

ВНИМАНИЕ

- **Время приготовления и температура приблизительные**
- **Результаты могут различаться в зависимости от разницы в весе, толщине, начальной температуре, жирности и содержании воды в продукте, количестве еды и других факторов**
- **В зависимости от рецепта и типа продукта, продукт в процессе приготовления необходимо переворачивать**
- **Если не указано иное, для всех блюд используйте нижнюю решетку**

Цыпленок

Тайские куриные шарики _____	3
Куриная пицца по-тайски _____	4
Куриные крылышки с соевым соусом _____	5
Куриные грудки тандури _____	6
Цыпленок, глазированный апельсином и розмарином _____	7
Куриные палочки со сладким перцем _____	8
Панированные окорочка _____	9
Куриные грудки с лимоном _____	10
Индейка, глазированная яблоком _____	11

Тайские куриные шарики

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) постного рубленого куриного мяса
- 1/2 чашка свежих панировочных сухарей
- 2 нарезанных лука-шалот (или зеленый лук)
- 1 1/2 чайные ложки измельченного кориандра
- 1 1/2 столовые ложки соуса из сладкого перца
- Большая горсть измельченного кориандра, дополнительно для приправы
- 1 столовая ложка лимонного сока

3-4 порции

Приготовление:

1. В большой миске смешайте рубленое мясо цыпленка и панировочные сухари.
2. В миску добавьте лук-шалот, тертый кориандр, соус чили, измельченный кориандр и лимонный сок, хорошо перемешайте.
3. Влажными руками сформируйте смесь в маленькие шарики или котлетки (для домашних бутербродов).
4. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 15-20 мин.

Куриная пицца по-тайски

Ингредиенты:

- 4 хлебные лепешки из цельной пшеницы
- 1 чашка свежих нарезанных шиитаке или культивируемых шампиньонов
- 2/3 чашки тертой моркови
- 1 куриная грудка без костей и шкурки (приготовленная в ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™)
- 1/4 чашки нарезанного зеленого лука
- 1/4 чашки арахисового соуса
- 2 столовые ложки нарезанного несоленого арахиса

2-4 порции

Приготовление:

1. Распределите арахисовый соус на хлебные лепешки и добавьте смесь из овощей и курицы.
2. Присыпьте нарезанным арахисом и поставьте на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™.
3. Поставьте пиццу на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 10-12 мин.

Куриные крылышки с соевым соусом

Ингредиенты:

- 1/4 чашки соевого соуса с низким содержанием натрия
- 1 1/2 столовые ложки меда
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1 1/2 столовые ложки соуса из сладкого перца
- 1 1/2 столовые ложки лимонного сока
- Щепотка тмина
- 6-8 куриных крылышек без излишка жира и шкурки

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте соевый соус, мед, чеснок, соус чили, лимонный сок и тмин.
2. Выложите крылышки и смесь в герметичную упаковку, и положите в холодильник на 20 мин.
3. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 15 – 18 мин.

Куриные грудки тандури

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки без костей и шкурки
- 1/2 чашки маложирного натурального греческого йогурта
- 1 столовая ложка пасты тандури
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1/2 свежевыжатого лайма
- 1 чайная ложка гарам масала
- 1 столовая ложка мелко нарезанного кориандра

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте йогурт, пасту тандури, чеснок, сок лайма, гарам масала и кориандр в миске.
2. Добавьте курицу, тщательно ее смажьте, накройте и поставьте в холодильник на 50 мин.
3. Извлеките курицу из смеси и выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™. Полейте курицу небольшим количеством смеси и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 15 – 18 мин, переворачивая при готовности.

Цыпленок, глазированный апельсином и розмарином

Ингредиенты:

- 6-8 окорочков без шкурки (ножки)
- 2 апельсина без косточек
- 1/3 чашки меда
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 2 чайные ложки розмарина
- 1 1/2 измельченных зубчика чеснока

2-3 порции

Приготовление:

1. Смешайте сок одного апельсина, мед, дижонскую горчицу, розмарин и чеснок в большой миске.
2. Нарезьте второй апельсин на дольки и добавьте в чашу с курицей, накройте и поставьте в холодильник на 1 час.
3. Извлеките курицу из смеси и расположите на верхней решетке ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™. Полейте курицу небольшим количеством смеси и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 15 – 18 мин.

