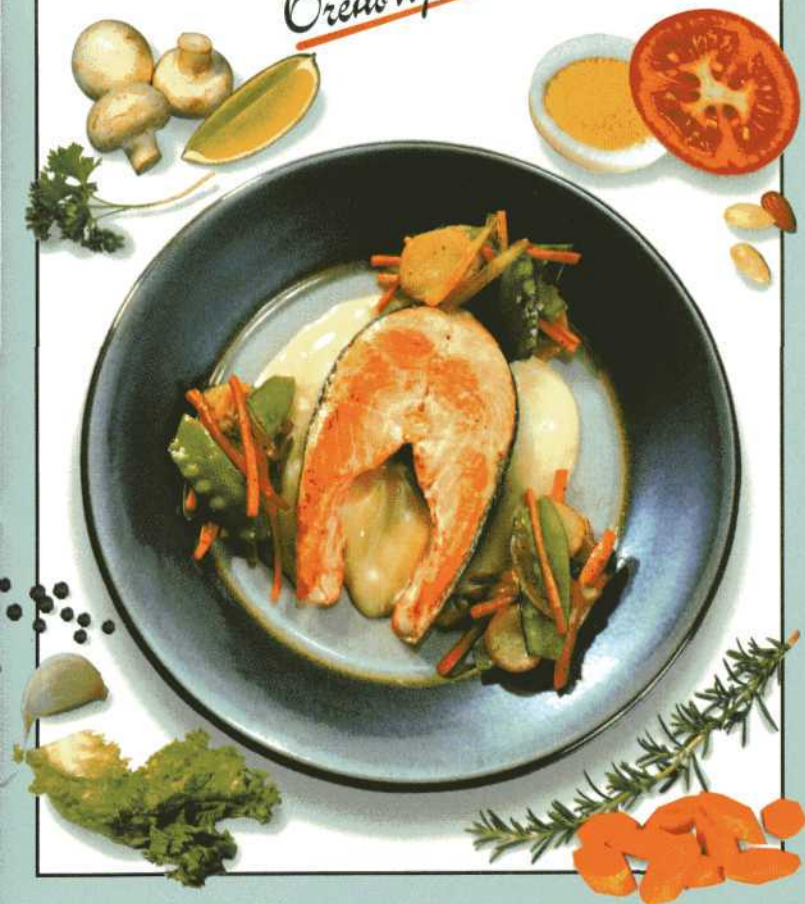


РЫБНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Очень просто!



ББК 36.997
Р93

Составитель *И. В. Козлова*

Р 93 **Рыбные** блюда для микроволновой печи / Сост.
И. В. Козлова. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. —
64 с.

ISBN 978-5-699-04258-6

Микроволновая печь идеально подходит для приготовления диетической и здоровой пищи — для приготовления большинства блюд масла почти не требуется, и запеченная рыба получается практически как паровая.

В этой книге мы собрали для вас лучшие рецепты приготовления тушеной и запеченной рыбы и морепродуктов. Ознакомьтесь с краткими правилами подготовки рыбы и особенностями ее приготовления в микроволновой печи, выбирайте любой понравившийся рецепт — и у вас все получится.

© «Терция», составление, 2008

© «Терция», оформление, 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-04258-6

www.infanata.org

Предисловие

Микроволновая печь идеальна для приготовления диетической и здоровой пищи. Мясо, рыбу, овощи можно приготовить в очень малом количестве воды, без излишка масла. В продуктах сохраняется большинство витаминов.

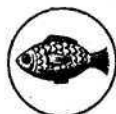
Посуда, применяемая для приготовления пищи в микроволновой печи, должна быть теплостойкой. На фарфоре и керамике не должно быть серебра или позолоты, а также трещин и дефектов. Пластиковая посуда тоже очень хороша, если она изготовлена специально для микроволновки. Посуда из бумаги, картона и дерева пригодна только для быстрого приготовления или подогрева пищи. Нельзя пользоваться лишь металлической посудой, так как металл отражает микроволновую энергию, а кроме того, может спровоцировать разряд, который приведет к порче печи.

Разные модели микроволновых печей обладают различной мощностью (от 500 до 850 Вт) и разным числом режимов (от 4 до 10).

Уровни мощности могут также обозначаться порядковым номером (1-й уровень и т. д.), процентами (за 100% принимают полную мощность) или символами.

Низкая мощность (*Low*) – для разогревания нежных продуктов и сохранения тепла готового продукта. Мощность ниже средней (*Medium low*) – для размораживания, разогревания и приготовления пищи, размягчения сливочного масла и сыра, шоколада, меда и т. д.

Средняя мощность (*Medium*) – для тушения и запекания мяса, приготовления супов, блюд из рыбы

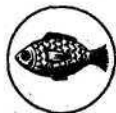


Рыбные блюда для микроволновой печи

и морепродуктов. Мощность выше средней (*Medium high*) – для разогревания готовых блюд, приготовления блюд из птицы. Высокая (полная) мощность (*High*) – для приготовления блюд из овощей и фруктов, бекона. В первом режиме мощность составляет 10% от полной, во втором – 25%, в третьем – 50%, в четвертом – 70%.

В этой книге мы будем указывать время приготовления для самых распространенных СВЧ-печей – с мощностью 600 Вт, а если у вас имеется более мощная печь, пересчитать время вы легко сможете с помощью приведенной ниже таблицы.

600 Вт	650 Вт	700 Вт	850 Вт	850 Вт
60 мин	54 мин	50 мин	45 мин	37 мин
50 мин	44 мин	42 мин	39 мин	32 мин
40 мин	38 мин	36 мин	33 мин	26 мин
30 мин	28 мин	26 мин	23 мин	19 мин
20 мин	18 мин	17 мин	155 мин	145 мин
15 мин	135 мин	125 мин	115 мин	105 мин
10 мин	95 мин	9 мин	85 мин	75 мин
9 мин	85 мин	8 мин	75 мин	65 мин
8 мин	75 мин	7 мин	65 мин	55 мин
7 мин	65 мин	6 мин	55 мин	45 мин
6 мин	55 мин	5 мин	45 мин	375 мин
5 мин	45 мин	4 мин	35 мин	3 мин
4 мин	375 мин	35 мин	3 мин	25 мин
3 мин	275 мин	25 мин	225 мин	175 мин
25 мин	225 мин	2 мин	175 мин	125 мин
175 мин	1 мин 40 с	15 мин	1 мин 20 с	1 мин 5 с
125 мин	1 мин 10 с	1 мин	50 с	40 с
35 с	33 с	30 с	27 с	23 с
20 с	17 с	15 с	13 с	8 с



В микроволновой печи можно готовить как свежую, так и замороженную рыбу. Свежую следует лишь очистить, выпотрошить, промыть и нарезать на порционные куски. Замороженную нужно предварительно разморозить в печи, причем делать это надо непосредственно перед приготовлением. Рыбу нужно обернуть бумажной салфеткой, положить в глубокую посуду или на блюдо – крупные части ближе к стенкам, а тонкие – в середину так, чтобы они перекрыли друг друга. Чтобы тонкие части не подгорели, их желательно прикрыть кусочками фольги или бумаги. Время размораживания зависит от массы рыбы, ее размера, в среднем процесс займет от 2 до 6 мин. После размораживания рыба должна постоять еще 5–7 мин, после чего ее можно обрабатывать, как свежую.

Готовить рыбу нужно в закрытой посуде с отверстием в крышке или полностью погруженной в жидкость. Лучше выбрать минимальное время приготовления, а затем довести рыбу до полной готовности в отключенной микроволновой печи.

ТУШЕНАЯ РЫБА



Тушеная камбала с яйцом

400 г камбалы, 80 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или зеленого лука, белый молотый перец, соль.

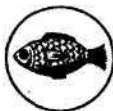
Камбалу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Положить в глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и тушить 6 мин на полной мощности.

Масло положить в стеклянную чашку и нагревать на полной мощности 1 мин. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с петрушкой (или луком) и высыпать в масло, размешать и залить получившимся соусом рыбу.



Камбала с лососем и анчоусами

4 куска филе камбалы, 3 ломтя свежего хлеба, 50 г консервированных анчоусов, 1 банка (100 г) консервированного лосося, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г сливочного масла, 60 мл сливок, черный молотый перец, соль.



С помощью миксера смешивать хлеб и анчоусы (с маслом, которое осталось в банке) до образования однородной массы. Смесь выложить на тарелку и готовить 5–8 мин, периодически помешивая, пока крошки не подсохнут и не станут хрустящими. Лосося вынуть из банки, снять кожу, вынуть кости, мелко нарезать и положить в глубокую посуду. Добавить сухари, зелень, мелко нарубленные яйца, посолить, поперчить. В небольшую миску положить масло и нагреть его, затем ввести в полученную смесь и все хорошо растереть до получения однородной массы.

В кусках филе сделать несколько надрезов со стороны кожи, затем смазать рыбу лососевой пастой, сформовать рулеты и положить их в неглубокую посуду. Накрыть крышкой и готовить на мощности выше средней 5–8 мин. Потом залить блюдо сливками и посыпать крошкой из анчоусов. Готовить без крышки еще 1 мин.



Паровой лосось

450 г филе лосося, 1,5 ст. ложки нашинкованного свежего имбиря, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ч. ложки темного соевого соуса, 1 ст. ложка орехового масла, 2 ч. ложки кунжутного масла, несколько веточек свежего кориандра, соль.

Филе вымыть и обсушить, нарезать на большие куски. Положить в огнеупорную миску, посыпать имбирем, солью, завернуть плотно в пленку. Потом поставить миску в печь на 3–5 мин на максимальный режим. После этого выдержать рыбу 1 мин и слить лишнюю жидкость, которая собралась на тарелке. Посыпать зеленым луком, затем сбрызнуть светлым и темным соусами.



Накалить два вида масла в маленькой кастрюльке, полить ими рыбу. Посыпать кориандром и подавать к столу.

