

приготовление блюд в микроволновке

Послан miss.mira45 - 15.02.2012 17:08

Я знаю что можно готовить картошку и рыбу ментай сама пробовала очень вкусно и быстро и ещё овсянную кашу ребёнок съел с удовольствием !ПОЖАЛУСТА ЗАКИНТЕ ЕЩЁ РЕЦЕПТИКИ ЕСЛИ ЗНАЕТЕ

=====

Re: приготовление блюд в микроволновке

Послан lady.tigriza2012 - 15.02.2012 17:41

Тушеная говядина с картофелем

Для рецепта вам потребуется:

говядина - 300г

соль, перец - по вкусу

картофель - 400г

лук репчатый - 2 шт.

сливочное масло - 2 ст.л.

сметана - 4 ст.л.

мука - 1 ч.л.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 часа.

Картофель и лук порезать, положить в кастрюлю, влить 4 ст/л воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8-10 мин, пока овощи не станут мягкими.

Положить в кастрюлю мясо, посыпать его сверху измельченным лавр. листом, влить 2 ст.л. воды и тушить, накрыв, 15-20 мин, пока не станет мягким.

Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6-8 мин.

=====

Re: приготовление блюд в микроволновке

Послан ivashenko.ira - 22.02.2012 16:58

а я и не знала , что можно готовить в микроволновке ,а я только разогревала .Спасибо за подсказку и рецепты.

=====