

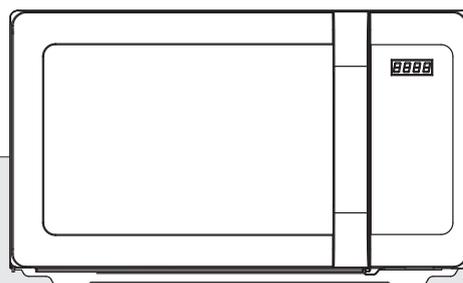
DAEWOO

CE EAC

# Микроволновая печь

Модель: KOR-81RZ

ИНСТРУКЦИИ ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ И КНИГА  
РЕЦЕПТОВ



Внимательно прочитайте эту инструкцию перед началом эксплуатации.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ОТ ПОВЫШЕННОГО ИЗЛУЧЕНИЯ МИКРОВОЛН

- (a) Не используйте микроволновую печь с открытой дверцей, поскольку такая эксплуатация может привести к повреждениям микроволнами. Важно: запрещается разблокировать или повреждать защитные замки.
- (b) Не помещайте инородные предметы между передней стенкой и дверцей микроволновой печи, не допускайте скопление грязи или чистящей жидкости на поверхностях уплотнителя.
- (c) **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Если дверца или уплотнения дверцы повреждены, не используйте микроволновую печь до устранения данного дефекта квалифицированным лицом: (1) дверца (искривление), (2) петли или замки (ослабление креплений или неисправность), (3) уплотнения двери и уплотнительные поверхности.
- (d) **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** В целях безопасности производить ремонт или техническое обслуживание, требующее демонтаж кожуха, защищающего от воздействия микроволновой энергии, должен квалифицированный специалист.
- (e) **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Запрещается нагревать жидкости и другие продукты в закрытых контейнерах. Опасность взрыва.
- (f) **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Использование прибора детьми от 8 лет, а также людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами, обладающими недостаточными знаниями и опытом, допустимо только под контролем или после инструктажа о безопасном использовании и потенциальных опасностях. Дети не должны играть с устройством. Очистка и обслуживание печи может осуществлять детьми старше 8 лет под присмотром взрослых.

# СОДЕРЖАНИЕ

• МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ОТ ПОВЫШЕННОГО ИЗЛУЧЕНИЯ МИКРОВОЛН .....	1
• ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ .....	3
• ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ .....	6
• УСТАНОВКА.....	6
• ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	7
• ХАРАКТЕРИСТИКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ) .....	8
• ПОРЯДОК РАБОТЫ .....	9
• УПРАВЛЕНИЕ .....	10
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ .....	10
+30 СЕК .....	10
АВТОПРИГОТОВЛЕНИЕ .....	11
СУПЕР РАЗМОРОЗКА.....	12
РАЗМОРОЗКА .....	13
БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА.....	13
ОЧИСТКА ПАРОМ .....	14
ПОДОГРЕВ ТАРЕЛОК.....	14
ОСТАНОВКА ПЕЧИ ВО ВРЕМЯ ЕЕ РАБОТЫ.....	15
• УХОД ЗА МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧЬЮ .....	16
• ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ .....	17
• ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР .....	18
• ЧИСТКА И УХОД ЗА ПЕЧЬЮ.....	18
• УТИЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ .....	18
• ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	19
• КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ .....	20
• ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТОРОЖНО СВОЮ МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ .....	21
• ОБРАЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ДУГИ .....	21
• ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ .....	22
• РОЛЬ МИКРОВОЛН В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЦЦЫ .....	22
• ТАБЛИЦЫ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ .....	22
• ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ .....	23
• УКАЗАТЕЛЬ ПО РАЗМОРОЗКИ .....	24
• ТАБЛИЦА РАЗМОРОЗКИ .....	25
• ТАБЛИЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗОГРЕВА ПИЦЦЫ .....	26
• ТАБЛИЦА ОВОЩЕЙ .....	28
• РЕЦЕПТЫ .....	29-31

Благодарим Вас за приобретение микроволновой печи! Перед эксплуатацией внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя и сохраните его для обращения в дальнейшем. Мы надеемся, что наш продукт будет соответствовать всем Вашим требованиям и прослужит Вам долгое время.

## **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для предотвращения пожара, ожогов, электрического шока и других опасностей:

**Ниже перечислены общие правила для всех электрических приборов; следование им обеспечит высокую производительность этой печи:**

1. Не используйте микроволновую печь для целей, отличных от приготовления пищи, таких как сушка одежды, бумаг или других не пищевых продуктов, а также для стерилизации.
2. Не используйте пустую печь - это может вызвать повреждения печи.
3. Не используйте печь в качестве хранения бумаг, кулинарных книг, посуды и т.д.
4. Не используйте печь без внутреннего стеклянного подноса. Убедитесь, что он корректно установлен на вращающуюся основу.
5. При приготовлении пищи, упакованной в бутылки, обязательно снимите крышки.
6. Не помещайте посторонние материалы между поверхностью печи и дверцей. Это может привести к чрезмерной утечке микроволновой энергии.
7. Не используйте для приготовления материалы из переработанной бумаги. Они могут содержать примеси, вызывающие искры и/или огонь при использовании во время приготовления.
8. Попкорн можно готовить только в специальном устройстве для микроволновой печи, если он не рекомендован и упакован производителем специально для микроволновых печей. При приготовлении в микроволновой печи попкорна производится меньшее количество, чем при обычном приготовлении — некоторые зерна остаются

нераскрытыми.

Не используйте масло, если это не указано производителем.

9. Чтобы приготовить продукты, в оболочке (например, яичные желтки, картофель в кожуре, куриная печень и т.д.), обязательно предварительно проткните её вилкой в нескольких местах.
10. Не помещайте в печь попкорн на большее время, чем указано в инструкции изготовителя. (Обычное время приготовления не более 3 минут). Более длительное приготовление не влияет на раскрытие зерен попкорна.
11. Превышение времени приготовления может привести к обугливанию продуктов. Кроме того, поднос для приготовления может слишком нагреться или треснуть.
12. Если из печи идет дым, выключите ее или отсоедините от сети питания и не открывайте дверцу, чтобы пламя погасло.
13. При разогревании пищи в пластиковых или картонных контейнерах следите за печью, чтобы контролировать возможное возгорание.
14. Содержимое бутылочек и стаканчиков с детским питанием нужно размешать или встряхнуть, после чего проверить температуру перед употреблением, чтобы избежать ожогов.
15. Всегда проверяйте температуру пищи или напитков, которые подогревались в микроволновой печи, прежде чем давать их кому-либо, особенно если это дети или пожилые люди. Это важно, поскольку продукты, которые разогревались в микроволновой печи, продолжают нагреваться даже после того, как микроволновая печь была выключена.
16. Яйца в скорлупе и яйца, сваренные вкрутую, нельзя нагревать в микроволновых печах, так как они могут взорваться даже после того, как нагревание закончилось;
17. Постоянно содержите покрытие волновода в чистоте. Протирайте внутреннюю

поверхность печи мягкой влажной тканью после каждого использования. Если вы оставите жир или загрязнения в углублениях внутренней поверхности, они могут нагреваться, дымить или даже загореться при дальнейшем использовании печи.

18. Никогда не нагревайте растительное масло или жир для фритюра, поскольку вы не сможете контролировать его температуру, а перегрев может привести к кипению и возгоранию масла.
19. Жидкости, например вода, кофе или чай, могут нагреваться выше точки кипения, но не кипеть из-за поверхностного натяжения жидкости. При извлечении из печи посуды с жидкостью не всегда будут заметны пузырьки, означающие кипение. **ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВНЕЗАПНОМУ ЗАКИПАНИЮ ГОРЯЧИХ ЖИДКОСТЕЙ ПРИ ПОГРУЖЕНИИ В НИХ ЛОЖКИ ИЛИ ДРУГИХ КУХОННЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ.**

Для снижения риска получения травм:

- a) Не перегревайте жидкость.
  - b) Размешивайте жидкость до нагревания и в середине процесса нагревания.
  - c) Не используйте контейнеры с прямыми стенками и узкими горлышками.
  - d) После нагревания дайте контейнеру постоять в микроволновой печи некоторое время, после чего вынимайте контейнер.
  - e) Будьте крайне осторожны, опуская в контейнер ложку или другие кухонные принадлежности.
20. Необходимо следить, чтобы дети не играли с устройством.
  21. Используйте только посуду, которая подходит для использования в микроволновых печах.
  22. Микроволновое нагревание напитков может привести к отсроченному внезапному закипанию, поэтому нужно соблюдать особую осторожность при обращении с емкостями с напитками.

**СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО**

# ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное устройство необходимо заземлить. В случае короткого замыкания заземление снижает риск удара током, поскольку предоставляет контур, по которому будет уходить электрический ток. Данное устройство оборудовано шнуром, имеющим провод заземления со штепселем заземления. Штепсель нужно вставить в правильно установленную и заземленную электрическую розетку.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Неправильное использование штепселя заземления может привести к поражению электрическим током. Если вы не поняли инструкции по подключению заземления или у вас остались какие-либо сомнения в правильном заземлении устройства, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или техником по обслуживанию. Если необходимо использовать удлинитель, используйте только удлинитель с 3 контактами, и розетку с 3 контактами. Номинальная мощность тока для удлинителя должна быть равной или больше, чем номинальная мощность устройства.

