



 **minola**

SMART SIMPLE EASY

# Книга рецептів

Приготування у мікрохвильовій печі Minola







SMART SIMPLE EASY

Фахівці бренду «Minola» розробили продукт, який стане Вашим вигідним придбанням. В основу створення побутових приладів ТМ Minola, вкладена виправдана функціональність Smart, Simple, Easy, яка допоможе вирішити весь спектр побутових питань.

**Smart** – розумне рішення побутової задачі з мінімальним бюджетом.

**Simple** – простий набір зрозумілих функцій.

**Easy** – легкість і довговічність в експлуатації.

Мікрохвильова піч має безліч переваг, що забезпечили їй величезну популярність у всьому світі.

Це надійний помічник серед кухонних приладів, який дозволяє за короткий проміжок часу приготувати багато різновидів страв, а вільний час присвятити улюбленому хобі та спілкуванню з близькими!

У цій книзі ми пропонуємо Вам набір рецептів, які можна легко та просто приготувати у мікрохвильовій печі Minola.

**Готувати з Minola завжди задоволення!**

# Яєчня

Час приготування: 3 хв.

1 порція



## Інгредієнти:

Яйця – 1 шт.  
Вершкове масло – 2 гр.  
Сіль - за смаком



## Приготування:

1. Візьміть куряче яйце, вершкове або соняшникове масло для змащення тарілки і сіль. Ось і все, що вам знадобиться!

2. Яєчню в мікрохвильовці можна готувати в будь-якому посуді, який для цього підходить. Головне, дно тарілки змастіть вершковим маслом і розбийте туди яйце.

3. Жовток обов'язково проткніть, інакше яйце в мікрохвильовці може «вибухнути». Посоліть за смаком.

4. Поставте тарілку з яйцем в мікрохвильовку і готуйте на максимальній потужності 2 хвилини. Якщо хочете, щоб ваша яєчня залишилася з рідким жовтком, то двох хвилини буде цілком достатньо.



**Прикрасьте вашу яєчню гілочкою зелені і відразу їжте! Смачного!**





# Сирна запіканка

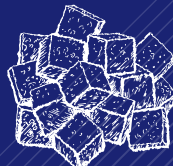
Час приготування: 15 хв.

1 порція



## Інгредієнти:

Сир – 180 гр  
Цукор – 1 стл.  
Розпушувач – 0,5 ч. л.  
Яйця – 1 шт.  
Манка – 1 стл.  
Рослинна олія – 0,25 ч.л.



## Приготування:

1. Підготуйте всі необхідні інгредієнти. Цукор можна замінити солодким рослинним сиропом. За бажанням додайте трохи ванільного цукру. Тоді запіканка стане ще більш ароматною. Рослинна олія знадобиться тільки для змащування форми.

2. У глибокій мисці змішайте сир, вбийте яйце і додайте цукор.

3. Потім додайте манну крупу і розпушувач.

4. За допомогою міксера (або простого вінчика) перемішайте сирну масу до однорідності.

5. Форму, придатну для запікання в мікрохвильовій печі, змастіть невеликою кількістю соняшникової олії. Викладіть сирну масу в форму так, щоб від краю залишалося 2-3 сантиметри, так як запіканка буде дуже добре підніматися під час приготування.

6. Запіканку поставте в мікрохвильову піч. Форму добре буде накрити спеціальною захисною кришкою для мікрохвильовки. Запікайте блюдо протягом 12 хвилин на потужності 700 Вт. Запіканка повинна стабілізуватися, тобто стати щільною зверху і не розтікатися.



**Запіканку можете прикрасити свіжими фруктами.  
Смачного!**



# Макарони з сиром

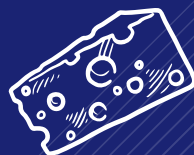
Час приготування: 30 хв.



2 порції

## Інгредієнти:

Макарони – 100 гр  
Вершкове масло – 20 гр  
Твердий сир – 70 гр  
Сіль – за смаком



## Приготування:

1. Підготуйте всі необхідні продукти. Макарони підійдуть будь-якої форми: фузіллі, пенне, конкільоні, бантики та інші. Але обов'язково беріть макаронні вироби з твердих сортів пшениці, - вони набагато корисніше. Також для приготування в мікрохвильовці рекомендуємо макарони, які варяться недовго. Сир може бути будь-яких сортів: і твердих, і м'яких. Таких, як моцарелла і «блакитні» сири (наприклад, Дорблю).

2. Підготуйте посуд, який можна використовувати в мікрохвильовій печі. Посуд беріть досить глибокий, - адже по суті в ньому будуть варитися макарони. У посуд, в якому будете готувати макарони, налийте очищену воду.

3. Воду підсоліть.

