

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



КУЛИНАРНАЯ КНИГА

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

Поздравляем вас с покупкой микроволновой печи Whirlpool.

Эта кулинарная книга познакомит вас со всеми возможностями вашего нового кухонного прибора. Вы удивитесь, как легко и быстро можно приготовить вкусные блюда. Мы уверены, что процесс приготовления пищи в новой микроволновой печи будет простым, удобным и, что особенно важно, очень приятным.

Желаем удачи на кухне!



Общие рекомендации по приготовлению пищи в микроволновой печи

- Распределите продукт равномерно по тарелке для более равномерного приготовления пищи микроволнами.
- Нарезьте продукты на кусочки одинакового размера для равномерного приготовления пищи.
- Накройте продукты крышкой — это сохранит влагу в пище во время ее приготовления в микроволновой печи.
- Большинство продуктов продолжают готовиться еще некоторое время после выключения микроволновой печи. Поэтому после выключения микроволновой печи оставьте пищу в печи на некоторое время для завершения ее приготовления.
- Как правило, во время приготовления пищи в микроволновой печи продукты необходимо перемешивать. Для более равномерного приготовления пищи перемешивайте продукты тщательно.
- Рекомендуемое время приготовления продуктов приводится в виде временного диапазона. Готовить необходимо в течение минимального указанного времени приготовления продуктов и проверять готовность для достижения желаемого результата.
- Рекомендуемое время приготовления продуктов в микроволновой печи может значительно отличаться. Время приготовления продуктов, которое приводится далее, является ориентировочным.
- НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РАБОТАЮЩИЙ ПРИБОР БЕЗ ПРИСМОТРА

Настоящие шеф-повара пользуются самыми лучшими аксессуарами.

Подробную информацию об аксессуарах к технике Whirlpool можно найти на сайте:

www.whirlpool.eu

В комплекте с микроволновыми печами идут аксессуары для приготовления продуктов на пару и придания им хрустящей корочки.



Тарелка Crisp для получения хрустящей корочки. Позволяет быстро и легко готовить многие популярные блюда.



30,5 см



Пароварка для микроволновой печи. Для приготовления натуральной здоровой пищи. Идеально подходит для варки макарон и риса.

Дополнительные аксессуары продаются отдельно.



Тарелка Crisp для выпечки. Позволяет быстро и легко готовить многие популярные блюда. Идеально подходит для приготовления выпечки и суфле.



19 см
28 см



Держатель детской бутылочки. Держатель можно использовать в микроволновой печи для удерживания детских бутылочек или бутылочек любого другого типа.



Нож с покрытием против прилипания, не оставляет царапин на посуде. Позволяет избежать образования царапин на тарелке для выпечки с хрустящей корочкой.



Крышка для СВЧ. Предотвращает разбрызгивание пищи при разогреве.

Все рецепты



Страница

5. Тосты с сыром и грибами



Страница

10. Треска с оливками



Страница

6. Суп из спаржи с сыром

7. Томатный суп

8. Грибной суп



Страница

11. Картофель в мундире

12. Овощной рататуй



Страница

9. Ризотто с грибами и шафраном



Страница

13. Томатный соус

14. Соус бешамель

14. Мясная начинка:

15. Горячий клубничный соус



Страница

10. Свинина с луком и перцем



Тосты с сыром и грибами

1 - 2 мин

3 кусочка белого хлеба
(нарезка для сэндвичей)
100 г мелко нарезанных
грибов в масле
20 г тертого сыра

Срежьте корочки с хлеба, затем распределите мелко нарезанные грибы по каждому кусочку хлеба. Посыпьте тертым сыром и разрежьте каждый кусочек хлеба на четыре части. Положите кусочки на тарелку, пригодную для использования в СВЧ-печи, и готовьте 1-2 минуты при мощности 750 Вт.





Суп из спаржи с сыром

4 порции | 28 - 35 мин.

750 г свежей спаржи
2 мелко нарезанные
луковицы
1 литр бульона
3 ст. ложки оливкового
масла
125 г сливочного сыра
Соль
Перец

Положите масло и лук на тарелку, пригодную для использования в СВЧ-печи.
Готовьте без крышки 3-4 минуты при мощности 750 Вт.
Отрежьте верхушки спаржи и отложите в сторону.
Нарежьте спаржу на кусочки размером 5 см, перемешайте с луком, не используйте жесткую часть стебля. Готовьте без крышки 5 минут при мощности 750 Вт.
Добавьте бульон, накройте крышкой и готовьте еще 15-20 минут при 500 Вт, периодически помешивая.
Добавьте сливочный сыр и перемешивайте до получения однородной кремообразной массы.
Добавьте спаржу. Готовьте 5-6 минут при 750 Вт. Соль и перец по вкусу.