## УСТАНОВКА

### 1. Вентиляция

Не блокируйте вентиляционные отверстия. Если во время работы устройства они будут закрыты, это может вызвать перегрев печи и ее поломку. Для правильной вентиляции оставьте около 76 мм пространства со всех сторон от печи, а над верхней поверхностью — около 100 мм.

### 2. Устойчивая, ровная поверхность

Данная печь должна устанавливаться на устойчивой и ровной поверхности. Печь разработана только для установки на поверхность. Микроволновая печь не должна устанавливаться в шкаф, если не была протестирована подобным образом.

### 3. Оставьте пространство за печью и по бокам от нее

Вентиляционные отверстия должны быть постоянно открыты. Если все вентиляционные отверстия будут закрыты во время работы печи, это может вызвать перегрев печи и ее поломку.

### 4. На расстоянии от радио- и телеаппаратуры

Размещение микроволновой печи поблизости от телевизора, радиоантенны, приемника и т.п. может вызвать снижение силы телевизионного сигнала и радиопомехи. Разместите печь как можно дальше от таких устройств.

### 5. На расстоянии от нагревательных приборов и водопроводных кранов

При выборе места установки постарайтесь оградить печь от воздействия горячего воздуха, пара и брызг. В противном случае может быть повреждена изоляция, что приведет к поломке.

### ВАЖНО

Провода в шнуре питания для данного устройства имеют следующие цвета.

Желто-зеленый: Земля  
Синий: Нейтральный  
Коричневый: Фаза

Поскольку цвета проводов в шнуре питания устройства могут не соответствовать цветной маркировке контактов в вашем штепселе, подключайте провода следующим образом: провод, который окрашен в желто-зеленый цвет, должен быть связан с контактом в штепселе, который отмечен буквой «E» или символом земли или окрашен в желто-зеленый цвет. Провод, который окрашен в синий цвет, должен быть подсоединен к контакту, который отмечен буквой «N» или окрашен в черный цвет. Коричневый провод должен быть подключен к контакту, который отмечен буквой «L» или окрашен в красный цвет.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Данное устройство необходимо заземлить

### 6. Подача электропитания

- Проверьте ваш источник электропитания. Для данной печи требуется ток около 6 ампер, 220-240 В и 50 Гц.
- Длина шнура питания 0,8 м.
- Используемое напряжение должно совпадать с указанным на печи. Подача большего напряжения на устройство может привести к пожару или другим инцидентам, способным повредить печь. Использование более низкого напряжения может замедлить приготовление продуктов. Мы не несем ответственности за ущерб в результате использования данной печи, если напряжение предохранителя будет отличаться от указанного.
- Если поврежден шнур питания, его необходимо заменить у производителя, в сервисном центре, либо с помощью квалифицированного специалиста во избежание опасности повреждений печи.

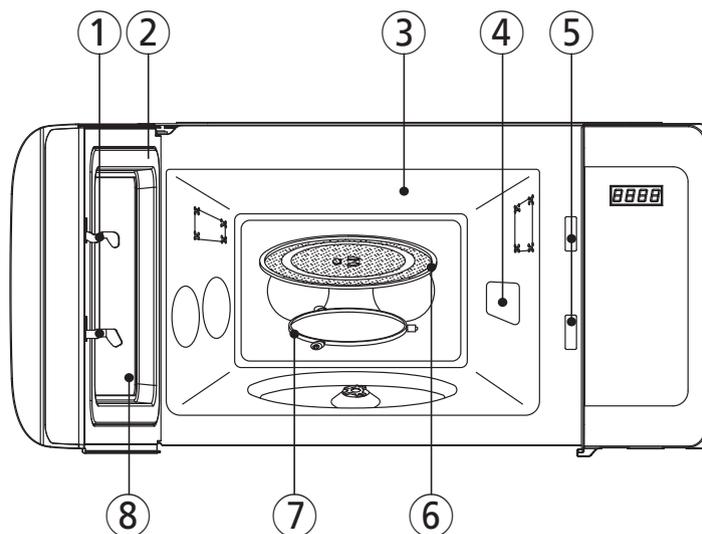
### 7. После распаковки проверьте, нет ли в печи повреждений, подобных следующим:

Неотрегулированная дверца, разбитая дверца, вмятины внутри рабочего отсека. При наличии любых перечисленных дефектов НЕ ПОДКЛЮЧАЙТЕ устройство и немедленно сообщите о проблемах продавцу.

### 8. Не включайте печь, если она остыла до температуры, ниже комнатной.

(Это может происходить при перевозке устройства в холодное время года.) Дайте печи нагреться до комнатной температуры, прежде чем включать ее.

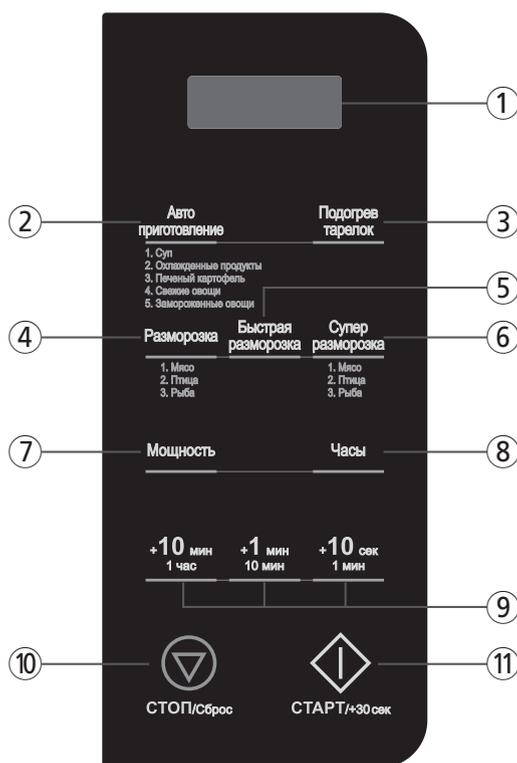
## ХАРАКТЕРИСТИКИ



- ① **Замок дверцы** - Когда дверца закрывается, она блокируется автоматически. Если дверца открыта при работающей печи, магнетрон автоматически выключится.
- ② **Прокладка дверцы** - Прокладка дверцы защищает от выхода микроволн из печи.
- ③ **Камера печи**
- ④ **Щиток от брызг** - Защищает место выхода микроволн от брызг отготавливаемых продуктов.
- ⑤ **Система защитной блокировки** - Предотвращает работу печи при открытой дверце. Печь будет работать только если дверца полностью закрыта. Если дверца открыта, печь выключится и начнет работать после того как дверца будет закрыта.
- ⑥ **Стеклоподнос для приготовления пищи** - Сделан из специального термостойкого стекла. Поднос легко снимается для очистки. Поднос нужно правильно устанавливать на место перед каждым включением печи. Помести продукты в подходящий контейнер (посуду), затем на поднос.
- ⑦ **Роликовая направляющая** - Поддерживает стеклянный поднос для приготовления пищи
- ⑧ **Смотровое окошко** - Позволяет видеть приготавливаемые продукты. Окошко сконструировано таким образом, что может пропускать свет, но не пропускает микроволны.

Внешний вид устройства может отличаться от изображения на упаковке и в данном руководстве.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



- ① **Дисплей** - дисплей отображает информацию о приготовлении, такую как время приготовления, уровень мощности и прочее.
- ② **Автоприготовление** - нажмите на эту кнопку для выбора функции «Автоприготовление».
- ③ **Подогрев тарелок** - Нажатие этой кнопки запускает функцию подогрева тарелок.
- ④ **Разморозка** - Нажатие этой кнопки запускает функцию разморозки продуктов по весу.
- ⑤ **Быстрая разморозка** - Нажатие этой кнопки запускает функцию ускоренной разморозки продуктов по весу.
- ⑥ **Супер разморозка** - Нажатие этой кнопки запускает функцию медленной разморозки продуктов по весу для лучшего размораживания.
- ⑦ **Мощность** - нажмите на эту кнопку для выбора мощности.
- ⑧ **Часы** - Нажмите на кнопку для установки времени.
- ⑨ **Числовая клавиатура** - нажимайте на эти кнопки для ввода времени приготовления или массы продукта.
- ⑩ **Стоп/Сброс** - нажимайте на эту кнопку для остановки печи во время работы или сброса введенных данных.
- ⑪ **Старт/+30 сек** - нажимайте на эту кнопку для запуска печи или добавления 30 секунд ко времени приготовления.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

Данный раздел включает полезную информацию о работе печи.

