МИЛЕ СНГ (ООО)
125167 Москва
Ленинградский пр-т., 39а
Info: 8 800 200 2900
Тел.: + 7(495) 745 8990

Internet: www.miele.ru
E-mail: info@miele.ru

Miele gallery

– Москва
Ленинградский пр-т, 39а

– С.Петербург
Петроградская наб., 18а

МИЛЕ (ООО)
Украина, 04070 Киев,
ул. Спасская, д. 30а
Info: 8 800 500 2900
Тел.: +38 (044) 496 0300

Internet: www.miele.ua
E-mail: info@miele.ua

1. Auflage
M.-Nr. 7 195 510 (11/07)

Miele

ГОТОВИМ И НАСЛАЖДАЕМСЯ ВМЕСТЕ С MIELE

Компактный духовой шкаф

с режимом микроволн

Miele

предисловие

Дорогие друзья!

Любая вечеринка завершается совместной трапезой. Когда люди наслаждаются общением, изысканный ужин занимает центральное место.

В этой книге мы объединили наш собственный опыт и опыт многих поваров со всего мира. На кухне от Miele Вы найдете рецепты обычные и любопытные, экспериментальные и неожиданные. Ощутить себя истинными кулинарами Вам помогут духовые шкафы Miele. Вам необходимо лишь выбрать понравившийся рецепт. Совершенные технологии Miele позаботятся обо всем остальном.

В эту книгу рецептов мы вложили весь наш опыт, надеясь, что даже гурманы смогут воспользоваться рецептами, и блюда непременно получатся вкусными. Но самое главное – Вам предоставляется огромный простор для фантазии.

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

Экспериментальная кухня Miele.

оглавление

2 Предисловие
4 Виды режимов – Комфортное управление
8 Советы по применению – Продолжительность приготовления
16 Посуда

Выпечка

18 Апельсиновое пирожное
20 Яблочные конверты
21 Миндальный торт с «Амаретто»
21 Хрустящий вишневый пирог
22 Заварное пирожное с манговым кремом
23 Творожный торт
24 Грушевый пирог с миндальной глазурью
25 Фруктовый пирог
26 Пирог с крошкой с творожно-кофейной начинкой
26 Абрикосовый пирог с крошкой
27 Лимонный пирог
28 Творожный пирог на стеклянном лотке
30 Яблочный пирог с корицей
31 Яблочный пирог с карамелью
32 Пирог с марципаном и изюмом
34 Шоколадный пирог
34 Пирожное «Эспрессо»
35 Яблочный торт открытый
36 Пряники
36 Сладкое печенье
37 Пирожное «Мокка»
37 Масляное печенье
38 Шоколадный пирог с яичным ликером
39 Маффины с грецкими орехами
40 Йогуртовый хлеб с орехами
40 Хлеб с оливками
41 Хлеб «Чиабатта» с травами

Закуски

42 Паштет из форели
44 Болгарский перец маринованный
45 Слоеные карманы «Палермо»
45 Сердечки из артишока

Супы

46 Суп с креветками и «карри»
46 Овощной суп по-венски
47 Томатный суп со сливками и базиликом
47 Тыквенный суп
48 Суп-пюре с кукурузой
48 Овощной суп «Минестроне»

Запеканки и густые супы

50 Макаронная запеканка
50 Запеканка с луком-пореем
52 Мусака из баклажанов
53 Лазанья с лососем
53 Ризотто с птицей

Вегетарианские блюда

54 Сырные фрикадельки
54 Грибная запеканка с брокколи
56 Овощная лазанья
58 Лазанья из шпината с овечьим сыром
59 Лазанья с шампиньонами

Рыба

60 Лосось с овощами
60 Креветки «скампи» на шпажках
62 Филе камбалы на листьях шпината
63 Сайда с корочкой из хрена
63 Рыба в овощной шубе

оглавление

Мясо

64 Свиное филе в соусе «Рокфор»
64 Жаркое по-итальянски
65 Жаркое из телятины
66 Запеченное филе свинины
66 Бургеры
68 Ножки цыпленка с «карри»
68 Ростбиф
69 Баранья спинка в горчично-травяной панировке
70 Мясной хлеб с паприкой
71 Филе цыпленка в лимонном маринаде
71 Цыпленок «Бистро»
72 Ножки цыпленка в вине
72 Куриные крылышки в маринаде
74 Куриные грудки «Лиссабон»
74 Цыпленок в горчичном креме
76 Утка в апельсинах
77 Гусиная грудка
77 Рулетики из индейки с соусом песто

Гарниры

78 Картофель запеченный
78 Ньокки
80 Зеленые шпецли по-швабски
80 Запеканка из кольраби и кресс-салата
81 Запеканка из брюссельской капусты с сыром
81 Цукини запеченные
82 Баклажаны фаршированные
82 Запеченный цикорий
83 Запеканка из фасоли
83 Запеканка из фасоли по-испански
84 Огурцы в соусе
84 Цветная капуста в горчичном соусе

Соусы

86 Кабачково-апельсиновый чатни
86 Соус чили с перцем

Пикантные блюда

88 Тосты
90 Мини-пицца
91 Маффины с сыром и ветчиной
91 Сырные лепешки
92 Лаваш с йогуртом
92 Острые жареные орешки
93 Пицца и кальцоне

Десерт

94 Сметанный крем с земляничным пюре
94 Творожная запеканка
96 Лимонный мусс
97 Ягодный пудинг

Напитки

99 Коктейль «Шоколадный»
99 «Кафе д'Оранж»

Варенье и конфитюры

101 Конфитюр ванильно-вишневый
101 Сливовый чатни

Программа для каждого блюда

Каждый продукт имеет свои индивидуальные особенности. Узнать их и полностью показать вкусовые свойства – в этом и заключается настоящее искусство повара. Компактная духовка Miele обладает высоким мастерством, так как благодаря наличию многочисленных режимов работы она готовит каждое блюдо в оптимальных условиях. Ниже можно найти краткое описание режимов приготовления. Вы быстро освоите все режимы при повседневном общении с прибором.

Компактные духовые шкафы Miele с режимом микроволн очень удобны в управлении. Электроника управления духовкой обеспечивает максимальную функциональность. Инструкция по эксплуатации позволит вам быстро и точно установить необходимые функции (в зависимости от модели).

1. Верхний и нижний жар

Подача тепла сверху и снизу – это классический режим работы духовых шкафов. Его рекомендуется использовать для выпечки традиционных пирогов и тортов

2. Конвекция +

В этом режиме продукты будут обрабатываться потоком горячего воздуха. Кольцевой нагревательный элемент обеспечивает исключительные результаты приготовления пищи даже на двух уровнях, к тому же без распространения запаха пищи наружу. Предварительный нагрев рабочей камеры, как правило, не нужен. Режим «Конвекция +» подходит для определенных пирогов и запеканок и гарантирует, благодаря оптимизированному перемещению воздуха, равномерное пропекание и прожаривание блюда.

3. Интенсивная выпечка

При интенсивной выпечке одновременно действуют «Конвекция +» и «Нижний нагрев». Этот режим избавляет продукты, требующие интенсивного нижнего нагрева, от предварительной прожарки (например, сочные фруктовые пироги, творожные торты, пиццу, пироги с глазурью, пироги с начинкой и т.п.).

4. Гриль

Плоские небольшие куски для жарения (стейки, котлеты, рыба) вкуснее всего получаются с использованием гриля, а также будут аппетитными при приготовлении на противне.

А для приготовления тостов гриль является идеальным выбором.

5. Автоматика жарения

Автоматика жарения самостоятельно регулирует для вас оптимальные установки температуры для получения превосходного результата. Снаружи с корочкой, внутри мягко и сочно – так, как должно быть. Для этого духовка сначала сильно нагревается, а потом готовит при более низкой температуре.

6. Гриль с обдувом

Вентилятор распределяет жар от нагревательного элемента гриля быстро и равномерно в каждую точку готовящегося блюда. В результате получаются сочные и хрустящие продукты, даже при их большом количестве.

7. Quick-СВЧ

Электроника прибора помогает вам не отказываться от любимых привычек. Тот, кто часто использует микроволновую функцию при одинаковых режимах, например, для приготовления на завтрак чашки горячего какао, может запрограммировать в память прибора мощность микроволн и время.

8. Только СВЧ

Все продукты питания содержат воду. Микроволны заставляют молекулы воды колебаться, в результате чего выделяется тепло, которое изнутри размораживает, разогревает или готовит блюдо. Это энергосберегающий и быстрый способ приготовления здоровой пищи.

9. Комбинированные режимы

Достаточно одной установки, и ваш прибор самостоятельно переключится с микроволнового режима на предварительно выбранный режим работы. Микроволны берут на себя, например, быстрый нагрев и укорачивают общее время приготовления продуктов. Дополняемые режимы работы духовки «Конвекция +», «Гриль с обдувом», «Автоматика жарения» и «Гриль» одновременно придают предварительно нагретому блюду желаемый вкус. Запекание пудингов, приготовление запеканок и жаркого лучше всего удается в режиме «СВЧ + Гриль».

Выпекать и жарить с Miele – настоящее удовольствие

Ваша компактная духовка будет служить в домашнем хозяйстве около 20 лет. Существует множество преимуществ бытовой техники Miele. Некоторые из них мы сейчас назовем. Со временем вы откроете и другие качества приборов при самостоятельной эксплуатации.

1. Готовим с умом

Лидеры среди компактных духовок Miele имеют в своем распоряжении многочисленные автоматические программы, которые еще более комфортно и надежно приводят к оптимальному результату приготовления блюд. Благодарить за это следует «умную» электронику. В ее памяти хранятся режимы работы, а также температуры и интервалы времени, необходимые для разных блюд. При этом достаточно простого указания – какое блюдо вы предпочитаете, например, ростбиф с кровью, средне прожаренный или прожаренный полностью, или хотите, чтобы выпечка подрумянилась в большей или меньшей степени. Наглядный дисплей проинформирует вас обо всем.

2. Компактная духовка ничего не забывает

Для приготовления любимых блюд по оптимальным настройкам в память прибора можно занести до 30 рецептов под индивидуальными названиями, а также предпочтительный режим работы, температуру и продолжительность приготовления. Таким образом, все ваши программы будут всегда под рукой.

3. Доверяй, но проверяй

Доверие собственному опыту в равной мере относится к выпечке и жарению. Однако для достижения наилучшего результата требуется высокая точность. Отличный вкус гарантированно получится у жареных блюд, температура в центре которых непрерывно измеряется с помощью температурного щупа.

4. Время – деньги.

Благодаря «быстрому жару» в программах «Автоматика жарения», «Конвекция +», Верхний-/Нижний жар», «СВЧ + Автоматика жарения» и «СВЧ + Конвекция +» продолжительность нагрева духового шкафа сокращается почти на 50%. Это экономит не только время ожидания горячего, желанного блюда, но и драгоценную электроэнергию.

5. Легко ухаживать

Затраты и время по уходу за духовками Miele сведены к минимуму. Поверхность имеет специальное покрытие. Оно прочное, устойчивое к царапинам и легко чистится, на нем не остается следов. Дверца духовки изнутри представляет собой стеклянную пластину без рамы, за которой также можно легко ухаживать.

Общие указания

Благодаря комбинации различных режимов, например, «СВЧ» + «Конвекция +», можно значительно снизить время приготовления по сравнению с использованием конвекционного духового шкафа. Различные режимы приготовления могут применяться по отдельности или в комбинации друг с другом – именно так, как вы пожелаете для определенного блюда. С режимами «СВЧ», «Конвекция +», «Автоматика жарения», «Гриль с обдувом» или «Гриль» допускается выбор следующих комбинаций:

- «СВЧ» – для быстрого размораживания, разогрева и приготовления;
- «Конвекция +» – для приготовления запеканок и мяса, выпечки пирогов и печенья;
- «Автоматика жарения» – для жарения птицы и мясных блюд с поджаристой корочкой;
- «Гриль с обдувом» – для равномерного жарения на гриле продуктов большого размера;
- «Гриль» – для жарения в панировке, жарения порционных кусков и приготовления тостов;
- «СВЧ + Конвекция +» – для выпечки и тушения за короткое время;
- «СВЧ + Автоматика жарения» – для идеального результата жарения;
- «СВЧ + Гриль с обдувом» – для быстрого приготовления рулетов;
- «СВЧ + Гриль» – для снижения продолжительности жарения на гриле.

Установка режима работы и температуры

В следующих рецептах приводятся несколько вариантов режимов приготовления. Рекомендуемый режим выделен жирным шрифтом. Если в Вашем приборе отсутствует режим приготовления, выделенный полужирным шрифтом, выберите другой из предлагаемых (например, «Конвекция +» вместо «Автоматики жарения»). Для установки температуры выпечки, жарения и тушения приводятся диапазоны температуры. В зависимости от выпечной формы, количества теста и желаемой степени подрумянивания снижайте или увеличивайте температуру примерно на 10°C. Если прибор предлагает температурный режим, поступайте так же. При выборе слишком высокой температуры пирог или печенье могут подрумяниться неравномерно. Рекомендуемые температурные установки действительны для духовых шкафов, которые не были предварительно разогреты, исключая время

приготовления при верхнем/нижнем жаре до 30 минут.

Сведения о продолжительности приготовления

Указанное время приготовления, как правило, относится к духовке без предварительного разогрева. Если блюдо устанавливается в предварительно нагретый духовой шкаф, то время приготовления снижается. Не забывайте об этом при выпечке последовательно нескольких партий изделия на противне. В таблицах указано ориентировочное время приготовления. В зависимости от исходной температуры и свойств блюда, а также от Ваших индивидуальных требований к степени подрумянивания пирогов и печенья или степени готовности мяса и овощей, время приготовления может немного варьироваться.

Комбинация режимов работы

Особенностью Вашего прибора является способность комбинировать различные режимы работы. Например, жарение осуществляется в режиме «Конвекция +» или «Автоматика жарения»; об уменьшении времени приготовления заботится «СВЧ». В комбинированном режиме можно выбрать любой уровень мощности микроволн. При выпечке мощность микроволн должна составлять не более 150 Вт; при тушении, жарении, приготовлении на гриле – не более 300 Вт. Значительная экономия достигается при приготовлении пудингов, при жарении и выпечке изделий из теста. Мы рекомендуем воздерживаться от использования микроволн при выпечке бисквитного, заварного и слоеного теста, теста для штруделя, а также при выпечке мелкого печенья. И напротив, комбинированный режим хорошо подходит при выпекания кексов в формах.

Посуда для комбинированного режима

Обращайте внимание на термостойкость посуды (формы для выпечки); при использовании комбинированного режима – на пригодность посуды к микроволновому режиму. В комбинированном режиме вы можете использовать формы для выпечки или металлические противни, как при обычных режимах приготовления. В комбинированном режиме используйте посуду без крышки. Металлическая крышка препятствует проникновению микроволн в содержимое посуды.

Практические советы

Продукты питания	Вес/количество	Мощность, Вт	Время, мин.	Указание
Масло/Маргарин, расплавить	100 г	450	1–2	Расплавлять в открытом виде
Шоколад, расплавить	100 г	450	2–3	Расплавлять в открытом виде, слегка помешивая
Желатин, растворить	1 пакетик + 5 ст. ложек воды	450	0:15–0:20	Расплавлять в открытом виде, слегка помешивая
Глазурь торта, приготовить	1 пакетик + 250 мл жидкости	450	4–5	Нагревать в открытом виде, слегка помешивая
Дрожжевое тесто	Опара – 100 г муки	80	5–7	Оставить доходить в закрытом виде
	Тесто – 500 г муки	80	8–10	Оставить доходить в закрытом виде
Миндаль, чистить	100 г	850	1–2	Нагревать с небольшим количеством воды
Попкорн, приготовить	1 ст. ложка (20 г) зерен кукурузы	850	5–7	Кукурузу сложить в емкость 1 л, готовить в закрытом виде, затем обсыпать сахарной пудрой
«Шоколадный поцелуй», увеличить	20 г	600	0:15–0:20	В открытом виде на тарелке
Засахаренный мед, разжижить	500 г	150	2–3	Нагревать мед прямо в банке в открытом виде, помешивая
Ароматизация салатных соусов	125 ml	150	1–2	При очень слабом нагреве
Цитрусовые, смягчить вкус	150 г	150	1–2	В открытом виде положить на тарелку
Мясо, мариновать	1000 г	150	15–20	В закрытом виде в миске, переворачивая, затем начать готовить

Продукты питания	Вес/количество	Мощность, Вт	Время, мин.	Указание
Грудинка для закуски, жарить	100 г	850	2–3	Положить в открытом – виде на бумаге
Сухофрукты, размягчить	250 г	80	20	Оставить в открытом виде с небольшим количеством жидкости
Мороженые продукты для деления на порции	500 г	150	2	Выложить в прибор в открытом виде
Тарелки, подогреть	4 тарелки	850	2–3	Исключить посуду с металлической окантовкой
Овсяную кашу, приготовить	Из 250 мл молока + 4 ст. ложек овсяных – хлопьев	850 + 150	2–3 + 2–3	В закрытом виде варить в миске с молоком, затем дать настояться, размешать
Помидоры, снять кожуру	3 штуки	450	7–8	Помидоры крестообразно надрезать у плодоножки, нагревать в закрытом виде в небольшом количестве воды, стянуть кожуру. Помидоры могут быть очень горячими!
Булочки, разморозить	2 штуки	150 + гриль ступень 3	1–2	Уложить в открытом виде на решетку, разморозить, через 1 мин. перевернуть
выпекать		гриль ступень 3	3–4	
Яичные «шпильки», приготовить	150 г из 2 яиц, 4 ст. ложки сливок, соль, мускатный орех	450	3–4	Яйца взбить со сливками, солью и тертым мускатным орехом, готовить в закрытом виде
Земляничный конфитюр, приготовить	300 г земляники 300 г сахарного сиропа	850	7–9	Смешать ягоды и сахар, варить в закрытом виде

Указаны ориентировочные значения.

Указания по использованию посуды

Подходящая посуда

- Микроволны проникают через фарфор, керамику, картон и пластмассу. Поэтому для использования в приборе с режимом микроволн, подходит посуда из этих материалов.
- Учитывайте, что некоторые виды глазури и декоративные краски содержат металлические субстанции. Такая посуда не годится для использования.
- Раскрашенный фаянс подходит, если 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 для кратковременного нагрева, достаточна меньшая термоустойчивость.
- Вы можете использовать пленку для запекания. Не используйте скрепки с металлическими вставками. Используйте нитки.
- Рекомендуем пользоваться круглой и овальной плоской посудой. В такой посуде блюдо нагревается более равномерно, чем при использовании посуды прямоугольной формы.