4. Поставте в мікрохвильову піч на 9 хвилин при потужності 700 Вт. Макарони, як правило, кладуть в киплячу воду, тому нам треба довести воду до кипіння.

5. Дістаньте миску з окропом і додайте в неї макаронні вироби. Якщо у Вас спагетті, поламайте їх на 3 частини, інакше вони просто не влізуть в миску. Поверніть посуд з макаронами в мікрохвильовку і продовжуйте готувати. Час вибираємо таким чином: до часу, зазначеному на упаковці додаємо 3 хвилини. Тобто, якщо на упаковці вказано, що макарони треба варити 7 хвилин, то час приготування в мікрохвильовій печі буде 10 хвилин.

6. Після того, як макарони приготувались і в них залишилась рідина – відкиньте їх на сито.





**Додайте вершкове масло та посипте тертим сиром і одразу подавайте.  
Смачного!**



# Тушкована картопля

Час приготування: 30 хв.

2 порції

## Інгредієнти:



Картопля – 400 г  
Паприка солодка мелена – 1 ч.л.  
Сіль – 4 щіпки  
Вода гаряча – 150 мл  
Часник – 1-2 зубчики  
Рослинна олія – 1 ч.л.



## Приготування:

1. Картоплю почистити і нарізати часточками, викласти в ємність для мікрохвильовки (скло або фаянс). Приправити сіллю, перцем і паприкою. Додати рослинну олію. Перемішати і влити гарячу воду.

2. Накрийте ємність кришкою і поставте у мікрохвильову піч на 7 хвилин, готуйте на максимальній потужності.

3. Подрібніть 1-2 зубчики часнику. Додайте до картоплі, перемішайте. Поставте у мікрохвильовку ще на 7 хвилин.



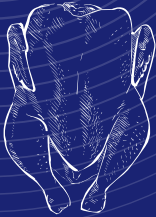
**Рекомендуємо до готової страви  
додати дрібно нарізаний кріп.  
Смачного!**



# Курка – гриль

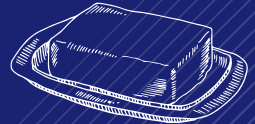
Час приготування: 30 хв.

| 10 порцій |



## Інгредієнти:

Курка – ціла  
Вершкове масло або рослинна  
олія – за смаком  
Спеції до курки – за смаком  
Паприка – за смаком  
Сіль – за смаком



## Приготування:

1. Розрізати курку навпіл.

2. Змастити вершковим маслом або рослинною олією, натерти спеціями, сіллю та паприкою.

3. Покласти половинки курки розрізаною стороною до верху на решітку для гриля і помістити у мікрохвильову піч разом із посудом,

придатним для використання у мікрохвильовій печі.

4. Увімкнути на режим «гриль». Через деякий час пролунає звуковий сигнал, який означає, що потрібно перевернути курку та продовжувати приготування до кінця.



**Для отримання золотої скоринки рекомендуємо змастити готову курку соусом Теріякі та відправити її ще на 2 хвилини у мікрохвильовку. Смачного!**

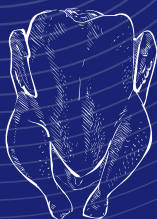




# Куряча грудинка на грилі

Час приготування: 35 хв.

2 порції



## Інгредієнти:

Курячі грудки – 2 шт.  
Гірчиця – 1 ст.л.  
Майонез – 2 ст.л.  
Сіль – за смаком  
Перець чорний мелений, карі,  
паприка – за смаком



## Приготування:

1. Курячі грудки промийте та обсушіть.

2. Зробіть наскрізні прорізи у м'ясній частині грудок.

3. Майонез змішайте з гірчицею, сіллю, спеціями та ретельно збийте вилкою.

3. Натріть маринадом грудинки та залиште їх маринуватися в холодильнику мінімум на 2 години.

4. Покладіть грудинки спинкою вниз на спеціальну решітку для грилю.

5. Решітку встановіть в мікрохвильову піч. Знизу поставте посуд, який придатний для мікрохвильової печі – він потрібен для збору стікаючого жиру.

6. Увімкніть режим «комбі». Готуйте спочатку в режимі «комбі» при максимальній потужності протягом 25 хвилин. Потім витягніть решітку, переверніть грудинки та поверніть все в мікрохвильову піч.

7. Увімкніть режим «гриль» і готуйте протягом 10 хвилин.



**Додайте томати та кабачок, доповнивши їх  
половинкою лимону.  
Смачного!**



# Форель на грилі

Час приготування: 25 хв.

3-4 порції



## Інгредієнти:

Риба – 300 г  
Соевий соус – 1-2 ч.л.  
Сухі трави – 1 щіпка  
Рослинна олія – 2-3 ст.л.



## Приготування:

1. Вимийте та обсушіть рибу. Спочатку її потрібно очистити від шкірки та видалити кістки. Після цього викладіть рибу в невелику ємність і полийте соєвим соусом.

