

Panasonic®

Operating Instructions and Cookbook Инструкция по эксплуатации и рецепты приготовления блюд Інструкція з експлуатації та книга рецептів

Microwave/Grill Oven
Микроволновая печь с грилем
Мікрохвильова піч з грилем

For home use
Для домашнего использования
Для домашнього використання



Model No. NN-GM342W

Please read these instructions carefully before using this product, and save this manual for future use.

Пожалуйста, перед началом эксплуатации данного продукта внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для использования в дальнейшем.

Будь ласка, перед початком експлуатації цього продукту уважно прочитайте інструкцію з експлуатації й збережіть її для використання у майбутньому.



Мікрохвильові печі моделей NN-GM342W відповідають вимогам Технічного Регламенту електромагнітної сумісності (затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 29 липня 2009 р. № 785) та вимогам Технічного Регламенту безпеки низьковольтного електричного обладнання (затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 29 жовтня 2009 р. № 1149)		
Моделі NN-GM342W торгової марки Panasonic відповідають вимогам нормативних документів:	ДСТУ CISPR 11:2007 ДСТУ CISPR 14-1:2004 ДСТУ CISPR 14-2:2007 ДСТУ EN 61000-3-3:2004	ДСТУ IEC 61000-3-2:2004 ДСТУ IEC 60335-2-25:2003 ДСТУ IEC 60335-2-9:2007
Термін служби	Встановлений виробником термін служби (придатності) цього виробу дорівнює 7 рокам з дати виготовлення за умови, що виріб використовується у суворій відповідності до дійсної інструкції з експлуатації та технічних стандартів, що застосовуються до цього виробу.	

Декларацію про відповідність можна переглянути на <http://service.panasonic.ua> у розділі «Документи»

Виробник:	Panasonic Corporation	Панасонік Корпорейшн
Вироблено на підприємстві:	Panasonic Corporation	Панасонік Корпорейшн
За адресою:	1006 Kadoma, Osaka, Japan	1006 Кадома, Осака, Японія

Уповноважений Представник:	ТОВ «ПАНАСОНІК УКРАЇНА ЛТД»
Адреса Уповноваженого Представника:	вулиця Фізкультури, будинок 30-В, місто Київ, 03680, Україна

Примітка

Дату виготовлення Ви можете визначити за комбінацією цифр та літер, що розташовані на маркувальній табличці виробу.

Відповідно до ДСТУ CISPR 11:2007 виріб класифікується як: <ul style="list-style-type: none">• обладнання Групи 2, в якому спеціально генерована радіочастотна енергія використовується в якості електромагнітного випромінювання для обробки продуктів харчування;• обладнання Класу В, яке призначене для побутового використання і яке під'єднується безпосередньо до низьковольтної мережі електроживлення у побутових приміщеннях.

Декларація про Відповідність
Вимогам Технічного Регламенту Обмеження Використання деяких Небезпечних Речовин в електричному та електронному обладнанні
(затвердженого Постановою №1057 Кабінету Міністрів України)

Виріб відповідає вимогам Технічного Регламенту Обмеження Використання деяких Небезпечних Речовин в електричному та електронному обладнанні (TP OBHP).

Вміст небезпечних речовин у випадках, не обумовлених в Додатку №2 TP OBHP:

1. свинець (Pb) – не перевищує 0,1% ваги речовини або в концентрації до 1000 частин на мільйон;
2. кадмій (Cd) – не перевищує 0,01% ваги речовини або в концентрації до 100 частин на мільйон;
3. ртуть (Hg) – не перевищує 0,1% ваги речовини або в концентрації до 1000 частин на мільйон;
4. шестивалентний хром (Cr⁶⁺) – не перевищує 0,1% ваги речовини або в концентрації до 1000 частин на мільйон;
5. полібромбіфеніли (PBВ) – не перевищує 0,1% ваги речовини або в концентрації до 1000 частин на мільйон;
6. полібромдефенілові ефіри (PBDE) – не перевищує 0,1% ваги речовини або в концентрації до 1000 частин на мільйон.

English

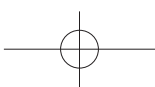
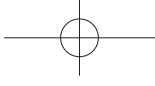


Table of Contents

Before Operating

Installation and Connection.....	2
Safety Instructions	3
Important Information.....	4
Feature Diagram	5
Control Panel	6

Operation and Hints

Setting Micro Power and Time.....	7
To Defrost by setting weight of food	7
To Cook on Grill by time setting.....	8
To Cook on Combination by time setting	8

Maintenance

Before Requesting Service	9
Care of your Microwave Oven	10
Technical Specifications	11

Cooking Guide

Introduction	12
Cookware and Utensil Guide	13
Microwave Cooking Techniques	14-15
To Reheat by Micro Power and Time.....	16
Defrosting Guidelines.....	17
Defrosting Tips and Techniques.....	18
Microwave Recipe Preparation and Techniques	19-20
Common Queries Answered	21
Everyday Basics	22
Fish and Shellfish.....	23
Poultry	24-25
Main Fare Meats.....	26-27
Vegetable Varieties	28-30
Rice, Pasta and Cereal.....	31-32
Desserts	33

Installation and Connection

Examine your microwave oven

Unpack the oven, remove all packing material, and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. If you find any damage, notify your dealer immediately. Do not install a damaged microwave oven.

Earthing instructions

IMPORTANT: THIS UNIT HAS TO BE PROPERLY EARTHED FOR PERSONAL SAFETY.

If your AC outlet is not earthed, it is the personal responsibility of the customer to have it replaced with a properly earthed wall socket.

Operation voltage

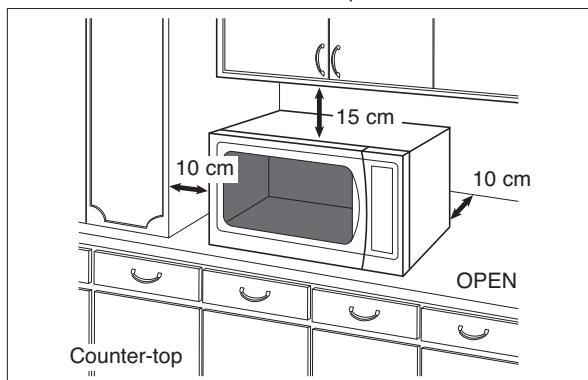
The voltage has to be the same as specified on the label on the oven. If a higher voltage than specified is used, it may cause a fire or other damages.

Placement of the Oven

1. Place the oven on a flat and stable surface, more than 85 cm above the floor.
2. When this oven is installed, it should be easy to isolate the appliance from the electricity supply by pulling out the plug or operating a circuit breaker.
3. For proper operation, ensure a sufficient air circulation for the oven.

Counter-top use:

Allow 15 cm of space on the top of the oven, 10 cm at back and 10 cm on both sides. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked.



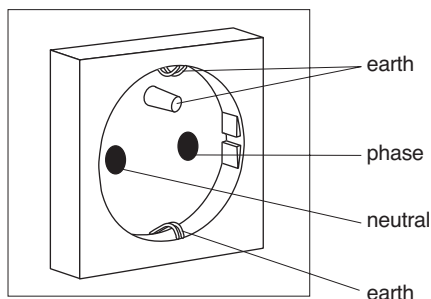
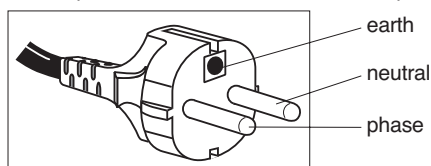
4. Do not place this oven near an electric or gas cooker range.
5. The feet should not be removed.
6. This oven is only for household usage. Do not use outdoors.
7. Avoid using the microwave oven in high humidity.
8. The power cord should not touch the outside of the oven. Keep the cord away from hot surfaces. Do not let the cord hang over the edge of table or work top. Do not immerse cord, plug or oven in water.
9. Do not block the air vents. If they are blocked during operation, the oven may be overheated or damaged. When using any cloth over the oven, the air intake and exhaust should not be blocked.
10. The microwave oven shall not be placed in a cabinet.

WARNING

1. **The door seals and door seal areas** should be cleaned with a damp cloth.
The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas and if these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
2. **Do not operate this appliance if it has a damaged CORD OR PLUG**, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.
If the supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard.
3. Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to the door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove the outer panel from the oven which gives protection against exposure to microwave energy.
It is dangerous for anyone other than a service technician trained by the manufacturer to perform repair service.
4. **The oven light** must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult your dealer.
5. Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
6. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
7. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
8. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Attention!

This product is designed to plug to AC power outlet with (the third) safety earth wire. For your safety, do not ignore that safety earth wire, because in such case this product does not provide with conditions of electric shock defense, fore-saw by product's design. You have to ask qualified specialist to install required outlet as it is shown on the picture.



Safety Instructions

Use of your oven

1. **Do not use the oven for any reason other than the preparation of food.** This oven is specifically designed to heat or cook food. Do not use this oven to heat chemicals or other non-food products.
2. Before use, **check utensils/containers** are suitable for use in microwave ovens.
3. Do not attempt to use this microwave oven to dry newspaper, clothing or any other materials. They may catch on fire.
4. When the oven is not being use, do not store any objects other than oven accessories inside the oven in case it is accidentally turned on.
5. The appliance shall not be operated by **MICROWAVE or COMBINATION WITHOUT FOOD IN THE OVEN**, operation in this manner may damage the appliance.
6. If smoke is observed, turn the Timer to zero and leave the door closed. Disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or the circuit breaker panel in order to stifle any flames.

Heater Operation

1. **Exterior oven surfaces, including air vents on the cabinet and the oven door will get hot during COMBINATION and GRILL, take care when opening or closing door and when inserting or removing food and accessories.**
2. The oven has a heater situated in the top of the oven. After using the GRILL and COMBINATION functions, the ceiling will be very hot.
N.B. After cooking by GRILL and COMBINATION the accessories will be very hot.
3. The accessible parts may become hot when GRILL or COMBINATION is in use. Children should be kept away.
4. Appliances are not intended to be operated by means of an external timer or separate remote control system.

In accordance with para. 2 Cl. 5 of the Russian Federal Law "On consumer rights protection", the manufacturer hereby assigns the use period of the present device to be 7 years from the date of production under the condition that the present device is used in strict compliance with the present manual and applicable technical standards.

Accessories

The oven comes equipped with a variety of accessories. Always follow directions given for use of the accessories.

Glass Tray

1. Do not operate the oven without Roller Ring and Glass Tray in place.
2. Never use another type of glass tray than the one specially designed for this oven.
3. If Glass Tray is hot, let it to cool before cleaning or placing in water.
4. Glass Tray can turn in either direction.
5. If the food or cooking vessel on Glass Tray touches the oven walls and make the turntable stop rotating, the turntable will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
6. Do not cook foods directly on Glass Tray.

Roller Ring

1. Roller Ring and the oven floor should be cleaned frequently to prevent noise and build-up of remaining food.
2. Roller Ring must always be used for cooking together with Glass Tray.

Wire Rack

1. A Wire Rack is included with the oven in order to facilitate browning of small dishes.
2. Wire Rack should be cleaned regularly.
3. When using Wire Rack in the manual GRILL or COMBINATION cooking modes, be careful to choose heat-proof containers; containers made of plastic or paper may melt or burn when exposed to the heat radiating from the grill.
4. When using the COMBINATION mode, never place any aluminum or metal container directly on Wire Rack. Always insert a glass plate or dish between Wire Rack and the aluminum container. This will prevent sparking that may damage the oven.
5. It is not recommended to use Wire Rack when cooking in the MICROWAVE mode only.

Maintenance of your oven

1. **Service**
WHEN YOUR OVEN REQUIRES SERVICING call your local Panasonic engineer (Customer Support). It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
2. **Door Seals**
Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to door, control panel housing, safety interlock switches or any other part of the oven. Do not remove outer panel from oven.
The door seals and door seal areas should always be kept clean – use a damp cloth.
N.B. The appliance should be inspected for damage to the door seals and door seal areas. If these areas are damaged the appliance should not be operated until it has been repaired by a service technician trained by the manufacturer.
3. **Oven Light**
The oven lamp must be replaced by a service technician trained by the manufacturer. DO NOT attempt to remove the outer casing from the oven.

Important Information

1) Cooking Times

- Cooking times given in the cookbook are approximate. The cooking time depends on the condition, temperature and amount of food and on the type of cooking ware.
- Begin with the minimum cooking time to help prevent over-cooking. If the food is not sufficiently cooked you can always cook it for a little longer.