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 металлическим покрытием, например, с позолоченным краем или кобальтовой синью, применять не следует. Содержащее металл украшение отражает микроволны, и это может привести к появлению искрения.
- Блюда из хрусталя также не пригодны к использования , так как в нем содержится свинец.. При использовании стеклянных мисок или тарелок с рифленым краем возникает опасность вибрирования из-за включений воздуха.
- Деревянная посуда содержит воду, которая во время приготовления превращается в пар. Деревянное покрытие высыхает, и образуются трещины. Таким образом,

деревянная посуда не годится для использования в микроволновом режиме.

Исключения из правил. Проверка посуды

- Готовые блюда в алюминиевых упаковках Вы можете размораживать и разогревать. При этом поддон не должен касаться внутренних стенок прибора. Важно: необходимо предварительно удалить крышку упаковки. Нагрев блюда осуществляется только сверху. Переложите блюдо из алюминиевого поддона в посуду, пригодную для микроволнового режима, тогда распределение тепла будет равномерным.
- Для того чтобы добиться равномерного размораживания или приготовления продуктов питания неправильной формы, например, птицы, Вы можете плоские части (крылышки, ножки) на время закрыть алюминиевой фольгой. Важно: фольга не должна касаться внутренних стенок прибора: это может привести к возникновению искрения.
- Поставьте пустую посуду в прибор и установите максимальную мощность микроволн на 30 секунд. Если после старта услышите потрескивание или увидите искрение – значит, посуда не годится.

Указания и советы

- Приготовив еду, оставьте блюдо на 2 мин. для выравнивания температуры.
- При приготовлении блюд из яиц или рыбы температура должна достигать минимум 70°C.
- Не варите яйца в микроволновом режиме; яйца могут взорваться из-за давления.
- При разогреве фруктов и овощей (помидоры, баклажаны) с жесткой шкуркой их предварительно накалывают; так же поступают при разогреве сарделек.
- Предварительно нагревайте гриль около 5 минут, прежде чем начинать готовить, если время приготовления на гриле меньше 15 минут. При продолжительном запекании блюд или при комбинации режимов «СВЧ + Гриль» предварительный разогрев не требуется.

Апельсиновое пирожное

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1099 кДж / 262 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 13 г, углеводы 28 г.

Ингредиенты:

50 г сливочного масла
4 яйца
120 г сахарного песка
80 г муки
50 г пищевого крахмала
2 Msp. пекарского порошка
натертая цедра одного апельсина
сахарный песок для посыпки

Начинка:
200 мл сливок
250 г обезжиренного творога
1 чайная ложка ванильного сахара
2–3 столовых ложки апельсинового конфитюра
2 сл апельсинового ликера
3 листика белого желатина

Украшение:
2 апельсина
100 мл сливок
1 чайная ложка ванильного сахара
лимонная мята

Приготовление:

1. Сливочное масло растопить и дать остыть. Отделить яичные белки от желтков. Яичные желтки, сахарный песок и 4 столовых ложки теплой воды взбить до образования пены. Подмешать масло. В полученную смесь подмесить муку, крахмал, пекарский порошок и апельсиновую цедру.
   Хорошо взбить яичные белки и осторожно добавить в тесто.
   Тесто выложить в стеклянный лоток, покрытый бумагой для выпечки, сразу выпекать до золотисто-коричневого цвета. После выпечки пласт теста перевернуть на посыпанное сахарным песком полотенце, снять бумагу и дать остыть. Пласт теста разделить пополам.
2. Хорошо взбить сливки. Творог смешать с ванильным сахаром, конфитюром и ликером. Желатин, согласно инструкции на упаковке, замочить, распустить, подмешать к творогу и поставить в холодное место. Как только крем начнет застывать, добавить в него сливки.
3. Половину бисквита намазать кремом, положить сверху вторую половину, слегка прижать и поставить примерно на 2 часа в холодное место.
4. Очистить апельсин, удалив при этом белую кожицу, Апельсин нарезать на полудольки. Хорошо взбить сливки с ванильным сахаром. Бисквит осторожно нарезать на порции и украсить взбитыми сливками, апельсиновыми дольками и листиками лимонной мяты.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	160–180°C	**170–190°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	20–25 минут	**18–23 минуты + Предварительный нагрев**

Яблочные конверты

8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 991 кДж / 2375 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 15 г, углеводы 30 г.

Ингредиенты:

4 коржа слоеного теста (300 г, глубокой заморозки)
1–2 кислых яблока
30 г марципана
30 г фундука, крупно измельченного
30 г изюма, размоченного в роме
2 столовых ложки смеси сахарного песка с корицей

Для смазывания:
1 яичный белок
1 яичный желток

Приготовление:

1. Коржи слоеного теста разморозить, положить друг на друга и раскатать на посыпанной мукой поверхности в корж размером примерно 40x20 см. Корж разделить на квадраты размером примерно 10x10 см.
2. Яблоки очистить, разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать на маленькие кубики. Таким же образом нарезать марципановую массу. Кусочки яблок и марципана, а также фундук и размоченный в роме изюм распределить по квадратам. Сверху посыпать смесью сахарного песка с корицей.
3. Кромки каждого квадрата смазать яичным белком, все четыре угла загнуть к середине. Стороны хорошо защипнуть, чтобы получился закрытый «конверт».
4. Яблочные конверты выложить на предварительно смоченный холодной водой стеклянный лоток. Обмазать взбитым яичным желтком и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	18–25 минут	**20–25 минут + Предварительный нагрев**

На заметку:

По возможности, используйте кислые сорта яблок. При выпекании они имеют более выраженный вкус, чем сладкие сорта.

Миндальный торт с «Амаретто»

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 695 кДж / 166 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 9 г, углеводы 17 г.

Ингредиенты:

4 яичных желтка
Натертая цедра одного лимона
Сердцевина одного стручка ванили
100 г сахарной пудры
4 яичных белка
50 г муки
1,5 чайной ложки пекарского порошка
100 г неочищенного молотого миндаля
10 столовых ложек «Амаретто»

Глазурь:
50 г сахарной пудры
2 столовых ложки «Амаретто»
40 г миндаля, измельченного

Приготовление:

1. Растереть яичные желтки с лимонной цедрой, сердцевиной ванили и сахарной пудрой до образования крема. Подмешать в смесь хорошо взбитые яичные белки. Таким же образом подмешать смесь из муки, пекарского порошка и молотого миндаля.
2. Выложить тесто в разъемную форму (Ø 26 см), слегка смазанную жиром и посыпанную мукой, равномерно расправить и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.
3. Миндальный торт после выпечки сбрызнуть «Амаретто».
4. Смешать сахарную пудру с «Амаретто», размазать по торту и посыпать миндалем, обжаренным на сковороде без жира до золотисто-коричневого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	150–170°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**30–40 минут**	30–40 минут

Хрустящий вишневый пирог

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1486 кДж / 355 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 16 г, углеводы 48 г.

Ингредиенты:

Тесто:
150 г муки
1 чайная ложка пекарского порошка
100 г сливочного масла или маргарина
50 г сахарного песка
Для посыпки:
40 г миндаля, молотого

Начинка:
2 банки вишни (по 680 г)

Глазурь:
1 яйцо
70 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
4 столовых ложки сливок
3 столовых ложки пищевого крахмала
3 капли миндального ароматизатора
100 г миндальных листиков

Приготовление:

1. Муку, пекарский порошок, сливочное масло, сахарный песок замесить в однородное, пластичное тесто. Тесто равномерно распределить по смазанному жиром дну разъемной формы (Ø 26 см), загнув при этом края теста вверх примерно на 2 см.
2. Тесто в нескольких местах проткнуть вилкой и обсыпать молотым миндалем. Сверху разложить вишни.
3. Для изготовления глазури тщательно перемешать все необходимые ингредиенты. Глазурью облить вишни и выпекать пирог до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	160–180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**55–65 минут**	55–65 минут

Заварное пирожное с манговым кремом

Ок. 16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 784 кДж / 187 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 13 г, углеводы 14 г.

Ингредиенты:

250 мл воды
50 г сливочного масла
1 щепотка соли
170 г муки
4 яйца
1 чайная ложка пекарского порошка

Начинка:
1 спелый манго
150 мл кокосового молока
5 листиков белого желатина
400 мл сливок
2 пакетика ванильного сахара
40 г сахарного песка
2 столовых ложки обжаренной кокосовой стружки

Приготовление:

1. Налить в кастрюлю воду, добавить масло и соль и довести до кипения. Медленно подсыпать муку и перемешивать смесь на слабом огне до образования пластичного комка. Как только на дне кастрюли появится белый налет, переложить комок теста в миску. По отдельности подмешать в тесто такое количество яиц, пока тесто не будет тянуться. В самом конце подмесить пекарский порошок.
2. Присыпать стеклянный лоток мукой, выложить на него ок. 16 маленьких комочков теста с помощью двух чайных ложек и быстро выпекать до образования золотисто-коричневой корочки.
3. У еще горячих пирожных ножницами срезать верхнюю часть. Если внутри еще имеется небольшой слой влажного теста, то его следует удалить. Дать пирожным остыть.
4. Для начинки очистить манго, фруктовую мякоть отделить от косточки, затем нарезать кусочками и приготовить пюре. Желатин замочить согласно инструкции на упаковке и распустить в чуть теплом кокосовом молоке. Остаток кокосового молока добавить в желатин и на короткое время поставить в холодное место. Хорошо взбить сливки, подмешав к ним сахарный песок и ванильный сахар, и как только крем начнет застывать, подмешать к нему взбитые сливки и кокосовую стружку.
5. Заполнить манговым кремом нижние половинки пирожных, накрыть верхними половинками и подавать к столу.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**25–35 минут**	25–35 минут + Предварительный нагрев

Творожный торт

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 2071 кДж / 495 ккал, пищевая ценность – белки 15 г, жиры 29 г, углеводы 42 г.

Ингредиенты:

Тесто:
200 г муки
1 чайная ложка пекарского порошка
100 г сахарного песка
100 г маргарина
1 яйцо

Начинка:
1000 г творога
2 пакетика порошка для ванильного пудинга
4 столовых ложки подсолнечного масла
100 г сахарного песка
1 яйцо
125 мл молока
250 мл сливок

Приготовление:

1. Муку вымесить вместе с пекарским порошком, сахарным песком, маргарином и яйцом в однородное, пластичное тесто. Тесто выложить на дно разъемной формы (Ø 28 см), сформировав при этом небольшой бортик.
2. Перемешать творог, ванильный пудинг, подсолнечное масло, сахарный песок, яйцо и молоко. Взбить сливки и подмешать к творожной массе.
3. Выложить творожную массу на тесто и выпекать.

Для этих пирогов требуется разъемная форма указанного размера. Из маленькой формы творожная масса может вытечь через край.

Режим:	Конвекция +	**Интенсивная выпечка**
Температура:	150–170°C	**160°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	75–85 минут	**75–85 минут**

Режим:	Верхний и нижний жар	СВЧ + Конвекция +
Температура:	160–180°C	150 Вт + 160°C
Уровень:	1-й снизу	1-й снизу
Время выпекания:	75–85 минут	55–65 минут

Грушевый пирог с миндальной глазурью

16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1400 кДж / 335 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 19 г, углеводы 34 г.

Ингредиенты:

Тесто:
375 г муки
100 г сахарного песка
2 пакетика ванильного сахара
200 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо

Начинка:
3 банки груш (по 460 г)

Глазурь:
450 г сметаны высокой жирности
2 столовых ложки пищевого крахмала
3 яйца, 50 г сахарного песка,
2 пакетика ванильного сахара
1,5 чайной ложки корицы
около 30 г миндальных листиков

Приготовление:

1. Замесить из муки, сахарного песка, ванильного сахара, сливочного масла и яйца однородное, пластичное тесто. Тесто раскатать на стеклянном лотке.
2. Дать жидкости полностью стечь с груш (свежие груши немного потушить), нарезать на ломтики толщиной около 1 см и равномерно разложить по поверхности теста.
3. Смешать сметану, пищевой крахмал, яйца, сахарный песок, ванильный сахар и корицу.
4. Облить груши полученным соусом, обсыпать миндальными листиками и выпекать до золотисто-желтого цвета.

Режим:	Конвекция +	СВЧ + Конвекция +
Температура:	150–170°C	150 Вт + 160°C
Уровень:	2-й снизу	2-й снизу
Время выпекания:	55–65 минут	45–55 минут

Режим:	**Интенсивная выпечка**
Температура:	**170°C**
Уровень:	**2-й снизу**
Время выпекания:	**50–60 минут**

Фруктовый пирог

20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1126 кДж / 269 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 10 г, углеводы 41 г.

Ингредиенты:

Тесто:
375 г муки
1 кубик (42 г) дрожжей
около 125 мл теплого молока
40 г сахарного песка
75 г растопленного сливочного масла или маргарина
1 яйцо

Начинка:
около 1500 г яблок, слив или вишен

Для посыпания:
200 г муки
125 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
125 г сливочного масла или маргарина
½ чайной ложки корицы

Приготовление:

1. Насыпать в миску муку и сделать в ней углубление. Размельченные дрожжи, немного сахарного песка и молока положить углубление и постепенно замесить тесто. Поставить подниматься в духовку примерно на 20 минут при 50°C.
2. В подошедшее тесто подмесить оставшиеся ингредиенты до образования однородного, пластичного теста, затем поставить подниматься в духовку примерно на 30 минут при 50°C. Еще раз быстро замесить, после чего раскатать в стеклянном лотке, смазанном жиром. Предварительно подготовленные фрукты (очищенные яблоки разрезать на ломтики шириной ½ см, из слив и вишен удалить косточки) разложить равномерно по поверхности теста.
3. Приготовить из всех компонентов смесь для крошки. Высыпать крошку на фрукты, опять поставить подниматься в духовку примерно на 30 минут при 50°C, после чего выпекать до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	Конвекция +	СВЧ + Конвекция +
Температура:	150–170°C	150 Вт + 170°C
Уровень:	2-й снизу	2-й снизу
Время выпекания:	35–65 минут	30–40 минут

Режим:	**Верхний и нижний жар**	Конвекция
Температура:	**170–190°C**	150–170°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**35–45 минут**	35–45 минут

На заметку:

Кроме фруктовой начинки очень вкусна творожная начинка из 125 г размягченного сливочного масла, 125 г сахарного песка, 1 яйца, 350 г творога, 1 столовой ложки пищевого крахмала и 3 столовых ложек лимонного сока. А у классического пирога с крошкой отсутствует какая-либо начинка – он приготовлен из дрожжевого теста и крошки.

Пирог с крошкой и творожно-кофейной начинкой

16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1759 кДж / 420 ккал, пищевая ценность – белки 10 г, жиры 24 г, углеводы 40 г.

Ингредиенты:

Тесто:
350 г растопленного сливочного масла, 500 г муки
250 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
1 щепотка соли
2 чайных ложки пекарского порошка

Начинка:
25 г растопленного сливочного масла
500 г творога
6 яичных желтков
150 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
6 чайных ложек порошка «капучино» (растворимый)
3 столовых ложки миндального ликера
1 столовая ложка пищевого крахмала, 6 яичных белков

Приготовление:

1. Перемешать муку, сахарный песок, ванильный сахар, соль и пекарский порошок. Добавить в смесь растопленное сливочное масло и все перемешать до образования крошек.
2. $^{2}/_{3}$ полученной массы выложить в стеклянный лоток и раскатать в ровный корж.
3. Тщательно растереть вместе сливочное масло, творог, яичные желтки, сахарный песок, ванильный сахар, порошок «капучино», ликер и пищевой крахмал. Добавить хорошо взбитые яичные белки. Творожную массу размазать по тесту.
4. Оставшуюся треть крошек рассыпать по творожной массе.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**45–55 минут**	45–55 минут

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Изделия из теста ➔ Пирог с крошкой ➔ с начинкой

Абрикосовый пирог с крошкой

20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1267 кДж / 303 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 10 г, углеводы 48 г.

Ингредиенты:

Тесто:
200 г творога
6 столовых ложек молока
8 столовых ложек растительного масла, 1 яйцо
100 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
1 щепотка соли, 400 г муки
1 пакетик и 1 чайная ложка пекарского порошка
Начинка:
2 банки абрикосов (по 800 г)
Крошка:200 г муки
125 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
125 г сливочного масла,
$^{1}/_{2}$ чайной ложки корицы

Приготовление:

1. Творог, молоко, растительное масло, яйцо, сахарный песок, ванильный сахар и соль смешать. Половину смешанной с пекарским порошком муки добавить к творожной массе, затем подмешать остальную муку.
2. Тесто раскатать на стеклянном лотке. Разложить сверху половинки абрикосов без жидкости.
3. Из муки, сахарного песка, ванильного сахара, сливочного масла и корицы приготовить крошки и посыпать ими фрукты. Выпекать до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	180–200°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**30–40 минут**	35–45 минут

Лимонный пирог

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1305 кДж / 321 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 24 г, углеводы 18 г.

Ингредиенты:

Тесто:
150 г муки
1 щепотка соли
100 г сливочного масла
1 яйцо

Начинка:
150 г сливочного масла
100 г сахарного песка
3 яйца
100 г молотого миндаля
сок 1–2 лимонов
дольки лимона в сахаре

Приготовление:

1. Замесить из муки, соли, сливочного масла и яйца однородное, пластичное тесто и оставить охлаждаться примерно на 30 минут.
2. Затем на посыпанной мукой поверхности раскатать тесто до размера формы для пиццы или торта (Ø 28 см), выложить на дно формы и предварительно выпечь. Для начинки размягчить масло. Яичные желтки растереть с сахарным песком до образования крема, добавить масло, миндаль и лимонный сок и все перемешать. Яичные белки хорошо взбить и подмесить к крему.
3. Лимонную массу распределить по коржу, разложить засахаренные дольки лимона и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	Интенсивная выпечка
Температура:	**150–170°C**	160°C
Уровень:	1-й снизу	1-й снизу
Время выпекания:		
Предварительное выпекание:	**20 минут**	
Основное выпекание:	**30–40 минут**	40–50 минут

Режим:	Верхний и нижний жар
Температура:	170–190°C
Уровень:	1-й снизу
Время выпекания:	
Предварительное выпекание:	20 минут
Основное выпекание:	30–40 минут + предварительный нагрев

На заметку:

Дольки лимона в сахаре: Налить в кастрюлю 250 мл воды, добавить в нее 200 г сахарного песка, сок одного лимона и половинки лимона, после чего оставить вариться на слабом огне без крышки примерно на 45 минут. Один лимон разрезать на 12 тонких кружков. Кружки лимона сложить в лимонный сироп примерно на 30 минут пропитываться. Затем кружки достать и дать полностью стечь жидкости. При таком засахаривании фрукты остаются мягкими; они не будут покрываться твердой коркой сахара и потому не смогут долго храниться или использоваться для отделки.