Куриные палочки со сладким чили

Ингредиенты:

- 2 маленькие куриные грудки без костей и шкурки, нарезанные кубиками
- 1 свежесжатый лайм
- 1/2 чашки соуса чили
- 1/4 чашки соевого соуса с низким содержанием натрия
- 2 столовые ложки коричневого сахара
- 4 деревянные шпажки
- 1/2 красного лука, нарезанного кубиками
- 8-10 грибов
- 1/2 красного перца, нарезанного кубиками

2 порции

Приготовление:

1. Замочите шпажки в воде на 10 мин (во избежание возгорания).
2. В миске смешайте соевый соус и коричневый сахар.
3. В миске смешайте сок лайма, соус чили и соевый соус и взбейте.
4. Выложите курицу в герметичную упаковку; добавьте смесь из миски и поставьте в холодильник на 1 час.
5. Извлеките курицу из смеси и, чередуя курицу и овощи, нанижите их на шпажки.
6. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 15 – 18 мин.

Панированные окорочка

Ингредиенты:

- 6-8 окорочков без шкурки (ножки)
- 1/2 чашки свежих панировочных сухарей
- 1/3 чашки заменителя яйца
- 1/4 чашки сыра пармезан

2-3 порции

Приготовление:

1. Смешайте панировочные сухари и сыр пармезан в одной миске. Налейте заменитель яйца в другую.
2. Обкатайте курицу в яйце, затем в хлебных крошках, убедитесь, что она полностью покрыта.
3. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 20 – 25 мин, переворачивая при полуготовности.

Куриные грудки с лимоном

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки без костей и шкурки
- 1/2 чашки обезжиренной сметаны
- 1 свежий лимон, сое
- 1/2 чайная ложка сахара

2 порции

Приготовление:

1. В средней чаше смешайте сметану, лимонный сок, лимонную цедру и сахар; перемешивайте до полного смешивания. Часть соуса оставьте для сервировки готового блюда.
2. Выложите курицу в герметичную упаковку, добавьте часть смеси из миски и поставьте в холодильник на 30 мин.
3. Расположите курицу на верхней решетке ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 20 – 25 мин.
4. Выложите курицу на блюдо, украсьте оставшимся лимонным соусом и подавайте.

Индейка, глазированная яблоком

Ингредиенты:

- 1 филе грудки индейки (около 8 унций / 225 г)
- 1 1/2 чайные ложки лимонного сока
- 1 1/2 чайные ложки оливкового масла
- 1/4 чайные ложки соли
- 1/4 чайные ложки измельченных сушеных листьев шалфея
- 2 молотых зубчика чеснока
- 1 столовая ложка топленого яблочного желе
- 4 очень тонкие дольки свежего лимона

2 порции

Приготовление:

1. Разделите филе индейки на половинки по горизонтали.
2. В миске смешайте лимонный сок, масло, соль, сушеный шалфей и чеснок. Смажьте обе порции индейки смесью с обеих сторон.
3. Выложите курицу на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 12 – 18 мин (до смены цвета), переворачивая при полуготовности. После того, как перевернете индейку, смажьте ее яблочным желе и сверху выложите лимонные дольки на оставшееся время.

Рыба

- Треска с сальсой из папайи и лобия _____ 13
- Окунь по-тайски _____ 14
- Панированная рыба с васаби _____ 15
- Пицца с копченым лососем _____ 16
- Рыба-меч с ананасовой сальсой на шпажках _____ 17
- Туец с лаймом и соусом чили _____ 18
- Лосось с укропом _____ 19

Треска с сальсой из папайи и лобия

Ингредиенты:

- 2 тресковые котлеты (около 4-6 унций / 110-170 г каждая)
- 1/2 очищенной папайи без семян, нарезанной кубиками
- 1 измельченный чили (перец)
- 1/2 столовой ложки соленой лобии, промытой и подсушенной
- 1/2 мелко нарезанной красной луковицы
- 1/2 свежесжатого лайма
- 1 чайная ложка арахисового масла
- 1/2 чайной ложки кунжутного масла
- 1 чайная ложка рыбного соуса
- 2 чайные ложки нарезанной свежей мяты

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте в миске лук, папайю, чили и лобия.
2. Выложите котлеты на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 320F/150C приблизительно 12-15 мин.
3. Смешайте арахисовое масло, кунжутное масло, рыбный соус и лаймовый сок. Полейте сверху папайю и лобию, и перемешайте. Добавьте мяту и подавайте на рыбе при комнатной температуре.