Сделайте свое блюдо особенным:

Для аромата к спарже можно также добавить 2 ст. ложки укропа.





Томатный суп

4 порции | 26 - 35 мин.

750 г спелых томатов
2 ст. ложки оливкового масла
1 тонко нарезанная луковица
1 зубчик чеснока, толченый
1 ст. ложка томатного соуса
1 мелко порезанная морковь
500 мл овощного или куриного бульона
1 чайная ложка сахара

Надрежьте кожуру томатов, затем нагрейте их в микроволновой печи 6-8 минут при 750 Вт, чтобы легко снять с них кожицу.

Очистите и нарежьте томаты кубиками.

Положите масло, лук и чеснок на плоскую тарелку, пригодную для использования в СВЧ-печи. Готовьте без крышки 3-4 минуты при мощности 750 Вт.

Добавьте томатный соус, нарезанные томаты и морковь, накройте крышкой и готовьте еще 4-5 минут при 750 Вт.

Перемешивая, добавьте сахар. Накройте крышкой и готовьте 8-10 минут при 750 Вт. Перемешивайте до получения однородной кремообразной массы.

Добавьте овощной или куриный бульон, снимите крышку и готовьте 5-6 минут при 750 Вт.

Сделайте свое блюдо особенным:

Добавьте свежие листики базилика и свежего молотого перца или сделайте болтунью из яиц и добавьте ее в суп перед подачей.





Грибной суп

4 порции | 18 - 23 мин.

250 г очищенных и нарезанных грибов
30 г сливочного масла или маргарина
1 небольшая тонко нарезанная луковича
1 ½ ст. ложки муки
250 мл молока
500 г овощного бульона
Соль и перец

Растопите сливочное масло на тарелке, пригодной для использования в микроволновой печи, в течение 1-2 минут при 350 Вт.

Добавьте грибы и лук, затем готовьте в течение 8-10 минут при 750 Вт; перемешайте по истечении половины времени приготовления.

Добавьте муку и перемешайте.

Добавьте бульон, продолжая перемешивание.

Готовьте при 750 Вт в течение 6-7 минут, не забудьте дважды помешать на этом шаге; добавьте молоко и снова перемешайте. Готовьте 3-4 минуты при 750 Вт. Хорошо перемешайте и можно подавать к столу.

Сделайте свое блюдо особенным: Украсьте мелко порубленной свежей петрушкой и подавайте с поджаренным хлебом.





Ризотто с грибами и шафраном

4 порции | 25 - 28 мин.

1 небольшая порубленная
луковица
1 зубчик чеснока,
толченый
25 г сливочного масла
30 г сухих грибов
1 пакетик шафрана
350 г риса
100 мл сухого белого вина
50 г тертого сыра
700 мл острого бульона
(горячего)

Замочите грибы в теплой воде, измельчите и смешайте их с луком и сливочным маслом в емкости, подходящей использования в микроволновой печи; накройте крышкой и готовьте 4 минуты при 750 Вт, перемешайте по истечении половины времени приготовления.

Добавьте рис и вино, перемешайте и оставьте без крышки на 3 минуты при 750 Вт для выпаривания.

Добавьте горячий бульон и шафран. Бульон можно нагреть в емкости, подходящей для микроволновой печи, в течение 5-6 минут. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 6-7 минут при 750 Вт. Накройте крышкой и продолжайте готовить в течение 7-8 минут при 750 Вт.

Выньте из печи, добавьте тертый сыр и хорошо перемешайте. Приправьте по вкусу и оставьте постоять в течение нескольких минут перед подачей на стол.





Свинина с луком и перцем

20 - 22 мин

400 г свинины,
нарезанной в форме
кубиков
1-2 луковицы
2-3 шт. перца (разного
цвета)
2-3 столовых ложек
растительного масла
1 ст. ложка картофельного
крахмала
2 ст. ложки воды
2 ст. ложки сливок +
небольшое количество
молока
Соль
Перец

Очистите и нарежьте лук, удалите семена из перцев и нарежьте их тонкими полосками. Положите мясо, лук и растительное масло в форму для запекания, пригодную для использования в микроволновой печи, и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и готовьте 10 минут при 750 Вт.

