

**Miele**

**Miele**

**Miele**

ООО Миле СНГ  
Россия, 125284  
Ленинградский пр-т, 31А  
стр.1 эт. 8, пом. I, ком.1  
Телефон: +7(495)745-8991

[www.miele.ru](http://www.miele.ru)  
[info@miele.ru](mailto:info@miele.ru)

Филиал в Санкт-Петербурге  
197046, Санкт-Петербург  
Петроградская наб. 18 А,  
Телефон: +7(812) 332-08-00

Обособленное подразделение  
ООО Миле СНГ в г. Екатеринбург  
ул. Радищева, 25  
620014, г. Екатеринбург,  
Телефон: +7(343) 282-8282

ТОО "Миле"  
Республика Казахстан, г. Алматы, 050059  
ул. Аль-Фараби, д.13, стр. "1В", Офис 604  
Телефон: +7(727) 311-11-41/42

Интернет: [www.miele.kz](http://www.miele.kz)  
E-mail: [info@miele.kz](mailto:info@miele.kz)

ООО "Миле"  
Украина, 01033, г. Киев,  
ул. Жиланская, 48-50 А  
Телефон: +38 (044) 496 03 00

Интернет: [www.miele.ua](http://www.miele.ua)  
E-mail: [info@miele.ua](mailto:info@miele.ua)

# Приготовление пищи и разогрев

## Кулинарная книга

# Приготовление пищи и разогрев

Кулинарная книга



# Предисловие

Дорогие гурманы, собираясь за столом с семьёй и друзьями, мы наслаждаемся не только обедом, но и интересным общением. Удовольствие от совместного приёма пищи сближает, особенно если это — великолепно приготовленные блюда. Как в будни, так и по особым поводам.

С помощью новой пароварки с СВЧ вы, как настоящий повар, быстро приготовите не только полезные привычные блюда, но и кулинарные шедевры самого высокого уровня.

Эта книга станет для вас настоящим помощником. На нашей кухне Miele ежедневно сталкиваются знания и любопытство, привычный распорядок и неожиданные открытия. Именно поэтому, мы разработали для вас полезные рекомендации и проверенные рецепты. Ещё больше рецептов и увлекательных тем для вдохновения вы найдёте в нашем мобильном приложении Miele@mobile.

Если у вас появятся вопросы или пожелания, обращайтесь к нам. Мы будем рады общению с вами. Наши контактные данные вы найдете на последней странице книги.

Мы надеемся, вы насладитесь временем проведенным на кухне!  
Ваша кухня для экспериментов от Miele



# Содержание

|   |    |                                      |    |
|---|----|--------------------------------------|----|
| Предисловие   | 03 |                                      |    |
| О кулинарной книге                                    | 06 |                                      |    |
| Обзор режимов работы                                  | 07 |                                      |    |
| Важно знать   | 09 |                                      |    |
| Аксессуары и принадлежности Miele                     | 13 |                                      |    |
| Продукция для ухода за техникой Miele                 | 14 |                                      |    |
| Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ | 15 |                                      |    |
|   |    | <b>Мясо</b>                          |    |
|   |    | Бефстроганов из курицы               | 24 |
|   |    | Бефстроганов по-цюрихски             | 26 |
|   |    | Куриная грудка в горчице             | 28 |
|   |    | Курица тандури                       | 30 |
|   |    | Кёнигсбергские клопсы                | 32 |
|   |    | <b>Рыба</b>                          |    |
|   |    | Рыбное карри                         | 36 |
|   |    | Филе красного окуня в перечном соусе | 38 |
|   |    | <b>Гарниры и овощи</b>               |    |
|   |    | Цветная капуста с горчичным соусом   | 42 |
|   |    | Картофель в соусе карри              | 44 |
|   |    | Полента со сладким перцем            | 46 |
|   |    | Зелёное пюре                         | 48 |
|   |    | <b>Супы и айнтопфы</b>               |    |
|   |    | Картофельный крем-суп с кервелем     | 52 |
|   |    | Жаркое из риса                       | 54 |
|   |    | Крем-суп с рукколой                  | 56 |
|   |    | Томатный суп                         | 58 |
|   |    | <b>Десерты</b>                       |    |
|   |    | Слоёный десерт из яблок              | 62 |
|   |    | Крем страчателла с соусом эспрессо   | 64 |
|   |    | Лимонный мусс                        | 66 |
|   |    | <b>Напитки</b>                       |    |
|   |    | Ананасовый пунш                      | 70 |
|   |    | Коктейль Café à l'orange             | 72 |
|   |    | Кофе глясе с шоколадом               | 74 |
|   |    | Фруктовый чай с бузиной              | 76 |
|   |    | Вишнёвый пунш                        | 78 |
|   |    | Лумумба                              | 80 |

# О кулинарной книге

Прежде чем вы начнёте знакомство с книгой, предлагаем несколько советов по её использованию.

## Об ингредиентах

- Если после отдельного ингредиента стоит запятая (,), то последующий текст описывает данный продукт питания. В большинстве случаев можно закупать продукты именно такого качества: например, пшеничная мука, тип 405; средние яйца; молоко, жирность 3,5%.
- Если после отдельного ингредиента стоит вертикальная черта (|), то описание относится к обработке продукта питания, которую, как правило, необходимо выполнить самостоятельно. Эта информация об обработке продукта больше не будет упоминаться в описании приготовления. Например: пряный сыр | тёртый; лук | порезанный мелкими кубиками; молоко, жирность 3,5% | тёплое.
- У мяса, если нет иных обозначений для приготовления всегда указывается вес.
- Вес фруктов и овощей указывается в основном в неочищенном виде с сердцевинкой.
- Фрукты и овощи перед приготовлением нужно мыть и при необходимости очищать от кожуры. Далее этот этап обработки продуктов не будет упоминаться в текстах по приготовлению.

## Общие указания

Ваша новая пароварка с СВЧ оснащена также функцией приготовления на пару и размораживания различных продуктов.

В рецептах вы найдёте данные по мощности для приготовления продуктов, 850 или 1000 Ватт. Время указано в минутах. При этом данные являются ориентировочными и могут отличаться в большую или меньшую сторону. Данные по настройкам с пониженной мощностью для длительного приготовления указаны в градациях 850 Ватт, 600 Ватт, 450 Ватт, 300 Ватт, 150 Ватт и 80 Ватт.

Указанное время для размораживания, разогрева и приготовления также является ориентировочным. Это время может немного отличаться в зависимости от исходной температуры и качества продуктов, а также от желаемой степени готовности мяса, рыбы или овощей.

Для разогрева и приготовления всегда накрывайте продукты колпаком, пригодной для режима СВЧ крышкой или специальной плёнкой для микроволновой печи. Таким образом вы предотвратите высыхание продуктов и загрязнение прибора.

Указанные значения времени приготовления включают необходимое время для подготовки и готовки.

# Обзор режимов работы

## Приготовление на пару

Для деликатного приготовления продуктов питания.

Большинство блюд готовится при 100 °С. Можно без потери цвета, формы, структуры и вкуса приготовить, например, овощи и картофель, супы и айнтопфы, запеканки и бобовые. Приготовление на пару особенно подходит для риса, т. к. он остается рассыпчатым. Также пароварка поможет при приготовлении детского питания.

Рыба отлично подходит для приготовления на пару. При высоких температурах она быстро теряет нежную консистенцию, а в пароварке вкус и консистенция сохраняются, и можно установить температуру от 40 до 100 °С. Вы легко справитесь с приготовлением морепродуктов и ракообразных — если захочется изысканной кухни дома.

Птица, мясо и колбасные изделия — всё это можно приготовить в пароварке Miele. При температуре 90–100 °С мясо получается особенно нежным. Даже нежирная птица, которая обычно слегка пересыхает, останется сочной.

## Микроволновой режим

Для размораживания, разогрева, приготовления.

Время приготовления меньше, чем на плите или в духовом шкафу. Кроме этого, продукты можно готовить вообще без жидкости и жира или, с небольшим количеством.

Процесс приготовления или разогрева происходит быстрее, если в продукте содержится большое количество воды, так как микроволны воздействуют со всех сторон.

## Быстрое приготовление

Для быстрого разогрева или приготовления.

Во время фазы нагрева рабочая камера сначала нагревается до установленной температуры в режиме приготовления на пару. Как только температура достигнута, включается режим СВЧ, таким образом, во время всего этапа готовки вместе работают парогенератор и магнетрон.

Преимущество комбинированного режима работы «Быстрое приготовление» в том, что продукты

- готовятся непродолжительное время. Они быстрее доходят до готовности, чем в режиме приготовления на пару,
- не перевариваются и не пересыхают, как в режиме СВЧ,
- не требуют перемешивания в процессе приготовления.

# Обзор режимов работы

## Sous-vide

Для особенного наслаждения блюдами.