Окунь по-тайски

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) очищенного цельного окуня *или* 2 котлеты из окуня (разрезанные на 1/2) (около 4-6 унций каждая / 110-170 г)
- 2 молотых зубчика чеснока
- 1 столовая ложка рыбного соуса

- 1/2 свежесвыжатого лимона
- 1 столовая ложка имбиря
- 2 столовые ложки сладкого соуса чили
- 2 столовые ложки нарезанного кориандра
- 1 столовая ложка уксуса на рисовом вине
- 2 столовые ложки сухого белого вина
- 2 зеленых лука, нарезанных соломкой

2-4 порции

Приготовление:

1. Выложите чеснок, рыбный соус, лимонный сок, имбирь, соус чили, кориандр, уксус и вино в миску и тщательно перемешайте.
2. Выложите окуня на одну сторону большого листа фольги, приподняв концы листа. Залейте рыбу маринадом, затем выложите поверх слой лука.
3. Сложите другую часть листа над рыбой, и плотно заверните по сторонам и сверху (придавая форму мешочка).
4. Поставьте мешочек из фольги (окуня) на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 15-20 мин.

Панированная рыба с кремом васаби

Ингредиенты:

- 2-4 порции твердой белой рыбы
- 1/4 чашки свежих панировочных сухарей
- 1/4 чашки измельченных кукурузных хлопьев
- Щепотка паприки
- Обычная (универсальная) мука для обсыпки
- 1 яичный белок
- 1 столовая ложка обезжиренного молока
- 1/2 чашки натурального маложирного йогурта
- 1 чайная ложка васаби
- 1 столовая ложка маложирного майонеза
- 1 чайная ложка лаймового сока

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте панировочные сухари, кукурузные хлопья и паприку в миске, тщательно перемешайте. Смешайте яичный белок с молоком в отдельной миске.
2. Слегка обсыпьте рыбу мукой, окуните в яично-молочную смесь, затем опустите в смесь с хлебными крошками. Плотно придавите смесь из крошек к рыбе, затем поставьте охладиться на 15 мин.
3. Выложите панированную рыбу на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 320F/150C приблизительно 18-20 мин.
4. Тщательно перемешайте йогурт, васаби, майонез и лаймовый сок в миске (крем васаби), и подавайте с рыбой.

Пицца с копченым лососем

Ингредиенты:

- Нарезанный копченый лосось
- Маленькая хлебная лепешка
- Маложирный сыр рикотта
- 1 нарезанная или рубленая маленькая красная луковица
- 1 нарезанный маленький помидор
- Маленькие веточки укропа или лавровые листья

1-2 порции

Приготовление:

1. Распределите сыр рикотта на хлебной лепешке.
2. Выложите слой помидора, копченого лосося и немного лука сверху.
3. Выложите пиццу на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 8-10 мин.
4. Украсьте несколькими веточками укропа или базилика и подавайте.

Рыба-меч с ананасовой сальсой на шпажках

Ингредиенты:

- 2 порции рыбы-меч (около 4-6 унций каждый / 110-170 г)
- 1 1/2 чашки нарезанного ананаса
- 1 рубленной маленькой красной луковицы
- 1/2 нарезанного чили халапеньо
- 1 столовая ложка тертого имбиря
- 1 свежий лайм, сок и цедра с одной половины
- 4-6 деревянные шпажки (или розмариновые ветки)

2 порции

Приготовление:

1. Выложите нарезанный ананас, нарезанный лук, халапеньо и имбирь в кухонный комбайн и взбейте их. Добавьте цедру лайма и сок, приправьте солью и перцем. Накройте и оставьте на 1 час.
2. Замочите шпажки (или ветки розмарина) в воде на 20 мин.
3. Нарезьте рыбу-меч кубиками и нанижите на шпажки, приправляя солью и перцем.
4. Выложите шпажки или ветки на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 15-18 мин, переворачивая при полуготовности.
5. Подсушите излишки жидкости в сальсе и подавайте с рыбой-меч.