Так же можно приготовить треску.



Лососина, тушенная с овощами

500 г лосося, 1 морковь, 1 луковица, 2 ч. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка соли.

Кусочки лосося вымыть, обсушить бумажной салфеткой и посолить. Морковь и лук очистить и нарезать кубиками, положить на дно прямоугольного блюда.

Сверху уложить кусочки лососины. Добавить 150 мл воды и винный уксус. Закрыть блюдо пергаментом. Тушить на полной мощности 8–10 мин.

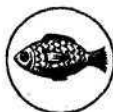


Морской окунь со сладким перцем и луком

600 г филе морского окуня, по 2 стручка красного и желтого сладкого перца, 7–8 молодых луковиц, 60 г сливочного масла, 125 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, несколько листиков кервеля, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, острый перец грубого помола, белый молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком.

Сладкий перец очистить, вымыть и нарезать кубиками. Положить в разные кастрюли желтый и крас-



ный перец, каждый сбрызнуть 2 ст. л. вина и накрыть фольгой. По очереди прогревать 4 мин на полной мощности.

Дно формы для запекания смазать примерно 20 г сливочного масла. Положить в форму филе рыбы, посолить, поперчить и залить оставшимся вином. Накрыть фольгой и тушить 6–7 мин на полной мощности, затем выложить и, накрыв фольгой, сохранять теплым. Подливку слить.

В форме для запекания разогреть 10 г сливочного масла за 40 с на полной мощности. Положить в масло очищенные луковицы, влить 4 ст. ложки рыбной подливки, посолить и поперчить. Накрыть фольгой и тушить 4 мин на полной мощности.

Сладкий перец размять в пюре и протереть через сито. Смешать с небольшим количеством рыбной подливки и оставшимся сливочным маслом, наструганным хлопьями. Посолить и поперчить.

Рыбное филе выложить на пюре из сладкого перца, посыпать нарезанным зеленым луком, кервелем, молотым перцем. Рядом положить тушеные луковки.

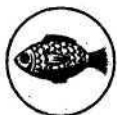


Морской окунь по-бомбейски

400 г филе морского окуня, 200 г фруктов из консервированного компота, 100 мл овощного отвара, 100 мл молока, 2–3 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка порошка карри, черный молотый перец, соль.

Куски филе положить в кастрюлю и сбрызнуть лимонным соком. Влить овощной отвар, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить 9–11 мин на полной мощности.

Крахмал смешать с небольшим количеством молока, добавить к рыбе. Фрукты смешать с молоком,



добавить карри, все хорошо перемешать. Эту смесь также добавить к рыбе. Рыбу довести до готовности за 4 мин на полной мощности, периодически помешивая.



Морской окунь в томатном соусе

200 г филе морского окуня, 250 мл томатного сока, 100 г очищенных помидоров, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Помидоры нарезать кубиками, сложить в плоскую жаропрочную кастрюлю. Влить томатный сок, посолить, поперчить. Положить в кастрюлю куски филе, накрыть крышкой и тушить 9–11 мин на полной мощности.

Готовую рыбу посыпать зеленью.

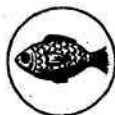


Навага в горчичном соусе

400 г наваги, 1 ст. ложка мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки белого вина, 125 мл сливок, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Положить лук в кастрюлю. Рыбу очистить, вымыть, обсушить бумажной салфеткой, посолить и поперчить, положить на лук, полить лимонным соком и белым вином.

10 Добавить лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 5 мин на полной мощности. Полстакана воды



довести до кипения. Смешать муку с маслом в однородную массу, добавить кипятка и размешать, чтобы не было комков. Положить горчицу, влить сливки и перемешать. Нагревать 1 мин на полной мощности.

Готовую рыбу залить соусом и посыпать зеленью.



Налим «Чок»

400 г налима, 2 луковицы, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

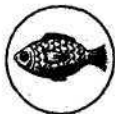
Очищенный и нарезанный лук пассеровать в масле на полной мощности в течение 2–3 мин. В посуду для тушения уложить нарезанную кусками рыбу (толстыми частями к стенкам). Посолить, поперчить. На рыбу выложить лук. Тушить под крышкой на полной мощности 3–4,5 мин. Рыбу перевернуть на другой бок и тушить еще 2–2,5 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.



Пикша, тушенная с брокколи

500 г пикши, 225 г брокколи, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 100 мл сухого белого вина, 300 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока, эстрагон, черный молотый перец, соль.

Приготовить соус. Для этого положить масло в кастрюлю и нагревать 1 мин на полной мощности. Добавить муку, соль, эстрагон и перец и нагревать еще 30 с.



Добавить молоко, непрерывно помешивая. Нагреть 1 мин на полной мощности. Влить вино, перемешать и нагревать еще 30 с. Отставить кастрюлю в сторону.

В другую кастрюлю положить брокколи, добавить 3 ст. ложки воды. Нагреть 3 мин на полной мощности, перемешать и греть еще 3 мин. Слить воду, залить 150 мл соуса.

Рыбу обработать, вымыть и обсушить салфеткой. Разрезать на 4 порционных куса, полить лимонным соком, посолить, поперчить и сложить в кастрюлю. Прогреть под крышкой 5 мин на полной мощности. Добавить брокколи с соусом и тушить 3 мин на полной мощности. Посыпать сыром и нагревать еще 1 мин. Дать отстояться 5–10 мин.



Рыба с миндалем

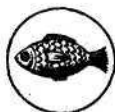
400 г рыбного филе, 80 г сливочного масла, 80 г ядер миндаля, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки шерри или красного вина, 2 ст. ложки нарезанного укропа, белый молотый перец, соль.

В неглубокой кастрюле обжарить миндаль в масле (3 мин на полной мощности). Добавить лимонный сок, укроп, специи и вино. Положить в кастрюлю рыбу, накрыть крышкой и тушить 5 мин на полной мощности.



Рыба «Тореадор»

400 г рыбы, 0,25 стакана красного вина, 1 луковица, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, корень сельдерея, красный молотый перец, соль.



Рыбу очистить и нарезать на порционные куски. Посуду для запекания смазать маслом, уложить половину рыбы, посолить и поперчить. Посыпать мелко нашинкованным луком и натертым сельдереем. Сверху выложить оставшуюся рыбу, залить вином и маслом. Тушить в закрытой посуде 7–9 мин на мощности выше средней. Готовую рыбу можно украсить зеленью укропа или петрушки.



Рыба, тушенная в молоке

500 г рыбного филе (трески, окуня), 4 луковицы, 400 мл молока, черный молотый перец, соль.

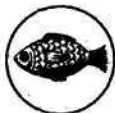
Филе нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем. Лук тонко нашинковать. В глубокую посуду уложить половину лука, на него – рыбу, сверху – оставшийся лук. Залить кипяченым молоком и готовить 12–14 мин на мощности выше средней, пока лук не станет мягким.



Рыба по-македонски

500 г филе морской рыбы, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, красный молотый перец, соль.

Растопить в кастрюле масло. Положить мелко нарезанный репчатый лук и перемешать с маслом. Нагревать 2–3 мин на полной мощности. Добавить 500 мл воды, нарезанный кружочками картофель и перец. Варить



5 мин на полной мощности. Перемешать и варить еще 2–3 мин. Положить томатную пасту, нарезанные ломтиками огурцы и кубиками — рыбу. Посолить, влить сливки и, накрыв крышкой, тушить 6 мин на полной мощности. Помешать и тушить еще 2–3 мин на мощности выше средней. Перед подачей на стол посыпать нарезанным зеленым луком.



Рыба в красном маринаде

400 г рыбного филе, 2 моркови, 2 луковицы, 400 мл рыбного отвара, 100 г томатной пасты, 100 мл 3%-го уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 5 горошин черного перца, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка нарезанного корня петрушки, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка нарезанной зелени укропа или петрушки, соль.

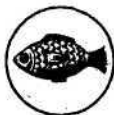
Нарезанные морковь и лук вместе с томатной пастой прогреть в течение 1–2 мин на полной мощности. Добавить сахар, перец горошком, лавровый лист и перемешать.

В кастрюлю положить слой овощей, слой рыбы, слой овощей, корень петрушки, соль. Налить рыбный отвар, добавить уксус, масло, накрыть крышкой, тушить 1 ч на мощности ниже средней. Охладить и подавать, посыпав зеленью.



Рыба по-чешки

400 г любой рыбы, 1 стакан пива, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки изюма, уксус, цедра 0,5 лимона, рубленая зелень петрушки, черный молотый перец, соль.



Рыбу очистить, промыть, нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и дать постоять на холоде 45–60 мин. Изюм перебрать, вымыть, замочить в воде на 40 мин. Выложить в посуду рыбу, изюм и цедру лимона. Залить все растительным маслом и пивом, посыпать зеленью. Тушить в закрытой посуде на полной мощности в течение 11–15 мин.



Рыба «Восторг»

600 г рыбы, 1 банка консервированного горошка, 100 г свежих грибов, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1,5 стакана грибного бульона, 0,25 стакана молока, 3 ст. ложки хереса, черный молотый перец, соль.

Смешать все продукты, кроме хереса и рыбы, накрыть крышкой и готовить на максимальной мощности 4–5 мин, 2 раза перемешать. Добавить херес, измельченную рыбу, тушить на средней мощности 7–8 мин, затем дать отстояться около 10 мин.



Рыба «Херсонесская»

400 г белой рыбы (трески, пикши), 2 луковицы, 1 банка консервированных помидоров, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки лимонного сока.

Рыбу очистить, промыть, нарезать на порционные куски. В отдельной посуде смешать мелко нарезанный лук, размятый чеснок и зелень. Получившуюся массу по-



лить оливковым маслом, накрыть крышкой и тушить 3–4 мин на полной мощности. После этого выложить сверху подготовленную рыбу и сбрызнуть ее лимонным соком. Рыбу обложить помидорами, накрыть крышкой с отверстием и готовить 5–6 минут на максимальной мощности.



