



Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



КУЛІНАРНА КНИЖКА

МІКРОХВИЛЬОВА ПІЧ

# Вітаємо Вас з придбанням мікрохвильової пічки «Whirlpool».

З цією книжкою рецептів ви відкриєте для себе і спробуєте справжні можливості свого нового приладу. Ви будете вражені тим, як швидко і легко можна готувати за цими рецептами. Ми впевнені, що Ви переконаєтеся, що готувати з Вашою новою мікрохвильовою пічкою швидко, легко і, насамперед, приємно.

**Готуйте із задоволенням!**



## Загальні поради про те, як готувати в мікрохвильовій печі

- Розподіляйте їжу по всій тарілці, щоб мікрохвилі готували її рівномірно.
- Наріжайте продукти на однакові за розміром частини – тоді вони готуватимуться рівномірно.
- Накривання страви кришкою під час готування в мікрохвильовій печі допомагає зберегти в ній вологу.
- Більшість продуктів продовжують готуватися, навіть коли мікрохвильова піч уже вимкнена. Тому завжди дайте страві постояти, щоб завершити приготування.
- Під час готування в мікрохвильовій печі страву, як правило, необхідно перемішувати. Завжди ретельно перемішуйте страву, щоб вона готувалася рівномірно.
- Рекомендована тривалість готування їжі подається у вигляді діапазону часу. Завжди готуйте протягом вказаного мінімального часу готування, а потім перевіряйте, чи бажані результати вже отримані.
- Рекомендована тривалість часу готування у мікрохвильових печах значною мірою варіює від однієї печі до іншої. Час приготування, наведений нижче, є орієнтовним.
- НЕ ЗАЛИШАЙТЕ МІКРОХВИЛЬОВУ ПІЧ БЕЗ НАГЛЯДУ.

# Кожен видатний шеф-кухар має найкращі аксесуари.

Щоб дізнатися більше про всі аксесуари «Whirlpool», відвідайте Інтернет-сторінку:

[www.whirlpool.eu](http://www.whirlpool.eu)

## Аксесуари, що входять до комплекту версій «Crisp» та «Steam».



Блюдо  
Забезпечує швидке і просте готування багатьох поширених страв.



Пароварка для мікрохвильової печі  
Для отримання корисних і природних страв. Ідеально готує також пасту та рис.

## Додаткові аксесуари, які можна придбати окремо.



Блюдо для випічки  
Забезпечує швидке і просте готування багатьох поширених страв. Ідеально підходить для випікання коржів для торта та приготування суфле.



Підставка для дитячої пляшечки  
Підставка для пляшечки використовується в мікрохвильових печах, щоб підтримувати в потрібному положенні дитячі пляшечки або пляшки будь-якого іншого типу.



Ніж, що не прилипає і не дряпає поверхню  
Щоб уникнути подряпин на блюді при різанні.



Кришка  
Щоб уникнути розбризкування під час розігріву

# Усі рецепти

---



Сторінка  
5. Тост із сиром та грибами



Сторінка  
10. Тріска з маслинами



Сторінка  
6. Сирний суп із спаржею  
7. Томатний суп  
8. Грибна юшка



Сторінка  
11. Картопля в мундирі  
12. Овочевий рататуй



Сторінка  
9. Ризотто з грибами і шафраном



Сторінка  
13. Томатний соус  
14. Бешамель  
14. М'ясний соус  
15. Гарячий полуничний соус



Сторінка  
10. Свинина з цибулею і перцем



## Тост із сиром та грибами

1 – 2 хв.

3 скибочки білого хліба  
(хліб для сандвічів)  
100 г грибів у маслі,  
дрібно нарізаних  
20 г сиру, натертого

Зрізавши скоринку з хліба, розподіліть дрібно нарізані гриби на кожній скибочці.  
Притрусить тертим сиром і розріжте кожну скибочку на чотири частини.  
Покладіть скибочки на блюдо для мікрохвильової печі і готуйте при 750 Вт протягом 1–2 хвилин.





# Сирний суп із спаржею

Кількість порцій: 4 | 28 – 35 хв.

750 г свіжої спаржі  
2 дрібно посічені  
цибулини  
1 літр бульйону  
3 столові ложки  
оливкової олії  
125 г вершкового сиру  
Сіль  
Перець

Помістіть масло і цибулю в посудину для мікрохвильової печі. Готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 3–4 хвилин при 750 Вт.

Відріжте кінчики спаржі і відкладіть у бік.

Наріжте спаржу на шматочки по 5 см, переконавшись, що ви відкинули кінці, що одерев'яніли. Поєднайте з цибулею. Готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 5 хвилин при 750 Вт.

Додайте бульйон, накрийте кришкою і готуйте ще 15–20 хвилин при 500 Вт, помішуючи час від часу.