Творожный пирог на стеклянном лотке

20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1340 кДж / 320 ккал, пищевая ценность – белки 10 г, жиры 11 г, углеводы 45 г.

Ингредиенты:

Тесто:
250 г сливочного масла или маргарина
200 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
1 яйцо
1 щепотка соли
500 г муки
1 пакетик пекарского порошка

Начинка:
1000 г творога
1 пакетик порошка ванильного соуса
1 яйцо
200 г сахарного песка
100 г изюма

Приготовление:

1. Сливочное масло, сахарный песок, ванильный сахар, яйцо и соль растереть до образования крема. Муку перемешать с пекарским порошком, и половину этой смеси подмешать к крему. Добавить вторую половину мучной смеси, чтобы образовалась рассыпчатая масса.
2. Половину массы теста выложить в стеклянный лоток и ровно размять или раскатать.
3. Размешать в твороге порошок ванильного соуса, яйцо и сахарный песок, добавить изюм и размазать по тесту. Сверху распределить оставшуюся половину теста и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.
4. Для фруктового варианта пирога изюм не добавлять. Удалить косточки из вишен или мирабели и разложить ягоды по творожной массе, сверху посыпать крошкой из теста и выпекать.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	160–180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**50–60 минут**	50–60 минут

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Изделия из теста ➔ Пирог с крошкой ➔ с начинкой

На заметку:

Творог относится к группе незрелых сыров. В продаже имеется творог с разным содержанием жира: обезжиренный творог (менее 10%), полужирный (около 20%) и сливочный творог (40%).

Яблочный пирог с корицей

16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1296 кДж / 310 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 14 г, углеводы 42 г.

Ингредиенты:

225 г размягченного сливочного масла
200 г сахарного песка
4 яйца
450 г муки
1 пакетик пекарского порошка
2 столовых ложки корицы
600 г яблок
150 г брусники
панировочная мука

Приготовление:

1. Масло растереть до образования крема, по очереди добавить сахарный песок и яйца. Добавить смесь из муки, пекарского порошка и корицы и вымесить тесто.
2. Яблоки очистить, разрезать на четыре части и нарезать тонкими кусочками. Яблоки и бруснику замесить так, чтобы они равномерно распределились в тесте.
3. Выложить тесто в круглую форму с отверстием в центре (Ø 26 см), смазанную жиром и посыпанную тонким слоем панировочной муки, и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Температура:	**150–170°C**	80 Вт + 170°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**55–65 минут**	45–55 минут

Режим:	Конвекция +	Верхний и нижний жар
Температура:	150–170°C	160–180°C
Уровень:	1-й снизу	1-й снизу
Время выпекания:	55–65 минут	55–65 минут

Яблочный пирог с карамелью

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 891 кДж / 213 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 9 г, углеводы 31 г.

Ингредиенты:

Тесто:
200 г муки
100 г сливочного масла
60 г сахарной пудры
1 щепотка соли
1 яйцо

Начинка:
600 г яблок
сок 1/2 лимона
15 г сливочного масла
100 г сахарного песка
20 мл яблочного сока

Для посыпки:
сахарная пудра

Приготовление:

1. Замесить из муки, сливочного масла, сахарной пудры, соли и яйца однородное, пластичное тесто. Тесто охладить в течение примерно 30 минут.
2. Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности, уложить в форму для тортов (Ø 26 см). Яблоки очистить, разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать на тонкие пластинки. Яблочные пластинки разложить на тесте в форме. Покрыть торт сверху тонкими пластинками сливочного масла и выпекать примерно 30 минут.
3. Приготовить на сковороде золотисто коричневую карамель из сахарного песка, смешать карамель с яблочным соком. Карамелью полить яблоки и выпекать пирог дальше примерно 10 минут.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**170–190°C**	170–190°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**40–50 минут**	40–50 минут

На заметку:

Вариантом этого торта является торт с **глазурью:** смешать 150 г сметаны, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара и 1 столовую ложку сахарной пудры. Смесь разливается на предварительно приготовленную яблочную начинку, и торт выпекается до готовности при той же температурной установке, но примерно на 10 минут дольше.

Пирог с марципаном и изюмом

16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 854 кДж / 204 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 12 г, углеводы 33 г.

Ингредиенты:

Тесто:
75 г творога
50 мл молока
40 мл подсолнечного масла
40 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
1 бутылочка сливочно-ванильного ароматизатора
1 щепотка соли
200 г муки
4 чайных ложки пекарского порошка

Начинка:
100 г измельченного марципана
50 г мягкого маргарина
1 яйцо
125 г изюма
50 г фундука измельченного
корица на кончике ножа
1 бутылочка ромового ароматизатора

Глазурь:
75 г сахарной пудры
1–2 столовых ложки рома

Приготовление:

1. Перемешать творог, молоко, подсолнечное масло, сахарный песок, ванильный сахар, ароматизатор и соль. Добавить сначала половину муки, смешанной с пекарским порошком, и вымесить тесто, добавив затем остаток муки.
2. Выложить тесто на посыпанную мукой поверхность и раскатать в прямоугольник (размером около 25 x 30 см) толщиной примерно $^1/_2$ см и уложить в стеклянный лоток.
3. Для начинки тщательно перемешать марципан, маргарин и яйцо, добавить в смесь изюм, орехи, корицу и ароматизатор. Полученную массу распределить по тесту.
4 Верхний и нижний край теста загнуть примерно на 2 см к центру. Пирог выпекать до образования золотисто-желтой корочки.
5. Сразу после выпекания смазать пирог смесью рома с сахарной пудрой. Пирог разрезать один раз поперек, затем каждую половину по длине на 8 кусков шириной около 3 см.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**25–30 минут**	20–25 минут + предварительный нагрев

Шоколадный пирог

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1423 кДж / 340 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 22 г, углеводы 30 г.

Ингредиенты:

Тесто:
300 г темного шоколада
150 г сливочного масла
5 яиц
100 г сахарного песка
100 г муки

Глазурь:
100 г темной шоколадной глазури

Приготовление:

1. Шоколад со сливочным маслом растопить в кастрюле и дать остыть.
2. Приготовить смесь из яичных желтков, сахарного песка и муки. Затем добавить хорошо взбитые яичные белки.
3. Тесто выложить в смазанную маслом разъемную форму (Ø 26 см) и выпекать.
4. После охлаждения смазать пирог разведенной шоколадной глазурью. Из-за высокого содержания шоколада этот пирог внутри остается немного влажным.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	150–170°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**30–40 минут**	35–40 минут + предварительный нагрев

Пирожное «Эспрессо»

20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 955 кДж / 228 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 15 г, углеводы 22 г.

Ингредиенты:

Тесто:
250 г мягкого сливочного масла
180 г сахарного песка
2 пакетика ванильного сахара
4 яйца
250 г муки
1 чайная ложка пекарского порошка
100 мл «эспрессо» или
2 чайных ложки растворимого порошка «эспрессо»
100 г шоколадных капель
100 г фундука молотого

Глазурь:
200 г сахарной пудры
4 столовых ложки «эспрессо»
2 столовых ложки кофейного ликера

Приготовление:

1. Растереть сливочное масло до образования крема, по очереди добавляя сахарный песок, ванильный сахар и яйца. К крему подмесить муку, смешанную с пекарским порошком, «эспрессо» или порошок «эспрессо» и орехи. В заключение быстро добавить шоколадные капли.
2. Тесто распределить в стеклянном лотке и выпекать до образования светло-коричневой корочки.
3. Сахарную пудру тщательно смешать с «эспрессо» и ликером. Глазурь нанести на остывший пирог.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**25–30 минут**	20–25 минут + предварительный нагрев

Яблочный торт, открытый

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 996 кДж / 238 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 11 г, углеводы 29 г.

Ингредиенты:

Тесто:
150 г маргарина или сливочного масла
150 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
3 яйца
сок от 1/2 лимона
150 г муки
1/2 чайной ложки пекарского порошка

Начинка:
750 г яблок
сахарная пудра или абрикосовый конфитюр

Приготовление:

1. Сливочное масло, сахарный песок, ванильный сахар и яйца растереть до образования крема.
2. Добавить в муку разрыхлитель, лимонный сок и замесить тесто. Тесто выложить в смазанную маслом разъемную форму (Ø 26 см).
3. Яблоки очистить, разрезать на четыре части и удалить сердцевину. Надрезать с верхней стороны, слегка вдавить в тесто выпуклой стороной вверх и запекать до образования золотисто-желтой корочки. После охлаждения посыпать пирог сахарной пудрой или смазать растертым абрикосовым конфитюром.
4. Яблоки можно также нарезать на маленькие кубики и равномерно распределить в тесте. Вместо яблок можно добавить 500 г свежей вишни, черники или абрикосов.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	160–180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**55–65 минут**	55–65 минут

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Изделия из теста ➔ Яблочный торт, открытый

Пряники

50 порций / на порцию: энергетическая ценность – 242 кДж / 58 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 3 г, углеводы 7 г.

Ингредиенты:

Тесто:
250 г муки
1/2 чайной ложки пекарского порошка
170 г мягкого сливочного масла
120 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
1 пакетик порошка для апельсинового печенья или натертая цедра одного апельсина
1/2 чайной ложки молотого имбиря

Начинка:
75 г абрикосового конфитюра
75 г консервированного имбиря, измельченного

Приготовление:

1. Муку, пекарский порошок, сливочное масло, сахарный песок, ванильный сахар, апельсиновый порошок и имбирь перемешать.
2. Половину полученной массы вымесить в однородное тесто. Тесто раскатать в стеклянном лотке с помощью скалки в пласт размером примерно 2/3 площади лотка.
3. Смазать пласт абрикосовым конфитюром. Разложить кусочки имбиря, затем посыпать остатками крошек и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.
4. Выпеченный корж еще теплым разрезать на прямоугольники размером примерно 2 x 4 см. Без абрикосового конфитюра и имбиря из заготовки получится печенье с крошкой.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**25–30 минут**	15–25 минут + предварительный нагрев

Сладкое печенье

90 порций / на порцию: энергетическая ценность – 278 кДж / 67 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 3 г, углеводы 8 г.

Ингредиенты:

4 яичных желтка
250 г сахарного песка
2 пакетика ванильного сахара
4 яичных белка
1 бутылочка лимонного ароматизатора
1 щепотка соли
250 г муки
250 г крупно раздробленного фундука
200 г изюма, пропитанного в 40 мл рома
200 г темной шоколадной стружки

Глазурь:
темная шоколадная глазурь

Приготовление:

1. Изюм сбрызнуть ромом, дать пропитаться в течение примерно 30 минут.
2. Яичные желтки, сахарный песок и ванильный сахар растереть до образования крема. Подмешать хорошо взбитые яичные белки.
3. Добавить в крем лимонный ароматизатор, соль, муку, орехи, пропитанный ромом изюм и шоколадную стружку. Тесто выложить в стеклянный лоток и выпекать до золотисто желтого цвета. Сразу после выпекания смазать пласт теста шоколадной глазурью и разрезать на квадраты размером примерно 3 x 3 см.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**20–30 минут**	20–30 минут + предварительный нагрев

Пирожное «Мокка»

40 порций / на порцию: энергетическая ценность – 202 кДж / 48 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 3 г, углеводы 5 г.

Ингредиенты:

2 яичных белка
130 г сахарного песка
125 г рубленого миндаля
125 г шоколадной стружки
1 чайная ложка порошка «эспрессо» или кофе (растворимого)

Приготовление:

1. Миндаль обжарить на сковороде без масла до золотисто-желтого цвета, оставить охлаждаться. Перемешать с шоколадной стружкой и порошком «эспрессо».
2. Хорошо взбить яичные белки, в конце медленно подсыпать сахарный песок. В белковую массу подмешать смесь из миндаля, шоколада и «эспрессо».
3. С помощью двух чайных ложек выложить на стеклянный лоток, покрытый бумагой для выпечки, маленькие комочки массы и выпекать до легкого подрумянивания.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**130–140°C**	130–140°C
Уровень:	**2- и 3-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**20–25 минут**	15–20 минут + предварительный нагрев

Масляное печенье

40 порций / на порцию: энергетическая ценность – 250 кДж / 59 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 3 г, углеводы 7 г.

Ингредиенты:

150 г мягкого сливочного масла
140 г сахарного песка
1/2 часть яйца
натертая цедра одного лимона
180 г муки
Для смазывания:
1/2 часть яйца

Приготовление:

1. Растереть сливочное масло и сахарный песок до образования крема. Взбить яйцо и половину размешать в креме. Добавить муку и цедру лимона.
2. Тесто выложить на примерно 2/3 площади стеклянного лотка. Обмазать остатком яйца и выпекать до золотисто-желтого цвета.
3. Разрезать на куски в форме ромбов (тесто очень рыхлое и поэтому легко крошится).

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	150–170°C	**170–190°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	20–25 минут	**10–18 минут + предварительный нагрев**

Шоколадный пирог с яичным ликером

Ок. 20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1101 кДж / 263 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 14 г, углеводы 28 г.

Ингредиенты:

100 г горького шоколада
250 г сливочного масла
250 г сахарного песка
4 яйца
250 г муки
1 пакетик пекарского порошка
250 мл яичного ликера
масло и панировочная мука для формы

Приготовление:

1. Раскрошить шоколад на кусочки. Масло, сахарный песок и яйца смешивать до образования пены. Смешать муку и пекарский порошок, быстро замесить с яичным ликером. Добавить в тесто шоколадные кусочки.
2. Тесто выложить в смазанную маслом и обсыпанную панировочной мукой форму для выпечки и выпекать до образования золотисто-коричневой корочки.
3. После охлаждения обсыпать пирог, по желанию, сахарной пудрой

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**140–160°C**	160–180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**55–65 минут**	55–65 минут

Маффины с грецкими орехами

9 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1550 кДж / 371 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 25 г, углеводы 25 г.

Ингредиенты:

100 г изюма
5 столовых ложек рома
150 г сливочного масла
150 г сахарного песка
1 пакетик ванильного сахара
3 яйца
150 г муки
1 чайная ложка пекарского порошка
125 г очищенных грецких орехов, дробленых
18 бумажных формочек (Ø 7–8 см)

Приготовление:

1. Изюм сбрызнуть ромом, оставить примерно на 30 минут для пропитывания.
2. Сливочное масло растереть до образования крема, по очереди подмешивая в него сахарный песок, ванильный сахар и яйца. Добавить в смесь муку с пекарским порошком и грецкие орехи. В конце подмесить в тесто пропитанный ромом изюм.
3. Две бумажные формочки вставить одну в другую. Тесто двумя столовыми ложками разложить по формочкам. Поставить формочки на стеклянный лоток и выпекать до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	160–180°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**25–30 минут**	25–30 минут + предварительный нагрев

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Изделия из теста ➔ Кексы-маффины ➔ Без фруктов

Йогуртовый хлеб с орехами

Ок. 15 порций / на порцию: энергетическая ценность – 854 кДж / 205 ккал, пищевая ценность – белки 7 г, жиры 8 г, углеводы 26 г.

Ингредиенты:

350 г пшеничной муки
150 г пшеничной муки грубого помола
1 чайная ложка соли
2 чайных ложки пекарского порошка
1 чайная ложка питьевой соды
80 г смеси измельченных орехов
80 г очищенных семечек подсолнуха
1 столовая ложка растительного масла
1 чайная ложка светлого концентрированного яблочного сока
200 г йогурта
300 мл молока
очищенные семечки подсолнуха для посыпки

Приготовление:

1. Перемешать муку, соль, пекарский порошок, соду, орехи и семечки. Смешать растительное масло, яблочный сок, йогурт и молоко, всыпать мучную смесь, замесить тесто и выложить его в прямоугольную форму (длиной 30 см), покрытую бумагой для выпечки.
2. Обсыпать сверху семечками и выпекать в духовом шкафу до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**160–180°C**	180–200°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**55–65 минут**	45–55 минут

Хлеб с оливками

12 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1076 кДж / 257 ккал, пищевая ценность – белки 11 г, жиры 15 г, углеводы 16 г.

Ингредиенты:

1250 г муки
1,5 пакетика (10 г) сухих дрожжей
150 мл белого вина
50 мл оливкового масла
100 г ветчины, мелко нарезанной
100 г овечьего сыра, натертого,
4 яйца
1 чайная ложка майорана, молотого
½–1 чайная ложка соли
100 г грецких орехов, измельченных
100 г черных оливок, крупно нарезанных

Приготовление:

1. Муку, дрожжи, вино и оливковое масло замесить в однородное, пластичное тесто и дать постоять при комнатной температуре примерно 60 минут.
2. Ветчину, сыр, яйца, майоран, соль и грецкие орехи перемешать и добавить в тесто. В конце добавить оливки.
3. Сильно размягченное тесто выложить в прямоугольную форму (длина 32 см), оставить подходить примерно на 60 минут при 50°C, после чего выпекать.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	150–170°C	**170–190°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	65–75 минут	**65–75 минут**

Хлеб «Чиабатта» с травами

20 порций / на порцию: энергетическая ценность – 471 кДж / 113 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 3 г, углеводы 18 г.

Ингредиенты:

Тесто:
125 мл теплого молока
125 мл теплой воды
1/2 кубика (21 г) дрожжей
475 г муки
2 чайных ложки соли
2 столовых ложки подсолнечного масла

Начинка:
1 луковица, мелко нарезанная
1 зубец чеснока, измельченный
1 столовая ложка подсолнечного масла
по 4 столовых ложки мелко нарубленной петрушки, укропа, лука-резанца, базилика
1 яйцо
1 столовая ложка сметаны высокой жирности
соль, перец

Приготовление:

1. Смешать молоко, воду и раскрошенные дрожжи. Муку, соль, подсолнечное масло и разведенные в молоке дрожжи замесить при помощи мешалки в пластичное, мягкое тесто. Тесто оставить подходить при комнатной температуре примерно на 30 минут.
2. Для начинки потушить лук и чеснок в подсолнечном масле. Добавить травы, яйцо, сметану, соль и перец.
3. Тесто быстро замесить, раскатать на посыпанной мукой поверхности прямоугольник (примерно 30 x 40 см) и распределить на нем массу из трав. При этом со всех сторон оставить свободный от начинки край шириной около 2 см.
4. Прямоугольник закатать с узкой стороны. Рулет выложить в стеклянный лоток и оставить подходить при комнатной температуре примерно на 30 минут, затем выпекать до золотисто-желтого цвета.
5. Для изготовления простого хлеба «чиабатта» начинку из зелени не делают.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	25–35 минут	**30–40 минут**

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Изделия из теста ➔ Багет

На заметку:

Светлые сорта хлеба, например, чиабатта, белый хлеб или плоский хлеб-лаваш, изготавливаются из пшеничной муки. Ввиду особенностей соотношения крахмала, белка и клейковины пшеница является зерновой культурой с наилучшими хлебопекарными свойствами.