Тунец с лаймом и соусом чили

Ингредиенты:

- 2 порции тунца (около 4-6 унций каждый / 110-170 г)
- 1 большая горсть измельченных листьев мяты
- 1 большая горсть измельченных листьев кориандра (отложите немного для гарнира)
- 1 чайная ложка тертой цедры лайма
- 1/2 свежего лайма, сок
- 1/2 нарезанного чили халапеньо
- 1/2 чашки натурального маложирного йогурта

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте мяту, кориандр, цедру лайма, сок лайма, имбирь и чили. Добавьте йогурт и приправьте солью и перцем.
2. Выложите порции тунца на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 18-20 мин, переворачивая при полуготовности.
3. Подавайте с соусом и гарниром с оставшимися листьями кориандра.

Лосось с укропом

Ингредиенты:

- 2 порции лосося (или филе) (около 4-6 унций каждый / 110-170 г)
- 1 1/2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка сушеного укропа
- 1 чайная ложка лукового порошка
- 1/2 чайной ложки черного перца

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте масло, укроп, луковый порошок и перец.
2. Нанесите всю смесь на лосося, и поставьте его верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™. Готовьте при температуре 360F/185C приблизительно 20 мин, переворачивая при полуготовности.
3. Подавайте рыбу с рисом или овощами на выбор.

Говядина и Свинина

Жареная свинина по-итальянски _____	21
Панированная свиная отбивная _____	22
Жареная свинина с яблоками _____	23
Свиная отбивная, фаршированная ананасами _____	24
Большие сочные котлеты _____	25
Жареная говядина _____	26
Бифштексная часть пашины с маринадом из цитрусов и перца _____	27
Жареное филе (говядина) _____	28

Жареная свинина по-итальянски

Ингредиенты:

- 1-2 фунта (450-900 г) свиной корейки
- 1/2 чайная ложка молотой гвоздики
- 1 чайная ложка измельченных семян фенхеля
- 1 чайная ложка сушеного розмарина
- 1 чайная ложка черного перца

4-6 порции

Приготовление:

1. Смешайте гвоздику, фенхель, розмарин и перец, и тщательно перемешайте.
2. Тщательно вотрите смесь со всех сторон в ростбиф. Накройте и поставьте в холодильник на 1 час.
3. Выложите на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 450F/230C приблизительно 40 мин, переворачивая при полуготовности.

Панированная свиная отбивная

Ингредиенты:

- 2 отбивные свиной корейки (около 4-6 унций каждый / 110-170 г)
- 1/3 чашки панировочных сухарей
- 1/2 столовой ложки сушеной петрушки
- 1/2 столовой ложки итальянских специй
- 1/2 чайной ложки черного перца
- 1/2 чайной ложки лукового порошка

2 порции

Приготовление:

1. Смочите отбивные водой. Смешайте панировочные сухари и остальные ингредиенты в пластиковой упаковке.
2. Добавьте отбивные и трясите до равномерного покрытия.
3. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 15-18 мин, переворачивая при полуготовности.

Жареная свинина с яблоками

Ингредиенты:

- 1 фунт (450г) свиного филе
- 1/2 чайной ложки измельченного сушеного шалфея
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки крупномолотого черного перца
- 1 столовая ложка масла канолы
- 1 средняя красная луковица, нарезанная дольками
- 3 средние яблока, подлежащие тепловой обработке, без сердцевины, нарезанные дольками

3-4 порции

Приготовление:

1. В маленькой миске смешайте шалфей, соль и перец, затем вотрите смесь со всех сторон в свинину.
2. Выложите свиную корейку, лук и яблоки на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 450F/230C приблизительно 20-25 мин, переворачивая при полуготовности свинины.

Свиная отбивная, фаршированная ананасами

Ингредиенты:

- 2 отбивные свиной корейки, толщиной 1 дюйм (около 4-6 унций каждый / 110-170 г)
- 4 унции (110 г) долек ананаса, консервированных в соке, не подсушенных
- 1/4 чашки кетчупа с низким содержанием натрия
- 1/2 столовой ложки нарезанного зеленого лука (шалот)
- 1/2 чайной ложки сухой горчицы

2 порции

Приготовление:

1. Прорежьте кармашки на каждой отбивной, чтобы создать место для ананасов.
2. Подсушите ананас, сохранив жидкость. Порежьте дольку ананаса на половинки.
3. Нарезьте оставшийся ананас кубиками, и отставьте.
4. Нафаршируйте отбивные 2 1/2 дольками ананаса и выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 20-25 мин, переворачивая при полуготовности.
5. В то же время, в маленькой кастрюле смешайте кетчуп, шалот, горчицу, сок ананаса и оставшиеся кусочки ананаса. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите в течение 10 мин.
6. Полейте готовые отбивные и подавайте к столу.

