

Tupperware®

Коллекция
«МикроКук»



Готовим Быстро –
готовим Вкусно!

Подумайте, как часто Вам не хватает времени и сил на готовку? А возможно ли приготовить вкусное блюдо за короткое время, не прикладывая особых усилий? Конечно, возможно, когда в доме есть микроволновая печь и изделия Tupperware!



Многие люди недооценивают возможности микроволновой печи. А ведь на самом деле готовка в микроволновой печи – один из самых быстрых, полезных и экономичных способов приготовления блюд!

Для этого необходима специальная посуда, обладающая определенными качествами. Специально для приготовления кулинарных шедевров в микроволновой печи компанией Tupperware была создана **коллекция «МикроКук»**, которая позволит приготовить всевозможные блюда быстро, вкусно и легко!

В микроволновой печи молекулы продукта начинают быстро колебаться, за счет этого происходит моментальный нагрев продукта изнутри.

В изделиях «МикроКук» продукт готовится гораздо быстрее, чем в стеклянной или керамической посуде, которая, нагреваясь, поглощает микроволны, замедляя таким образом процесс приготовления.

В изделиях «МикроКук» Вы можете заморозить, сохранить в холодильнике, разогреть, приготовить, выпечь и подать на стол Ваши кулинарные шедевры!

Преимущества приготовления блюд в микроволновой печи в изделиях «МикроКук»:

- **Скорость** – по сравнению с традиционными способами микроволновая печь экономит до 75% Вашего времени.
- **Сохранение питательных веществ** – при приготовлении без воды – витамины остаются в продукте, а не переходят в воду, как, например, при варке.
- **Экономия** – приготовление в микроволновой печи более экономично в отношении сбережения энергии – готовьте быстро и не переплачивайте за электричество.
- **Отсутствие специфического «кухонного аромата»** – запах пищи концентрируется внутри микроволновой печи, что поддерживает естественную свежесть на кухне.
- **Пища не пригорает** даже без добавления масла, а это значит, что ваши блюда остаются полезными.
- **Меньше мытья посуды и уборки на кухне** – готовьте и подавайте в одной емкости, не тратя время на отмывание плиты.
- **Простота использования** – все, что от Вас требуется, – это поставить емкость «МикроКук» с продуктами в микроволновую печь и выставить нужную мощность. По истечении времени приготовления печь отключится автоматически. Вам не придется постоянно контролировать процесс приготовления.

Дополнительные преимущества коллекции «МикроКук»:

- Возможность использования в морозильной камере – материал выдерживает температуру от -25 °C до +200 °C.
- Многофункциональность – в изделиях «МикроКук» Вы сможете готовить, разогревать, хранить и сервировать блюда.
- Дополнительная крышка позволит сохранить свежесть блюд в холодильнике, а также заморозить в морозильной камере или взять с собой.
- Легкий вес и удобные ручки.

Характеристики

Посмотрите видеоролик
о коллекции «МикроКук»



Емкости «МикроКук» (2,25 л и 1,5 л) круглые:

- С помощью ручек, расположенных по бокам емкости, изделие удобно переносить и доставать из холодильника или микроволновой печи.
- Дополнительная гибкая крышка III класса дает возможность хранить приготовленные блюда в холодильнике или морозильной камере, а также брать блюда с собой.
- Вы сможете приготовить полезные блюда, такие как овощи, гарниры, рыбу, мясо, птицу, супы, а также десерты и выпечку.
- Возможность готовить 2 блюда одновременно! Просто поставьте емкость «МикроКук» (1,5 л) на емкость «МикроКук» (2,25 л). В одной емкости будет готовиться, например, гарнир, а в другой – основное блюдо.



Кувшин «МикроКук» (1 л):

- Крышка может находиться в трех положениях:
 - носик закрыт – для идеального приготовления овощей в микроволновой печи;
 - носик открыт – для выхода пара при приготовлении некоторых блюд, например, выпечки;
 - носик открыт наполовину – при приготовлении супов или мясных блюд.
- Возможность готовить разнообразные блюда: супы, соусы, пюре, десерты, крем и многое другое.
- Эргономичная ручка позволяет удобно переносить изделие.
- Удобство измерять ингредиенты – на внутренней стороне кувшина располагаются деления по 100 мл.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная:

- Дополнительная гибкая крышка дает возможность хранить приготовленные блюда в холодильнике или морозильной камере.
- Благодаря прямоугольной форме Вам не придется нарезать продукты особой продолговатой формы.
- Удобно готовить различные овощи, такие как спаржа, кабачки, баклажан, кукуруза, а также гратен, лазанью, каннеллони, террины. Удобно запекать целиком небольшую рыбу, не нарезая ее на куски.