1. Подключите шнур питания к сети переменного тока с напряжением 220-240 В и частотой 50 Гц.
2. После помещения продуктов в подходящий контейнер откройте дверцу микроволновой печи и поставьте контейнер на стеклянный поднос.  
При приготовлении продуктов стеклянный поднос и роликовая направляющая должны всегда быть установлены на свои места.
3. Закройте дверцу. Убедитесь, что она плотно защелкнулась.
4. Установите необходимую программу и время, затем нажмите кнопку Старт
5. По окончании приготовления будьте осторожны при извлечении контейнера, поскольку он будет горячим

**1** Освещение в микроволновой печи включается во время ее работы.

**2** Дверцу микроволновой печи можно открыть в любой момент в процессе приготовления. При этом микроволновая печь автоматически остановит работу

**3** Каждый раз при нажатии кнопки прозвучит сигнал, подтверждающий ее нажатие.

**4** В автоматическом режиме печь работает на полной мощности, если не была установлена более низкая мощность.

**5** При подключении микроволновой печи к сетевой розетке на дисплее отображается "0"

**6** Когда приготовления истекает на дисплей выводится текущее время

**7** Когда во время работы нажимается кнопка Стоп/Сброс, печь прекращает приготовление пищи, но вся введенная информация сохраняется. Чтобы сбросить все параметры (кроме текущего времени), нажмите кнопку Стоп/Сброс еще раз. Если дверца печи открывается во время ее работы, все параметры сохраняются.

**8** Если Вы нажали кнопку Старт, а печь не работает, проверьте, нет ли каких-либо посторонних предметов между корпусом печи и дверцей, плотно ли закрыта дверца. Печь не начнет работу до тех пор, пока Вы плотно не закроете дверцу или не переустановите программу приготовления.

Убедитесь, что печь должным образом установлена и подключена к сетевой розетке.

## ТАБЛИЦА ВЫХОДНОЙ МОЩНОСТИ

- Уровень мощности устанавливается нажатием кнопки "Уровень мощности". В таблице приведены уровни мощности, показываемые на дисплее и проценты от максимальной мощности

Нажмите на кнопку	Процент мощности	Выходная мощность (800 Вт)	
		На дисплее	Мощность
один раз	100%	800	800Вт
два раза	90%	720	720Вт
3 раза	80%	640	640Вт
4 раза	70%	560	560Вт
5 раз	60%	480	480Вт
6 раз	50%	400	400Вт
7 раз	40%	320	320Вт
8 раз	30%	240	240Вт
9 раз	20%	160	160Вт
10 раз	10%	80	80Вт
11 раз	0%	0	0Вт

# Управление

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Эта функция позволяет готовить пищу с использованием микроволновой энергии. Вы можете изменять уровень мощности микроволновой печи в диапазоне 100% - 0%.

Мощность

1. Поместите продукты в печь и закройте дверцу.
2. Нажимая кнопку «Мощность», выберите требуемый уровень мощности.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если этот шаг пропустить, печь будет работать с максимальной мощностью.

3. Нажимая кнопку кнопки Числовой клавиатуры, введите время приготовления.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Задаваемое время приготовления в микроволновой печи не должно превышать 59 минут 90 секунд.

Старт

4. Нажмите кнопку «Старт».  
По истечении времени приготовления прозвучат три звуковых сигнала.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование пониженных уровней мощности увеличивает время приготовления, что рекомендуется для приготовления таких продуктов, как сыры, молоко и некоторые виды мяса.

## +30 сек

Режим +30 сек, для установки которого достаточно нажать кнопку «+30 сек», позволяет разогреть печь на полную мощность за 30 сек.

При многократном нажатии кнопки «+30 сек» можно с 30-секундным шагом увеличить время разогрева до 5 минут.

Старт/+30 сек

1. Нажмите кнопку «+30 сек».  
При нажатии кнопки «+30 сек» на дисплее отображается ":30". Через 1,5 сек начинается разогрев печи.

## Автоприготовление

Режим АВТОПРИГОТОВЛЕНИЕ позволяет быстро приготовить популярные блюда.

1. Поместите продукты в печь и закройте дверцу.

Автоприготовление

2. Нажимая кнопку «Автоприготовление», выберите требуемое меню «Автоприготовление».

Старт

3. Нажмите кнопку «Старт».

По истечении времени приготовления прозвучат три звуковых сигнала.

NO	Меню «Автоприготовление»	Индикация	Вес	Рекомендации
1	Суп	АС-1	250гр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Налейте суп в тарелку или кружку.</li> <li>- Накройте пищевой пленкой и поместите в микроволновую печь.</li> <li>- Подержите в микроволновой печи в течение 1–2 минут, после чего тщательно размешайте.</li> </ul>
2	Охлажденные продукты	АС-2	300гр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Используйте для охлажденных полуфабрикатов.</li> <li>- В большинстве случаев можно получить вполне удовлетворительные результаты. Можно сделать несколько проб и выбрать наиболее устраивающий Вас вариант.</li> <li>- Удалите внешнюю упаковку и следуйте содержащимся на ней указаниям. После приготовления дайте блюду постоять накрытым в течение 1-3 минут.</li> </ul>
3	Печеный картофель	АС-3	3 шт (180~220гр)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выберите картофелины среднего размера весом не более 220 г.</li> <li>- кожуру картофеля вилкой в нескольких местах.</li> <li>- Поместите картофелины в печь.</li> <li>- После приготовления дайте отстояться 5 минут</li> </ul>
4	Свежие овощи	АС-4	200гр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переложите овощи ( промойте их и нарежьте кубиками в ½ дюйма) в миску для микроволновой печи.</li> <li>- Добавьте 2 столовые ложки воды.</li> <li>- Накройте пищевой пленкой, оставляя возможность для прохождения воздуха.</li> <li>- После приготовления размешайте в течение 3-4 секунд.</li> <li>- Дайте постоять блюду накрытым в течение 2 минут.</li> </ul>
5	Замороженные овощи	АС-5	300гр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переложите овощи в миску для микроволновой печи.</li> <li>- Добавьте 2 столовые ложки воды.</li> <li>- Накройте пищевой пленкой, оставляя возможность для прохождения воздуха.</li> <li>- После приготовления размешайте в течение 3-4 секунд.</li> <li>- Дайте постоять блюду накрытым в течение 2 минут.</li> </ul>

## Супер разморозка

Эта функция позволяет постепенно размораживать продукты с учетом их веса, чтобы обеспечить их равномерное размораживание.

1. Поместите продукты в печь и закройте дверцу.
2. Нажимая кнопку «Супер разморозка», выберите требуемое меню размораживания.
3. Нажимая кнопку кнопки Числовой клавиатуры, введите вес продукта.
4. Нажмите кнопку «Старт». По истечении времени размораживания прозвучат три звуковых сигнала.

Супер разморозка

Старт

NO	Меню «Супер разморозка»	Индикация	Вес	Рекомендации
1	Мясо	Fg-1	100гр ~ 1500гр	- Фарш из говядины, стейк из филе, стейк из вырезки, жаркое в горшочке, ростбиф, бургер из говядины, бараны отбивные, жаркое, сосиски, котлеты (толщиной 2 см). - После размораживания дайте блюду постоять в течение 5-15 минут.
2	Птица	Fg-2	100гр ~ 1500гр	- Тушка курицы, ножки, грудки, индюшиные грудки. - После размораживания дайте блюду постоять в течение 20-30 минут.
3	Рыба	Fg-3	100гр ~ 800гр	- Филе, стейки, тушка рыбы, морепродукты. - После размораживания дайте блюду постоять в течение 10-20 минут.

## Разморозка

Эта функция позволяет размораживать продукты

Разморозка

Старт

1. Поместите продукты в печь и закройте дверцу.
2. Нажимая кнопку «Разморозка», выберите требуемое меню размораживания
3. Нажимая кнопку кнопки Числовой клавиатуры, введите вес продукта.
4. Нажмите кнопку «Старт».  
Во время цикла размораживания печь подает звуковой сигнал, сообщая, что необходимо перевернуть или переложить продукт.  
По истечении времени размораживания прозвучат три звуковых сигнала.

NO	Меню «Разморозка»	Индикация	Вес	Рекомендации
1	Мясо	dF-1	100гр ~ 1500гр	- Фарш из говядины, стейк из филе, стейк из вырезки, жаркое в горшочке, ростбиф, бургер из говядины, бараньи отбивные, жаркое, сосиски, котлеты (толщиной 2 см). - Переверните продукт. - После размораживания дайте блюду постоять в течение 5-15 минут.
2	Птица	dF-2	100гр ~ 1500гр	- Тушка курицы, ножки, грудки, индюшиные грудки. - Переверните продукт. - После размораживания дайте блюду постоять в течение 20-30 минут.
3	Рыба	dF-3	100гр ~ 800гр	- Филе, стейки, тушка рыбы, морепродукты. - Переверните продукт. - После размораживания дайте блюду постоять в течение 10-20 минут.

## Быстрая разморозка

Эта функция позволяет более быстро размораживать мясные продукты.

Быстрая разморозка

Старт

1. Поместите продукты в печь и закройте дверцу.
2. Нажмите кнопку «Быстрая разморозка».
3. Нажимая кнопку кнопки Числовой клавиатуры, введите вес продукта.
4. Нажмите кнопку «Старт».  
Во время цикла размораживания печь подает звуковой сигнал, сообщая, что необходимо перевернуть или переложить продукт.  
По истечении времени размораживания прозвучат три звуковых сигнала.

NO	Меню «Быстрая разморозка»	Индикация	Вес	Рекомендации
1	Мясо	0	100гр ~ 1000гр	- Микроволновая печь снабжена функцией быстрого размораживания, которая позволяет размораживать только МЯСО. - Переверните продукт по звуковому сигналу.