Большие сочные котлеты

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) экстра постного говяжьего фарша
- 2 дольки белого хлеба, раскрошенные на куски
- 3/4 чашки говяжьего бульона с низким содержанием натрия
- 2 столовые ложки заменителя яиц
- 1/2 чайной ложки черного перца

4 порции

Приготовление:

1. В микроволновой печи подогрейте бульон в стеклянной миске в течение 30 секунд, добавьте кусочки хлеба и тщательно перемешайте.
2. Смешайте смесь бульона с хлебом и оставшиеся ингредиенты, и сформируйте в котлеты.
3. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 18-20 мин, переворачивая при полуготовности.
4. Если Вы хотите добавить сыр, сделайте это в последние 2 мин.

Жареная говядина

Ингредиенты:

- 2 фунта (900 г) бедренного говяжьего ростбифа
- 1/2 чашки сухого красного вина
- 1 столовая ложка итальянских специй
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 столовые ложки вустерского соуса
- 1 чайная ложка розмарина

3-4 порции

Приготовление:

1. Смешайте вино, итальянские специи, измельченный чеснок, вустерский соус и розмарин в герметичной упаковке.
2. Приправьте ростбиф солью и перцем, затем добавьте его в маринад. Поставьте в холодильник максимум на 24 часа.
3. Извлеките ростбиф из упаковки и выложите на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, полейте ростбиф небольшим количеством маринада и готовьте при температуре, 450F/230C приблизительно 40-60 мин, переворачивая при полуготовности.

Бифштексная часть пашины с маринадом из цитрусов и перца

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) бифштексной части пашины
- 1/4 чашки апельсинового сока
- 2 молотых зубчика чеснока
- 2 столовые ложки лимонного сока
- Тертая кожура 1 лимона или апельсина
- 1 чайная ложка растительного масла
- 1/4 чайной ложки черного перца

3-4 порции

Приготовление:

1. В мерочном стакане смешайте сок апельсина, чеснок, сок лимона и кожуру, масло и перец; тщательно перемешайте.
2. Положите порцию мяса в пластиковую упаковку или в неглубокую тарелку; залейте маринадом. Накройте и поставьте в холодильник на время от 1 часа до 1 дня, при этом один или два раза переверните его.
3. Извлеките мясо из маринада, выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 145F/63C приблизительно 8-10 мин, переворачивая при полуготовности.
4. Нарезьте по диагонали поперек волокон на куски. Подавайте в холодном или горячем виде.

Жареное филе (говядина)

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) филе говядины
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1/2 чайной ложки розмарина
- 1/2 чайной ложки сушеного тмина
- 1/2 чайной ложки сушеного эстрагона
- 1 молотый зубчик чеснока
- соль и перец по вкусу

3-4 порции

Приготовление:

1. Смешайте масло, травы и чеснок в маленькой миске. Вотрите травяную смесь в филе и посыпьте солью и перцем.
2. Выложите на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/230C приблизительно 30-40 мин, переворачивая при полуготовности.
3. Выньте из ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и дайте настояться в течение 5 минут перед тем, как начать резать.

Овощи

Котлета с красной фасолью и рисом _____	30
Перцы, фаршированные овощами _____	31
Пирожные из цуккини _____	32
Овощи со вкусом лимона _____	33
Картофель с розмарином _____	34
Аспарагус с пармезаном _____	35

Котлета с красной фасолью и рисом

Ингредиенты:

- 1 банка в 15-унций (425 г) красной фасоли без добавления соли, промытой и подсушенной
- 1/2 чашки мелко нарезанного лука
- 1/4 чашки мелко нарезанного сельдерея

- 1/4 чашки мягких панировочных сухарей из цельной пшеницы
- 2 столовые ложки свежего нарезанного кориандра
- 1 молотый зубчик чеснока
- 1/2 чайной ложки измельченного сушеного орегано
- 1/2 чайной ложки тертого тмина
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 3/4 чашки вареного коричневого риса
- 4 булки для гамбургеров

4 порции

Приготовление:

1. В средней миске крупно потолките фасоль при помощи картофелемялки или вилки. Добавьте лук, сельдерей, кориандр, чеснок, орегано, тмин, соль и перец, тщательно перемешайте.
2. Перемешайте рис и бобово-рисовую смесь и сформируйте 4 котлетки по ½ дюйма толщиной.
3. Выложите на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 18-20 мин, переворачивая при полуготовности.
4. Подавайте котлетки на поджаренных булочках с легким майонезом, шпинатом, помидорами и красным луком на выбор и по желанию.