N.B.: If the recommended cooking times are exceeded the food will be spoiled and in extreme circumstances could catch fire and possibly damage the interior of the oven.

2) Small Quantities of Foods

- Small quantities of food or foods with low moisture content can burn, dry out or catch on fire if cooked too long. If materials inside the oven should ignite, keep the oven door closed, turn the oven off and remove the plug from the socket.

3) Eggs

- Do not cook eggs in their shells and whole hard-boiled eggs by MICROWAVE. Pressure may build up and the eggs will explode.

4) Piercing Skin

- Food with non porous skins, such as potatoes, egg yolks, chicken wings and sausages must be pierced before cooking by MICROWAVE to prevent bursting.

5) Meat Thermometer

- Use a meat thermometer to check the degree of cooking of roasts and poultry only when the meat has been removed from the oven. Do not use a conventional meat thermometer when using MICROWAVE because it may cause sparking.

6) Liquids

- When heating liquids, e.g. soup, sauces and beverages in your microwave oven, overheating the liquid beyond boiling point can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:
 - a) Avoid using straight-sided containers with narrow necks.
 - b) Do not overheat.
 - c) Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the cooking time.
 - d) After heating, allow it to stand in the oven for a short time, stirring again before carefully removing the container.
 - e) Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care has to be taken when handling the container.

7) Paper/Plastic

- When heating food in plastic or paper containers, check the oven frequently as these types of containers ignite if over-heated.
- Do not use recycled paper products (ex. Kitchen Roll) unless the paper product is labeled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities which may cause sparks and/or fires when use.
- Remove wire twist-ties from roasting bags before placing the bags in oven.

8) Utensils/Foil

- Do not heat any closed cans or bottles because they might explode.
- Metal containers or dishes with metallic trim should not be used during Microwave cooking. Sparking will occur.
- If you use any aluminum foil, meat spikes or metal ware, the distance between them and the oven walls and door should be at least 2 cm to prevent sparking.

9) Feeding Bottles/Baby Food Jars

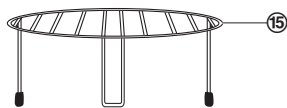
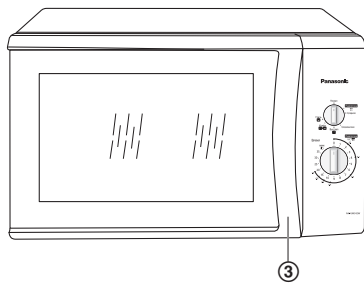
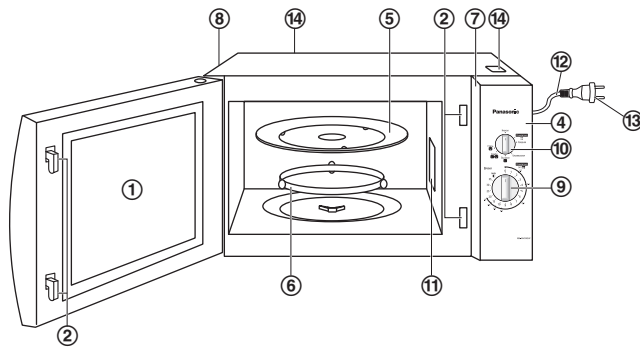
- The top and teat or lid must be removed from feeding bottles or baby food jars before placing in the oven.
- The contents of feeding bottles and baby food jars are to be stirred or shaken.
- The temperature has to be checked before consumption to avoid burns.

10) Place in Use

This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:

- staff kitchen areas in shops, offices and other working environments;
- farm houses;
- by clients in hotels, motels and other residential environments;
- bed and breakfast type environments.

Feature Diagram



- ① **Oven Window**
- ② **Door Safety Lock System**
- ③ **Pull Door Handle**

Pull to open the door. Opening the door during cooking will stop the cooking process without cancelling the program. It is quite safe to open the door at any time during a cooking program and there is no risk of Microwave exposure.

- ④ **Control Panel**
- ⑤ **Glass Tray**

- a. DO NOT operate the oven without the Roller Ring and Glass Tray in place.
- b. Only use the Glass Tray specifically designed for this oven. Do not substitute any other Glass Tray.
- c. If the Glass Tray is hot, allow to cool before cleaning or placing in water.
- d. DO NOT cook directly on the Glass Tray. Always place food on a microwave-safe dish, or on a rack set in a microwave-safe dish.
- e. If food or utensil on the Glass Tray touches oven walls, causing the tray to stop moving, the tray will automatically rotate in the opposite direction. This is normal.
- f. Glass Tray can rotate in either direction.

- ⑥ **Roller Ring**

- a. Roller Ring should be cleaned regularly to avoid excessive noise.
- b. Roller Ring and Glass Tray should be used at the same time.

- ⑦ **Identification Plate**
- ⑧ **Oven Air Vent**
- ⑨ **Time/Weight Select Dial**
- ⑩ **Cook Mode Select Dial**

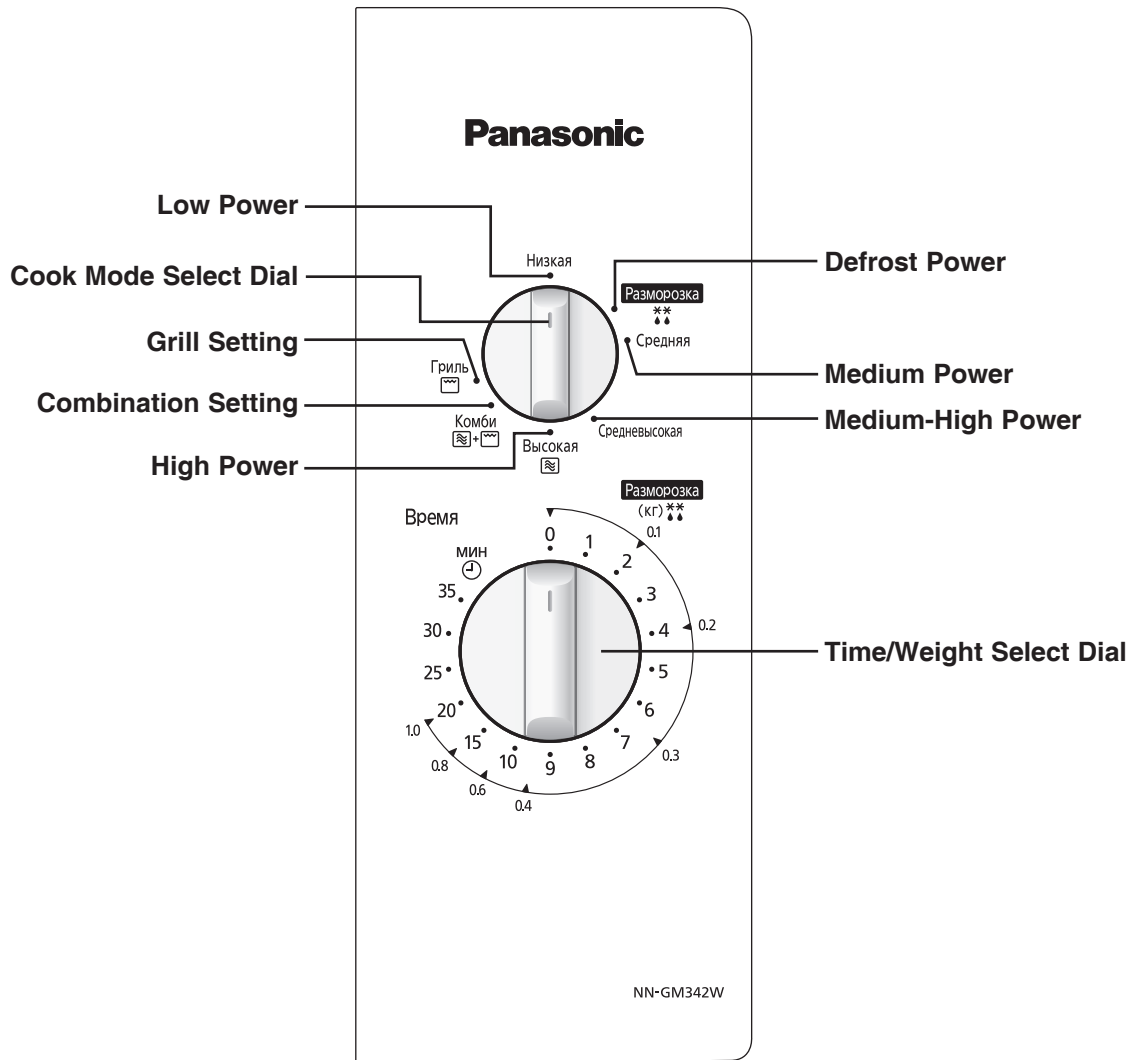
- ⑪ **Waveguide Cover (do not remove)**
- ⑫ **Power Supply Cord**
- ⑬ **Power Supply Plug**
- ⑭ **Warning Label**
- ⑮ **Wire Rack**

Note:

The illustration is for reference only.

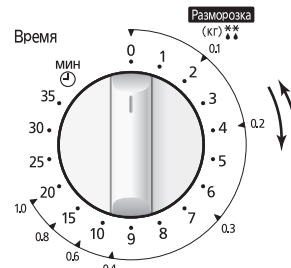
Control Panel

English



Operation (Setting Micro Power and Time)

The glass tray must always be in position when using the oven.



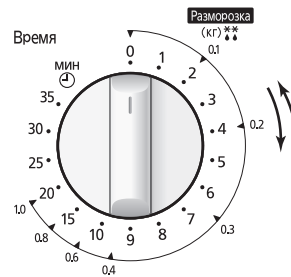
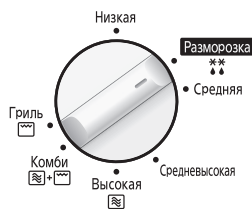
- Turn dial to select power level.
- Set cooking time by turning dial. If the door is already closed, cooking time will begin immediately. When selecting the time for shorter than 5 minutes, turn Time/Weight Select Dial past 5 minutes and then return to the correct time.

Power Level	Example of Use
HIGH	Boil water. Cook fresh fruit, vegetables, rice, pasta, noodles and dessert.
MEDIUM-HIGH	Cook fish, poultry, meat, cakes and heat milk.
MEDIUM	Cook pot roasts, casseroles and meat loaves, melt chocolate. Cook eggs and cheeses.
DEFROST	Thaw foods.
LOW	Keep cooked foods warm, simmer slowly.

Notes:

1. If you wish to check the food during cooking simply open the door. The oven will automatically stop cooking. To continue cooking, close the door.
2. To stop cooking, turn Time/Weight Select Dial to zero the "OFF" position. Cooking time can be reset at any time during the cooking cycle by turning the time dial.
3. When food is removed from the oven after cooking is complete, check the Time/Weight Select Dial is in the zero position.
4. Turn over or remove or shield food during half of defrosting time.

Operation (To Defrost by setting weight of food)




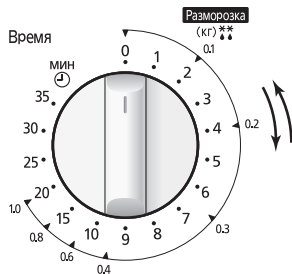
- Set the Power Level at Defrost.
- Set the weight of food. When selecting weight for less than 0.2 kg, turn Time/Weight Select Dial past 0.2 kg and then return to correct weight.

Operation (To Cook on Grill by time setting)

English



- Set Cook Mode Select Dial to Grill position .

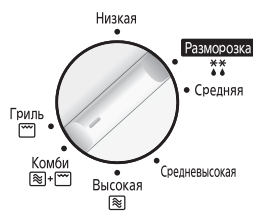




- Set grilling time by turning Time/Weight Select Dial. If the door is already closed, cooking time will begin immediately.

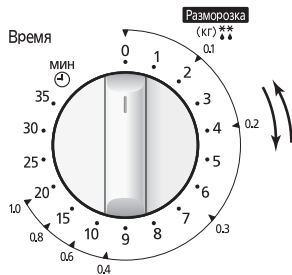
Directions for Grilling

When grilling, heat is radiated from the two quartz tubes at the top of the oven. The oven door must be kept closed to prevent cooking odours from spreading in the kitchen and so as not to waste energy. The grill is particularly useful for thin slices of meat, steaks chops, kebabs, sausages or pieces of chicken. It is also suitable for hot sandwiches and all gratin dishes. Place food to be grilled on Wire Rack on Glass Tray. Select Grill setting, set the time and start the oven. The food being grilled should normally be turned over after half the grilling time. When the oven door is opened the program is interrupted. Turn the food over, place it back the oven, close the door and restart oven. While grilling, the oven door can be opened at any time to check the food.