## Очистка паром

Эта функция позволяет очищать внутреннюю камеру печи.

Мощность

Старт

1. Установите кружку или небольшую миску с 200 см<sup>3</sup> воды по центру печи.
2. Нажмите кнопку "Мощность" в течение 3 секунд.
3. Нажмите кнопку «Старт».  
Печь начинает сразу же работать и работает в течение 15 минут.
4. По завершении работы на дисплее последовательно появляются сообщения «дверца» и «открыть».
5. Откройте дверцу и протрите внутреннюю камеру печи с помощью сухой ткани.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Печь оказывается сильно горячей после очистки паром.  
При работе с продуктами или кухонной утварью используйте плотную перчатку. Не держите воду в бутылках с узким горлышком. Даже если контейнер открыт, давление в нем может нарастать, что может привести к взрыву с получением травмы. Будьте осторожны, когда открываете дверцу для очистки внутренней камеры печи. Горячий пар может вызвать ожоги. По возможности, подождите немного, прежде чем открывать дверцу после завершения процедуры.

## Подогрев тарелок

Подогрев тарелок

Старт

1. Поместите тарелки в печь и закройте дверцу.
2. Нажимая кнопку «Подогрев тарелок», выберите количество тарелок.
3. Нажмите кнопку «Старт».  
По истечении времени размораживания прозвучат три звуковых сигнала.

NO	Подогрев тарелок»	Индикация	Рекомендации
1	1 тарелка	1	Только нагрев тарелок
2	2 тарелки	2	

## ОСТАНОВКА ПЕЧИ ВО ВРЕМЯ ЕЕ РАБОТЫ

---

1. Нажмите кнопку «Стоп/Сброс».
  - Для возобновления работы печи достаточно нажать кнопку «Старт».
  - Для удаления всех инструкций нажмите кнопку «Стоп/Сброс» еще раз.
  - Необходимо ввести новые инструкции.
2. Откройте дверцу.
  - Вы можете перезапустить печь, закрыв дверцу и нажав кнопку «Старт»

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При открытии дверцы печь прекращает работу

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

Если Вы заметите искрение в камере печи, нажмите кнопку «Стоп/Сброс» и устраните причину неисправности. Искрение вызвано искрами, появляющимися внутри микроволновой печи.

Причиной искрения могут быть:

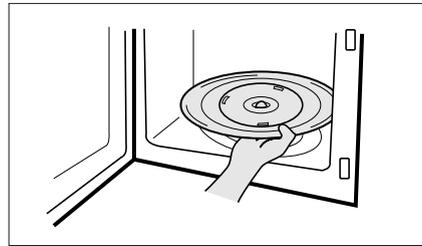
- a) Металлические детали посуды или фольга, касающиеся стенок печи.
- b) Неплотно прилегающая к продуктам фольга (приподнятые ее края действуют как антенны).
- c) Металлические предметы, в том числе стяжки, шампуры, посуда с позолоченными краями.
- d) Бумажная посуда, изготовленная из вторичного сырья и содержащая металлические частицы.

## УХОД ЗА МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧЬЮ

1. Выключите печь перед очисткой
2. Держите внутреннюю камеру печи в чистоте. В случае попадания на стенки печи брызг от приготавливаемой пищи или пролитой жидкости протрите стенки влажной тканью. При сильном загрязнении можно воспользоваться мягким чистящим средством. Не рекомендуется использовать сильнодействующие и абразивные чистящие средства.
3. Наружная поверхность печки следует очищать, затем ополаскивать и протирать насухо мягкой тканью. Во избежание повреждения рабочих деталей печи во время ее чистки следите за тем, чтобы вода не попадала в вентиляционные отверстия печи. Убедитесь, что все остатки пищи удалены, поскольку оставленные в печи они могут обуглиться.
4. Если панель управления намочнет, протрите ее мягкой сухой тканью. Применять сильнодействующие и абразивные чистящие средства не следует.
5. Если дверца микроволновой печи запотеет изнутри или снаружи, протрите ее мягкой тканью.

Это может возникать при работе печи в условиях повышенной влажности, и ни в коем случае не свидетельствует о неисправности печи.

6. В некоторых случаях возникает необходимость извлекать из печи стеклянный поднос для чистки. Промойте поднос в теплой воде с мылом или в посудомоечной машине.
7. Во избежание возникновения излишнего шума при работе печи регулярно очищайте роликовую направляющую и нижнюю панель камеры печи. Достаточно просто протереть нижнюю поверхность печи мягкого моющего средства или средства для мытья стекол, а затем вытрите насухо. Роликовую направляющую следует промывать в воде с мылом



### РОЛИКОВАЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ

1. РОЛИКОВАЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ и днище печи должны содержаться в чистоте во избежание образования излишнего шума.
2. РОЛИКОВАЯ НАПРАВЛЯЮЩАЯ ДОЛЖНА ВСЕГДА использоваться вместе со стеклянным подносом

### СТЕКЛЯННЫЙ ПОДНОС

1. НЕ включайте печь, если в ней не установлен стеклянный поднос.
2. Не используйте с этой печью стеклянный поднос других производителей.
3. Если стеклянный поднос нагреется, ДАЙТЕ ЕМУ ОСТЫТЬ, прежде чем чистить его или опускать в воду.
4. НЕ готовьте непосредственно на стеклянном поддоне.



**Следует регулярно очищать печь с удалением остатков пищи. Поддержание печи в чистоте снизит риск возникновения несчастного случая, связанного с преждевременным износом рабочих поверхностей печи, и продлит срок ее службы.**

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

- \* В: Случайно я включила свою печь, не поставив в нее продукты. Не испортится ли она?**  
О: Включение пустой печи на короткое время не испортит ее. Однако делать это не рекомендуется.
- \* В: Можно ли пользоваться печью без стеклянного поддона и роликовой подставки?**  
О: Нет. Стеклянный поддон и роликовая подставка всегда должны находиться в печи.
- \* В: Могу ли я открыть дверцу во время ее работы?**  
О: Дверцу можно открыть в любое время работы печи. В этом случае подача энергии в микроволновую печь временно прекращается, а отсчет времени останавливается до тех пор, пока дверь не будет снова закрыта.
- \* В: Почему в микроволновой печи после приготовления остается конденсат?**  
О: Конденсат на стенках Вашей печи- нормальное явление. Пар от приготавливаемой пищи, соприкасаясь с холодными стенками печи, конденсируется.
- \* В: Проходит ли энергия микроволновой печи через стекло дверцы?**  
О: Нет. Металлизированное покрытие стекла полностью экранирует эту энергию, и в то же время через него может проходить свет.
- \* В: Почему яйца иногда взрываются?**  
О: При запекании или жарке яиц желток может взорваться из-за того, что внутри желтка образуется горячий воздух. Во избежание этого, просто проткните желток с помощью зубочистки перед приготовлением. Никогда не готовьте яйца, не проткнув скорлупу.
- \* В: Почему рекомендуется дать пище постоять некоторое время после приготовления?**  
О: Пище необходимо дать постоять некоторое время после приготовления. Во время приготовления с помощью микроволн тепло образуется внутри продуктов, а не в камере печи. Многие продукты образуют достаточное количество внутреннего тепла, позволяющее продолжать процесс приготовления, даже когда пища была извлечена из печи. После приготовления больших кусков мяса, овощей большого размера или пирогов дайте продуктам постоять, что позволит закончить приготовление внутри продуктов и избежать подгорания.
- \* В: Что значит "дать пище постоять"?**  
О: "Дать пище постоять" значит то, что пищу нужно извлечь из печи и оставить закрытой на некоторое время, чтобы позволить процессу приготовления закончиться. Это также позволяет освободить печь для следующего процесса приготовления.
- \* В: Почему в моей печи процесс приготовления занимает больше времени, чем указано в рецепте?**  
О: Различия в размере, форме и весе продуктов могут повлечь увеличение времени приготовления. Наряду с указаниями в кулинарной книге используйте также собственный опыт при проверке готовности пищи, так, как если бы Вы готовили в обычной духовке.
- \* В: Возможно ли повреждение печки, если она работает пустой без загруженных в нее продуктов?**  
О: Да. Никогда не эксплуатируйте печь пустой.
- \* В: Можно ли пользоваться микроволновой печью без роликовой подставки или перевернуть роликовую подставку, чтобы поместить в печь глубокую тарелку?**  
О: Нет. Если Вы вынете или перевернете роликовую подставку, это может отрицательно сказаться на работе печи. Используйте посуду, по размеру подходящую к роликовой подставке.
- \* В: Роликовая подставка вращается в обоих направлениях. Это неисправность?**  
О: Нет. Роликовая подставка вращается по часовой или против часовой стрелки в зависимости от направления движения мотора в момент включения печи.
- \* В: Могу ли я готовить попкорн в микроволновой печи? Как добиться лучших результатов?**  
О: Да. Готовьте попкорн в упаковках, специально предназначенных для микроволновых печей, следуя указаниям производителя, или с помощью кнопки ПОПКОРН (если такая есть в Вашей модели СВЧ). Не пользуйтесь бумажными пакетами. Как только Вы услышите, что зерна стали непрерывно лопаться, выключите печь. Не подогревайте попкорн повторно. Не пользуйтесь стеклянной посудой для приготовления попкорна.

## ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

В некоторых случаях Вы можете самостоятельно устранить неполадки, возникшие в работе микроволновой печи. При возникновении каких-либо неполадок сначала обратитесь к нижеследующей таблице.

### \* Печь не работает:

1. Проверьте, вставлена ли штепсельная вилка шнура питания в сетевую розетку.
2. Убедитесь, что дверца микроволновой печи плотно закрыта.
3. Проверьте, установили ли Вы время приготовления.
4. Проверьте исправность электрической цепи.

### \* Искрение в корпусе печи:

1. Проверьте кухонные принадлежности, которыми Вы пользуетесь. Посуда из металла или с металлической окантовкой в микроволновой печи использоваться не должна.
2. Следите за тем, чтобы металлические шпажки, шампуры или фольга не касались стенок печи.

Если Вам не удалось устранить неполадку самостоятельно, свяжитесь с сервисным центром.

## ЧИСТКА И УХОД ЗА ПЕЧЬЮ

Ваша печь имеет все современные средства защиты, тем не менее:

1. Не проводите манипуляций с блокировочными замками и шарнирами.
2. Не помещайте никакие предметы между передней поверхностью печи и дверцей и не позволяйте грязи накапливаться на уплотняющих поверхностях. Чаше мойте уплотняющие поверхности раствором мягкого моющего средства, затем смывайте средство чистой водой и протирайте насухо. Никогда не пользуйтесь абразивными порошками или жесткими губками.
3. Когда дверца открыта, она не должна подвергаться нагрузкам, например, не разрешайте детям повисать на ней и не нажимайте на дверцу рукой, так как печь из-за этого может опрокинуться вперед, что может привести к травме, а также повреждению дверцы. Если печь повреждена, не пользуйтесь ей до тех пор, пока её не отремонтирует квалифицированный специалист. Особенно важно, чтобы печь надежно закрывалась и чтобы не были повреждены:
  - i) дверца (погнута)
  - ii) петли и крюки (сломаны или ослаблены)
  - iii) уплотнения дверцы и уплотняющие поверхности.
4. Предоставьте ремонт и сервисное обслуживание прибора квалифицированному специалисту.
5. Чистите печь регулярно, следите за тем, чтобы на поверхностях печи не скапливались остатки пищи.
6. Поддержание микроволновой печи в чистоте снизит риск возникновения несчастного случая, связанного с преждевременным износом рабочих поверхностей печи, и продлит срок ее службы.

## УТИЛИЗАЦИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

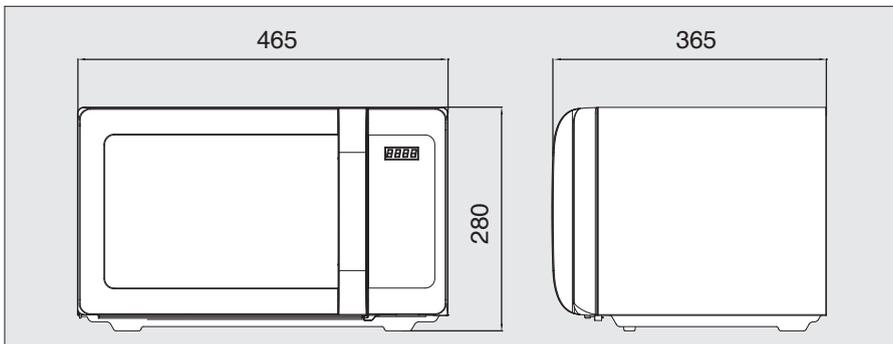


Данный символ на изделии, его комплектующих или упаковке означает, что данное изделие подлежит обязательной утилизации. Пожалуйста, сдайте отработавшее изделие в пункт приема электрического и электронного оборудования для переработки. В некоторых странах, в т.ч. странах ЕС, разработаны специальные схемы сбора единиц отработавшего электрического и электронного оборудования. Соблюдая правила утилизации этого оборудования, Вы внесете свой вклад в сохранение окружающей среды и здоровья человечества. Вторичная переработка материалов сохраняет природные ресурсы. Поэтому, пожалуйста, не выбрасывайте отработавшее оборудование вместе с бытовыми отходами. Более подробную информацию о вторичной переработке оборудования Вы можете получить в сервисе по переработке отходов или в торговой точке, где Вы приобрели данное изделие.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры питания		220-240 В~ 50Гц одна фаза с заземлением
Микроволны	Энергопотребление	1200 Вт
	Выходная мощность	800 Вт
	Частота	2,450 МГц
Габариты (В x Ш x Г)		465 x 280 x 365 мм
Размеры камеры печи (В x Ш x Г)		298 x 230 x 330 мм
Габариты в упаковке (В x Шx Г)		513 x 314 x 413 мм
Объем камеры		23 л
Вес нетто		11.2 кг
Вес брутто		11.2 кг
Таймер		59 мин 90 сек.
Выбор уровня мощности		5 уровней

\* Технические характеристики могут изменяться без предварительного уведомления



Постановлением правительства РФ №720 утвержден перечень товаров длительного пользования, которые по истечению срока службы могут работать неправильно и стать угрозой для жизни, здоровья потребителя, а также причинить вред его имуществу. Срок службы товара исчисляется с даты продажи. Рекомендуем не использовать товар по истечению срока службы товара. Срок службы данного товара составляет 5 лет.

Изготовитель: Dongbu Daewoo Electronics Corporation/Донгбу Дэу Электроникс Корпорейшен  
Адрес: Daechi-Dong, Dongbu Financial Center, 432, Teheran-ro, Gangnam-gu, Seoul/Дэчи-Донг, Финансовый Центр Донгбу, 432, Тегеран-ро, Ганнам-гу, Сеул, Республика Корея

Завод-изготовитель: Dongbu Daewoo Microwave Oven (Tianjin) Co., Ltd/Донгбу Дэу Майкrowaveй Оуэн (Тяньцзинь) КО ЛТД

Адрес: NO 34 Changhwa street, Dagang Development Area, Binhai New District, Tianjin, China/NO 34, ул Чанхва, промышленная зона Даганг, новый район Биньхай, Провинция Тяньцзинь, Китай

Консультационный центр потребителя: АО «Донгбу Дэу Электроникс Рус».

Адрес: 117342, г. Москва, ул. Профсоюзная, 65, корп.1.

Тел.: +7 495 741 4533.

Импортер: АО «Донгбу Дэу Электроникс Рус».

Адрес: 117342, г. Москва, ул. Профсоюзная, 65, корп.1.

Тел.: +7 495 744 0397.

Сделано в Китае



IP КОД: IPX0

## КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Перед эксплуатацией убедитесь в том, 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.
Фарфор и глиняная посуда	●	Фарфор, глиняная посуда, керамика без металлического декора пригодны для использования в микроволновой печи.
Одноразовая полиэтиленовая упаковка	●	Некоторые замороженные продукты могут быть упакованы в полиэтиленовую упаковку.
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 могут расплавиться. - Возможно возгорание. - Возможно образование электрической дуги (искрения).
Стеклопосуда - Столовая посуда - Тонкое стекло  - Стекланные банки	● ● ●	- Пригодна к использованию стеклянная посуда без декора. - Подходит для подогревания продуктов или напитков. Слишком тонкое стекло может треснуть. - Использовать без крышки. Подходят только для подогревания.
Металлическая посуда - Тарелки - Зажимы	× ×	Возможно образование электрической дуги (искрения)/возгорание.
Бумажные изделия - Одноразовая бумажная посуда, салфетки, бумажные полотенца - 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  - Пакеты 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. Следите за тем, чтобы пленка не соприкасалась с продуктами. - Могут использоваться только подходящие для микроволновых печей негерметичные пакеты. Если необходимо, проткните пакет 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

# ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТОРОЖНО СВОЮ МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ

## Общие рекомендации

Никогда не проводите манипуляций с блокировочными запорами и шарнирами. Не помещайте никаких предметов между дверцей печи и передней панелью и не позволяйте остаткам пищи или осадкам чистящих средств накапливаться на уплотняющих поверхностях. Чистите печь, особенно уплотнительные зоны дверцы, мягкими чистящими средствами. Не используйте абразивные средства и губки. Когда дверца открыта, она не должна подвергаться нагрузкам, например, не разрешайте детям повисать на ней. Это может привести к травме, а также повреждению печи. Очень важно, чтобы дверца закрывалась, как положено. Она не должна быть перекошена;

## Пища

Никогда не используйте печь для домашнего консервирования. Данная печь не предназначена для домашнего консервирования. Плохо законсервированная пища может разлиться и стать опасной для употребления. Всегда устанавливайте минимальное время приготовления согласно рецептам. Лучше не дожарить, чем пережарить пищу. Недостаточно приготовленную пищу можно поставить обратно в печь и довести до необходимого состояния. Если Вы пережарили, передержали пищу, ничего изменить уже нельзя. Осторожно разогревайте небольшое количество пищи с низким содержанием влаги. Такие продукты могут быстро высохнуть или сгореть. Не разогревайте яйца в скорлупе. Напряжение может возрасти, и яйца могут взорваться. Картофель, яблоки, яичные желтки и сосиски являются примерами пищи с непористой кожей. Данные продукты должны быть проколоты перед приготовлением для предотвращения разбрызгивания. Не пытайтесь жарить жирные продукты в микроволновой печи.