2. Додайте трохи сушених трав за смаком і, за бажанням, щіпку перцю.

3. Решітку для мікрохвильової печі змастіть рослинним маслом.

4. Викладіть рибу на решітку. Під неї обов'язково підставте тарілку, щоб туди стікали соки в процесі приготування.

5. Рибу на грилі готуйте протягом 15 хвилин, а потім обережно переверніть і залиште ще на 10 хвилин – щоб підрум'янити з іншого боку.



**Маринуйте філе риби 5-10 хвилин. До готової риби додайте скибочку лимону. Смачного!**



# Рибне каррі

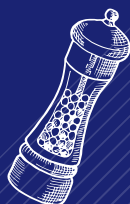
Час приготування: 35-40 хв.

4 порції



## Інгредієнти:

Філе риби (за Вашим смаком)  
– 500 г  
Солодкий перець – 1 шт.  
Шматочки ананасу – 300 г  
Лимонний сік – 3 стл.  
Вершкове масло – 30 г  
Вино біле – 100 мл  
Ананасовий сік – 100 мл  
Сіль, перець – за смаком



## Приготування:

1. Нарізати рибне філе кубиками, покласти в миску і скропити лимонним соком.

2. Нарізати перець соломкою.

3. Додати до риби солодкий перець і шматочки ананасу, перемішати.

4. Додати вершкове масло

5. Додати вино, ананасовий сік, сіль, перець до риби і все перемішати

6. Накрити посуд з рибою кришкою і поставити у мікрохвильову піч на 10 хв. Готувати на максимальній потужності.





**Рекомендуємо споживати рибне каррі з теплим відвареним рисом смаженням з вершковим маслом.  
Смачного!**



# Запечені овочі в сметанковому соусі

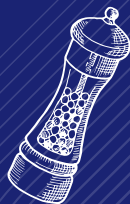
Час приготування: 25 хв.

2 порції



## Інгредієнти:

Овочі на Ваш вибір 350 гр  
Сметана – 3 ст.л.  
Сіль – 2 щіпки  
Вода – 3-4 ст.л.  
Прянощі – 1 щіпка



## Приготування:

1. Покласти в миску очищені, підготовлені нарізні шматочками овочі.

2. В залежності від вмісту вологи додати 3-4 ст.л. води.

3. Додати сіль.

4. Додати прянощі.

5. Все перемішати, накрити кришкою і готувати на максимальній потужності 7 хв.

6. Дістати овочі, додати сметану і знову поставити у мікрохвильову піч ще на 5 хв.



**Додавати запечені овочі у вигляді гарніру можна до будь-яких страв з м'яса, птиці та риби.  
Смачного!**



# Запечений батат з пармезаном

Час приготування: 20 хв.

2 порції

## Інгредієнти:



Батат – 350 г  
Оливкова олія - 1 ст. л.  
Сушений орегано (або суміш італійських трав) – 1 щіпку  
Чорний мелений перець – 1 щіпку  
Сир «Пармезан» – 40 г



## Приготування:

1. Нарізати батат соломкою і викласти у посуд для мікрохвильової печі.

2. Додати олію.

3. Додати сушений орегано або суміш італійських трав, чорний мелений перець.

4. Поставити у мікрохвильову піч на 7 хвилин.

5. Дістаємо і посипаємо пармезаном і знову ставимо у мікрохвильову піч ще на 5 хвилин.

6. Готуємо на максимальній потужності!





**Додайте до страви свіжу зелень!**  
**Смачного!**

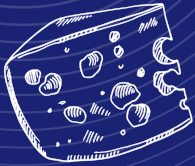




# Піца

Час приготування: 30 хв.

2 порції



## Інгредієнти:

Пшеничне борошно – 200 гр  
Молоко – 100 мл  
Рослинна олія – 2 ст.л.  
Сіль – 2 гр  
Цукор – 2 гр  
Томатний соус – 1 ст. л.

Соус на основі натурального йогурту – 1 ст. л.  
Мариновані огірки – 1 шт.  
Ковбаса або куряче філе (попередньо приготовлене) – 70 гр  
Твердий сир – 70 гр



## Покрокове приготування:

1. У глибоку миску вливаємо тепле молоко (кімнатної температури або підігріте до 30 градусів), додаємо дрібку солі, цукру (для балансу смаку), вливаємо олію. Перемішуємо інгредієнти.

2. Пшеничне борошно просіваємо, всипаємо в миску з рідиною.

3. Замішуємо еластичне тісто, воно виходить злегка липкуватим по консистенції. Обертаємо його в харчову плівку або пакет і прибираємо на півгодини в холодильник.

