



Кускус вегетарианский

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления в СВЧ: 5 минут при мощности 600 Вт + 2 минуты при мощности 360 Вт

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 цукини
- 1 красный болгарский перец
- 100 г томатов черри
- 100 мл воды
- 100 г отварного нута
- 75 г кускуса
- Соль, перец по вкусу
- 1 капля соуса табаско
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 пучок петрушки

Способ приготовления:

1. Нарежьте цукини и болгарский перец некрупным кубиком.
2. Помидоры черри разрежьте пополам.
3. Поместите овощи в «**Браво-Дилайт Макси**» (775 л), добавьте воду, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 5 минут при мощности 600 Вт. Дайте постоять с закрытой крышкой 1 минуту.
4. Добавьте кускус и отваренный нут в «**Браво-Дилайт Макси**» (775 мл). Приправьте солью, перцем, добавьте каплю табаско, перемешайте. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 2 минуты при мощности 360 Вт. Дайте постоять 2 минуты с закрытой крышкой.
5. Сбрызните оливковым маслом, перемешайте и подавайте.



Греческий омлет

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления в СВЧ: 4 минуты + 4 минуты при мощности 360 Вт

Ингредиенты на 3 порции:

- 6 яиц
- 50 мл молока
- 2 пера зелёного лука
- 50 г сыра фета
- 1 помидор
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешайте яйца, специи и молоко в **Шейкере (600 мл)** и перелейте смесь в «**Браво-Дилайт Макси**» (775 мл).
2. Выложите в яичную смесь нарезанный кружочками помидор и посыпьте сверху сыром, нарезанным мелким кубиком. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 4 минут при мощности 360 Вт, перемешайте силиконовым скребком и готовьте ещё в течение 4 минут при мощности 360 Вт, дайте постоять 3 минуты.
3. Посыпьте нарезанным зелёным луком и подавайте.

БРАВО-ДИЛАЙТ МАКСИ

Полезная еда за 10 минут!



Tupperware[®]



Омлет «Весенний цветок»

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления в СВЧ: 5 минут при мощности 900 Вт + 5 минут при мощности 360 Вт

Ингредиенты на 3 порции:

- 1 кабачок
- 1 цукини
- 1 морковь
- 45 мл воды
- 3 яйца
- 1 веточка укропа или петрушки

Способ приготовления:

1. Помойте овощи, очистите морковь и обрежьте кончики с обеих сторон. Нарежьте их тонкими длинными ломтиками вдоль с помощью **Широкой насадки** из набора «Клик-сэт». Выложите нарезанные овощи в «**Браво-Дилайт Макси» (775 мл)**, сверните в форме цветка, добавьте 15 мл воды, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи при мощности 900 Вт в течение 5 минут.
2. Смешайте яйца и оставшуюся воду в **Шейнере (350 мл)**.
3. Влейте яичную смесь в основание «**Браво-Дилайт Макси» (775 мл)** так, чтобы она равномерно распределилась между овощами.
4. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 5 минут при мощности 360 Вт.
5. Дайте постоять в течение 5 минут.
6. Подавайте, посыпав нарубленной зеленью.



Треска с овощами и ароматными травами

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления в СВЧ: 5 минут при мощности 900 Вт

Ингредиенты на 2 порции:

- 1 жёлтый цукини
- 1 зелёный цукини
- 2 помидора
- 200 г филе трески (2 куска)
- 1 веточка тимьяна

Способ приготовления:

1. Нарежьте цукини и томаты на кружочки толщиной 3–5 мм с помощью Тёрки-шинковки «Мандолина Юниор».
2. Поместите овощные кружочки в основание «**Браво-Дилайт Макси» (775 мл)**.
3. Разложите филе трески поверх овощей.
4. Посыпьте листочками тимьяна.
5. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 5 минут при мощности 900 Вт.
6. Подавайте, слегка сбрызнув рыбу лимонным соком.

ЭТО ВАШ ВЫБОР

Готовьте то, что хотите:

курицу или рыбу на овощах, омлеты и многое другое!

Максимум объёма
Максимум решений для готовых блюд
Максимум полезных блюд
Максимум свободного времени

От завтрака до ужина!

Менее чем за 10 минут Вы приготовите восхитительное полезное и вкусное блюдо в микроволновой печи!



Идеально для:
2 порций рыбы или куриной грудки с гарниром или 3 порций омлета

© 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.

www.tupperware.ru – официальный сайт Tupperware СНГ