Паштет из форели

10 порций / на порцию: энергетическая ценность – 934 кДж / 223 ккал, пищевая ценность – белки 17 г, жиры 24 г, углеводы 6 г.

Ингредиенты:

1 маленькая луковица, мелко нарезанная
1 столовая ложка сливочного масла
750 г филе сырого филе форели или лосося
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 рыбу и также слегка обжарить. Оставить немного охладиться, затем добавить белый хлеб, яйцо, приправы и сливки, все тщательно перемешать. Массу оставить пропитываться примерно на 60 минут.
2. Из массы порциями приготовить пюре с помощью миксера. В конце добавить укроп. Рыбный фарш выложить в смазанную жиром стеклянную прямоугольную форму (длиной примерно 20 см). Форму несколько раз сильно встряхнуть, чтобы масса заполнила возможные пустоты.
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 выступившую жидкость. Паштет вытряхнуть из формы, нарезать ломтиками. Подавать к столу в теплом или холодном виде с тостами.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**130–150°C**	150–170°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**60–70 минут**	50–60 минут

На заметку:

Паштет можно приготовить как из свежей, так и из копченой форели. Наряду с обычной форелью розового цвета наиболее известными видами форелей являются: ручьевая форель – Salmo trutta fario и радужная форель – Salmo gairdneri.

Болгарский перец маринованный

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

Ингредиенты:

3 желтых перца
3 красных перца
3 оранжевых перца

Маринад:
6 столовых ложек оливкового масла
4 столовых ложки белого вина
4 столовых ложки уксуса из белого вина
1 зубчик чеснока, измельченный ручным прессом
соль, черный молотый перец
3 чайных ложки смеси трав

Приготовление:

1. Для приготовления маринада смешать все ингредиенты.
2. Перец разрезать сначала пополам, затем на четыре части, удалить перегородки и зерна. Уложить четвертинки перца в стеклянном лотке кожицей вверх и готовить в компактной духовке, пока шкурка не приобретет темно-коричневый оттенок.
3. Достать стеклянный лоток из духовки. Перец накрыть кухонным полотенцем, смоченным холодной водой, и оставить в таком виде примерно на 10 минут, затем снять кожицу.
4. Четвертинки перца залить маринадом и оставить на несколько часов мариноваться. Подавать к столу с багетами.
5. Для маринования хорошо подходят нарезанные кружочками цукини и шампиньоны. Цукини и грибы бланшируют или предварительно слегка варят в пароварке. В любом случае, овощи должны оставаться слегка твердыми.

Режим:	**Гриль**
Температура:	**Уровень 3**
Уровень:	**3-й снизу**
Время выпекания:	**6–8 минут**
	+ 5 минут предварительный нагрев

Слоеные карманы «Палермо»

10 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1277 кДж 306 ккал, пищевая ценность – белки 11 г, жиры 21 г, углеводы 17 г.

Ингредиенты:

1 упаковка замороженного слоеного теста квадратами (= 450 г, 10 пластин)

Начинка:
250 г сыра «Моцарелла»
50 г сушеных, консервированных в масле помидоров
1 маленькая банка тунца (= 185 г)
10 зеленых оливок
1 чайная ложка нарезанного базилика
соль, свежемолотый черный перец
1 яйцо

Приготовление:

1. Пластины слоеного теста разморозить согласно инструкции, приведенной на упаковке.
2. Дать стечь соку с «Моцарелла», помидоров и тунца. Смешать все с оливками, нарезанными мелкими кусочками и базиликом. Полученную массу посолить и поперчить.
3. Отделить белок от желтка, края пластины теста смазать яичным белком, распределить по тесту начинку, сложить и края плотно защипнуть.
4. Карманы обмазать взбитым желтком, выложить в слегка сбрызнутый холодной водой стеклянный лоток и выпекать до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	20–30 минут	**20–30 минут + предварительный нагрев**

Сердечки из артишока

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

Ингредиенты:

8–10 консервированных сердцевин артишока
200 мл сливок
100 г плавленого сыра с травами
100 г тертого сыра «Гауда»,
75 г ветчины, порезанной кубиками
мускат, сухая приправа

Приготовление:

1. Разогреть сливки, плавленый сыр и половину сыра «Гауда», тщательно все перемешать и приправить сухой приправой и мускатом. Добавить кусочки ветчины.
2. Сердцевины артишоков без жидкости выложить в плоскую форму для запеканок, полить сырным соусом и посыпать оставшимся сыром. Запечь до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Гриль**
Температура:	**Уровень 3**
Уровень:	**2-й снизу**
Время выпекания:	**8-10 минут + 5 минут предварительный нагрев**

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.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Растительное масло, чеснок и креветки положить в миску и потушить в закрытой посуде при 850 Вт около 8 минут.
2. Добавить карри, кориандр, лимонный сок, кокосовый крем или молоко, бульон и специи. Варить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 5 минут, затем при 450 Вт около 10 минут.

Режим: **СВЧ**
Температура: **850 Вт + 850 Вт + 450 Вт**
Уровень: **1-й снизу**
Время выпекания: **8 мин. + 5 мин + 10 мин.**

Овощной суп по-венски

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 894 кДж / 214 ккал, пищевая ценность – белки 4 г, жиры 18 г, углеводы 9 г.

Ингредиенты:

30 г сливочного масла
1 луковица, нарезанная кубиками
100 г колечек лука-порея
200 г картофеля, нарезанного кружками
250 г овощной смеси или примерно по 80 г цветной капусты, моркови, брокколи
750 мл говяжьего бульона (растворимого)
соль, перец, мускатный орех
250 мл сливок по 1 чайной ложке базилика и петрушки, мелко нарубленных

Приготовление:

1. Сливочное масло, лук, лук-порей, картофель, овощи, бульон и специи выложить в миску и варить в закрытом виде сначала при 850 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 15 минут.
2. Достать из супа немного овощей. Из остальных овощей с жидкостью приготовить пюре, добавив сливки и зелень.
3. Отложенные ранее овощи добавить в суп.

Режим: **СВЧ + СВЧ**
Температура: **850 Вт + 450 Вт**
Уровень: **1-й снизу**
Время выпекания: **10 мин + 15 мин.**

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Суп ➔ 1,6 кг

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.

Ингредиенты:

200 г моркови, очищенной и разрезанной на четыре части
1 луковица, нарезанная кубиками
10 г сливочного масла
1 банка (850 г) консервированных помидоров
соль, перец
250 мл овощного бульона (растворимого)
½ чайной ложки сахарного песка
4 столовых ложки базилика, мелко порубленного
100 мл сливок

Приготовление:

1. Морковь, лук и сливочное масло тушить в закрытой миске при 850 Вт примерно 8 минут.
2. Добавить помидоры вместе с жидкостью, соль, перец, овощной бульон и сахарный песок и варить под крышкой при 450 Вт около 6 минут. Суп растереть в пюре. Если он окажется слишком густым, подлить воды или бульона.
3. Базилик растереть в сливках до образования пюре, при этом сливки слегка взбить. Суп разлить по тарелкам или чашкам. В каждую порцию добавить немного сливок с базиликом. Подавать на стол, украсив листочками базилика.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**8 мин. + 6 мин.**

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Суп ➔ 1,7 кг

Тыквенный суп

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

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 молотый перец
1 чайная ложка сахарного песка
10 г сливочного масла
1 столовая ложка сметаны высокой жирности (Crème fraîche)
6 столовых ложек сливок
1 столовая ложка тыквенных семечек, крупно нарубленных

Приготовление:

1. Лук и подсолнечное масло положить в миску и тушить под крышкой при 850 Вт примерно 4 минуты.
2. Добавить кубики тыквы, соль, перец, бульон и приправы. Кипятить под крышкой при 850 Вт примерно 6 минут, затем продолжить варить дальше при 450 Вт примерно 12 минут. Суп растереть в пюре, добавив сливочное масло и сметану.
3. Суп разлить в 6 тарелок. В каждую порцию добавить по столовой ложке сливок и немного тыквенных семечек.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 850 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**4 мин. + 6 мин + 12 мин.**

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Суп ➔ 1,1 кг

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.

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 перца чили
молотый красный и черный перец, соль, сахарный песок
100 мл сливок
100 г грудинки, нарезанной кубиками

Приготовление:

1. С кукурузы слить жидкость. Примерно $^3/_4$ части кукурузы сложить в миску. Добавить лук, бульон, перец чили и приправы. Масло с мукой замесить в пластичное тесто и выложить в ту же миску. Варить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 5 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 бумагу, разложить на ней кусочки грудинки и разогреть без крышки при 850 Вт примерно 3 минуты.
4. Суп еще раз подогреть и добавить в него грудинку.

Режим:	**СВЧ**
Температура:	**850 Вт + 450 Вт + 850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**5 мин. + 8 мин. + 3 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.

Ингредиенты:

50 г грудинки, нарезанной кусочками
1 луковица, нарезанная кубиками
100 г зеленой фасоли (замороженной)
100 г горошка (замороженного)
100 г брусочков сельдерея (замороженного)
100 г ломтиков моркови (замороженной)
150 г ломтиков картофеля или
50 г тонкой вермишели
1000 мл мясного или овощного бульона
2 чайных ложки смеси из итальянских трав (орегано, тимьян, петрушка)
1–2 помидора
100 г тертого пармезана
соль по вкусу

Приготовление:

1. Бульон, грудинку, лук, фасоль, горошек, сельдерей, морковь, картофель или вермишель и травы положить в миску и сначала поварить под крышкой при 850 Вт прим. 10 минут, затем при 450 Вт еще 15 минут. Изредка помешивать.
2. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками и положить в суп.
3. Суп густо посыпать пармезаном или подать его к супу отдельно.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**10 мин. + 15 мин.**

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Суп ➔ 1,8 кг

Макаронная запеканка

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 2896 кДж / 692 ккал, пищевая ценность – белки 33 г, жиры 43 г, углеводы 44 г.

Ингредиенты:

300 г макарон
30 г сливочного масла
3 луковицы, мелко нарезанных
2 шт. болгарского красного перца
200 г моркови, порезанной кружочками
600 г мясистых помидоров, крупно нарезанных
200 мл овощного бульона (растворимого)
300 г сметаны высокой жирности
150 мл молока
молотый черный перец, чесночная соль
200 г ветчины, мелко нарезанной
200 г овечьего сыра с зеленью, мелко нарезанного
150 г сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Макароны сварить в подсоленной воде до полуготовности, слить воду и оставить обсохнуть.
2. Перец разрезать на четыре части, удалить перегородки и зерна, нарезать кубиками.
3. Лук пассеровать в сливочном масле, добавить паприку и морковь, потушить несколько минут, затем долить бульон. Сметану перемешать с молоком, молотым черным перцем и чесночным порошком, добавить к овощам и быстро вскипятить.
4. Макароны, помидоры, кусочки ветчины и сыра выложить в форму для запеканок, перемешать с овощным соусом, посыпать сверху сыром и запекать в открытой посуде до образования золотисто-желтой корочки

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	**170–190°C**	300 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**40–50 минут**	35–45 минут

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Запеканки ➔ Макаронная запеканка

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.

Ингредиенты:

350 г картофеля, очищенного и нарезанного кружками
350 г лука-порея, кольцами
200 г ветчины или салями, полосками
125 г сметаны высокой жирности
250 мл сливок
200 г свежего сыра с травами
соль, молотый черный перец
мускатный орех
150 г сыра «Эмменталь», тертого

Приготовление:

1. Картофель, лук-порей и ветчину или салями сложить в миску, смешать. Сметану перемешать с сыром, сливками и специями, выложить на смесь овощей с ветчиной.
2. Посыпать тертым сыром и запекать в открытой посуде.

Режим:	Конвекция +	**СВЧ + Конвекция +**
Мощность/ Температура:	170–190°C	**300 Вт + 180°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время приготовления:	55–65 минут	**40–55 минут**

Мусака из баклажанов

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 2744 кДж / 656 ккал, пищевая ценность – белки 43 г, жиры 42 г, углеводы 22 г.

Ингредиенты:

1250 г баклажан
50 мл оливкового масла
1 луковица, мелко нарезанная
30 г сливочного масла
750 г мясного фарша
125 мл белого вина
1 банка консервированных помидор (вес без жидкости 480 г)
2 столовых ложки петрушки, измельченной
соль, молотый черный перец
3 столовых ложки панировочной муки
2 яичных белка, 500 мл соуса «бешамель» (готовый продукт)
2 яичных желтка
100 г сыра «Гауда», тертого

Приготовление:

1. Нарезать баклажаны ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить и отложить на 20 минут.
2. Нагреть масло и потушить в нем лук, затем добавить мясной фарш и поджарить, постоянно помешивая. Добавить нарезанные помидоры, затем петрушку и вино. Хорошо посолить, поперчить и оставить тушиться примерно на 15 минут. Добавить панировочную муку и яичные белки.
3. Баклажанные ломтики сполоснуть водой, промокнуть и обжарить в оливковом масле до золотисто-желтого цвета.
4. Выложить в форму для запеканок (32 x 22 см) половину количества баклажанов, разложить на них помидорно-мясную смесь. Сверху положить оставшиеся баклажаны. Яичные желтки и примерно $^{2}/_{3}$ сыра смешать с соусом «бешамель». Соус размазать по баклажанам, посыпать остатками сыра и запекать в открытой посуде до образования золотисто-желтой корочки.
5. Соус «бешамель» можно легко приготовить по следующему рецепту: 50 г ветчины, нарезанной мелкими кусочками, потушить в 30 г сливочного масла, добавить, помешивая, 40 г муки. Затем подлить 250 мл молока, все размешать и оставить примерно на 5 минут на медленном огне. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**170–190°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время выпекания:	**45–55 минут**

Лазанья с лососем

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1386 кДж / 809 ккал, пищевая ценность – белки 42 г, жиры 51 г, углеводы 45 г.

Ингредиенты:

400 г копченого лосося, ломтиками
около 12 пластов теста для лазаньи, небланшированных
2 луковицы, мелко нарезанных
20 г сливочного масла
2 столовых ложки муки
600 мл молока
300 мл сливок
соль, молотый черный перец
2 столовых ложки укропа, мелко нарезанного
3 столовых ложки лимонного сока
2 кольраби
100 г сыра «Гауда», натертого

Приготовление:

1. Пассировать лук в сливочном масле. Добавить муку, размешать. Постоянно перемешивая, добавить молоко и сливки. Хорошо посолить, поперчить и влить лимонный сок. Соус должен вариться на медленном огне примерно 10 минут. Добавить укроп.
2. Кольраби очистить и порезать на тонкие полоски. Обдать кипятком, дать стечь жидкости.
3. Немного соуса распределить по дну формы для запеканки. Разложить четыре пласта теста, на них уложить полоски кольраби и ломтики лосося. Сверху слоями распределить соус, тесто, кольраби, лосось. Оставшиеся четыре пласта теста смазать остальным соусом. Посыпать сыром и запекать без крышки.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	**150–170°C**	300 Вт + 160°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**40–50 минут**	35–45 минут

Автоматическая программа: ➔ Приготовление ➔ Запеканки ➔ Лазанья

Ризотто с птицей

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

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 «ризотто» («виалон» или «аборио»)
600 мл куриного бульона (растворимого)
50 г листиков миндаля

Приготовление:

1. Филе нарезать полосками, морковь, лук-порей и грибы нарезать пластинами и сложить все в миску.
2. Добавить сливочное масло, специи, рис и бульон и тушить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт около 15 минут. Подать на стол, посыпав миндалем.

Режим:	**СВЧ +**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**10 мин. + 15 мин.**

Автоматическая программа:➔ Приготовление ➔ Густой суп ➔ 1,6 кг

Сырные фрикадельки

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2485 кДж / 594 ккал, пищевая ценность – белки 33 г, жиры 112 г, углеводы 44 г.

Ингредиенты:

300 г белого хлеба
200 мл теплого молока
1 луковица, нарезанная кубиками
10 г сливочного масла
по 150 г сыра «Гауда» и «Тильзитер», крупно натертого
3 столовых ложки петрушки, измельченной
25 г муки
3 яйца
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Белый хлеб нарезать маленькими кубиками, залить молоком и оставить на 30 минут.
2. Лук пассировать в сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Добавить к белому хлебу лук, сыр, петрушку, яйца и приправы и все тщательно перемешать.
3. Из полученной массы вылепить 8-10 фрикаделек. Фрикадельки уложить рядом друг с другом в миску. Тушить в закрытой посуде (можно использовать пленку для микроволн) сначала при 600 Вт около 6 минут, затем при 450 Вт около 5 минут. 4. Фрикадельки можно полить растопленным сливочным маслом. Можно подавать с салатом из помидоров или томатным соусом в качестве закуски.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**600 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**6 мин. + 5 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.

Ингредиенты:

300 г брокколи (свежая или замороженная)
300 г шампиньонов (свежие или замороженные)
400 г картофеля (вес очищенного картофеля)
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 сыра «Гауда», тертого

Приготовление:

1. Брокколи (свежую – очистить, измельчить; замороженную – разморозить, разделить) выложить в форму для запеканок. Добавить к брокколи грибы (свежие – очистить, нарезать пластинками; замороженные – не размораживая пластинами) и нарезанный маленькими кубиками картофель.
2. Сметану смешать со сливками, крахмалом, солью, перцем и примерно 1/3 количества сыра.
3. Добавить к картофельно-овощной смеси, все перемешать. Посыпать оставшимся сыром и запекать в открытой посуде до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	**170–190°C**	300 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**55–65 минут**	40–50 минут

Овощная лазанья

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 2142 кДж / 512 ккал, пищевая ценность – белки 13 г, жиры 37 г, углеводы 32 г.

