.
- Очень хорошо подходит термостойкое стекло или стеклокерамика.
- Пластмассовая посуда при приготовлении должна выдерживать температуру минимум 110°C. Для посуды и упаковок (полистирол), которые будут использоваться только лишь для процессов кратковременного нагрева, достаточно меньшая термоустойчивость.
- Вы можете использовать пленку для запекания. Не используйте скрепки с металлическими вставками.
- Рекомендуем пользоваться круглой и овальной плоской посудой. В такой посуде блюдо нагревается более равномерно, чем при использовании посуды с углами.

Неподходящая посуда

- Металлические контейнеры, алюминиевую фольгу и столовые приборы не следует помещать в прибор, так как металл отражает микроволны. В закрытом металлическом контейнере или в алюминиевой фольге продукты не нагреваются.
- Посуду с металлосодержащим покрытием, например с позолоченным краем или кобальтовой синью, применять не следует. Содержащее металл украшение отражает микроволны, и это может привести к искрению.
- Хрусталь не годится, так как в нем содержится свинец. Хрусталь ручной работы может легко треснуть из-за содержания пузырьков. При использовании стеклянных мисок или тарелок с рифлеными краями возникает та же опасность.
- Деревянная посуда содержит воду, которая во время приготовления превращается в пар. Поэтому дерево высыхает, и образуются трещины. Таким образом, деревянная посуда не годится для использования в микроволновых печах.

Исключения из правил и проверка посуды

- Готовые блюда в алюминиевых поддонах вы можете в приборе размораживать и разогревать. При этом поддон не должен касаться внутренних стенок прибора. Важно: надо предварительно удалить крышку поддона. Нагрев блюда осуществляется только сверху. Переложите блюдо из алюминиевого поддона в посуду, пригодную для микроволнового режима, тогда распределение тепла будет более равномерным.
- Для того, чтобы добиться равномерного размораживания или готовки продуктов питания неправильной формы, например, птицы, вы можете плоские части (крылышки, ножки) на время закрыть алюминиевой фольгой. Это важно: фольга не должна касаться внутренних стенок прибора; это может привести к возникновению искрения.
- С помощью простой проверки вы можете определить, подходит ли посуда для использования в микроволновых печах. Поставьте пустую посуду в прибор при максимальной установке мощности на 30 секунд. Если после старта услышите потрескивание или увидите искрение, то посуда не годится.

Указания и советы

- После приготовления оставьте блюдо в покое на 2 минуты для выравнивания его температуры.
- Обратите внимание при приготовлении блюд из яиц и рыбы на равномерное и точное достижение температуры минимум 70°C. Переворачивание и помешивание продуктов, а также возможное увеличение продолжительности нагрева и приготовления способствуют этому.
- Не варите яйца в микроволновой печи; яичная скорлупа не выдержит внезапно возникающее давление и лопнет. Также могут лопнуть яйца, сваренные предварительно вкрутую, и вынутые из прибора после их нагрева в микроволновой печи.
- При нагреве фруктов и овощей (помидоров, баклажан) с жесткой кожицей их предварительно накалывают; также поступают при нагреве сарделек.

Закуски

Смотрите на это легко!

Предвкушение удовольствия – это лучшее удовольствие. Это утверждение верно и тогда, когда дело касается изысканного меню. Какая-нибудь маленькая, но вкусная закуска возбудит аппетит и увеличит желание насладиться вкусом основного блюда. Тот же, кому эти легкие, достойные Лукулла, изысканности слишком сильно придутся по вкусу, чтобы их употребить только в качестве закуски, просто увеличит порцию, чтобы наесться в течение трапезы и без употребления главного блюда. В любом случае мы желаем вам хорошего аппетита.

Артишоковые сердечки

3 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1996 кДж / 477 ккал, пищевая ценность – белки 25 г, жиры 39 г, углеводы 5 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

8–10 консервированных артишоковых сердечек
200 мл сливок
100 г зеленого плавленого сыра
100 г сыра «Гауда», натертого
75 г ветчины, порезанной кубиками
мускат, сухая приправа

Приготовление:

1. Разогреть вместе сливки, плавленый сыр и половину «Гауда», тщательно все перемешать и приправить сухой приправой и мускатом. Добавить кусочки ветчины.
2. Обсушенные артишоковые сердечки выложить в круглую стеклянную посуду, облить сырным соусом и обсыпать оставшимся сыром. Запечь до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	**10–12 мин.** **+ 3 мин.** **предварительный нагрев**

Маринованная паприка

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 879 кДж / 210 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 16 г, углеводы 11 г.
Время приготовления: 45–50 минут

Ингредиенты:

3 желтых стручка паприки
3 красных стручка паприки
3 оранжевых стручка паприки

Маринад:
6 столовых ложек оливкового масла
4 столовые ложки белого вина
4 столовые ложки винного уксуса
1 зубец чеснока, измельченный ручным прессом
соль, черный молотый перец
3 чайные ложки зеленной смеси

Приготовление:

1. Для приготовления маринада смешать все ингредиенты.
2. Стручки паприки разрезать на четыре части, удалить перегородки и зерна. Уложить четвертинки в стеклянном лотке шкуркой вверх. Поставить лоток на решетку в микроволновой печи и готовить на гриле, пока шкурка не приобретет темно-коричневый оттенок.
3. Извлечь стеклянный лоток из прибора. Паприку накрыть кухонным полотенцем, смоченным холодной водой и оставить в таком виде примерно на 10 минут, затем снять шкурку.
4. Четвертинки паприки полить маринадом и оставить на несколько часов мариноваться.
5. Для маринования также подойдут кружки цуккини и шампиньоны. Цуккини и грибы бланшируют.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	**25–30 мин.** **+ 3 мин.** **предварительный нагрев**

Ветчина, фаршированная сыром

8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 669 кДж / 160 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 16 г
Время приготовления: 12–15 минут

Ингредиенты:

8 ломтиков ветчины, нарезанных очень тонко
200 г сыра

Приготовление:

Молодой сыр маленькими трубочками положить в центр каждого ломтика ветчины и обернуть ветчину вокруг сыра, выложить полученные рулетики в стеклянный лоток и зажарить на гриле.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	**около 8 мин.**
	+ 3 мин.
	предварительный нагрев

К сведению:

Рулетики из ветчины будут вкуснее, если взять молодой сыр, обсыпанный, например, зеленью, паприкой, луком или другими специями.

Тосты «Томарелла»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 858 кДж / 205 ккал, пищевая ценность – белки 17 г, жиры 36 г, углеводы 13 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

4 ломтика хлеба для тостов
200 г помидоров, нарезанных мелкими кубиками
100 г окорока, нарезанного мелкими ломтиков
150 г мягкого сыра «Моцарелла», мелко нарезанного
соленая зелень, перец
1/2 чайной ложки базилика, нарубленного

Приготовление:

1. Кусочки помидоров и окорока обильно приправить соленой зеленью и перцем и перемешать. Ломти хлеба, предварительно слегка поджаренные, разложить в стеклянном лотке и выложить на них приготовленную смесь.
2. На тосты сверху выложить толстый слой кусочков «Моцарелла», еще раз немного приправить соленой зеленью и базиликом и жарить на предварительно разогретом гриле.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	**10–12 мин.**
	+ 3 мин.
	предварительный нагрев

Тосты «Кростада»

5 порций / на порцию: энергетическая ценность – 629 кДж / 150 ккал, пищевая ценность – белки 8 г, жиры 10 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

5 ломтиков хлеба для тостов
200 г овечьего сыра
3 столовые ложки белого вина
черный перец
1/2 чайной ложки орегано
1 чайная ложка петрушки, мелко нарубленной
1 зубец чеснока (по вкусу), измельченный

Приготовление:

1. Хлеб для тостов выложить в стеклянный лоток. Несильно поджарить с одной стороны на предварительно разогретом гриле. Затем разрезать каждый тост пополам по диагонали.
2. Овечий сыр смешать с остальными ингредиентами. Получившуюся массу намазать на треугольники тостов и дожарить на гриле до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	
предварительное обжаривание	**около 4 мин.**
дожаривание	**8–12 мин.**

Пикантный творожник

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 481 кДж / 115 ккал, пищевая ценность – белки 9 г, жиры 7 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 60–65 минут

Ингредиенты:

1 стручок красной паприки
1 луковица, нарезанная кубиками
50 г маргарина
2 яйца
500 г творога
30 г манной крупы
100 г сырого или вареного окорока, нарезанного кубиками
по 2 столовые ложки петрушки, укропа и ломтик лука или 1 пакетик зеленной смеси (замороженной)
соль, белый перец

Приготовление:

1. Паприку разрезать на четыре части, удалить зерна и перегородки и нарезать мелкими кубиками. Паприку и лук смешать с 10 г маргарина сложить в миску и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 6 минут.
2. Оставшийся маргарин размешать сначала с яйцами, добавив затем творог. Подмешать оставшиеся ингредиенты, посолить и поперчить.
3. Творожную массу выложить в стеклянную форму (прим. 25 x 11 см), смазанную жиром, накрыть пленкой для микроволновых печей и готовить далее при 450 Вт около 25 минут.
4. Дать постоять 5 минут, затем достать, опрокинув форму, после чего разрезать на 12 узких, толщиной около. 2 см ломтиков.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 25 мин.**

Паштет из лососины

10 порций / на порцию: энергетическая ценность – 934 кДж / 223 ккал, пищевая ценность – белки 17 г, жиры 24 г, углеводы 6 г.
Время приготовления: 60–65 минут + 1 час

Ингредиенты:

1 маленькая луковица, нарезанная мелкими кубиками
1 столовая ложка сливочного масла
750 г филе свежей форели или семги
90 г нарезанного кусочками белого хлеба
1 яйцо
соль, перец, мускат
350 мл сливок
1 столовая ложка укропа, нарубленного

Приготовление:

1. Лук обжарить в масле, добавить к нему рыбу и также немного обжарить. Оставить немного охладиться, затем добавить белый хлеб, яйцо, приправы и сливки, все тщательно перемешать. Массу оставить примерно на 60 минуть пропитываться.
2. С помощью миксера приготовить пюре. В заключение подмешать укроп. Рыбный фарш выложить в смазанную жиром стеклянную форму (длиной примерно 20 см).
3. Форму накрыть пленкой для микроволновых печей и запекать сначала при мощности 600 Вт в течение примерно 5 минут, а затем при 450 Вт примерно 15 минут.
4. Оставить охладиться, слить жидкость. Паштет вынуть из формы, нарезать ломтиками. Подавать к столу теплым или холодным с тостами.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**600 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5 мин. + 15 мин.**

Супы

Признак хорошего вкуса

Легкий суп – это идеальное начало изысканного меню. Он может также стать и вкусным обедом. Картофель, овощи, рыба и др. – почти вся пища, которая обогащает наш постоянный рацион, прекрасно сочетается с бульоном. При этом она может быть приправлена специями, проявляя при этом все свое вкусовое многообразие. Кстати, как свидетельствуют психологи, супы оказывают даже бодрящее действие: пища употребляется с большим аппетитом и помогает снять нервное напряжение.