Operation (To Cook on Combination by time setting)



- Set Cook Mode Select Dial to Combination position  + .



- Set combination cooking time by turning Time/Weight Select Dial. If the door is already closed, cooking time will begin immediately.

Directions for Combination Cooking

The Combination means that it is possible to combine the microwave and grill function for thawing, cooking, and heating foods. There is a special program to keep the crispness of certain foods. Place food on a Wire Rack on Glass Tray.

Before Requesting Service

ALL THESE THINGS ARE NORMAL:

The oven causes interference with my TV.	Some radio and TV interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, hair dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
The oven lights dim.	When cooking with a power other than HIGH, the oven must cycle to obtain the lower power levels. The oven light will dim and clicking noises can be heard when the oven cycles.
Steam accumulates on the oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as the oven door. This is normal.
I accidentally operate my microwave oven without any food in it.	Operating the oven empty for a short time will not damage the oven. However, we do not recommend this to be done.
There are humming and clicking noises from my oven when I cook by Combination.	These noise occur as the oven automatically switches from microwave power to Grill, to create the Combination setting. This is normal.
The oven has an odor and generates smoke when using Combination and Grill function.	It is essential that your oven is wiped out regularly particularly after cooking by Combination or Grill. Any fat and grease that builds up on the roof and walls of the oven will begin to smoke if not cleaned.

PROBLEM

POSSIBLE CAUSE

REMEDY

Oven will not turn on.	→	The oven is not plugged in securely.	Remove plug from outlet, wait 10 seconds and re-insert.
		Circuit breaker or fuse is tripped or blown.	Contact the specified service center.
		There is a problem with the outlet.	Plug another appliance into the outlet to check if the outlet is working.
When the oven is turning on, there is noise coming from Glass Tray.	→	The roller ring and oven bottom are dirty.	Clean these parts according to care of your oven (See next page).
Oven will not start cooking.	→	The door is not closed completely.	Close the oven door securely.

If it seems there is a problem with the oven, contact an authorized Service Centre.

Care of your Microwave Oven

English

1. The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
2. Turn the oven off and remove the power plug from the wall socket before cleaning.
3. Keep the inside of the oven clean. When food splatters or spilled liquids adhere to oven walls, wipe with a damp cloth. Mild detergent may be used if the oven gets very dirty. The use of harsh detergent or abrasives is not recommended.
4. The outside oven surfaces should be cleaned with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
5. Do not allow the Control Panel to become wet. Clean with a soft, damp cloth. Do not use detergents, abrasives or sprayon cleaners on the Control Panel.
When cleaning the Control Panel, leave oven door open to prevent oven from accidentally turning on. After cleaning, make sure Time/Weight Select Dial is set to zero position.
6. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates malfunction of the unit.
7. It is occasionally necessary to remove the glass tray for cleaning. Wash the tray in warm sudsy water or in a dishwasher.
8. The Roller Ring and oven cavity floor should be cleaned regularly to avoid excessive noise. Simply wipe the bottom surface of the oven with mild detergent, water or window cleaner and dry. The Roller Ring may be washed in mild sudsy water or dish washer. Cooking vapors collect during repeated use but in no way affect the bottom surface or Roller Ring wheels. When removing the Roller Ring from cavity floor for cleaning, be sure to replace in the proper position.
9. When using the GRILL or cooking in the COMBINATION mode, some foods may inevitably splatter grease on to the oven walls. If the oven is not cleaned, occasionally it may start to "smoke" during use. These marks will be more difficult to clean later.
10. After GRILL or COMBINATION cooking the ceiling and walls of the oven should be cleaned with a soft cloth squeezed in soapy water. Particular care should be taken to keep the window area clean particularly after cooking by GRILL or COMBINATION. Stubborn spots inside the oven can be removed by using a small amount of microwave oven cleaner sprayed onto a soft damp cloth. Wipe onto problem spots, leave for recommended time and then wipe off. Avoid cleaning oven door and the microwave feed guide area situated on the right hand side of the cavity wall.
DO NOT SPRAY DIRECTLY INSIDE THE OVEN.
A steam cleaner is not to be used for cleaning.
11. When it becomes necessary to replace the oven light, please consult a dealer to have it replaced.
12. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Technical Specifications

Power Source:		220 V 50 Hz
Power Consumption:	Microwave:	5.9 A, 1,270 W
	Grill:	4.5 A, 1,000 W
Cooking Power:	Microwave*:	800 W
	Grill	1,000 W
Outside Dimensions (W x H x D):		485 mm x 287 mm x 400 mm
Oven Cavity Dimensions (W x H x D):		315 mm x 207 mm x 349 mm
Operating Frequency:		2,450 MHz
Net Weight:		Approx. 13.2 kg

English

* IEC Test Procedure

Specifications subject to change without notice.

As for the voltage requirement, the production month, country and serial number, please refer to the identification plate on the microwave oven.

Introduction

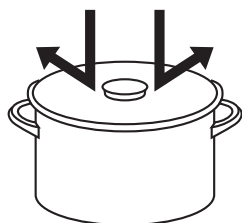
English

Cooking with Microwave Energy

Microwaves are a form of high frequency electromagnetic waves (approx 12cm wavelength) similar to those used by a radio. Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube. The microwaves travel from the magnetron tube to the oven cavity where they are reflected, transmitted or absorbed.

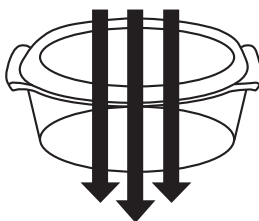
Reflection

Microwaves are reflected by metal just as a ball is bounced off a wall. A combination of stationary (interior walls) and rotating metal (turntable or stirrer fan) helps assure that the microwaves are well distributed within the oven cavity to produce even cooking.



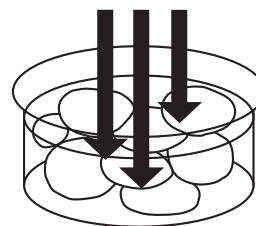
Transmission

Microwaves pass through some materials such as paper, glass and plastic much like sunlight shining through a window. Because these substances do not absorb or reflect the microwave energy, they are ideal materials for microwave oven cooking containers.



Absorption

Microwaves are absorbed by food. They penetrate to a depth of about 2 to 4cm. Microwave energy excites the molecules in the food (especially water, fat and sugar molecules), and causes them to vibrate very quickly. The vibration causes friction and heat is produced. In large foods, the heat which is produced by friction is conducted to the center to finish cooking.



Grill

Grilling is done at high temperatures with the food close to the heat. This gives meat a rich brown appearance. Only use high-quality, well-marbled meats for grilling since the high temperatures can dry out the less choice meats.

Combination

Combination cooking is ideal for roasting meats and poultry. Combination cooking automatically alternates between convection and microwave heating. The advantage to combination cooking is that it gives the browning of convection and often shortens the conventional cooking time.

Cookware and Utensil Guide

English

	Microwave Oven	Combination	Grill
Aluminum Foil	For Shielding	For Shielding	Yes
Grill Tray	No	No	Yes
Browning Dish	Yes	No	No
Browning Paper Bags	No	No	No
Dinnerware: Oven/Microwave Safe	Yes	Yes	No
Non Oven/Microwave Safe	No	No	No
Disposable Polyester Paperboard Dishes	Yes *	No	No
Glassware: Oven Glassware & Ceramic	Yes	Yes	Yes for short term top browning
Non-heat Resistant	No	No	No
Metal Cookware	No	No	Yes
Wire Rack	No	Yes	Yes
Metal Twist-ties	No	No	No
Oven Cooking Bag	Yes	Yes	No
Oven Rack	No	No	Yes
Paper Towels and Napkins	Yes *	No	No
Plastic Dishes: Microwave Safe	Yes *	check mfg's. recommendation, must with stand heat	No
Non-microwave Safe	No	No	No
Plastic Wrap	Yes *	No	No
Straw, Wicker, Wood	Yes *	No	No
Thermometers: Microwave Safe	Yes	No	No
Conventional	No	No	No
Wax Paper	Yes	No	No

*Caution

• Plastics:

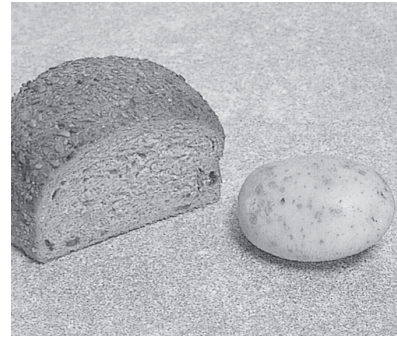
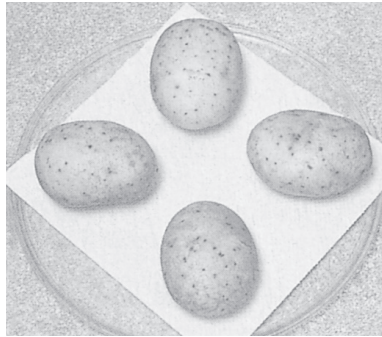
Plastic dishes, cups and some freezer containers should be used with care in a microwave oven. Choose plastic containers carefully, as some plastic containers may become soft, melt and scorch.

• Paper Products and Freezer Wrap:

Waxed paper, paper plates, cups and napkins should not be used for heating or cooking food by Combination and Grill. Freezer wrap should not be used as it is not heat resistant and bake paper may be short periods of time for covering or lining.

Microwave Cooking Techniques

English



Dish Size

Follow the dish sizes given in the recipes, as these affect the cooking times. A quantity of food spread in a bigger dish cooks more quickly.

Standing Time

Dense foods e.g. meat, jacket potatoes and cakes, require **STANDING TIME** (inside or outside of the oven) after cooking, to allow heat to finish conducting to cook the centre completely.

Meat Joints

Stand 15 mins. wrapped in tin foil.

Jacket Potatoes

Stand 10 mins. wrapped in tin foil.

Light Cakes

Stand 5 mins. before removing from dish.

Rich dense Cakes

Stand 15-20 mins.

Cling Film

Cling film helps keep the food moist and the trapped steam assists in speeding up cooking times. However, it should be pierced before cooking, to allow excess steam to escape. Always take care when removing cling film from a dish as the build-up of steam will be very hot. Always purchase cling film that states on the packet "suitable for microwave cooking" and use as a covering only. Do not line dishes with cling film.

Quantity

Small quantities cook faster than large quantities, also small meals will reheat quicker than large portions.



If food is not cooked after **STANDING TIME**, return to oven and cook for additional time.

Moisture Content

Many fresh foods e.g. vegetables and fruit, vary in their moisture content throughout the season- jacket potatoes are a particular example of this. For this reason cooking times may have to be adjusted throughout the year. Dry ingredients e.g. rice, pasta, can dry out further during storage and cooking times may differ from ingredients freshly purchased.

Density

Porous airy foods heat quicker than dense heavy foods.

Fish

Stand 2-5 mins.

Egg Dishes

Stand 2-3 mins.

Precooked Convenience Food

Stand for 5 mins.

Plated Meals

Stand for 2-5 mins.

Vegetables

Boiled potatoes benefit from standing 1-2 mins., however most other types can be served immediately.

Piercing

The skin or membrane on some foods will cause steam to build up during cooking. These foods must be pierced or a strip of skin should be peeled before cooking to allow the steam to escape. Eggs, potatoes, apples, sausages etc, will all need to be pierced before cooking. **DO NOT ATTEMPT TO BOIL EGGS IN THEIR SHELLS.**

Microwave Cooking Techniques

English



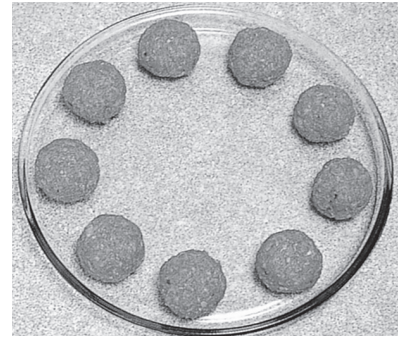
Covering

Cover foods with microwave cling film or a self-fitting lid. Cover fish, vegetables, casseroles, soups. Do not cover cakes, sauces, jacket potatoes, pastry items.



Starting Temperature

The colder the food, the longer it takes to heat up. Food from a fridge takes longer to reheat than food at room temperature.



Spacing

Foods cook more quickly and evenly if spaced apart. NEVER pile foods on top of each other.