шарниры и запоры не должны быть сломаны, погнуты или иметь большой люфт. Уплотнительные прокладки не должны иметь повреждений. Не включайте печь, если в жарочном шкафу нет продуктов. Вы можете повредить печь. Во избежание возгорания не сушите в микроволновой печи вещи, бумагу и др.; не используйте печь для стерилизации или в качестве места для хранения книг, кухонных принадлежностей и т.д. Не используйте вторичное сырье, например, переработанную бумагу, так как оно содержит примеси, которые могут привести к искрению или возгоранию. С осторожностью обращайтесь с панелью управления.

Всегда размешивайте напитки перед разогревом. Разогретые напитки могут резко вскипеть, если не были размешаны предварительно. Не оставляйте без присмотра печь, когда делаете поп-корн. Не готовьте воздушную кукурузу в печи, кроме как в пакетах, специально предназначенных для приготовления воздушной кукурузы в печи. Зерна могут перегреться и поджечь коричневый бумажный пакет. Не ставьте специальные пакеты для воздушной кукурузы прямо на поднос печи. Поставьте пакет на безопасное стеклянное микроволновое основание или керамическую тарелку, чтобы предотвратить перегрев и трескание подноса печи. Не превышайте время приготовления воздушной кукурузы, назначенного фирмой-изготовителем для микроволновых печей. Более длительное приготовление не приведет к увеличению объема воздушной кукурузы, но может привести к ее обугливанию и возгоранию. Запомните, пакет для воздушной кукурузы и поднос могут стать слишком горячими. Аккуратно уберите и используйте тряпичные держатели.

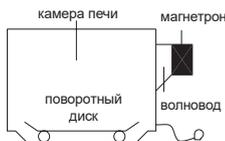
## ОБРАЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ДУГИ

Если Вы заметили образование электрической дуги, нажмите кнопку СТОП/СБРОС. Образование электрической дуги вызвано искрением, возникающим внутри микроволновой печи. Искрение вызывают: Металлические детали посуды или фольга при соприкосновении со стенками печи. Посуда с металлическим декором или позолотой. Бумажная посуда, изготовленная из вторичного сырья.

# ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

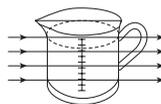
Микроволновая энергия была открыта при проведении опытов с РАДАРом во время Второй Мировой Войны и стала использоваться в сельской местности для приготовления и разогрева пищи. Микроволны, которые постоянно присутствуют в окружающей среде, вырабатываются как естественными, так и искусственными источниками. К последним относятся радары, радио, телевидение, системы связи.

## РОЛЬ МИКРОВОЛН В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ



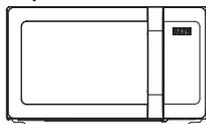
В микроволновой печи электричество преобразовано в микроволну с помощью МАГНЕТРОНА

### ► Передача



Затем микроволны, проникая через стенки емкостей, поглощаются молекулами воды, которая в большем или меньшем количестве содержится в любом продукте.

### ► Отражение



Микроволны отражаются от металлических стенок и экрана дверцы печи.

### ► Поглощение



Микроволны заставляют молекулы воды вибрировать, что приводит к их трению, т.е. нагреванию. Именно этот принцип лежит в основе приготовления и разогревания пищи. Микроволны также поглощаются молекулами жиров и сахара, поэтому жирная и сладкая пища разогревается быстрее. Микроволны могут проникать в пищу на глубину не более 4-5 см., а вглубь пищи тепло проникает посредством теплообмена, как и в традиционной печи, т.е. пища разогревается снаружи внутрь.

## ТАБЛИЦЫ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

Меры веса	
15 г	½ унции
25 г	1 унция
50 г	2 унции
100 г	4 унции
175 г	6 унций
225 г	8 унций
450 г	1 фунт

Меры объема	
30 мл	1 унция
100 мл	3 унции
150 мл	5 унции
300 мл	10 унций
600 мл	20 унций

МЕРЫ ЛОЖКИ	
1.25 мл	¼ ч.л
2.5 мл	½ ч.л
5 мл	1 ч.л
15 мл	1 ст. лож.

ИЗМЕРЕНИЯ ЖИДКОСТЕЙ		
1 чашка	= 8 fl. Oz	= 240 мл
1 пинта	= 16 fl. Oz (Великобритания 20 fl. oz)	= 480 мл (Великобритания 560 мл)
1 кварта	= 32 fl. oz (Великобритания 40 fl.oz)	= 960 мл (Великобритания 1120 мл)
1 галлон	= 128 fl. Oz (Великобритания 160 fl.oz)	= 3840 мл (Великобритания 4500 мл)

# ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

## ВРЕМЯ ПРОСТОЯ

Плотные пищевые продукты, например, мясо, картофель в мундире и пироги, требуют Твремя простояУ (внутри или снаружи печи) после приготовления, чтобы дать возможность высокой температуре остыть и завершить процесс приготовления. Разверните куски мяса в фольге и картофель в мундире на Твремя простояУ. Кускам мяса необходимо 10-15 минут для конечного приготовления, картофелю в мундире 5 минут. Другим блюдам, таким как овощи, рыба и готовые обеды требуется около 2-3 минут. После разморозки пищи, Твремя простояУ также должно соблюдаться. Если пища не готова после Твремени простояУ, поставьте ее обратно в печь и добавьте дополнительно время приготовления.

## СОДЕРЖАНИЕ ВЛАГИ

Свежая пища, например, овощи и фрукты, различаются по своему содержанию влаги в зависимости от сезона, особенно картофель. Поэтому, время приготовления должно быть установлено. Сухие ингредиенты, например, рис, макароны, консервы, высыхают во время хранения, поэтому время приготовления может различаться

## ПЛОТНОСТЬ

Пища без оболочки/кожуры приготавливается гораздо быстрее, чем пища с плотной оболочкой.

## ЛИПКАЯ ПЛЕНКА

Липкая пленка помогает сохранить пищу свежей (без утери влаги), и удержанный пар содействует ускорению времени приготовления.

## РАЗМЕР

Четное количество продуктов готовится быстрее. Продукты лучше приготавливаются, если содержатся в круглом контейнере, а не в квадратном.

## ПРОСТРАНСТВО

Продукты лучше и равномернее приготавливаются, если есть пространство между кусками. НИКОГДА не складывайте продукты друг на друга.

## НАЧАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Чем холоднее пища, тем дольше ее надо разогревать. Продукты, вытасканные из холодильника, разогреваться дольше, чем те, которые имеют комнатную температуру.

## НАПИТКИ

Все напитки должны быть хорошо перемешаны предварительно и во время приготовления. Вода должна быть перемешана особенно хорошо предварительно и до разогрева, чтобы предотвратить вскипание. Не разогревайте жидкости, которые недавно вскипятили. НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ.

## ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ И ПОМЕШИВАНИЕ

Отдельные виды пищи требуют помешивания во время приготовления. Мясо и птицу нужно переворачивать после ровно половины времени приготовления.

## ПОДГОТОВКА

Отдельные виды пищи, например, порции курицы или котлеты, должны быть помещены на блюдо таким образом, чтобы более толстые слои были направлены кверху.

## КОЛИЧЕСТВО

Небольшое количество пищи готовится быстрее, чем большое. Также небольшие обеды будут разогреваться быстрее, чем большие порции.

## ПРОКАЛЫВАНИЕ

Кожица на некоторых продуктах может привести к задерживанию пара во время приготовления. Такие продукты должны быть проколоты или кожа должна быть снята перед приготовлением, чтобы позволить выйти пару.

Яйца, картофель, сосиски и т.п. должны все быть проколоты перед приготовлением. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВАРить ЯЙЦА В ИХ СКОРЛУПЕ.

## ПОКРЫТИЕ

Покрывайте продукты микроволновой липкой пленкой или крышкой. Покрывайте рыбу, овощи или супы. Не покрывайте пироги, соусы, картофель или макаронные изделия.

## УКАЗАТЕЛЬ ПО РАЗМОРОЗКИ

- Не размораживайте покрытое чем-либо мясо. Покрытие может помешать процессу разморозки. Всегда убирайте внешнюю упаковку или поднос. -Используйте только безопасные для применения в микроволновой печи контейнеры.
  - Начинайте разморозку целой птицы грудкой вниз. Размораживайте куски птицы жирной стороной вниз.
  - Форма продукта влияет на продолжительность разморозки. Тонкие прямоугольные куски размораживаются быстрее, чем целый блок.
  - По истечении 1/3 времени разморозки, проверьте продукты. Возможно, следует перевернуть, разрезать, перераспределить или вынуть размороженные куски.
  - Во время разморозки печь подаст сигнал, когда наступит время перераспределить продукты. Откройте дверцу печи и проверьте продукты. Затем закройте дверцу и нажмите Старт для возобновления разморозки. Для достижения оптимальных результатов разморозки следуйте инструкциям, указанным в таблице на следующей странице.
  - Размороженный продукт становится мягким, но при этом остается холодным. Если продукт разморозился не до конца, поместите его в микроволновую печь еще на несколько минут. Если этого времени было недостаточно, дайте продуктам постоять еще некоторое время (от 5 до 60 мин.) в комнатной температуре.  
Для разморозки птицы или мяса достаточно поместить их под струю холодной воды.
- ↔ **Переверните:** жаркое, ребра, целая птица, грудинка индейки, хот-доги, сосиски, стейки или котлеты.
- ↔ **Перераспределите:** Разрежьте или разделите стейки, котлеты, гамбургеры, мясной фарш, курицу и морепродукты, куски мяса.
- ↔ **Накройте:** Используйте узкие полоски алюминиевой фольги для того, чтобы закрыть тонкие участки или края неровной пищи, такой как куриные крылышки. Чтобы избежать искрения, следите за тем, чтобы фольга находилась как минимум на расстоянии 2-3см от стенок печи.
- ↔ **Достаньте:** Чтобы размороженные продукты не перегрелись, следует сразу же вынуть их по истечении времени размораживания. Это может сократить время размораживания для продуктов весом менее 1,5 кг.