Знали ли Вы, что:

- торт можно испечь в микроволновой печи? (стр. 64)
- винегрет возможно приготовить за 16 минут в одном изделии (стр. 6)
- тыкву с изысканным вкусом можно приготовить за 7 минут (стр. 26)
- тушеная капуста сохраняет все витамины (стр. 30)
- настоящий тайский суп готовится за 9 минут в микроволновой печи (стр. 20)
- в сладкие десерты не обязательно добавлять муку (стр. 50, 54, 56, 62)
- цельную жареную рыбу можно приготовить без масла (стр. 44)
- баранина готовится за считанные минуты (стр. 32)
- заварное тесто готовить очень легко (стр. 58)
- можно приготовить крылышки гриль, не включая режим «Гриль» (стр. 40)
- всего одно изделие может варить, жарить, тушить, пассеровать, запекать, растапливать

Важно!

- В изделии не рекомендуется готовить более 30 минут подряд (время приготовления нужно разбивать).
- Максимальная мощность приготовления – 650 Вт.
- Не используйте емкости «МикроКук» в духовом шкафу, на плите, на решетке для гриля, даже если они встроены в Вашу микроволновую или комбинированную печь.
- Не используйте емкости «МикроКук» для приготовления карамели, попкорна или фритюра.
- Следите за тем, чтобы кости не касались стенок емкости «МикроКук».
- Прикрывающую крышку можно использовать в микроволновой печи, холодильнике и морозильной камере. Дополнительную крышку можно использовать в холодильнике и морозильной камере, но не в микроволновой печи.



Винегрет классический

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 16 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 свекла
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 4 соленых или маринованных огурца
- ¼ луковицы
- 100 г консервированного зеленого горошка
- соль по вкусу
- 30 мл растительного масла (для заправки)

Способ приготовления:

1. Очистите **овощечисткой универсальной** свеклу, морковь и картофель.
2. Нарежьте кубиками на **терке-шинковке «Мандолина»**.
3. Выложите слоями в **кувшин «МикроКук» (1 л)** свеклу, морковь, картофель и готовьте в микроволновой печи в течение 16 минут при мощности 600 Вт, разбивая время 4 раза по 4 минуты, затем дайте постоять под закрытой крышкой еще 5 минут.
4. Нарежьте огурцы кубиками на **разделочной доске** с помощью **ножа для овощей Universal**.
5. Нарубите лук в **измельчителе «Турбо» (300 мл)**.
6. Переложите в **Супер «Хит-парад» (2 л)** приготовленные овощи, добавьте лук, огурцы, горошек, заправьте растительным маслом, посолите и перемешайте.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Овощная икра

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 2 кабачка (или цукини)
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сладкой паприки
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте овощи крупно с помощью **ножа для овощей Universal** на **разделочной доске**. Перемешайте, приправьте солью и перцем.
2. Положите в **емкость «МикроКук» (2,25 л) круглую**, накройте крышкой и, периодически перемешивая, готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 20 минут, разбивая время 4 раза по 5 минут.
3. Немного остудите смесь и переложите в **комбайн «Экстра-Шеф» (1,35 л)**, добавьте измельченный чеснок, растительное масло, томатную пасту, паприку и все мелко измельчите.
4. Снова переложите массу в емкость «МикроКук» (2,25 л) круглую, добавьте сахар, перемешайте и готовьте под крышкой при мощности 600 Вт в течение 10 минут, разбивая 2 раза по 5 минут.



Емкость «МикроКук» (2,25 л) круглая



Маринованные овощи «Ассорти»

Время подготовки: 4 минуты

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 2 болгарских перца
- 2 баклажана
- 1 кабачок
- 4 помидора
- 1 луковица
- 5 зубчиков чеснока
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарежьте овощи крупно с помощью **ножа для овощей Universal** на **разделочной доске**. Перемешайте, приправьте солью и перцем.
2. Положите в **емкость «МикроКук» (2,25 л) круглую**, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 20 минут, разбивая время 4 раза по 5 минут. Дайте настояться в течение четырех часов.
3. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.



Емкость «МикроКук» (2,25 л) круглая



Печеночный паштет

Время подготовки: 4 минуты

Время приготовления: 18 минут

Ингредиенты на 10 порций:

- 500 г куриной печени
- 1 луковица
- 1 морковь
- 150 г свежих шампиньонов
- 120 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу
- 4 шт помидоров черри (для украшения)
- зелень (для украшения)

Способ приготовления:

1. Промойте и просушите куриную печень, выложите ее в **емкость «МикроКук» круглую (2,25 л)**.
2. Промойте грибы, очистите лук, морковь и все крупно нарежьте, добавьте к печени, посолите, поперчите и перемешайте **силиконовым скребком**.
3. Готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 14 минут, разбивая на 2 раза по 7 минут.
4. По истечении времени добавьте масло и готовьте при мощности 600 Вт еще 3-4 минуты.
5. Переложите печень с овощами (без бульона) в **комбайн «Экстра-Шеф» (1,35 л)** и измельчите до однородной массы.
6. Добавьте бульон до нужной консистенции и еще раз перемешайте.
7. Выложите на тост. По желанию украсьте зеленью, помидорами черри.