Додайте вершковий сир і збийте блендером до отримання однорідної кремopodobної суміші.

Додайте кінчики спаржі. Нагрівайте протягом 5–6 хвилин при 750 Вт. Приправте до смаку сіллю і перцем.

## Додатковий особливий штрих:

Якщо Вам подобається смак кропу, то в момент додавання кінчиків спаржі, можна посипати страву двома столовими ложками посіченого кропу.





# Томатний суп

Кількість порцій: 4 | 26 – 33 хв.

750 г стиглих помідорів  
2 столові ложки  
оливкової олії  
1 дрібно посічена  
цибулина  
1 роздавлений зубчик  
часнику  
1 столова ложка  
томатного соусу  
1 дрібно нарізана  
морквина  
500 мл овочевого або  
курячого бульйону  
1 чайна ложка цукру

Зробіть надріз у помідорах і помістіть їх у мікрохвильову піч на 6–8 хвилин при 750 Вт, поки шкурка не почне з них легко зніматися.

Почистіть і наріжте помідори.

У неглибоку посудину для мікрохвильової печі помістіть цибулю і часник, налейте олії. Готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 3–4 хвилин при 750 Вт.

Додайте томатний соус, порізані помідори та моркву, накрийте кришкою і готуйте ще 4–5 хвилин при 750 Вт.

Додайте цукор при перемішуванні. Накрийте кришкою і готуйте 8–10 хвилин при 750 Вт. Перемішайте до отримання однорідної кремopodobної суміші.

Залийте овочевим або курячим бульйоном і готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 5–6 хвилин при 750 Вт.

## **Додатковий особливий штрих:**

Додайте свіже листя базиліка і мелений перець або приготуйте омлет з кількох яєць і додайте його у суп перед подачею на стіл.





## Грибна юшка

Кількість порцій: 4 | 18 – 23 хв.

250 г очищених і нарізаних грибів  
30 г вершкового масла або маргарину  
1 дрібно посічена невеличка цибулина  
1 ½ столові ложки борошна  
250 мл молока  
500 г овочевого бульйону  
Сіль і перець

У посудині для мікрохвильової печі розтопіть масло при 350 Вт протягом 1–2 хвилин.

Додайте гриби та цибулю, потім готуйте протягом 8–10 хвилин при 750 Вт. Коли мине половина часу, перемішайте.

Додайте борошно і перемішайте.

Додайте бульйон, продовжуючи помішувати.

Готуйте протягом 6–7 хвилин при 750 Вт, двічі перемішайте; додайте молоко і перемішайте. Готуйте протягом 3–4 хвилин при 750 Вт. Все добре перемішайте і подавайте на стіл.

**Додатковий особливий штрих:** Прикрасьте нарізаною свіжою петрушкою і подавайте з підсмаженим хлібом.







# Ризотто з грибами і шафраном

Кількість порцій: 4 | 25 – 28 хв.

1 дрібно посічена  
невеличка цибулина  
1 роздавлений зубчик  
часнику  
25 г вершкового масла  
30 г сушених грибів  
1 пакетик шафрану  
350 г рису  
100 мл білого сухого  
вина  
50 г тертого сиру  
700 мл бульйону з  
прянощами (гарячого)

Замочіть гриби в теплій воді, наріжте їх шматочками і змішайте з цибулею та олією в посудині для мікрохвильової печі; накрийте кришкою і готуйте протягом 4 хвилин при 750 Вт, помішайте один раз, коли мине половина часу. Додайте рис і вино, перемішайте і дайте вину випаруватися; для цього готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 3 хвилин при 750 Вт. Залийте гарячим бульйonom та додайте шафрану. Бульйон можна нагріти в посудині для мікрохвильової печі протягом 5–6 хвилин. Перемішайте, накрийте кришкою і готуйте протягом 6–7 хвилин при 750 Вт. Накрийте кришкою і продовжуйте готувати протягом 7–8 хвилин при 750 Вт. Вийміть з мікрохвильової печі, додайте тертий сир і добре перемішайте. Приправте до смаку і залиште на кілька хвилин перед подачею на стіл.





## Свинина з цибулею і перцем

20 – 22 хв.

400 г свинини,  
нарізаної кубиками  
1–2 цибулини  
2–3 перці  
(використовуйте різні  
кольори)  
2–3 столові ложки олії  
1 столова ложка  
картопляного  
крохмалю  
2 столові ложки води  
2 столові ложки  
вершків + трохи  
молока  
Сіль  
Перець

Почистіть і наріжте цибулю, потім видаліть насіння з перців і наріжте їх тонкими смужками. Помістіть м'ясо, цибулю і масло в каструлю для мікрохвильової печі і добре перемішайте. Накрийте кришкою і готуйте протягом 10 хвилин при 750 Вт. Додайте перець, перемішайте, накривши кришкою і продовжуйте готувати протягом 8–10 хвилин при 500 Вт. Якщо суміш кипить надто сильно, зменшіть потужність. Змішайте крохмаль з водою і залийте м'ясо, накрийте кришкою і продовжуйте готувати ще протягом 2 хвилин при 750 Вт. Злегка розбавте вершки невеликою кількістю молока, вилийте в каструлю, перемішайте, накрийте кришкою і залиште ще на 5–10 хвилин перед подачею на стіл.