## ТАБЛИЦА РАЗМОРОЗКИ

Продукт и вес/масса	Продолжительность разморозки	Время простоя	Действия
<b>ГОВЯДИНА</b> Начиненная Говядина 454 г	10-12 мин.	15-20 мин.	Разрежьте и разделите размороженные порции вилкой
Тушеное мясо 675 г	9-11 мин.	25-30 мин.	Разделите и переверните один раз
Жаркое 900г	15-18 мин.	45-60 мин.	Переверните через 7 минут. Закройте, если надо.
Пирожки 110 г	7-8 мин.	15-20 мин.	Переверните через 4 минуты
<b>СВИНИНА</b> Жаркое 900 г	15-16 мин.	45-60 мин.	Переверните через 7 минут. Закройте, если надо
Свинные ребрышки 450 г	6-7 мин.	25-30 мин.	Разделите и переверните один раз
Отбивные/котлеты 4 125 г	7-8 мин.	25-30 мин.	Разделите и переверните один раз
Фарш 450 г	9-10 мин.	15-20 мин.	Разделите по частям. Переверните через 10 минут. Закройте, если надо
<b>ПТИЦА</b> Целая курица 1125 г	20-22 мин.	45-90 мин.	Разделите и переверните один раз
Куриная грудка 450 г	9-10 мин.	15-30 мин.	Разделите и переверните один раз
Цыпленок (разрезанный) 900г	12-14 мин.	25-30 ин.	Разделите и переложите один раз
Бедрa цыпленка 450 г	12-14 мин.	15-30 мин.	Разделите по частям. Переверните через 10 минут. Закройте, если надо
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b> Целая рыба 450 г	6-7 мин.	15-20 мин.	Разделите и переверните один раз
Филе рыбное 675 г	7-8 мин.	15-20 мин.	Разделите и переверните один раз
Креветки 225 г	3-4 мин.	10-15 мин.	Разделите и переверните один раз

\* Время, указанное в таблице, приблизительно, поскольку температура заморозки различная.

# ТАБЛИЦА ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗОГРЕВА ПИЦЦИ

Таблица приготовления

Продукт	Уровень мощности	Время приготовления на 1 фунт/450 г	Специальные указания
<b>МЯСО</b>			
Говядина - сырая	P-80	6-8 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Охлажденные мясо и птицу следует извлечь из холодильника за 30 минут до начала приготовления.</li> <li>- После приготовления обязательно дайте мясу и птице постоять некоторое время</li> </ul>
- полусырая	P-80	7-9 мин.	
- готовая	P-80	9-11 мин.	
- Свинина	P-HI	10-13 мин.	
- Бекон	P-HI	8-10 мин.	
<b>ПТИЦА</b>			
Тушка курицы	P-HI	4-9 мин.	
Куски курицы	P-80	5-7 мин.	
Грудка (без костей)	P-80	6-8 мин.	
<b>РЫБА</b>			
Филе рыбы	P-HI	3-5 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Смажьте рыбу небольшим количеством подсолнечного или расплавленного сливочного масла, либо добавьте 15-30 мл (1-2 столовые ложки) лимонного сока, вина, бульона, молока или воды.</li> <li>- После приготовления обязательно дайте рыбе постоять накрытой некоторое время.</li> </ul>
Тушка скумбрии, очищенная и разделанная	P-HI	3-5 мин.	
Тушка форели, очищенная и разделанная	P-HI	4-6 мин.	
Стейки семги	P-HI	4-6 мин.	
<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b>            Указанное время приготовления приводится только для справки. Все зависит от индивидуальных вкусовых предпочтений. Время приготовления может изменяться в зависимости от формы нарезанных кусков и состава готовящегося блюда.            Замороженные мясо, птица и рыба должны быть разморожены перед приготовлением.</p>			

## Таблица разогрева

- Будьте осторожны при разогреве детского питания во избежание ожогов.
- При разогреве продуктов в упаковке строго следуйте содержащимся на упаковке указаниям.
- Если разогреву подлежат замороженные продукты, купленные свежими или охлажденными, помните, что необходимо сначала, чтобы они полностью оттаяли и только потом действовать согласно инструкциям по разогреву, содержащимся на упаковке. Подобные продукты стоит отметить, чтобы и остальные домашние не забывали об этом требовании.  
Помните, что металл поглощает тепло, поэтому перед разогревом переключайте продукты из фольги в другую посуду.
- Охлажденные (замороженные) продукты требуют большего времени на разогрев, нежели продукты, имеющие комнатную температуру (например, только что приготовленные блюда или продукты, хранившиеся в кухонном шкафу).
- Любые продукты должны разогреваться при максимальной мощности микроволновой печи.

Продукт	Время разогрева	Специальные указания
Детское питание 128 г	30 сек.	Перелейте смесь в небольшую миску. Во время разогрева помешивайте пару раз. Перед едой проверьте температуру смеси.
Детское молоко 100 мл/4 жидкие унции 225 мл/8 жидких унций	20-60 сек. 50-60 сек.	Тщательно перемешайте или взболтайте и перелейте в стерилизованную бутылку. Перед едой встряхните смесь и проверьте ее температуру.
Сэндвич или сдобная булочка 1 шт.	30-40 сек.	Заверните в бумажное полотенце и поместите на стеклянный поддон. <b>* Примечание: Не следует использовать полотенца, изготовленные из вторичного сырья.</b> Дело в том, что они могут содержать металлические частицы.
Лазанья 1 порция (10 ½ унций/300 г)	6-8 мин.	Уложите лазанью на специальную тарелку для микроволновой печи. Накройте пищевой пленкой, оставляя возможность для прохождения воздуха.
Запеканка 1 порция 4 порции	3-5 мин. 7-10 мин.	Разогревайте в закрытом специальном горшочке для микроволновой печи. Помешайте по истечении половины времени приготовления.
Картофельное пюре 1 порция 4 порции	2-4 мин. 7-9 мин.	Разогревайте в закрытом специальном горшочке для микроволновой печи. Помешайте по истечении половины времени приготовления.
Тушеная фасоль 1 порция	3-4 мин.	Разогревайте в закрытом специальном горшочке для микроволновой печи. Помешайте по истечении половины времени приготовления.
Блюда из макарон в соусе 1 порция 4 порции	3-4 мин. 9-10 мин.	Разогревайте в закрытом специальном горшочке для микроволновой печи. Помешайте по истечении половины времени приготовления.

## ТАБЛИЦА ОВОЩЕЙ

\*ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте уровень Р-НН, указанный в таблице