Судак, тушеный с шампиньонами

300 г судака, 300 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, черный молотый перец, соль.

Выложить в посуду для тушения мелко нарезанный лук и очищенные, промытые и нарезанные грибы, часть сливочного масла. Тушить на полной мощности 5–7 мин под крышкой.

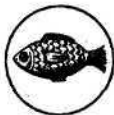
Отдельно смешать подсоленную сметану с мукой. Залить этой смесью прогретые грибы. Тушить еще 1–1,5 мин.

Обработанную рыбу посолить и поперчить, смазать маслом и положить в посуду с грибами. Добавить 1–2 ч. ложки воды, накрыть крышкой и тушить 5–7 мин на полной мощности. Дать отстояться 2–3 мин.



Судак под сырным соусом

600 г судака, 2 яичных желтка, 60 г сливочного масла, 100 мл сливок, 30 г тертого сыра, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, белый молотый перец, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать на порционные куски, посолить и поперчить. Положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы вода только покрыла рыбу. Варить на полной мощности 6–8 мин под крышкой. После этого воду слить в отдельную посуду и использовать для приготовления соуса.

Для соуса смешать сливки, желтки, тертый сыр, муку, соль, сливочное масло, перец. Эту смесь развести отваром от рыбы до консистенции густой сметаны.

Рыбу залить соусом и тушить на средней мощности 7–8 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.



Треска, тушенная с грибами

500 г филе трески, 200 г свежих белых шампиньонов, 2 стебля лука-шалота, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 мл сливок, 100 мл сухого белого вина, 200 мл рыбного отвара, 1 ст. ложка уксуса, молотый кориандр, тертая лимонная цедра, сахар, белый молотый перец, соль.

Филе промыть, обсушить салфеткой и сбрызнуть уксусом. Дать настояться в течение 5 мин.

Рыбный отвар и вино прогреть 3 мин на полной мощности. Положить в жидкость рыбу и, накрыв листом пергамента, тушить 5 мин на полной мощности. Рыбу выложить и накрыть фольгой. Оставшийся от тушения соус процедить через сито.

Шампиньоны очистить и нарезать тонкими кружочками. Шалот очистить и нарезать маленькими кубиками.

В кастрюле растопить сливочное масло за 2 мин на полной мощности. Пассеровать в нем шалот до



прозрачности (2–3 мин на полной мощности). Помешивая, добавить муку и пассеровать 2–3 мин на средней мощности. Заправить рыбной подливкой и сливками и тушить 7 мин на средней мощности, перемешивать каждые 2 мин.

По вкусу заправить солью, перцем, кориандром, сахаром и лимонной цедрой, затем добавить грибы. Потушить еще 1 мин на средней мощности, добавить рыбное филе, нарезанное на небольшие кусочки, и тушить в течение 2–3 мин.



Треска в чесночном соусе

400 г филе трески, 1 большая луковица, 1 долька чеснока, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 10 зеленых маслин, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 125 мл сухого белого вина, 25 г рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка розмарина, 2 ст. ложки паприки, сахар, молотый белый перец, соль.

Филе вымыть, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, положить в широкую стеклянную кастрюлю, накрыть крышкой и тушить 5 мин на мощности выше средней.

Очистить лук и чеснок. Чеснок потолочь с солью. Лук крупно нарезать, добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, маслины, нарезанные кусочками помидоры, чеснок. Все это положить в другую кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить 4 мин на полной мощности. В овощную массу добавить паприку, сахар, перец, розмарин и зелень и хорошо перемешать. Влить вино.

Масло растереть с мукой в однородную пасту, добавить соус и хорошо перемешать, чтобы не было комков.

18 Нагревать 1 мин на полной мощности.

Соус вылить на рыбу и прогреть ее в печи 1 мин на полной мощности.



Треска в укропном соусе

600 г филе трески, 40 г сливочного масла, 30 г муки, 50 мл сухого белого вина, 125 мл сливок, 100 мл рыбной подливки (готовой) или некрепкого мясного бульона, сахар, зелень укропа и петрушки, белый молотый перец, соль.

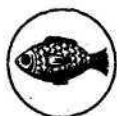
Филе промыть и обсушить салфеткой. Укроп и петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать или порубить. Сливки и рыбную подливку разогреть за 3 мин на полной мощности. В кастрюле растопить сливочное масло за 3 мин на полной мощности. Положить в него муку и подрумянить за 3 мин на средней мощности. Постоянно помешивая венчиком, тонкой струйкой влить горячую смесь сливок и подливки. После этого добавить вино и варить соус 6–7 мин на средней мощности. Заправить солью, перцем и сахаром.

Положить в соус половину зелени, а на нее – куски филе, посыпать оставшейся зеленью. Кастрюлю накрыть листом фольги или пергамента и тушить рыбу 5 мин на полной мощности.



Треска с яйцом и зеленью

200 г филе трески, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной



зелени петрушки, 1–2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить и нарезать, посолить, перемешать. Все выложить в посуду для запекания. Добавить перец горошком, лавровый лист, 2 ст. ложки воды и тушить в закрытой посуде на полной мощности 6–8 мин. Филе нарезать на куски, посолить, уложить на тушеные овощи, добавить 2–3 ст. ложки воды и запекать на полной мощности 6–6,5 мин.

Сваренное вкрутую яйцо порубить, смешать с зеленью. Посыпать этой смесью готовое блюдо. Полить растопленным сливочным маслом.



Тушеная форель

1 небольшая форель, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

Форель промыть, посолить (только внутри) и положить в глубокую посуду. Влить 3 ст. ложки воды, сбрызнуть рыбу лимонным соком, хвост прикрыть кусочком фольги. Посуду с рыбой накрыть крышкой. Нагревать 3,5 мин на полной мощности. По истечении трех четвертей времени приготовления фольгу удалить.



Форель «Ля Бэль»

500 г форели, 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки сухого шерри, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, белый молотый перец, соль.



Рыбу очистить, промыть и обсушить. Натереть изнутри солью и перцем. Надрезать кожу на боках. В неглубокой кастрюле растопить сливочное масло за 1 мин на полной мощности, добавить сок лимона, шерри, зелень и прогревать 1,5 мин на той же мощности. Положить в кастрюлю рыбу так, чтобы ее толстые края были обращены к стенкам, накрыть крышкой и тушить 4,5–5,5 мин на полной мощности. В течение этого времени рыбу перевернуть один раз.



Форель «Душевная»

2 небольшие форели, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сухого шерри, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 2 ст. ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, промыть, натереть изнутри и снаружи солью и перцем, сделать с каждой стороны небольшие надрезы. В отдельной посуде растопить сливочное масло, добавить лимонный сок, шерри, зелень и прогревать эту смесь около 1,5 мин на полной мощности. После этого положить рыбу так, чтобы тонкие края были обращены к стенкам посуды. Полить рыбу водой, накрыть посуду крышкой и тушить 5 мин, в течение этого времени перевернув рыбу 1 раз.

ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА



Запеканка с копченой пикшей и шпинатом

700 г филе копченой пикши без кожи, 2 крупных клубня картофеля, 300 г замороженного шпината, 4 ст. ложки сметаны, 50 г тертого сыра чеддер.

Картофель вымыть, проколоть в нескольких местах острым ножом и запечь на полной мощности в течение 16 мин. Оставить на 3 мин, затем нарезать на большие куски.

Замороженный шпинат положить в форму, накрыть пленкой, проколоть ее в нескольких местах, прогреть 3–4 мин на полной мощности, переложить в сито и отжать лишнюю жидкость обратной стороной ложки. Выложить на дно формы, а сверху уложить картофель.

Разогреть гриль. Положить на картофель куски рыбы, полить сметаной и посыпать сыром. Накрыть пленкой, проколоть в нескольких местах и готовить 8 мин на полной мощности. Дать отстояться 2 мин, снять пленку и поставить под гриль на 3 мин.



Деликатесная камбала

400 г филе камбалы, 2 небольшие свеклы, 0,75 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки

белого вина, 2 ст. ложки лимонного сока, зеленый лук, черный молотый перец, соль.



Филе промыть в холодной воде, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и дать постоять 20 мин. После этого рыбу нарезать кусочками, свернуть их трубочками, выложить в посуду, сверху разложить маленькие кусочки масла, влить вино и готовить на максимальной мощности в течение 4 мин. Затем накрыть посуду крышкой и дать немного постоять.

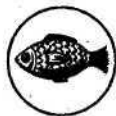
Свеклу промыть и варить под крышкой 6–7 мин на максимальной мощности, потом перевернуть ее и варить еще 18–20 мин на мощности выше средней. Готовую свеклу обдать холодной водой и очистить. Одну свеклу размять в пюре, а другую нарезать тонкими полосками. Пюре из свеклы посолить, поперчить, добавить сливки, 2–3 ст. ложки рыбного отвара и все тщательно перемешать. Готовый соус прогреть в печи около 2 мин на полной мощности. Перед подачей на стол выложить рыбу и полоски свеклы на тарелки, залить соусом и посыпать измельченным зеленым луком.



Корзиночки из камбалы на листьях шпината

250 г филе камбалы, 75 г свежих мелких креветок, 250 г листового шпината, 2 стебля лука-шалота, 20 г сливочного масла, 4 ст. ложки густой сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сухого белого вина, тертый мускатный орех, кайенский перец, белый молотый перец, соль.

Шпинат перебрать, вымыть и бланшировать в соленом крутом кипятке 30 с. Затем обдать холодной водой, обсушить и разделить на две порции.



Филе камбалы быстро сполоснуть, обсушить, разрезать на два порционных куса, сбрызнуть лимонным соком (1 ст. ложка), немного посолить и поперчить и свернуть в ролики кожей внутрь.