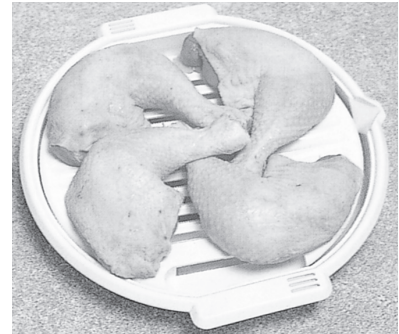
Turning and Stirring

Some foods require stirring during cooking. Meat and poultry should be turned after half the cooking time. All liquid must be stirred before and during heating. Water, especially must be stirred before and during heating, to avoid eruption.



Shape

Even shapes cook evenly. Food cooks better by microwaves when in a round container rather than a square one.



Arranging

Individual foods e.g. chicken portions or chops, should be placed on a dish so that the thicker parts are on the outside.

Checking Food

It is essential that food is checked during and after a recommended cooking time, even if an AUTO PROGRAM has been used (just as you would check food cooked in a convectional oven). Return the food to the oven for further cooking if necessary.

To Reheat by Micro Power and Time

Reheat by Setting Power and Time - Frozen Convenience Foods

English

FROZEN ITEM (Pre-cooked)	POWER	TIME (in minutes)	SPECIAL INSTRUCTIONS
BREAD & BAKED PRODUCT			
Bread 1 slice	HIGH	10 - 15 sec	Do not let bread get hot, or it will become rubbery and dry out. Remove whole loaf from original wrapper. Place on paper towel to absorb moisture.
1 loaf	HIGH	2 - 5	
6 rolls	MEDIUM	1 - 2	
Cheesecake (600 g)	DEFROST	2 - 3	Remove from container. Defrost on plate.
Muffins - 4 (350 g)	MEDIUM	2 - 3	Place onto paper towel lined plate.
Scones - 6 (400 g)	MEDIUM	1 - 2	Defrost on paper lined plate. Stand 2 minutes.
PIES			
Fruit Pie (500 g)	DEFROST then HIGH	6 - 8 4 - 6	Remove from foil container and place uncovered into a pie dish.
Meat Pie (300 g)	DEFROST then MEDIUM	4 - 6 2 - 3	
Pizza (350 g)	HIGH	5 - 7	Remove from package and place onto paper towel or follow manufacturer's instructions.
FROZEN MEAL			
Fish in Sauce (200 g)	MEDIUM	6 - 7	Pierce corner of bag. Heat on a plate.
Instant Casserole in Pouch (serves 2)	MEDIUM	4 - 6	Pierce pouch. Heat on a plate or bowl.
Lasagne (300 g)	MEDIUM	10 - 12	Remove from foil container, place into serving dish.
Plate Food	DEFROST then HIGH	3 - 4 2 - 3	Arrange food evenly on a dinner plate. Add butter or gravy where desired. Cover plate with plastic wrap.
TV style dinner (400 g)	MEDIUM	8 - 10	
Vegetables & Sauce (in the bag) (400 g)	MEDIUM	8 - 10	Pierce corner of bag. Heat on a plate.
MISCELLANEOUS			
Chicken Pieces (500 g)	DEFROST then HIGH	5 - 7 6 - 8	Place onto paper towel lined plate.
Croissants - 4 (250 g)	MEDIUM	2 - 3	
Fish Fingers - 8 (200 g)	DEFROST then HIGH	3 - 5 2 - 3	Place onto paper towel lined plate.
Sausage Rolls (250 g)	MEDIUM	3 - 5	

Defrosting Guidelines

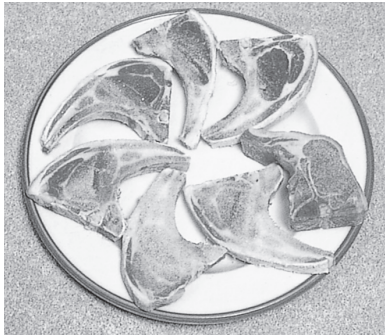
This feature allows you to enter the weight in kilos and the oven will select the correct defrosting time for most foods. However, do not use for

porous foods e.g. bread and cakes etc.

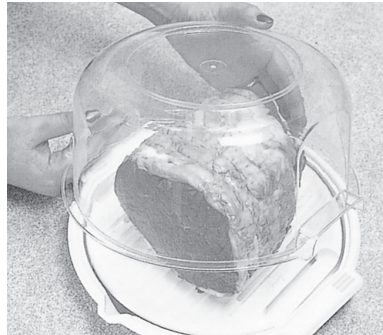
During the defrosting process, the oven will beep to remind you to check the food i.e. turn, shield or break the food apart, as shown below.

English

Tips for Defrosting



Separate chops and small items e.g. Quiche slice where possible.



Give large joints of meat further standing to ensure meat is not still icy in the center.



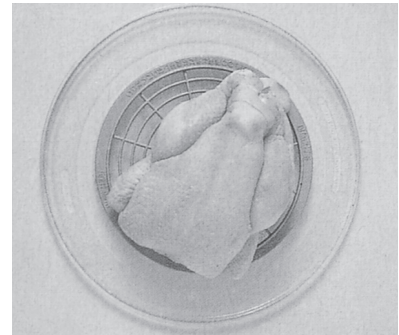
Break up small items e.g. scallops, minced meat, halfway through defrosting.



Remove wrappers from meat. Place on microwave rack or up-turned saucer.



Shield edges, back of fat of joints and thin edges of fish with small pieces of SMOOTH tin foil to prevent over-defrosting.



Turn dense foods and meat 2-3 times during defrosting.

Defrosting Tips and Techniques

Preparation for Freezing:

1. Heavy-duty plastic wraps, bags and freezer wrap are suitable.
2. Freeze meats, poultry and fish in packages with only 1 or 2 layers of food. To aid in separating layers, place two pieces of wax paper between them.
3. REMOVE ALL AIR and seal securely.
4. LABEL package with type and cut of meat, date and weight.
5. Defrosting times given in the charts are for thoroughly frozen foods (i.e. at least 24 hours in freezer maintained at -18°C or lower).

Defrosting Technique:

1. Remove from wrapper and set on a roasting rack in a dish on Glass Tray.
2. Throughout the defrosting time, remove any defrosted portions of mince or cubed meat, etc.
3. After defrosting, large roasts may still be icy in the centre. Let stand, 15 to 30 minutes, in refrigerator to complete defrosting.

Defrosting Chart (by setting time):

FOOD	APPROX. TIME (minutes per 500 g)	INSTRUCTION
MEAT		
Beef		
Minced Beef	8 - 11	Halfway through the defrost cycle, break apart minced beef, separate chops and remove meat that is defrosted.
Roast: Topside	12 - 15	
Beef Tenderloin	12 - 15	Turn meat over two to three times during defrosting.
Chuck or Rump	10 - 13	
Sirloin, rolled	11 - 14	
Steak	8 - 10	Shield edges and unevenly shaped ends of roasts halfway through the defrost cycle.
Miscellaneous	8 - 12	
Pork/Lamb		
Roast	9 - 12	Large roasts may still be icy in centre. Let stand.
Chops	8 - 11	
Ribs	8 - 12	
POULTRY		
Chicken		
whole	9 - 12	Turn poultry over two to four times during defrosting. Halfway through the defrost cycle, shield end of drumsticks, wings, breast bones and ends of poultry with foil.
pieces	8 - 11	
fillets	8 - 10	Break apart chicken pieces and remove small pieces such as wings, which may be defrosted before larger pieces.
Duck	10 - 12	
Turkey	10 - 13	Rinse poultry under cold water to remove ice crystals. Let stand 5 to 10 minutes, before cooking.
FISH & SHELLFISH		
Fish Fillets	9 - 11	Halfway through the defrost cycle, turn whole fish or blocks of fillets over. Also, break apart prawns or scallops. Remove any pieces that are defrosted.
Whole Fish	9 - 12	
Crabmeat	8 - 10	Let stand, 5 to 10 minutes, before cooking.
Lobster Tails	8 - 10	
Sea Scallops	8 - 10	
Green Prawns	10 - 12	

Microwave Recipe Preparation and Techniques

Converting Your Favourite Conventional Recipes for Microwave Cooking

When adapting conventional recipes for microwave cooking, reduce the conventional cooking time by one quarter or one third.

e.g. A chicken which takes 1 hour to cook in a moderate oven will take 15-20 minutes on MEDIUM Power in your microwave oven.

Use similar microwave recipes to help you adapt conventional recipes. Remember, it is always best to undercook a recipe and then add an extra minute or two to finish it off.

Here are some other tips that may help:

- Reduce liquids in a conventional recipe by one half to two thirds, e.g. 1 cup (250 ml) should be reduced to 1/2 cup (125 ml).
- Add more thickening such as flour or cornflour to sauces and gravies if you do not reduce the liquid.
- Reduce seasonings slightly in a recipe where ingredients do not have time to simmer by microwave.
- Do not salt meats, poultry or vegetables before cooking; otherwise, they will toughen and dry out.
- If one ingredient takes longer to cook than the others, precook it in the microwave oven first. Onion, celery and potato are examples.
- If meat or vegetables are not being browned before cooking, omit any oil or fat that would have been used for browning.
- Reduce leavening agents for cakes by one quarter and increase liquids by one quarter.
- Biscuits require a stiff dough. Increase flour by about 20 percent. Substitute brown sugar for white sugar and use biscuit recipes that have dark spices or require icing. Because of the short cooking time, biscuits don't have to brown. Chill dough for half an hour before baking. This produces a crisper biscuit. Bake biscuits on a glass tray lined with greaseproof paper.
- Since microwaves penetrate foods about two centimetres from the top, bottom and sides, mixtures in round shapes and rings cook more evenly. Corners receive more energy and may overcook.
- Items with a lot of water, such as rice and pasta, cook in about the same time as they would on a conventional stove. (Refer to Rice and Pasta chapter.)

Select recipes that convert easily to microwave cooking such as casseroles, stews, baked chicken, fish and vegetable dishes. The results from foods such as grilled meats, cooked souffles or two-crust pies could be less than satisfactory. Never attempt to deep fry in your microwave oven.

Menu Planning for Microwave Cooking

How to Keep Everything Hot at The Same Time

Plan your meals so that the food will not all need last minute cooking or attention at the same time. The special features of microwave cookery make it easy to serve meals with everything piping hot. Cooking of some foods may be interrupted while you start others, without harming the nutritional value or flavour of either.

A recipe which requires standing time can be microwaved first and another food cooked while it stands. Dishes prepared in advance can be reheated briefly before serving. It does take some experience and time to cook with confidence. Microwaves are fast so you will have to do some experimenting. You might find you will use your conventional range in conjunction with your microwave oven. For example, while cooking the roast in the microwave oven, you can be cooking the vegetables and gravy on the range top. This can also be done the other way around. Prepare your meals as follows.

1. Firstly, cook the most dense item (roast or casserole). Drain and retain meat juice from joints then cover with foil.
2. Cook the potatoes, rice or pasta.
3. Cover with foil for standing.
4. Cook greens and other vegetables.
5. Cover with foil for standing.
6. Cook the gravy with the retained meat juices, stock and thickening.
7. Carve the roast and serve the vegetables and gravy.

While you are learning to plan meals, you may get a bit behind time. Don't worry. Dinner servings may be suitably reheated on HIGH, at 1 1/2-2 minutes per serving.

If you prefer not to use foil, cover food with saucepan lids. A metal lid will retain the heat for at least 15 minutes. Meanwhile, how can you cook all the vegetables at the same time? Simply place potatoes and pumpkin in one dish and less dense vegetables such as broccoli, cabbage, cauliflower, beans and peas in another. Sprinkle greens with water. Cover with a lid or plastic wrap. Cook on HIGH for approximately 6-8 minutes for a serving for four people. Remember, if you increase the quantity of vegetables, increase the cooking time. Fresh and frozen vegetables can be mixed on a vegetable platter, but remember the latter are not as dense as fresh vegetables, as they have been blanched before freezing.

If vegetables are cut to a similar size, they can be cooked in separate ramekins or small dishes at the same time.

Microwave Recipe Preparation and Techniques (continued)

Increasing & Decreasing Recipes

Increasing

- To increase a recipe from 4 to 6 servings, increase each ingredient listed by half.
- To increase a recipe from 4 to 8 servings, double each ingredient listed.
- For larger quantities of a recipe, a large dish should be used. Make sure that the dish is deep enough to prevent the recipe from boiling over during cooking.
- Make sure to cover, stir or rearrange food as directed in the recipe and always check the food during cooking.
- Increase standing times by 5 minutes per 500 g.
- Use the same Power Level recommended in the original recipe.
- Increase the cooking times by: $\frac{1}{3}$ of original cooking time for 6 servings; and an extra $\frac{1}{2}$ of original cooking time for 8 servings.