Емкость «МикроКук» (2,25 л) круглая



Сациви

Время подготовки: 8 минут

Время приготовления: 18 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 куриных филе
- 3 луковицы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 130 г грецких орехов
- ½ ч. л. корицы
- 200 мл куриного бульона
- шафран на кончике ножа
- пучок кинзы
- соль, перец, хмели-сунели по вкусу
- зерна граната для украшения (по желанию)

Способ приготовления:

1. Нарубите репчатый лук в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)** и прогрейте его со сливочным маслом в **емкости «МикроКук» (2,25 л)** в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 3 минут.
2. Добавьте к луку куриное филе, мелко нарезанное **ножом для филе Universal**, и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 5 минут.
3. Нарубите в измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл) грецкие орехи, соль, перец, специи и перемешайте.
4. Переложите ореховую смесь к филе, залейте бульоном и перемешайте **силиконовым скребком**. Готовьте в микроволновой печи в течение 10 минут при мощности 600 Вт.
5. В конце добавьте измельченную кинзу и украсьте зернами граната.



Емкость «МикроКук» (2,25 л) круглая



Крем-суп из шампиньонов

Время подготовки: 7 минут

Время приготовления: 11 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г шампиньонов
- 4 картофелины
- 2 луковицы
- 500 мл сливок 20%
- 20 мл воды
- 30 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Очищенный картофель нарежьте маленькими кубиками, положите в **кувшин «МикроКук» (1 л)**, добавьте воду и отваривайте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 5 минут. Отложите в сторону.
2. Растопите сливочное масло в кувшине «МикроКук» (1 л) в микроволновой печи при мощности 360 Вт в течение 1 минуты.
3. Измельчите лук в **комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л)**, добавьте грибы, измельчите еще раз. Получившуюся массу выложите к растопленному маслу и поставьте в микроволновую печь при мощности 600 Вт на 5 минут.
4. Переложите картофель и грибную массу в комбайн «Экстра-Шеф» (1,35 л), добавьте сливки, соль, перец и измельчите еще раз.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Томатный суп

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 22 минуты

Ингредиенты на 6 порций:

- 4-5 средних помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 1 красная луковица
- 1 морковь
- 1 свежий перец чили
- 1 красный болгарский перец
- 300 г томатов в собственном соку
- 100 мл белого сухого вина
- 100 мл сливок 10%
- 3 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. оливкового масла
- 5 капель соуса табаско
- 30 мл соевого соуса
- 20 г свежего имбиря
- щепотка мускатного ореха, тимьян, орегано, розмарин, базилик
- соль, молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Бланшируйте томаты, предварительно сделав **ножом для овощей Universal** надрез сверху в виде крестика. Снимите кожицу и разрежьте на 4 части.
2. Нарежьте крупно **ножом для овощей Universal** лук, перец и морковь. Выложите в **емкость «МикроКук» (1,5 л)** нарезанные овощи, добавьте перец чили, имбирь и чеснок. Добавьте масло, посолите и поперчите. Готовьте в микроволновой печи в течение 15 минут при мощности 600 Вт.
3. Затем добавьте в **емкость «МикроКук» (1,5 л)** томаты в собственном соку, белое сухое вино, два соуса и мускатный орех, специи, перемешайте **силиконовым скребком** и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 5 минут.
4. Переложите **шумовкой** овощи в **комбайн «Экстра-Шеф» (1,35 л)**, измельчите до состояния пюре.
5. Переложите измельченные овощи обратно в **емкость «МикроКук» (1,5 л)**, добавьте сливки, перемешайте и прогрейте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 2 минут.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Суп Том Ка

Время подготовки: 6 минут

Время приготовления: 9 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 150 г куриного филе
- 50 г имбиря
- ½ луковицы
- 50 г моркови
- 100 г шампиньонов
- цедра 1 лайма
- сок ½ лайма
- 300 мл кокосового молока
- 1 ч. л. сахара
- 5 веточек кинзы
- соль по вкусу
- 1 перец чили

Способ приготовления:

1. Нарежьте куриное филе кубиками, лук и морковь – соломкой, а шампиньоны – ломтиками с помощью ножа «От шефа™» Universal.
2. Положите курицу и овощи в емкость «МикроКук» (1,5 л) круглую, добавьте соль, сахар, накройте крышкой и прогревайте в микроволновой печи в течение 4 минут при мощности 600 Вт.
3. Очистите имбирь с помощью овощечистки вертикальной и нарежьте соломкой. Перец чили очистите от семян и нарежьте полукольцами.
4. Добавьте нарезанный имбирь, перец чили и цедру в емкость «МикроКук» (1,5 л), залейте сок лайма и кокосовое молоко и перемешайте.
5. Накройте крышкой и прогревайте в микроволновой печи в течение еще 5 минут при мощности 600 Вт.
6. В конце приготовления добавьте измельченную кинзу.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Запеченный картофель