## Тріска з маслинами

Кількість порцій: 4 | 17 – 19 хв.

500 г стейків тріски  
1 велика цибулина  
2 зубчики часнику  
4 анчоуси в олії  
2 чайні ложки каперсів,  
чорні оливки  
2 столові ложки олії  
50 мл білого сухого вина  
2 столові ложки води  
3 помідори із знятою  
шкіркою  
свіжа петрушка  
сіль і перець

Дрібно наріжте часник, цибулю, каперси і анчоуси в маслі. Покладіть їх в ємність для мікрохвильової печі, додайте масло і дві столові ложки води. Накрийте кришкою і готуйте протягом 4–5 хвилин при 750 Вт. Додайте тріску, готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 3 хвилин при 750 Вт. Переверніть рибу, додайте вино і дайте йому випаруватися протягом 3 хвилин при 750 Вт. Залийте помідорами. Додайте оливки, дрібку солі і перцю. Накрийте кришкою, зменшіть потужність до 500 Вт і продовжуйте готувати ще 7–8 хвилин. Перед подачею на стіл присипте зеленню петрушки.



# Картопля в мундірі

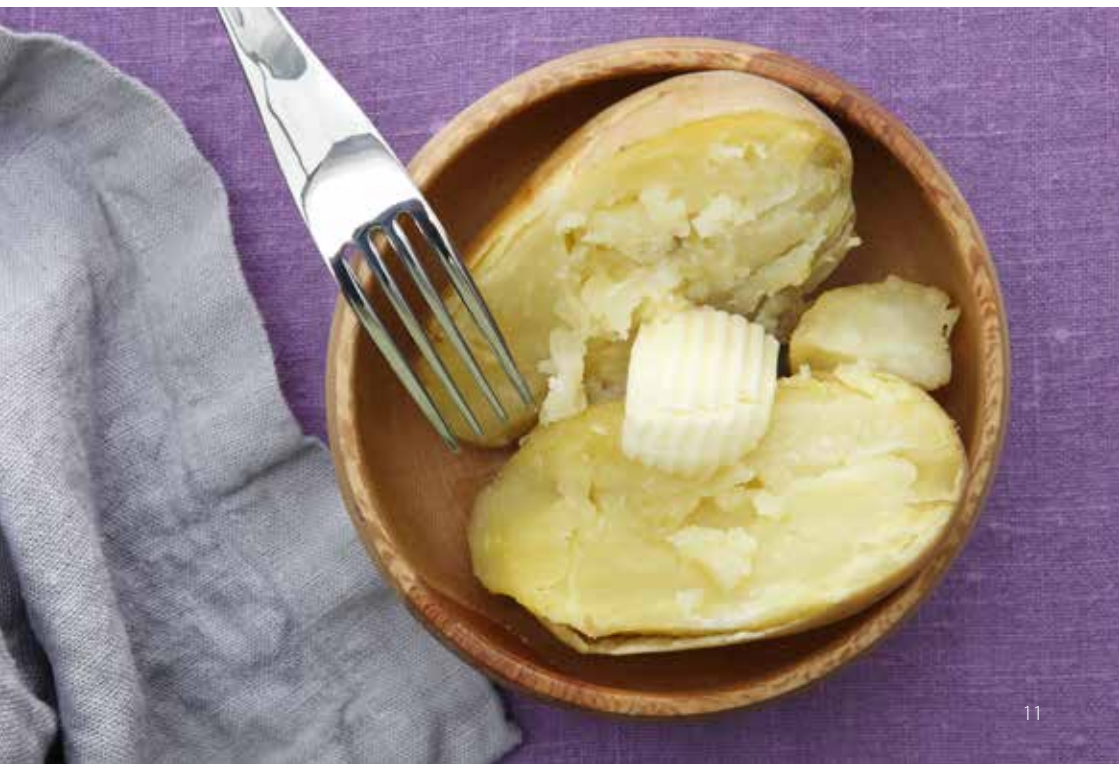
Кількість порцій: 2 | 16 – 20 хв.

4 великі картоплини, зі шкірою (приблизно 200–250 г кожна)

Ретельно вимийте картоплю і проколiть виделкою. Помiстiть на блюдо для мiкрохвильової печi, накрийте кришкою i готуйте протягом 12–15 хвилин при 750 Вт. Повернiть картоплю, коли мине половина часу. На завершення готуйте ще протягом 4–5 хвилин, також при 750 W.