Томатный суп со сливками и базиликом

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 418 кДж / 100 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 7 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 35–40 минут

Ингредиенты:

200 г моркови, нарезанной кубиками
1 луковица, нарезанная кубиками
10 г сливочного масла
1 банка (850 г) томатного пюре
соль, перец
250 мл овощного бульона (растворимый)
1/2 чайной ложки сахарного песка
4 столовые ложки измельченного базилика, мелко порубленного
100 мл сливок

Приготовление:

1. Морковь, лук и сливочное масло смешать, тушить в закрытой посуде при 800/900 Вт примерно 9 минут.
2. Добавить томатное пюре, соль, перец, овощной бульон и сахарный песок и варить в закрытом виде при 450 Вт около 8 минут. Суп растереть в пюре. Если он окажется слишком густым, то добавить воды или бульона.
3. Сливки взбить в некрепкую пену, базилик растереть в сливках до образования пюре. Суп разлить по тарелкам. В каждую порцию добавить немного сливок с базиликом. Подавать на стол, украсив листочками базилика.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**9 мин. + 8 мин.**

Тыквенный суп

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 495 кДж / 118 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 9 г, углеводы 8 г.
Время приготовления: 50–60 минут

Ингредиенты:

1 луковица, нарезанная кубиками
1 столовая ложка подсолнечного масла
500 г мякоти тыквы, нарезанной кубиками
125 мл молока
375 мл овощного или куриного бульона (растворимого)
соль, белый перец
1 чайная ложка сахарного песка
10 г сливочного масла
1 столовая ложка сметаны высокой жирности
6 столовых ложек сливок
1 столовая ложка очищенных тыквенных семечек, крупно нарубленных

Приготовление:

1. Лук в подсолнечном масле тушить в закрытой посуде примерно 4 минуты.
2. Добавить кубики тыквы, соль, перец, бульон и специи. Кипятить в закрытом виде при 800/900 Вт примерно 6 минут, затем продолжить варить дальше при 450 Вт примерно 15 минут. Суп растереть в пюре, добавив при этом сливочное масло и сметану.
3. Суп разлить по тарелкам. В каждую порцию добавить по столовой ложке сливок и немного тыквенных семечек.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 6 мин. + 15 мин.**

Суп-пюре с кукурузой

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1616 кДж / 386 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 30 г, углеводы 19 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

1 банка консервированной кукурузы (280 г)
1 луковица, нарезанная кубиками
20 г сливочного масла
20 г муки
500 мл овощного бульона (растворимого)
1 стручок красного, острого перца
молотый красный и черный перец, соль, сахарный песок
100 мл сливок
100 г грудинки, нарезанной кубиками

Приготовление:

1. Кукурузу обсушить. Примерно $^3/_4$ от количества кукурузы выложить в миску. Добавить лук, бульон, стручок острого перца и специи. Масло с мукой замесить в пластичное тесто и тоже выложить в миску. Варить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 7 минут, затем при 450 Вт около 8 минут.
2. Приготовить из супа пюре, после чего влить сливки. Выложить в суп оставшуюся кукурузу.
3. Положить на тарелку пекарскую бумагу, выложить на нее кусочки грудинки и жарить в открытом виде при 800/900 Вт примерно 3 минуты.
4. Суп еще раз подогреть и добавить в него грудинку.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **7 мин. + 8 мин. + 3 мин.**

Картофельный суп-пюре с кервелем

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1395 кДж / 332 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 30 г, углеводы 9 г.
Время приготовления: 25–35 минут

Ингредиенты:

40 г сливочного масла или маргарина
1 луковица, нарезанная кубиками
30 г порошка картофельного пюре
250 мл овощного бульона (растворимого)
250 мл сливок
100 мл молока
2 чайные ложки купыря, дробленого
соль

Приготовление:

1. Сливочное масло с луком выложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 3 минут.
2. Добавить остальные ингредиенты, смешать друг с другом и варить, накрыв крошкой, при 450 Вт около 12 минут.
3. Для заправки тонко нарезать 100 г шпика, пожарить его между двух слоев бумаги для жарения в микроволнах при 600 Вт около 2 минут, после чего добавить в суп. Или: 100 г копченой семги нарезать тонкими полосками и добавить к каждой порции супа. Если вы хотите сделать суп более калорийным, то можно будет при варке добавить в него 250 г мелко нарезанного картофеля. Также в готовый суп можно добавить крабовое мясо.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **3 мин. + 12 мин.**

Суп из белых грибов с шариками пармезана

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 411 кДж / 98 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 4 г, углеводы 8 г.
Время приготовления: 45–55 минут

Ингредиенты:

30 г белых сушенных грибов
500 мл воды
2 луковицы, нарезанных кубиками
800 мл грибного или мясного бульона (готовый продукт)
соль, перец
3 столовые ложки вишневой настойки
1 чайная ложка мелко порезанного лука

Дополнительно:
125 мл молока
10 г сливочного масла
50 г манной крупы
1/2 яйца
20 г пармезана, натертого
соль

Приготовление:

1. Белые грибы выложить в посуду, залить теплой водой и размягчать примерно 10 минут. Добавить лук и бульон, затем варить в закрытом виде при 800/900 Вт примерно 15 минут. Процедить через сито. Бульон посолить, поперчить и приправить вишневой настойкой.
2. В миску вылить молоко, добавить сливочное масло, взболтанное яйцо, пармезан и соль, перемешать и в закрытом виде кипятить при 800/900 Вт примерно 4 минуты, после чего оставить уменьшить мощность до150 Вт в течение примерно 10 минут, время от времени перемешивая.
3. Из полученной массы сформовать маленькие шарики и выложить в горячий суп. Подавать суп, приправив мелко порезанным луком.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 800/900 Вт + 150 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **15 мин. + 4 мин. + 10 мин.**

Овощной суп «Минестроне»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1055 кДж / 252 ккал, пищевая ценность – белки 15 г, жиры 16 г, углеводы 12 г.
Время приготовления: 50–60 минут

Ингредиенты:

50 г свиной грудинки, нарезанной кубиками
1 луковица, нарезанная кубиками
100 г зеленой стручковой фасоли (замороженной)
100 г зеленого горошка (замороженного)
100 г корня сельдерея (замороженного)
100 нарезанной кружками (замороженной)
150 г картофеля в кубиках или 50 г тонкой лапши
1 л. мясного или овощного бульона (растворимого)
2 чайные ложки зелени (орегано, тимьян, петрушка)
1–2 помидора
100 г пармезана, натертого, соль по вкусу

Приготовление:

1. Бульон, грудинку, лук, фасоль, зеленый горошек, сельдерей, морковь, картофель или лапшу и зелень выложить в посуду, довести докипения и кипятить в закрытом виде 800/900 Вт примерно 12 минут, затем продолжить варить при при 450 Вт еще около 18 минут, время от времени помешивая.
2. Помидоры очистить от кожуры, нарезать кубиками и добавить в суп.
3. Суп либо посыпать толстым слоем пармезана, либо подать сыр к супу отдельно.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время пригтовления: **12 мин. + 18 мин.**

Рыбный суп

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 845 кДж / 202 ккал, пищевая ценность – белки 22 г, жиры 10 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 55–65 минут

Ингредиенты:

1 л мясного бульона (растворимый)
4 луковицы, нарезанные кольцами
250 г филе судака, нарезанного кубиками
250 г филе морского окуня, нарезанного кубиками
4 столовые ложки лимонного сока
1/2 корня сельдерея
5 столовых ложек белого вина
3 маринованных огурца
150 г крабов
150 г сметаны высокой жирности

Приготовление:

1. Мясной бульон налить в миску, добавить лук, лавровый лист и соль и варить в закрытом виде при 800/900 Вт около 12 минут.
2. Сбрызнуть кусочки рыбного филе лимонным соком и вместе с сельдереем, вином, огурцами, крабами и хреном добавить в бульон. Варить дальше в закрытом виде при 800/900 Вт еще около 12 минут.
3. Шманд постепенно, по чайной ложке, добавить в суп. Посыпать укропом и подавать на стол с багетами.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**12 мин. + 12 мин.**

Суп с креветками и карри

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 956 кДж / 231 ккал, пищевая ценность – белки 25 г, жиры 14 г, углеводы 2 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

1 столовая ложка растительного масла
1 зубец чеснока, мелко порезанный
250 г креветок
2 столовые ложки карри
1/2 чайной ложки кориандра, молотого
4 столовые ложки лимонного сока
50 г несладкого кокосового крема или 100 мл кокосового молока
400 мл рыбного отвара
соль, перец
молотый красный перец
1 чайная ложка мелко нарезанного стручка красного перца, по вкусу

Приготовление:

1. Растительное масло, чеснок и креветки выложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 8 минут.
2. Добавить карри, кориандр, лимонный сок, кокосовый крем или молоко, отвар и специи. Варить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 5 минут, а затем при 450 Вт около 10 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**850 Вт + 850 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**8 мин. + 5 мин. + 10 мин.**

Суп-пюре с рукколо

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 791 кДж / 189 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 18 г, углеводы 1 г.
Время приготовления: 35–40 минут

Ингредиенты:

100 г рукколо
1 луковица, нарезанная кубиками
10 г сливочного масла
300 г молодого сыра
750 мл овощного бульона (растворимого)
соль, перец
лимонный сок

Приготовление:

1. Сливочное масло и лук выложить в посуду, тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 4 минут.
2. Смешать сыр с полученной смесью. Рукколо измельчить, подмешать примерно 1 столовую ложку к сырной массе, после чего добавить бульон. Варить в закрытом виде при 800/900 Вт около 12 минут.
3. Приправить солью, перцем и лимонным соком. Подавать на стол, добавив в суп оставшуюся приготовления.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 12 мин.**

Запеканки и густые супы

Рандеву с наслаждением

Для запеканок и густых супов вы можете выбирать и комбинировать все продукты, имеющиеся у вас в распоряжении. Они пользуются большой популярностью и при приеме гостей. И если вдруг что-то останется, то после нового разогрева эти блюда не потеряют свой вкус. Простота и разнообразие – вот основные преимущества данных блюд.

Макаронная запеканка

3 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1948 кДж / 346 ккал, пищевая ценность – белки 16 г, жиры 21 г, углеводы 22 г.
Время приготовления: 85–95 минут

Ингредиенты:

150 г макарон
15 г сливочного масла
1 луковица, мелко нарезанная кубиками
1 стручок красной паприки
100 г моркови, нарезанной кружочками
300 г мясистых помидоров, нарезанных крупными кубиками
100 мл овощного бульона (растворимого)
150 г сметаны высокой жирности
75 г молока
молотый черный перец, чесночная соль
100 г ветчины, сырой или вареной, нарезанной кубиками
100 г овечьего сыра с зеленью, мелко нарезанного
750 г натертого сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Макароны отварить в подсоленной воде, не доводя до готовности, слить воду и подсушить.
2. Стручок паприки разрезать на четыре части, удалить перегородки и зерна. Четвертинки нарезать кубиками.
3. Лук пассировать в сливочном масле, добавить паприку и морковь, слегка потушить, затем долить бульон. Сметану высокой жирности перемешать с молоком, молотым черным перцем и чесночным порошком, добавить к овощам и довести до кипения.
4. Макароны, помидоры, кусочки ветчины и сыра выложить в форму для запеканок, перемешать с овощным соусом, обсыпать сверху сыром и запекать в открытом виде до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Микроволны/Гриль**
Мощность:	**300 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**35–45 мин.**

Запеканка с луком-пореем

4 порций / на порцию: энергетическая ценность – 3225 кДж / 771 ккал, пищевая ценность – белки 36 г, жиры 61 г, углеводы 19 г.
Время приготовления: 70–80 минут

Ингредиенты:

350 г картофеля, почищенного и нарезанного кружками
350 г лука-порея, нарезанного кольцами
200 г ветчины или салями, нарезанной на полоски
125 г сметаны высокой жирности
250 мл сливок
200 г зеленого молодого сыра
соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех
150 г натертого сыра «Эмменталь»

Приготовление:

1. Картофель, лук-порей и ветчину или салями сложить в миску, смешать. Сметану высокой жирности перемешать с зеленым сыром, сливками и специями, выложить на смесь овощей с ветчиной.
2. Выложить в форму для запеканок, обсыпать тертым сыром и запекать в открытом виде.

