

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВЫБРОСА ЧРЕЗМЕРНОЙ МИКРОВОЛНОВОЙ ЭНЕРГИИ.

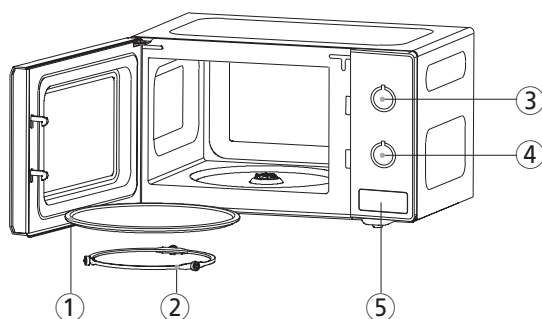
- (a) Не пытайтесь эксплуатировать печь с открытой дверцей, так как работа печи с открытой дверцей может привести к выбросу вредной микроволновой энергии. Поэтому очень важно не испортить замки безопасности.
- (b) Не кладите какие-либо предметы между передней панелью и дверцей печки, не допускайте грязь или остатки чистящего средства скапливаться на изоляционных поверхностях.
- (c) Внимание: если дверца или изоляция дверцы повреждены, печь нельзя использовать до полного устранения повреждения квалифицированным мастером: (1) дверца (изгиб), (2) петли и защелки (сломаны или утеряны), (3) замки двери и изоляционные поверхности.
- (d) Внимание: крайне опасно для любого человека, не являющегося квалифицированным специалистом, проводить какие-либо ремонтные или сервисные работы, сопровождающиеся удалением слоя, защищающего от воздействия микроволн.
- (e) Внимание: жидкости и другие продукты не должны разогреваться в герметичных контейнерах, так как они могут взорваться.
- (f) Внимание: Не допускайте детей к пользованию печкой, не дав им предварительно четких инструкций по ее управлению, неправильное использование может привести к несчастным случаям.
- (g) Внимание: Когда печь работает в комбинированном режиме, дети должны пользоваться ею только под присмотром взрослых из-за высокого температурного режима. (при наличии данной функции).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

Энергопотребление	220 В 50 Гц, заземление.	
Микроволны	Потребляемая мощность	1000 Вт
	Выходная мощность	700 Вт, максимальная мощность микроволн
	Частота	2450 МГц
Внешние габаритные размеры (ШхВхГ)	446 X 270 X 319 мм	
Размеры внутреннего пространства (ШхВхГ)	295 X 219 X 303 мм	
Внутренний объем	0.7 кубических футов	
Вес нетто	Приблизительно 10.2 кг (23.4 фунта)	
Уровни мощности	7 уровней	

* Технические спецификации модели могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Особенности



- ① Стеклоподдон
- ② Поворотный держатель. Всегда должен находиться в печи в процессе приготовления.
- ③ Переключатель мощности микроволн.
- ④ Переключатель времени (таймер).
- ⑤ Клавиша открытия дверцы.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.

Внимательно прочитайте инструкцию и сохраните для дальнейшего пользования.

Внимание: Для уменьшения риска получения ожогов, удара электрическим током или воздействия на организм микроволнового излучения следует неукоснительно соблюдать следующие правила:

1. Используйте печь строго по назначению: для приготовления пищи. Не сушите в печи одежду, бумагу и т.п., не используйте печь для стерилизации.
2. Не включайте печь, когда она пуста, так как это может привести к повреждению печи.
3. Не пользуйтесь печью, не установив в нее стеклянный поднос. Удостоверьтесь, что он правильно установлен на вращающуюся подставку.
4. Не пользуйтесь внутренней камерой печи для хранения каких-либо вещей, таких как бумага, поваренные книги, кухонная посуда и т.п.
5. Если Вы готовите пищу, расфасованную в стеклянные банки, не забудьте снять пробки или крышки перед приготовлением пищи.
6. Не вставляйте посторонние предметы между дверцей и корпусом печи. Это может привести к чрезмерной утечке микроволновой энергии.
7. Не пользуйтесь при приготовлении пищи бумажной посудой, изготовленной из вторичного сырья. В ней могут содержаться примеси, которые могут привести к искрению и /или возгоранию во время приготовления пищи.
8. Не готовьте в печи воздушную кукурузу, за исключением случаев, когда для ее приготовления используются приспособления, допускающие использование в микроволновой печи, или она куплена в упаковке, специально рекомендованной фирмой-изготовителем для микроволновых печей.
9. Не готовьте продукты, покрытые оболочкой, такие как яичные желтки, картофель, куриную печень и т.д., предварительно не проколов их несколько раз вилкой.
10. Не готовьте воздушную кукурузу дольше, чем это указано изготовителем (время ее приготовления обычно составляет менее 3 минут) Более длительное приготовление не приведет к увеличению объема воздушной кукурузы, но может привести к ее обугливанию и возгоранию. К тому же поднос для приготовления может стать слишком горячим или расколоться.
11. Если Вы заметили, что из печи идет дым, выключите ее или отсоедините сетевой шнур от розетки и не открывайте дверцу печи, чтобы пламя погасло без доступа воздуха.
12. Когда Вы готовите пищу в пластмассовой или бумажной посуде, чаще контролируйте печь, так как есть вероятность возгорания такой посуды.
13. Чтобы избежать ожогов, не забывайте взбалтывать емкости с детским питанием или перемешивайте их содержимое и проверяйте их температуру перед тем, как кормить ребенка.
14. Всегда проверяйте температуру продуктов питания или напитков, разогревавшихся в микроволновой печи, прежде чем давать их какому-либо, особенно детям и пожилым людям. Это важно, так как нагретые в микроволновой печи продукты продолжают нагреваться, даже когда приготовление в микроволновой печи закончилось.
15. Вы не должны нагревать в микроволновой печи сырые яйца в скорлупе или неочищенные яйца, сваренные вкрутую, так как они могут взорваться.
16. Всегда поддерживайте крышку волновода в чистом состоянии. Протирайте внутренние стенки печи мягкой влажной тряпкой после каждого использования печи. Если Вы оставите капли жира или масла на поверхности внутренней камеры печи, то в следующий раз они могут перегреться и в результате этого задымиться или даже загореться.
17. Никогда не нагревайте в микроволновой печи жир или масло для жарки во фритюре, так как Вы не можете контролировать их температуру, и их нагрев может привести к перегреву и возгоранию.
18. При подогревании напитков в микроволновой печи может возникнуть эффект «замедленного закипания», т.е. резкое вскипание жидкости без видимых признаков, поэтому следует с осторожностью вынимать напитки из печи.
19. а) Будьте аккуратны, когда дотрагиваетесь до частей печи или панели управления во время или сразу после работы печи.
б) Всегда используйте специальные перчатки или варежки, когда ставите или вынимаете посуду из микроволновой печи.
20. Лица (в т.ч. дети) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или при отсутствии опыта и знаний по работе с электроприборами могут использовать микроволновую печь, только если они были ознакомлены с правилами эксплуатации печи и техникой безопасности лицом, ответственным за их безопасность.
21. Не позволяйте детям играть с устройством.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ.

Данная микроволновая печь должна быть заземлена. В случае замыкания цепи заземление сокращает риск удара током. Данная модель поставляется с проводом, оснащенный заземленной вилкой. Данная вилка должна быть вставлена в правильно установленную и заземленную розетку.

Предупреждение: Неправильное использование заземленной вилки может привести к удару током. Обратитесь к квалифицированному специалисту, если Вы не до конца поняли Инструкцию по заземлению или у Вас возникли какие-либо сомнения в правильности заземления Вашего прибора. Если необходимо удлинение шнура пользуйтесь тройным переходником с заземлением. Маркировка на проводе должна быть одинаковой или больше, чем электрическая маркировка прибора.

ВАЖНО: Провода в шнурах питания, подходящие к данному устройству, окрашены в разный цвет, соответствующий коду.

Зеленый и желтый – земля

Синий – нейтральный

Коричневый – под напряжением.

Так как цвет проводов в шнурах питания устройства иногда не соответствует цветной маркировке, определяющей терминалы в Вашей розетке, следуйте данным процедурам: желто-зеленый провод должен быть подсоединен к терминалу вилки, маркированному буквой «E», символом заземления или желто-зеленым цветом. Синий провод должен быть подсоединен к терминалу, маркированному буквой «N» или черным цветом. Коричневый провод должен быть подсоединен к терминалу, маркированному буквой «L» или красным цветом.