При таком способе приготовления продукты питания медленно готовятся в вакуумной упаковке при постоянной низкой температуре. Благодаря вакууму влага не испаряется во время приготовления, и все ароматические вещества сохраняются. Порадуйтесь результату: интенсивному вкусу равномерно приготовленных продуктов.

Ещё больше рецептов для Sous-vide и увлекательных тем для вдохновения вы найдёте в нашем мобильном приложении Miele@mobile.

# Важно знать

## Подходящая посуда

- Микроволны проникают через стекло, фарфор, керамику, пластик и картон. Поэтому посуду из этих материалов можно использовать в режиме СВЧ.
- В большинстве случаев не возникает проблем с фарфором. Учтите, что в состав некоторых видов глазури и красок входит металл. Не используйте такую посуду.
- На расписном фаянсе узор должен находиться под слоем глазури. Фаянс может очень сильно нагреваться.
- Очень хорошо подходит термостойкое стекло или стеклокерамика.
- Пластмассовая посуда должна выдерживать температуру не менее 110 °С, в противном случае она деформируется. Для посуды и упаковок (стиропор), которые используются для быстрого разогрева, термостойкость может быть меньше.
- Можно использовать бумагу для запекания. Вместо металлических зажимов зафиксируйте её нитью. Не используйте зажимы с элементами из металла. Также существуют специальные пакеты для микроволнового режима.
- Материал и форма используемой посуды влияют на время разогрева и приготовления. Хорошо зарекомендовала себя плоская посуда круглой и овальной формы. Равномерность нагрева пищи в таких формах лучше, чем при использовании посуды с углами.
- В режиме работы «Быстрое приготовление» можно использовать прилагаемые контейнеры для приготовления пищи.

# Важно знать

## Неподходящая посуда

- Металлические контейнеры, алюминиевая фольга и столовые приборы не пригодны для микроволнового режима, так как металл отражает микроволны. Микроволны не могут воздействовать на продукт. В закрытых металлических контейнерах или под закрытой алюминиевой фольгой происходит нагрев блюд.
- Не используйте посуду с металлическим покрытием, например посуду с золотой окантовкой или с кобальтовым синим тоном. Металлосодержащий декор отражает микроволны и приводит к образованию искр.
- Хрусталь не подходит из-за содержания свинца. Хрусталь ручной работы может легко треснуть из-за включений воздуха. Стекланные миски или тарелки с рифлёной кромкой подвержены такой же опасности.
- Деревянная посуда содержит воду, которая в процессе готовки испаряется. При этом дерево высыхает, и в нём появляются трещины. Деревянная посуда не подходит для применения в микроволновом режиме.

# Количество и вес

ч. л. = чайная ложка

ст. л. = столовая ложка

г = грамм

кг = килограмм

мл = миллилитр

На кончике ножа

## **1 чайная ложка соответствует примерно:**

- 3 г пекарского порошка
- 5 г соли/сахара/ванильного сахара
- 5 г муки
- 5 мл жидкости

## **1 столовая ложка соответствует примерно:**

- 10 г муки/пищевого крахмала/панировочных сухарей
- 10 г масла
- 15 г сахара
- 10 мл жидкости
- 10 г горчицы

# Кухня от А до Я

12

Готовый к кулинарной обработке

Продукты, которые почищены, но ещё не приготовлены. Например, мясо, у которого удалён жир и жилы, рыба, которая почищена от чешуи и выпотрошена, или фрукты и овощи, которые помыты и очищены от шкурки.

# Аксессуары и принадлежности Miele

## Аксессуары и принадлежности Miele

Правильные принадлежности для достижения лучшего результата — богатый ассортимент Miele. Каждый предмет по размеру и функциям специально подобран к приборам Miele и протестирован по стандарту Miele. Все изделия вы можете заказать в интернет-магазине Miele, по сервисному телефону Miele или в специализированных магазинах.

## Неперфорированный контейнер

Для приготовления блюд в соусе, бульоне и воде (например, рис, супы, айнтопфы) отлично подходят неперфорированные контейнеры.

При этом можно выбрать глубину и размер. Плоские контейнеры служат для приготовления небольшого количества продуктов или блюд, непокрытых жидкостью полностью. Глубокие контейнеры предназначены для приготовления больших объемов пищи или продуктов, которые должны быть полностью скрыты жидкостью, например, айнтопф, тушёное мясо или суп.

## Перфорированный контейнер

Непосредственно для приготовления на пару или бланширования продуктов идеально подходят перфорированные контейнеры. За счет перфорации пар со всех сторон окружает продукт. Поэтому компоненты должны быть как можно более плоскими и не перекрывать друг друга в контейнере.

## Стеклянный поддон

Стеклянный поддон используется в режиме приготовления на пару для сбора капающей жидкости. В микроволновом режиме он служит подставкой. Используйте стеклянный поддон для всех способов приготовления в режиме СВЧ.

# Продукция для ухода за техникой Miele

14 Регулярная очистка и уход обеспечат оптимальное функционирование и продолжительный срок службы вашего прибора. Оригинальная продукция для ухода за техникой от Miele наилучшим образом подходит для приборов Miele. Вы можете заказать её в интернет-магазине Miele, по сервисному телефону Miele или в специализированных магазинах.

## Таблетки для удаления накипи

Для очистки от накипи трубок подачи и ёмкости для воды Miele разработала специальные таблетки для удаления накипи. С их помощью вы максимально эффективно и бережно очистите прибор.

## Набор салфеток из микрофибры

С помощью этого набора вы без труда удалите следы от пальцев рук и лёгкие загрязнения — в комплекте универсальная салфетка, салфетка для стекла и салфетка для блестящих поверхностей. Износоустойчивые салфетки из тонко сплетённых микроволокон очищают особенно эффективно.

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

Размораживание большого количества продуктов, например 2 кг рыбы

Положите размораживаемый продукт в подходящую для режима СВЧ посуду и поставьте её на стеклянный поддон.

Разогрев блюд

Используйте при необходимости крышку, без крышки разогреваются только жареные мясные изделия в панировочной смеси, или если существуют другие указания (см. таблицу «Разогрев»).

Приготовление замороженных полуфабрикатов

Замороженные полуфабрикаты можно одновременно размораживать и готовить. Учитывайте указания на упаковке.

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

- Принимайте во внимание приведённые значения мощности СВЧ, длительности приготовления и время компенсации. При этом учитывайте состояние, количество и температуру блюда.
- В целом рекомендуется выбирать среднюю длительность.
- В зависимости от качеств продуктов (жидкие или твёрдые, размер и количество) используйте подходящую посуду, например стеклянную миску, форму для запекания или плоскую тарелку. Поставьте посуду на стеклянном поддоне на 1 уровень рабочей камеры.
- Вы можете одновременно положить прямо на стеклянный поддон несколько отдельных продуктов, например булочки для размораживания.
- Соблюдайте указанное время компенсации. На это время оставьте продукты при комнатной температуре. Так температура внутри продукта станет более равномерной.

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

## Размораживание в режиме СВЧ

| размораживаемый продукт           | количество        | мощность микроволн в Вт | время в минутах | время компенсации в минутах                   | помешивание/переворачивание/перекладывание | крышка да/нет |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|---|--|---------------|
| <b>молочные продукты</b>          |                   |                         |                 |   |  |               |
| сливки                            | 250 мл            | 80                      | 14              | 10–15   | каждые 5 минут                             | да            |
| сливочное масло                   | 250 г             | 80                      | 12–14           | 5–10  | спустя половину времени                    | да            |
| ломтики сыра                      | 250 г             | 80                      | 6–7             | 10–15;<br>отделить друг от друга ломтики сыра | через 3 минуты                             | да            |
| молоко                            | 500 мл            | 150                     | 22–23           | 5–10  | 2 раза через каждые 7 минут                | да            |
| <b>пироги/выпечка</b>             |                   |                         |                 |   |  |               |
| песочный пирог (1 кусок)          | 100 г             | 150                     | 1–2             | 5–10  | –  | да            |
| песочный пирог (1 кусок)          | 300 г             | 150                     | 3–4             | 10–15   | спустя половину времени                    | да            |
| фруктовый пирог (3 куска)         | 3 x 100 г         | 150                     | 9–10            | 10–15   | через 5 минут                              | да            |
| масляный пирог (3 куска)          | 3 x 100 г         | 150                     | 5–6             | 10–15   | спустя половину времени                    | да            |
| торт со сливками/кремом (1 кусок) | 100 г             | 80                      | 3–4             | 10–15   | –  | да            |
| торт со сливками/кремом (3 куска) | 3 x 100 г         | 80                      | 5,5–6,5         | 10–15   | спустя половину времени                    | да            |
| булочки (4 штуки)                 | 4 x примерно 50 г | 150                     | 4–5             | 5–10  | спустя половину времени                    | нет           |