Установка:	**Микроволны/Гриль**
Мощность:	**300 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**40–50 мин.**

Грибная запеканка с брокколи

3 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1882 кДж / 450 ккал, пищевая ценность – белки 20 г, жиры 31 г, углеводы 22 г.
Время приготовления: 75–85 минут

Ингредиенты:

300 г брокколи (свежей или замороженной)
300 г шампиньонов (свежих или замороженных)
400 г картофеля (лучше очищенного)
125 г сметаны высокой жирности
100 мл сливок
1 столовая ложка пищевого крахмала
1 чайная ложка соли
1/2 чайной ложки молотого черного перца
150 г натертого сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Капусту брокколи (свежую – очистить, разобрать; замороженную – разморозить, разделить) выложить в форму для запеканок. Добавить к брокколи грибы (свежие – очистить, нарезать пластинками; замороженные – не размораживая пластинами) и мелко нарезанный кубиками картофель.
2. Сметану высокой жирности перемешать со сливками, крахмалом, солью, перцем и примерно 1/3 от общего количества сыра.
3. Добавить к картофельно-овощной смеси, все перемешать. Обсыпать оставшимся сыром и запекать в открытом виде до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Микроволны/Гриль**
Мощность:	**300 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**40–50 мин.**

Густой рисовый суп

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2518 кДж / 601 ккал, пищевая ценность – белки 13 г, жиры 49 г, углеводы 20 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

75 г грудинки, нарезанной кусочками
1 луковица, нарезанная мелкими кубиками
2 стручка красной паприки
75 г консервированной паприки в томате
около 125 г салатных огурцов
250 г копченой колбасы, нарезонной кубиками
250 г помидоров, нарезанных кубиками
70 г риса высокого качества
250 мл овощного бульона (растворимый)
3 столовых ложки томатной пасты
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Стручки паприки разрезать на четвертинки, удалить перегородки и зерна, нарезать тонкими полосками. Огурцы очистить и также нарезать кружками или кубиками.
2. Паприку и огурцы выложить вместе со всеми остальными ингредиентами в форму для запеканок, смешать и тушить в закрытом виде, изредка помешивая.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **10 мин. + 18 мин.**

Овощной гратин

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2426 кДж / 579 ккал, пищевая ценность – белки 37 г, жиры 35 г, углеводы 30 г
4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1213 кДж / 290 ккал, пищевая ценность – белки 18 г, жиры 17 г, углеводы 15 г.
(2 порции как основное блюдо, 4 порции в качестве гарнира)
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

500 г цветной капусты или брокколи
500 г моркови

Для сырного соуса:
20 г маргарина
20 г муки
300 мл овощного бульона (растворимого)
200 мл молока
100 г плавленого сыра «Эмменталер», нарезанного кусочками
50 г сыра «Гауда», натертого
соль, перец, мускат
1 столовая ложка петрушки, нарубленной

Приготовление:

1. Цветную капусту или брокколи разобрать на соцветия, морковь нарезать кружками. Все сложить в форму для запеканок и перемешать.
2. Растопить маргарин, добавить в него муку и, постоянно помешивая, долить постепенно бульон и молоко. Затем добавить кусочки плавленого сыра и оставить вариться при небольшой мощности до тех пор, пока весь сыр не разойдется. Обильно посолить, поперчить, добавить мускат и петрушку.
3. Полить соусом овощи, сверху рассыпать сыр и варить в открытом виде.

Установка: **Микроволны/Гриль**
Мощность: **300 Вт + Гриль**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **40 мин. + 50 мин.**

Густой суп с красной капустой

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1445 кДж / 345 ккал, пищевая ценность – белки 14 г, жиры 24 г, углеводы 16 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

1 луковица, нарезанная кубиками
20 г сливочного масла
200 г говядины, мелко нарезанной
250 мл говяжьего бульона (растворимого)
200 г картофеля, нарезанного кубиками
250 г белокочанной капусты, нашинкованной
200 г красной свеклы, натертой на крупной терке
75 г лука-порея тонко нарезанного
1–2 столовые ложки винного уксуса, соль
150 г сметаны высокой жирности
1 столовая ложка петрушки, мелко нарубленной

Приготовление:

1. Лук, сливочное масло, мясо и бульон положить в посуду. Тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 5 минут.
2. Добавить картофель, капусту, свеклу, лук-порей, винный уксус и соль и тушить дальше сначала при 800/900 Вт около 5 минут, затем при 450 Вт около 25 минут.
3. Слегка размешать в супе крем-фраше и подавать на стол, посыпав петрушкой.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5 мин. + 5 мин. + 25 мин.**

Спаржевый гратин

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 986 кДж / 236 ккал, пищевая ценность – белки 22 г, жиры 17 г, углеводы 3 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

1,2 кг спаржи
150 г окорока, нарезанного мелкими кубиками
100 г натертого сыра «Пармезан»
100 г натертого сыра «Гауда»
50 г растопленного сливочного масла
соль, сахарный песок
2 столовые ложки петрушки

Приготовление:

1. Снять кожуру со спаржи от головки к концу ствола, сложить в посуду с некоторым количеством соли и сахарного песка и 3 столовыми ложками воды. Тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 5 минут, затем при 450 Вт около 7 минут до полуготовности. Дать блюду подсохнуть.
2. Куски спаржи сложить в форму для запеканок и облить сливочным маслом.
3. Кусочки ветчины, «Пармезан», «Гауда» и петрушку смешать между, посыпать этой смесью спаржу и запекать до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Гриль**
Уровень загрузки:	**решетка**
Время приготовления на гриле:	**ок. 10 мин. + 3 мин. предварительный нагрев**

Густой суп с савойской капустой

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2359 кДж / 564 ккал, пищевая ценность – белки 18 г, жиры 46 г, углеводы 20 г.
Время приготовления: 50–60 минут

Ингредиенты:

400 г картофеля, нарезанного кубиками
400 г савойской капусты, крупно нарезанной
4 копченые колбаски
1/2 чайная ложка тмина
350 мл говяжьего бульона (растворимог)
соль, молотый черный перец

Приготовление:

Картофель, савойскую капусту, нарезку, приправы и бульон варить в закрытой посуде сначала при 800/900 Вт около 15 минут, затем при 450 Вт около 25 минут.

Установка:	**Микроволны +**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**15 мин. + 25 мин.**

К сведению:

Тмин является хорошей приправой для мясных блюд и блюд из капусты. Если у вас нет зерен тмина, то их можно заменить молотым тмином из расчета: 1 чайная ложка зерен = 1/4–1/2 чайной ложки молотого.

Ризотто с птицей

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1749 кДж / 418 ккал, пищевая ценность – белки 42 г, жиры 14 г, углеводы 32 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

600 г филе цыпленка или утки
по 100 г моркови, лука-порея и шампиньонов
20 г сливочного масла
1 столовая ложка молотого карри
1 баночка шафрана
соль, молотый черный перец
150 г риса
600 мл куриного бульона (растворимого)
50 г зерен миндаля

Приготовление:

1. Филе нарезать полосками, морковь, лук-порей и грибы нарезать тонкими пластинами и все выложить в миску.
2. Добавить сливочное масло, специи, рис и бульон и тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 20 минут Подавать на стол, насыпав миндаль.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**10 мин. + 20 мин.**

Рыба

Мы приглашаем вас к столу!

Многие вкусные блюда доставляют удовольствие скорее языку, нежели талии. Спешим вас успокоить – блюда из рыбы относятся к приятным исключениям, они одинаковы вкусны и полезны для здоровья.

Рыба в овощной шубе

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2092 кДж 500 ккал, пищевая ценность – белки 37 г, жиры 35 г, углеводы 10 г.
Время приготовления: 45–55 минут

Ингредиенты:

300 г моркови, натертой на крупной терке
300 г кольраби, натертой на крупной терке
1 столовая ложка растительного масла
смесь из сухой или замороженной зелени (петрушка, кервель, укроп, майоран)
600 г филе морского окуня
2 столовые ложки лимонного сока
соль
200 г домашнего сыра с зеленью
125 мл молока
125 мл сливок

Приготовление:

1. Натертые морковь и кольраби с маслом и зеленью выложить в миску. Тушить при 800/900 Вт около 6 минут.
2. Половину овощей распределить по форме для запеканок. На овощи выложить филе рыбы, сбрызнуть лимонным соком, посолить, сверху опять положить овощи.
3. Сыр смешать с молоком и сливками, полить овощи и запекать в открытом виде сначала при 800/900 Вт около 6 минут, а затем в режиме микроволны/гриль при 450 Вт около 18 минут

Установка:	**Микров. + Микров. + Микров./Гриль**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт + 450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 18–20 мин.**

Морской окунь в хрустящей корочке

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2196 кДж / 524 ккал, пищевая ценность – белки 43 г, жиры 34 г, углеводы 10 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

400 г филе морского окуня
3 столовые ложки лимонного сока
соль, белый перец
50 г сливочного масла
2 чайные ложки горчицы
1 луковица, мелко нарезанная кубиками
40 г сыра «Гауда»
20 г панировочной муки
2 столовые ложки укропа, нарубленного

Приготовление:

1. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком и оставить примерно на 10 минут для впитывания сока. Плоскую форму для запеканок слегка смазать сливочным маслом. Рыбу посолить, поперчить и положить в форму.
2. Оставшееся масло растопить при 450 Вт в течение примерно 1 минуты. Добавить горчицу, лук, сыр, панировочную муку и укроп, все перемешать. Этой массой смазать рыбу и запекать при 450 Вт /Гриль до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Микроволны/Гриль**
Мощность:	**450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**10 мин.**

Морской окунь в соусе из паприки

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1583 кДж / 378 ккал, пищевая ценность – белки 39 г, жиры 22 г, углеводы 6 г.
Время приготовления: 45–50 минут

Ингредиенты:

2 красных стручка паприки
3 луковицы, нарезанных кубиками
20 г сливочного масла
соль, молотый черный перец
1/2 чайной ложки тимьяна, натертого
200 мл сливок
800 г филе морского окуня
2 столовые ложки лимонного сока
1 столовая ложка шнитт-лука

Приготовление:

1. Стручки парики разрезать на четыре части, удалить зерна и перегородки, нарезать на полоски. Полоски паприки, кубики лука, сливочное масло, соль, перец и тимьян выложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 8 минут. Из тушеных овощей приготовить пюре, добавив при его приготовлении сливки.
2. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить и уложить в соус из паприки. Запекать в открытом виде сначала при 800/900 Вт около 8 минут, затем при 450 Вт около 12 минут.
3. Достать филе, полить густым соусом и нагревать в закрытом виде при 800/900 Вт около 2 минут. Соус размешать до получения однородной консистенции. Подавать к столу, посыпав шнитт-луком.

Установка:	**Микроволны**
Мощность/ Температура:	**800/900 Вт + 800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**около 30 мин.**

«Крабовый сюрприз»

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1826 кДж / 436 ккал, пищевая ценность – белки 29 г, жиры 34 г, углеводы 3 г.
Время приготовления: 25–35 минут

Ингредиенты:

5 г сливочного масла
4 яйца, сваренных вкрутую
100 г вареного окорока, нарезанного кубиками
100 г сыра «Гауда», натертого
250 г крабового мяса (из банки или замороженного – разморозить)
3 столовые ложки укропа, мелко нарезанного
1 чайная ложка горчицы
150 г сметаны высокой жирности
1 столовая ложка густого соуса

Приготовление:

1. Форму для запеканок (Ø 19 см) смазать жиром. Яйца нарезать кружками и выложить ими форму.
2. Укроп, горчицу, перец, сметану высокой жирности и густой соус перемешать. Добавить окорок и крабовое мясо. Полученную массу распределить в форме поверх яиц.
3. Обсыпать сыром и запекать в закрытом виде при 600 Вт около 9 минут, слегка перемешать и подавать на стол с тостами.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**600 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**8–10 мин.**

Филе морского языка с креветочным маслом

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1184 кДж / 283 ккал, пищевая ценность – белки 32 г, жиры 13 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

4 куска филе морского языка (по 200 г)
1 столовая ложка лимонного сока
соль, молотый черный перец
30 г креветочного масла
30 г муки
50 мл белого вина
250 мл воды
50 мл сливок
100 г крабового мяса
50 г лука, нарезанного кольцами
1 помидор, без кожуры

Приготовление:

1. Филе морского языка сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и выложить в глубокую посуду. Креветочное масло замесить с мукой и добавить к филе крупными хлопьями. Добавить вино, воду, сливки, крабовое масло, кольца лука, нарезанный помидор и все перемешать. Тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 8 минут.
2. Вынуть филе рыбы из посуды, оставшийся соус размешать до однородной консистенции, приправить солью, перцем и, возможно, щепоткой сахарного песка. Соусом полить филе.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **8–10 мин.**

Креветки на шпажках

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1018 кДж / 243 ккал, пищевая ценность – белки 17 г, жиры 19 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

12–16 очищенных креветок
2 столовые ложки лимонного сока
12–16 шампиньонов
12 ломтиков копченого лосося
75 г растопленного сливочного масла или масла с травами
4 длинных деревянных шпажки

Приготовление:

1. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Свежие шампиньоны почистить, консервированные – обсушить. Ломтики лосося свернуть трубочкой.
2. Креветки, грибы и рыбу попеременно нанизать на шпажки. Смазать при помощи кисточки сливочным маслом. Шпажки разложить на решетке, с подложенным снизу стеклянным лотком и приготовить на гриле.