Предупреждение: Устройство должно быть заземлено.

УСТАНОВКА.

1. Вентиляция.

Не загромождайте вентиляционные отверстия. Если они будут заблокированы во время работы прибора, печь может перегреться, что приведет к выходу устройства из строя. Для достаточной вентиляции обеспечьте расстояние не меньше 8 см от боковых стенок печи и не менее 10 см свободного пространства над печью.

2. Плоская, устойчивая поверхность.

Установите печь на плоскую, устойчивую поверхность.

3. Оставляйте свободное пространство между задней и боковыми стенками микроволновой печи.

Вентиляционные отверстия не должны ничем загромождаться. Если они будут заблокированы во время работы прибора, печь может перегреться, что приведет к выходу устройства из строя.

4. Вдали от радио- и телевизионных приемников.

Плохой телевизионный прием и вмешательство радио волн может помешать работе печи. Располагайте печь как можно дальше от подобных источников.

5. Вдали от источников тепла и водопроводных кранов.

При выборе места для установки печи необходимо учитывать, чтобы рядом с этим местом не было нагревателей воздуха, источников пара или огня, так как это может нарушить изоляцию и привести к замыканию.

6. Источник электроэнергии.

- Проверьте местный источник энергии. Для данной печи подходят: 12 Ампер, 220В, 50 Гц.
- Провод питания составляет около 80 см в длину.
- Используемое напряжение должно совпадать с указанным на печи. Использование повышенного напряжения может привести к возгоранию или иному несчастному случаю. Использование пониженного напряжения приведет к медленному приготовлению. Компания не несет ответственности за повреждения, причиненные в результате использования печи под напряжением, не соответствующим данным спецификациям.
- Если провод питания поврежден, он должен быть заменен производителем, сервисным агентом или квалифицированным специалистом во избежание травм.

7. После распаковывание проверьте печь на наличие повреждений, таких как:

Неправильно прикрепленная дверца, сломанная дверца, вмятины и выбоины на поверхности. Если Вы обнаружите что-либо из выше перечисленного, НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ печку, и немедленно сообщите продавцу.








8. Не пользуйтесь печкой, если она холоднее комнатной температуры.

(Такое может случиться при доставке в холодную погоду). Дождитесь, пока печь нагреется до комнатной температуры перед ее использованием.

Использование микроволновой печи.

Данный раздел содержит полезную информацию по использованию и работе микроволновой печи.

1. Подсоедините печь к электрической розетке.
2. После того, как Вы положите пищу в пригодную для использования в микроволновой печи посуду, откройте дверцу и поставьте посуду с пищей на стеклянный поддон. Стеклянный поддон и поворотный держатель должны быть на месте в течение всего времени приготовления пищи.
3. Закройте дверцу. Удостоверьтесь, что дверца плотно закрыта. При открытой дверце внутри печи гаснет свет. В любой момент приготовления пищи Вы можете открыть дверцу. Печка автоматически отключится.
4. Установите мощность на желаемом уровне.

Символ	Уровень мощности	Выходная мощность
	Легкий подогрев	117 Вт
	Подогрев	187 Вт
	Размораживание	306 Вт
	Низкий уровень мощности	385 Вт
	Средний уровень мощности	541 Вт
	Высокий уровень мощности	658 Вт
	Максимальный уровень мощности	700 Вт

* Реальная мощность может отличаться на $\pm 6\%$.

5. С помощью поворотной ручки установите желаемое время приготовления, процесс приготовления начнется.
 - a. Если Вы хотите установить время приготовления меньше 2 минут – поверните ручку до положения больше 2 минут и затем прокрутите назад до желаемого времени.
6. Микроволновая печь автоматически отключится при достижении таймером позиции «OFF». После этого Вы можете достать пищу из печи.
 - a. Для предотвращения работы печки с открытой дверцей, Ваша микроволновая печь оснащена защитными блокирующими переключателями.
 - b. Если Вы хотите проверить пищу во время приготовления, просто откройте дверцу. Печь автоматически отключится. Для продолжения процесса приготовления просто закройте дверцу.
 - c. Если Вы хотите прекратить процесс приготовления, просто поверните переключатель времени на положение OFF. Вы можете в любой момент перезапустить программу приготовления, повернув переключатель времени.
 - d. Не допускайте работу таймера времени после того, как достали пищу из печи или при пустой печке.