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

## Размораживание в режиме СВЧ

| размораживаемый продукт            | количество | мощность микроволн в Вт | время в минутах | время компенсации в минутах | помешивание/переворачивание/перекладывание | крышка да/нет |
|------------------------------------|------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|--|---------------|
| <b>фрукты</b>                      |            |                         |                 |                             |  |               |
| клубника, малина                   | 150 г      | 80                      | 11–12           | 5–10                        | спустя половину времени                    | да            |
| смородина                          | 250 г      | 80                      | 13–14           | 5–10                        | спустя половину времени                    | да            |
| сливы                              | 500 г      | 150                     | 13–15           | 5–10                        | спустя половину времени                    | да            |
| <b>мясо</b>                        |            |                         |                 |                             |  |               |
| говяжий фарш                       | 500 г      | 150 + 80                | 8–9 + 17–19     | 10–15                       | 2 раза через каждые 10 минут               | нет           |
| курица                             | 1000 г     | 150                     | 25–28           | 10–15                       | каждые 10 минут                            | нет           |
| <b>овощи</b>                       |            |                         |                 |                             |  |               |
| горох                              | 250 г      | 150                     | 9–10            | 5–10                        | спустя половину времени                    | да            |
| спаржа                             | 250 г      | 150                     | 11–12           | 5–10                        | через 5 минут                              | да            |
| фасоль                             | 500 г      | 150                     | 16–17           | 5–10                        | 2 раза через каждые 5 минут                | да            |
| краснокочанная капуста (порционно) | 500 г      | 150                     | 18–19           | 5–10                        | 2 раза через каждые 5 минут                | да            |
| шпинат (порционно)                 | 300 г      | 150                     | 14–15           | 10–15                       | 2 раза через каждые 5 минут                | да            |

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

## Размораживание в режиме СВЧ

| размораживаемый продукт                      | количество              | мощность микроволн в Вт | время в минутах | время компенсации в минутах | помешивание/переворачивание/перекладывание | крышка да/нет |
|--|-------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|--|---------------|
| <b>напитки</b>                               |                         |                         |                 |                             |  |               |
| кофе, температура напитка 60–65 °С           | 1 чашка (200 мл)        | 1000                    | 1:10–1:20       | –                           | перед разогревом *                         | нет           |
| молоко, температура напитка 60–65 °С         | 1 чашка/кружка (200 мл) | 1000                    | 1:20–1:30       | –                           | перед разогревом *   **                    | нет           |
| кипячение воды                               | 1 чашка (125 мл)        | 1000                    | 1:40–1:50       | –                           | перед разогревом *                         | нет           |
| детская бутылочка (молоко)                   | примерно 200 мл         | 450                     | 1:30–1:40       | 1                           | перед употреблением                        | нет           |
| глинтвейн/гrog, температура напитка 60–65 °С | 1 чашка/кружка (200 мл) | 1000                    | 1:00–1:10       | –                           | перед разогревом *                         | нет           |

\* Избегайте так называемой задержки кипения, для этого перемешайте жидкость перед разогревом. После разогрева подождите минимум 20 секунд, прежде чем вынуть ёмкость из рабочей камеры. Кроме того, во время разогрева вы можете поместить в ёмкость стеклянный стержень или иной подобный предмет при наличии.

\*\* Время указано для исходной температуры блюд примерно 5 °С. Для блюд, которые обычно не хранятся в холодильнике, берётся комнатная температура около 20 °С. Разогревайте блюда (за исключением детского питания и нежных взбитых соусов) до температуры 70–75 °С.

# Размораживание и разогрев с использованием режима СВЧ

## Размораживание в режиме СВЧ

| размораживаемый продукт                 | количество        | мощность микроволн в Вт | время в минутах | время компенсации в минутах | помешивание/переворачивание/перекладывание    | крышка да/нет |
|---|-------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------------|---|---------------|
| <b>блюда</b>                            |                   |                         |                 |                             |   |               |
| детское питание (комнатная температура) | 1 баночка (190 г) | 450                     | 1:10–1:20       | 1                           | перед употреблением                           | нет           |
| отбивная котлета, жареная               | 200 г             | 600                     | 4:20–4:50       | 1                           | спустя половину времени                       | нет           |
| рыбное филе, жареное                    | 200 г             | 600                     | 3:50–4:20       | 1                           | спустя половину времени                       | нет           |
| жаркое с соусом                         | 200 г             | 600                     | 4:50–5:20       | 1                           | спустя половину времени                       | да            |
| гарниры                                 | 250 г             | 600                     | 3:40–4:10       | 1                           | спустя половину времени                       | да            |
| овощи                                   | 250 г             | 600                     | 3:50–4:20       | 1                           | спустя половину времени и перед употреблением | да            |
| соус для жаркого                        | 250 г             | 600                     | 4:10–4:40       | 1                           | спустя половину времени и перед употреблением | да            |
| суп/айнтопф                             | 250 г             | 600                     | 4:00–4:30       | 1                           | спустя половину времени и перед употреблением | да            |
| суп/айнтопф                             | 500 г             | 600                     | 7:00–7:30       | 1                           | спустя половину времени и перед употреблением | да            |





# Мясо

## Сытно и вкусно

Люди, в рацион которых входит свинина, говядина, баранина, дичь и т. п., наслаждаются вкусной и здоровой пищей. Особенно рекомендуются диетологами блюда из птицы. С помощью предложенных рецептов можно приготовить самые разнообразные блюда из мяса и птицы, которые приобретают новые оттенки вкуса благодаря различным приправам, соусам и гарнирам и своим разнообразием — от экзотического до всем знакомого — объединяют разные культуры.

# Бефстроганов из курицы

На 2 порции | Время приготовления: 55 минут

## Ингредиенты

2 ломтика консервированного ананаса  
400 г филе куриной грудки, готового к кулинарной обработке | полоски толщиной 1 см  
3 пера зелёного лука | тонкие кольца  
1 зубчик чеснока | мелко рубленный  
10 г корня имбиря | мелко рубленный  
1 яблоко, с кислинкой | натёртое на крупной тёрке  
1 ч. л. красной пасты карри  
1½ ч. л. соли  
200 мл кокосового молока из упаковки, без подсластителей  
100 мл бульона из мяса птицы  
1 ст. л. крахмала  
30 мл ананасового сока из упаковки

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла, вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Выньте ананасы из сиропа и мелко порежьте. Сироп не выливайте.

Положите в миску куриное филе, кусочки ананаса, лук, чеснок, имбирь и ломтики яблок и перемешайте.

Добавьте пасту карри, соль, кокосовое молоко и бульон из мяса птицы и перемешайте. Поставьте миску на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 1.

Перемешайте и готовьте согласно этапу приготовления 2.

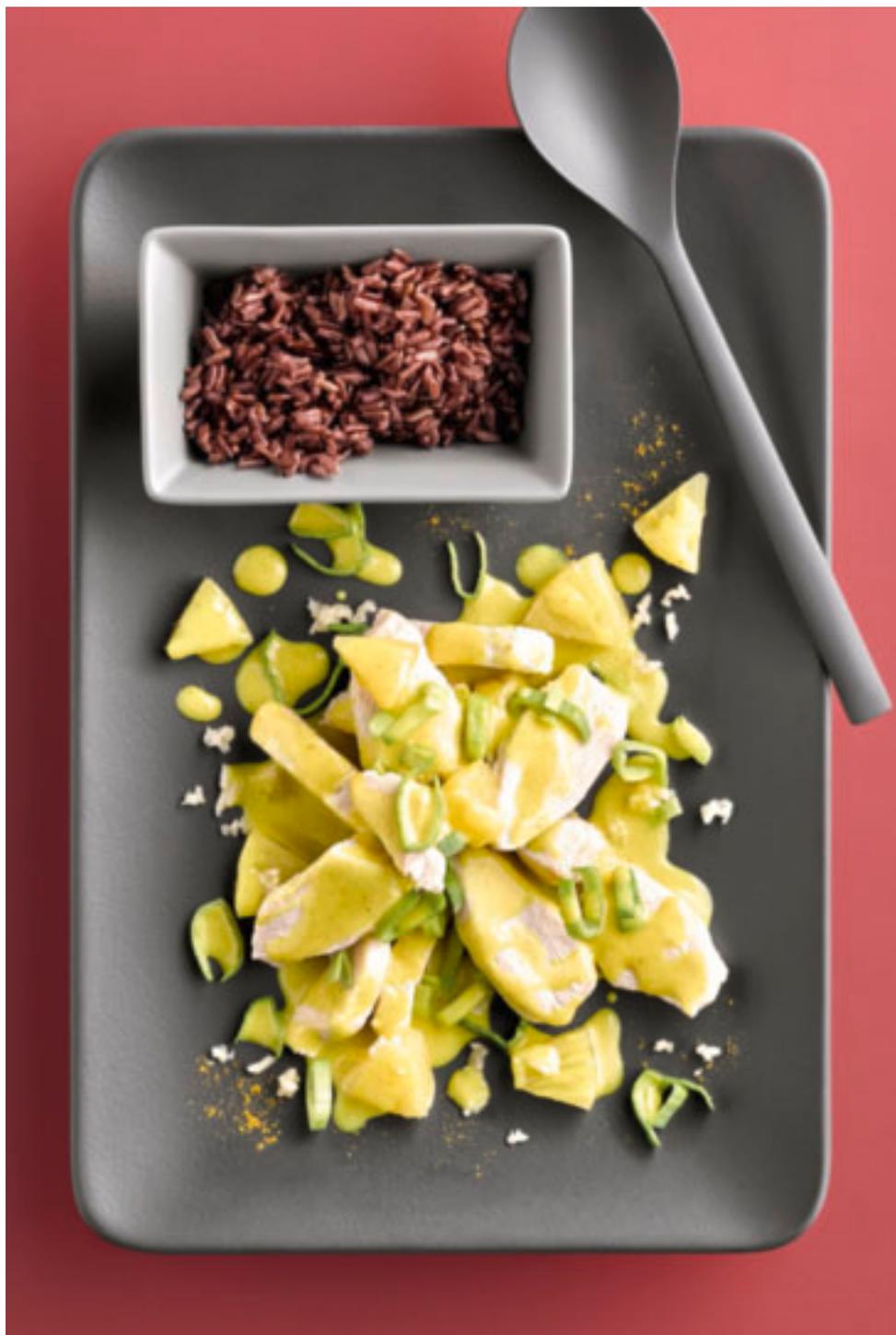
Растворите крахмал в ананасовом соке и влейте в бефстроганов. Поместите в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 3 под крышкой, чтобы соус слегка загустел.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 6 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 5 минут  
Этап приготовления 3  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 2 минуты