Шалот очистить и нарезать тонкой соломкой. В порционной формочке растопить сливочное масло за 1,5 мин на полной мощности. Положить шалот и пассеровать до прозрачности 2 мин на полной мощности. Половину лука выложить в другую формочку и также поровну разложить шпинат. Сбрызнуть вином, посыпать белым перцем и мускатным орехом. В центр каждой формочки положить по ролику из рыбы.

Сметану с лимонным соком (1 ст. ложка) взбить в пену, заправить солью и кайенским перцем. Заполнить этой смесью ролики. Обе формочки накрыть листом фольги. Запекать 3,5 мин на полной мощности. Положить в формочки предварительно промытые и обсушенные креветки, если подставка в печи не вращается, повернуть формочки на 180° и запекать еще 3,5–4 мин на полной мощности.



Ролики из камбалы

300 г филе камбалы, 2 стебля лука-шалота, 1 долька чеснока, 300 г замороженного листового шпината, 30 г тонко нарезанного миндаля, 40 г сливочного масла, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливок, тертый мускатный орех, белый молотый перец, соль.

Филе промыть, обсушить, разрезать на 4 куса, сбрызнуть лимонным соком.

Лук-шалот и чеснок очистить. Шалот нарезать кубиками, чеснок мелко порубить. В форме довести до кипения сливочное масло за 2 мин на полной мощности,



1 ст. ложку отложить. В форме пассеровать шалот и чеснок до прозрачности (2 мин на полной мощности). Добавить замороженный шпинат. Накрыв листом пергамент, разморозить за 6–7 мин на мощности ниже средней и размять вилкой. На сковороде без жира слегка подрумянить миндаль.

Филе камбалы посолить, поперчить и скатать в ролики кожей внутрь.

Шпинат посыпать солью, перцем, мускатным орехом, сбрызнуть вином, посыпать тонко нарезанным миндалем. Уложить рыбные ролики на шпинат. Отложенное сливочное масло смешать со сливками, полить ролики. Запекать 6–7 мин на полной мощности. После этого закрыть фольгой и запекать еще 3 мин.



Филе камбалы, запеченное с огурцами

500 г филе камбалы, 1 большой салатный огурец, 4 стебля лука-шалота, 50 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 6 ст. ложек сухого белого вина, 125 мл сливок, 2 ч. ложки лимонного сока, укроп, 10 палочек шафрана, белый молотый перец, соль.

Филе быстро промыть, обсушить, нарезать на 8 кусков, смазать лимонным соком (1 ч. ложка).

Огурец очистить, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить семена. Затем нарезать тонкими поперечными ломтиками и слегка посолить. Укроп промыть, обсушить и мелко нарезать. Шалот очистить и нарезать маленькими кубиками.

В форме довести до кипения половину сливочного масла за 2 мин на полной мощности. Положить шалот и пассеровать до прозрачности 2–3 мин на полной мощности.

После этого положить огурцы и укроп, сбрызнуть их



вином и посыпать перцем. Накрыв крышкой, тушить 2–3 мин на полной мощности.

Филе камбалы с обеих сторон слегка посолить и поперчить, отбить, согнуть пополам и положить сверху на овощи. Запекать в открытой посуде 3–4 мин на полной мощности. Через 1,5–2 мин рыбу перевернуть (если подставка в печи не вращается, форму повернуть на 180°). Затем достать блюдо из печи и, накрыв фольгой, сохранять теплым.

Шафран растолочь в ступке. Сливки в маленькой чашке с носиком разогреть 2 мин на полной мощности, растворить в них шафран.

Яичные желтки в маленькой кастрюле смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока, затем, постоянно взбивая венчиком, добавить к ним горячие сливки и хлопья сливочного масла. Загустить за 2–3 мин на средней мощности, при этом один раз перемешать.

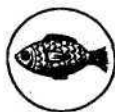
Рыбу с овощами полить соусом и разогреть за 40 с на полной мощности.



Камбала с креветками

500 г камбалы, 50 г свежих креветок, 125 г свежих шампиньонов, 3 стебля лука-шалота, 1 лимон, 20 г сливочного масла, 100 мл сухого белого вина, 100 мл водки, зелень петрушки, сливки, белый молотый перец, соль.

Камбалу очистить, выпотрошить, тщательно промыть и обсушить. Лимон очистить, цедру с половины лимона натереть. Из лимона отжать сок. Камбалу сбрызнуть лимонным соком. Шампиньоны очистить, вымыть, обсушить салфеткой и нарезать небольшими кусочками. Сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить и нарезать очень мелкими кубиками.



В форме распустить масло за 1,5 мин на полной мощности. Добавить шалот и грибы и пасеровать 3–4 мин на той же мощности, пока лук не станет прозрачным. Петрушку промыть, обсушить, мелко порубить. Половину петрушки вместе с лимонной цедрой смешать с шампиньонами. Камбалу посолить, поперчить, нарезать выложить на грибы. Сливки смешать с вином, водкой, вылить на рыбу, форму накрыть листом фольги и запекать 1,5–2 мин на полной мощности. Креветки промыть и положить к рыбе. Если подставка в печи не вращается, форму повернуть на 180°. Влить водку и запекать еще 2 мин на полной мощности. Оставшейся зеленью посыпать готовую камбалу.



Филе камбалы с лимонным маслом

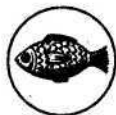
200 г филе камбалы, 30 г сливочного масла 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Масло растопить в кастрюле за 1 мин на полной мощности. Добавить лимонный сок, соль и перец, положить в масло кусочки филе и накрыть кастрюлю крышкой. Запекать в течение 4–6 мин на полной мощности. Перевернуть рыбу и печь в открытом виде еще 2 мин на той же мощности. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.



Филе камбалы «Зять на пороге»

500 г филе камбалы, 100 г вареных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра,



1 ст. ложка лимонного сока, белый молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить, посыпать солью и перцем, разрезать на 2 куса, сбрызнуть лимонным соком. Положить в глубокую или сервировочную тарелку, накрыть крышкой и прогревать 6 мин на полной мощности.

Шампиньоны нарезать, посолить, поперчить и высыпать в кастрюлю. Добавить масло, нагревать 2 мин на полной мощности. Выложить грибы на рыбу, посыпать сыром, запекать на полной мощности 1 мин, пока сыр не расплавится.



Карп «Вальс»

500 г карпа, 0,5 стакана белого вина, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Целую рыбу очистить, промыть, посолить внутри и снаружи и оставить на 1,5 ч. Затем натереть рыбу внутри измельченным чесноком и аккуратно зашить брюшко. Смазать карпа растительным маслом, поперчить, уложить в смазанную сливочным маслом посуду, залить вином и готовить на максимальной мощности 4–7 мин, время от времени сбрызгивая рыбу вином.



Карп запеченный

1 карп, 1,5 стакана молока, 3 ст. ложки пшеничной муки, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, хорошо обсушить. Разрезать вдоль хребтовой кости и нарезать поперек кусками. Вымачивать в подсолённом молоке 3–4 мин, обвалять в муке и выложить на блюдо. Запекать на полной мощности 5–6 мин, перевернуть и запекать на средней мощности ещё 6 мин.



Фаршированный карп в белом вине

1 карп, 2 дольки чеснока, 100 мл сухого белого вина, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

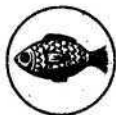
Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить бумажной салфеткой, посолить внутри и снаружи, оставить на 1,5 ч. Затем начинить тертым чесноком, брюшко рыбы зашить. Смазать рыбу растительным маслом, поперчить и уложить в смазанную сливочным маслом посуду для запекания. Залить сухим вином и готовить на полной мощности 4–7 мин. В процессе приготовления поливать рыбу вином.



Лосось с помидорами черри

700 г филе лосося, 700 г лука-порея, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки жидкого меда, 2 ст. ложки воды, сок 0,5 лимона, 250 г помидоров черри, черный молотый перец, соль.

Лук-порей мелко нарезать, положить в большое блюдо для микроволновой печи и сбрызнуть 2 ст. ложками воды. Накрывать пленкой, проколоть вилкой в несколь-



ких местах. Готовить на полной мощности в течение 5 мин, затем оставить на 1 мин.

Приготовить соус. Для этого взбить венчиком оливковое масло, горчицу, мед и лимонный сок, приправить солью и перцем.

Выложить на лук-порей половинки помидоров и полить все половиной соуса. Сверху положить рыбу, нарезанную на куски, и полить ее оставшимся соусом. Снова накрыть пленкой и готовить на полной мощности еще 11–12 мин. Дать постоять пару минут перед тем, как подавать к столу.



Треска с хреном

350 г филе трески, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка хрена, листья кресса, дольки лимона для украшения, черный молотый перец, соль.

Филе промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать на куски, плотно уложить в форму. Посыпать солью, перцем. Нарезать кресс, добавить хрен, сметану, соль, тщательно перемешать. Смесь выложить на треску. Накрыть форму пленкой, проколоть ее в нескольких местах и прогревать на полной мощности 4–5 мин (перевернуть 1 раз). Достать форму из печи и оставить рыбу на 3 мин, не снимая пленку. Подавать горячей, украсив дольками лимона.



Лосось по-швейцарски

30 *400 г филе лосося, 1 луковица, 2 стручка острого перца, 100 г майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка*

горчицы, 0,5 стакана воды, 25 г рубленой зелени, лимонный сок, белый молотый перец, соль.



Филе вымыть и обсушить. В широкую стеклянную кастрюлю положить лук, очищенный и нарезанный кольцами, измельченные стручки перца. Посолить и сбрызнуть лимонным соком, влить воду. На овощи положить рыбу и запекать 6 мин на полной мощности. Затем посыпать зеленью и запекать еще 30 с на полной мощности.

