

Ко дню рождения микроволновки: 5 простых рецептов

06.12.2024



Овсянка

Ингредиенты:

геркулес (хлопья);

вода;

соль, сахар, молоко (по вкусу).

Как готовить:

Насыпьте полстакана овсяных хлопьев в миску. Добавьте соль и сахар по вкусу, перемешайте. Залейте овсянку стаканом воды и перемешайте. Можно добавить немного молока.

Готовьте овсянку в микроволновке на максимальной мощности 1–2 минуты. Если вы добавляли молоко, уменьшите мощность до средней и следите за процессом приготовления, чтобы молоко не выкипело.

Готовую кашу можно украсить орехами, ягодами и сухофруктами.

Омлет

Ингредиенты:

1–2 яйца;

молоко (по желанию);

соль, специи (по вкусу);

растительное масло;

овощи, грибы, ветчина для начинки (по желанию).

Как готовить:

Яйцо разбейте. В миске с помощью вилки или венчика взбейте до однородности. Добавьте несколько столовых ложек молока или воды, перемешайте. Поперчите и посолите по вкусу.

В омлет можно добавить мелко нарезанный зеленый лук, овощи, грибы, ветчину или сосиски. Если добавляете грибы или водянистые овощи (например, помидоры), воды или молока в омлет нужно добавить меньше.

Подготовьте емкость, в которой будет готовиться омлет: подойдет жаропрочная стеклянная или силиконовая форма. Смажьте форму растительным маслом.

Вылейте омлет в форму и готовьте на максимальной мощности 1–2 минуты.

Если омлет остался жидким, готовьте его еще 1 минуту на максимальной мощности.

Пицца

Ингредиенты

Для теста:

мука пшеничная (300 г);

молоко (полстакана);

яйцо;

сливочное или растительное масло (столовая ложка);

разрыхлитель теста (полпакетика);

соль (щепотка);

сахар (1–2 чайные ложки);

специи (по вкусу).

Для начинки:

томатная паста или кетчуп;

помидор;

бекон, колбаса, ветчина или сосиски;

сыр твердый.

Как готовить:

Муку просейте с помощью сита или специальной кружки-просеивателя. В миске смешайте сухие ингредиенты для теста: муку, разрыхлитель, соль, сахар и специи.

В миску добавьте растопленное сливочное или растительное масло, яйцо, молоко. Замесите тесто руками. Если тесто слишком жидкое, введите еще немного муки.

Подготовьте посуду для запекания: подойдет тарелка из подходящего для микроволновки материала. Чтобы пиццу было легче вынуть, тарелку нужно смазать растительным маслом.

Скатайте из теста шар и расплющите его пальцами в форме. Дно немного наколите вилкой: так тесто не будет пузыриться при выпекании. Сформируйте бортик, чтобы начинка не вываливалась. Выпекайте основу 1 минуту на максимальной мощности.

Достаньте основу для пиццы из микроволновки и смажьте соусом: подойдет кетчуп или томатная паста. Можно добавить майонез или использовать готовый соус для пиццы.

Нарежьте и разложите на смазанную соусом основу начинку: бекон, колбасу, ветчину или в качестве альтернативы кусочки курицы или свинины. Для начинки подойдут и нарезанные помидоры, оливки, красный лук. Снова поставьте пиццу в микроволновку и выпекайте на максимальной мощности в течение 1 минуты.

Натрите на терке сыр, достаньте пиццу из микроволновки и посыпьте сверху. Поставьте пиццу в микроволновку и готовьте, пока сыр не расплавится.

Время приготовления теста в микроволновке может зависеть не только от мощности вашей печи, но и от толщины: тонко раскатанная пицца пропечется быстрее толстой.

Запеченные яблоки

Ингредиенты:

3 яблока;

изюм (1/5 стакана);

жидкий мед (45 мл);

молотая корица (по вкусу).

Как готовить:

Изюм промойте, обсушите и замочите в меде на полчаса. У яблок ножом удалите сердцевины.

В получившиеся углубления выложите изюм. На каждом яблоке сделайте несколько проколов зубочисткой. Полейте яблоки оставшимся медом и посыпьте корицей.

Яблоки поместите в подходящую для микроволновки форму и готовьте на средней или максимальной мощности 5–7 минут.

Шоколадный кекс

Ингредиенты:

мука пшеничная (4 столовые ложки);

сахар (4 столовые ложки);

какао-порошок (2 столовые ложки);

яйцо;

молоко (3 столовые ложки);

сливочное или растительное масло (3 столовые ложки);

разрыхлитель (полпакетика).

Как готовить:

В миске смешайте сухие ингредиенты: сахар, муку, какао, разрыхлитель.

Добавьте яйцо, молоко и масло. Перемешайте тесто с помощью венчика.

Массу вылейте в форму для запекания подходящего размера или в кружку с толстыми стенками. Заполните емкость наполовину: во время приготовления в микроволновке кекс поднимется.

Выпекайте кекс на средней или максимальной мощности (около 750 ватт) в течение 3 минут. Проверьте готовность кекса деревянной шпажкой: если она выходит сырой, кекс можно допечь еще 1–2 минуты на средней мощности.