Decreasing

- To decrease a recipe from 4 to 2 servings, decrease each ingredient listed by half.
- For small quantities, a small dish should be used. Make sure that the dish is large enough to prevent the recipe from boiling over during cooking.
- Use the same Power Level recommended in the original recipe.
- Decrease the cooking times by $\frac{1}{2}$ to $\frac{2}{3}$ of the original cooking time.

Cooking for One

- To decrease a recipe from 4 to 1 serving, quarter each ingredient listed.
- A smaller dish should be used, making sure that the dish is still large enough to prevent the recipe from boiling over.
- Use the same Power Level recommended in the original recipe.
- Quarter the original cooking times, then add extra time, if needed.
- Make sure to cover, stir or rearrange food as directed in original recipe and always check the food during cooking.

Converting Recipes from Other Sources

When the recipe is written with a wattage different than your oven, adjust the cooking time by approximately 10% per 100 watts, e.g. 6 minutes would be adjusted by 36 seconds. Alternately, adjust the power level by one level. If your wattage is higher than the recipe: (1) Adjust time downward or (2) Adjust power level downward. If your wattage is lower than the recipe: (1) adjust time upward or (2) adjust power level upward (when possible).

Common Queries Answered

English

Problem	Cause	Solution
Food cools quickly after being MICROWAVED.	Food not cooked through.	Put back in oven for extra time. Remember foods at fridge temperature require more cooking time than food at room temperature.
Soup/Casserole boils over after cooking by MICROWAVE or COMBINATION.	Container too small.	For liquid foods use container twice the volume of food.
Food cooks too slowly when cooked by MICROWAVE.	Oven not receiving correct power.	Oven should be on a separate 13 amp circuit.
	Food temperature from fridge colder than room temperature.	Extra time required for cooking colder foods.
Meat is tough when cooked by MICROWAVE.	Power setting too high.	Use reduced power level for meats.
	Meat salted before cooking.	Do not salt before cooking. Salt if necessary after cooking.
Meat is tough when roasted by COMBINATION.	Wrong cut of meat used /incorrectly programmed oven.	Always use the correct cut of meat for roasting.
Cakes remain uncooked in center when cooked by MICROWAVE.	Too short cooking and/or standing time.	Add extra cooking time/standing time.
Scrambled or poached eggs tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Cooking time too long.	Take care cooking small quantities of eggs, once spoiled they cannot be saved.
Quiche/Egg custards tough and rubbery when cooked by MICROWAVE.	Power level too high.	Use reduced power levels for these items.
Quiche/Egg custards tough and rubbery when cooked by COMBINATION.	Cooked too long. Dish size larger than stated in recipe.	Always check progress of food as it cooks.
Cheese sauce tough and stringy when cooked by MICROWAVE.	Cheese cooked with sauce.	Add at the end of cooking time, the heat of the sauce will melt the cheese.
Vegetables are dry when cooked by MICROWAVE.	Cooked uncovered. Low moisture content e.g. old root vegetables. Salt added before cooking.	Cover with a lid or cling film. Add extra 2-4 tbsps of water. Salt after cooking.
Condensation appears on the door of your oven.	This is normal and means the food is cooking faster than the moisture can be expelled from the oven.	Wipe condensation off with a soft cloth.
Turntable rotates in both directions.		This is normal.

Everyday Basics

GRANOLA CEREAL

Makes: approximately 4 cups (1 litre)

Ingredients:

500 ml (2 cups)	oats
165 ml (² / ₃ cup)	chopped nuts
85 ml (¹ / ₃ cup)	wheat germ
60 ml (¹ / ₄ cup)	brown sugar
60 ml (¹ / ₄ cup)	honey
5 ml (1 teaspoon)	vanilla essence
85 ml (¹ / ₃ cup)	raisins
85 ml (¹ / ₃ cup)	coconut

Method:

1. Place oats in 2-litre casserole dish, cook on HIGH for 2 to 3 minutes, stirring twice.
2. Add nuts, wheat germ, and brown sugar. Stir in honey and vanilla. Cook on HIGH for 3 to 5 minutes, stirring twice during cooking.
3. Add raisins, coconut and allow to cool. Stir to a crumble texture. Store in an airtight container.

TOMATO AND ONION

Serves 4

Ingredients:

approx. 3	tomatoes, thinly sliced
1	onion, thinly sliced
2 ml (¹ / ₂ teaspoon)	basil
	salt and pepper to taste

Method:

1. Place all ingredients into 2-litre casserole dish.
2. Cook, covered, on HIGH for 6 to 8 minutes. Serve with barbecued steak or grilled meat.

SCRAMBLED EGGS

Serves: 2

Ingredients:

4 x 61 g	eggs
60 ml (4 tablespoons)	milk
	pinch of salt

Method:

1. In 1-litre casserole dish, beat eggs lightly with whisk. Add milk and salt. Whisk until well combined. Cover dish with plastic wrap and cook on MEDIUM for 2 to 2¹/₂ minutes.
2. Stir egg and cook for further 2¹/₂ to 3 minutes. Stand, covered, for 1 minute before serving.

POACHED EGGS

Serves: 2

Ingredients:

125 ml (¹ / ₂ cup)	hot tap water
	dash of vinegar
	pinch of salt
2 x 61 g	eggs

Method:

1. Place one quarter of a cup of water, dash of vinegar and pinch of salt into 2 ramekin dishes or small glass bowls.
2. Break egg into the water and with toothpick pierce the egg yolk twice and egg white several times.

3. Cover dish with plastic wrap and cook on MEDIUM for 1 to 1¹/₂ minutes. Stand, covered, for 1 minute before serving.

Note: The size of the eggs will alter cooking time.

GRAVY

Makes: 500 ml (2 cups)

Ingredients:

30 ml (2 tablespoons)	dripping or pan juice
1	small onion, finely chopped
30 ml (2 tablespoons)	flour
15 ml (1 tablespoon)	tomato paste
375 ml (1 ¹ / ₂ cups)	beef stock, divided
	salt and pepper

Method:

1. Place dripping or pan juices and onion in 2-cup (500 ml) jug. Cook on HIGH for 2 minutes.
2. Add flour, tomato paste and half of the beef stock. Stir well. Cook on HIGH for 2 minutes. Add remaining stock.
3. Stir well and cook on HIGH for a further 2 minutes. Season with salt and pepper. Serve with the meat of your choice.

BASIC WHITE SAUCE

Makes: 250 ml (1 cup)

Ingredients:

30 ml (2 tablespoons)	butter
30 ml (2 tablespoons)	flour
	salt and white pepper
310 ml (1 ¹ / ₄ cups)	milk

Method:

1. Place butter in 4-cup (1-litre) jug. Cook on HIGH for 30 to 40 seconds.
2. Stir in flour, salt and pepper. Gradually add milk, stirring until smooth.
3. Cook on HIGH for 3 to 4 minutes, stirring twice.

Tip: For cheese sauce, stir in 125 ml (¹/₂ cup) grated cheese once sauce has thickened.

HINT:

TO COOK BACON RASHERS:

Place bacon between 2 sheets of paper towel on a pie plate and cook on HIGH for 2 to 3 minutes.

HINT:

TO DRY FRESH BREADCRUMBS:

Place 250 ml (1 cup) of breadcrumbs on the base of plate and heat on HIGH for 2 to 3 minutes, stirring once during heating.

Fish and Shellfish

Directions for Cooking Fish and Shellfish by Microwave

Clean fish before starting the recipe. Arrange fish in a single layer, do not overlap edges. Prawns and scallops should be placed in a single layer.

Cover dish with plastic wrap. Cook on the power level and for the minimum time recommended in the chart below. Halfway through cooking rearrange or stir prawns or scallops.

Fish and Shellfish Chart for Microwave Cooking by Time

FISH OR SHELLFISH	AMOUNT	POWER	APPROX. COOKING TIME (in minutes)
Fish Fillets	500 g	MEDIUM	5 - 7
Scallops (sea)	500 g	MEDIUM	5 - 7
Green Prawns medium size (shelled and cleaned)	500 g	MEDIUM	5 - 7
Whole Fish (stuffed or unstuffed)	500 g to 900 g	MEDIUM	6 - 8

LEMON FISH

Serves: 2

Ingredients:

300 g fish fillet (with skin)
Lemon juice from 1/2 pieces
Salt and grated black pepper

Method:

- Ware: 1-liter pot, plastic wrap
1. Place fish fillet (skin bottom), salt and lemon juice.
 2. Cover with plastic wrap and cook on AUTO or sensor modes or on MEDIUM power for 4-6 minutes.
 3. Let stand 3 minutes before serving. Sprinkle over grinded black pepper.

SWEET SCALLOP STIR FRY

Serves: 2 to 4

Ingredients:

15 ml (1 tablespoon) oil
1 onion, quartered
2 ml (1/2 teaspoon) crushed garlic
1/2 red capsicum sliced
2 sticks celery sliced
30 ml (2 tablespoons) sliced water chestnuts
100 g snow peas
15 ml (1 tablespoon) honey
15 ml (1 tablespoon) sweet chilli sauce
15 ml (1 tablespoon) chopped coriander
500 g scallops

Method:

1. Place oil, onion and garlic into a 2-litre dish. Cook on HIGH for 1-2 minutes.
2. Add remaining ingredients and cook on HIGH for 5-7 minutes, stir halfway through cooking.
3. Serve immediately.

SALMON FILLET WITH

Serves: 4

Ingredients:

500-600 g (4 fillet) salmon
Salt and pepper on taste
Sauce "Rassol"
150 g (3-4pieces) pickled cucumbers, finely chopped
100 g (1 large) onion, finely chopped
15 ml (1tablespoon) oil
125 ml white dry wine

Method:

- Ware: square casserole dish
1. Place ingredients for sauce (except wine), coved and cook on HIGH power for 4-5 minutes or until soft.
 2. Add steaks and white dry wine, coved and cook on MEDIUM power for 10-12 minutes. Let stand 2-3 minutes before serving.

GARLIC PRAWNS

Serves: 2

Ingredients:

60 g butter
1 clove garlic, crushed
15 ml (1 tablespoon) lemon juice
15 g (2 tablespoons) chopped parsley
500 g peeled prawns

Method:

- Ware: 1 liter pot
1. Place butter and garlic in pot and cook on HIGH for 30-50 seconds.
 2. Add lemon juice, parsley and prawns. Cook on MEDIUM for 5-7 minutes, stirring halfway through cooking. Serving immediately.

Poultry

Directions for Cooking Whole Poultry by Microwave

Season as desired, but salt after cooking. Browning sauce mixed with equal parts of butter will enhance the appearance.

Poultry may be stuffed or unstuffed. Tie legs together with cotton string. Place on a microwave rack set in a rectangular dish. Place poultry breast-side down: turn over halfway through cooking. Cover with wax paper to prevent splattering.

If the poultry is not cooked enough, return it to the oven and cook a few more minutes at the recommended power level.

DO NOT USE A CONVENTIONAL MEAT THERMOMETER IN THE MICROWAVE OVEN.

Let stand, covered with foil, 10 -15 minutes after cooking. Standing time allows the temperature to equalize throughout the food and finishes the cooking process.

If a large amount of juice accumulates in the bottom of the baking dish, occasionally drain it. If desired, reserve juices for making gravy.

Less-tender birds should be cooked in liquid such as soup or broth. Use 1/4 cup per 500 g of poultry.

Use an oven cooking bag or a covered casserole. Select a covered casserole deep enough so that bird does not touch the lid.

If an oven cooking bag is used, prepare according to package directions. Do not use wire twist-ties to close bag. Use only nylon tie, a piece of cotton string, or a strip cut from the open end of the bag. Make six 2 cm slits on top of bag.

Multiply the weight of the poultry by the minimum recommended minutes per 500 g. Programme Power and Time. After cooking, check the internal temperature of the bird with a microwave or conventional meat thermometer inserted into the muscle. Check temperature in both muscles. The thermometer should not touch bone. If it does, the reading could be inaccurate. A thermometer cannot be accurately inserted into a small bird. To check desired cooking of a small bird, juices should be clear and the drumsticks should readily move up and down after standing time.

During cooking, it may be necessary to shield legs, wings and the breast bone with foil to prevent overcooking. Wooden toothpicks can be used to hold foil in place.