В стеклянной чашке смешать майонез, сливки, горчицу, соль и перец и нагревать 30 с на полной мощности. Полить рыбу соусом и подавать к столу.



Треска, запеченная с сыром и рисом

400 г филе трески, 250 г риса, 100 г тертого сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 250 мл томатного или сливочного соуса, 100 мл сливок, соль.

Сваренный до полуготовности рис смешать с 50 г сыра. Половину получившейся смеси выложить в кастрюлю. На нее положить рыбное филе, потом — оставшуюся смесь. Яйца порубить и высыпать на рис. Смешать соус и сливки и полить рыбу и рис. Посыпать оставшимся сыром, солью и запекать 15 мин на полной мощности. Дать постоять 10 мин.



Треска с овощами

250 г филе трески, 1 небольшой цуккини, 1 средний баклажан, 1 стручок сладкого перца, 2 крупных помидора, 1 луковица, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст.



ложки сухого белого вина, белый молотый перец, соль.

Лук очистить и нарезать кольцами. Баклажан нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 мин пропитаться. Потом сполоснуть и обсушить. Лук и баклажан обжарить в оливковом масле (1–1,5 ст. ложки) на сковороде. Кабачок нарезать кружочками. Сладкий перец очистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать кубиками, удалить семена.

Овощи выложить в форму для запекания. Сверху положить филе, предварительно разрезав его на куски, посолив и поперчив. Все сбрызнуть вином и оливковым маслом, накрыть фольгой и запекать 8–9 мин на полной мощности. Если подставка в печи не вращается, через 4–4,5 мин форму повернуть на 180°.



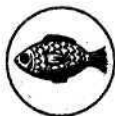
Треска, запеченная с помидорами и сыром

600 г филе трески, 500 г помидоров, 200 г шампиньонов, 4 стебля лука-шалота, 40 г сливочного масла, 125 г тертого эмментальского сыра, 100 г густой сметаны, 4 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Филе промыть, обсушить, нарезать на куски, сбрызнуть уксусом.

Вымытые помидоры сверху надрезать крест-накрест, выложить на тарелку и запекать 3–4 мин на полной мощности, пока не полопается кожица. С горячих помидоров осторожно снять кожицу.

Петрушку промыть, обсушить и мелко порубить. Половину зелени отложить. Шампиньоны очистить, промыть, обсушить салфеткой и нарезать. Лук-шалот очистить,



мелко нарезать и в 20 г сливочного масла пассеровать до прозрачности 3 мин на полной мощности. Рыбное филе выложить на лук (каждый кусок посолить и поперчить), а сверху уложить нарезанные кружочками помидоры, грибы, рубленую петрушку и немного сыра. Все залить сметаной, уксусом, вином и посыпать оставшимся сыром. Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, положить сверху. Форму закрыть фольгой и запекать 12 мин на полной мощности. Затем запекать без фольги 4 мин, посыпать оставшейся зеленью и подать к столу.



Треска, запеченная с картофелем

150 г трески, 1–2 клубня картофеля, 0,5 луковицы, 1 помидор, 0,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, белый молотый перец, соль.

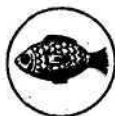
Картофель нарезать и положить в кастрюлю. Добавить немного воды, масло, посолить и варить под крышкой на полной мощности 8–10 мин. Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Смазать сметаной, посыпать мелко нарезанным луком. Помидор нарезать кружочками и положить на рыбу. Запекать на полной мощности 8–10 мин.



Рыба жареная

400 г любой рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Куски рыбы посолить, смазать растопленным маслом, уложить в предварительно нагретую посуду тол-



стыми частями ближе к стенкам и слегка прижать каждый кусочек ножом или лопаткой. Открытую посуду поставить в печь и жарить на максимальной мощности в течение 3–5 мин. Когда рыба приобретет золотистый цвет, нужно ее перевернуть.



Рыба в «конверте»

500 г любой рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сливочного масла, рубленая зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе выложить на пергаментную бумагу. На рыбу положить натертую морковь и мелко нашинкованный лук, полить растопленным маслом, смешанным с перцем, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью. Потом края бумаги сложить в виде конверта, чтобы рыба оказалась внутри. Выпекать на максимальной мощности 6–7 мин.

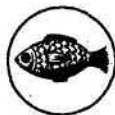


Рыба «в мундире»

400 г рыбного филе, 6 ст. ложек пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 0,5 лимона, рубленая зелень петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

Смешать муку и соль с растительным маслом, добавить немного воды, два яичных белка и вымесить жидкое тесто. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью и сбрызнуть лимонным соком. Кусочки рыбы обмакнуть в приготовленное тесто, поместить в неглубо-

кую посуду, залить маслом и готовить 5 мин на средней мощности, не закрывая крышкой.



Рыба по-итальянски

400 г рыбы, 5–6 средних помидоров, 3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, соль.

Рыбу нарезать на куски и выложить в посуду для запекания. Лук нарезать тонкими кольцами, помидоры – кружочками и уложить овощи на рыбу. Сверху залить сметаной и посолить. Прогреть в открытой посуде 12–14 мин на средней мощности.



Рыба по-французски

700 г рыбы, 4 ломтя белого хлеба, 2 луковицы, 1 свекла, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

У рыбы отрезать голову и выпотрошить со стороны разреза (брюшко должно остаться целым), промыть холодной водой и отрезать небольшой кусок мякоти со спинки, стараясь сохранить кожу. Вырезанный кусок вместе с луком и намоченным в воде хлебом пропустить через мясорубку. В получившийся фарш добавить яйцо, масло, сахар, перец и соль. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. Рыбу наполнить приготовленным фаршем.

Выложить в посуду для запекания мелко нарезанные морковь и свеклу, на них поместить рыбу и добавить немного воды. Запекать в закрытой посуде в течение



Рыбные блюда для микроволновой печи

9 мин на мощности выше средней. Готовую рыбу при желании нарезать на несколько кусков.



Рыба «Нежность»

600 г рыбного филе, 3 луковицы, 2 ст. ложки молока, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, промыть, нарезать на небольшие куски (примерно по 50 г), посолить и поперчить. На дно глубокой посуды положить половину мелко нарезанного лука, рыбу, а сверху — оставшийся лук. Залить все кипяченым молоком и запекать на средней мощности 13–15 мин.



Рыба «Марго»

800 г любой рыбы, по 2 красных и желтых стручка сладкого перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,25 стакана белого вина, сок 0,5 лимона, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Рыбу вымыть в холодной воде, обсушить салфеткой, разрезать на филе. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкими кольцами. Разложить разные по цвету кольца в отдельные миски, добавить немного воды, молотый перец и соль. Накрыть миски фольгой и запекать в течение 3 мин на мощности выше средней.

Смазать растопленным маслом форму, уложить рыбное филе, полить его вином и лимонным соком, посолить, поперчить и накрыть фольгой. Запекать на мощности

выше средней в течение 4 мин, затем дать отстояться около 10 мин.

Лук нарезать тонкими кольцами, добавить немного воды, посолить, поперчить, накрыть фольгой и запекать на мощности выше средней в течение 5 мин.

Сладкий перец (отдельно по цветам) пропустить через мясорубку или размять в пюре с помощью миксера. Пюре заправить соком от филе. Готовую рыбу выложить на пюре из перца, обложить запеченным луком.



Рыба «Снежана»

500 г рыбного филе, 3 луковицы, 250 г майонеза, 3 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, выложить в посуду, сверху накрыть кольцами лука, залить майонезом и посыпать сыром. Готовить на максимальной мощности в течение 11–12 мин.

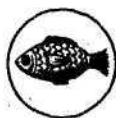


Рыба «Паризиана»

400 г филе жирной рыбы, 150 г шампиньонов, 0,75 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе натереть солью, перцем и уложить в форму для запекания. В отдельной посуде прогреть в растопленном масле лук, мелко нарезанные грибы в течение

Рыбные блюда для микроволновой печи



2 мин. Постепенно добавить перец, муку, соль и влить тонкой струйкой сметану, непрерывно помешивая. Получившуюся смесь оставить в печи еще на 30 с, а затем вылить ее на уложенную в форму рыбу. Готовить на максимальной мощности 4–6 мин. Перед подачей на стол посыпать готовую рыбу зеленью.



Рыбные котлеты «Аппетитные»

600 г любой рыбы, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 4 ломтя белого хлеба, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Хлеб размочить в молоке и отжать. Из рыбы удалить кости и пропустить ее через мясорубку. Получившийся фарш перемешать с хлебом, добавить яйцо, мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец и все тщательно перемешать. Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях, уложить в посуду, сверху засыпать кольцами лука и залить маслом. Запекать 11–13 мин на средней мощности.



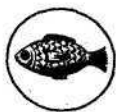
Запеченная рыба

1 рыба весом 1,5 кг, 1 яйцо, 3 ст. ложки хлебных крошек, 2–3 ст. ложки масла или маргарина, 100 мл сметаны, разбавленной небольшим количеством молока, 2 ст. ложки соли.

Рыбу очистить, вымыть, обсушить бумажной салфеткой, натереть ее солью внутри и снаружи. Блюдо смазать 1 ст. ложкой масла. Положить рыбу брюхом вниз,

смазать ее взбитым яйцом, посыпать крошками и сбрызнуть маслом. Готовить 15 мин на полной мощности, 3 раза полив выделяющимся соком.

За 5–6 мин до конца приготовления полить рыбу сметаной.