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 4 картофелины
- 150 г сыра «Российского»
- 10 г универсальной овощной приправы
- 2 ст. л. воды

Способ приготовления:

1. Очищенный картофель нарежьте тонкими кружочками с помощью **терки-шинковки «Мандолина»** с насадкой для гладкого или рифленого нарезания.
2. Выложите нарезанный картофель в **емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную** в один слой.
3. Добавьте воды, посыпьте сверху приправой и натертым сыром.
4. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 15 минут.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



Картофельный пирог

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 11 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г картофеля
- 100 г сметаны 20%
- 1 яйцо
- 10 г универсальной овощной приправы
- 100 г сыра «Российского»

Способ приготовления:

1. Очищенный картофель натрите на терке **Fusion Master с крупной насадкой**, отожмите лишнюю влагу, положите в ёмкость **«МикроКук» (1,5 л) круглую**.
2. Сметану, яйцо и приправу взбейте в **мини-шейкере (350 мл)**. Влейте в картофель и хорошо перемешайте.
3. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 8 минут при мощности 600 Вт.
4. Достаньте, посыпьте сыром, натертым на терке Fusion Master с мелкой насадкой, и готовьте еще 3 минуты.
5. После приготовления оставьте под крышкой на 10 минут.



Ёмкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Тыква по-французски

Время подготовки: 6 минут

Время приготовления: 7 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 200 г тыквы
- 2 зубчика чеснока
- 100 г грецкого ореха
- 4 ст. л. творожного сыра
- зелень для украшения
- соль по вкусу

Способ приготовления:

1. Очистите и нарежьте кубиками тыкву ножом «От шефа™» Universal.
2. Выложите в кувшин «МикроКук» (1 л) нарезанную тыкву, нарубленные в **измельчителе «Турбо» (300 мл)** чеснок, орехи и сыр, посолите. Перемешайте **силиконовым скребком малым**.
3. Готовьте в микроволновой печи в течение 7 минут при мощности 600 Вт.
4. Перед подачей на стол украсьте зеленью.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Капустные котлеты

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 12 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 300 г куриного филе
- 1 луковица
- 500 г белокочанной капусты
- 3 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- ½ ч. л. мускатного ореха
- 70 мл воды
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Измельчите куриное филе с помощью комбайна «Экстра-Шеф» (1,35 л), переложите в замесочное блюдо (3 л).
2. Также с помощью комбайна «Экстра-Шеф» (1,35 л) измельчите капусту, лук и добавьте их к куриному филе.
3. Добавьте чеснок, выдавленный с помощью Чудо-чесночницы, яйцо, соль, мускатный орех и все хорошо перемешайте.
4. Сформируйте котлеты и выложите их в емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную, залейте водой и накройте крышкой.
5. Готовьте в микроволновой печи в течение 12 минут при мощности 600 Вт.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



Баранина с тушеной капустой

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 35 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 400 г бараньей вырезки
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 пучок сельдерея
- 1 ст. л. карри
- 2 ст. л. томатной пасты
- 500 мл бульона
- соль и молотый перец по вкусу

Для тушеной капусты:

- 400 г свежей капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. томатной пасты
- 30 мл растительного масла
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Нарезьте из баранины стейки и отбейте их.
2. Выложите стейки в емкость «МикроКук» (1,5 л) **круглую** и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 8 минут, перевернув один раз.
3. Нарезьте морковь кубиками, лук и сельдерей нарубите в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)** и все перемешайте с бараниной, готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 7 минут.
4. Перемешайте в **шейкере (600 мл)** бульон с карри, томатной пастой, солью и перцем. Залейте смесью баранину, перемешайте.
5. Нашинкуйте капусту с помощью **терки Fusion Master с насадкой-слайсером**. Очищенные лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, смешайте с томатной пастой, растительным маслом, затем хорошо перемешайте с капустой.
6. Выложите капусту в емкость «МикроКук» (2,25 л). Посыпьте солью, перцем.
7. Накройте крышкой емкость «МикроКук» (1,5 л) с бараниной, поставьте ее на емкость «МикроКук» (2,25 л) с капустой и готовьте в микроволновой печи 20 минут при мощности 600 Вт, разбивая время по 7+7+6 минут.
8. После приготовления оставьте под крышкой на 10 минут.