Установка: **Гриль**
Мощность: **150 Вт + Гриль**
Уровень загрузки: **Решетка**
Время приготовления: **ок. 5 минут с каждой стороны + 3 мин. предварительный нагрев**

Филе камбалы на листьях шпината

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2744 кДж/500 ккал, пищевая ценность – белки 52 г, жиры 44 г, углеводы 9 г.
Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

300 г филе камбалы
2 столовые ложки лимонного сока
1 луковица, нарезанная кубиками
20 г сливочного масла
300 г листового шпината (замороженного)
20 г сливочного масла
20 г муки
250 мл овощного бульона (растворимого)
2–3 столовые ложки белого вина
1 яичный желток
100 мл сливок
150 г сыра «Гауда», натертого
соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех

Приготовление:

1. Филе камбалы сбрызнуть лимонным соком, оставить примерно на 10 минут для впитывания сока, затем промокнуть салфеткой, посолить и поперчить.
2. Листы шпината разморозить при 600 Вт в течение примерно 6 минут, после чего хорошо отжать.
3. Лук пассировать в сливочном масле, добавить шпинат и тушить при 800/900 Вт около 5 минут. Растопить оставшееся масло, добавить в него муку и перемешать. При дальнейшем помешивании добавить бульон и вино, вскипятить. Добавить сыр и взбитый со сливками яичный желток. Приправить солью, перцем и мускатом.
4. Шпинат разложить по дну формы для запеканок. На шпинат разложить филе рыбы, облить соусом и запекать в открытом виде.

Установка:	**Микров + Микров + Микроволны/Гриль**
Мощность:	**600 Вт + 800 Вт + 450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 5 мин. + 12–15 мин.**

Гратин из морского окуня с помидорами

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1338 кДж / 319 ккал, пищевая ценность – белки 38 г, жиры 17 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

600 г филе морского окуня
2 столовые ложки лимонного сока
600 г помидоров
соль с пряностями
2 чайных ложки орегано
150 г сыра «Гауда», натертого

Приготовление:

1. Филе окуня сбрызнуть лимонным соком, нарезать на куски. Помидоры нарезать кубиками. Рыбу и помидоры, вместе с половиной сыра выложить в смазанную жиром форму для запеканок, обильно приправить пряной солью и орегано, и все перемешать
2. Обсыпать сверху оставшимся сыром и запекать в открытом виде в комбинированном режиме.

Установка: **Микроволны/Гриль**
Мощность: **450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **18–22 мин.**

Форель под зеленым соусом

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3033 кДж / 725 ккал, пищевая ценность – белки 52 г, жиры 56 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

2 форели по 250 г
125 г сливок
125 г сметаны высокой жирности
2 столовые ложки петрушки, нарубленной
1 чайная ложка мелиссы
20 г сливочного масла
перец
соль

Приготовление:

1. Форель почистить, снаружи и изнутри посолить и поперчить, после чего выложить в смазанную жиром посуду удлиненной формы.
2. Для соуса смешать сливки, сметану высокой жирности и зелень, полить им рыбу. Тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 7 минут, затем при 450 Вт ок. 5 минут.
3. В качестве гарнира к рыбе можно подать вареный, подсоленный картофель и свежие листья салата.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **7 мин. + 5 мин.**

Рыба в соусе карри

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1705 кДж / 406 ккал, пищевая ценность – белки 28 г, жиры 13 г, углеводы 36 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

400 г консервированных ананасов
1 стручок красной паприки
1 банан, нарезанный кружками
600 г филе морского окуня
3 столовые ложки лимонного сока
40 г сливочного масла
125 мл белого вина
125 мл ананасового сока
соль, сахарный песок, молотый красный перец
2 столовые ложки порошка-карри
2 столовые ложки светлого густого соуса

Приготовление:

1. Паприку разрезать на четыре части, удалить зерна и перегородки и разрезать на тонкие полоски. Рыбу нарезать крупными кусками.
2. Куски филе сложить в миску, сбрызнуть лимонным соком. Добавить к рыбе ананасы, паприку, бананы, сливочное масло, вино, сок, приправы и соус-связку. Все перемешать.
3. Тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 5 минут, затем при 450 Вт около 15 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5 мин. + 12 мин.**

К сведению:

Порошок-карри – это смесь приправ, которая пришла к нам из индийской кухни. В зависимости от типа блюда можно использовать смеси различной степени остроты. Зерна тмина являются обычно основной составляющей смеси, но зачастую в смеси также много зерен кориандра.

Мясо

Сытно и вкусно

Блюда из птицы особенно рекомендуются диетологами. С помощью приведенных рецептов можно приготовить самые разнообразные блюда из мяса и птицы, которые принимают новые оттенки вкуса благодаря различным приправам, соусам и гарнирам.

Свиное филе в соусе «Рокфор»

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2802 кДж / 693 ккал, пищевая ценность – белки 35 г, жиры 62 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 25–35 минут

Ингредиенты:

500 г свиного филе
соль, молотый черный перец
3 столовые ложки растительного масла
2 луковицы, нарезанных кубиками
50 мл белого вина
125 мл сливок
200 г сыра «Рокфор»
2 столовые ложки классической мучной подливки
2 столовые ложки петрушки, мелко нарубленной

Приготовление:

1. Лук и растительное масло положить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 4 минут. Свиное филе обмакнуть в полученную смесь и оставить в миске. Добавить вино и далее готовить в закрытом виде при 450 Вт около 10 минут.
2. Сыр немного размять, тщательно размешать со сливками и мучной подливкой до получения однородной массы, добавить к мясу, смешать с вином. Тушить в закрытом виде при 450 Вт еще в течение около 5 минут. Время от времени помешивать.
3. Филе нарезать ломтиками, полить соусом и обсыпать петрушкой.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 10 мин. + 5 мин.**

Шницель по-цюрихски

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1866 кДж / 446 ккал, пищевая ценность – белки 26 г, жиры 33 г, углеводы 5 г.
Время приготовления: 30–35 минут

Ингредиенты:

40 г сливочного масла
1 луковица, мелко нарубленная
250 г свежих шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками
500 г свиного филе, нарезанного тонкими полосками
соль, черный перец
125 мл белого вина
125 мл сливок
1 столовая ложка (10 г) пищевого крахмала

Приготовление:

1. Масло вместе с луком и шампиньонами выложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 4 минут.
2. Добавить мясо, посолить, поперчить и готовить дальше в закрытом виде при 800/900 Вт еще примерно 7 минут, изредка помешивая.
3. Добавить сливки и белое вино и готовить еще при 800/900 Вт около 3 минут.
4. По вкусу оставшийся от приготовления соус смешать разведенным пищевым крахмалом при 800/900 Вт в течении около 2–3 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 7 мин. + 3 мин. + 2 мин.**

Фрикадельки в соусе с каперсами

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1603 кДж / 383 ккал, пищевая ценность – белки 26 г, жиры 24 г, углеводы 14 г.
Время приготовления: 25–35 минут

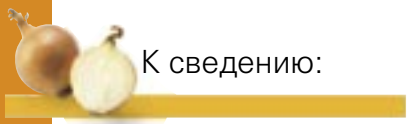
Ингредиенты:

400 г мясного фарша
1 булочка
1 луковица, нарезанная мелкими кубиками
соль, молотый черный перец
1 яичный белок
500 мл мясного бульона (растворимого)
40 г маргарина или сливочного масла
40 г муки
1 столовая ложка каперсов
1 чайная ложка лимонного сока
1 яичный желток

Приготовление:

1. Хлеб размочить в теплой воде в течение примерно 10 минут, хорошо отжать, вместе с луком солью, перцем и яичным белком добавить к мясному фаршу, и замесить все в однородную массу. Из мясной массы сформовать 8 круглых фрикаделек.
2. Замесить маргарин или сливочное масло с мукой и вместе с фрикадельками выложить в посуду. Налить холодный бульон и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 12 минут.
3. Мучной комок осторожно размешать в бульоне до получения однородного соуса. Добавить в него каперсы и лимонный сок. Яичный желток и 2 столовые ложки соуса взбить до образования пены, после чего влить в соус и перемешать.
4. Еще раз нагреть, но не доводить до кипения, так как соус после добавления яичного желтка свернется.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**12–14 мин.**



К сведению:

Каперсы – это цветочные почки каперсового куста. Родиной каперсовых кустов является Средиземноморье. Почки сушат и кладут в рассол. Чем меньше каперсы, тем тоньше их вкус.

Мясной рулет с овощами

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2129 кДж / 509 ккал, пищевая ценность – белки 41 г, жиры 32 г, углеводы 15 г.
Время приготовления: 45–55 минут

Ингредиенты:

500 г мясного фарша
2 яйца
200 г нежирного творога
соль, перец
по 1/2 чайной ложки майорана, тимьяна, шалфея, лущенных
1 небольшой стебель лука-порея (150 г)
1 небольшая морковь (150 г)
1 стручок красной паприки
50 г панировочной муки
50 г сливочного масла или маргарина

Приготовление:

1. Лук-порей разрезать вдоль, вымыть и нарезать тонкими полосками, морковь очистить и нарезать мелкими кубиками, паприку разрезать нарезать тонкими полосками.
2. Мясной фарш тщательно перемешать с яйцами, творогом, приправами, зеленью и панировочной мукой. Добавить в фарш смесь овощей и хорошо все смешать.
3. Полученную массу, выложить в термоустойчивую посуду, обложить хлопьями сливочного масла и запекать в открытом виде.

Установка: **Микроволны/Гриль**
Мощность: **450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **30–35 мин.**

Котлеты

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1019 кДж / 244 ккал, пищевая ценность – белки 23 г, жиры 17 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
соль, молотый черный перец
1 луковица, нарезанная мелкими кубиками
1 столовая ложка зеленой горчицы
6 ломтиков сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Говяжий фарш тщательно перемешать с приправами, горчицей и луком. Из смеси сформовать 6 плоских котлет. На каждую котлету положить ломтик сыра.
2. Котлеты разложить на решетке, подложив под нее стеклянный лоток, и готовить на гриле пока сыр не расплавится.
3. Также по вкусу на каждую котлету можно будет положить ломтик ветчины, кружок салями, или тонкие полоски паприки, накрытые сверху сыром, после чего приготовить на гриле.