Уход за микроволновой печью.

- 1 Перед чисткой отключите печь от сети.
- 2 Содержите внутреннюю часть печки в чистоте. В случае попадания на стенки брызг или пролитой жидкости – протрите стенки влажной тряпкой. Если загрязнение сильное, можно воспользоваться мягким чистящим средством. Не рекомендуется использовать сильнодействующие и абразивные чистящие средства.
- 3 Наружную поверхность печки можно вымыть с помощью воды и мыла, а затем протереть сухой тряпкой. Чтобы не допустить выхода печки из строя, избегайте попадания воды в вентиляционные отверстия печи.
- 4 Если на Панель управления попала влага – протрите ее сухой тряпкой. Не рекомендуется использовать сильнодействующие и абразивные чистящие средства при мытье Панели управления.
- 5 Если дверца микроволновой печи запотела изнутри или снаружи, протрите ее сухой тряпкой.

Это может возникнуть в случае работы печки в условиях повышенной влажности и ни в коем случае не является неисправностью работы устройства.

- 6 Если Вы хотите помыть стеклянный поддон, предварительно выньте его из печи. Помойте его в мыльной воде или посудомоечной машине.
- 7 Поворотный держатель и нижняя часть внутренней поверхности печи должны регулярно очищаться во избежание излишнего шума. Просто протрите днище печки мягким чистящим средством или средством для мытья стекол, а затем вытрите сухой тряпкой. Поворотный держатель можно мыть в мыльной воде.
- 8 Регулярно чистите печь и вынимайте оттуда остатки еды.
- 9 Несоблюдение норм чистоты при обращении с печкой может вызвать повреждение поверхности, что негативно скажется на продолжительности жизни устройства.

Перед тем, как Вы позвоните в сервис.

Ознакомьтесь с ниже перечисленными ситуациями, чтобы избежать лишних звонков в сервисную службу.

* Печь не работает:

1. Проверьте, правильно ли подключен шнур питания и включен ли он в розетку.
2. Проверьте, закрыта ли плотно дверца.
3. Проверьте, установлен ли таймер времени.
4. Удостоверьтесь, не произошло ли короткое замыкание в цепи.

* Искрение в печи.

1. Проверьте используемую посуду. Металлическую посуду или посуду с металлической обшивкой не стоит использовать в микроволновой печи.
2. Проверьте, что металлические ручки или фольга не касается стенок печи.

Если проблема не устраняется, свяжитесь с сервисным центром. Список сервисных центров прилагается к данной печке.

ПОВОРОТНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ

- 1 Поворотный держатель и днище печи должны содержаться в чистоте во избежание образования излишнего шума.
- 2 Необходимо всегда использовать Поворотный держатель вместе со стеклянным поддоном во время приготовления пищи.

Стекло́нный поднос

- 1 Не пользуйтесь микроволновой печью, если в ней не установлен стеклянный поддон.
- 2 Не используйте стеклянные поддоны других производителей при работе печи.
- 3 Если стеклянный поддон нагрелся, дайте ему остыть перед тем, как почистить его или опустить в воду.
- 4 Не готовьте непосредственно на стеклянном поддоне (за исключением попкорна).



КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Перед эксплуатацией убедитесь, что посуда подходит для использования в микроволновой печи. Посуда, подходящая для микроволновой печи, должна пропускать микроволны. К выбору посуды для микроволновой печи следует подходить с особой осторожностью. Посуда с маркировкой «подходит для использования в микроволновой печи» пригодна для использования в микроволновой печи. Ниже прилагается список посуды и рекомендации по ее использованию в микроволновой печи.