Добавьте перцы, перемешайте, накройте крышкой и продолжайте готовить в течение 8-10 минут при 500 Вт. Уменьшите мощность, если смесь слишком сильно кипит. Перемешайте крахмал с водой и залейте смесью мясо, накройте крышкой и продолжайте готовить еще в течение 2 минут при 750 Вт.

Слегка разбавьте сливки небольшим количеством молока, влейте их в форму для запекания, перемешайте, накройте крышкой и оставьте постоять еще на 5-10 минут перед подачей на стол.



Треска с оливками

4 порции | 17 - 19 мин.

500 г трески
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
4 шт. анчоуса (хамсы,
кильки) в масле
2 ч. ложки каперсов,
маслин
2 ст. ложки
растительного масла
50 мл сухого белого вина
2 ст. ложки воды
3 очищенных томата
свежая петрушка
соль и перец

Мелко порубите чеснок, лук, каперсы и анчоусы в масле. Положите все это в тарелку, подходящую для микроволновой печи, добавьте масло и две столовые ложки воды. Накройте крышкой и готовьте 4-5 минут при 750 Вт. Добавьте треску, готовьте без крышки в течение 3 минут при 750 Вт. Переверните рыбу, добавьте вино и оставьте на 3 минуты в печи при 750 Вт для выпаривания. Добавьте томаты, затем маслины, щепотку соли и перца.. Накройте крышкой, уменьшите мощность до 500 Вт и продолжайте готовить еще в течение 7-8 минут. Перед подачей приправьте петрушкой.



Картофель в мундире

2 порции | 16 - 20 мин.

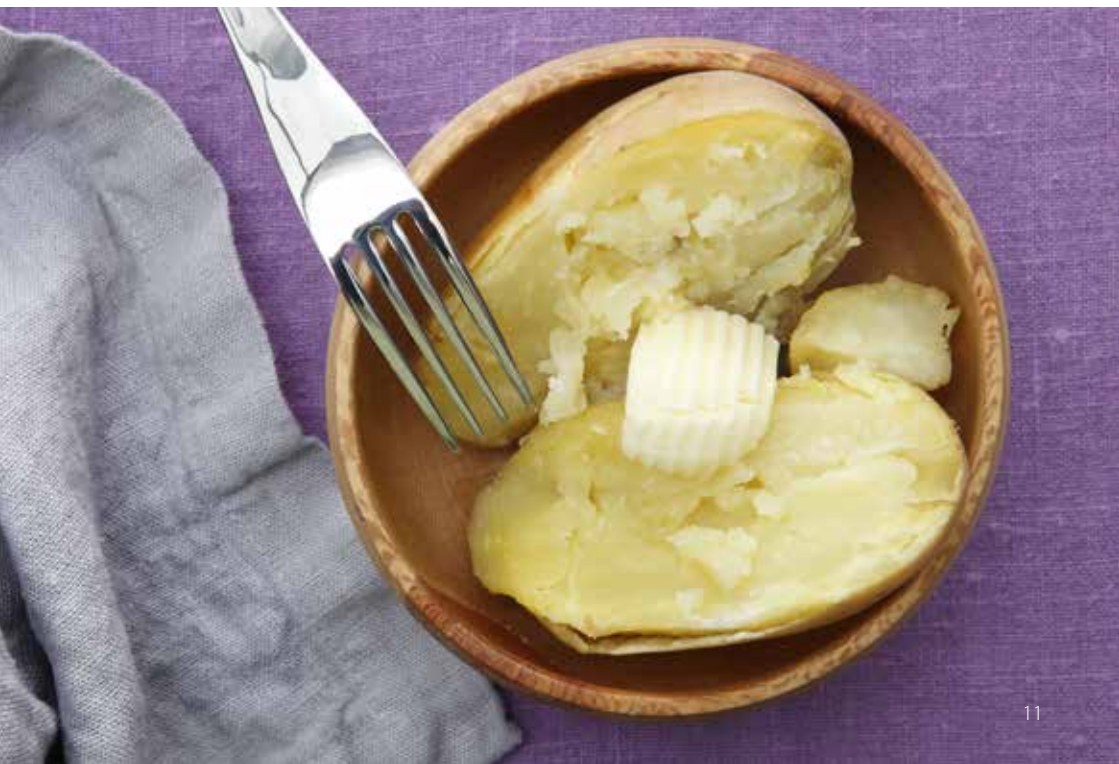
4 больших картофелины с кожурой (каждая около 200-250 г)

Картофель тщательно промойте и проткните вилкой. Положите в тарелку, подходящую для микроволновой печи, накройте крышкой и готовьте в течение 12-15 минут при 750 Вт.