Емкость «МикроКук» (2,25 л) круглая



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая

Баранина тушеная с красным перцем

Время подготовки: 7 минут

Время приготовления: 13 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г мякоти баранины
- 2 луковицы
- 40 г томатной пасты
- 30 г размягченного сливочного масла
- 100 мл воды
- соль, молотый красный перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Промойте баранину, обсушите и нарежьте на небольшие кусочки **ножом «От шефа™» Universal**.
2. Лук нарубите в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)**.
3. В **емкость «МикроКук» (1,5 л) круглую** поместите кусочки баранины, лук, сливочное масло, $\frac{1}{2}$ воды и перемешайте **силиконовым скребком**. Готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт 2 минуты.
4. Затем добавьте к блюду перец, накройте крышкой и готовьте при мощности 600 Вт 6-7 минут.
5. В **Шейкере (600 мл)** разведите томатную пасту с оставшейся водой, посолите и добавьте к мясу.
6. Доведите мясо до готовности в течение 3-4 минут при той же мощности.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Буженина

Время подготовки: 40 минут

Время приготовления:
30 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 700 г свинины
(мякоть одним куском)
- 3 зубчика чеснока
- 4 лавровых листа
- соль, молотый черный перец
и молотая паприка по вкусу

Способ приготовления:

1. Промойте мясо, обсушите и переложите в **замесочное блюдо (3 л)**.
2. Очистите чеснок и нарежьте его тонкими ломтиками.
3. Лавровый лист поломайте и добавьте к мясу.
4. Натрите мясо специями, добавьте ломтики чеснока. Накройте замесочное блюдо (3 л) крышкой и слегка отбейте. Оставьте мясо мариноваться на 20-30 минут.
5. Выложите мясо в **кувшин «МикроКук» (1 л)**, накройте крышкой и готовьте в течение 20 минут при мощности 600 Вт. Дайте постоять 5 минут и готовьте еще 10 минут.
6. После приготовления оставьте под крышкой на 10 минут.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Жаркое из свинины с курагой

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 300 г постной свинины
- 1 луковица лука-порея
- 2 болгарских перца
- 2 ч. л. карри
- 15 г муки
- 250 мл куриного бульона
- 100 г кураги
- 2 ст. л. горчичных зерен
- соль и молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Предварительно замочите курагу на 10 минут.
2. Свинину нарежьте на куски **ножом для филе Universal** и уложите в **емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную**. Готовьте в микроволновой печи в течение 6 минут при мощности 600 Вт, перемешав один раз в процессе приготовления.
3. Нарежьте лук тонкими кольцами, очистите перец от семян и нарежьте полукольцами.
4. Добавьте овощи к мясу и перемешайте. Накройте емкость крышкой и готовьте при мощности 600 Вт в течение 4 минут.
5. Перемешайте в **шейкере (600 мл)** бульон, карри и муку. Полученной смесью залейте свинину, добавьте курагу, горчицу, соль, перец и все перемешайте.
6. Готовьте в микроволновой печи при той же мощности 8-10 минут, разбивая время.
7. После приготовления оставьте под крышкой на 10 минут.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



«Ежики»

Время подготовки: 7 минут

Время приготовления: 25 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 600 г говяжьего фарша
- 150 г риса + 225 мл воды
- 1 яйцо
- 1-2 луковицы
- 150 мл воды
- 150 мл сливок 33%
- 5 г прованских трав
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Засыпьте рис в **рисоварку «Восточная сказка» (2,2 л)**, залейте 225 мл воды и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 7 минут до полуготовности.
2. Смешайте фарш с яйцом в **замесочном блюде (3 л)**, добавьте нарубленный в **измельчителе «Турбо» (300 мл)** лук, посолите, поперчите, добавьте рис и еще раз перемешайте.
3. Смешайте в **шейкере (600 мл)** сливки, 150 мл воды, специи и перелейте в **емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную**.
4. Сформируйте из фарша тефтели, положите их в емкость «МикроКук» (1,7 л) в соус и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 18 минут, разбивая время на 3 раза по 6 минут.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



Крылышки «Баффало»

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 10 куриных крыльев
- 100 г муки
- 1 ч. л. паприки
- ½ ч. л. черного перца
- соль по вкусу

Для соуса:

- 2 зубчика чеснока
- 150 г размягченного сливочного масла
- 3 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. сахара
- 3 ст. л. острого соуса чили

Способ приготовления:

1. Куриные крылышки промойте, просушите, с помощью **ножниц «Диско»** отрежьте последнюю фалангу.
2. Смешайте в **замесочном блюде (3 л)** соль, перец, паприку и муку.
3. Сложите куриные крылья в получившуюся смесь, плотно закройте крышкой и отбейте.
4. Переложите крылья в **емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную**, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 15 минут.
5. Приготовьте соус: нарубите в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)** чеснок, добавьте соус чили, сахар, томатную пасту и размягченное сливочное масло, хорошо перемешайте.
6. Готовым крыльям дайте настояться 5 минут под крышкой, подавайте с соусом.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



Куриное филе в сливочном соусе

Время подготовки: 6 минут

Время приготовления: 10 минут

Ингредиенты на 3 порции:

- 500 г куриного филе
- 300 мл сливок 15%
- щепотка мускатного ореха
- соль, перец по вкусу
- веточка тимьяна

Способ приготовления:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками **ножом для филе Universal**.
2. Поместите в емкость **«МикроКук» (1,5 л) круглую** и смешайте со специями.
3. Залейте сливками и поставьте в микроволновую печь на 10 минут при мощности 600 Вт.
4. Выложите куриное филе на тарелку. Смешайте соус в **емкости «МикроКук» (1,5 л) круглой** с помощью **венчика** и полейте им филе.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



«Золотая рыбка»

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 10 минут

Ингредиенты на 2 порции:

- 2 рыбы дорадо (общий вес 500 г), можно использовать любую другую рыбу
- 1 луковица
- паприка
- приправа для рыбы
- веточка розмарина
- соль, перец по вкусу
- дольки лимона

Способ приготовления:

1. Очистите рыбу от чешуи, внутренностей и плавников, промойте, обсушите.
2. **Ножом для филе Universal** надрежьте кожицу рыбы, чтобы она не лопалась. Натрите паприкой, приправой, перцем и солью, в надрезы вложите дольки лимона.
3. Нарежьте **ножом для овощей Universal** лук кольцами, положите в **емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольную**. Сверху выложите рыбу, положите веточку розмарина и накройте крышкой.
4. Поставьте в микроволновую печь и готовьте при мощности 600 Вт в течение 10 минут.
5. После приготовления оставьте рыбу под крышкой на 10 минут.



Емкость «МикроКук» (1,7 л) прямоугольная



Рулетики куриные с цукини

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 12 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 1 кабачок (или цукини)
- 250 г куриного филе
- 100 г творожного сыра
- 50 мл сухого белого вина
- 150 мл сливок
- щепотка куркумы
- соль, перец

Способ приготовления:

1. С помощью **терки-шинковки «Мандолина»** нарежьте в длину цукини так, чтобы получились тонкие ломтики.
2. Куриное филе нарежьте на пластины, слегка отбейте каждый кусок, чтобы получились «отбивные».
3. На разделочную доску положите ломтик цукини, на него вдоль куриное филе, сверху положите кусочек творожного сыра, размажьте его **силиконовым скребком** и заверните в рулетик, при необходимости закрепив деревянной шпажкой.
4. Также сверните остальные рулеты и положите их в **емкость «МикроКук» (1,5 л) круглую**.
5. В замесочном блюде (3 л) венчиком смешайте белое вино, сливки, куркуму, соль, перец.
6. Вылейте смесь в емкость «МикроКук» (1,5 л), готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 12 минут, разбив время на 2 раза по 6 минут.
7. Дайте постоять с закрытой крышкой еще 5 минут.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Тыквенный тарт

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 12 минут

Ингредиенты на 8 порций:

- 80 г сливочного масла
- 2 яйца
- 80 г сахара
- 250 г мякоти тыквы
- 150 г грецких орехов
- 80 г муки
- 2 г соли
- 10 г разрыхлителя
- цедра ½ лимона

Для украшения:

- 100 г шоколада

Способ приготовления:

1. Растопите масло в **кувшине «МикроКук» (1 л)** в микроволновой печи при мощности 360 Вт в течение 1 минуты.
2. Нарубите орехи в **измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл)**, смешайте их с растопленным маслом.
3. Нарубите тыкву в измельчителе «Турбо-Микс» (600 мл), добавьте в ореховую смесь.
4. Добавьте все остальные ингредиенты и хорошо перемешайте.
5. Переложите все в **емкость «МикроКук» (1,5 л)** и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 10 минут. Остудите, извлеките из емкости.
6. Растопите шоколад в кувшине «МикроКук» (1 л) в микроволновой печи в течение 1 минуты при мощности 360 Вт, затем полейте им тыквенный тарт.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Шоколадное суфле

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 11 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 6 яичных белков
- 3 ст. л. какао
- 3 ст. л. сахара
- 100 г шоколада (по желанию)

Способ приготовления:

1. Взбейте белки с сахаром в миксере «От шефа» (1,35 л).
2. Добавьте какао и аккуратно перемешайте с помощью силиконового скребка.
3. Выложите в кувшин «МикроКук» (1 л), накройте крышкой.
4. Готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 10 минут.
5. По желанию можно сверху промазать шоколадом, растопленным в микроволновой печи в кувшине «МикроКук» (1 л) при мощности 360 Вт в течение 1 минуты.