Установка: **Гриль**
Мощность: **150 Вт + Гриль**
Уровень загрузки: **решетка**
Время приготовления: **15–20 минут + 3 мин. предварительный нагрев**

Цыпленок в горчичном креме

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1536 кДж / 366 ккал, пищевая ценность – белки 30 г, жиры 26 г, углеводы 2 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

250 г сметаны высокой жирности
4 столовые ложки горчицы грубого помола
1 зубец чеснока, раздавленный в прессе
соль
1/2 чайной ложки листочков шалфея
4 куска филе цыпленка (каждый около 125 г)

Приготовление:

1. Сметану, горчицу, чеснок, соль и шалфей перемешать в миске.
2. Филе обмакнуть в горчичном креме. Готовить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 6 минут, затем при 450 Вт около 14 минут.
3. В процессе готовки мясо один раз перевернуть и накапать на него сверху крем.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 14 мин.**

Шницель из птицы

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 810 кДж / 193 ккал, пищевая ценность – белки 23 г, жиры 8 г, углеводы 12 г.
Время приготовления: 35–40 минут

Ингредиенты:

400 г филе цыпленка или индейки
1 яблоко, натертое на крупной терке
1 банка ананасов (150 г)
10 г сливочного масла
2 пакетика порошка соуса карри
250 мл воды
соль, «карри»

Приготовление:

1. Соус «карри» развести, как указано на пакетике, добавив только в 250 мл воды.
2. Филе птицы нарезать узкими полосками, ананасы нарезать на кусочки. Все положить в посуду вместе с яблоком, сливочным маслом, соусом и приправами и готовить в закрытой посуде сначала при 800/900 Вт около 6 минут, затем при 450 Вт около 12 минут.
3. В процессе готовки время от времени перемешивать.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 12 мин.**

Цыпленок «Тандори»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1774 кДж / 424 ккал, пищевая ценность – белки 44 г, жиры 25 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

4 филе из грудок цыпленка (по 150 г)
4 чайные ложки смеси приправ «тандори»
соль, молотый черный перец, порошок сладкой паприки
3 луковицы, нарезанных кубиками
20 г свежего имбиря, мелко нарубленного, или 1/2 чайной ложки имбирного порошка
2 столовые ложки кунжута
200 г натурального йогурта
100 г сливок или шманда
150 мл куриного бульона
2 чайные ложки куркумы
1/2 айной ложки кориандра, молотого

Приготовление:

1. Смесь «Тандори», соль, перец, паприку смешать. Натереть куски филе полученной смесью и оставить полежать примерно на 10 минут.
2. Масло вместе с луком, чесноком и имбирем сложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 4 минут. Добавить йогурт, сливки, куриный бульон и зелень, все перемешать.
3. Мясо выложить в луково-йогуртную массу, повернуть в ней несколько раз и готовить в закрытом виде при 600 Вт около 12 минут. В процессе приготовления мясо один раз перевернуть.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 600 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 12–14 мин.**

Гарниры

Неприметные герои

Тот факт, что мы едим картофель, рис почти каждый день и нам это не надоедает, говорит о том, что такая еда нам нравится, она вкусна и полезна. Благодаря бесчисленным способам приготовления эти продукты играют в нашей жизни большую роль. Они делают блюда вкуснее и придают каждому меню неповторимость своим свежим видом и богатством красок.

Паприка-манка

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 324 кДж / 78 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 1 г, углеводы 15 г.
Время приготовления: 20–30 минут

Ингредиенты:

500 мл овощного бульона (растворимого)
125 г манной крупы
1/2 чайной ложки соли
1 чайная ложка порошка сладкой паприки, розовая паприка
1 стручок красной паприки

Приготовление:

1. Стручок паприки разрезать на четвертинки, удалить зерна и перегородки.
2. Паприку с бульоном, крупой, солью и порошком паприки выложить в посуду, все перемешать и готовить в закрытом виде. В процессе приготовления один раз перемешать.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 7 мин.**

Клецки

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1776 кДж / 424 ккал, пищевая ценность – белки 18 г, жиры 19 г, углеводы 46 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

250 мл молока
250 мл воды
1/2 чайной ложки соли
250 г манной крупы
2 яичных желтка
20 г сливочного масла
100 г сыра «Эмменталер» или «Гауда», натертого

Приготовление:

1. Молоко, воду, соль и манную крупу смешать. Оставить вариться в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 5 минут, затем оставить распариваться при 150 Вт около 10 минут, постоянно перемешивая.
2. Добавить яичные желтки. Из теста с помощью двух столовых ложек, предварительно погружая их в горячую воду, нарезать клецки. Клецки уложить плотно друг к другу в плоскую, смазанную жиром форму для запеканок.
3. Обсыпать сыром, обложить стружками сливочного масла и жарить в открытом виде на предварительно нагретом гриле около 10 минут до образования золотисто-желтой корочки.

Установка:	**Микроволны + Микроволны + Гриль**
Мощность:	**800/900 Вт + 150 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5 мин. + 10 мин. + 10 мин.**

Картофельный гратин с сыром

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2277 кДж / 544 ккал, пищевая ценность – белки 15 г, жиры 43 г, углеводы 22 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

500 г картофеля, очищенного
250 мл сливок
125 г сметана высокой жирности
150 г сыра «Гауда», натертого
1 зубец чеснока
соль, молотый черный перец, молотый мускат
сливочное масло

Приготовление:

1. Картофель нарезать тонкими кружками, смешать примерно с $^2/_3$ сыра и выложить в натертую зубчиком чеснока, смазанную жиром форму для запеканок (Ø 24 см).
2. Сливки и сметану перемешать, приправить солью, молотым черным перцем и мускатом, смесью равномерно облить картофель. Обсыпать остатком тертого сыра и запекать в открытом виде.

Установка:	**Микроволны/Гриль**
Мощность:	**300 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**35–40 мин.**

К сведению:

Этот гратин можно приготовить по-разному, например, добавить около 2 столовых ложек прованской зелени, удалить или заменить сорт сыра, или вместо сливок долить бульон или пиво; можно смешать картофель с яблоками или грушами, нарезанными соломкой, или уложить слоями листовой шпинат.

Зеленое пюре

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 996 кДж / 238 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 15 г, углеводы 21 г.
Время приготовления: 50–60 минут

Ингредиенты:

750 г картофеля (очищенного)
соль, молотый черный перец
2–3 столовые ложки базилика
200 мл сливок
10 г сливочного масла
30 г зерен пинии

Приготовление:

1. Картофель нарезать кубиками, выложить в миску, долить примерно 7 столовых ложек воды, посолить и варить в закрытом виде. Слить воду и подавить толкушкой.
2. Из базилика, добавив немного сливок, сделать пюре и вместе с остальными сливками, сливочным маслом и перцем добавить к картофелю, все перемешать.
3. Зерна пинии поджарить без добавления жира на противне с антипригарным покрытием до золотисто-желтого цвета. Зернами посыпать картофельное пюре. Или пюре, не добавляя зерна пинии, недолго прожарить на гриле.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **14–16 мин.**

К сведению:

Если у вас под рукой нет свежего базилика, то лучше всего использовать замороженные или хранящиеся в подсолнечном масле листочки.

Ризотто

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 926 кДж / 221 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 2 г, углеводы 47 г.
Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

250 г длиннозерного риса или риса для ризотто
500 мл овощного бульона (растворимого)

Приготовление:

Рис с бульоном выложить в посуду, перемешать и варить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 7 минут, затем доварить при 450 Вт около 17 минут.

I. Благодаря добавлению 2 баночек шафрана и нарезанной мелкими кусочками красной паприки рис приобретает сочную окраску.
II. Овощное ризотто получается при добавлении 150 г зеленого горошка и 100 г моркови, нарезанной кубиками.
III. Или после варки в ризотто подмешивают 200 г обсушенных консервированных лисичек и 50 г натертого сыра «Эмменталер».

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **7 мин. + 17 мин.**

Сельдерей, запеченный в сметане с сыром

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 556 кДж / 133 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 9 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

600 г предварительно приготовленного кустистого сельдерея
300 мл овощного бульона (растворимого)
1 луковица, нарезанная мелкими кубиками
1 столовая ложка растительного масла
соль, молотый черный перец, молотый мускат
6 столовых ложек сметаны
50 г сыра «Эмменталер», натертого
2 столовые ложки шрота зеленых зерен
2 помидора, нарезанных кубиками.

Приготовление:

1. Сельдерей нарезать на куски длиной 7-8 см, выложить в посуду с бульоном и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 6 минут, затем хорошо просушить.
2. Лук выложить в посуду с растительным маслом, тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 3 минут. Затем выложить куски сельдерея.
3. Сметану смешать с сыром, шротом и специями и распределить поверх овощей. Сверху выложить помидоры и запекать в открытом виде при 450 Вт/Гриль около 15 минут.

Установка:	**МВ + МВ + МВ/Гриль**
Мощность:	**800/900 Вт + 800/900 Вт + 600 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6 мин. + 3 мин. + 15 мин.**

Фасоль, запеченная с корочкой

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 370 кДж / 89 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 6 г, углеводы 6 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

500 г зеленой фасоли (замороженной)
3 помидора, нарезанные кубиками
2–3 столовые ложки растительного масла
50 г панировочной муки
соль, молотый черный перец
1 чайная ложка тимьяна, лущеного

Приготовление:

1. Фасоль выложить в посуду, долить 3 столовые ложки воды, немного посолить и тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 8 минут, затем при 450 Вт около 10 минут до полготовности фасоли, откинуть, чтобы стекла вода и выложить в стеклянную чашу.
2. Нарезанные помидоры смешать с растительным маслом, панировочной мукой и приправами. Смесь разложить по фасоли и запекать до образования золотисто-коричневой корочки.

Установка:	**Микроволны + Микроволны + Гриль**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**8 мин. + 10 мин. + 10–15 мин. + 3 мин. предварительный нагрев**

Цикорий с соусом «Бальзамико»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 843 кДж / 201 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 20 г, углеводы 2 г.
Время приготовления: 40–45 минут

Ингредиенты:

4 салатных цикория
8 столовых ложек оливкового масла
3 столовые ложки уксуса «Бальзамико»
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Разрезать цикорий пополам, из ножки острым ножом вырезать твердую массу, посолить, выложить в миску, налить 3 столовые ложки воды и тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 5 минут, затем доваривать дальше при 450 Вт около 5 минут. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Стеклянную чашу с помощью кисточки обмазать растительным маслом. Цикорий сначала уложить в чашу разрезом вниз и готовить на предварительно разогретом гриле около 10 минут. Затем цикорий перевернуть и готовить дальше на гриле еще около 10 минут.
3. Растительное масло, уксус «Бальзамико» и приправы перемешать друг с другом и сбрызнуть приготовленный на гриле цикорий.

Установка:	**Микроволны Микроволны + Гриль**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт + Гриль**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон + Решетка**
Время приготовления:	**5 мин. + 5 мин./+ около 10 минут каждая сторона + 3 мин. предварительный нагрев**

Морковь в сливках с купырем

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 925 кДж / 221 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 18 г, углеводы 11 г.
Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

750 г моркови, очищенной
10 г сливочного масла
100 мл овощного бульона (растворимого)
150 г сметаны высокой жирности
2 столовые ложки белого вина
соль, молотый черный перец
1/2 чайной ложки сахарного песка
1 чайная ложка горчицы
3 столовые ложки купыря
1–2 столовые ложки белой связки для соуса

Приготовление:

Морковь нарезать кубиками и выложить вместе со сливочным маслом, бульоном, сметаной, вином, горчицей, связкой для соуса и приправами в посуду. Перемешать и тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 15 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**10 мин. + 15 мин.**

К сведению:

Если заменить купырь чайной ложкой помолотого кориандра, то получится блюдо с ароматом восточной кухни.