Ингредиенты:

2–3 красных перца
2–3 желтых перца
1 цукини
250 г творога «Рикотта» (в качестве замены обычный творог или домашний сыр)
100 г сметаны высокой жирности
35 г маргарина
35 г муки
500 мл молока
3 столовых ложки базилика, измельченного
50 мл растительного масла
25 г семян пинии
соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех
12 пластов теста для лазаньи, бланшированных

Приготовление:

1. Перец разрезать на четыре части, удалить перегородки и зерна. Уложить четвертинки перца на стеклянный лоток кожицей вверх и поджарить на предварительно нагретом гриле (250°С, 3-й уровень снизу) в течение 6–8 минут, пока кожица не станет темно-коричневой. Достать лоток из прибора, накрыть влажным кухонным полотенцем. Оставить в таком виде примерно на 10 минут, затем снять шкурку.
2. Цукини, не очищая, порезать на кружки.
3. Из смеси базилика, растительного масла, семян пинии и соли с помощью миксера сделать пасту. Смешать творог со сметаной и базиликовой пастой.
4. Растопить маргарин, смешать его с мукой, затем, постоянно помешивая, постепенно влить в молоко. Довести до кипения, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом.
5. Немного соуса налить в форму для запекания, разложить пласты теста, на них положить немного творожно-базиликовой смеси и половину от всего количества овощей. Залить половиной имеющегося соуса. Далее слоями пласты теста, творожно-базиликовая смесь, овощи и соус. Накрыть оставшимися пластами теста, сверху смазать творожно-базиликовой смесью и запекать в открытой посуде.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	**170–190°С**	300 Вт + 180°С
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**50–60 минут**	35–45 минут

Автоматическая программа: ➜ Приготовление ➜ Запеканки ➜ Лазанья

На заметку:

Семена пинии, как правило, продаются в маленьких упаковках. Они относительно дорогие, так как их сбор требует больших усилий. Шишки пинии собирают заранее, и только через 7–9 месяцев из них можно достать созревшие семена.

Лазанья из шпината с овечьим сыром

3–4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3859 кДж / 919 ккал, пищевая ценность – белки 36 г, жиры 73 г, углеводы 30 г.

Ингредиенты:

450 г листового шпината (замороженного)
9 пластов теста для лазаньи, небланшированных
150 г овечьего сыра
375 мл сливок
400 г сметаны прим. 20% жирности
3 яйца
200 г сыра «Гауда», тертого
2 столовая ложка соли
1/2 столовой ложки молотого черного перца
1/2 столовой ложки молотого сладкого перца
чесночный порошок (по желанию)
3 помидора, нарезанных кружками
25 г сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Листики шпината разморозить, дать стечь жидкости. Овечий сыр нарезать маленькими кубиками. Сливки, сметану и яйца взбить венчиком, хорошо посолить, приправить черным и сладким перцем и чесночным порошком (по желанию).
2. Дно формы для запекания залить примерно 1/4 сливочной смеси, положить 3 пласта теста для лазаньи, разложить на них половину имеющегося шпината, затем треть овечьего сыра и «Гауды», далее – следующую четверть сливочной смеси. Затем последовательно 3 пласта теста, следующую треть овечьего сыра и «Гауды», следующую четверть сливочной смеси. В конце накрыть все оставшимися пластами теста, сверху распределить остатки сливочной смеси, овечьего сыра и «Гауды» и запекать в открытой посуде. оставшийся шпинат,
3. Примерно через 30 минут запекания выложить верх лазаньи кружками помидоров, посыпать 50 г сыра «Гауда» и запечь в открытой посуде до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**160–180°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**60–70 минут**

Режим:	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	150 Вт + 160°C
Уровень:	1-й снизу
Время приготовления:	35–45 минут

На заметку:

Хотя шпинат содержит не так много железа, как долгое время ошибочно считалось, тем не менее, он очень полезен для здоровья. Содержание железа в 100 г шпината составляет 3–4 мг. Кроме того, в нем содержатся в достаточном количестве минеральные вещества – калий, кальций и магний.

Лазанья с шампиньонами

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 3506 кДж / 838 ккал, пищевая ценность – белки 45 г, жиры 51 г, углеводы 47 г.

Ингредиенты:

15 пластов теста для лазаньи, небланшированных
400 г сыра «Горгонзола», нарезанного кубиками
1500 г шампиньонов, нарезанных пластинками
3 столовых ложки петрушки, измельченной
150 г сыра «Пармезан», натертого или 250 г сыра «Гауда», натертого

соус «Бешамель»:
90 г сливочного масла
90 г муки
1400 мл молока
соль, молотый черный перец, молотый мускатный орех

Приготовление:

1. Для соуса «Бешамель» нагреть сливочное масло, постепенно подмешивать муку. При дальнейшем помешивании добавить молоко. Соус слегка проварить 5 минут, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Добавить сыр «Горгонзола» и хорошо размешать. В конце добавить грибы и петрушку.
2. Налить около 1/4 соуса в форму для запекания. Сверху накрыть пятью пластами теста, посыпать 1/3 сыра. Затем снова налить 1/4 соуса, положить 5 пластов теста и сыр. Снова полить соусом, положить последние пласты теста и посыпать сыром.
3. Сверху смазать оставшимся соусом, посыпать сыром и запекать в открытой посуде до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	**170–190°C**	300 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**40–50 минут**	30–40 минут

Автоматическая программа: ➜ Приготовление ➜ Запеканки ➜ Лазанья

На заметку:

Шампиньоны известны с XVII столетия и уже тогда культивировались в пещерах. Различают три сорта шампиньонов: белые – с легким ароматом, коричневые или розовые – с более насыщенным вкусом, и гигантские. Шампиньоны быстро моют под струей воды; их не следует держать в воде.

Лосось с овощами

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1107 кДж / 261 ккал, пищевая ценность – белки 26 г, жиры 15 г, углеводы 6 г.

Ингредиенты:

4 куска филе лосося (прим. по 125 г)
Соль крупного помола
молотый черный перец
приправа «Карри»
1 целый лимон
1 пучок весеннего лука
1 пучок моркови
250 г шампиньонов
150 г сметаны высокой жирности (Crème fraîche)
80 г сливочного масла с пряными травами

Приготовление:

1. Куски рыбного филе помыть, просушить салфеткой, посолить, поперчить посыпать карри. Очистить лимон, удалив при этом белую кожицу, после чего нарезать кружками.
2. Лук почистить, помыть и нарезать наискось на куски. Морковь почистить, помыть и нарезать тонкими кружочками. Шампиньоны вымыть, почистить и также нарезать пластинами.
3. Овощи перемешать и слегка припустить в разогретом масле, затем смешать со сметаной, посолить и поперчить.
4. Выложить овощи в форму для запекания (прим. 20 x 30 см) и положить на них куски рыбного филе. Оставшееся масло распределить по овощам и рыбному филе, Сверху разложить кружки лимона. Запекать в духовом шкафу в открытом виде. К блюду хорошо подходит жареный картофель и горчично-укропный соус.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	160–180°C	**180–200°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	20–30 минут	**20–30 минут + предварительный нагрев**

Креветки «скампи» на шпажках

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

Ингредиенты:

Ингредиенты:
12–16 очищенных креветок «скампи»
2 столовых ложки лимонного сока
12–16 шампиньонов
12 ломтиков деликатесной ветчины
75 г обычного сливочного масла или масла с травами
4 длинных деревянных шпажки

Приготовление:

1. Скампи сбрызнуть лимонным соком. Свежие шампиньоны почистить, с консервированных слить воду. Ломтики ветчины свернуть трубочками.
2. Креветки, грибы и ветчину по очереди нанизать на шпажки. Смазать при помощи кисточки сливочным маслом. Шпажки разложить на решетке, поставить вниз стеклянный лоток и зажарить на гриле.

Режим:	**Гриль**
Температура:	**Уровень 3**
Уровень:	**2-й или 3-й снизу**
Время приготовления:	**5 минут с каждой стороны + 5 минут 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.

Ингредиенты:

300 г филе камбалы
2 ст. л. лимонного сока
1 луковица, нарезанная кубиками
40 г сливочного масла
300 г листового шпината (замороженного)
250 мл овощного бульона (растворимого)
2–3 ст. л. белого вина
20 г муки, 1 яичный желток
100 мл сливок
150 г сыра «Гауда», тертого
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. Листовой шпинат разморозить при 600 Вт в течение прим. 6 минут, после чего хорошо отжать.
3. Лук пассеровать в небольшом количестве сливочного масла, добавить шпинат и тушить 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 запекания. На листьях шпината разложить филе рыбы, облить соусом и запекать в открытой посуде.

Режим:	**СВЧ + Гриль**
Мощность/ Температура:	**450 Вт + заданный уровень**
Уровень:	**2-й снизу**
Время приготовления:	**10 мин.–12 мин.**

Сайда с корочкой из хрена

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1254 кДж / 300 ккал, пищевая ценность – белки 33 г, жиры 13 г, углеводы 12 г.

Ингредиенты:

400 г моркови
20 г сливочного масла
соль, молотый черный перец
4 куска филе горбуши (по 150 г)
1 яйцо
1 пакетик белого соуса
4 чайных ложки хрена

Приготовление:

1. Морковь нарезать по длине на очень тонкие полоски, немного потушить в сливочном масле и выложить в форму для запекания.
2. Куски рыбного филе посолить, поперчить и уложить на морковь.
3. Яичный желток, соус, приготовленный согласно указаниям на упаковке, и хрен перемешать, после чего добавить в смесь яичный белок, взбитый в крутую массу.
4. Полученный соус распределить по рыбе и запекать в открытой посуде до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**170–190°C**	180–200°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**20–30 минут**	20–30 минут + предварительный нагрев

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.

Ингредиенты:

300 г моркови, натертой
300 г кольраби, натертой
1 столовая ложка растительного масла
1 пакетик замороженной смеси зелени или свежая зелень (петрушка, кервель, укроп, майоран)
600 г филе морского окуня
2 столовых 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 850 Вт около 6 минут.
2. Половину овощей разложить в форме для запекания. На овощи выложить филе рыбы, сбрызнутое лимонным соком, посолить, сверху выложить остальные овощи.
3. Сыр смешать с молоком и сливками, полить этой смесью овощи и запекать в открытой посуде в комбинированном режиме.

Режим:	**СВЧ + СВЧ + Гриль**
Мощность/ Температура:	**850 Вт + 850 Вт + заданный уровень**
Уровень:	**2-й снизу**
Время приготовления:	**6 мин. + 10 мин.**

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.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Лук и растительное масло положить в посуду и тушить в закрытой посуде при 850 Вт около 5 минут, добавить свиное филе, вино и готовить в закрытой посуде при 450 Вт около 10 минут.
2. Сыр немного размять, тщательно размешать со сливками и мучной подливкой, добавить к мясу, смешать с вином. Готовить в открытой посуде при 450 Вт еще около 5 минут. Время от времени помешивать.
3. Филе нарезать ломтиками, полить соусом и посыпать петрушкой.

Режим:	**СВЧ**
Мощность :	**850 Вт + 450 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**5 мин. + 10 мин. + 5 мин.**

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Мясо ➜ СВЧ ➜ 1,0 кг

Жаркое по-итальянски

4–6 порций / на порцию (при 6 порциях): энергетическая ценность – 1206 кДж / 288 ккал, пищевая ценность – белки 39 г, жиры 14 г, углеводы 2 г.

Ингредиенты:

1000 г свинины (отбивная, без костей)
Соль, молотый черный перец, молотая паприка
60 г сушеных, консервированных в масле помидоров
100 г овечьего сыра
10 зеленых оливок
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка каперсов

Приготовление:

1. Свинину просушить салфеткой, сделать в мясе глубокий надрез, посолить, поперчить и обсыпать паприкой.
2. Дать стечь каплям с помидоров, собирая при этом масло. Помидоры, сыр и оливки нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, раздавить в прессе и хорошо перемешать с помидорами, сыром, оливками и каперсами. Начинить свинину и зафиксировать начинку кухонными нитками или маленькими деревянными шпажками.
3. Жаркое обмазать собранным маслом, выложить на решетку, поставить под нее стеклянный лоток и запекать в духовом шкафу.

Режим:	Автоматика жарения	**Гриль с обдувом**
Температура:	170–190°C	**170–190°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время приготовления:	75–80 минут	**75–80 мин.**

Жаркое из телятины

6 порций / на порцию жаркого из телятины: энергетическая ценность – 1538 кДж / 368 ккал, пищевая ценность – белки 36 г, жиры 22 г, углеводы 8 г.

Ингредиенты:

1 кг телятины (кострец, окорок)
соль, молотый черный перец
2 чайных ложки молотого сладкого перца
30 г мягкого сливочного масла
2 луковицы, крупно нарезанные
2 моркови, крупно нарезанные
2 помидора, крупно нарезанных
250 мл сливок

Приготовление:

1. Телятину приправить солью, черным и сладким перцем, обмазать сливочным маслом и уложить на противень. Обложить луком, морковью, помидорами и тушить в закрытой посуде около 30 минут.
2. Добавить сливки. Мясо перевернуть и дожарить до конца в открытой посуде.
3. Мясо достать, овощной гарнир растереть в пюре с соком, образовавшимся от жарки, и подать на стол к мясу, нарезанному ломтиками.

Режим:	**Автоматика жарения**	СВЧ + Конвекция +
Температура:	**160–180°C**	150 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**100–120 минут**	65–75 минут

Режим:	Верхний и нижний жар
Температура:	160–180°C
Уровень:	1-й снизу
Время выпекания:	100–120 минут

При использовании пищевого термометра: температура в сердцевине жаркого из телятины 80°C

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Мясо ➜ телятина ➜ жаркое из телятины

Запеченное филе свинины

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1875 кДж / 448 ккал, пищевая ценность – белки 24 г, жиры 38 г, углеводы 2 г.

Ингредиенты:

2 куска свиного филе
80 г ветчины, нарезанной ломтиками
20 г сливочного масла
2 столовых ложки острой горчицы
соль, молотый черный перец
2 луковицы, мелко нарезанные кубиками
100 г сливочного сыра
50 г плавленого сыра
200 мл сливок
1 столовая ложка петрушки, мелко нарубленной
2 чайных ложки консервированного зеленого перца, горошком

Приготовление:

1. Свиное филе нарезать кусками толщиной 3 см. Края кусков обернуть ветчиной.
2. Мясо поперчить и посолить, обмазать горчицей, немного обжарить с двух сторон в сливочном масле в жаровне.
3. Сливочный и плавленый сыр размешать со сливками до получения однородной массы, добавить в нее нарезанные лук, петрушку, а также обсушенные горошинки перца.
4. Полученную смесь разложить на кусках мяса и запекать в открытой посуде в предварительно нагретом духовом шкафу

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	180–200°C	**190–210°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	20–25 минут	**15–20 минут**
	+ предварительный нагрев	**+ предварительный нагрев**

Бургеры

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

Ингредиенты:

500 г говяжьего фарша
соль, молотый черный перец
1 луковица, мелко нарезанная
1 столовая ложка горчицы с травами
6 ломтиков сыра «Гауда»

Приготовление:

1. Говяжий фарш тщательно перемешать с приправами, горчицей и луком. Из смеси вылепить 6 плоских котлет. На каждую котлету положить ломтик сыра.
2. Котлеты разложить на решетке, подставив под нее стеклянный лоток, и готовить на гриле, пока сыр слегка не растечется.
3. Для изменения вкуса на каждую котлету можно положить ломтик ветчины, или кружок салями, или тонкие полоски паприки, затем сверху сыр, после чего приготовить на гриле.

Режим:	**Гриль**
Температура:	**заданный уровень**
Уровень:	**2-й или 3-й снизу**
Время приготовления:	**12–15 минут + 5 минут предварительный нагрев**

Ножки цыпленка с «карри»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1743 кДж / 416 ккал, пищевая ценность – белки 29 г, жиры 28 г, углеводы 13 г.

Ингредиенты:

4 голени цыпленка
соль
1 чайная ложка красной пасты «карри»
4 столовых ложки растительного масла
по 2 шт. красного и желтого перца
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 манго
200 мл кокосового молока
свежемолотый черный перец

Приготовление:

1. Голени цыпленка промыть и просушить салфеткой. Перемешать соль, пасту «карри» и растительное масло, смесью обмазать голени цыпленка, выложить их в стеклянный лоток и запекать ок. 30 минут.
2. Перец разрезать пополам, очистить, вымыть и нарезать крупными кусками. Почистить лук и чеснок. Луковицы порезать на восемь частей, зубчики чеснока разрезать пополам. Манго очистить, отделить мякоть от косточки и нарезать ее кусочками. Овощи и манго добавить к голеням цыпленка.
3. Кокосовое молоко посолить и поперчить, разбрызгать поверх овощей и запекать еще 30 минут.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**170–190°C**	190–210°C
Уровень:	**2-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**50–60 минут**	50–60 минут

Ростбиф

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1225 кДж / 293 ккал, пищевая ценность – белки 32 г, жиры 18 г

Ингредиенты:

1 кг говяжьего филе
соль, молотый черный перец
1 столовая ложка горчицы с травами
75 г сливочного масла

Приготовление:

1. Мясо посолить и поперчить, намазать горчицей, обложить пластинками сливочного масла и уложить в жаровню или стеклянный лоток. Готовить в открытой посуде в предварительно нагретом духовом шкафу.
2. Мясо после запекания завернуть в алюминиевую фольгу и оставить примерно на 10 минут, затем разрезать на порции.

Режим:	Автоматика жарения	**Гриль с обдувом**
Температура:	190–210°C	**200°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время приготовления:	35–45 минут + предварительный нагрев	**25–35 мин. + предварительный нагрев**

При использовании пищевого термометра температура в середине: по-английски (с кровью) ➜ 40–45°C, средне прожаренное ➜ 50–55°C, полностью прожаренное ➜ 60–65°C

Баранья спинка в горчично-травяной панировке

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 3562 кДж / 851 ккал, пищевая ценность – белки 32 г, жиры 77 г, углеводы 4 г.

Ингредиенты:

1200 г бараньей спинки на кости
соль, молотый черный перец
20 г мягкого сливочного масла
125 мл красного вина
125 г сметаны высокой жирности

Для корочки:
3 ломтика хлеба для тостов
2 столовых ложки петрушки, измельченной
1 чайная ложка тимьяна, измельченного
1 яйцо
2 столовых ложки горчицы с травами

Приготовление:

1. Для получения травяной корочки приготовить панировочную массу из мелко раскрошенных тостов. Хлебные крошки тщательно перемешать с зеленью, горчицей и яйцом.
2. Баранью спинку посолить и поперчить со всех сторон. Положить в противень мясной стороной вверх, смазать сливочным маслом. Готовить в открытой посуде примерно 15 минут в предварительно разогретом духовом шкафу.
3. Затем смазать мясо панировочной массой, добавить сметану и половину части красного вина и готовить дальше в открытой посуде примерно 40 минут.
4. Сок от мяса разбавить оставшимся красным вином и водой. Загустить пищевым крахмалом. Прорезать корочку вдоль и острым ножом отделить от нее мясо.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**170–190°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**50–60 минут + предварительный нагрев**

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Мясо ➜ Баранина ➜ Баранья спинка

Мясной хлеб с перцем

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 2875 кДж / 687 ккал, пищевая ценность – белки 51 г, жиры 50 г, углеводы 9 г.