## **Додатковий особливий штрих:**

Зробiть надрiз в картоплi i заповнiть його маслом i сiллю або плавленим сиром.





# Овочевий рататуй

Кількість порцій: 4 | 13 – 16 хв.

150 г цибулі  
300–400 г баклажанів  
або кабачків  
300 г перцю  
200 г консервованих  
помідорів  
1 лавровий листок  
1 щіпка чебрецю  
1 зубчик часнику  
1 столова ложка олії  
Сіль  
Перець

Почистіть і наріжте цибулю, посічіть часник і помістіть усе в 2-літрову посудину для мікрохвильової печі, додайте олії. Накрийте кришкою і готуйте протягом 3 хвилин при 750 Вт. Вимийте овочі, наріжте кубиками баклажани або кабачки, видаліть насіння з перців і наріжте їх смужками, а потім помістіть усе в ємність. Додайте лавровий лист і добре перемішайте, щоб об'єднати аромати. Накрийте кришкою і продовжуйте готувати протягом 5 хвилин при 750 Вт. Додайте нарізані кубиками помідори і продовжуйте готувати, як зазначено вище, ще протягом 5–8 хвилин. Додайте чебрець, сіль і перець і добре перемішайте.

## Додатковий особливий штрих:

Якщо Ви любите пряні аромати, додайте перець чилі і кілька шматочків подрібненої ковбаси.





## Томатний соус

Кількість порцій: 4 | 11 – 13 хв.

50 г вершкового масла  
1 дрібно посічена  
цибулина середнього  
розміру  
1 головка часнику,  
посіченого  
400 г помідорів зі знятою  
шкірочкою  
75 г консервованих  
помідорів  
1 чайна ложка  
ароматичних трав, сіль,  
перець

Помістіть масло, цибулю і часник у блюдо і готуйте протягом 2–3 хвилин при 750 Вт  
Додайте всі інші інгредієнти, накрийте плівкою і проткніть її кілька разів.  
Готуйте протягом 4–5 хвилин при 750 Вт.  
Зніміть плівку і продовжуйте готувати ще 5 хвилин при 750 Вт.





## Бешамель

Кількість порцій: 4 | 5 – 8 хв.

2 столові ложки  
вершкового масла або  
маргарину  
3 столові ложки борошна  
4 мл молока  
сіль  
мускатний горіх

Помістіть масло в блюдо, накрийте кришкою і прогрійте при 750 Вт протягом однієї хвилини.

Розмішайте борошно з вершковим маслом, влийте молоко, ретельно перемішуючи.

Готуйте, не накриваючи кришкою, протягом 4–7 хвилин при 750 Вт. Додайте сіль і мускатний горіх, добре збийте за допомогою віночка, поки не досягнете бажаної консистенції.

### Особливий штрих:

Спробуйте замінити молоко м'ясним, овочевим або рибним бульйоном, щоб приготувати соуси, які будуть подаватися з м'ясними або рибними стравами. Спробуйте додати до соусу дві столові ложки вершків.



## М'ясний соус

Кількість порцій: 4 | 10 – 12 хв.

300 г м'ясного фаршу  
1 подрібнена цибулина  
2 столові ложки олії  
400 г консервованих  
помідорів  
½ більйонного кубика  
сіль

Почистіть і подрібніть цибулю.

Помістіть її в посудину, додайте олії, накрийте кришкою і готуйте протягом 2 хвилин при 500 Вт.

Перемішайте з м'ясним фаршем, накрийте кришкою і готуйте протягом 2 хвилин при 750 Вт

Додайте нарізані помідори з половиною соку, бульйонним кубиком і сіллю. Перемішайте, накрийте кришкою і готуйте протягом 6–8 хвилин при 500 Вт.

Перемішуйте час від часу під час готування. Якщо соус наприкінці часу готування надто рідкий, зніміть кришку і продовжуйте готувати до досягнення бажаної консистенції.

### Особливий штрих:

За бажання можете додати до соусу дрібно нарізану моркву, селеру і цибулю, збільшуючи час готування, якщо це необхідно.



# Гарячий полуничний соус

Кількість порцій: 2 | 3 – 4 хв.

400 г підсолодженої  
свіжої або замороженої  
полуниці  
50 г варення з чорної  
смородини  
1 столова ложка  
картопляного крохмалю  
без гірки  
2 столові ложки  
лимонного соку

При використанні замороженої полуниці розморозьте її протягом 4 хвилин.

Змішайте всі інгредієнти у підходящій ємності.

Готуйте, не накриваючи кришкою, при 750 Вт протягом 3–4 хвилин або до моменту, коли почнеться загустіння соусу.

Перемішайте два рази в процесі приготування.

Подавайте гарячим або холодним.

## **Особливий штрих:**

Спробуйте подати цей соус з ванільним морозивом.