Перцы, фаршированные овощами

Ингредиенты:

- 2 зеленых болгарских перца
- 1/2 чашки крошеного козьего сыра
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/4 чашки нарезанного лука
- 6 унций (170 г) размороженной кукурузы
- 2 чашки подсушенных консервированных помидоров без добавления соли
- 6 унций (170 г) размороженных лимской фасоли
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- 1/2 чайной ложки сушеного базилика
- 1/2 чашки панировочных сухарей

2-4 порции

Приготовление:

1. Нарезьте зеленый перец на половины по всей длине, почистите от макушки и семян.
2. В большой кастрюле нагрейте оливковое масло, и обжарьте лук до мягкости, затем добавьте кукурузу, помидоры, лимскую фасоль, чесночный порошок и базилик еще на 5 минут.
3. Слейте жидкость и добавьте в миску с козьим сыром, тщательно перемешайте.
4. Наполните перцы смесью из овощей и сыра, сверху присыпьте панировочными сухарями.
5. Выложите на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™ и готовьте при температуре 430F/220C приблизительно 15-18 мин.

Пирожные из цуккини

Ингредиенты:

- 4 чашки тертых цуккини
- 1/2 чашки яичного заменителя
- 1/4 чайной ложки молотого чеснока
- 1 столовая ложка сушеной петрушки
- 1 столовая ложка лимонной цедры
- 1 чашка панировочных сухарей
- 1/4 чашки оливкового масла

2 порции

Приготовление:

1. Смешайте цуккини, заменитель яйца, чеснок, петрушку, лимонную цедру и панировочные сухари.
2. Разделите на 4 - 6 шариков, затем сформируйте из них котлетки.
3. Выложите 2-3 котлетки на верхнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 15-18 мин.

Овощи со вкусом лимона

Ингредиенты:

- 1 чашка цветной капусты, поделенной на веточки
- 1 чашка брокколи, поделенной на веточки
- 2 столовая ложка лимонного сока
- 1/2 столовая ложка оливкового масла
- 1 молотый зубчик чеснока
- 1 чайная ложка нарезанной свежей петрушки

2-4 порции

Приготовление:

1. Выложите цветную капусту и брокколи на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 360F/185C приблизительно 10-15 мин.
2. В то же время, в маленькой кастрюле смешайте масло, чеснок и лимонный сок на маленьком огне в течение 2-3 мин.
3. Выложите овощи на блюдо и полейте их лимонным соусом. Украсьте петрушкой и подавайте к столу.

Картофель с розмарином

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) мытого картофеля
- 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка тертой кожуры апельсина
- 1 очищенный и молотый зубчик чеснока
- 1 чайная ложка нарезанного свежего розмарина или 1/2 чайной ложки сушеного розмарина

2-4 порции

Приготовление:

1. Нагрейте сливочное или оливковое масло в кастрюле с апельсиновой кожурой, чесноком, солью, перцем и розмарином. Добавьте картофель и перемешайте.
2. Выложите картофель, покрытый смесью, на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, готовьте при температуре 360F/185C приблизительно 35-45 мин.

Аспарагус с пармезаном

Ингредиенты:

- 1 фунт (450 г) тонкого аспарагуса
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 1 унция (28 г) тертого сыра пармезан
- 1/4 чашки бальзамического уксуса или по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

2-4 порции

Приготовление:

1. Выложите аспарагус на неглубокую тарелку. Опрысните оливковым маслом и перемешайте, для полного покрытия.
2. Поставьте листья аспарагуса на нижнюю решетку ФлэйвоУэйв Овен® Экспресс™, распределите сыр пармезан на аспарагус, приправьте солью и перцем.
3. Готовьте при температуре 390F/200C приблизительно 10 – 12 мин или пока сыр не растает.
4. Подавайте немедленно на теплом блюде, а по желанию можно опрыснуть бальзамическим уксусом по вкусу.