Ингредиенты:

300 г говяжьего фарша
300 г свиного фарша
1 булочка
2 яйца
2 столовых ложки молотого сладкого перца
½ чайной ложки острой паприки
соль, молотый черный перец
3 столовых ложки растительного масла
2 луковицы, мелко нарезанных кубиками
50 г ветчины, нарезанной кубиками
1 красный перец
1 банка консервированных шампиньонов, ломтиками (около 250 г веса без жидкости)
125 г сыра «Гауда», нарезанного кубиками

Приготовление:

1. Растительное масло и ветчину разогреть на сковороде, затем пассеровать на сковороде лук. Перец разрезать на четыре части, удалить зерна и перегородки, нарезать мелкими кубиками, после чего добавить к луку. Добавить также высушенные ломтики шампиньонов. После того как смесь немного охладится, смешать с кусочками сыра.
2. Хлеб размочить в холодной воде (примерно 10 минут), хорошо отжать. Смешать вместе хлеб, говяжий и свиной фарш, яйца, молотый сладкий перец, острую паприку, соль и черный перец.
3. Овощную смесь добавить к фаршу, тщательно все перемешать и сформовать овальную буханку. Уложить ее в противень или стеклянный лоток и запечь в открытом виде.

Режим:	Конвекция +	**СВЧ + Конвекция +**
Температура:	160–180°C	**150 Вт + 160°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	60–70 минут	**45–55 минут**

Режим:	Верхний и нижний жар
Температура:	170–190°C
Уровень:	1-й снизу
Время выпекания:	60–70 минут

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Мясо ➜ Мясной хлеб

На заметку:

Красный перец: сладковатая, с фруктовым ароматом, сочная мякоть плода, с легко снимаемой кожицей.

Желтый перец: нежная мякоть плода, сладковатая и сочная.

Зеленый перец: более терпкая на вкус и жесткая мякоть плода, плотная, жесткая кожица.

Филе цыпленка в лимонном маринаде

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1338 кДж / 320 ккал, пищевая ценность – белки 35 г, жиры 17 г, углеводы 7 г.

Ингредиенты:

6 кусков филе цыпленка (примерно по 150 г)
6 столовых ложек лимонного сока
6 столовых ложек коричневого сахара
1/2 чайной ложки соли
молотый черный перец
3 столовых ложки растительного масла
200 мл сливок
200 мл куриного бульона (растворимого)

Приготовление:

1. Смешать лимонный сок, сахар, соль, черный перец и растительное масло. Филе цыплят выложить в форму для запекания и залить маринадом. Оставить мариноваться примерно на 20 минут.
2. Филе запекать в открытой посуде, затем перевернуть и добавить половину сливок и бульона. Запекать в открытой посуде до готовности (примерно 20 минут). 3. Сок от приготовления дополнить сливками и бульоном, дать немного провариться в открытой посуде, чтобы соус слегка загустел. Подавать на стол вместе с филе.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**170–190°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**35–45 минут + предварительный нагрев**

Цыпленок «Бистро»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1634 кДж / 390 ккал, пищевая ценность – белки 41 г, жиры 24 г, углеводы 3 г.

Ингредиенты:

1 цыпленок (примерно 1 кг)
3 столовых ложки растительного масла
соль, молотая паприка, порошок «карри»
2 луковицы
2 зубчика чеснока
200 г мелких помидоров-черри
по 1 веточке розмарина и тимьяна

Приготовление:

1. Тушку цыпленка вымыть и просушить салфеткой. Растительное масло размешать с солью, паприкой и «карри» и намазать смесью цыпленка. Цыпленка выложить в стеклянный лоток и жарить около 20 минут.
2. Почистить лук и чеснок. Луковицы порезать на восемь частей, зубчики чеснока разрезать пополам. Помыть помидоры и зелень, уложить вокруг цыпленка и жарить его до готовности.

Режим:	СВЧ + Конвекция +	**Гриль с обдувом**
Температура:	150 Вт + 180°C	**170–190°C**
Уровень:	1-й снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	20 + 30–40 минут	**20 + 30–40 минут**

Режим:	Автоматика жарения
Температура:	170–190°C
Уровень:	1-й снизу
Время выпекания:	20 + 25–35 минут

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Птица ➜ Цыпленок

Ножки цыпленка в вине

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2266 кДж / 542 ккал, пищевая ценность – белки 62 г, жиры 25 г, углеводы 4 г.

Ингредиенты:

4 голени цыпленка
соль, молотый черный перец, молотый кайенский перец
40 г растопленного сливочного масла
50 г шпика с прослойками мяса, нарезанного кубиками
5 луковиц, нарезанных кубиками
1 зубчик чеснока, измельченный
2 лавровых листа
250 мл красного вина
250 мл куриного бульона (растворимого)
2 столовых ложки коньяка
пищевой крахмал

Приготовление:

1. Голени цыпленка приправить солью, черным и кайенским перцем. Нижней стороной вниз уложить в стеклянный лоток, смазать маслом.
2. Добавить в лоток кусочки шпика, лука, чеснока, лавровый лист, вино, бульон и коньяк и запекать в открытой посуде около 30 минут. Затем мясо перевернуть и запекать до готовности около 30 минут.
3. Вынуть голени. Сок от жарения вместе со шпиком и луком вскипятить и слегка загустить, подмешав разведенный пищевой крахмал.
4. Голени цыпленка и соус подать на стол раздельно.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**160–180°C**
Уровень:	**2-й снизу**
Время приготовления:	**50–60 минут**

Куриные крылышки в маринаде

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1582 кДж / 378 ккал, пищевая ценность – белки 39 г, жиры 18 г, углеводы 14 г.

Ингредиенты:

750 г крылышек цыпленка (около 20 штук)
Маринад:
3 столовых ложки растительного масла
4 столовых ложки коричневого сахара
3 столовых ложки томатной пасты
1 столовая ложка уксуса «Бальзамико» или уксуса из белого вина
2 чайных ложки горчицы
1/2 чайной ложки соли
1 столовая ложка порошка паприки
1/2 чайной ложки «карри»
1 столовая ложка соуса табаско
молотый черный перец

Приготовление:

1. Для приготовления маринада смешать все ингредиенты. Крылышки обмазать маринадом или тщательно в нем перемешать. В закрытой посуде поставить мариноваться в холодильник примерно на 12 часов.
2. Маринованные крылышки выложить в противень или стеклянный лоток и жарить в открытой посуде до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**190–210°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**40–50 минут**

Куриные грудки «Лиссабон»

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2014 кДж / 481 ккал, пищевая ценность – белки 40 г, жиры 21 г, углеводы 33 г.

Ингредиенты:

4 куска филе из грудок цыпленка (по 120 г)
600 г мелкого вареного картофеля в мундире
1 банка сушеных, консервированных в масле помидоров (= 340 г)
1 банка зеленых оливок (= 150 мл)
1 банка консервированного овечьего сыра кусочками (= 300 г)
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка горошин розового перца
4 луковицы-шалот
4 зубчика чеснока
по 4 веточки тимьяна и розмарина

Приготовление:

1. Грудки вымыть, просушить салфеткой и выложить вместе с картофелем на стеклянный лоток.
2. Дать стечь каплям с помидоров, оливок и овечьего сыра, при этом собрать около 8 столовых ложек масла от помидоров, посолить и поперчить. Очистить шалот и чеснок. Шалот нарезать брусочками, чеснок разрезать пополам. Помыть зелень, разложить ее вместе с луком и чесноком на стеклянном лотке, сбрызнуть маслом из-под помидоров и жарить в духовом шкафу.
3. Примерно за 10 минут до окончания приготовления добавить помидоры, оливки и овечий сыр.

Режим:	Конвекция +	Верхний и нижний жар
Температура:	160–180°C	180–200°C
Уровень:	2-й снизу	2-й снизу
Время выпекания:	30–40 минут	30–40 минут

Режим:	**Автоматика жарения**
Температура:	**170–190°C**
Уровень:	**2-й снизу**
Время выпекания:	**30–40 минут**

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.

Ингредиенты:

250 г сметаны высокой жирности
4 столовых ложки сухой горчицы
1 зубчик 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 полученном горчичном креме. Готовить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 4 минут, затем при 450 Вт около 12 минут.
3. В процессе приготовления мясо один раз перевернуть и полить кремом.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**4 мин. + 12 мин.**

Автоматическая программа ➜ Птица ➜ СВЧ ➜ 0,8 кг

Утка в апельсинах

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3387 кДж / 810 ккал, пищевая ценность – белки 56 г, жиры 54 г, углеводы 20 г.

Ингредиенты:

1 утка (2 кг)
соль, молотый черный перец, тимьян
10 г сливочного масла
3 апельсина, очищенных от кожуры и нарезанных кубиками
2 яблока, очищенных от кожуры и нарезанных кубиками
1 лавровый лист
125 мл белого вина
350 мл куриного бульона (растворимого)
125 мл апельсинового сока
пищевой крахмал

Приготовление:

1. Очищенную и вымытую утку приправить солью, перцем и тимьяном. Нарезанные апельсины, яблоки и лавровый лист заложить внутрь утки.
2. Утку уложить в противень грудкой вниз, сверху обмазать сливочным маслом и жарить в открытой посуде. По истечении половины времени приготовления утку перевернуть, полить сверху небольшим количеством вина и бульона и продолжать жарить в открытой посуде.
3. Утку вынуть. В сок от жарения влить вино, бульон и апельсиновый сок, загустить, подмешав пищевой крахмал.
4. Утку разделить на порционные куски. Украсить кружками апельсина. Подавать к столу с соусом.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Температура:	**170–190°C**	150 Вт + 190°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**80–100 минут**	65–75 минут

Режим:	Автоматика жарения
Температура:	170–190°C
Уровень:	1-й снизу
Время выпекания:	70–90 минут

Автоматическая программа ➜ Приготовление ➜ Птица ➜ Утка

Гусиная грудка

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3073 кДж / 950 ккал, пищевая ценность – белки 40 г, жиры 88 г, углеводы 1 г.

Ингредиенты:

1 гусиная грудка (1 кг)
соль
по 1/2 чайной ложки майорана и тимьяна
50 мл воды
150 мл сливок или сметаны высокой жирности
пищевой крахмал

Приготовление:

1. Гусиную грудку приправить солью, майораном и тимьяном. Разогреть на конфорке противень. Налить в противень воду, выложить гусиную грудку и немного потушить с обеих сторон.
2. Жарить в духовом шкафу в открытой посуде около 40 минут, уложив гуся грудкой вниз. Постоянно удалять жир в процессе приготовления. Перевернуть грудку, добавить немного сливок или воды и продолжать жарить в открытой посуде.
3. Вынуть гусиную грудку, еще раз снять жир. Сок от жарения дополнить водой и сливками, слегка загустить, подмешав разведенный пищевой крахмал, и подавать на стол к мясу, нарезанному порциями.

Режим:	**Автоматика жарения**	Верхний и нижний жар
Температура:	**160–180°C**	170–190°C
Уровень:	**1 снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**80–90 минут**	80–90 минут

Рулетики из индейки с песто

6 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1901 кДж / 454 ккал, пищевая ценность – белки 43 г, жиры 29 г, углеводы 6 г.

Ингредиенты:

6 порционных кусков индейки
6 чайных ложек соуса песто из базилика
6 ломтиков ветчины
6 ломтиков сыра «Эмменталер» плавленый сыр
30 г маргарина
2 луковицы, нарезанные кубиками
400 г шампиньонов, нарезанных пластинами
400 г моркови, нарезанной кружками
250 мл сливок

Приготовление:

1. Куски индейки обмазать соусом песто, положить сверху ветчину и сыр. Свернуть и закрепить ниткой для рулетов или деревянными шпажками. Уложить в противень, обмазать маргарином и жарить в открытой посуде около 20 минут.
2. Добавить нарезанные шампиньоны и морковь, полить сливками и жарить до готовности в открытой посуде.

Режим:	Конвекция +	СВЧ + Конвекция +
Мощность/ Температура:	150–170°C	150 Вт + 160°C
Уровень:	1-й снизу	1-й снизу
Время приготовления:	30–40 минут	25–35 минут

Режим:	**Автоматика жарения**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**1 снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**30–40 минут**	30–40 минут

Картофель запеченный

8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 878 кДж / 210 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 5 г, углеводы 11 г.

Ингредиенты:

1,2 кг нерассыпчатого картофеля
1 чайная ложка листиков розмарина
1 чайная ложка листиков тимьяна
1 чайная ложка листиков шалфея
6 зубчиков чеснока по желанию
соль, молотый черный перец
6 столовых ложек оливкового масла

Приготовление:

1. Очищенный картофель разрезать на четыре части, разложить на стеклянном лотке. Туда же добавить зелень, пряности и по желанию чеснок. Посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Все перемешать и запекать в открытой посуде до золотисто-коричневого цвета. В процессе запекания переворачивать.
2. Картофель можно также запекать с маслом, солью и перцем и подавать на стол с соусом «песто» из белых грибов. Для этого 50 г сушеных белых грибов размочить (примерно 15 минут) в 150 мл воды. Приготовить пюре, добавив к грибам 150 мл растительного масла, 2 столовых ложки тыквенного масла, 2 столовых ложки мелко нарубленной петрушки, чайную ложку соли и 75 г натертого овечьего сыра пекорино или сыра «Пармезан».

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность / Температура:	**150–170°C**	300 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**50–60 минут**	40–50 минут

Ньокки

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1776 кДж / 424 ккал, пищевая ценность – белки 18 г, жиры 19 г, углеводы 26 г.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Молоко, воду, соль и манную крупу смешать. Оставить набухать в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 6 минут, затем при 150 Вт около 10 минут.
2. Подмешать яичные желтки. Из теста с помощью двух столовых ложек, предварительно погружая их в горячую воду, нарезать ньокки. Ньокки уложить плотно друг к другу в плоскую, смазанную жиром форму для запекания.
3. Посыпать ньокки сыром, натереть сверху сливочное масло и выпекать в открытой посуде на предварительно нагретом гриле около 10 минут до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**СВЧ + СВЧ + Гриль**
Мощность / Температура:	**850 Вт +150 Вт + заданный уровень**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**6 мин. + 10 мин. + 10 мин.**

Зеленые шпецли по-швабски

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3048 кДж / 728 ккал, пищевая ценность – белки 38 г, жиры 23 г, углеводы 91 г.

Ингредиенты:

500 г муки
5 яиц
соль
3 столовых ложки смеси мелко нарубленной зелени (например, петрушка, шнитт-лук, кервель и т.п.)
3 луковицы
2 столовых ложки растительного масла
200 г натертого сыра

Приготовление:

1. Из муки, яиц, 200 мл воды, соли и зелени замесить крутое тесто и нарезать (или натереть на специальной терке) в кипящую подсоленную воду. Щпецли варить, в зависимости от их величины, около 3–5 минут, после чего хорошо дать стечь с них каплям воды.
2. Очистить лук, нарезать кольцами и пассеровать в разогретом масле.
3. Шпецли, лук и сыр выложить слоями в смазанную маслом форму для запекания. Последним слоем должен быть сыр. Запекать в духовом шкафу до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	1 снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	10–25 минут	**15–25 минут + предварительный нагрев**

Запеканка из кольраби и кресс-салата

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1407 кДж / 337 ккал, пищевая ценность – белки 16 г, жиры 27 г, углеводы 8 г.

Ингредиенты:

800 г кольраби
жир для смазки
2 головки лука-шалот
100 г грудинки для завтрака
2 столовых ложки растительного масла
200 мл овощного бульона
1 стакан сметаны высокой жирности (= 150 g)
свежемолотый черный перец
молотый мускатный орех
80 г тертого сыра
1 пучок кресс-салата

Приготовление:

1. Кольраби очистить и нарезать пластинами толщиной, примерно, 1 см и уложить веером в смазанную маслом форму для запекания (ок. 23 x 26 см).
2. Очистить шалот, нарезать кубиками вместе с грудинкой и обжарить в разогретом масле. Долить бульон, добавить сметану, мускатный орех и поперчить.
3. Соусом полить кольраби, посыпать сыром и запекать в духовом шкафу до образования золотисто-коричневой корочки.
4. У кресс-салата обрезать корешки, высыпать сверху на запеканку и подавать к столу, по желанию, к мясу, жареным колбаскам и картофелю.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**170–190°C**	190-210°C
Уровень:	**1 снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**40–50 минут**	40–50 минут

Запеканка из брюссельской капусты с сыром

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1164 кДж / 278 ккал, пищевая ценность – белки 22 г, жиры 17 г, углеводы 9 г.

Ингредиенты:

750 г очищенной брюссельской капусты
250 г помидоров, нарезанных кубиками
250 мл овощного бульона (растворимого)
150 г плавленого сыра с зеленью
соль, молотый черный перец, молотый мускат
100 г сыра «Гауда», тертого

Приготовление:

1. Брюссельскую капусту, немного посолив, положить в посуду, добавить 5 столовых ложек воды и варить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 3 минут, затем при 450 Вт около 9 минут. Дать стечь жидкости.
2. Брюссельскую капусту и помидоры выложить в плоскую форму для запекания, перемешать.
3. Бульон разогреть, помешивая, растворить в нем плавленый сыр. Приправить мускатом, перцем и вылить на овощи. Посыпать сыром и запекать в открытой посуде.

Режим:	**СВЧ / Конвекция +**	СВЧ / Гриль
Мощность / Температура:	**850 Вт + 450 Вт / 170–190°С**	850 Вт + 450 Вт / заданный уровень
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**3 мин. + 9 мин. / 35–45 мин.**	3 мин. + 9 мин. / 20–25 мин.

Цукини запеченные

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 811 кДж / 194 ккал, пищевая ценность – белки 11 г, жиры 15 г, углеводы 6 г.

Ингредиенты:

2 цукини
1 луковица, мелко нарезанная кубиками
10 г сливочного масла
1 чайная ложка орегано или майорана, мелко нарубленные
1 ломтик хлебного тоста, мелко нарезанный кубиками
200 г овечьего сыра
1 столовая ложка сметаны прим. 20% жирности
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Цукини разрезать вдоль, с помощью чайной ложки вынуть внутренность и немного размельчить. Лук пассеровать в сливочном масле, добавить мякоть цукини и зелень.
2. Овечий сыр накрошить крупными кусками, смешать со сметаной и вместе с кусочками тоста добавить к смеси цукини с луком. Приправить солью и перцем.
3. Половинки цукини выложить в форму для запекания. Заполнить их начинкой и запечь в открытой посуде.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность / Температура:	**170–190 °С**	300 Вт + 180°С
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**25–30 минут**	20–25 минут

Баклажаны фаршированные

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 3059 кДж / 756 ккал, пищевая ценность – белки 33 г, жиры 59 г, углеводы 16 г.

