

Рецепты приготовления карпа в микроволновке

Рецепт № 1

Рыбу чистим, потрошим, режем на порционные куски, если такой большой - то можно и хребет удалить.

Чистим лук, много, по весу примерно четверть того количества карпа, которого будем готовить, режем кольцами.

Берем грамм 250 сливочного масла, кладем в неметаллическую, стеклянную или керамическую емкость типа чугунок или кастрюли, растапливаем его в м/в печке, добавляем лук и пассеруем в печке же 3-4 минуты на полном уровне, перемешиваем и укладываем в емкость посоленные и слегка поперченные белым перцем кусочки рыбы. Стараемся уложить так, чтоб между кусочками был лук.

Ставим в микроволновку на 5-6 минут на полную мощность.

Вытаскиваем и аккуратно перемешиваем, чтоб все куски были точно смочены маслом, луком и соком, и ставим в печку еще на 3-4 минуты на полную мощность.

Если рыбы больше килограмма, или микроволновка слабая - возможно понадобится еще довести до готовности несколько минут на неполной мощности.

готовые кусочки должны быть бело-розовыми, сочащимися сладким соком и вкусно пахнущие сладковатым запахом лука и рыбы!

Время указано для печки мощностью 1100 ватт (вроде бы) и кроичество рыбы примерно килограмм.

Рецепт № 2

На очищенной рыбе делаем неглубокие надрезы, затем натираем приправой. Отставить, чтобы пропиталась.

Карп в микроволновке

Добавил(а) Вячеслав Липатов

04.10.10 09:45 - Последнее обновление 04.11.10 18:28

Тем временем делаем начинку: обжариваем лук и морковь, добавляем перец, зелень, немного подсаливаем.

В середину рыбы укладываем начинку. Выкладываем в посуду для приготовления и отправляем в микроволновую печь на 15 мин. при мощности 600 Вт, через 15 мин. вынимаем, поливаем майонезом и отправляем в микроволновку еще на 5 мин. при мощности 450 Вт. Готовую рыбку украшаем зеленью и овощами.

Продукты:

На одну порцию: 400-450 г карпа, 1 крупная луковица, 1 морковь, приправа для запекания рыбы, молотый перец, укроп, петрушка, майонез.

Рецепт № 3

Нам понадобятся следующие ингредиенты:

500 г карпа,
100 г сухого белого вина,
2 зубчика чеснока,
1 ст. ложка растительного масла.

Приготовление.

1. Возьмите целую выпотрошенную и тщательно вымытую рыбу, посолите внутри и снаружи, и отложите на 1,5 часа в прохладное место.
2. Хорошенько измельчите зубчики чеснока и натрите рыбу изнутри. Зашейте брюшко.
3. Смажьте рыбу растительным маслом, поперчите и уложите в смазанную сливочным маслом форму, предназначенную для микроволновой печи.
4. Залейте белым вином и готовьте при 100% мощности 4—7 минут. Обязательно периодически открывайте микроволновую печь и поливайте образовавшимся соусом рыбу.

Рецепт № 4

Карп запеченный

500-г рыбы;
1 стакан молока;

Карп в микроволновке

Добавил(а) Вячеслав Липатов

04.10.10 09:45 - Последнее обновление 04.11.10 18:28

2 ст. ложки панировочных сухарей или муки.

Очищенную и промытую рыбу протереть, чтобы удалить влагу, разрезать вдоль хребтовой кости и нарезать поперек на куски.

Куски рыбы погрузить на 2 - 3 мин в подсоленное молоко, обвалять в муке или панировочных сухарях и уложить в посуду.

Готовить при полной мощности 5 мин, потом куски перевернуть и довести до готовности при 50% мощности 5 - 6 мин.

[Share](#) | //