По истечении половины времени приготовления перемешайте картофель и готовьте еще 4-5 минут также при мощности 750 Вт.

Сделайте свое блюдо особенным:

Надрежьте кожуру картофеля и заполните его сливочным маслом и солью или расплавленным сыром.





Овощной рататуй

4 порции | 13 - 16 мин.

150 г лука
300-400 г баклажанов
или кабачков
300 г перцев
200 г консервированных
томатов
1 лавровый лист
1 щепотка тимьяна
(чабреца)
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка
растительного масла
Соль
Перец

Очистите и нарежьте лук, мелко порубите чеснок и положите все это в 2-литровую емкость, подходящую для использования в микроволновой печи, вместе с маслом. Накройте крышкой и готовьте 3 минуты при 750 Вт. Вымойте овощи и нарежьте баклажаны или кабачки кубиками, удалите семена из перцев и нарежьте их тонкими полосками. Добавьте лавровый лист и хорошо перемешайте все специи. Накройте крышкой и продолжайте готовить в течение 5 минут при 750 Вт. Добавьте очищенные томаты и продолжайте готовить в течение еще 5-8 минут. Добавьте тимьян (чабрец), соль и перец и хорошо перемешайте.

Сделайте свое блюдо особенным:

Для придания пряного вкуса добавьте острый стручковый перец и несколько кусочков нарезанной колбасы.





Томатный соус

4 порции | 11 - 13 мин.

50 г сливочного масла
1 средняя тонко
нарезанная луковица
1 головка толченого
чеснока
400 г очищенных свежих
томатов
75 г консервированных
томатов
1 чайная ложка
ароматических трав,
соль, перец

Положите сливочное масло, лук и чеснок на тарелку и
готовьте 2-3 минуты при 750 Вт.
Добавьте остальные ингредиенты, накройте пищевой пленкой
и проткните ее несколько раз.
Готовьте 4-5 минут при мощности 750 Вт.
Уберите пищевую пленку и продолжайте готовить еще в
течение
5 минут при 750 Вт.





Соус бешамель

4 порции | 5 - 8 мин.

2 ст. ложки сливочного масла или маргарина
3 ст. ложки муки
4 мл молока
соль
мускатный орех

Положите сливочное масло на тарелку, накройте крышкой и разогревайте его при мощности 750 Вт в течение 1 минуты. Смешайте муку с маслом, добавьте молоко, затем хорошо перемешайте. Готовьте без крышки 4-7 минут при 750 Вт. Добавьте соль и мускатный орех, хорошо взбейте с помощью миксера или венчика до получения необходимой консистенции.

Сделайте свое блюдо особенным:

Попробуйте заменить молоко мясным, овощным или рыбным бульоном для приготовления соуса к мясным или рыбным блюдам. Попробуйте добавить в соус две ст. ложки сливок.



Мясная начинка:

4 порции | 10 - 12 мин.

300 г мясного фарша
1 порубленная луковица
2 ст. ложки растительного масла
400 г консервированных томатов
½ бульонного кубика
соль

Очистите и нарежьте лук. Положите на тарелку с маслом, накройте крышкой и готовьте при 500 Вт в течение 2 минут. Добавьте это в мясной фарш, накройте крышкой и готовьте в течение 2 минут при 750 Вт. Добавьте нарезанные томаты, половину объема сока, бульонный кубик и соль. Перемешайте, накройте крышкой и готовьте 6-7 минут при 750 Вт. Во время приготовления периодически перемешивайте. Если начинка слишком жидкая в конце времени приготовления, снимите крышку и продолжайте готовить до получения необходимой консистенции.

Сделайте свое блюдо особенным:

При желании в начинку можно добавить мелко нарезанную морковь, сельдерей и лук, увеличив время приготовления при необходимости.



Горячий клубничный соус

2 порции | 3 - 4 мин.

400 г подслащенной
свежей или
замороженной клубники
50 г джема из черной
смородины
1 ст. ложка без верха
картофельного крахмала
2 ст. ложки лимонного
сока

Если используется замороженная клубника, разморозьте ее в течение 4 минут.

Смешайте все ингредиенты в подходящей емкости.

Готовьте без крышки при 750 Вт. в течение 3-4 минут или пока соус не начнет густеть. Во время приготовления перемешать два раза.

Подавать в горячем или холодном виде.

Сделайте свое блюдо особенным:

Попробуйте подать соус с ванильным мороженым.