Ингредиенты:

Ингредиенты:
3–4 баклажана
растительное масло

Начинка:
2 луковицы, нарезанных кубиками
20 г сливочного или растительного масла
300 г говяжьего фарша
200 г шампиньонов, нарезанных пластинками
200 г томатной пасты
250 мл сливок
соль, молотый черный перец
150 г сыра «Гауда», тертого

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать вдоль на пластины толщиной около 1 см. Пластины посолить и оставить примерно на 10 минут. Затем обсушить и быстро обжарить в разогретом растительном масле, уложить в форму для запеканок.
2. Лук пассеровать в жире. Затем в нем же обжарить фарш до коричневого цвета. Добавить грибы, томатную пасту, сливки и приправы.
3. Смесь выложить на баклажаны. Сверху посыпать сыром и запечь.

Режим:	**Конвекция +**	СВЧ + Конвекция +
Мощность / Температура:	**170–190°C**	300 Вт + 180°C
Уровень:	**1-й снизу**	1-й снизу
Время приготовления:	**20–25 минут**	15–18 минут

Запеченный цикорий

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 2357 кДж / 562 ккал, пищевая ценность – белки 55 г, жиры 31 г, углеводы 16 г.

Ингредиенты:

8 маленьких салатных цикория
соль
8 ломтиков вареного окорока
8 ломтиков сыра
50 мл сливок
соль, свежемолотый черный перец
50 г панировочной муки
1 столовая ложка сливочного масла

Приготовление:

1. Цикорий почистить, удалить твердую сердцевину и бланшировать цикорий около 5 минут в кипящей подсоленной воде. Ломтики окорока и сыра разделить пополам. Цикорий разрезать пополам, обернуть сначала окороком, затем сыром и выложить в форму для запекания.
2. Сливки смешать с солью и перцем, полить полученной смесью цикорий и запекать в духовом шкафу.
3. Поджарить панировочную муку в разогретом масле до получения золотисто-коричневого цвета, посыпать цикорий и подавать к столу.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	1 снизу	**1-й снизу**
Время выпекания:	20–30 минут	**20–30 минут + предварительный нагрев**

Запеканка из фасоли

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

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Фасоль в посуде залить 3-мя столовыми ложками воды, слегка посолить и тушить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 5 минут, затем при 450 Вт около 8 минут до полуготовности фасоли. Откинуть, чтобы стекла вода, и выложить в плоскую форму для запеканок.
2. Нарезанные помидоры смешать с растительным маслом, панировочной мукой и приправами. Смесь выложить на фасоль и запечь до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	**СВЧ / Гриль**
Мощность / Температура:	**850 Вт + 450 Вт/ уровень 3**
Уровень:	**1-й / 2-й снизу**
Время приготовления:	**5 мин. + 8 мин./ 10–15 минут + 5 мин. предварительный нагрев**

Запеканка из фасоли по-испански

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 1423 кДж / 339 ккал, пищевая ценность – белки 22 г, жиры 15 г, углеводы 27 г.

Ингредиенты:

400 г зеленой фасоли
соль
2 маленьких баночки гигантской белой фасоли (= 310 г)
1 банка фасоли обыкновенной (= 400 г)
2 луковицы
2 зубчика чеснока
300 г помидоров-черри
10 зеленых оливок
1 банка консервированных помидоров (= 400 г)
3 столовых ложки оливкового масла
черный перец грубого помола
сахарный песок
1 столовая ложка смеси нарубленной зелени (например, тимьян, орегано, розмарин и т.п.)
100 г тертого сыра «Манчего»

Приготовление:

1. Фасоль вымыть, залить в 100 мл воды, слегка посолить и тушить в закрытой посуде при 850 Вт около 8 минут. Откинуть в дуршлаг и дать стечь воде.
2. Лук и чеснок очистить, лук нарезать крупными кубиками, чеснок раздавить в прессе. Вымыть помидоры, дать стечь каплям с помидоров и оливок. Кусочки консервированных помидоров, оливки смешать с оливковым маслом, добавить соль, черный перец, сахарный песок и зелень, смешать с овощами и выложить в форму для запекания (ок. 20x30 см).
3. Обсыпать сыром и запекать в духовом шкафу.

Режим:	СВЧ	СВЧ / Конвекция +
Температура:	850 Вт	150 Вт / 160°C
Уровень:	1-й снизу	1-й снизу
Время приготовления:	8 минут	25 минут

Режим:	**СВЧ / Верхний и нижний жар**
Температура:	**850 Вт / 180°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**8 минут / 30 минут + предварительный нагрев**

Огурцы в соусе

4 порции «Огурцы в укропном соусе» / 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 – 1136 кДж / 272 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 26 г, углеводы 6 г.

Ингредиенты:

2 огурца (по 300 г)

Укропный соус:
100 г сметаны высокой жирности (Crème fraîche)
2 чайных ложки укропа, нарубленного
соль

Соус из эстрагона:
100 г сметаны высокой жирности (Crème fraîche)
200 мл сливок
200 мл овощного бульона (растворимого)
2 чайных ложки эстрагона, нарубленного
соль, молотый черный перец

Приготовление:

1. Снять кожуру с огурцов (необязательно). Разрезать вдоль пополам и удалить зерна чайной ложкой. Огурцы нарезать полосками толщиной около 1/2 см, выложить в посуду. Тушить в закрытой посуде при 850 Вт около 5 минут.
2. Для укропного соуса смешать сметану с укропом и солью. Приготовленные огурцы полить укропным соусом.
3. Для соуса из эстрагона смешать сметану со сливками, овощным бульоном, эстрагоном, солью и перцем. Соус варить в открытой посуде при 850 Вт около 5 минут. Готовые огурцы залить соусом.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**5 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.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, выложить в посуду, залить 3-мя столовыми ложками воды и тушить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 6 минут, затем при 450 Вт около 10 минут. Воду слить.
2. Муку и масло замесить в однородный пластичный комок. Тесто вместе с бульоном, сливками, горчицей и приправами выложить в посуду и тушить в закрытой посуде при 850 Вт около 5 минут. Соус тщательно размешать.
3. Подавать отдельно от цветной капусты или полить капусту соусом.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 450 Вт + 850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**6 мин. + 10 мин. + 5 мин.**

Таблица продолжительности приготовления овощей

Очищенные и подготовленные овощи кладут в посуду. В зависимости от свежести и сочности добавляют 3–4 столовых ложки воды и немного соли. Свежие овощи содержат больше жидкости; для овощей, которые хранились в холодильнике требуется добавить немного больше воды. Овощи доводят до кипения в закрытой посуде при 850 Вт, затем продолжают варить при 450 Вт.

После варки овощи оставляют примерно на 2 минуты для выравнивания температуры.

Время в таблице относится к свежим овощам. При варке такого же количества замороженных овощей время до начала кипения увеличивается примерно на 3 минуты. Все приведенные данные являются приблизительными, они могут изменяться в зависимости от исходной температуры и свойств продуктов (степень свежести, размер).

Овощи	Количество в граммах	Установка мощности «Предварительная варка»	Установк а мощности «Основная варка»
Брокколи	300	850 Вт 4 минуты	450 Вт 4 минуты
Цветная капуста	500	850 Вт 6 минут	450 Вт 10 минут
Горох	450	850 Вт 5 минут	450 Вт 10 минут
Кольраби	500	850 Вт 3 минуты	450 Вт 8 минут
Морковь	300	850 Вт 2 минуты	450 Вт 6 минут
Спаржа	500	850 Вт 5 минут	450 Вт 8 минут
Сахарный горох	300	850 Вт 4 минуты	450 Вт 4 минуты
Лук-Порей	500	850 Вт 5 минут	450 Вт 8 минут
Цукини	500	850 Вт 5 минут	450 Вт 6 минут
Болгарский перец	500	850 Вт 5 минут	450 Вт 10 минут
Брюссельская капуста	300	850 Вт 3 минуты	450 Вт 9 минут
Зеленая фасоль	500	850 Вт 4 минуты	450 Вт 12 минут
Вареный картофель	500	850 Вт 4 минуты	450 Вт 8 минут
Картофель в мундире	500	850 Вт 4 минуты	450 Вт 12 минут
Вареный картофель, запеченный в кожуре	4 шт	850 Вт 8–10 минут	850 Вт 8–10 минут

Кабачково-апельсиновый чатни

Ок. 10 порций по 80 г / на порцию: энергетическая ценность – 442 кДж / 384 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, углеводы 105 г.

Ингредиенты:

1 г цукини
1 сладкий лук
2 зубчика чеснока
1 яблоко
1 апельсин
100 мл пряного уксуса
200 г леденцового сахара
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка семян горчицы
молотая корица на кончике ножа
по 1/2 чайной ложки порошка «карри» и розового перца

Приготовление:

1. Цукини помыть и очистить. Очистить лук и чеснок. Чеснок раздавить в прессе. Очистить яблоко и апельсин, нарезать кубиками вместе с цуккини и луком.
2. Уксус и сахар выложить в стеклянную миску и варить при 850 Вт в течение 5 минут. Овощи, фрукты и приправы добавить в миску и варить дальше в течение 10 минут в закрытой посуде при 600 Вт.
3. Соус налить в стакан и закрыть плотной крышкой.
4. Соус особенно хорошо подходит к жареному мясу.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт + 600 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**5 мин. / 10 мин.**

Соус чили с перцем

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 380 кДж / 90 ккал, пищевая ценность – белки 2 г, жиры 5 г, углеводы 8 г.

Ингредиенты:

2 красных перца
1 маленький острый перчик чили
200 г помидоров-черри
2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 столовых ложки растительного масла
1 чайная ложка коричневого сахарного песка
200 мл томатного сока
соль, свежемолотый черный перец
порошок паприки

Приготовление:

1. Перец и чили разрезать пополам, очистить, помыть, из стручка чили удалить зерна, нарезать перец крупными кусками, стручок чили нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, лук нарезать кубиками, чеснок раздавить в прессе. Все вместе с маслом и сахарным песком сложить в миску и тушить в закрытой посуде при 850 Вт в течение 8 минут.
2. Долить томатный сок и тушить дальше при 850 Вт в течение 6 минут.
3. Добавить приправы.
4. Соус очень подходит для пасты «al dente».

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**8 мин. / 6 мин.**

Тосты

8 порций / на порцию «Пикантные»: энергетическая ценность – 421 кДж / 101 ккал, пищевая ценность – белки 5 г, жиры 26 г, углеводы 10 г.
6 порций / на порцию «С помидорами»: энергетическая ценность – 338 кДж / 81 ккал, пищевая ценность – белки 3 г, жиры 24 г, углеводы 11 г.
6 порций / на порцию «Брускетта»: энергетическая ценность – 339 кДж / 81 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 6 г, углеводы 7 г.
12 порций / на порцию «С овощами»: энергетическая ценность – 519 кДж / 124 ккал, пищевая ценность – белки 6 г, жиры 28 г, углеводы 11 г.

Ингредиенты:

1. Пикантные тосты
8 ломтиков хлеба
8 чайных ложек соуса песто из базилика
8 пластин сыра «Моццарелла»

2. Тосты с помидорами
150 г сушеных помидоров в масле
50 г сыра «Рикотта» или сливочного масла
1 чайная ложка базилика, нарубленного
соль, молотый черный перец
6 ломтиков багета

3. Брускетта
6 ломтиков багета
1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
3 столовых ложки оливкового масла
3 помидора, нарезанных кубиками
1/2 огурца, нарезанного кубиками
соль, молотый черный перец
базилик, нарубленный

4. Овощные кростини
20 г сливочного масла
200 г цуккини, нарезанного мелкими кубиками
150 г болгарского перца, нарезанного мелкими кубиками
200 г помидоров, нарезанных кубиками
1 зубчик чеснока, мелко нарезанный
1 столовая ложка смеси зелени (петрушка, базилик, тимьян), нарубленной
соль, молотый черный перец
250 г сыра «Моццарелла», нарезанного кубиками
12 ломтиков багета

Приготовление:

1. **«Пикантные»:** На каждый ломтик хлеба намазать по чайной ложке песто, сверху положить сыр «Моццарелла». Ломтики выложить на решетку и жарить.
2. **«С помидорами»:** Помидоры нарезать на маленькие кубики, с помощью вилки перемешать их с рикоттой или сливочным маслом, базиликом, солью и перцем. Ломтики багета предварительно поджарить с одной стороны на разогретом гриле в течение 1 минуты. Помидорную смесь намазать на ломтики и запечь.
3. **«Брускетта»:** Чеснок смешать с оливковым маслом, намазать этой смесью ломтики хлеба, выложить на решетку и поджарить на гриле до золотисто-желтого цвета. Перемешать нарезанные помидоры и огурцы, как следует посолить и поперчить и распределить на предварительно поджаренных ломтиках багета. Слегка посыпать базиликом и сразу подавать на стол.

Режим:	**Гриль**
Температура:	**уровень 3**
Уровень:	**3-й снизу**
Время приготовления:	**пикантные 2–4 минуты** **с помидорами 1 минута** **Брускетта 2–4 минуты** **+ 5 мин. предварительный нагрев**

4. **Овощные кростини:** Овощи потушить в сливочном масле, как следует посолить и поперчить, добавить зелень. Смесь слегка охладить, после чего добавить сыр «Моццарелла». Ломтики хлеба выложить на стеклянный лоток. Смесь овощей с сыром распределить по ломтикам багета, запечь до золотисто-желтого цвета.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**160–180°C**	180–200°C
Уровень:	**1 снизу**	1-й снизу
Время выпекания:	**10–12 минут**	10–12 минут + предварительный нагрев

Мини-пицца

16 порций / на порцию: энергетическая ценность – 871 кДж / 208 ккал, пищевая ценность – белки 9 г, жиры 14 г, углеводы 12 г.

Ингредиенты:

Тесто:
120 г творога
4 столовых ложки растительного масла
4 столовых ложки молока
1 чайная ложка соли
1 яйцо
250 г муки
1 пакетик пекарского порошка

Начинка:
200 г салями, нарезанной кубиками
3 помидора, нарезанных кубиками
1 луковица, нарезанная кубиками
50 г творога
50 г сыра «Гауда», тертого
соль, молотый черный перец, орегано

Для смазывания:
1 яичный желток
100 г сыра «Гауда», крупно натертого

Приготовление:

1. Творог, растительное масло, молоко, соль и яйцо перемешать. Добавить половину муки, смешанной с пекарским порошком, затем добавить остальную муку. Полученное тесто разделить пополам.
2. Каждую половину теста раскатать на посыпанной мукой поверхности в пласт размером около 40 х 25 см. На каждый пласт выложить по половине начинки.
3. Завернуть каждый пласт теста с начинкой. Рулеты разрезать на 8 порционных кусков и разложить их в стеклянном лотке.
4. Все ломтики смазать яичным желтком, посыпать сыром и запекать до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**	Верхний и нижний жар
Температура:	**150–170°C**	170–190°C
Уровень:	**1-й и 3-й снизу**	2-й снизу
Время выпекания:	**30–40 минут**	30–40 минут

Маффины с сыром и ветчиной

8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 917 кДж / 219 ккал, пищевая ценность – белки 10 г, жиры 11 г, углеводы 21 г.

Ингредиенты:

50 г сливочного масла, 2 яйца
1 чайная ложка порошка паприки
150 г йогурта, натурального
220 г муки
3 чайных ложки пекарского порошка
60 г ветчины, нарезанной мелкими кубиками
2 столовых ложки колечек лука-резанца
75 г сыра «Гауда», тертого

8 порционных формочек (Ø 7 см)

Приготовление:

1. Сливочное масло растереть до образования крема. Добавить яйца, порошок паприки, йогурт. Все перемешать.
2. Добавить муку с пекарским порошком. В конце добавить кусочки ветчины, лук и сыр. Полученную массу разложить по формочкам и запекать в открытой посуде до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**150–170°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время запекания:	**20–25 минут**

Сырные лепешки

150 порций / на порцию: энергетическая ценность – 50 кДж / 14 ккал, пищевая ценность – жиры 1 г, углеводы 1 г.

Ингредиенты:

Тесто:
150 г муки
125 г сыра «Гауда», тертого
2 яичных желтка
125 г сливочного масла
Для смазывания и посыпания: яичный белок, тмин, натертый сыр, мак, кунжут, порошок паприки

Приготовление:

1. Муку, сыр, яичные желтки и сливочное масло вымесить в однородное пластичное тесто, охладить (60 минут), затем раскатать на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной около 3 мм.
2. Вырезать из пласта с помощью различных форм лепешки, разложить их на стеклянном лотке. Лепешки обмазать яичным белком, обсыпать тмином, маком, кунжутом, порошком паприки или тертым сыром и запекать до образования золотисто-желтой корочки.
3. **Вариант: сырные «улитки»**
   Раскатайте тесто, разрежьте его на полоски шириной около 10 см. Полоски посыпьте по вкусу тмином, нарубленным миндалем, сыром, орегано, мелко нарезанными кубиками ветчины или нарубленными фисташками. Полоски с начинкой плотно свернуть, слегка заморозить, нарезать ломтиками толщиной 1 см. Ломтики разложить на противне и запекать, как указано выше.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	2-й и 3-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	12–17 минут	**12–17 минут**
	+ предварительный нагрев	**+ предварительный нагрев**

Лаваш с йогуртом

Ок. 8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1119 кДж / 267 ккал, пищевая ценность – белки 9 г, жиры 6 г, углеводы 44 г.

Ингредиенты:

½ пачки свежих дрожжей (= 21 г)
200 мл чуть теплого молока
1 яйцо
100 г йогурта
2 столовых ложки растительного масла
2 чайных ложки сахарного песка
½ чайной ложки пекарского порошка
450 г муки
1 чайная ложка соли

Приготовление:

1. Дрожжи развести в молоке и замесить с яйцом, йогуртом, маслом, сахарным песком, пекарским порошком мукой и солью однородное пластичное тесто. Тесто накрыть и оставить подниматься в теплое место примерно на 60 минут.
2. Разделить тесто на 8 порций, раскатать каждую порцию в тонкую лепешку выпекать в стеклянном лотке, выложенном бумагой для выпечки, до образования золотисто-коричневой корочки.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	170–190°C	**190–210°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	12–14 минут	**12–14 минут**
	+ предварительный нагрев	**+ предварительный нагрев**

Острые жареные орешки

8 порций / на порцию: энергетическая ценность – 1267 кДж / 303 ккал, пищевая ценность – белки 13 г, жиры 27 г, углеводы 4 г.

Ингредиенты:

400 г смеси целых орехов, например, миндаль, фундук, кешью
1–1½ чайной ложки хлопьев чили
1½ чайной ложки морской соли грубого помола
1–2 столовых ложки оливкового масла

Приготовление:

1. Орехи выложить в стеклянный лоток. Чили, соль и масло смешать с орехами и жарить до образования золотисто-коричневого цвета.
2. В процессе жарки несколько раз перемешать.