Рыбные гнездышки

200 г филе трески, 1 яичный белок, 2 стакана сливок, 2 стакана соцветий брокколи, 10 г сливочного масла, 400 г тонкой лапши, 1 луковица, молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

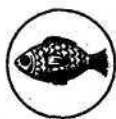
Рыбу вымыть, обсушить, нарезать кубиками, посолить, завернуть в фольгу, выдержать 25 мин в морозилке, затем измельчить с помощью миксера в пюре. Добавить белок и 1 стакан сливок, посолить, поперчить и перемешать. На 1 ч поставить в холодильник. Половину брокколи бланшировать в соленой воде 2 мин, затем облить холодной водой и обсушить. Обсушенную брокколи смешать с рыбной массой. Четыре круглые формочки смазать маслом, заполнить рыбной массой. Запекать около 8 мин на полной мощности. Лапшу отварить. Оставшуюся брокколи поварить 5 мин в 1 стакане сливок вместе с нарезанным кубиками луком. В получившийся соус добавить соль, перец и мускатный орех.

Рыбу выложить на тарелки, обложить лапшой и брокколи, полить соусом.



Рыбное филе «Паприкаш»

600 г рыбного филе, по 2 стручка желтого и красного сладкого перца, 50 г сливочного масла или мар-



Рыбные блюда для микроволновой печи

гарина, 125 мл терпкого белого вина, сок 1 лимона, 300 г мелкого репчатого лука, 50 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить салфеткой и нарезать на куски.

Сладкий перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Перец разного цвета запекать в отдельных формах, добавив немного воды, соль и черный перец. Формы накрыть пленкой и готовить в микроволновой печи в течение 4 мин на полной мощности. Другую форму смазать маслом, положить в нее рыбное филе, полить вином и лимонным соком, посолить, поперчить, прикрыть специальной фольгой. Запекать примерно 5 мин на полной мощности, затем оставить в теплом месте еще на 10 мин.

Очистить луковицы, а затем запечь их, накрыв пленкой, с небольшим количеством воды, солью и перцем в течение 5 мин на полной мощности. Сладкий перец (отдельно по цветам) измельчить до состояния пюре с помощью миксера, посолить и заправить соком от филе.

Рыбное филе выложить на пюре из перца, обложить запеченными луковицами и посыпать рубленым зеленым луком.



Рыбные рулетики

300 г филе любой рыбы, 300 г шпината, 1 яичный белок, 0,5 стакана сливок, 2 цуккини, 130 г шампиньонов, молотый мускатный орех, черный крупно молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить бумажной салфеткой, нарезать на небольшие кубики, посолить и положить на 15 мин в холодильник. Рыбу вместе с белком измельчить миксером в пюре, затем добавить половину сливок. Фарш поперчить и хорошо перемешать. Один цуккини разре-



зять вдоль на 8 очень тонких ломтиков. Намазать на них рыбный фарш, скатать в рулет и скрепить острыми деревянными палочками. Второй цуккини нарезать кубиками. Грибы очистить, промыть, нарезать дольками и посолить. Шпинат выложить в плоскую форму, положить сверху шампиньоны, цуккини и рулетики. Залить все оставшимися сливками и посыпать мускатным орехом. Накрыть форму крышкой и запекать около 15 мин на мощности выше средней. Если подставка в печи не вращается, то через 7 мин после начала разогрева развернуть форму на 180°. Перед подачей на стол посыпать рулетики перцем.



Рыба, запеченная с помидорами

800 г филе любой рыбы, 500 г помидоров, 2 луковицы, сметана, соль.

Филе вымыть, нарезать на порционные куски, положить в посуду для запекания. Уложить на рыбу нарезанные помидоры и лук. Все залить сметаной, посолить. Запекать 20–25 мин на средней мощности.



Фаршированная рыба

1 рыба (700 г), 1 крупная луковица, 1 свекла, 1 морковь, 1 яйцо, 60 г белого хлеба, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Рыбу обработать таким образом, чтобы брюшко осталось целым. Для этого отрезать голову и выпотрошить рыбу со стороны разреза. Промыть холодной водой.



Вырезать кусок мякоти (можно со спинки), сохраняя целой кожу. Мякоть, очищенный лук и размоченный в воде хлеб пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, масло, сахар, перец и соль. Все тщательно перемешать. Рыбу начинить фаршем.

Свеклу и морковь очистить, нарезать и положить на дно посуды, в которой будет запекаться рыба. На овощи выложить рыбу, добавить немного воды. Запекать в закрытой посуде 9 мин на мощности выше средней.

Готовую рыбу можно порезать на несколько порций.



Рыба, фаршированная беконом

1 небольшая белая рыба, 150 г бекона, 80 г сыра чеддер, 25 г сливочного масла, 60 г белого хлеба, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, черный молотый перец, соль.

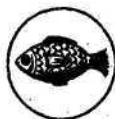
Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, обсушить, разрезать на два куса, посолить и поперчить. Удалить кости. Бекон прогреть 2–3 мин на полной мощности, посыпать хлебными крошками, зеленью, сыром и полить соусом. Посуду смазать маслом, положить в нее рыбу. Поместить кусочки бекона внутрь рыбных кусков. Накрыть посуду крышкой с отверстием и готовить 8–12 мин на полной мощности.



Рыба в тесте

42 *400 г рыбного филе, 6 ст. ложек пшеничной муки, 2 яичных белка, 0,5 лимона, 3 ст. ложки раститель-*

ного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.



Муку и соль смешать с растительным маслом, добавить немного воды и белки. Замесить тесто консистенции густой сметаны. Филе рыбы вымыть, обсушить, нарезать кусочками толщиной 4–6 см, посолить, поперчить, посыпать зеленью и сбрызнуть соком, отжатым из лимона. Обмакнуть в жидкое тесто, положить в неглубокую посуду для запекания, залить маслом и жарить 5 мин на средней мощности, не накрывая крышкой.



Рыба, запеченная с яблоками

1 кг мелкой речной рыбы, 4 кислых яблока, 4 ст. ложки сливочного масла, соль.

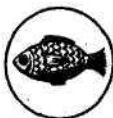
Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, уложить на дно кастрюли. Сверху выложить яблоки, разрезанные на 4 части. Залить водой и варить под крышкой 6 мин на полной мощности, затем посолить. Осторожно слить жидкость, посыпать рыбу охлажденным и натертым сливочным маслом. Запекать без крышки 1–1,5 мин на полной мощности.



Шашлык из рыбы

400 г филе трески, 50 г тертого сыра, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Нарезать небольшими кубиками. Куски рыбы



нанизать на 8 шампуров, посолить и поперчить. Шашлыки положить в плоское блюдо, посыпать сыром. Запекать в течение 10–14 мин на полной мощности при включенном гриле.



Рыбная запеканка

500 г малосольной сельди, 2 луковицы, 2 яйца, 200 мл молока, 50 г мякоти черствого белого хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Сельдь вымачивать в воде 4–6 ч. Разделить рыбу на филе. Лук мелко нашинковать, хлебный мякиш замочить в молоке, а затем отжать. Рыбное филе, лук и намоченный хлеб пропустить 2 раза через мясорубку. Фарш заправить перцем, маслом, молоком и яйцами. Выложить селедочную массу в смазанную маслом форму, разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, посолить и запекать 8–9 мин на полной мощности.



Рыбная запеканка с кукурузой

2 банки консервированной рыбы в собственном соку, 1 банка консервированной кукурузы, 500 мл молока, 50 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки сухой горчицы, 2 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Растопить 50 г сливочного масла в большой миске за 1 мин на полной мощности. Смешать масло с 1 ст. ложкой муки. Сок рыбных консервов и кукурузы



соединить с молоком и медленно влить смесь в муку. Хорошо перемешать и варить соус, помешивая, 7–8 мин на полной мощности, пока он не загустеет и не начнет кипеть. Выложить в соус рыбные консервы и кукурузу, добавить перец и соль.

Остатки муки растереть с оставшимся маслом до получения мелких комков. Добавить сыр, горчицу, соль, перец. Выложить получившуюся массу на рыбу, запекать 35–40 мин на низкой мощности при включенном гриле.



Рыбная запеканка с рисом

400 г филе трески, 2 сваренных вкрутую яйца, 250 г риса, сваренного до полуготовности, 50 г тертого сыра, 250 г томатного соуса, 100 мл сливок, соль.

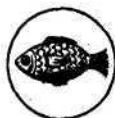
Смешать половину сыра и рис. Половину получившейся массы выложить в кастрюлю, сверху положить кусочки филе. Оставшуюся массу выложить поверх рыбы, посыпать нарубленными яйцами.

Смешать соус и сливки и полить запеканку. Посыпать солью, сыром и запекать 15 мин на полной мощности. Дать отстояться 5–10 мин.



Рыба под «шубой»

700 г белой рыбы, 100 г тертого сыра, 4 средних помидора, 300 мл молока, 25 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.



Помидоры проколоть в нескольких местах и на бумажном полотенце, сложенном вдвое, положить на решетку для гриля. Запекать 8–12 мин на мощности выше средней. Один раз перевернуть в середине приготовления. Когда помидоры станут мягкими снаружи и слегка твердыми внутри, вынуть их из печи и завернуть в фольгу.

Нагреть молоко и масло на полной мощности за 1–2 мин, пока масло не растопится. Добавить муку и варить соус на той же мощности 2,5–4 мин, помешав 2 раза. Положить соль, перец и половину сыра.

Очистить рыбу от кожи и костей, нарезать ее и уложить на блюдо. Залить приготовленным соусом, посыпать оставшимся сыром и запекать в открытом виде 8–10 мин на полной мощности. С помидоров срезать верхушки, положить на срезы кусочки масла. Подавать рыбу с помидорами, посыпав зеленью петрушки.



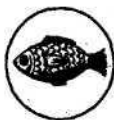
Рыба в белом маринаде

400 г жареного рыбного филе, 500 мл рыбного отвара, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 100 мл 3%-го уксуса, 1 ст. ложка нарезанной зелени, 1 ст. ложка нарезанного корня петрушки, 1 ч. ложка сахара, 5 горошин черного перца, 3 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, соль.

Уксус развести в 400 мл рыбного отвара, добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, гвоздику. Нагреть на полной мощности до кипения, а затем процедить.