Directions for Cooking Poultry Pieces by Microwave

Cover with wax paper or paper towel. Use the chart below to determine recommended minimum cooking times.

Arrange pieces skin-side down and evenly spread in a shallow dish.

Turn or rearrange halfway through cooking. Shield wing tips, drumstick ends etc., if required.



Poultry Chart for Microwave Cooking by Time

POULTRY	POWER	TEMPERATURE AFTER COOKING	APPROX. COOKING TIME (minutes per 500 g)
Chickens	MEDIUM	87°C	12 - 16
Chicken (pieces)	MEDIUM	87°C	10 - 12
Turkey	MEDIUM	87°C	12 - 18
Duck	MEDIUM	87°C	12 - 17

CHICKEN SAN CHOY BAU

Serves: 4

Ingredients:

10	dried chinese mushrooms
10 ml (2 teaspoons)	sesame oil
1	clove garlic, chopped
500 g	minced chicken
10	water chestnuts, finely chopped
125 g	bamboo shoots, chopped
15 ml (1 tablespoon)	soy sauce
10 ml (2 teaspoons)	oyster sauce
30 ml (2 tablespoons)	sherry
1	small iceberge lettuce

Method:

1. Cover mushrooms with boiling water, stand for 30 minutes. Drain, remove stems and chop finely.
2. Place oil and garlic in a 2-litre casserole dish, cook on HIGH for 50-60 seconds.
3. Add chicken and cook on MEDIUM for 10-12 minutes. Add remaining ingredients except lettuce and cook on MEDIUM for 6-8 minutes.
4. Separate lettuce leaves, place tablespoons of mixture into each lettuce leaf. Serve immediately.

CHICKEN LIVER WITH SOUR CREAM

Serves: 4

Ingredients:

200 g	onion, sliced round
15 ml (1 tablespoon)	vegetable oil
500 g	chicken liver
10 g (1 tablespoon)	flour
250 ml (1 cup)	cour cream
Salt and pepper on taste	

Method:

Ware: 1.5 -2.0 liter pot, plastic wrap

1. Cook onion with vegetable oil on HIGH for 5 minutes. Stir in chicken liver, flour, then add sour cream, water, salt, pepper and stir well.
2. Cook, covered, on HIGH power for 5-7minutes. Stir; go on to cook on MEDIUM 2-3 minutes or until cook. Stand for 5 min., stir well liver with sauce before serving.

HONEY SESAME WINGS

Serves: 4-6

Ingredients:

1 kg	chicken wings
5 ml (1 teaspoon)	chopped garlic
5 ml (1 teaspoon)	chopped ginger
60 ml (1/4 cup)	coy sauce
60 ml (1/4 cup)	honey
30 g (2 tablespoons)	sesame seeds

Method:

Ware: 2-liter bowl, flat dish

1. Place all ingredients in bowl, stir until combined. Marinate for at least 2 hours.
2. Remove chicken from marinade and place in a flat dish cook on MED-HIGH for 18-20 minutes or until cook.

CHICKEN FILLET WITH SOUR CREAM

Serves: 4

Ingredients:

4	small single chicken breast fillet
15 ml (1 tablespoon)	batter
Salt, spices mix for chicken	

Sauce

15 ml (1 tablespoon)	mustard
5 g (1 teaspoon)	chicken stock powder
30 ml (2 tablespoons)	lemon juice
125 ml (1/2 cup)	sour cream

Method:

Ware: 2-liter pot, plastic wrap

1. Flatten chicken fillets. Place butter and chicken in a ware and cook on MED-HIGH for 8-10 minutes. Turning halfway through cooking.
2. Remove chicken and add remaining ingredients to dish, stir well. Cook on HIGH power for 2-3 minutes. Serve sauce over chicken.

CHAHOHBILI

Serves: 4

Ingredients:

440 g (1can)	tomatoes
60 ml (1/4 cup)	Tomato-paste
10 ml (2 teaspoons)	copped garlic
2	onion, diced
10 ml (2 teaspoons)	dry spices on taste
1 kg	chicken drumsticks

Method:

Ware: square casserole dish.

3. Place all ingredients in ware. Stir well. Cook on MED-HIGH power for 10-12 minutes.
4. Turn chicken, go on cook on MED-HIGH for 10-12 minutes or for cook.

Main Fare Meats

Directions for Cooking Tender Cuts of Meat by Microwave

English

For best results, select roasts that are uniform in shape.

Place meat on a microwave rack in a suitable dish. Beef rib roast should be placed cut-side down. Other bone-in roasts should be placed fat-side down. Boneless roasts should be placed fat-side up. Halfway through cooking, turn roasts. Half hams should be shielded by wrapping an 8 cm wide strip of foil around the large end of the ham. Secure to the body of the ham with wooden toothpicks. Fold 3 cm over cut surface. For shank ham halves, shield shank bone by cupping it with foil. One third of the way through cooking, remove ham from oven and cut off skin. Turn fat side up and reshield edges. If desired, glaze last 10 to 20 minutes of cooking.

Loosely cover baking dish with wax paper or paper towel to prevent splatter. If a large amount of juice accumulates in the bottom of the dish, drain occasionally. If desired, reserve for making gravy. Multiply the weight of the roast by the minimum recommended times per 500 g.

Programme Power and Time.

Meats can be shielded at the beginning of cooking or halfway through cooking. If you wish to shield at the

beginning of cooking, remove foil halfway through the cooking time. Beef and pork rib roasts should be shielded by the bones. Foil should extend about 5 cm down from bones. The shank and thin ends of boneless roasts should also be shielded. Make sure foil does not touch the sides of the oven, as arcing may occur. Canned hams should be shielded on the top cut-edge with a 3 cm strip of foil. Wrap strip of foil around ham and secure to body of ham with wooden toothpicks. Fold 2 cm over cut surface. After heating, check temperature using a meat thermometer. The thermometer should not touch bone or fat. If it does, the reading could be inaccurate. Lower temperatures are found in the centre of the roast and in the muscle close to a large bone, such as a pork loin centre rib roast. If the temperatures are low, return meat to the oven and cook a few more minutes at the recommended power level. **DO NOT USE A CONVENTIONAL MEAT THERMOMETER IN THE MICROWAVE OVEN.** Let stand, covered with foil, 10-15 minutes. During standing time the internal temperature equalises and the temperature rises 5°C to 10°C.

Directions for Cooking Less-Tender Cuts of Meat by Microwave

Less-tender cuts of meat such as pot roasts should be cooked in liquid. Use 1/2 to 2 cups of soup, broth, etc. per 500 g of meat. Use an oven cooking bag or covered casserole when cooking less-tender cuts of meat. Select a covered casserole deep enough so that the meat does not touch the lid. If an oven cooking bag is used, prepare the bag according to package directions. Do not use wire

or metal twist-ties. Use the nylon tie provided, otherwise, use a piece of cotton string or a strip cut from the open end of the bag. Make six 2 cm slits in top of bag to allow steam to escape. Multiply the weight of the roast by the minimum recommended minutes per 500 g. Programme Power and Time. Turn meat over halfway through cooking. Meat should be tender when cooked.

Meat Chart for Microwave Cooking

MEAT	POWER	APPROX. COOKING TIME (minutes per 500 g)
Beef Roasts Medium Chuck, Flank, Brisket	MEDIUM MEDIUM	12 - 14 20 - 30
Pork Leg of Pork Loin of Pork Pork Chops	MEDIUM MEDIUM MEDIUM	15 - 18 15 - 18 8 - 10
Lamb Medium Well	MEDIUM MEDIUM	12 - 14 15 - 18

CHILLI BEEF

Serves: 4

Ingredients:

500 g	minced beef
1	onion, diced
1 clove	garlic, crushed
30 g (2 tablespoons)	packet chilli seasoning mix
400 ml (1 can)	Tomato puree
200 g (1 can)	kidney been, drained

Method:

Ware: 2-liter pot, plastic wrap.

1. Place all Ingredients, except kidney been in a pot. Stir well. Cook on MED-HIGH power for 15-20 minutes or until soft. Stir halfway through cooking and add kidney been, and stir well.
2. Serve with salad and cheese.

CHINESE BEEF AND VEGETABLES

Serves: 4

Ingredients:

400 g	rump steak, sliced
5 ml (1 teaspoon)	chopped ginger
1	clove garlic, crushed
15 ml (1 tablespoon)	soy sauce
30 ml (2 tablespoons)	Hoi Sin sauce
60 ml (1/4 cup)	beef stock
500 ml (2 cups)	sliced vegetables

Method:

1. Place steak, ginger and garlic in a 3-litre casserole dish. Cook on HIGH for 1 minute.
2. In a 1 cup jug combine sauces with stock. Add to meat mixture. Cook on HIGH for 1-2 minutes.
3. Add vegetables and cook on HIGH for 4-5 minutes, stirring halfway through cooking.
4. Let stand for 5 minutes before serving with rice or noodles.

BARBECUED MARINATED SPARE RIBS

Serves: 4

Ingredients:

1 kg	pork spare ribs
190 ml (3/4 cup)	fruit chutney
190 ml (3/4 cup)	tomato sauce
15 ml (1 tablespoon)	soy sauce
15 ml (1 tablespoon)	worcestershire sauce

Method:

1. Place all ingredients in 3-litre casserole dish and marinate for several hours or overnight.
2. Cook ribs on MEDIUM for 28 to 32 minutes, turning once through cooking.

BEEF STROGANOFF

Serves: 4

Ingredients:

1	onion, sliced	
15 ml (1 tablespoon)	vegetable oil	
500 g	rump steak sliced into ribbons	
30 ml (2 tablespoons)	tomato sauce	
30 ml (2 tablespoons)	Tabasco	
15 g (1 tablespoon)	flour	
1	beef stock cub	
125 ml (1/2 cup)	sour cream	

Method:

Ware: 1.5-2.0 liter pot, plastic wrap.

1. Place onion, vegetable oil, beef, tomato and bean sauces in pot. Stir until combined.
2. Cook on MED-HIGH for 12-15 minutes, stir onceduring cooking. Add flour, beef stock cube, and sour cream.
3. Stir and cook on MED-HIGH for 7-10 minutes or until soft.

SPAGHETTI MEAT SAUCE

Serves: 4

Ingredients:

100 g (1 p.)	onion, diced
5 g (1 clove)	garlic, crushed
150 g (1 p.)	paprika, sliced
30 ml (2 tablespoons)	vegetable oil
100 g (5 p.)	sliced mushrooms
225 g	lean meat loaf
200 ml	red wine
400 ml (1 cap.)	tomatoes
1/2 teaspoon	salt and pepper
Other spices on taste	

Method:

Ware: 2 liter pot, plastic wrap.

1. Cook onion, garlic and vegetable oil in pot on HIGH for 2 minutes. Add paprika, mushrooms, meat loaf, stir well, cook, covered, on MED-HIGH for 6-8 minutes until half done.
2. Add red wine and crushed tomatoes, salt, pepper and spices and cook, covered, on MED-HIGH for 8-10 minutes.

PILAF

Serves: 4

Ingredients:

200 g (2 p.)	carrot, sliced small cube
200 g (2 p.)	onion, diced
30 ml (2 tablespoons)	vegetable oil
400 g	pork for stew, sliced medium cube
150 g (3/4 cup)	rice, washed and steeped thought 40 minutes with 1 cup water
250 ml (1 cup)	water
Salt, spices seasoning mix, barberry on taste	
1 clove	Garlic

Method:

Ware: 2 liter pot, plastic wrap.

1. Place meat, carrots, onion and oil in pot. Cook without cover on HIGH power for 10 minutes.
2. Add salt, spices seasoning mix, barberry, stir well, add water and rice. Cook, covered, on HIGH power for 5-7 minutes. Then go on cook on MEDIUM power for 20-25 minutes or until cook.
3. Let stand for 10 minutes into off oven.

Vegetable Varieties

Directions for Cooking Vegetables

English

FRESH VEGETABLES BY MICROWAVE

Place vegetables in a casserole dish. Add 2 to 3 table-
spoons of water per 500 g of vegetables. Add salt to
water or add after cooking. Do not place salt directly on
vegetables. Cover dish with glass lid or plastic wrap.
Cook on HIGH according to time recommended in charts.
Halfway through cooking, stir, turn vegetables over or
rearrange.

Vegetables that are to be cooked whole and unpeeled,
need to be pierced to allow steam to escape. Place veg-
etables on a paper towel lined dinner plate. Allow to
stand, covered, according to the time indicated in the
charts.