Посуда	Использование в микроволновой печи	Советы
Алюминиевая фольга	▲	Можно использовать в небольших количествах для защиты продуктов от обгорания. Во избежание образования электрической дуги (искрения) избегайте контакта фольги со стенками печи, не используйте большие листы фольги.
Покрытая коркой	●	Можно использовать в течение не более 8 мин.
Фарфор и глиняная посуда	●	Фарфор, глиняная посуда, керамика (без металлического декора!) пригодны для использования в микроволновой печи.
Одноразовые полиэтиленовые обертки	●	Некоторые замороженные продукты могут быть упакованы в полиэтиленовые обертки.
Упаковки для фаст-фуда - Пищевые контейнеры из полистирола - Бумажные пакеты или газеты - Бумажные упаковки из вторичного сырья	● × ×	Могут использоваться для разогревания. При слишком высокой температуре может расплавиться. Возможно возгорание. Возможно образование электрической дуги (искрения).
Стеклопосуда - Столовая посуда - Тонкое стекло - Стеклопосуды	● ● ●	Пригодна к использованию стеклопосуда без декора. Подходит для подогревания продуктов или напитков. Слишком тонкое стекло может треснуть. Использовать без крышки. Подходят только для подогревания.
Металлическая посуда - Тарелки - Контейнеры для заморозки/ проволока	× ×	Возможно образование электрической дуги (искрения)/ возгорание.
Бумажная посуда - Одноразовая бумажная посуда - Бумажная посуда из вторичного сырья	● ×	Пригодна для разогревания, короткого времени приготовления. Впитывает излишнюю влагу. Возможно образование электрической дуги (искрения).
Пластиковая посуда - Пластиковые пищевые контейнеры - Пищевая пленка - Контейнеры для заморозки	● ● ▲	Могут использоваться термостойкие контейнеры. Нетермостойкие контейнеры могут деформироваться или обесцветиться. Не используйте посуду из меламинового пластика. Может использоваться для удержания влаги в продуктах. С осторожностью снимайте пленку: можно обжечься горячим паром. Могут использоваться только подходящие для микроволновых печей контейнеры. Негерметичные. Если необходимо, проткните контейнер в нескольких местах вилкой или др. острым предметом.
Вощеная и жиронепроницаемая бумага	●	Может использоваться для удержания влаги в продуктах или для предотвращения разбрызгивания.

● : подходит ▲ : ограничить использование × : не подходит

ПЕРЕВОДНЫЕ ТАБЛИЦЫ МЕЖДУ ЕДИНИЦАМИ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ.

Меры весов		Меры объема		Меры сыпучих веществ	
15 гр.	1/2 унции	30 мл.	1 жидкая унц.	1.25 мл.	1/4 чайн. ложки
25 гр.	1 унция	100 мл.	3 жидких унц.	2.5 мл.	1/2 чайн. ложки
50 гр.	2 унции	150 мл.	5 жидких унц. (1/4 пинты)	5 мл.	1 чайн. ложка
100 гр.	4 унции	300 мл.	10 жидких унц. (1/2 пинты)	15 мл.	1 чайн. ложка
175 гр.	6 унций	600 мл.	20 жидких унц. (1 пинта)		
225 гр.	8 унций				
450 гр.	1 фунт				

Меры жидкостей.		
1 чашка	=8 жидких унц.	=240 мл.
1 пинта	=16 жидких унц. (UK 20 ж.у.)	=480 мл (UK 650 мл)
1 кварта	=32 жидких унц. (UK 40 ж.у.)	=960 мл (UK 1120 мл)
1 галлон	=128 жидких унц. (UK 160 ж.у.)	=3840 мл (UK 4500 мл)

ТАБЛИЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ

Продукт	Уровень	Время приготовления мощности	Инструкции На 1 фунт/450 гр.
Мясо			
Говядина -полусырая	Средний	6-8 минут	- Сырое мясо и птица должны быть извлечены из холодильника минимум за 30 минут до приготовления. - После приготовления мясо и курицу держите накрытыми для сохранения температуры.
-средней зажаренности	Средний	7-11 минут	
-хорошо прожаренная	Средний	8-12 минут	
Свинина	Высокий	9-11 минут	
Бекон	Высокий	7-9 минут	
Птица			
Цыпленок (целиком)	Высокий	7-9 минут	
Куски цыпленка	Средний	6-8 минут	
Грудка (на кости)	Средний	7-9 минут	
Рыба			
Кусочки рыбного филе	Высокий	4-6 минут	- Смажьте рыбу небольшим количеством растительного или топленого сливочного масла, или добавьте 15-30 мл (1-2 стол. ложки) лимонного сока, вина, бульона, молока или воды. - После приготовления рыбу держите накрытой для сохранения температуры.
Скумбрия целиком, Очищенная и подготовленная.	Высокий	4-6 минут	
Форель целиком, Очищенная и подготовленная.	Высокий	4-6 минут	
Куски лосося.	Высокий	4-6 минут	
Замечание: Приведенное выше время приготовления следует воспринимать только как руководство. Принимайте в расчет разницу в индивидуальных вкусах и предпочтениях. Время может меняться в зависимости от формы, нарезки и состава продукта. Замороженное мясо, птица, рыба должны быть хорошо разморожены перед приготовлением.			