ОВОЩИ	КОЛИЧЕСТВО	ВРЕМЯ	ОСОБЫЕ ИНСТРУКЦИИ
<b>Спаржа</b> Свежие стручки Замороженные стручки	450 г 280 г	5-8 мин. 4-7 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте ¼ чашки воды - В средней кастрюле
<b>Фасоль</b> Свежая фасоль Замороженная зеленая	450 г порезать наполовину 280 г упаковка	10-15 мин. 5-8 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В среднюю кастрюлю вылейте ½ чашки воды
<b>Свекла</b> Свежая, целая	1 связка 560-680 г	16-22 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте ½ чашки воды
<b>Брокколи</b> Свежие отрезанные Свежие стручки Замороженные, порезанные Замороженные стручки	1 связка 560 г-680 г 1 связка 560 г-680 г 280 г упаковка 280 г упаковка	5-9 мин. 7-11 мин. 4-7 мин. 4-7 мин.	- В большую кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В большую кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В среднюю кастрюлю - В среднюю кастрюлю вылейте 3 ст. лож. воды
<b>Капуста</b> Свежие листья	1 средний качан-900 г	6-10 мин.	- В большую кастрюлю вылейте ¼ чашки воды
<b>Морковь</b> Свежая, порезанная Замороженная	450 г 280 г упаковка	4-8 мин. 4-7 мин.	- В большую кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В среднюю кастрюлю вылейте 2 ст.лож. воды
<b>Цветная капуста</b> Листья Свежая, целая Замороженная	1 средний качан-900г 1 средний качан-900г 280 г упаковка	7-11 мин. 7-15 мин. 3-7 мин.	- В большую кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В большую кастрюлю вылейте ½ чашки воды - В среднюю кастрюлю вылейте ½ чашки воды
<b>Кукуруза</b> Замороженные початки	280 г упаковка	2-6 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте 2 ст. лож. воды
<b>Кукуруза в зернах</b> Свежая  Замороженная	1-5 початков  1 початок 2-6 початков	1 ¼-4 мин.  3-6 мин. 2-3 мин.	В большую стеклянную тарелку для выпечки высыпьте воздушную кукурузу. Если кукуруза в шелухе, не используйте воду. Если кукурузу уже очистили добавьте ¼ чашки воды. Помешайте после половины времени приготовления. Пересыпьте в продолговатую большую стеклянную тарелку. Закройте вентилируемой пластиковой упаковкой. Перемешайте через 3 минуты.
<b>Ассорти овощей</b> Замороженные	280 г	2-6 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте 3 ст. лож. воды
<b>Горох</b> Свежий, с кожицей Замороженный	450 г неочищенный 280 г пакет	7-10 мин. 2-6 мин.	- В среднюю кастрюлю вылейте ¼ чашки воды - В среднюю кастрюлю вылейте 2 ст. лож.
<b>Картофель</b> Свежий, разрезанный, белый Свежий, целый, сладкий или белый	4 картофелины (160-220 г каждая) (160-280 г каждая)	9-12 мин. 2-4 мин.	Почистите и порежьте на 3-см кубики. Поместите в большую кастрюлю, наполните ½ чашки воды. Помешайте через 4 минуты. Проколите вилкой. Поставьте в печь на расстоянии не меньше 3 см от стенок камеры печи. Оставьте на 5 минут.
<b>Шпинат</b> Свежий, Замороженный Порезанный Листья	280-450 г 280 г- упаковка	3-6 мин. 3-6 мин.	- Поместите в большую кастрюлю помытый шпинат - В среднюю кастрюлю вылейте 3 ст. лож. воды
<b>Тыква</b> Свежая	450 г - порезанная	3-5 мин.	- В большую кастрюлю вылейте ¼ чашки воды Порежьте на части и удалите волокна.

# РЕЦЕПТЫ

## СУП ИЗ ПОМИДОРОВ С АПЕЛЬСИНАМИ

25 г сливочного масла  
1 средняя луковица, нарезать кубиками  
1 крупная морковь и 1 крупная картофелина, нарезать кубиками  
800 г консервированных томатов в собственном соку, цедра 1 маленького апельсина  
900 мл горячего овощного бульона, соль и перец по вкусу

1. Расплавьте в большой миске в режиме High в течение 1 минуты.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и готовьте в режиме High в течение 6 минут. Перемешайте.
3. Добавьте помидоры, апельсиновый сок, цедру апельсина и бульон. Хорошо перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу Накройте крышкой и готовьте в режиме High 15 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Во время приготовления перемешайте 2-3 раза
4. Взбейте в блендере и сразу же подавайте на стол.

## ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

1 крупная луковица, нарезать кружочками  
15 мл кукурузного масла  
50 г муки  
1,2 литра горячего мясного или овощного бульона  
соль и перец по вкусу  
30 мл петрушки, порубить  
4 толстых ломтика французского багета  
50 г сыра, натереть на терке

1. Положите в миску лук, налейте растительное масло, тщательно перемешайте и готовьте в режиме High 2 минуты.
2. Добавьте муку и медленно влейте бульон. Приправьте и добавьте петрушку.
3. Накройте крышкой и готовьте в режиме Medium 16 минут.
4. Разлейте суп по тарелкам, положите в каждую тарелку ломтик багета и щедро посыпьте сыром.
5. Готовьте в режиме Medium еще 2 минуты или до тех пор, пока не расплавится сыр.

## ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

15 мл подсолнечного масла  
30 мл соевого соуса  
15 мл ликера шерри  
2,5 см. корня имбиря, очистить и натереть на мелкой терке  
2 средних моркови, нарезать тонкой полоской  
100 г шампиньонов, порубить  
50 г пророщенной сои  
100 г стручкового гороха  
1 красный перец, вынуть зерна и порезать тонкими дольками  
4 листа зеленого лука, порубить  
100 г консервированных водяных каштанов, нашинковать  
¼ кочна китайской капусты, нашинковать

1. Тщательно перемешайте в большой миске подсолнечное масло, соевый соус, шерри, имбирь, чеснок и морковь.
2. Закройте крышкой и готовьте в режиме High 4-5 минут; однократно перемешайте.
3. Добавьте шампиньоны, пророщенную сою, стручковый горох, красный перец, зеленый лук, каштаны и китайскую капусту. Хорошо перемешайте.
4. Готовьте в режиме High 4-5 мину или до тех пор, пока овощи не станут мягкими. За время приготовления перемешайте 2-3 раза.

**Тушеные овощи - это идеальный гарнир для мяса или рыбы.**

## ЦЫПЛЕНОК В МЕДУ

4 куриные грудки без кости  
30 мл прозрачного меда  
15 мл цельнозерновой горчицы  
2,5 мл сушеного тархуна  
15 мл томатного пюре  
150 мл куриного бульона

1. Положите куриные грудки в неглубокую кастрюлю.
2. Смешайте вместе все остальные ингредиенты и залейте смесью грудки. Соль и перец по вкусу
3. Готовьте в режиме High 11-12 минут. За время приготовления дважды переверните грудки и полейте соусом.

## КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ ИЗ СЫРА С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ И ШНИТ-ЛУКА

2 картофелины для запекания (около 250 г каждая)  
50 г сливочного масла  
100 г сыра с голубой плесенью, порубить  
15 мл шнит-лука, порубить  
50 мл грибов, порезать на дольки, соль и перец по вкусу

1. Проткните картофель в нескольких местах зубочисткой. Готовьте в режиме High 10-11 минут. Разрежьте каждую картофелину пополам, выскоблите мякоть в миску, добавьте масло, сыр, шнит-лук, грибы, соль и перец. Тщательно перемешайте.
2. Поместите получившуюся смесь в картофельную кожуру, положите картофель в невысокую форму и поставьте на подставку.
3. Готовьте в режиме Medium 10 минут.

## БЕЛЫЙ СОУС

25 г сливочного масла  
25 г муки  
300 мл молока  
соль и перец по вкусу

1. Распустите в миске сливочное масло, поставив его на 1 минуту на режим High.
2. Добавьте муку и молоко. Готовьте в режиме High 3-4 минуты, помешивая каждые 2 минуты, до тех пор, пока смесь не станет густой и однородной. Добавьте соль и перец по вкусу.

## КЛУБНИЧНЫЙ ДЖЕМ

675 г клубники, очищенной  
45 мл лимонного сока  
675 г мелкозернистого сахара

1. Смешайте клубнику и лимонный сок в большой миске. Готовьте в режиме High 5 минут или до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Добавьте сахар, тщательно перемешайте.
2. Готовьте в режиме Medium 25-30 минут до температуры застывания, перемешивайте каждые 4-5 минут.
3. Разлейте в горячие чистые банки. Закройте, закатайте и подпишите.

*\* температура застывания: Чтобы определить температуру застывания, положите 5 мл джема на предварительно охлажденное блюдо. Оставьте на одну минуту. Слегка наклоните блюдо. Если на поверхности появляются морщинки - температура застывания достигнута.*

## КЕКС

100 г маргарина  
100 г сахара  
1 яйцо  
100 г самоподнимающейся муки, просеять  
30-45 мл молока

1. Застелите основу для кекса (20,4 см.) бумагой для выпечки.
2. Взбейте вместе маргарин и сахар до получения легкой и воздушной смеси. Вбейте яйца, добавьте маленькими порциями муку и молоко.
3. Перелейте получившуюся смесь в приготовленную форму. Готовьте 3-4 минуты в режиме High до готовности. Проверяйте готовность зубочисткой.
4. Охлаждайте кекс в течение 5 минут, затем выньте из формы.

## ОМЛЕТ

15 г сливочного масла  
4 яйца  
90 мл молока, соль и перец по вкусу

1. Смешайте венчиком яйца и молоко. Приправьте.
2. Положите сливочное масло в плоскую форму (26 см.). Растопите масло, поставив на 1 минуту в режим High. Смажьте форму растопленным маслом.
3. Вылейте яичную смесь в форму. Готовьте в режиме High 2 минуты, затем перемешайте венчиком и готовьте в режиме High еще 1 минуту.

## ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЯ

15 г сливочного масла  
2 яйца  
30 мл молока, соль и перец по вкусу

1. Растопите масло, поставив на 1 минуту в режим High.
2. Добавьте яйца и молоко, приправьте и тщательно перемешайте.
3. Готовьте в режиме High 2 минуты, перемешивая каждые 30 секунд.

## АРОМАТНЫЙ ФАРШ

1 маленькая луковица, нарезать кубиками  
1 зубчик чеснока, раздавить  
5 мл растительного масла  
200 г рубленых томатов  
15 мл томатного пюре  
5 мл смеси ароматных трав  
225 г фарша из говядины, соль и перец

1. Положите лук, чеснок и растительное масло в кастрюлю и готовьте в режиме High 2 минуты или до размягчения овощей.
2. Сложите все остальные ингредиенты в кастрюлю. Тщательно перемешайте.
3. Закройте крышкой и готовьте в режиме High еще 4 минуты, а затем в режиме Medium еще 8-12 минут или до готовности мяса.