4. Тісто викладаємо на посипану борошном робочу поверхню, розгортаємо в тонкий пласт за розміром форми для випічки піци. Форму для випічки піци потрібно використовувати з такого матеріалу, який підходить для мікрохвильової печі (скляну або керамічну вогнетривку). Обов'язково дно форми змащуємо маслом.

5. Змішуємо в мисці соус з томатною пастою, намазуємо приготованим

соусом основу піци.

6. Приготуємо начинку. Мариновані огірки нарізаємо маленькими кубиками або брусочками, викладаємо на тісто. Замість огірків можна використовувати оливки, маслини. Для пікантності і гостроти можна використовувати ріпчасту цибулю, але за час смаження піци вона не встигне добре приготуватися і буде хрустіти, тому краще її трохи припустити на рослинній олії на сковороді.

7. Ковбасу або куряче філе нарізаємо шматочками та викладаємо на тісто.

8. Відправляємо піцу в мікрохвильовку, виставляємо максимальну потужність і час 8 хвилин. Після того, як прозвучить сигнал, який свідчить про готовність страви, перевіряємо готовність піци. Сир повинен повністю розплавитися. При необхідності і для придбання рум'яності піци можна поставити її в мікрохвильовку ще на 3 хвилини.



**Піца готова. Даємо їй трохи охолонути, виймаємо з форми і подаємо до столу. Смачного!**



# Яблучний пиріг

Час приготування: 13 хв.

3 порції



## Інгредієнти:

Курячі яйця – 1 шт.  
Цукор – 62,5 гр  
Пшеничне борошно – 67,5 гр  
Розпушувач – 1 ч. л.  
Сіль – за смаком  
Яблука – 1 шт.  
Ванільний цукор – 1 ч. л.  
Вершкове масло – 1/3 ч. л.



## Приготування:

1. Підготуйте усі продукти.

2. У миску вбийте яйця, додайте невелику дрібку солі і цукор.

3. Все гарненько збийте вінчиком або міксером. Також можна за бажанням додати корицю і ванільний цукор.

4. Розпушувач змішайте з борошном і просійте в рідку масу. Завдяки цьому прийому борошно насичується киснем, роблячи майбутню випічку більш повітряною, а ще розпушувач рівномірно розподіляється в борошні, це означає, що і готова випічка буде рівномірно підніматися і стане тільки гарніше і смачніше.

5. Яблука наріжте часточками. Шкірку бажано зрізати, але все залежить від вашого бажання.

6. Форму, придатну для мікрохвильовки, добре змастіть вершковим маслом. На дно довільно укладіть часточки яблук. Яблука залийте тістом. Поставте в мікрохвильовку. Виставите потужність 700 Вт. Увімкніть на 7 хвилин. Якщо яблучний пиріг буде сируватий - додайте максимум 1-2 хвилини. Якщо вам здається, що він трохи вологий - не турбуйтеся, він дійде.

7. Обережно перекладіть пиріг на блюдо і пригощайтесь!



27



# Мафіни

Час приготування: 15 хв.

4 порції

## Інгредієнти:



Пшеничне борошно – 4 ст.л.  
Варення – 4 ст.л.  
Курячі яйця – 1 шт.  
Ванілін – 0,1 ч. л.  
Сіль – за смаком  
Рослинна олія – 1 ст. л.  
Розпушувач – 1 ч. л.



## Приготування:

1. Підготуйте всі необхідні інгредієнти для приготування мафінів в мікрохвильовці. Борошно беріть вищого сорту. Яйця - С1 або С0. Варення підійде будь-яке, вибирайте на свій смак. Варення і яйце за заздалегідь дістаньте з холодильника. Щоб тісто вийшло більш вдалим, вони повинні бути кімнатної температури.

2. Візьміть глибоку миску, в якій буде зручно змішувати сухі і рідкі інгредієнти. Просійте в неї половину борошна, щоб тісто наситилося киснем. Збийте яйце в окремій ємності з ваніліном і дрібною солі. До появи піни збивати не потрібно. Додавання солі покращує смак і спрощує процес збивання. Додайте збите яйце до борошна.

3. Додайте варення і масло, ретельно перемішайте.

4. Тісто має вийти як густа сметана. Додайте розпушувач і ретельно перемішайте.

6. Яблука нарежте часточками. Шкірку бажано зрізати, але все залежить від вашого бажання.

5. Для приготування використовуйте форми для мафінів і кексів, які можна використовувати в мікрохвильовій печі. Якщо форми силіконові - їх змащувати не потрібно, з іншого матеріалу - змастіть маслом дно і боки. Заповнюйте їх на 3/4, щоб залишити місце для підйому тіста. Поставте в мікрохвильовку на 5 хвилини при потужності 700 Вт.





29

# Homamku







A large white rectangular area with horizontal lines for writing.









+38 073 217 77 77

☎ 0 800 217 777

💻 [www.minola.ua](http://www.minola.ua)

© 2021