Режим:	Конвекция +	**Верхний и нижний жар**
Температура:	190–210°C	**210–230°C**
Уровень:	2-й снизу	**2-й снизу**
Время выпекания:	10–12 минут	**10–12 минут**
	+ предварительный нагрев	**+ предварительный нагрев**

Пицца и кальцоне

2 порции / на порцию «с семгой»: энергетическая ценность – 3410 кДж / 815 ккал, пищевая ценность – белки 55 г, жиры 46 г, углеводы 51 г.
2 порции / на порцию «с рикотта и базиликом»: энергетическая ценность – 2935 кДж / 701 ккал, пищевая ценность – белки 29 г, жиры 43 г, углеводы 50 г.

Ингредиенты:

Дрожжевое тесто по основному рецепту:
Количество для 1 круглой пиццы или кальцоне (Ø 30 см):
125 г муки
10 г дрожжей
1/4 чайной ложки соли
1 столовая ложка растительного масла
70–80 мл теплой воды

Творожное тесто по основному рецепту:
Количество для 1 круглой пиццы или кальцоне (Ø 30 см):
60 г творога
2 столовых ложки молока
2 столовых ложки растительного масла
1/2 чайной ложки соли
1 яичный желток
125 г муки
1,5 чайных ложки пекарского порошка

Для приготовления пиццы в стеклянном лотке количество продуктов увеличивается в два раза.

Начинка:
Количество продуктов для 1 круглой пиццы.

«с семгой»:
200 г филе лосося, кусочками
2–3 ломтика копченого лосося, полосками
3 сваренные вкрутую яйца, разрезанных на 4 части
1/2 чайной ложки орегано
100 г сыра «Гауда», тертого

«с рикоттой и базиликом»:
30 г рикотты или творога, размешанного с 50 мл сливок
2 яйца
1 столовая ложка масла грецкого ореха
соль, молотый черный перец
1 столовая ложка измельченного базилика
2 помидора, нарезанных кубиками
100 г сыра «Горгонзола», нарезанного кубиками

Приготовление:

1. Приготовление дрожжевого теста: муку, дрожжи, соль, масло и воду замесить в однородное, пластичное тесто. Оставить подниматься при комнатной температуре примерно на 20 минут.
2. Приготовление творожного теста: замесить творог вместе с молоком, маслом, солью и яичным желтком. Добавить к половине творожной массы смесь муки с пекарским порошком, затем смешать с остатком творожной массы.
3. Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности в круглый блин (Ø 30 см), уложить на стеклянный лоток.
4. Верх пиццы выложить пассерованными помидорами, посолить, поперчить и приправить орегано.
5. Распределить по пицце равномерно любую начинку и сразу выпекать.
6. Для приготовления кальцоне тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности в круглый блин (Ø 30 см). На половину блина выложить приготовленную начинку. Другую половину блина завернуть наверх таким образом, чтобы образовался полукруг. Края теста хорошо защипнуть. Кальцоне выложить в стеклянный лоток, верх смазать молоком и выпекать до образования золотисто-желтой корочки.

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**170–190°C**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**30–35 минут + предварительный нагрев**

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.

Ингредиенты:

300 г земляники
50 г сахарного песка
3 листика красного желатина
3 листика 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 замочить в холодной воде примерно на 10 минут. Землянику размять с сахарным песком в пюре. Отжать красный желатин, растворить его при 450 Вт (примерно 15 секунд). Немного ягодного пюре смешать с желатином, затем эту смесь добавить к остальному пюре и все тщательно перемешать.
2. Сметану перемешать с йогуртом, ванильным сахаром и сахарным песком. Отжать белый желатин, растворить его при 450 Вт (в течение 15 секунд). Немного сметанной массы смешать с желатином, затем эту смесь добавить к остальной сметанной массе. Оставить охлаждаться.
3. Хорошо взбить сливки и смешать их с кремом. Крем выложить в посуду, сверху вылить земляничное пюре. Размешать столовой ложкой по кругу.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**450 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время растворения желатина:	**15 секунд + 15 секунд**

Творожная запеканка

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

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 ½ лимона
½ чайной ложки пекарского порошка
125 г изюма
2 столовых ложки панировочной муки

Приготовление:

1. Творог тщательно перемешать с сахарным песком, ванильным сахаром, яйцами, порошком для соуса или манной крупой, лимонным соком и пекарским порошком. Добавить изюм и выложить массу в смазанную жиром форму для запеканок.
2. Обсыпать панировочной мукой, покрыть стружкой из сливочного масла и запекать в открытой посуде.
3. В запеканку можно также добавить 500 г ягод вишни без косточек или измельченные абрикосы или персики.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**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.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Желатин замочить в холодной воде в течение примерно 10 минут, отжать и растворить его при 450 Вт 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 смешать с оставшейся йогуртовой массой. Поставить охлаждаться.
3. Когда масса начнет густеть, добавить хорошо взбитые сливки.
4. Ягоды посыпать сахарным песком, после чего размораживать при 150 Вт около 10 минут, распределить по 4 тарелкам. Из крема сформировать комочки и уложить их на фрукты. Украсить листиками мелиссы или нарезанной спиралями лимонной цедрой и подать на стол.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**450 Вт / 150 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время растворения желатина / размораживания:	**30 секунд / 10 минут**

На заметку:

Перед тем, как выдавливать сок из лимонов, их следует с силой покатать по твердой поверхности. В этом случае сока получится гораздо больше.

Ягодный пудинг

4 порции / на порцию: энергетическая ценность – 563 кДж / 134 ккал, пищевая ценность – белки 1 г, жиры 0 г, углеводы 30 г.

Ингредиенты:

400 г смеси свежих ягод (например, земляника, малина и т.д.),
в качестве альтернативы: свежезамороженные ягоды
50 мл земляничного сиропа
1–2 столовых ложки пищевого крахмала
2 cl черносмородинового ликера

Приготовление:

1. Ягоды вместе со 100 мл воды и земляничным сиропом сложить в стеклянную миску и варить в закрытой посуде при 850 Вт в течение 5 минут.
2. Полностью размешать пищевой крахмал с 2 столовыми ложками воды и ликером, добавить к ягодам и варить дальше в течение 2 минут.
3. К блюду хорошо подходит ванильный соус или ванильное морожное.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**5 мин. / 2 мин.**

Советы по приготовлению

Не следует превышать указанную продолжительность нагрева. Алкоголь с высоким процентом спирта не следует нагревать отдельно. Иначе он может вспыхнуть.

При нагреве жидкостей, может случиться, что температура кипения уже достигнута, а жидкость не бурлит. Эта так называемая задержка кипения может привести к внезапному началу образования пузырей и вследствие этого к внезапному вскипанию жидкости.

Чтобы избежать такого эффекта, необходимо помещать в сосуд, прилагаемый варочный стержень. Он способствует равномерному нагреву находящейся в сосуде жидкости и, следовательно, своевременному закипанию.

Для нагрева напитков вы можете выбрать более высокое значение мощности микроволн (до 1000 Вт, в зависимости от типа прибора). Уменьшение продолжительности нагрева зависит от количества жидкости.

Коктейль «Шоколадный»

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

Ингредиенты:

250 мл свежеприготовленного 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 «Страчиателла»

Приготовление:

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

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время нагрева:	**4 минуты**

На заметку:

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.

Ингредиенты:

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

Приготовление:

1. Смешать кофе, сахарный песок и апельсиновый ликер. Разлить по четырем чашкам и нагревать в открытой посуде при 850 Вт около 4 минут.
2. Хорошо взбить сливки с ванильным сахаром. Добавить в чашки с горячим кофе и сразу подавать на стол.

Режим:	**СВЧ**
Мощность:	**850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время нагрева:	**4 минуты**

Советы по приготовлению

Для изготовления конфитюра всегда берутся идеальные, свежие фрукты. Все добавки тщательно взвешиваются. Количество сахара не следует изменять произвольно. Для конфитюров с малым содержанием сахара используется специальный сахар или специальные консерванты. Срок хранения у этих конфитюров меньше, чем у конфитюров, приготовленных на традиционном сахаре. При варке конфитюра делают **пробу желе.** Для этого несколько капель горячего конфитюра капают на блюдце и наклоняют его. Если капли скатываются с блюдца, конфитюр должен еще повариться. Если капли скатываются на 2–3 см, густеют и останавливаются, то конфитюр готов. Для варки следует использовать высокие емкости, которые наполняют примерно на треть. Фруктовая масса поднимается в процессе варки довольно высоко и легко может «убежать». При использовании банок с винтовыми крышками, конфитюр должен закладываться горячим. Банку сразу закрывают крышкой, переворачивают вверх дном и оставляют в таком виде примерно на пять минут, после чего снова переворачивают.

Микроволны хорошо подходят для **консервирования** фруктов в малых количествах. Наполните банки фруктами и залейте сахарным сиропом до уровня около 2 см ниже края банки. Не пользуйтесь для закрывания крышек металлическими зажимами, а только специально предназначенными для использования в микроволновых печах пластмассовыми затяжками. Или закрывайте банки с помощью клейкой ленты. Содержимое банки при 850 Вт доводится до состояния, когда появляются пузырьки. Для одной пол-литровой банки это занимает около 3 минут, для двух банок – около 6 минут, для трех банок – около 10 минут. Банки оставляют охлаждаться и только после того, как они остынут, снимают зажимы или ленту. Комбинированный режим («СВЧ» совместно с «Конвекцией +») для консервирования не подходит. Выбирайте режим либо «Конвекцию +» при 160°С, либо «СВЧ».

Конфитюр ванильно-вишневый

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

Ингредиенты:

300 г вишни (замороженной)
150 г смеси сахара и желатина 2:1
1 стручок ванили
2 столовых ложки вишневой водки (по желанию)

Приготовление:

1. Ягоды вишни со смесью сахара и желатина и стручком ванили сложить в стеклянную посуду, перемешать и варить в закрытой посуде. В процессе приготовления несколько раз перемешать. При желании добавить вишневую водку.
2. Горячим конфитюром наполнить банки с винтовой крышкой и сразу закрыть. Банки примерно на 5 минут поставить вверх дном, после чего перевернуть.

Режим:	**СВЧ**
Температура:	**850 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**8–10 мин.**

Сливовый чатни

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

Ингредиенты:

750 г слив без косточек
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 столовых ложки уксусной эссенции

Приготовление:

1. Сливы нарезать на кусочки и вместе с водой, сахаром, приправами, имбирной сливой и изюмом сложить в посуду, после чего варить в закрытой посуде сначала при 850 Вт около 10 минут, затем при 450 Вт доварить почти до готовности около 30 минут, пока масса не станет густой.
2. Приготовить уксус, продолжать варить в закрытой посуде при 450 Вт около 10 минут.
3. Приправлять соус чатни нужно обильно и, пока он горячий, так как при охлаждении его вкус становится мягче.

Режим:	**СВЧ**
Температура:	**850 Вт + 450 Вт + 450 Вт**
Уровень:	**1-й снизу**
Время приготовления:	**50–60 мин.**

На заметку:

Чатни является отличной добавкой к запеченному или приготовленному на гриле мясу (говядина, свинина) или птице.

Засушивание (вяление)

Засушивание, или вяление, является традиционным способом консервирования фруктов. Яблоки, груши, сливы и бананы подходят для этого особенно хорошо. Несомненно, можно сушить и грибы. Важное замечание: фрукты должны быть свежими, зрелыми и без пятен. Подготовка: у яблок очищают кожуру, вырезают сердцевину. Мякоть фруктов нарезают на пластины толщиной примерно $^1/_2$ см. Из слив можно удалить косточки. Груши чистят, удаляют сердцевину и нарезают соломкой. С бананов снимают кожуру и нарезают кружками толщиной около 2 см. Грибы чистят, разрезают пополам или нарезают пластинами. Петрушку и укроп освобождают от толстых стеблей. Продукты, предназначенные для сушки, равномерно раскладывают на решетке или на стеклянном лотке. При использовании режима конвекции можно одновременно расположить два стеклянных лотка. Если в духовом шкафу образуется конденсат, то следует уменьшить температуру сушки. Вяленые фрукты должны быть полностью сухими, но и оставаться мягкими и эластичными. Проба готовности: при разламывании или разрезании не должен выступать сок. Высушенные фрукты и овощи охлаждают, затем хранят в хорошо закрытых банках или коробках.

Установки духового шкафа

Режим:	**Конвекция +**
Температура:	**80–100°C**
Уровень:	**1-й и 3-й снизу**
Продолжительность сушки:	
фрукты:	**8–10 часов**
овощи:	**3–5 часов**
зелень:	**50–60 минут**

Продолжительность консервирования

Подготовленные, закрытые скобами банки ставят в сухой стеклянный лоток, который устанавливают в духовой шкаф. Если во всех банках равномерно и друг за другом начинают подниматься мелкие пузырьки (это длится около 30 минут), то этого достаточно для предохранения от порчи банок с фруктами и огурцами. Для продуктов питания, которые должны провариться, рассчитывается дальнейшая продолжительность консервирования, начиная от начала появления пузырьков. Из-за высокого содержания натурального каучука при консервировании может иногда появляться неприятный, запах резины. Запах, образующийся при использовании резиновых колец высшего качества, не вреден для здоровья. Для уменьшения запаха рекомендуется перед нагревом банок обернуть их мокрой бумагой.

Установки духового шкафа

5 пол-литровых банок	Установка температуры в режиме Конвекция+	Уровень загрузки	Продолжительность консервирования от появления пузырьков	Остаточное тепло
Фрукты, огурцы	150–170°C до равномерных пузырьков. Затем оставить в выключенном приборе	1 снизу	нет	25– 30 минут
Спаржа, морковь	150–170°C до равномерных пузырьков. Затем варить дальше при 100°C.	1 снизу	60–90 минут	25–30 минут
Горошек, фасоль			60–120 минут	25–30 минут

Режим СВЧ особенно хорошо подходит для консервирования малого количества овощей и фруктов. Вместо металлических зажимов закрывайте банки с помощью прозрачной клейкой ленты или с помощью скоб, предназначенных для использования в микроволновых печах.
При консервировании одной банки до появления пузырьков проходит около 3 минут, двух банок – около 6 минут, трех банок – около 9 минут, четырех банок – 12 минут, пяти банок – около 15 минут. Для консервирования фруктов этого времени вполне достаточно, овощи же продолжают нагревать при 450 Вт еще около 15–25 минут.

А

Абрикосовый пирог с крошкой 26
Апельсиновое пирожное 18

Б

Баклажаны фаршированные 82
Баранья спинка в горчично-травяной панировке 69
Болгарский перец маринованный 44
Бургеры 66

Г

Грибная запеканка с брокколи 54
Грушевый пирог с миндальной глазурью 24
Гусиная грудка 77

Ж

Жаркое из телятины 65
Жаркое по-итальянски 64

З

Заварное пирожное с манговым кремом 22
Запеканка из брюссельской капусты с сыром 81
Запеканка из кольраби и кресс-салата 80
Запеканка из фасоли 83
Запеканка из фасоли по-испански 83
Запеканка с луком-пореем 50
Запеченное филе свинины 66
Запеченный цикорий 82
Зеленые шпецли по-швабски 80

И

Йогуртовый хлеб с орехами 40

К

Кабачково-апельсиновый чатни 86
Картофель запеченный 78
Кафе д'Оранж 99
Коктейль «Шоколадный» 99
Конфитюр ванильно-вишневый 101
Креветки «скампи» на шпажках 60
Куриные грудки „Лиссабон" 74
Куриные крылышки в маринаде 72

Л

Лаваш с йогуртом 92
Лазанья из шпината с овечьим сыром 58
Лазанья с лососем 53
Лазанья с шампиньонами 59
Лимонный мусс 96
Лимонный пирог 27
Лосось с овощами 60

М

Макаронная запеканка 50
Масляное печенье 37
Маффины с грецкими орехами 39
Маффины с сыром и ветчиной 91
Миндальный торт с «Амаретто» 21
Мини-пицца 90
Мусака из баклажанов 52
Мясной хлеб с паприкой 70

Н

Ножки цыпленка в вине 72
Ножки цыпленка с «карри» 68
Ньокки 78

О

Овощная лазанья 56
Овощной суп «Минестроне» 48
Овощной суп по-венски 46
Огурцы в соусе 84
Острые жареные орешки 92

П

Паштет из форели 42
Пирог с крошкой с творожно-кофейной начинкой 26
Пирог с марципаном и изюмом 32
Пирожное «Мокка» 37
Пирожное «Эспрессо» 34
Пицца и кальцоне 93
Пряники 36

Р

Ризотто с птицей 53
Ростбиф 68
Рулетики из индейки с соусом песто 77
Рыба в овощной шубе 63

С

Сайда с корочкой из хрена 63
Свиное филе в соусе «Рокфор» 64
Сердечки из артишока 45
Сладкое печенье 36
Сливовый чатни 101
Слоеные карманы «Палермо» 45
Сметанный крем с земляничным пюре 94
Соус чили с перцем 86
Суп с креветками и «карри» 46
Суп-пюре с кукурузой 48
Сырные лепешки 91
Сырные фрикадельки 54

Т

Творожная запеканка 94
Творожный пирог на стеклянном лотке 28
Творожный торт 23
Томатный суп со сливками и базиликом 47
Тосты 88
Тыквенный суп 47

У

Утка в апельсинах 76

Ф

Филе камбалы на листьях шпината 62
Филе цыпленка в лимонном маринаде 71
Фруктовый пирог 25

Х

Хлеб «Чиабатта» с травами 41
Хлеб с оливками 40
Хрустящий вишневый пирог 21

Ц

Цветная капуста в горчичном соусе 84
Цукини запеченные 81
Цыпленок «Бистро» 71
Цыпленок в горчичном креме 74

Ш

Шоколадный пирог 34
Шоколадный пирог с яичным ликером 38

Я

Яблочные конверты 20
Яблочный пирог с карамелью 31
Яблочный пирог с корицей 30
Яблочный торт открытый 35
Ягодный пудинг 97

Редакция:
Зигрид Лангемайер, Oelde
Эллен Якоб, Oelde
Фотограф:
Мартина Урбан, Hamburg
Дизайн фотоматериалов:
Антье Кюте, Hamburg
Создание и подготовлка макета:
отдела рекламы Miele, Германия
Верстка макета:
Bösmann, Detmold
Отпечатано в типографии:
Bösmann, Detmold

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

© Miele & Cie. KG, Gütersloh
Право на изменение сохраняется/
BO 3784/xx
1. Ausgabe
M.-Nr. 7 195 510 (11/07)