Совет: не перемешивайте долго, чтобы пена не опустилась.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Тропический пирог

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 8 минут

Ингредиенты на 5 порций:

- 90 г сахара
- 100 г муки
- 60 мл растительного масла
- 1 яйцо
- 100 мл кефира (любой жирности)
- 5 г разрыхлителя
- 250 г консервированных персиков
- 2 ст. л. кокосовой стружки
- корица для посыпки

Способ приготовления:

1. Смешайте сахар с растительным маслом в **замесочном блюде (3 л)** с помощью венчика, добавьте яйцо и кефир, перемешайте.
2. Постепенно введите муку, кокосовую стружку и разрыхлитель. Перемешайте до однородной консистенции.
3. Выложите получившееся тесто в **емкость «МикроКук» (1,5 л) круглую**. Сверху положите нарезанные консервированные персики и обильно посыпьте корицей.
4. Готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 7 минут под крышкой, а затем 1 минуту без крышки.
5. Остудите и извлеките пирог с помощью **силиконового скребка малого**.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Творожная запеканка

Время подготовки: 7 минут

Время приготовления: 7 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 250 г творога
- 100 мл молока
- 2 ст. л. манной крупы
- 2 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- 30-50 г белого шоколада

Способ приготовления:

1. Взбейте в миксере «От шефа» (1,35 л) яйцо с сахаром, добавьте творог, молоко и перемешайте все до однородной массы.
2. Добавьте манку в творожную массу, еще раз перемешайте.
3. Разломите шоколад на небольшие кусочки, введите в творожную массу и перемешайте **силиконовым скребком малым**.
4. Выложите массу в кувшин «МикроКук» (1 л) и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт сначала 2 минуты, а затем еще 5 минут.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Сливочная помадка с орехами

Время подготовки: 3 минуты

Время приготовления: 9 минут

Ингредиенты на 5 порций:

- 100 мл сливок 33%
- 150 г сахара
- 50 г сгущенного молока с сахаром
- 80 г жареного арахиса
- 1 ч. л. ванильного сахара

Способ приготовления:

1. Нарубите орехи в измельчителе «Турбо» (300 мл).
2. Смешайте все ингредиенты венчиком в емкости «МикроКук» (1,5 л) круглой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 5 минут, перемешайте, затем готовьте еще 4 минуты.
3. Разложите массу по ячейкам силиконовой формы мини и охладите.



Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая



Профитроли с заварным кремом

Время подготовки: 4 минуты

Время приготовления: 45 минут

Ингредиенты на 6 порций:

- 60 г сливочного масла
- 180 мл воды
- 100 г муки
- 3 яйца
- 3 г соли
- 70 г шоколада
(для украшения)

Крем

- 1 яйцо
- 200 г сахара
- ½ стакана молока
- 300 г размягченного
сливочного масла
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1 ст. л. рома (можно заменить
коньяком или ликером)



Кувшин «МикроКук» (1 л)

Способ приготовления:

1. Выложите в кувшин «МикроКук» (1 л) сливочное масло, добавьте воду и соль, накройте крышкой и прогрейте в микроволновой печи при 600 Вт в течение 2 минут.
2. Добавьте муку, перемешайте и введите яйца по очереди, вмешивая отдельно каждое до однородной консистенции с помощью **силиконового скребка**.
3. Отсадите на **силиконовый противень** профитроли с помощью **столовых ложек «Премиум»**.
4. Выпекайте в разогретом до 180°C духовом шкафу в течение 40 минут.
5. Разрежьте профитроли пополам, поместите внутрь крем и накройте верхушкой. Каждую верхушку смажьте шоколадом, растопленным в кувшине «МикроКук» (1 л) при мощности 600 Вт в течение 30 секунд.

Способ приготовления:

1. Смешайте в **ковше «От шефа™» (2,8 л)** яйцо, сахар и молоко с помощью венчика.
2. Поставьте ковш «От шефа™» (2,8 л) на умеренный огонь. Уваривайте до загустения, постоянно помешивая. Остудите.
3. Взбейте сливочное масло с помощью **миксера «От шефа» (1,35 л)**. Продолжая взбивать, добавляйте по частям остывшую яичную массу.
4. В конце добавьте ванильный сахар и ром и снова взбейте до пышной массы.

Совет: яйца необходимо вводить по очереди, вмешивая каждое до однородной консистенции, иначе тесто получится жидким.



Пирожное с шоколадным сердцем

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 6 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 80 г ржаной муки
- 1 яйцо
- 5 г разрыхлителя
- 100 мл молока
- 25 г темного шоколада
(+ 15 г для украшения)
- 25 г нежирного йогурта
(для поливки сверху)
- 30 г сахара

Способ приготовления:

1. Муку, разрыхлитель, яйцо, молоко, сахар смешайте в **замесочном блюде (3 л)** с помощью **венчика**. Перелейте в **кувшин «МикроКук» (1 л)**.
2. В середину теста углубите кусочки шоколада, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт 6 минут.
3. Отделите получившийся пирог от стенок **силиконовым скребком малым** и аккуратно переложите на тарелку вверх дном.
4. Полейте йогуртом, украсьте шоколадом.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Ореховый кекс

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 5 минут

Ингредиенты на 4 порции:

- 200 г очищенных грецких орехов
- 3 яйца
- 80 г сахарного песка
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 ст. л. какао
- сахарная пудра для посыпки

Способ приготовления:

1. Взбейте яйца с сахаром в **комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л)** при помощи насадки-венчика. Перелейте готовую массу в **замесочное блюдо (3 л)**.
2. Измельчите орехи в комбайне «Экстра-Шеф» (1,35 л) при помощи насадки с лезвиями.
3. Смешайте яичную массу с измельченными орехами, добавьте какао и разрыхлитель. Еще раз хорошо перемешайте при помощи **силиконового скребка**.
4. Перелейте ореховую массу в **кувшин «МикроКук» (1 л)**, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 5 минут при мощности 600 Вт. Дайте кексу постоять 5 минут.
5. Извлеките кекс с помощью силиконового скребка. Посыпьте сахарной пудрой.



Кувшин «МикроКук» (1 л)



Торт «Пралине»

Время подготовки: 8 минут

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты на 5 порций:

- 200 г молочного шоколада
- 75 г сливочного масла (+30 г размягченного масла для смазывания)
- 3 яйца
- 25 г сахарной пудры
- 2 пакетика ванильного сахара
- 30 г грецких орехов
- 100 г муки

Глазурь:

- 200 г шоколада
- 50 мл молока



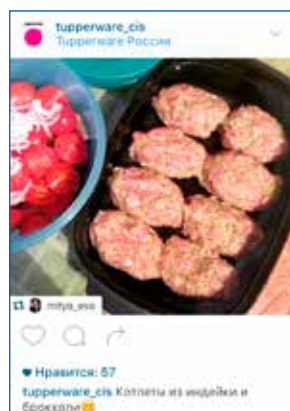
Емкость «МикроКук» (1,5 л) круглая

Способ приготовления:

1. Поломайте шоколад на кусочки, растопите вместе с 75 г сливочного масла в **емкости «МикроКук» (1,5 л) круглой** в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 1 минуты.
2. Нарубите орехи в **измельчителе «Турбо» (300 мл)**.
3. Взбейте яйца с сахарной пудрой и ванильным сахаром в **миксере «От шефа» (1,35 л)** и перелейте получившуюся массу в **замесочное блюдо (3 л)**. Добавьте шоколадную массу, орехи, муку и деликатно перемешайте **силиконовым скребком малым**.
4. Смажьте сливочным маслом емкость «МикроКук» (1,5 л), а также крышку с помощью **силиконовой кисточки**, выложите в нее яично-шоколадную массу.
5. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 600 Вт в течение 13 минут, затем дайте постоять еще 2-3 минуты.
6. Аккуратно извлеките пирог с помощью силиконового скребка малого.
7. Приготовьте глазурь: в емкость «МикроКук» (1,5 л) положите шоколад, влейте молоко. Растопите в микроволновой печи в течение 1,5 минут при мощности 360 Вт, перемешав несколько раз силиконовым скребком малым.
8. Нанесите на торт глазурь и подавайте к столу.



Еще больше рецептов в Инстаграм #Tupperware_cis



Оглавление

Винегрет классический	6
Овощная икра	8
Маринованные овощи «Ассорти»	10
Печеночный паштет	12
Сациви	14
Крем-суп из шампиньонов	16
Томатный суп	18
Суп Том Ка	20
Запеченный картофель	22
Картофельный пирог	24
Тыква по-французски	26
Капустные котлеты	28
Баранина с тушеной капустой	30
Баранина тушеная с красным перцем	32
Буженина	34
Жаркое из свинины с курагой	36
«Ежики»	38
Крылышки «Баффало»	40
Куриное филе в сливочном соусе	42
«Золотая рыбка»	44
Рулетки куриные с цукини	46
Тыквенный тарт	48
Шоколадный пудинг-суфле	50
Тропический пирог	52
Творожная запеканка	54
Сливочная помадка с орехами	56
Профитролы с заварным кремом	58
Пирожное с шоколадным сердцем	60
Ореховый кекс	62
Торт «Пралине»	64

Tupperware®

facebook.com/tupperware.russia

vk.com/tupperware_cis

odnoklassniki.ru/tupperwarecis

instagram.com/tupperware_cis

youtube.com/user/TupperwareRussia

За более подробной информацией о продукции, услугах и возможностях компании Tupperware, пожалуйста, обращайтесь к Вашему Консультанту или в один из Дистрибьюторных Центров. © Tupperware. Все права защищены. Права на тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никакие части настоящего издания не могут быть воспроизведены, использованы или переданы в любой форме одним из способов передачи и размножения информации без предварительного письменного согласия правообладателя. Это положение относится к фотокопированию, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере. Компания оставляет за собой право на замену цветовой гаммы любого изделия, представленного в рецептурном буклете.

www.tupperware.ru – официальный сайт Tupperware СНГ

www.tupperwarebrands.com – глобальный сайт Компании