FROZEN VEGETABLES BY MICROWAVE

Remove vegetables from package and place in an appro-
priate sized container. Vegetables frozen in a pouch
should be placed on a dish and the top pierced. Cook on
HIGH according to directions given in chart. Vegetables
should be cooked covered with a lid or plastic wrap.
Halfway through cooking, stir, turn vegetables over or
rearrange. Stir after cooking. Allow to stand for 2 to 3
minutes before serving.

DRIED BEANS OR PEAS BY MICROWAVE

Place hot tap water in 4-litre dish. Bring hot water to the
boil on HIGH for 10 to 12 minutes. Add beans and 2
tablespoons oil to water. Cook according to directions in
chart. Stir. Allow to stand, covered, for 15 to 20 minutes.

Note: Beans such as red kidney beans and lima beans
should be soaked overnight before cooking. 250 g of
dried beans equals about 3 cups cooked beans. Use in
place of canned beans.

Frozen Vegetables Chart for Microwave Cooking

VEGETABLE	QUANTITY	COOKING PROCEDURE	APPROX. COOKING TIME (in minutes) on HIGH
Beans	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	4 - 6
Broad Beans	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Broccoli (spears)	350 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Brussels Sprouts	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Carrots (baby)	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	6 - 8
Cauliflower	500 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Corn (½ cob)	½ ear (75 g)	Cook in covered 2-litre dish.	3 - 4
Corn (cobs)	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Mixed Vegetables	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	5 - 7
Peas	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	4 - 6
Spinach	250 g	Cook in covered 2-litre dish.	4 - 6

Dried Beans and Peas Chart for Microwave Cooking

ITEM	CONTAINER	AMOUNT OF HOT WATER	APPROX. TIME TO BOIL HOT WATER on HIGH (in minutes) COVERED	TO COOK BEANS on MEDIUM (in minutes) COVERED
Lentils (250 g)	4-litre dish	2 litres	10 - 12	15 - 20
Soup Mix (250 g)	4-litre dish	2 litres	10 - 12	15 - 20
Split Peas or Lentils (250 g)	4-litre dish	2 litres	10 - 12	20 - 25
Beans (250 g) Soaked overnight	4-litre dish	2 litres	10 - 12	25 - 30

Vegetable Varieties

(continued)

Fresh Vegetables Chart for Time Cooking

Vegetables should be covered and cooked on HIGH power for best results. Weights given are trimmed weights.

VEGETABLE	QUANTITY	COOKING PROCEDURE	APPROX. COOKING TIME (in minutes) on HIGH
Asparagus	250 g	Covered dish with $\frac{1}{4}$ cup water.	3 - 5
Beans (finely sliced)	250 g	Covered dish with $\frac{1}{4}$ cup water.	4 - 5
Beets	4 whole (1 kg)	Covered with 1 cup water in 4-litre dish. Stand after cooking - 5 mins.	14 - 18
Broccoli	500 g	Flowerets only, in covered dish with $\frac{1}{4}$ cup water.	5 - 7
Brussels Sprouts	500 g	Covered dish with $\frac{1}{4}$ cup water.	4 - 6
Cabbage	500 g	Shredded, with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	6 - 8
Carrots	sliced finely 200 g	With $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	3 - 5
Cauliflower	500 g	Flowerets with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	5 - 7
Celery	6 stalks (400 g) cut in 1 cm angled pieces	With $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	4 - 6
Corn	2 ears (500 g) 4 ears (1 kg)	Brush with melted butter and cook in covered dish.	4 - 6 8 - 10
Eggplant	1 (500 g)	Dice with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	4 - 6
Mushrooms	250 g (sliced)	Cook with 2 tablespoons butter in covered dish.	3 - 4
Onions	3 (200 g)	Cut in quarters with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	5 - 7
Peas	250 g	Shell peas and place with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	3 - 5
Potatoes-Mashed -Jacket	5 (500 g)	Peeled and quartered with $\frac{1}{4}$ cup water. Prick skins. Place on paper towel, cook uncovered.	6 - 8 7 - 9
Pumpkin	500 g	Peeled and cut into uniform pieces with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	8 - 10
Spinach	250 g	Remove stem, cut leaves into small pieces. Cook with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	3 - 5
Sweet Potato	500 g	In serving size pieces with 2 tablespoons butter in covered dish.	6 - 8
Turnips	500 g	Peeled and sliced finely with $\frac{1}{4}$ cup water in covered dish.	6 - 8
Tomatoes	2 (300 g)	Sliced and cooked covered with 1 tablespoon butter in dish.	2 - 4
Zucchini	500 g	Cut in 2 cm pieces in covered dish.	5 - 7

English

Vegetable Varieties

(continued)

English

CAULIFLOWER WITH SAUCE

Serves: 4

Ingredients:

500 g	cauliflower
30 ml (2 tablespoons)	water
30 ml (2 tablespoons)	butte
30 ml (2 tablespoons)	flour
250 ml (1 cup)	milk
125 ml (1/2 cup)	cheese grated

Method:

Ware: short pot, liter pot, plastic wrap.

1. Place cauliflower and water in short pot. Cook covered in auto cook program "VEGETABLES" or on HIGH power for 6-8 minutes.
2. Place butte in liter pot. Cook on HIGH power for 1-2 minutes, stir flour and cook on HIGH for 1 minutes. Add milk little by little; stir well and cook on HIGH for 2-3 minutes. Stirring halfway through cooking.
3. Pour off the water from cauliflower, add milk sauce, and sprinkling over the top cheese. Cook on MED-HIGH power for 1-2 minutes or until cheese melted.

HONEY GLAZED CARROTS

Serves: 4

Ingredients:

500 g	carrots thinly sliced
30 ml (2 tablespoons)	brown sugar
30 ml (2 tablespoons)	butte
30 ml (2 tablespoons)	honey

Method:

Ware: 2-liter pot

1. Combine all ingredients in the pot, Cover and cook on HIGH power for 6-8 minutes, stirring halfway through cooking.

VINAIGRETTE

Serves: 5-6

Ingredients:

350 g (3-4 pcs.)	potatoes
250 g (3-4 pcs.)	carrots
350 g (2-3 pcs.)	beetroot
180 g (3-4 pcs.)	pickled cucumbers
150 g (1 cup)	green pea, without water
75 ml (5 tablespoons)	vegetable oil
30 ml (2 tablespoons)	3% vinegar

Salt, pepper, sugar on taste.

Method:

Ware: 2-liter pot, plastic wrap, foil.

1. The first place the beetroots, then potatoes and carrots in the pot. Add 2-3 tablespoon of water, cover with plastic wrap, cook on HIGH power for 10 minutes. The first take out carrots, go on cooking 5 minutes, take out the potatoes and go on cooking beetroot for 3-5 minutes until soft. Wrap all in foil and leave until cooling.
2. Cut all ingredients cube. Stirring beetroot and same vegetable oil. The rest vegetable oil mixing with salt, sugar and vinegar. Stir all.

POTATO CASSEROLE

Serves: 4

Ingredients:

750 g	potato, peeled and potatoes
Salt on taste	
250 ml (1 cup)	sour cream
60 ml (1/4 cup)	milk
3	spring onion sliced
2	bacon rashers, chopped
125 ml (1/2 cup)	grated cheese

Method:

Ware: casserole dish

1. Layer potatoes in the dish. Pour over combined sour cream and milk. Cook on HIGH power for 15-18 minutes.
2. Top with spring onion, bacon and cheese. Cook on HIGH for 5 minutes.

VEGETABLE CURRY

Serves: 4

Ingredients:

1	onion sliced
30 ml (2 tablespoons)	green curry paste
750 ml (3 cups)	sliced vegetables
440 g (1 can)	chick peas, drained
250 ml (1 cup)	coconut milk
15 ml (1 tablespoon)	lemon juice
15 ml (1 tablespoon)	soy sauce
125 ml (1/2 cup)	chopped nuts

Method:

1. Place onion and curry paste in a 3-litre casserole dish. Cook on HIGH for 2 minutes.
2. Add remaining ingredients except nuts and stir Cook on HIGH for 4-5 minutes. Sprinkle with chopped nuts and serve.

STUFFED TOMATOES

Serves: 2

Ingredients:

2	tomatoes (large)
60 ml (1/4 cup)	fresh breadcrumbs
125 ml (1/2 cup)	grated cheese
4	shallots, finely sliced
15 ml (1 tablespoon)	finely chopped parsley
	salt and pepper
60 ml (1/4 cup)	extra grated cheese

Method:

1. Cut tops off tomatoes. Scoop out pulp of tomato with a teaspoon. Mix pulp with remaining ingredients, except extra cheese.
2. Spoon mixture back into tomato shells. Sprinkle tomatoes with extra cheese.
3. Place tomatoes in 2-litre casserole dish and cook on HIGH for 2 to 3 minutes. Serve.

Tip: To cook 4 stuffed tomatoes, cook on HIGH for 6 to 8 minutes.

Rice, Pasta and Cereal

Directions for Cooking Rice and Other Grains by Microwave

Follow directions in chart for recommended dish size, amounts of water and cooking time. Add grain to boiling water. Add salt and butter according to package directions. Cook on HIGH for time recommended in chart.

Allow to stand, covered, before serving. For special rice, substitute beef or chicken stock for water. Add cooked onion, mushrooms or crumbled bacon before serving.

ITEM	CONTAINER	AMOUNT OF BOILING WATER	APPROX. TIME TO COOK GRAIN on HIGH UNCOVERED (in minutes)	STANDING TIME (in minutes)
RICE				
Quick Cook Brown (1 cup/200 g)	4-litre dish	2½ cups	16 - 19	5
Brown (1 cup/200 g)	4-litre dish	3 cups	25 - 30	10
Long Grain (1 cup/200 g)	3-litre dish	2 cups	13 - 15	5
Short Grain (1 cup/200 g)	3-litre dish	2 cups	12 - 14	5
Jasmine (1 cup/200 g)	3-litre dish	2 cups	12 - 14	5

Directions for Cooking Pasta by Microwave

Follow directions in chart for recommended dish size, amount of water and cooking time. Boil water, with 1 teaspoon salt and 1 tablespoon oil. Add pasta and cook for time recommended in chart. Cook on HIGH. Test pasta

for desired cooking before adding more time. Slightly undercook pasta that will be heated again in casserole. Stir and let stand, uncovered, 5 minutes. Drain pasta after standing.

ITEM	CONTAINER	AMOUNT OF WATER	APPROX. TIME TO COOK PASTA on HIGH UNCOVERED (in minutes)	STANDING TIME (in minutes)
Dried Fettuccine (250 g)	4-litre dish	6 cups	14 - 16	5
Elbow Macaroni, shells, etc. (250 g)	3-litre dish	4 cups	14 - 16	5
Fresh Spaghetti, Fettuccine (375 g)	4-litre dish	6 cups	6 - 8	5
Dried Spaghetti (250 g)	4-litre dish	4 cups	14 - 16	5
Fresh Tortellini, Ravioli (250 g)	4-litre dish	4 cups	8 - 10	5

Directions for Cooking Hot Cereal by Microwave

Combine ¼ cup of quick cooking oats, pinch salt and ⅔ cups hot tap water in a breakfast bowl.



Cook on HIGH for 2 to 3 minutes, stirring halfway through cooking.



Let stand, 1 to 2 minutes, before serving. Top as desired with sugar or spices.

Rice, Pasta and Cereal

(continued)

English

BACON AND ONION TORTELLINI

Serves: 4

Ingredients:

600 g	fresh tortellini
1.5 L (6 cups)	boiling water
1	diced onion
1	clove garlic, crushed
3	rashers bacon, chopped
300 ml (2 cups)	cream
15 ml (1 tablespoon)	parmesan cheese
5 ml (1 teaspoon)	chicken stock powder
30 ml (2 tablespoons)	chopped parsley
Ground black pepper, parmesan cheese, extra	

Method:

Ware: 3-liter pot, plastic wrap

1. Place pasta and water in the pot. Cook on HIGH for 8-10 minutes. Stand covered for 2 minutes. Drain.
2. Place onion, garlic and bacon in casserole dish and cook on HIGH for 5 minutes. Add cream, cheese, stock powder and parsley stir until combined.
3. Add pasta and cook on High for 2 minutes. Serve sprinkled with pepper and extra parmesan cheese.