### Совет:

В качестве гарнира подходит лапша или рис.



Бефстроганов из курицы

# Бефстроганов по-цюрихски

На 4 порции | Время приготовления 40 минут

## Ингредиенты

500 г свиного филе, готового для кулинарной обработки  
40 г сливочного масла  
1 луковица | нарезанная мелкими кубиками  
250 г свежих шампиньонов | ломтики  
соль  
перец  
60 мл сухого белого вина  
125 г сливок  
3 ч. л. крахмала  
2 ст. л. воды

## Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла, вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Свиное филе нарежьте на тонкие полоски.

Положите в миску сливочное масло, лук и шампиньоны. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Добавьте свиное филе. Приправьте солью и перцем. Перемешайте и готовьте согласно этапу приготовления 2.

Добавьте вино и сливки, перемешайте и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 3.

Разведите крахмал в воде и загустите им соус. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 4, пока соус не загустеет.

## Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 4 минуты

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 850 Вт

Время приготовления 4 минуты

Этап приготовления 3

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 2 минуты

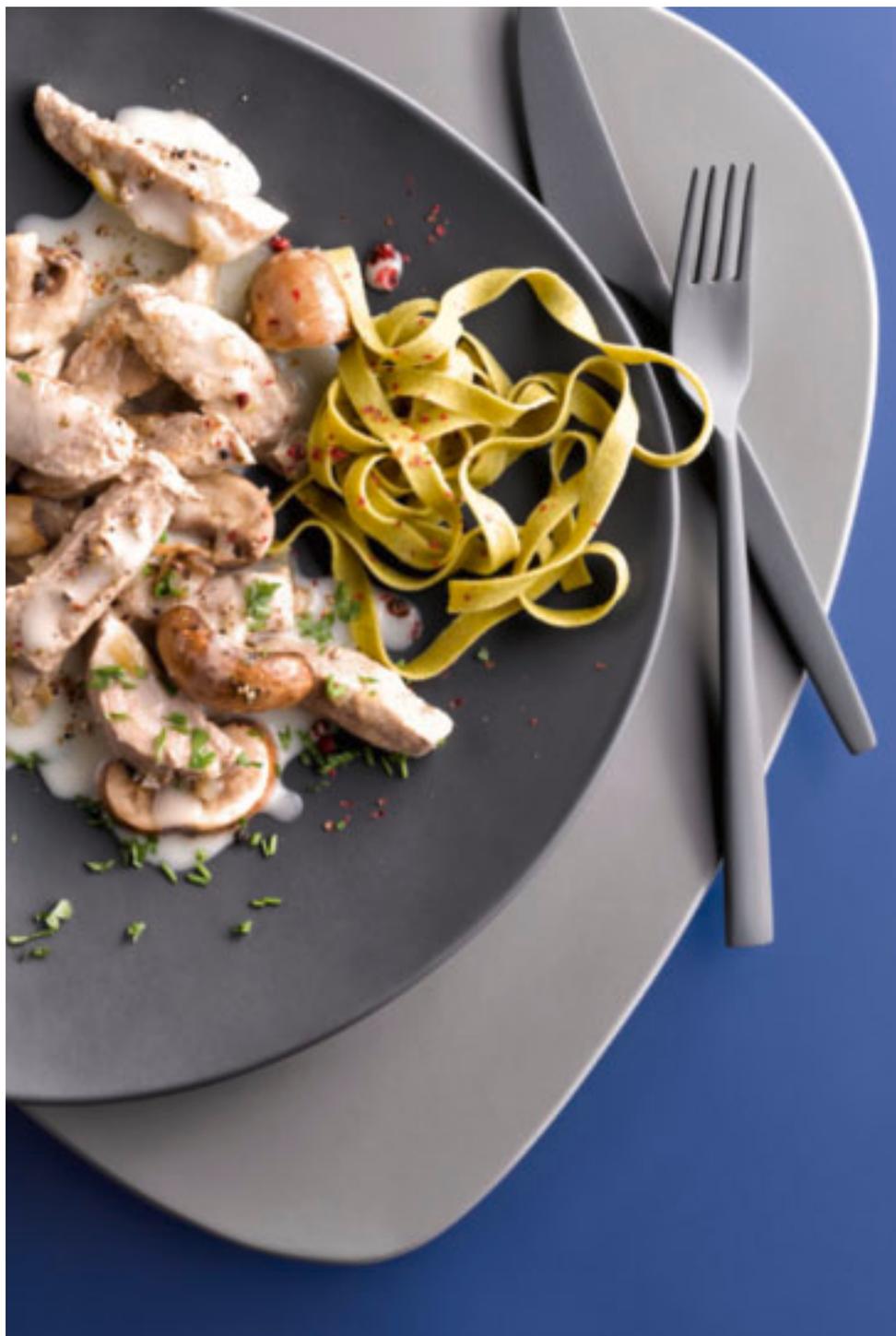
Этап приготовления 4

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 1 минута

## Совет:

В качестве гарнира подходит лапша или картофельное пюре.



# Куриная грудка в горчице

На 4 порции | Время приготовления: 30 минут

## Ингредиенты

250 г крем-фреша  
1 зубчик чеснока |  
измельчённый прессом  
4 ст. л. сладкой горчицы  
1½ ч. л. соли  
½ ч. л. свежего шалфея |  
рубленный  
4 филе куриной грудки (по  
200 г), готовые к кулинарной  
обработке

## Приготовление

Для соуса смешайте крем-фреш, чеснок, горчицу, соль и шалфей.

Выложите филе в форму для запеканки и полейте соусом.

Поставьте форму на стеклянный поддон в рабочую камеру. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Филе переверните и полейте соусом. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

## Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянная форма для запеканки, примерно 22 × 22 × 6 см  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 6 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 16 минут

## Совет:

В качестве альтернативы можно использовать зернистую горчицу.



# Курица тандури

На 4 порции | Время приготовления 60 минут + 12 часов маринования

## Ингредиенты

3 ч. л. смеси пряностей тандури  
перец  
1 ч. л. слабжгучего молотого красного перца  
200 г йогурта, жирность 3,5 %  
4 филе куриной грудки (по 150 г), готовые к кулинарной обработке  
2 ст. л. кунжутного масла  
3 луковицы | нарезанные мелкими кубиками  
1 зубчик чеснока | нарезанный мелкими кубиками  
20 г корня имбиря | мелко рубленный  
1 ч. л. соли  
½ ч. л. куркумы  
½ ч. л. молотого острого красного перца  
½ ч. л. кориандра  
1 ст. л. крахмала  
50 г сметаны

### Аксессуары и принадлежности Miele:

форма для запеканки, пригодная для режима СВЧ, 22 × 22 × 6 см  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

### Совет:

Вместо смеси специй тандури можно использовать карри. В качестве гарнира подходят рис и тушёные овощи или салат.

## Приготовление

Смешайте смесь приправ, перец, молотый острый красный перец и йогурт. Положите куриное филе в этот маринад и оставьте под крышкой в холодильнике на ночь.