ИСКРЕНИЕ

Если Вы заметили искрение, поверните переключатель времени на отметку «OFF» и устраните проблему. Искрение может быть вызвано следующими причинами:

- * Металлические части или металлическая обшивка посуды касается стенок печи.
- * Фольга не подходит для пищевых продуктов (отогнутые углы действуют как антенны).
- * Металлически предметы (проволока, иглы для шпигования) или посуда с золотой каймой находятся в печи.
- * В печи находятся переработанные бумажные полотенца, содержащие мелкие металлические частички.

РУКОВОДСТВО ПО РАЗМОРОЗКЕ

- ▶ Не размораживайте запакованное мясо. Это может привести к началу процесса приготовления. Всегда удаляйте пищевую пленку и поддон. Используйте только подходящую для микроволновой печи посуду.
- ▶ Размораживая цыпленка целиком, положите его сначала грудкой вниз. Размораживая мясо для жаркого, положите его сначала жирной стороной вниз.
- ▶ Форма упаковки продукта влияет на время размораживания. В плоской прямоугольной упаковке продукт быстрее разморозится, чем в глубоком контейнере.
- ▶ По прошествии 1/3 времени размораживания, проверьте еду. Вы можете перевернуть, переложить, поменять местами или вынуть размораживаемые продукты.
- ▶ Во время размораживания печь будет напоминать Вам перевернуть продукты. Для этого откройте дверцу и проверьте пищу. Для оптимальных результатов, следуйте ниже приведенным инструкциям по разморозке. После проверки закройте дверцу, нажмите Старт и завершите размораживание.
- ▶ После разморозки пища должна быть холодной, но сухой. Если она покрыта тонким слоем льда, верните ее на короткое время в печь или дайте постоять пару минут. Если на пище остались замороженные места, оставьте ее постоять 5-6 минут. Курица или рыба может быть помещена под холодную воду до полной разморозки.
- ⇨ Перевернуть: Мясо для жаркого, ребрышки, цыпленок целиком, грудки индейки, сосиски, стейки, отбивная.
- ⇨ Поменять местами/переложить: отдельные стейки, куски отбивной, булочки для гамбургеров, рубленое мясо, кусочки курицы или морепродуктов, куски мяса, такие как тушеная говядина.
- ⇨ Прикрыть: Используйте кусочки фольги, чтобы прикрыть такие части пищи, как например куриные крылышки. Во избежание искрения, удостоверьтесь, что фольга находится на расстоянии не менее чем 1 дюйм от стенок печи и дверцы.
- ⇨ Вынуть: Для того, чтобы не начался процесс приготовления, размораживаемую пищу надо вынуть на этой стадии. Это может уменьшить время разморозки продуктов массой менее 3 фунтов (1350 гр.).

ТАБЛИЦА ПО РАЗМОРОЗКЕ.

Продукт и Вес	Время разморозки	Время отстояться	Советы
Говядина Рубленая говядина 1 фунт/450 гр.	10-12 минут	15-20 минут	Разложите рубленые куски и доставайте размороженные части вилкой.
Тушеное мясо 1 1/2 фунта/675 гр.	18-20 минут	25-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Пирожки 4 (4 унц./110 гр.)	9-11 минут	15-20 минут	По истечении половины времени разморозки переверните на другую сторону.
Свинина Ребрышки 1 фунт/450 гр.	9-11 минут	25-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Отбивная 4 (5 унц./125 гр.)	9-11 минут	25-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Рубленая свинина 1 фунт/450 гр.	9-11 минут	15-20 минут	Разложите рубленые куски и доставайте размороженные части вилкой.
Птица Цыпленок целиком 2 1/2 фунта/1125 гр.	25-28 минут	45-90 минут	Положите грудкой вниз. Переверните спустя половину времени разморозки. Прикройте фольгой в случае необходимости.
Куриные грудки 1 фунт/450 гр.	15-18 минут	15-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Цыпленок для жарки (кусочками) 2 фунта/900 гр.	20-24 минут	25-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Куриные ножки 1 1/2 фунта/675 гр.	18-20 минут	15-30 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Рыба и морепродукты Рыба целиком 1 фунт/450 гр.	6-8 минут	15-20 минут	Переверните спустя половину времени разморозки. Прикройте фольгой в случае необходимости.
Кусочки рыбы (филе) 1 1/2 фунта/675 гр.	12-14 минут	15-20 минут	Отделите и перемешайте один раз.
Креветки 1/2 фунта/225 гр.	3-5 минут	15-20 минут	Отделите и перемешайте один раз.