Фасоль в тимьянном соусе

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1352 кДж / 323 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 27 г, углеводы 14 г.
Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

750 г зеленой фасоли
50 мл воды
150 мл сливок
150 г сметану высокой жирности
2 чайные ложки горчицы
соль, молотый черный перец
1 столовая ложка белой связки для соуса
3 столовые ложки тимьяна, лущеного

Приготовление:

1. Фасоль почистить, выложить в посуду. Смешать вместе воду, сливки, сметану, соль, перец, связку для соуса и тимьян, залить смесью фасоль и перемешать.
2. Тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 8 минут, затем при 450 Вт около 12 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**8 мин. + 12 мин.**

Огурцы в соусе

4 порции «Огурцы в соусе из укропа» / на порцию: энергетическая ценность – 477 кДж / 114 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 10 г, углеводы 4 г.
4 порции «Огурцы в соусе из эстрагона» / на порцию: энергетическая ценность – 609 кДж / 145 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 13 г, углеводы 5 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

2 огурца (по 300 г)

Соус из укропа:
100 г сметана высокой жирности
2 чайные ложки укропа, нарубленного
соль

Эстрагонный соус:
50 г сметана высокой жирности
100 мл сливок
100 мл овощного бульона (растворимого)
2 чайные ложки эстрагона, нарубленного
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Огурцы по желанию очистить. Разрезать вдоль напополам, затем нарезать полосками толщиной около 1/2 см, выложить в миску. Тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 8 минут.
2. Для соуса из укропа смешать сметану с укропом и солью. Приготовленные огурцы облить полученным соусом.
3. Для соуса из эстрагона смешать сметану со сливками, овощным бульоном, эстрагоном, солью и перцем. Варить в открытом виде при 800/900 Вт около 5 минут.
   Приготовленные огурцы облить сваренным соусом.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **8 мин. + 5 мин.**

Цветная капуста в горчичном соусе

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 800 кДж / 191 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 15 г, углеводы 8 г.
Время приготовления: 35–45 минут

Ингредиенты:

1 кочан цветной капусты
250 мл мясного бульона (растворимого)
100 мл сливок
30 г сливочного масла
20 г муки
3 столовые ложки дробленой или сладкой горчицы
соль, молотый черный перец, немного сахарного песка

Приготовление:

1. Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, выложить в посуду, налить 3 столовые ложки воды и тушить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 15 минут. Воду слить.
2. Муку и масло замесить друг с другом в однородный пластичный комок. Комок теста вместе с бульоном, сливками, горчицей и приправами выложить в посуду и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 5 минут. Соус тщательно размешать.
3. Подавать или отдельно от цветной капусты, или капусту облить соусом.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 450 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **10 мин. + 15 мин. + 5 мин.**

«Золотой картофель»

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1034 кДж / 247 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 11 г, углеводы 33 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

1 кг картофеля, нарезанного кубиками.
2 луковицы, нарезанных кубиками
20 г сливочного масла
3 столовые ложки порошка карри
500 мл овощного бульона (растворимого)
100 мл сливок
250 г зеленого горошка (замороженного)
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Картофель почистить, нарезать кубиками. Сливочное масло и лук выложить в посуду, потушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 4 минут. Добавить в посуду картофель, порошок карри и бульон и варить в закрытом виде при 800/900 Вт около 10 минут.
2. Добавить горошек и сливки, тушить в закрытом виде сначала при 600 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 10 минут. Приправить солью и перцем.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 600 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**14 мин. + 10 мин. + 10 мин.**

К сведению:

Если вы любитель острой пищи, добавьте 2–3 мелко нарезанных стручка «чили». Получится вкусный гарнир к быстро обжаренному мясу.

Соусы

Наслаждайтесь вкусом!

Спаржа требует его непременно, сладкие блюда приобретают с ним другой вкус, да и мясо с рыбой получаются утонченными, если они приправлены соусом. Классический или в стиле fusion – вкусный соус является изюминкой многих блюд. Варируйте соус и блюдо каждый раз будет приобретать новый оттенок. Сегодня – сливочный, завтра перечный, фруктовый или слегка «огненный». Фантазируйте и наслаждайтесь!

Крем-соус из цуккини

3 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1407 кДж / 336 ккал, пищевая ценность – белки 9 г, жиры 31 г, углеводы 4 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

300 г цуккини
2 столовые ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока, мелко нарезанного
соль, молотый черный перец
1 чайная ложка тимьяна
1/2 чайной ложки розмарина, молотого
40 г сыра «Горгондзола»
75 г молодого сыра
150 г сметаны высокой жирности
2 столовые ложки укропа, измельченного

Приготовление:

1. Неочищенные цуккини нарезать тонкими пластинами и выложить в миску вместе с маслом, измельченным чесноком, солью, перцем, тимьяном и розмарином. Тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 5 минут.
2. «Горгондзолу» слегка размять, смешать с молодым сыром, сметаной и укропом к овощам, перемешать и тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 5 минут.
3. Соус из цуккини хорошо подходит для лапши или рыбы.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт + 800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **5 мин. + 5 мин.**

Голландский соус

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1557 кДж / 369 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 39 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

175 г сливочного масла
2 яичных желтка
2 столовые ложки воды
1 чайная ложка лимонного сока
соль, белый перец
кайенский перец

Приготовление:

1. Сливочное масло в чашке растопить в открытом виде при 450 Вт в течение примерно 1 минуты.
2. В другой чашке разогреть воду при 600 Вт в течении одной минуты. Добавить к воде яичные желтки; взбить до образования устойчивой пены.
3. Непрерывно помешивая добавить растопленное масло. Соус варить в закрытом виде при 150 Вт около 4 минут. Время от времени сильно взбивать. Приправить солью, перцем и лимонным соком.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **450 Вт + 600 Вт + 150 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **1 мин. + 1 мин. + 4 мин.**

К сведению:

После добавления яиц соус нельзя больше кипятить, иначе он может сразу свернуться. Соус хорошо подходит к нежным овощам и тушеной рыбе.

Соус «Сайбон»

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1608 кДж / 384 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 24 г, углеводы 25 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

3 яйца
2 столовые ложки лимонного сока
200 мл марсалы или портвейна
70 г сахарного песка
200 мл сливок

Приготовление:

1. Поместить яйца, лимонный сок, марсалу или портвейн, сахарный песок в емкость и хорошо взболтать. Варить в закрытом виде при 450 Вт около 5 минут. В процессе варки временами интенсивно перемешивать и взбивать.
2. Соус немного охладить, затем поднять, подмесив круто взбитые сливки.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5–7 мин.**

К сведению:

Вы получите изысканный винно-пенный соус, если вместо марсалы или портвейна смешать около 250 мл белого вина с соком половины лимона, подмесить дополнительно чайную ложку пищевого крахмала и приготовить так, как указанно в рецепте, не подмешивая в конце сливки.

Сливочно-ванильный соус

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 900 кДж / 215 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 14 г, углеводы 16 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

1 пакетик порошка ванильного соуса
2 столовые ложки сахарного песка
500 мл молока
125 мл сливок

Приготовление:

1. Порошок для приготовления соуса перемешать с сахарным песком, разбавить небольшим количеством молока и размешать в однородный раствор.
2. Влить оставшееся молоко и сливки, размешать и варить в закрытом виде при 800/900 Вт около 8 минут. Время от времени перемешивать.
3. Возможно приготовить соус только на основе молока, а затем подмесить к охлажденному соусу сливки, взбитые в крепкую пену.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **7–9 мин.**

К сведению:

Ванильный соус можно превратить в изысканный ромовый соус с изюмом: при этом не используют сливки и вместо них подмешивают к соусу после варки настоявшийся в роме изюм вместе с жидкостью.

Десерты

Великолепное завершение трапезы

Вряд ли можно устоять после вкусной еды перед таким «заключительным аккордом» как десерт. Отведав мороженного, суфле или фруктовую композицию, гости выйдут из-за стола довольными. Кстати, приготовить такие блюда не составит особого труда.

Пирог «Яблочные грезы»

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1253 кДж / 299 ккал, пищевая ценность – белки 13 г, жиры 6г, углеводы 44 г.
Время приготовления: 30–40 минут

Ингредиенты:

4 кислых яблока
30 г сахарного песка
50 мл воды или яблочного сока
125 г бисквитиков или амаретини
40 мл кальвадоса
200 г сыра «Маскарпоне»
250 г творога
150 мл молока
20 г сахарного песка или меда

Приготовление:

1. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и выложить в посуду с сахарным песком, подлить воду или сок. Тушить в закрытом виде при 800/900 Вт около 7 минут.
2. В миску выложить амаретини или биквитиками, сбрызнуть кальвадосом. Примерно через 10 минут сверху разложить слегка охлажденные яблоки, вместе с полученным после тушения сиропом.
3. «Маскарпоне», творог, молоко, сахарный песок или мед тщательно перемешать. Смесь распределить по слою яблок. Можно посыпать крошками амаретини.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**6–8 мин.**

Крем «Страциателла» с соусом «эспрессо»

4 порции / на порцию: энергетическая ценнос8 порций / на порци8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1751 кДж / 416 ккал, пищевая ценность – белки 10 г, жиры 29 г, углеводы 29 г.
Время приготовления: 25–35 минут

Ингредиенты:

1 банка свежих вишен
сок двух апельсинов
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка пищевого крахмала
4 столовые ложки «Амаретто»

250 г сыра «Маскарпоне»
250 г творога
75 г сахарного песка
250 мл сливок
2 пакетика сухих сливок
50 г темного шоколада, натертого стружкой

Соус:
100 г темного шоколада
100 мл эспрессо
5 столовых ложек сливок
корица, кориандр, гвоздика – все на кончике ножа

Приготовление:

1. Пищевой крахмал развести в вишневом соке, добавить остальной вишневый сок, апельсиновый сок и мед и варить при 800/900 Вт около 5 минут. Время от времени помешивать. Добавить ликер и ягоды вишни. Вишневую массу разделить по 8 тарелкам.
2. «Маскарпоне», творог и сахарный песок перемешать. Сливки с сухими сливками взбить в крутую массу и вместе с шоколадной стружкой подмесить к крему, поставить охлаждаться.
3. Шоколад разломать на дольки, разогревать вместе с оставшимися ингредиентами в чашке при 450 Вт около 3 минут. Хорошо размешать, оставить охлаждаться.
4. Из крема столовой ложкой вырезать комочки, уложить на вишневую массу. Комочки «страциателла» частично облить соусом «эспрессо».

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**5 мин. + 3 мин.**

К сведению:

Засахаривание меда не оказывает влияния на его качество. Чем выше доля глюкозы, тем быстрее мед твердеет. Его можно опять быстро сделать жидким в микроволновой печи при низкой установке мощности.