Морковь нарезать кружочками и вместе с корнем петрушки залить 100 мл рыбного отвара. Варить 7–10 мин на полной мощности до размягчения. Лук, нарезанный колечками, и вареные овощи положить в маринад

и довести до кипения на полной мощности. Залить горячим маринадом с овощами рыбу и дать отстояться 2–3 ч. Подавать, посыпав зеленью.



Сайда, запеченная с сыром и помидорами

600 г филе сайды, 3 помидора, 250 г сыра «Моцарелла», сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Филе вымыть, обсушить, разрезать на 4 куса, сбрызнуть лимонным соком и положить в огнеупорную форму.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. Положить помидоры на рыбу, посолить, поперчить и посыпать зеленью. Сверху положить кубики сыра.

Поставить форму на низкую решетку или вращающийся поддон и, не накрывая, готовить 9 мин на мощности выше средней. Затем запекать рыбу 14–16 мин на той же мощности при включенном гриле.



Сардины с чесночным маслом

4 крупные сардины без головы, 1 лимон, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка маленьких каперсов, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки густой сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 7 ст. ложек рубленой зелени кервеля, соль.

Лимон вымыть в горячей воде, обсушить, очистить от цедры теркой. Отжать из него сок.

Сардины выпотрошить, вымыть, обсушить салфеткой, посолить внутри, снаружи. Сбрызнуть лимон-



ным соком и уложить в форму «валетом». Очищенный чеснок крупно порубить, затем вместе с солью растереть в кашу. Вместе со сливочным маслом и зеленью положить в стеклянную чашу, нагревать 1,5 мин на полной мощности. Чесночным маслом полить сардины.

Форму накрыть фольгой, запекать рыбу 5 мин на полной мощности. Затем перевернуть рыбу. Если подставка в печи не вращается, повернуть форму на 180°. Под фольгой запекать еще 6 мин, затем открыть форму и запекать 6 мин. Потом снять с рыбы кожу и сервировать на блюде.

Соус, образовавшийся при приготовлении, соединить с каперсами, лимонным соком, сметаной. Посолить и полить им сардины.



Сардины по-провансальски

8 свежих или замороженных сардин, 8 ломтиков сырокопченой ветчины, 20 г сливочного масла, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка уксуса, 60 мл сухого белого вина, 60 мл рыбного бульона с приправами, 2 веточки розмарина, 8 веточек тимьяна, 8 листиков шалфея, черный молотый перец, соль.

Сардины очистить, выпотрошить, удалить головы, тщательно вымыть и обсушить. В плоское прямоугольное блюдо для жаренья вылить растительное масло, лимонный сок и уксус. Положить рыбу. Накрыв фольгой, мариновать ее 2–3 ч, несколько раз перевернув.

Розмарин и тимьян сполоснуть под струей воды и обсушить. Каждую тушку нафаршировать розмарином и тимьяном и обернуть тонким ломтиком ветчины. Слить маринад. Дно блюда намазать 10 г сливочного масла.



Сардины тесно уложить в один ряд, накрыть вымытым шалфеем, полить вином и бульоном и посыпать перцем. Оставшееся сливочное масло, настрогав хлопьями, положить сверху. Рыбу накрыть фольгой и запекать 7–8 мин на полной мощности. Через 3,5–4 мин сардины перевернуть. Продолжать запекать без фольги. Готовую рыбу 1–1,5 мин выдержать в выключенной печи.



Скумбрия, запеченная с зеленью

500 г скумбрии, 40 г сливочного масла, 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки, 0,5 стакана мелко нарезанной зелени укропа, цедра с 1 лимона, красный и черный молотый перец, соль.

Рыбу выпотрошить, вымыть и обсушить. Смешать петрушку, укроп, тертую лимонную цедру, перец, посолить. Растопленным сливочным маслом полить смесь из зелени, перемешать. Начинить смесью рыбу и завернуть в смазанную маслом пергаментную бумагу, чтобы масло не вытекло. Запекать на полной мощности 5–7 мин. Перед подачей к столу рыбу украсить тонко нарезанными ломтиками лимона.



Ставрида, запеченная с луком

400 г ставриды, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Очищенный и нарезанный лук положить в посуду для запекания, добавить масло, накрыть крышкой



и прогревать на полной мощности 4 мин. Филе ставриды посолить, поперчить и уложить на лук. Запекать на полной мощности 5–6 мин. Перед подачей к столу посыпать зеленью.



Фаршированная форель

2. мелкие форели, 4 ломтика жирного бекона, 2 стебля молодого зеленого лука-порея, 4 моркови, 4 клубня картофеля, 40 г сливочного масла, 4 ст. ложки овощного бульона, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, рубленая зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Рыбу выпотрошить, не разрезая брюшко (удалив лишь головы), промыть ее изнутри и снаружи, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и поперчить.

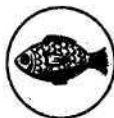
Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Морковь и картофель очистить. Морковь нарезать кружочками, картофель – кубиками.

На плоском блюде растопить 20 г сливочного масла за 1,5 мин на полной мощности. Положить на него овощи, (картофель – на край блюда, рядом с ним – морковь, в середину – лук). Посолить, поперчить, сбрызнуть бульоном, вином и, накрыв фольгой, запекать 5 мин на полной мощности.

Оставшееся масло разогреть в овальной форме за 1,5 мин на полной мощности. Форель нафаршировать луком и положить в форму. Остальные овощи вместе с соусом также выложить в форму. Накрыв форму пергаментом, запекать 8–9 мин на полной мощности (через 3,5–4 мин перевернуть).

50 Бекон аккуратно поместить между двумя листиками пергаменты и обжаривать 3 мин на полной мощ-

ности. Положить его сверху на форель и посыпать зеленью петрушки.



Форель по-литовски

400 г форели, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка овсяной муки, 200 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Форель очистить, выпотрошить, вымыть, замочить в молоке примерно на 1 ч. Затем откинуть на дуршлаг и посолить. В неглубокой посуде за 1 мин на полной мощности растопить сливочное масло, добавив растительное масло.

Форель обвалять в муке, уложить в посуду толстыми частями ближе к стенкам и обжаривать на полной мощности 1,5–2 мин, перевернуть на другой бок и обжаривать еще 2 мин.

Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью.

МОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ



Коктейль из креветок

450 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки сухого белого вина, соль.

Положить масло и измельченный чеснок в кастрюльку и вылить туда же вино. Нагревать 2–3 мин на мощности выше средней. Перемешать. Положить в кастрюльку очищенные креветки, больше не перемешивать. Прикрыть посуду куском пергаментной бумаги. Нагревать на полной мощности 1–2 мин.

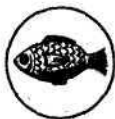
Помешать креветки, накрыть и опять нагревать на полной мощности 1 мин или пока креветки не станут мягкими и розовыми. Не перегревать: креветки станут жесткими!

Переложить креветки вместе с образовавшимся соком в небольшую салатницу, посолить по вкусу. Охладить и подавать с любым соусом.



Пряные креветки

250 г очищенных креветок, 120 мл соуса чили, 100 мл сладкой приправы пикули, 120 мл пива, 0,25 ч. ложки порошка чили.



Перемешать все компоненты, кроме креветок, в кастрюле. Готовить в течение 4 мин на полной мощности и еще 13–15 мин – на средней. В процессе приготовления массу периодически перемешивать.

После загустения соуса добавить креветки, накрыть кастрюлю и готовить 3–4 мин на мощности выше средней. Дать отстояться 2 мин.



Крабы и креветки по-морскому

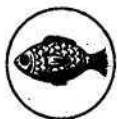
170 г консервированных крабов, 200 г консервированных креветок, 50 г миндальных хлопьев, 3 ст. ложки рубленого репчатого лука, 2 ч. ложки хрена, 250 г домашнего сыра, 25 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Растопить масло в мелкой кастрюле за 1 мин на полной мощности. Миндаль тщательно перемешать с маслом и нагревать 3–5 мин на той же мощности. Миндальную массу заправить перцем и солью и охладить. У крабов слить сок и разделить мясо на отдельные кусочки. Креветки высушить на полотенце. Лук и хрен втереть в сыр, приправить перцем и солью. Смешать эту массу с крабами и креветками и готовить 3–5 мин на полной мощности. Положить сверху миндальную массу и подавать на стол с горячими тостами.



Королевские креветки в соусе

300 г неочищенных свежих крупных креветок, 100 мл сухого белого вина, 100 мл рыбной подливки (готовой) или куриного бульона без приправ, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки или укропа, листовой салат,



Рыбные блюда для микроволновой печи

сахар, молотый кориандр, белый молотый перец, соль.

Креветки вымыть, обсушить и очистить, не отрывая кончики хвостов.

Зелень промыть под струей воды, обсушить и порубить. Половину зелени отложить, остальную положить в форму и смешать с вином, подливкой (или куриным бульоном) и маслом. Добавить креветки, соль, перец, кориандр, сахар и накрыть форму фольгой.

Готовить 7–7,5 мин на средней мощности. Если подставка в печи не вращается, через 3 мин форму повернуть на 180°.

Креветки выложить на блюдо, украсить листовым салатом, полить соусом, в котором они тушились, и оставшимся маслом. Посыпать оставшейся зеленью.



Крабы «Морнэ»

2 банки, (по 170 г) мяса крабов (без жидкости), 1 луковица, 60 г сливочного масла, 35 г пшеничной муки, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки раскрошенных кукурузных хлопьев, 0,5 ч. ложки сухой горчицы, 0,5 л молока, черный молотый перец, соль.

Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло за 1,5 мин на полной мощности. Добавить, помешивая, муку и горчицу. Обжаривать 1–1,5 мин на той же мощности. Постепенно влить, помешивая, молоко. Варить 7–9 мин на полной мощности, помешивая каждые 2 мин.