* Время может меняться из-за разницы степени заморозки продукта.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ.

Используйте подходящую для микроволновой печи стеклянную посуду (из пирекса) с крышкой. Добавьте 30-45 мл. холодной воды (2-3 столовые ложки) на каждые 250 гр. (в том случае, если по рецепту не рекомендуется другое количество) – смотрите таблицу. Готовьте накрытым в течение минимально рекомендуемого времени. Продолжайте готовить до получения необходимого результата. Помешайте один раз во время и один раз после приготовления. После приготовления добавьте соль, приправы, масло. Накройте крышкой на 3 минуты. Совет: порежьте свежие овощи на кусочки одинакового размера. Чем меньше они порезаны, тем быстрее они приготовятся. Все овощи готовятся на полной мощности микроволн.

Инструкция по приготовлению свежих овощей.

Овощи	Вес	Время	Комментарии
Брокколи	1/2 фунта/250 гр. 1 фунт/500 гр.	2-3 минуты 3-5 минут	Поделите брокколи на равные части. Сложите основанием к центру.
Брюссельская капуста	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Добавьте 60-75 мл. (5-6 стол. ложки) воды.
Морковь	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Порежьте морковь равными дольками.
Цветная капуста	1/2 фунта/250 гр. 1 фунт/500 гр.	2-3 минуты 3-5 минут	Порежьте цветную капусту на равные части. Большие куски порежьте пополам. Сложите основанием к центру.
Кабачок	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Нарежьте кабачок дольками. Добавьте 30 мл. (2 стол. ложки) воды или кусочек масла. Готовьте, пока не станет мягким.
Баклажан	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Нарежьте баклажан кусочками и сбрызните лимонным соком.
Лук-порей	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Нарежьте тонкими дольками.
Грибы	0.3 фунта/250 гр. 1 фунт/500 гр.	2-3 минуты 3-5 минут	Приготовьте нарезанные или маленького размера целые грибы. Не добавляйте воды. Сбрызните лимонным соком. Добавьте соль и перец. Слейте перед подачей на стол.
Лук репчатый	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Порежьте лук дольками или кусочками. Добавьте только 15 мл (1 стол. ложка) воды.
Перец	1/2 фунта/250 гр.	2-3 минуты	Нарежьте перец тонкими дольками.
Помидоры	1/2 фунта/250 гр. 1 фунт/500 гр.	3-5 минуты 8-10 минут	Нарежьте очищенные от кожицы помидоры на равные половинки или четвертинки.
Репа	1/2 фунта/250 гр.	4-6 минут	Нарежьте репу маленькими кубиками.

Инструкция по приготовлению замороженных овощей.

Овощи	Вес	Время	Комментарии
Шпинат	0,3 фунта/125 гр.	2-3 минуты	Добавьте 15 мл. (1 стол. ложку) холодной воды.
Брокколи	1/2 фунта/250 гр.	3-4 минуты	Добавьте 30 мл. (2 стол. ложки) холодной воды.
Горошек	1/2 фунта/250 гр.	3-4 минуты	Добавьте 15 мл. (1 стол. ложку) холодной воды.
Зеленые бобы	1/2 фунта/250 гр.	4-5 минут	Добавьте 30 мл. (2 стол. ложки) холодной воды.
Овощная смесь (морковь, горошек, кукуруза)	1/2 фунта/250 гр.	3-5 минут	Добавьте 15 мл. (1 стол. ложку) холодной воды.
Овощная смесь (Китайская, Восточная)	1/2 фунта/250 гр.	4-6 минут	Добавьте 15 мл. (1 стол. ложку) холодной воды.