Поместите кунжутное масло с луком, чесноком и имбирём в форму для запеканки. Поставьте миску на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 1.

Добавьте филе куриной грудки с маринадом, соль и остальные специи и перемешайте. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

Переверните филе и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 3.

Выньте мясо. Добавьте в соус крахмал и сметану и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 4.

Подавайте филе куриной грудки соусом.

### Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 4 минуты

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 600 Вт

Время приготовления: 8 минут

Этап приготовления 3

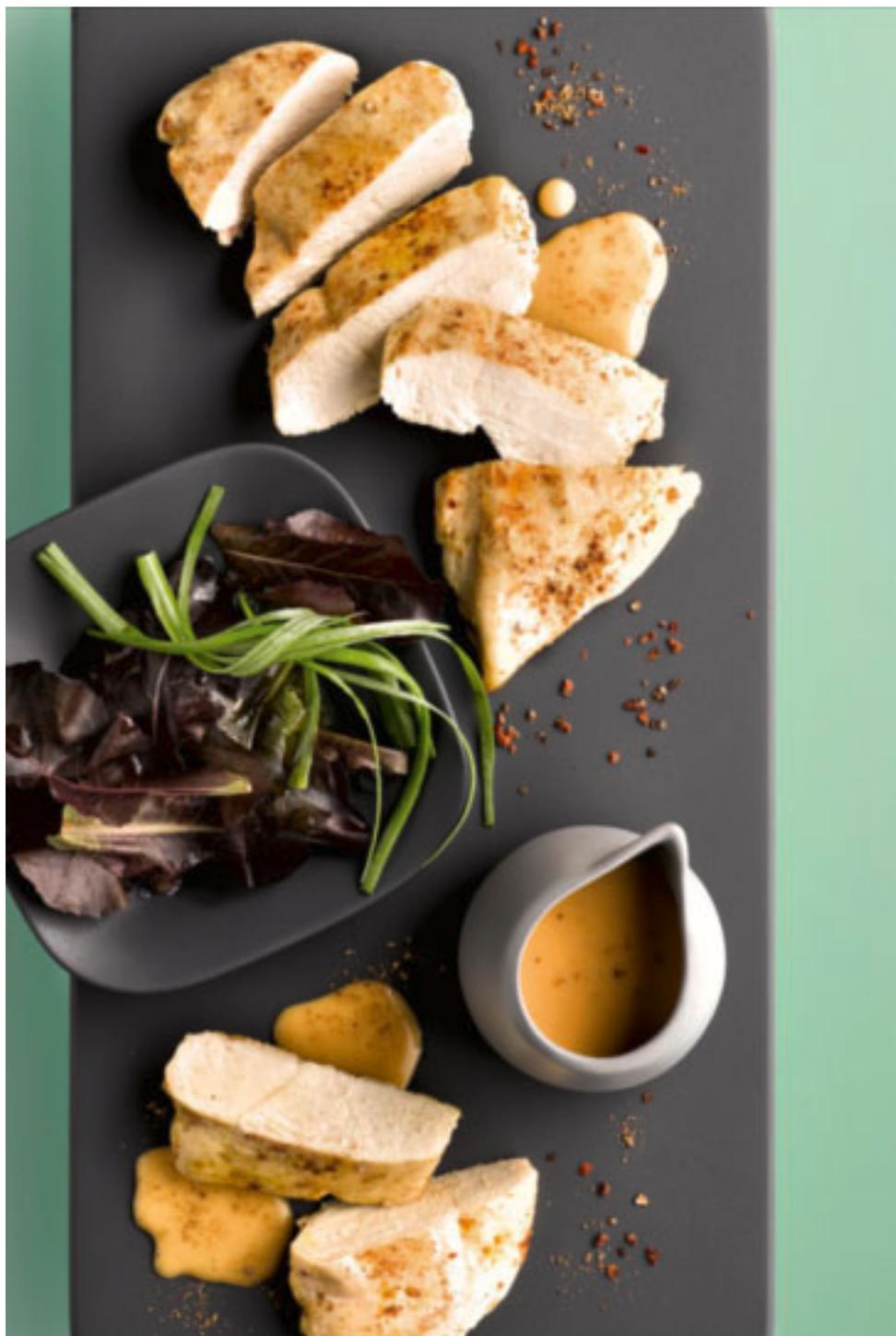
Мощность: 600 Вт

Время приготовления: 8 минут

Этап приготовления 4

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 3 минуты



# Кёнигсбергские клопсы

На 4 порции | Время приготовления 90 минут

## Ингредиенты

### Для клопсов:

40 г панировочных сухарей  
110 мл воды  
1 луковица | нарезанная  
мелкими кубиками  
250 г свиного фарша  
250 г говяжьего фарша  
1 среднее яйцо  
1 ч. л. соли  
перец

### Для соуса:

40 г сливочного масла |  
размягчённое  
40 г пшеничной муки, тип 405  
500 мл мясного бульона |  
холодный  
2 ст. л. сливок  
1 ст. л. каперсов  
1 ч. л. сахара

### Аксессуары и

#### принадлежности Miele:

стеклянная форма для выпекания с крышкой, примерно  
24 x 24 x 6 см  
стеклянный поддон

## Приготовление

Смешайте панировочные сухари с водой и оставьте набухать.

Соедините фарш и лук с панировочными сухарями. Смешайте с яйцом, солью и перцем до однородной массы. Сформируйте 8 мясных шариков и выложите их в стеклянную форму для выпекания.

Смешайте сливочное масло с мукой и выложите маленькими порциями рядом с мясными шариками. Добавьте мясной бульон.

Поставьте форму для выпекания на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Осторожно перемешайте соус до однородной массы и переверните мясные шарики. Приправьте сливками, каперсами и сахаром. Запекайте согласно этапу приготовления 2.

### Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Длительность: 12 минут

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 850 Вт

Длительность: 4 минуты





# Рыба

Мы приглашаем Вас к столу!

Многие деликатесы великолепны на вкус, но вредят нашей фигуре. Поэтому приятно осознавать, что рыбные блюда принадлежат к общеизвестному исключению: они вкусны и полезны для здоровья. Благодаря разному происхождению рыбы, кулинарным обычаям и национальным традициям в мире существует множество разнообразных рыбных блюд, которые непременно стоит попробовать. Надеемся, что предложенные в этой главе рецепты придутся вам по душе.

# Рыбное карри

На 4 порции | Время приготовления 50 минут

## Ингредиенты

1 свежий ананас  
(примерно 400 г)  
1 красный сладкий перец  
1 банан  
600 г филе морского окуня,  
готового к кулинарной  
обработке  
3 ст. л. лимонного сока  
125 мл белого вина  
125 мл ананасового сока  
2 ст. л. крахмала  
½ ч. л. кайенского перца  
2 ст. л. карри  
1½ ч. л. соли  
1 ч. л. сахара

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла,  
вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Почистите ананас, разрежьте на четыре части, удалите сердцевину и нарежьте кубиками. Нарежьте стручок красного перца тонкими полосками, а банан — кружочками.

Рыбу нарежьте крупными кусками, сложите в форму для выпекания и полейте лимонным соком. Добавьте ананас, перец, банан и перемешайте.

Смешайте белое вино, ананасовый сок с крахмалом, кайенским перцем, карри, солью и сахаром. Равномерно распределите соус поверх рыбы.

Поставьте миску на стеклянный поддон в рабочую камеру. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Осторожно перемешайте рыбу и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Длительность: 8 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Длительность: 14 минут

### Совет:

В качестве гарнира подходит рис.



# Филе красного окуня в перечном соусе

На 4 порции | Время приготовления 70 минут

## Ингредиенты

### Для соуса

2 красных сладких перца |  
нарезанные полосками  
200 г помидоров | нарезанные  
кубиками

3 луковицы | нарезанные  
кубиками

20 г сливочного масла

½ ч. л. соли

перец

½ ч. л. листьев тимьяна

1½ ст. л. крахмала

100 г сливок

### Для морского окуня:

600 г филе морского окуня,  
готового к кулинарной  
обработке

2 ст. л. лимонного сока

соль

### Для декора:

1 ст. л. шнитт-лука |  
нарезанный колечками

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла,  
вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
погружной блендер  
стеклянная форма для  
выпекания  
Время приготовления:  
70 минут

## Приготовление

Для соуса смешайте в миске красный перец, помидоры, лук, масло, соль, тимьян и перец. Поставьте миску на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 1.

Пюрируйте овощи, сильное посолите и поперчите.

Разведите крахмал в сливках и смешайте с овощами. Готовый соус поместите в жаровню.

Сбрызните филе морского окуня лимонным соком, посолите и выложите в соус в форме «черепицы». Поставьте форму на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапам приготовления 2 и 3.

Перед подачей посыпьте зелёным луком.

### Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 8 минут

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 9 минут

Этап приготовления 3

Мощность: 450 Вт

Время приготовления: 6 минут



Филе красного окуна в перечном соусе



# Гарниры и овощи

## Негласные герои

Тот факт, что мы едим картофель, рис или лапшу почти каждый день и нам это не надоедает, уже говорит о том, что такая еда хорошо влияет на наше самочувствие, она вкусна и полезна. Благодаря разнообразным способам приготовления эти продукты представляют собой гораздо больше, чем просто полезное дополнение к основному блюду. Они позволяют каждый раз по-новому оформлять блюда, особенно овощи, всё в большем разнообразии появляющиеся на рынке и придающие каждому меню свежесть и красочность.

# Цветная капуста с горчичным соусом

На 4 порции | Время приготовления 55 минут

## Ингредиенты

30 г сливочного масла  
2 ст. л. пшеничной муки,  
тип 405  
1 кочан цветной капусты  
(примерно 1,2 кг)  
3 ст. л. воды  
250 мл мясного бульона  
100 г сливок  
2½ ст. л. зернистой или  
сладкой горчицы  
½ ч. л. соли  
перец  
1 ч. л. сахара

## Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла,  
ёмкостью 1,8 л  
миска из стекла,  
ёмкостью 0,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Замесите клёцку из муки и масла и отложите.

Разделите цветную капусту на соцветия. Поместите с водой в большую миску, поставьте её на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 1.

Время от времени переворачивайте. Слейте воду, капусту накройте крышкой и отложите.

Поместите в маленькую миску мясной бульон, сливки, горчицу, специи и перемешайте. Добавьте клёцку и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

Смешайте соус до однородного состояния.

Приправьте соус специями и сахаром и подавайте с цветной капустой.

## Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 8–10 минут

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 5 минут



# Картофель в соусе карри

На 4 порции | Время приготовления 55 минут

## Ингредиенты

2 луковицы | нарезанные кубиками  
2 ст. л. сливочного масла  
1 кг нерассыпчатого картофеля | нарезанный кубиками  
1 ст. л. порошка карри  
200 мл овощного бульона  
½ ч. л. соли  
100 г сливок  
250 г замороженного горошка  
½ ст. л. крахмала  
соль  
перец

## Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла,  
емкостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Положите в миску лук и сливочное масло. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Добавьте картофель, порошок карри, овощной бульон, соль и перемешайте. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

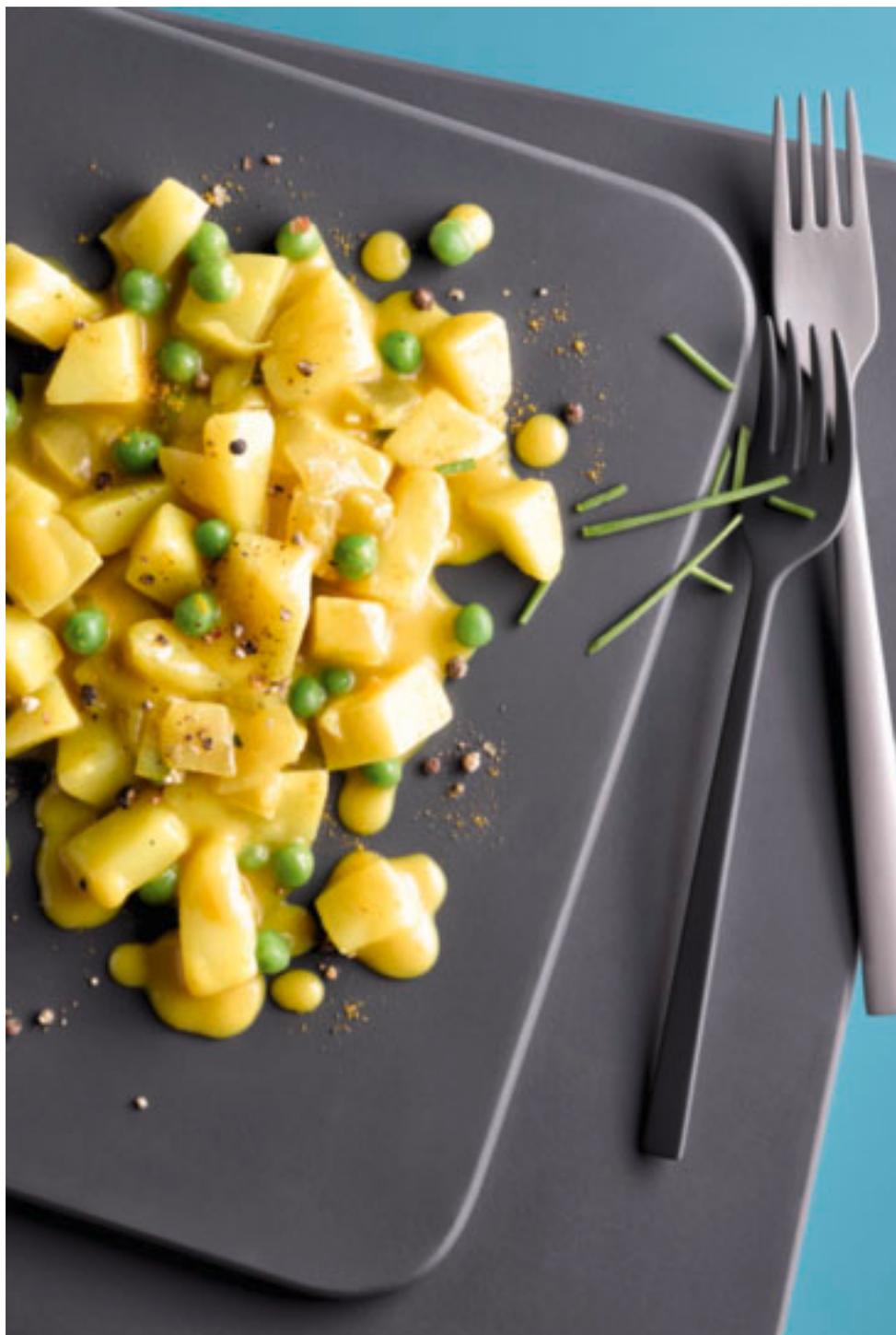
Влейте  $\frac{2}{3}$  сливок, добавьте горошек и перемешайте. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 3.

Добавьте крахмал и оставшиеся сливки. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 4, пока соус слегка не загустеет.

Посолите и поперчите.

## Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 20 минут  
Этап приготовления 3  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 5 минут  
Этап приготовления 4  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 2 минуты



# Полента со сладким перцем

На 6 порций | Время приготовления 25 минут

## Ингредиенты

1 красный сладкий перец  
500 мл овощного бульона  
125 г кукурузной крупы  
(поленты)  
½ ч. л. соли  
1 ч. л. слабжгучего молотого  
красного перца  
¼ ч. л. молотого острого  
красного перца

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска, пригодная для микро-  
волновой печи, вместимостью  
1,4 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Красный перец нарежьте тонкими полосками.

Поместите полоски перца, овощной бульон, кукурузную крупу и специи в миску и перемешайте. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1.

Перемешайте поленту и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

Перед подачей взбейте вилкой, посолите и поперчите.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 7 минут



# Зелёное пюре

На 6 порций | Время приготовления 55 минут

## Ингредиенты

30 г семян пинии  
3 ст. л. базилика | рубленый  
200 г сливок  
900 г рассыпчатого картофеля  
10 ст. л. воды  
соль  
1 ст. л. сливочного масла  
перец

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска, пригодная для режима СВЧ, вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
картофельный пресс  
погружной блендер

## Приготовление

Поджарьте семена пинии на сковороде с антипригарным покрытием до золотисто-жёлтого цвета, выложите на тарелку и дайте остыть.

Порвите листья базилика, пюрируйте с  $\frac{1}{4}$  сливок.

Очистите картофель, порежьте кубиками и положите в миску с подсоленной водой. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Приготовьте под крышкой согласно настройкам.

Слейте воду с картофеля и разомните его прессом.

Слегка подогрейте оставшиеся сливки. Перемешайте сливки, пюрированный базилик, масло и перец с подогретым пюре.

Посыпьте пюре семенами пинии.

### Настройка

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 15 минут

Уровень: 1





# Супы и айнтопфы

Яркий образец хорошего вкуса

Лёгкий суп — идеальное начало изысканного меню, а также рациональный и вкусный обед. Картофель, овощи, рыба и т. п. — почти всё, что обогащает наш постоянный рацион и прекрасно сочетается с бульоном. Суп, умело приправленный специями и при необходимости сливками, раскрывает всё своё вкусовое многообразие. Кстати, как свидетельствуют психологи, супы оказывают бодрящее действие: их употребление улучшает настроение и снимает нервное напряжение.