Сметанный крем с земляничным пюре

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1284 кДж / 307 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 22 г, углеводы 23 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

300 г земляники
50 г сахарного песка
3 пакета по 50 г красного желатина
3 пакета по 50 г белого желатина
200 г сметаны
150 г йогурта, натурального
1 пакетик ванильного сахара
50 г сахарного песка
250 мл сливок

Приготовление:

1. Красный и белый желатин по отдельности размягчить в холодной воде в течение примерно 10 минут. Землянику размять с сахарным песком в пюре. Раздавить красный желатин, распустить его при 450 Вт примерно в течение 15 секунд. Немного фруктового пюре подмесить к желатину, затем эту смесь добавить к остальному фруктовому пюре и тщательно все перемешать.
2. Сметану перемешать с йогуртом, ванильным сахаром и сахарным песком. Раздавить белый желатин, распустить его при 450 Вт примерно в течение 15 секунд. Немного сметанной массы подмесить к желатину, затем эту смесь добавить к остальной сметанной массе. Оставить охлаждаться, пока масса не начнет густеть.
3. Взбить сливки в крутую массу и подмесить их к крему. Крем выложить в миску, распределить по нему земляничное пюре. Большой ложкой по спирали протянуть по поверхности.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**450 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время роспуска:	**15 сек + 15 сек**

Творожная запеканка

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2219 кДж / 530 ккал, пищевая ценность – белки 22 г, жиры 16 г, углеводы 72 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

500 г творога
100 г сахарного песка
2 яйца
1 пакетик ванильного сахара
2 пакетика порошка ванильного соуса или 125 г манной крупы
сок 1/2 лимона
1/2 чайной ложки пекарского порошка
125 г изюма
2 столовые ложки панировочной муки
30 г сливочного масла

Приготовление:

1. Творог тщательно перемешать с сахарным песком, ванильным сахаром, яйцами, порошком для соуса или манной крупой, лимонным соком и пекарским порошком. Подмесить изюм и выложить массу в смазанную жиром форму для запеканок, диаметром около 20 см.
2. Обсыпать панировочной мукой, обложить стружками сливочного масла и запекать в открытом виде.
3. В качестве варианта можно подмешать 500 г ягод вишни без косточек или измельченные абрикосы или персики.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время запекания:	**10–12 мин.**

Лимонный мусс

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1767 кДж / 422 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 23 г, углеводы 48 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

250 г йогурта, натурального
50 г сметаны высокой жирности
сок 2 лимонов
1 пакетик ванильного сахара
90 г сахарного песка
4 пластины желатина
250 мл сливок
500 г смеси лесных ягод (замороженных)
50 г сахарного песка

Приготовление:

1. Желатин размягчить в холодной воде в течение примерно 10 минут, измельчить и подогреть его при 450 Вт примерно в течение 15 секунд.
2. Тщательно смешать йогурт, сметану, лимонный сок, ванильный сахар и сахарный песок. Около 1 столовой ложки йогуртовой массы добавить к желатину и перемешать. Затем эту смесь подмесить к оставшейся йогуртовой массе. Поставить охлаждаться.
3. Когда масса начнет густеть, подмесить взбитые сливки в крепкую пену.
4. Фрукты обсыпать сахарным песком, после чего размораживать при 150 Вт около 10 минут, разложить по 4 тарелкам. Из крема вырезать шарики и уложить их на фрукты. Украсить листиками лимонной мелиссы или спиралями из лимонной кожуры и подавать к столу.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**450 Вт + 150 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время роспуска/ размораживания:	**15 сек. / 10 мин.**

К сведению:

Лимоны, перед тем как выдавить сок, следует обдать горячей водой, затем с силой покатать по жесткой поверхности. В этом случае выход сока будет заметно больше.

Тропическая каша

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 583 кДж / 139 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 32 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

500 мл мульти-витаминного сока
40 г пищевого крахмала
40 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
2 столовые ложки лимонного сока
1 банан
1–2 апельсина
3–4 долек ананасов
1 киви

Приготовление:

1. Пищевой крахмал, сахарный песок и ванильный сахар смешать в посуде с витаминным соком. Варить в закрытом виде. Время от времени перемешивать.
2. Фрукты очистить от кожуры, нарезать кружками или кусочками. Фруктовую смесь перемешать с лимонным соком.
3. Подавать к столу с ванильным соусом.

Установка: **Микроволны**
Мощность: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **6–8 мин.**

Запеченые персики

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1074 кДж / 257 ккал, пищевая ценность – белки 41 г, жиры 13 г, углеводы 55 г.
Время приготовления: 40–50 минут

Ингредиенты:

12 половинок консервированных персиков
75 г сахарного песка
250 мл сухого белого вина
65 г сухарей
75 г марципана
1/2 чайной ложки корицы
2 столовые ложки ликера «Амаретто»
2 столовые ложки лимонного сока
30 г кокосовой стружки

Приготовление:

1. 4 половинки персиков нарезать маленькими кубиками, сбрызнуть ликером и лимонным соком и обсыпать корицей, оставить на 10 минут. Также измельчить марципан и сухари.
2. Сахар растопить в кастрюле на плите, довести до образования золотисто-желтого цвета и осторожно замесить с вином. Оставить на несколько минут медленно провариться.
3. Нарезанные кубиками ингредиенты добавить в винно-сахарную смесь и хорошенько все перемешать для начинки.
4. Оставшиеся половинки персиков выложить в форму для запеканок и распределить по ним полученную массу. Обсыпать сверху кокосовой стружкой, поставить форму на решетку и запекать до появления золотисто-коричневого цвета. Подавать к столу теплыми.

Установка: **Гриль**
Уровень загрузки: **Решетка**
Время приготовления: **8–10 мин.**
+ 3 мин.
предварительный нагрев

Мусс из нуги с рисовой водкой

Порции / на порцию: энергетическая ценность – 2113 кДж / 505 ккал, пищевая ценность – белки 8 г, жиры 38 г, углеводы 29 г.
Время приготовления: 50–60 минут

Ингредиенты:

2 пластины белого желатина
200 г шоколада с нугой
2 столовые ложки рисовой водки (20 мл)
1 столовая ложка воды (10 мл)
2 яичных желтка
2 яичных белка
250 мл сливок

Приготовление:

1. Приготовить согласно инструкции. Шоколад разломать на маленькие кусочки и растапливать при 450 Вт около 4 минут, время от времени помешивая.
2. Яичные белки растереть до образования крепкой пены, при этом добавив воду и араку.
3. Желатин подсушить, после чего подогреть при 450 Вт в течение примерно 15 секунд.
4. Добавить шоколад к желтковой массе и размешать. Небольшую часть этой массы добавить в желатин, тщательно все перемешать, после чего эту смесь подмесить к оставшейся шоколадно-желтковой массе. Поставить охлаждаться, пока масса не начнет загустевать.
5. Яичные белки и сливки взбить по отдельности в крутую массу и осторожно подмесить к шоколадной массе, пока не образуется однородная масса. Мусс поставить еще охлаждаться примерно в течение 30 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время приготовления:	**4 мин. + 15 секунд**

Напитки

Уют в вашем доме

Что общего у утоляющих жажду и тонизирующих напитков, у напитков, которые согревают и которые охлаждают, благодаря которым мы успокаиваемся и которые поднимают нам настроение? Они быстрее, чем любое блюдо, проявляют свой характер. Напитки, особенно те, которые приготовлены с добавлением ароматного кофе или небольшим количеством алкоголя, создают хорошее настроение.

Коктейль «Шоколадный»

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2495 кДж / 596 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 31 г, углеводы 53 г.
Время приготовления: 10–15 минут

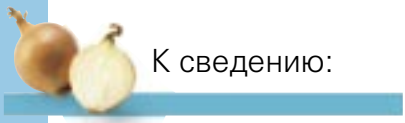
Ингредиенты:

250 мл свежего приготовленного кофе
20 г горького шоколада
корица на кончике ножа
1 щепотка кардамона
1 чайная ложка коричневого сахара
2 столовых ложки рома
250 г мороженого, ванильного или «Страциателла»

Приготовление:

1. Кофе, шоколад, корицу, кардамон, сахар и ром перемешать между собой в кружке и нагревать при 450 Вт около 4 минут, пока не расплавится шоколад. Оставить слегка охладиться.
2. Смесь разлить по двум бокалам. Мороженое разложить по бокалам. Украсить сливками и шоколадной стружкой.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**4 мин.**



К сведению:

Кардамон добывается из плодов травянистого растения семейства имбирных. Порошок кардамона – это молотые бурые семена высушенных плодовых коробочек растения.

«Кафе д‘ Оранж»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 875 кДж / 209 ккал, пищевая ценность – жиры 9 г, углеводы 8 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

375 мл крепкого кофе
4 чайные ложки сахарного песка
80 мл апельсинового ликера
125 мл сливок
1 пакетик ванильного сахара

Приготовление:

1. Смешать между собой кофе, сахарный песок и апельсиновый ликер. Разлить по чашкам и нагревать в открытом виде при 800/900 Вт около 4 минут.
2. Сливки вместе с ванильным сахаром взбить в крепкую пену. Разложить в чашки с горячим кофе и сразу подавать к столу.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**4 мин.**

«Осеннее очарование»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 150 кДж / 36 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, углеводы 7 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

500 мл фруктового чая
300 мл сока бузины
1 палочка корицы
4 столбика гвоздики
4 чайные ложки коричневого сахара
сок одного апельсина

Приготовление:

1. Приготовить фруктовый чай, смешать его с соком бузины и разлить по стаканам. В каждый стакан положить по 1/4 палочки корицы, 1 гвоздику чайную ложку коричневого сахара.
2. Варить в открытом виде при 800/900 Вт около 4 минут. Апельсиновый сок разделить на четыре стакана.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**4 мин.**

К сведению:

Коричневый сахар получается из темного сахарного сиропа и своим ароматом карамели придает утонченность не только напиткам, но и идеален для выпечки с орехами, шоколадом и сухофруктами. Он также придает тонкость вкуса осенним салатам или чатни.

«Красное пламя»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 488 кДж / 117 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 27 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

800 мл вишневого сока
сахарный песок по вкусу
4–8 столовых ложки вишневой наливки, вишневого ликера, черносмородинового ликера

Приготовление:

1. Вишневый сок разлить по четырем стаканам. В каждый стакан добавить 1–2 столовые ложки вишневой наливки, или вишневого ликера или черносмородинового ликера и возможно сахарного песка.
2. Варить в открытом виде при 800/900 Вт около 4 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Ярус загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**4 мин.**

Ананасовый пунш

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 701 кДж / 168 ккал, пищевая ценность – углеводы 27 г.
Время приготовления: 10–15 минут

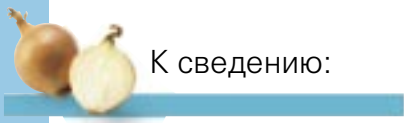
Ингредиенты:

2 дольки ананасов, консервированных
250 мл ананасового сока
250 мл красного вина
50 г сахарного песка
сок одного лимона
20 мл рисовой водки

Приготовление:

1. Ананасы нарезать на тонкие кусочки и разложить по бокалам.
2. Остальные ингредиенты смешать между собой, распределить по кусочкам ананасов и варить в открытом виде при 800/900 Вт около 5 минут.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**5 мин.**



К сведению:

Рисовую водку часто называют белым ромом. Благодаря добавлению патоки из сахарного тростника при сбраживании аромат араки очень напоминает ром.

Коктейль «Лумумба»

2 порции / на порцию: энергетическая ценность – 845 кДж / 202 ккал, пищевая ценность – белки 8 г, жиры 10 г, углеводы 10 г.
Время приготовления: 10–15 минут

Ингредиенты:

375 мл молока
2–3 столовые ложки растворимого какао
2–3 столовые ложки рома или ликера «Амаретто»
2 столовые ложки взбитых сливок

Приготовление:

1. Молоко и какао распределить по бокалам, перемешать и нагревать в открытом виде при 800/900 Вт около 2 минут.
2. В каждый из бокалов подмешать ром или ликер. К какао добавить по столовой ложке сливок. Подавать на стол, посыпав порошком какао.

Установка:	**Микроволны**
Мощность:	**800/900 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время нагрева:	**2–3 мин.**

Консервы и конфитюры

Теперь вы свободны!

Консервированные продукты являются во всех гостеприимных домах традиционным дополнением стола. Фрукты, овощи и мясо пригодны для стерилизации и позволяют не зависеть от наличия продукта в магазине. Там, где в любой момент из запасов могут «волшебным образом» вырасти превосходные блюда, семья может быть уверена в любящей заботе, а гости по достоинству оценят мастерство хозяйки.

Указания по консервированию

Микроволновая печь хорошо подходит для консервирования продуктов в малых количествах. Наполните банки подготовленными фруктами или овощами и залейте банку жидкостью до уровня около 2 см ниже края банки. Закройте банки с помощью прозрачной клейкой ленты или с помощью затяжек, специально предназначенных для использования в микроволновых печах. Мы рекомендуем использовать банки емкостью 0,5 л. Не следует ставить в прибор одновременно более четырех банок.

Банки ставят на вращающийся поддон и содержимое банки при 800/900 Вт доводится до состояния появления пузырьков. При консервировании одной банки до появления пузырьков проходит около 3 минут, двух банок – около 6 минут, трех банок – около 9 минут и четырех банок – около 15 минут. Для консервирования фруктов этого времени вполне достаточно, а овощи требуют более длительного времени. Банки оставляют охлаждаться и только после этого снимают зажимы или наклейки.