Добавить мелко нарезанный лук, мясо крабов, яйца, соль, перец и большую часть сыра, тщательно перемешать. Выложить в глубокое блюдо (чашу). Посыпать

крошками кукурузных хлопьев и остатками сыра. Запекать еще 11–12 мин на средней мощности.



Вареные креветки

450 г очищенных креветок, 2 ч. ложки лимонного сока, тмин, соль.

Креветки залить горячей водой, добавить лимонный сок, соль и тмин по вкусу. Варить под крышкой на полной мощности 2–4 мин или пока креветки не станут оранжевыми и крепкими. Слить сок. Накрыть крышкой и остудить.



Запеченные креветки

400 г очищенных креветок.

Креветки выложить ровным слоем на дно посуды и закрыть крышкой. Готовить на полной мощности 2,5–3 мин. Затем перемешать креветки, чтобы лежащие у краев оказались в центре, и прогревать еще 1,5–2 мин в закрытой посуде. Креветки должны приобрести розовый оттенок и стать непрозрачными. Дать отстояться 1,5–2 мин.



Креветки, запеченные в сливках

300 г очищенных креветок, 60 мл сливок, 30 г сливочного масла.



Креветки промыть и нарезать. Выложить в небольшие порционные формочки, смазанные маслом. Затем полностью залить креветки сливками. Добавить в каждую формочку по маленькому кусочку масла. Запекать 1–1,5 мин на полной мощности.



Креветки в белом вине

300 г очищенных креветок, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 25 г сливочного масла, 1 ч. ложка томатной пасты, 50 мл сливок, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. ложка коньяка, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

В растопленное сливочное масло положить очищенные креветки, перемешать и прогревать на полной мощности 30 с. Посолить и поперчить, сбрызнуть коньяком и поджечь.

Когда пламя погаснет, положить к креветкам лук, томатную пасту, лавровый лист, залить вином. Прогревать 1–1,5 мин на полной мощности. Влить сливки, перемешать и прогревать еще 1 мин. Креветки выложить на блюдо, а отцеженный отвар проварить еще 0,5 мин на полной мощности и использовать в качестве соуса.



Креветки с овощами под майонезом

300 г очищенных креветок, 1 небольшой стручок сладкого перца, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 веточки сельдерея, горчица, красный молотый перец, соль.



Сладкий перец и репчатый лук очистить и мелко нарезать. Сельдерей порубить. В неглубокой посуде растопить за 1 мин на полной мощности масло и положить в него лук, сельдерей и сладкий перец. Пассеровать на той же мощности 4–5 мин. Добавить креветки, горчицу, перец и соль по вкусу, тщательно перемешать. После этого добавить майонез и снова перемешать до образования мягкой, вязкой массы. Готовить 9–10 мин на полной мощности до начала потрескивания. Подавать к столу в горячем виде.



Гребешки с черным соевым соусом

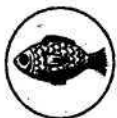
500 г гребешков, 2 луковицы, 1 стручок сладкого красного перца, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки черного соевого соуса.

Лук и перец очистить. Лук мелко нарезать. Перец нашинковать соломкой. В большую миску налить масло. Выложить в него лук и перец. Пассеровать 3 мин на полной мощности. Добавить, помешивая, кукурузную муку, сахар, соевый соус. Положить гребешки, хорошо перемешать. Тушить 12 мин на средней мощности, дважды перемешать.



Гребешки с авокадо

500 г гребешков, 4 плода авокадо, 1 луковица, 1 яблоко сорта «Грэнни Смит», 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 125 мл сливок, 0,5 ч. ложки кориандра, тмин.



Плоды авокадо разрезать пополам. Ложкой извлечь мякоть, оставив оболочку плода нетронутой. Каждый гребешок разрезать по горизонтали или по вертикали. Смешать гребешки с измельченной мякотью авокадо.

Лук очистить и мелко нарезать. Яблоко нарезать, удалить сердцевину.

Растопить масло за 1 мин на полной мощности, добавить лук, яблоко, тмин, кориандр. Хорошо перемешать. Тушить под крышкой 7 мин на полной мощности.

Добавить муку и готовить, не накрывая, 2 мин на полной мощности. Влить, помешивая, сливки. Положить в соус смесь из гребешков и авокадо. Тушить 16–19 мин на средней мощности.

Наполнить смесью «чашечки» из оболочки авокадо. Блюдо подавать горячим.



Устрицы «Сэни Жак»

4 устрицы, 1 маленькая луковица, 100 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 15 г пшеничной муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 150 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки жидких сливок или молока, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, несколько веточек петрушки, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Устрицы промыть и разрезать на 4 части. Грибы очистить и произвольно нарезать. Лук очистить и мелко порубить. Положить половину масла и лук в миску и нагревать на полной мощности 2–3 мин. Добавить грибы, устрицы, петрушку, лавровый лист. Приправить перцем и солью.

58 Залить вином и лимонным соком. Тушить на полной мощности 3–5 мин, один раз перемешать. Вынуть



лавровый лист. Оставшееся масло растопить на полной мощности за 30 с. Растереть с мукой в однородную пасту. Сок от устриц процедить, влить в смесь масла с мукой, добавить сливки или молоко и хорошо перемешать.

Устрицы положить в две раковины или на отдельные тарелочки и полить их соусом. Посыпать сухарями и запекать 1–2 мин на полной мощности. Украсить дольками лимона и веточками петрушки.



Мидии с чесночным маслом

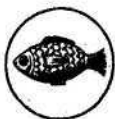
500 г мидий, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл вина, черный молотый перец.

Мидии вымыть под проточной водой. Удалить все следы загрязнений и водорослей щеткой или ножом. Не употреблять мидии с треснувшими, сломанными или открытыми скорлупками. В широкой посуде залить мидии вином и водой (500 мл). Добавить толченый чеснок (1 дольку). Варить 16–19 мин на мощности выше средней или до раскрытия. Вынуть из жидкости те мидии, что раскрылись. Не употреблять нераскрытые мидии. Растопить масло за 40 с на полной мощности, добавить оливковое масло, толченый чеснок (2 дольки) и перец. Полить соусом мидии.



Тушеные «гары моря»

6 мидий, 750 г гребешков, 500 г очищенных зеленых креветок, 500 г рыбного филе, 5 крабовых палочек,



6 устриц, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 банка (425 г) протертых помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка оливкового масла, 500 мл рыбного бульона, 125 мл сухого белого вина, тертая цедра 1 лимона, базилик, белый молотый перец, соль.

Морские продукты вымыть и очистить. Рыбное филе и крабовые палочки нарезать на кусочки. Лук и чеснок очистить. Лук мелко нарезать, чеснок потолочь. Нагреть масло за 1,5 мин на полной мощности. Обжаривать в нем, помешивая, лук и чеснок 3 мин на полной мощности.

Добавить, помешивая, рыбный бульон, помидоры, вино и томатную пасту. Тушить 8 мин на полной мощности, в середине приготовления перемешать.

Положить мидии в горячий соус, варить 6–7 мин на мощности выше средней или пока мидии не раскроются. Не употреблять нераскрывшиеся мидии.

Добавить гребешки, креветки, цедру, соль и перец. Тушить 7 мин на мощности выше средней. Добавить рыбное филе, крабов и устрицы. Готовить 15–18 мин на мощности выше средней или до готовности рыбы.

Посыпать свежим рубленым базиликом.

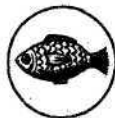


Креветки со сливками

300 г креветок, 0,25 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, рубленая зелень петрушки.

Креветки разморозить, очистить, нарезать и выложить в небольшие порционные розетки, смазанные маслом. Залить каждую розетку сливками, смешанными с зеленью, добавить по кусочку масла. Запекать порции 1 мин на максимальной мощности до золотистого цвета.

Обратите внимание: если креветок немного, то в рабочую камеру необходимо поставить для нагрузки стакан воды.



Острые креветки по-мексикански

300 г креветок, 1 небольшой стручок сладкого перца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки майонеза, 2 веточки сельдерея, горчица, молотый красный перец, соль.

Растопить масло и положить в него мелко нашинкованный лук, сельдерей и нарезанный кольцами перец. Прогреть на максимальной мощности 4–5 мин. После этого добавить предварительно размороженные и очищенные креветки, горчицу, молотый красный перец, соль и все тщательно перемешать. В массу влить майонез, добиваясь мягкой, вязкой консистенции. Затем посуду со смесью поставить в печь и тушить 9–10 мин на максимальной мощности до начала потрескивания. Подавать к столу в горячем виде.



Мидии или устрицы в панировке

400 г устриц или мидий, очищенных от раковин, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Мидии или устрицы промыть в холодной воде, осторожно открыть и извлечь моллюсков. В холодное молоко вбить яйцо, добавить соль и перец и все хорошо



перемешать. Окунуть подготовленные устрицы или мидии в этот раствор, обвалять их в смеси муки с молотыми сухарями, положить в посуду для запекания и готовить на полной мощности около 3 мин.



Японские кальмары

500 г свежих или мороженных кальмаров, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 стакан сметаны, зелень петрушки или укропа, красный или черный молотый перец, соль.

Очищенных и вымытых кальмаров нарезать соломкой, посолить, поперчить, обвалять в муке, положить в посуду и прогревать на полной мощности около 1 мин. Соединить сметану с мукой и маслом, тщательно растереть до исчезновения комков. Залить получившимся соусом кальмаров, накрыть посуду крышкой и тушить на средней мощности 7–8 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Тушеная рыба	6
Жареная и запеченная рыба	22
Морские деликатесы	52

РЫБНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Технический редактор К. В. Силаева

Редактор Г. С. Выдревич

Корректор В. Н. Леснова

Художник А. Ю. Котова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-

ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала

Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1,

литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стан-

ки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 13.11.2007

Формат 70х100 1/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58

Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № 7544

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org