# Картофельный крем-суп с кервелем

На 4 порции | Время приготовления 30 минут

## Ингредиенты

### Для супа:

40 г сливочного масла  
1 луковица | нарезанная кубиками  
30 г порошкового картофельного пюре  
250 мл овощного бульона  
250 г сливок  
100 мл молока, жирность 3,5 %  
2 ч. л. рубленого кервеля  
1 щепотка соли

### Для начинки:

100 г копчёной ветчины | нарезанная кубиками

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска, пригодная для режима СВЧ, вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
пергамент

## Приготовление

Положите в миску сливочное масло и нарезанный лук. Поставьте её на стеклянный поддон в рабочую камеру и припустите согласно этапу приготовления 1.

Добавьте все остальные ингредиенты и перемешайте. Готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2.

Запеките кубики ветчины между 2 слоями пергаменты согласно этапу приготовления 3. Добавьте ветчину в суп.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 3 минуты  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 12 минут  
Этап приготовления 3  
Мощность: 600 Вт  
Время приготовления: 1 минута

### Совет:

Суп получается более сытным при добавлении 250 г варёного картофеля, нарезанного кубиками.



Картофельный крем-суп с кривелем

# Жаркое из риса

На 4 порции | Время приготовления 65 минут

## Ингредиенты

75 г нарезанного кубиками бекона  
1 луковица | нарезанная мелкими кубиками  
2 красных сладких перца | нарезанные тонкими полосками  
75 г помидоровидного консервированного сладкого перца (вес без жидкости)  
125 г огурцов | нарезанные кубиками  
250 г салями, копчёная | ломтики  
250 г помидоров | нарезанные кубиками  
70 г длиннозёрного риса  
250 мл овощного бульона  
3 ст. л. томатной пасты  
½ ч. л. соли  
перец

## Приготовление

Все ингредиенты положите в форму для запеканки и перемешайте. Поставьте форму на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 1. После половины времени приготовления перемешайте.

По окончании этапа перемешайте ещё раз и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2. После половины времени приготовления снова перемешайте.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 10 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 25 минут

### Аксессуары и принадлежности Miele:

форма для запеканки, пригодная для микроволновой печи,  
24 x 24 x 6 см  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ



Жаркое из риса

# Крем-суп с рукколой

На 4 порции | Время приготовления 55 минут

## Ингредиенты

100 г листового шпината,  
замороженного  
1 луковица | нарезанная  
кубиками  
20 г сливочного масла  
1 ст. л. пшеничной муки  
70 г рукколы  
200 г творожного сыра  
600 мл овощного бульона  
½ ч. л. соли  
перец  
лимонный сок

### Для сервировки:

4 ст. л. рукколы

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска, пригодная для микро-  
волновой печи, вместимостью  
1,4 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
погружной блендер

## Приготовление

Установите стеклянный поддон в рабочую камеру. Поставьте листовой шпинат на тарелке в рабочую камеру и разморозьте под крышкой согласно этапу приготовления 1. Дайте настояться 5 минут.

Поместите кубики лука с половиной сливочного масла в миску, поставьте её на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 2.

Замесите масло и муку в клёцку и отложите. Тщательно отожмите шпинат и размельчите вместе с рукколой.

Смешайте в миске творожный сыр и лук. Добавьте рукколу, шпинат, бульон, соль и перец и перемешайте. Добавьте клёцку. Поставьте суп в рабочую камеру и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 3.

Пюрируйте суп. Приправьте солью, перцем и лимонным соком. Перед подачей посыпьте листьями рукколы.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 150 Вт  
Время приготовления: 8 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты  
Этап приготовления 3  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 9 минут



# Томатный суп

На 6 порций | Время приготовления 45 минут

## Ингредиенты

### Для супа:

250 г моркови | нарезанная кружками  
1 луковица | нарезанная кубиками  
1 ст. л. сливочного масла  
850 г консервированных помидоров (вес без рассола)  
250 мл овощного бульона  
1 ч. л. соли  
½ ч. л. сахара  
перец

### Для декорирования:

100 г сливок  
12 листьев базилика

### Аксессуары и

#### принадлежности Miele:

миска, пригодная для режима СВЧ, вместимостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
погружной блендер

## Приготовление

Положите в миску морковь, лук, сливочное масло, помидоры, влейте овощной бульон, добавьте соль и сахар. Поставьте миску на стеклянный поддон в рабочую камеру и готовьте согласно этапу приготовления 1.

Перемешайте суп и готовьте согласно этапу приготовления 2.

Пюрируйте суп. Приправьте перцем.

Взбейте сливки в достаточно густую пену и порубите базилик. Перед подачей на стол украсьте суп сливками и базиликом.

### Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 7 минут

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 450 Вт

Время приготовления: 13 минут



Томатный суп



# Десерты

Хорошо то, что хорошо заканчивается

О том, что десерт удался, показывает скорость, с которой он исчезает со стола. Потому что редко кому удаётся устоять перед соблазном аппетитного десерта, даже после вкусного обеда. После мороженого, суфле, запеканки или фруктового лакомства гости выйдут из-за стола довольными. Приготовить такие блюда зачастую совсем не сложно, а удовольствия они доставляют очень много.

# Слоёный десерт из яблок

На 6 порций | Время приготовления 35 минут

## Ингредиенты

### Для десерта:

4 яблока с кислинкой  
50 г сахара  
50 мл яблочного сока  
125 г печенья савоярди  
40 мл кальвадоса  
200 г сыра Маскарпоне  
250 г нежирного творога  
150 мл молока, жирность  
3,5 %

### Для украшения:

3 печенья савоярди |  
раскрошенное

### Аксессуары и принадлежности Miele:

миска из стекла,  
емкостью 1,8 л  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ  
форма для запеканки,  
30 × 18 см

## Приготовление

Яблоки очистите и нарежьте ломтиками. Смешайте в миске с 2 ст. л. сахара и яблочным соком. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Приготовьте под крышкой согласно настройкам.

Выложите печенье в форму для запеканки и сбрызните кальвадосом.

Примерно через 10 минут выложите сверху слегка охлаждённые яблоки вместе с жидкостью. Перемешайте маскарпоне, творог, молоко и оставшийся сахар и выложите на яблоки.

Посыпьте крошками печенья.

### Настройка

Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 6 минут  
Уровень: 1

### Совет:

Кальвадос частично или полностью можно заменить яблочным соком.



Слоёный десерт из яблок

# Крем страчателла с соусом эспрессо

На 8 порций | Время приготовления 40 минут

## Ингредиенты

### Для вишен:

1 стакан консервированной вишни (вес ягод без жидкости 350 г) | с соком  
2 ст. л. крахмала  
2 апельсина | только сок  
1 ст. л. мёда  
4 ст. л. ликёра Амаретто

### Для крема:

250 г сыра Маскарпоне  
250 г нежирного творога  
75 г сахара  
½ стручка ванили | только сердцевина  
250 г сливок  
16 г загустителя для сливок  
50 г шоколадной стружки из тёмного шоколада

### Для соуса эспрессо:

100 г тёмного шоколада  
100 мл эспрессо  
5 ст. л. сливок  
молотая корица  
молотый кориандр  
молотая гвоздика

### Аксессуары и принадлежности Miele:

2 миски, пригодные для режима СВЧ  
стеклянный поддон  
плёнка для СВЧ

## Приготовление

Выньте вишни из жидкости, при этом сироп не выливайте. Смешайте крахмал с 3 ст. л. вишнёвого сока.

Поместите в миску оставшийся вишнёвый и апельсиновый сок и мёд. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру. Нагрейте под крышкой согласно этапу приготовления 1. Периодически помешивайте.

Растворённый крахмал добавьте в горячую жидкость и перемешайте. Поставьте в рабочую камеру и готовьте под крышкой согласно этапу приготовления 2 до загустения.

Добавьте вишни и Амаретто и дайте остыть.

Для крема смешайте Маскарпоне, творог, сахар и сердцевину стручка ванили. Взбейте сливки с загустителем в густую пену. Сливки и шоколадную стружку вмешайте в крем и охладите.

Для соуса эспрессо наломайте шоколад. Смешайте с эспрессо, сливками и специями в небольшой ёмкости. Поставьте в рабочую камеру и подогрейте согласно этапу приготовления 3.

Перемешайте и дайте остыть.

Разложите вишни по 8 тарелкам. Положите сверху небольшие шарики крема. Полейте соусом.

### Настройка

Этап приготовления 1  
Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 5 минут  
Уровень: 1  
Этап приготовления 2  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 2 минуты  
Этап приготовления 3  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 3 минуты



# Лимонный мусс

На 8 порций | Время приготовления 65 минут + 4 часа для охлаждения

## Ингредиенты

### Для мусса

#### 4 листа белого желатина

250 г йогурта, жирность 3,5 %

50 г крем-фреша

2 лимона | только сок

8 г ванильного сахара

90 г сахара

250 г сливок

500 г замороженных ягод

50 г сахара

### Для украшения:

лимонная мелисса

### Аксессуары и

#### принадлежности Miele:

миска, пригодная для режима

СВЧ

стеклянный поддон

## Приготовление

Замочите желатин в холодной воде в течение примерно 10 минут, отожмите.