Не пользуйтесь банками с металлическими крышками (банки с поворотными крышками) и никакими металлическими зажимами для закрытия банок.

Ванильно-вишневый конфитюр

4 порции / на 100 г: энергетическая ценность – 697 кДж / 167 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 40 г.
Время приготовления: 15–20 минут

Ингредиенты:

300 г вишневых ягод (замороженных)
150 г сахарного желе 2:1
1 стручок ванили
возможно 2 столовые ложки вишневой наливки

Приготовление:

1. Ягоды вишни с сахарным желе и стручком ванили выложить в стеклянную посуду, перемешать и варить в закрытом виде. В процессе варки несколько раз перемешать. Возможно подмешать вишневую наливку.
2. Горячим конфитюром наполнить банку с винтовой крышкой и сразу закрыть. Банку примерно на 5 минут поставить на крышку, после чего опять перевернуть.

Установка: **Микроволны**
Температура: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **9–11 мин.**

Персиковый конфитюр

10 порций / на 100 г: энергетическая ценность – 939 кДж / 225 ккал, пищевая ценность – углеводы 55 г.
Время приготовления: 20–25 минут

Ингредиенты:

500 г мякоти персиков
500 г сахарного желе 1:1
1 пакетик лимонной кислоты
3 столовые ложки абрикосового ликера или красного кампари

Приготовление:

1. Мякоть персиков нарезать кусочками и вместе с сахарным желе и лимонной кислотой выложить в стеклянную посуду, немного размять в пюре и варить в закрытом виде. В процессе варки несколько раз перемешать. Добавить абрикосовый ликер или красный кампари.
2. Горячим конфитюром наполнить подготовленные банки с винтовой крышкой и сразу закрыть. Банки примерно на 5 минут поставить на крышки, после чего опять перевернуть.

Установка: **Микроволны**
Температура: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **12–15 мин.**

Сливовый конфитюр

10 порций / на 100 г: энергетическая ценность – 1040 кДж / 248 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 2 г, углеводы 57 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

500 г слив без косточек (замороженных)
500 г сахарного желе 1:1
30 г миндальной крошки
3 столовых ложки ликера из черной смородины

Приготовление:

1. Сливы и сахар выложить в посуду и немного размять в пюре. Варить в закрытом виде при 800/900 Вт около 15 минут. В процессе варки время от времени размешивать.
2. Подмешать миндальную крошку и ликер. Горячим конфитюром сразу наполнить банки с винтовой крышкой и закрыть. Банки примерно на 5 минут поставить на крышки, после чего опять перевернуть.
3. При использовании свежих слив время варки уменьшается примерно на 5 минут.

Установка: **Микроволны**
Температура: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовленрия: **12–15 мин.**

Грушево-малиновый конфитюр

10 порций / на 100 г: энергетическая ценность – 937 кДж / 224 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 55 г.
Время приготовления: 25–30 минут

Ингредиенты:

300 г малины
200 г груш, очищенных, без зерен нарезанных кубиками
сок от 1/2 лимона
Щепотка корицы
имбирь, гвоздика
500 г сахарного желе 1:1

Приготовление:

1. Фрукты вместе с лимонным соком, приправами и сахарным желе выложить в стеклянную миску, перемешать и варить в закрытом виде. В процессе варки время от времени размешивать.
2. Горячим конфитюром сразу наполнить банки с винтовой крышкой и закрыть. Банки примерно на 5 минут поставить на крышки, после чего опять перевернуть.

Установка: **Микроволны**
Температура: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **10–12 мин.**

Виноградное желе с граппой

9 порций / на 100 г: энергетическая ценность – 777 кДж / 186 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 45 г.
Время приготовления: 70–80 минут

Ингредиенты:

1 кг ягод винограда без косточек
сок двух лимонов
300 г сахарного желе 2:1
2 столовые ложки граппы

Приготовление:

1. Виноград сложить в миску и варить в закрытом виде около 20 минут. Ягоды вместе с жидкостью слить в мелкое сито или на ткань и дать стечь соку.
2. 600 мл виноградного сока вместе с лимонным соком, сахарным желе и граппой вылить в стеклянную миску и варить в закрытом виде. В процессе варки несколько раз перемешать.
3. В горячем виде наполнить банки с винтовой крышкой и сразу закрыть. Банки примерно на 5 минут поставить на крышки, после чего опять перевернуть.

Установка: **Микроволны**
Температура: **800/900 Вт**
Уровень загрузки: **Вращающийся поддон**
Время приготовления: **12–15 мин.**

Томатный чатни

На 100 г чатни: энергетическая ценность – 213 кДж / 51 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 11 г.
Время приготовления: 60–70 минут

Ингредиенты:

750 г помидоров
70 г коричневого сахара
1 зубчик чеснока
4 стручка чилли
2 столовые ложки красного винного уксуса

Приготовление:

1. Помидоры нарезать на кусочки, зубчик чеснока очистить и крупно нарезать. Если чатни должен быть немного помягче на вкус, удалить зерна из стручков чилли.
2. Все ингредиенты, кроме уксуса, выложить в посуду, перемешать друг с другом и варить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 10 минут, а затем при 450 Вт около 30 минут до тех пор, пока не образуется густая тягучая масса . Добавить уксус и вываривать дальше еще 10 минут в открытом виде при 450 Вт.
3. Приправлять блюда нужно горячим чатни, когда он очень пряный и острый на вкус, тогда как при охлаждении его вкус становится несколько мягче.

Установка:	**Микроволны**
Температура:	**800/900 Вт + 450 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время варки:	**около 50 мин.**

Сливовый чатни

На 100 г чатни: энергетическая ценность – 808 кДж / 193 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 47 г.
Время приготовления: 60–70 минут

Ингредиенты:

750 г слив с удаленными косточками
50 мл воды
200 г коричневого сахара
1/2 чайной ложки имбиря, молотого
1/2 чайной ложки цветков муската
1 засахаренная имбирная слива, нарезанная кубиками
50 г изюма
2 столовые ложки уксусной эссенции

Приготовление:

1. Сливы нарезать на кусочки и вместе с водой, сахаром, приправами, имбирной сливой и изюмом выложить в посуду, после чего варить в закрытом виде сначала при 800/900 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт доваривать дальше около 30 минут, пока масса не станет густой и тягучей.
2. Приготовить уксус, слабо варить дальше в закрытом виде при 450 Вт около 10 минут.
3. Приправлять блюда нужно горячим чатни, когда он очень пряный и острый на вкус, тогда как при охлаждении его вкус становится несколько мягче.

Установка:	**Микроволны**
Температура:	**800/900 Вт + 450 Вт + 450 Вт**
Уровень загрузки:	**Вращающийся поддон**
Время варки:	**около 50 мин.**

А

Ананасовый пунш 96
Артишоковые сердечки 16

В

Ванильно-вишневый конфитюр 101
Ветчина, фаршированная сыром 17
Виноградное желе с граппой 104

Г

Голландский соус 78
Гратин из морского окуня с помидорами 49
Грибная запеканка с брокколи 36
Грушево-малиновый конфитюр 102
Густой рисовый суп 37
Густой суп с красной капустой 38
Густой суп с савойской капустой 40

З

Запеканка с луком-пореем 34
Запеченые персики 90
Зеленое пюре 66
«Золотой картофель» 74

К

Картофельный гратин с сыром 65
Картофельный суп-пюре с кервелем 25
«Кафе д' Оранж» 94
Клецки 64
Коктейль «Лумумба» 96
Коктейль «Шоколадный» 94
Котлеты 57
«Крабовый сюрприз» 45
«Красное пламя» 95
Креветки скампи на шпажках 46
Крем-соус из цуккини 78
Крем «Страциателла» с соусом «эспрессо» 85

Л

Лимонный мусс 88

М

Макаронная запеканка 34
Маринованная паприка 16
Морковь в сливках с купырем 70
Морской окунь в соусе из паприки 45
Морской окунь в хрустящей корочке 44
Мусс из нуги с рисовой водкой 91
Мясной рулет с овощами 57

О

Овощной гратин 37
Овощной суп «Минестроне» 26
Огурцы в соусе 72
«Осеннее очарование» 95

П

Паприка с перловкой 64
Паштет из лососины 20
Персиковый конфитюр 101
Пикантный творожник 18
Пирог «Яблочные грезы» 84

Р

Ризотто 66
Ризотто с птицей 40
Рыба в овощной шубе 44
Рыба в соусе карри 50
Рыбный суп 28

С

Свиное филе в соусе «Рокфор» 54
Сельдерей, запеченный в сметане с сыром 68
Сливочно-ванильный соус 81
Сливовый конфитюр 102
Сливовый чатни 105
Сметанный крем с земляничным пюре 86
Соус «Забаионе» 80
Спаржевый гратин 38
Суп из белых грибов с шариками пармезана 26
Суп-пюре с кукурузой 25
Суп-пюре с руколло 30
Суп с креветками и карри 30

Т

Творожная запеканка 86
Томатный суп со сливками и базиликом 24
Томатный чатни 105
Тосты «Кростада» 18
Тосты «Томарелла» 17
Тропическая каша 90
Тыквенный суп 24

Ф

Фасоль в тимьянном соусе 70
Фасоль, запеченная с корочкой 69
Филе камбалы на листьях шпината 48
Филе морского языка с креветочным маслом 46
Форель под зеленым соусом 49
Фрикадельки в соусе с каперсами 56

Ц

Цветная капуста в горчичном соусе 72
Цикорий с соусом «Бальзамико» 69
Цыпленок в горчичном креме 58
Цыпленок «Тандори» 60

Ш

Шницель из птицы 58
Шницель по-цюрихски 54

Средства по уходу и оригинальные принадлежности Miele

- Miele предлагает своим посетителям комплексные решения в области ухода за бельем или полом, приготовления пищи и даже ухода за самой техникой. Ведь дорогостоящая техника нуждается в специальном уходе. Именно поэтому для приборов Miele разработаны специальные средства для очистки и ухода, например, таблетки для мытья посуды или средство для чистки посудомоечной машины; средство для удаления накипи в стиральных машинах или средства по уходу за бельем.
- Претворяя в жизнь наш девиз «Все лучше и лучше», мы разработали оригинальные принадлежности и аксессуары, соответствующие высоким требованиям к качеству продукции. Здесь Вы сможете найти все: от специальных насадок для пылесосов до фильтров для сушильных машин, а также комплекты посуды, различные противни, шашлычницы - все то, что помогает в быту сделать жизнь проще и беззаботнее.
- Оригинальные принадлежности и аксессуары расширят сферу применения техники Miele.

Интернет-магазины

- Вы можете приобрести технику, аксессуары и бытовую химию Miele в интернет-магазинах www.miele-shop.ru, www.shop.miele.ua.
  Здесь представлены самые актуальные новинки Miele. Удобная навигация по сайту поможет легко ознакомиться со всем ассортиментом продукции, подробным описанием и фотографиями, а также получить информацию о средствах по уходу, расходных материалах, оригинальных аксессуарах для бытовой техники Miele.
- Вы можете также заказать доставку указанной продукции. В течение 3-х дней (при условии наличия на складе) заказанный Вами товар будет доставлен. Помимо интернет-магазина Miele Вы можете приобрести эти товары в сервисной службе компании Миле (адреса см. на последней странице обложки).

Редакторы:
Зигрид Лангемайе и Эллен Якоб
Фотограф:
Мартина Урбан
Дизайн:
Антье Кюте
Создание и подготовка макета:
отдел рекламы Miele, Германия.
Верстка макета:
Boesmann, Detmold
Предпечатная подготовка:
bkn das mediahaus AG, Bielefeld
Отпечатано в типографии:
Boesmann, Detmold

Перепечатка, в том числе и частичная, возможна только с письменного разрешения Miele & Cie. KG

© Miele & Cie. KG, Gütersloh
Право на изменения сохраняется/44-E
M.-Nr. 6 560 350 (08/10)
2. Auflage