В это время взбейте венчиком йогурт, крем-фреш, лимонный сок, ванильный сахар и сахар. По желанию можно добавить ещё сахара. Растворите желатин согласно этапу приготовления 1.

Добавьте 1 ст. л. йогуртового крема к желатину и смешайте до однородного состояния. Добавьте массу в оставшийся йогуртовый крем. Поставьте в прохладное место.

Когда крем начнет загустевать, взбейте сливки и осторожно вмешайте. Оставьте крем на 4 часа или на ночь в прохладном месте, до полного застывания.

Выложите замороженные ягоды в стеклянную ёмкость, посыпьте сахаром и поставьте в рабочую камеру. Размораживайте согласно этапу приготовления 2.

Смешайте ягоды с жидкостью и сахаром и распределите по 8 тарелкам. Положите сверху небольшие шарики мусса. По желанию можно добавить лимонную мелиссу.

### Настройка

Этап приготовления 1

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 450 Вт

Время приготовления 15 секунд

Уровень: 1

Этап приготовления 2

Мощность: 150 Вт

Время приготовления: 17 минут





# Напитки

Для приятных моментов

Что общего имеют напитки, утоляющие жажду, бодрящие напитки, напитки, которые согревают или охлаждают, которые успокаивают или поднимают настроение? Они действуют быстрее, чем другие блюда, и влияют на нас уже во время первого глотка. Напитки — особенно те, которые приготовлены с ароматным кофе или добавлением алкоголя — создают особое настроение, которое сложно описать. Тот, кому подадут следующий напиток, будет чувствовать себя желанным гостем.

# Ананасовый пунш

На 4 порции | Время приготовления 15 минут

## Ингредиенты

2 ломтика консервированного ананаса  
250 мл ананасового сока  
250 мл сухого красного вина  
50 г сахара  
1 лимон | только сок  
2 сл рисовой водки (арак)

## Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянный поддон  
4 стакана, пригодных для режима СВЧ

## Приготовление

Порежьте ломтики ананаса на мелкие кусочки и разложите по 4 бокалам.

Смешайте остальные ингредиенты и распределите по бокалам. Поставьте бокалы на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте в открытом виде согласно настройкам.

## Настройка

Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты  
Уровень: 1



Ананасовый пунш

# Коктейль Café à l'orange

На 4 порции | Время приготовления 15 минут

## Ингредиенты

100 г сливок  
8 г ванильного сахара  
375 мл крепкого кофе |  
холодный  
4 ч. л. сахара  
80 мл апельсинового ликёра

## Приготовление

Взбейте сливки с ванильным сахаром в густую пену и поставьте в прохладное место.

Смешайте кофе, сахар и ликёр. Распределите по 4 чашкам. Поставьте чашки на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте в открытом виде согласно настройкам.

Выложите сверху сливки и сразу же подавайте.

## Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянный поддон  
4 чашки, пригодные для режима СВЧ

## Настройка

Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты  
Уровень: 1



# Кофе глясе с шоколадом

На 2 порции | Время приготовления 15 минут

## Ингредиенты

### Для напитка:

250 мл свежеприготовленного кофе  
20 г тёмного шоколада |  
измельчённый  
молотая корица  
молотый кардамон  
1 ч. л. коричневого сахара  
2 ст. л. рома  
200 г мороженого (ванильное)

### Для декорирования:

2 ст. л. сливок | взбитые  
2 ч. л. шоколадной стружки

### Аксессуары и принадлежности Miele:

кувшин, пригодный для режима СВЧ  
стеклянный поддон  
2 больших бокала

## Приготовление

В кувшине смешайте кофе с шоколадом, корицей, кардамоном, сахаром и ромом. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте в открытом виде согласно настройкам, до растворения шоколада.

Дайте слегка остыть.

Разлейте кофейный напиток по 2 большим бокалам. Положите сверху мороженое шариками или кусочками. Украсьте сливками и шоколадной стружкой.

### Настройка

Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 450 Вт  
Время приготовления: 2 минуты 30 секунд  
Уровень: 1

### Совет:

К этому напитку также подходит мороженое страчателла.



# Фруктовый чай с бузиной

На 4 порции | Время приготовления 15 минут

## Ингредиенты

500 мл фруктового чая  
300 мл сока бузины  
1 палочка корицы  
4 бутона гвоздики  
4 ч. л. коричневого сахара  
1 апельсин | только сок

## Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянный поддон  
4 стакана, пригодных для режима СВЧ

## Приготовление

Приготовьте фруктовый чай, смешайте с соком бузины и разлейте по 4 бокалам. В каждый бокал добавьте ¼ палочки корицы, 1 бутон гвоздики и 1 ч. л. сахара.

Поставьте бокалы на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте согласно настройкам.

Выньте специи.

Разлейте по бокалам апельсиновый сок. Добавьте сахар по вкусу.

## Настройка

Режимы работы: СВЧ

Мощность: 850 Вт

Время приготовления: 3 минуты 30 секунд

Уровень: 1

## Совет:

Вместо сока бузины можно использовать нектар из чёрной смородины.



Фруктовый чай с бузиной

# Вишнёвый пунш

На 4 порции | Время приготовления 10 минут

## Ингредиенты

800 мл вишнёвого нектара  
2 ч. л. сахара  
4 ст. л. вишнёвой наливки

## Приготовление

Разлить по 4 бокалам фруктовый нектар. Добавьте сахар и по 1 ст. л. вишнёвой наливки в каждый бокал и перемешайте.

Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте в открытом виде согласно настройкам.

### Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянный поддон  
4 стакана, пригодных для режима СВЧ

### Настройка

Режимы работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 4 минуты 30 секунд  
Уровень: 1

### Совет:

Вместо вишневой наливки можно использовать вишневый или черносмородиновый ликёр.



# Лумумба

На 2 порции | Время приготовления 10 минут

## Ингредиенты

### Для напитка:

50 г сливок  
375 мл молока, жирность  
3,5 %  
2 ст. л. растворимого  
какао-порошка  
2 ст. л. рома

### Для посыпки:

½ ч. л. растворимого  
какао-порошка

### Аксессуары и принадлежности Miele:

стеклянный поддон  
2 бокала, пригодных для  
режима СВЧ

## Приготовление

Взбейте сливки в густую пену и поставьте в прохладное место.

Смешайте молоко с какао-порошком и разлейте по 2 бокалам. Поставьте на стеклянном поддоне в рабочую камеру и разогрейте согласно настройкам.

Разлейте ром по бокалам. Сверху выложите сливки. Посыпьте какао и подавайте.

### Настройка

Режим работы: СВЧ  
Мощность: 850 Вт  
Время приготовления: 2 минуты 30 секунд  
Уровень: 1

### Совет:

Вместо рома можно использовать Амаретто.



# Рецепты от А до Я

82

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ананасовый пунш                      | 70 |
| Бефстроганов из курицы               | 24 |
| Бефстроганов по-цюрихски             | 26 |
| Вишнёвый пунш                        | 78 |
| Жаркое из риса                       | 54 |
| Зелёное пюре                         | 48 |
| Картофель в соусе карри              | 44 |
| Картофельный крем-суп с кервелем     | 52 |
| Кёнигсбергские клопсы                | 32 |
| Коктейль Café à l'orange             | 72 |
| Кофе глясе с шоколадом               | 74 |
| Крем страчателла с соусом эспрессо   | 64 |
| Крем-суп с рукколой                  | 56 |
| Куриная грудка в горчице             | 28 |
| Курица тандури                       | 30 |
| Лимонный мусс                        | 66 |
| Лумумба                              | 80 |
| Полента со сладким перцем            | 46 |
| Рыбное карри                         | 36 |
| Слоёный десерт из яблок              | 62 |
| Томатный суп                         | 58 |
| Филе красного окуня в перечном соусе | 38 |
| Фруктовый чай с бузиной              | 76 |
| Цветная капуста с горчичным соусом   | 42 |

**Редакция:**

завод Гютерсло  
завод Бюнде

**Разработка рецептов:**

Экспериментальная кухня, завод Бюнде

**Съёмка:**

Фотостудия Каса, Мюнстер

**Стилист:**

Ренате Нитикс, Билефельд  
Фотостудия Каса, Мюнстер

**Фуд-стилист:**

Ренате Ниитикс, Билефельд

**Программа, оформление и производство:**

Marketing Communications International  
Miele Гютерсло

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

© Miele & Cie. KG  
Gütersloh

Право на изменение сохраняется

1. издание  
MMS 18-2437 (03/19)  
Mat.-Nr. 11157930