PESTO FETTUCCINE

Serves: 4

Ingredients:

250 g	dried fettuccine
1.5 L (6 cups)	boiling water
2	cloves garlic, crushed
250 g (1 cup)	basil leaves
15 g (1 tablespoon)	pine nuts
125 g (1/2 cup)	parmesan cheese
250 g (1cup)	olive oil

Method:

Ware: 3-liters pot

1. Place pasta and water in the pot. Cook on HIGH for 14-16 minutes. Stand covered for 5 minutes. Drain.
2. Place remaining ingredients except oil in a food processor. Slowly add oil in a fine steam while processing until setting dressing.
3. Stir sauce through pasta and serve.

RICE WITH VEGETABLES

Serves: 4

Ingredients:

30 g (2 tablespoons)	butter
100 g (1 pc.)	chopped onion
100 g (1-2 pcs.)	finely sliced carrots
80 g (1/2 cup)	tinned corn
100 g (1/3 pack)	frozen green peas
200 g (1 cut)	rice
salt, spices mix on taste	

Method:

Ware: 2.5-3-liters pot, plastic wrap

1. Place butter, chopped onion and carrots in the pot, cover with plastic and cook on HIGH power for 4-5 minutes, add remaining ingredients, stir well.
2. Add 375 ml (1 1/2 cups) boiling water, salt, spices, stir well, cover plastic wrap and cook on HIGH for 12-14 minutes or until cooked.
3. Leave for 5 minutes with cover.

Desserts

BUTTERSCOTCH PUDDING

Serves: 4 to 6

Ingredients:

400 g (1 can)	sweetened condensed milk
30 g	butter
5 ml (1 teaspoon)	vanilla essence
125 ml ($\frac{1}{2}$ cup)	milk
190 ml ($\frac{3}{4}$ cup)	self raising flour, sifted
250 ml (1 cup)	brown sugar
125 ml ($\frac{1}{2}$ cup)	hot tap water

Method:

1. Place condensed milk in 2-litre casserole dish. Cook on MEDIUM for 6 to 7 minutes, stirring twice during cooking.
2. Stir in butter, vanilla essence and milk. Stir until butter is melted. Cool slightly.
3. Add milk mixture to sifted flour. Mix well. Pour mixture into 2-litre casserole dish.
4. Sprinkle top with brown sugar and gently pour hot tap water over mixture. Cook on HIGH for 6 to 8 minutes.

BLACK-CURRANT JAM

0.5 liter

Ingredients:

300 g	fresh or frozen black-currant jam
300 g ($1\frac{1}{5}$ cups)	sugar

Method:

Ware: 1.5-2-liter pot

1. Place all ingredients in a large pot, stir well.
2. Cook on HIGH power for 5 minutes until boil. Then go on cook on LOW power for 10 minutes, stir twice through cooking. Sugar should be dissolved. After cooking stir well and leave for cooling.

RED WINE PEAR

Serves: 4

Ingredients:

4 medium pears	
100 g ($\frac{1}{2}$ cup)	sugar
300 ml ($1\frac{1}{5}$ cups)	water
125 ml	red wine
on 4 anisette and cloves	
lemon juice from 1 pc.	
1 tablespoon	coriander, same cinnamon
Cream on taste	

Method:

Ware: short large pot, plastic wrap

1. Peel pears and deseed.
2. Place in pot sugar and water, cook on HIGH power for 3-4 minutes until boiling, add spices and wine and go on cook on HIGH power for 2-3 minutes.
3. Add pears in syrup, cook covered on MEDIUM power for 8-10 minutes or until soft. Cool in syrup.
4. Serve in the small bowl with whipped cream.

CHOCOLATE MOUSSE

Serves: 4

Ingredients:

125 g	black chocolate
10 ml (1 tablespoon)	brandy
2	yolk
300 ml	cream whipped

Method:

Ware: Large glass bowl.

1. Reheat cream on HIGH power for 1 minute, add small pieces of chocolate and stir all until them melting.
2. Add whipped yolk in the chocolate mixture and cook on LOW power for 9-10 minutes. Stir each 1-2 minutes through cooking.
3. Place into 4 individual serving dishes. Refrigerate until set.

CANDIED ROASTED NUTS

Serves: 4

Ingredients:

200 g	lump sugar
200 ml	water
5 ml ($\frac{1}{2}$ tablespoon)	lemon juice
150 g (1 cup)	nuts or sunflower seeds, or pinking seeds, hulled.

Method:

Ware: Large pot, plastic wrap

1. Place sugar and hot water in the pot, stir and cook on High power for 3 minutes. Add lemon juice and go on cooking on HIGH power for 18-19 minutes or until caramelization.
2. Stir nuts with the hot caramel, place the mixture on plate and make even. Cover with plastic wrap. Make level of mixture 1.0-1.5 sm, roll out the level through mixture is melt. Roll out until 0.5 sm. Cut warm nuts mixture on pieces and leave until cool through 1 hour. Break down on pieces on the line.

FRUITS JELLY

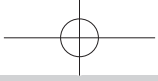
Ingredients:

500 g	bottled fruit (peach, pear, pineapple)
250 ml	fruit syrup
250 ml	fizzy drink (as Fanta)
20 g	gelatin
Whipped cream on taste	

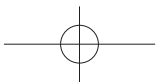
Method:

Ware: liter pot

1. Soak gelatin in fruit syrup and leave for 30-40 minutes.
2. Heat gelatin in the microwave oven on MEDIUM power for 2-3 minutes until melt of gelatin, add fizzy drink, stir all.
3. Place some fruits into small containers and add fluid jelly. Refrigerate through 2 hours or until set.



РУССКИЙ



Содержание

Перед началом эксплуатации

Установка и подключение.....	2
Меры безопасности.....	3
Важная информация.....	4
Принципиальная схема устройства.....	5
Панель управления.....	6

Основные операции

Установка мощности и времени приготовления.....	7
Разморозка с установкой веса продукта.....	7
Приготовление блюд в режиме Гриль с установкой времени.....	8
Приготовление блюд в режиме Комбинации с установкой времени.....	8

Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр.....	9
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи.....	10
Технические характеристики.....	11

Кулинарная книга

Введение.....	12
Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи.....	13
Особенности приготовления Пищи в микроволновой печи.....	14-15
Разогревание пищи с заданием мощности и времени.....	16
Размораживание.....	17
Технология размораживания и полезные советы.....	18
Рекомендации.....	19-20
Ответы на часто задаваемые вопросы.....	21
Блюда на каждый день.....	22
Рыба и морепродукты.....	23
Птица.....	24-25
Основные блюда из мяса.....	26-27
Блюда из овощей.....	28-30
Рис, макароны и каши.....	31-32
Десерты.....	33

Установка и подключение

Проверка микроволновой печи

Распакуйте микроволновую печь и удалите упаковочный материал. Проверьте печь на наличие таких повреждений и дефектов, как вмятины, неисправность запоров дверцы, трещины в дверце. При обнаружении каких-либо неисправностей сразу же обратитесь к Вашему дилеру. Не производите установку печи, имеющей неисправности или повреждения.

Указания по заземлению

ВНИМАНИЕ: В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНА.

Если сетевая розетка не имеет заземления, покупатель должен заменить ее на розетку с системой заземления.

Рабочее напряжение

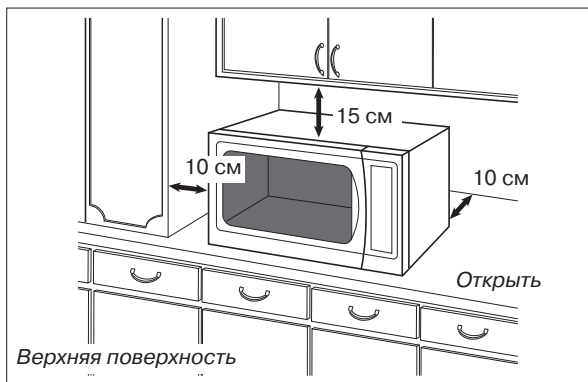
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного возможно возгорание или другие повреждения.

Установка микроволновой печи

1. Установите печь на ровную устойчивую поверхность на высоте не ниже 85 см от пола.
2. Проследите, чтобы установленную печь было легко отключить от электросети путем отсоединения вилки шнура питания от розетки или активации прерывателя цепи.
3. Для нормальной работы прибора необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.

При установке на кухонном столе:

Оставьте 15 см свободного пространства над печью, 10 см за печью, 10 см с боковых сторон печи. Если одна сторона печи располагается вплотную к стене, другая сторона или верх не должны блокироваться.



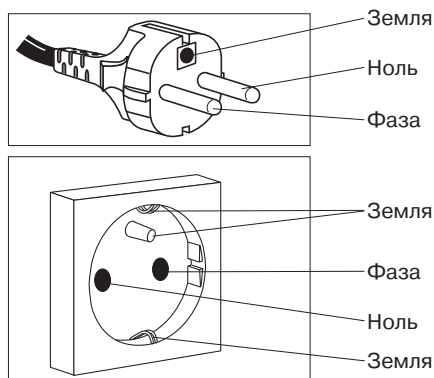
4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускается снятие ножек.
6. Данная печь предназначена только для бытового применения. Не используйте ее вне помещения.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.
8. Шнур питания не должен касаться внешней поверхности корпуса. Не допускайте его соприкосновения с горячей поверхностью. Шнур питания не должен свисать с края стола. Не опускайте саму печь, шнур питания или его вилку в воду.
9. Не загромождайте вентиляционные отверстия микроволновой печи. Если во время работы они окажутся закрытыми, это может привести к перегреву или повреждению устройства. Если Вы хотите положить какую-либо ткань на верхнюю поверхность корпуса, следите, чтобы она не загромождала вентиляционные отверстия печи.
10. Микроволновая печь не может быть встроена в шкаф.

Предупреждение

1. **Уплотнители дверцы и места их прилегания необходимо протирать влажной салфеткой.** Прибор необходимо проверять на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении подобных повреждений не допускается эксплуатация прибора до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. **Не допускается эксплуатация прибора при повреждении сетевого шнура или штепсельной вилки,** а также если произошло падение или повреждение самого устройства или в его работе имеются неполадки. В случае повреждения сетевого шнура он должен быть заменен таким же шнуром, поставляемым производителем. Замена должна производиться квалифицированным специалистом.
3. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, стойки панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, которая не пропускает микроволны за пределы устройства.
Проведение ремонта неквалифицированными лицами опасно, поэтому он должен производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя.
4. **Смена осветительной лампы печи должна производиться только специалистом сервисной службы,** прошедшим обучение у производителя. Когда возникнет необходимость замены лампы, обратитесь к Вашему дилеру.
5. Жидкости и другие продукты не должны разогреваться в плотно запечатанных или закрытых емкостях, так как они могут взорваться.
6. Дети могут пользоваться микроволновой печью только после того, как им будут даны понятные инструкции по эксплуатации печи и они смогут безопасно пользоваться ею, осознавая возможные опасности при ее неправильном использовании.
7. Этот прибор не предназначен для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами без соответствующих знаний и опыта. Использование прибора такими людьми допускается только под наблюдением лица, отвечающего за их безопасность.
8. Необходимо следить, чтобы дети не играли с прибором.

Внимание!

Данное устройство предназначено для подключения к сетевой розетке, имеющей заземление. Не пренебрегайте данной мерой безопасности, поскольку при отсутствии заземляющего провода в цепи устройство не будет отвечать требованиям защиты от поражения электрическим током. Вы должны обратиться к квалифицированному специалисту для установки розетки с заземлением, показанной на рисунке ниже.



Меры безопасности

Назначение микроволновой печи

1. Не используйте печь ни для каких иных целей, кроме приготовления пищи. Эта печь разработана специально для разогрева и приготовления пищи. Не используйте печь для разогрева каких-либо химических веществ или непищевых продуктов.
2. Удостоверьтесь, что посуда/емкость подходит для использования в микроволновой печи.
3. Не используйте микроволновую печь для сушки бумаги, газет, белья и других материалов. Это может вызвать возгорание.
4. Когда Вы не пользуетесь печью, не кладите внутрь посторонние предметы на тот случай, если она будет случайно включена.
5. Не допускается включение микроволнового режима, если внутри печи нет продуктов. Это может вызвать повреждение устройства.
6. При появлении дыма, поверните ручку Таймера в положение ноль, но дверцу оставьте закрытой. Отсоедините сетевой кабель или отключите электричество во всей квартире.

Использование нагревательного элемента

1. Внешние поверхности печи, включая вентиляционные отверстия на корпусе и дверце, нагреваются в режимах Гриль и Комбинация. Соблюдайте осторожность, открывая и закрывая дверцу печи при размещении в ней продуктов или установке аксессуаров.
2. В верхней части печи находится нагревательный элемент. Поэтому после работы в режимах Гриль и Комбинация верхняя панель корпуса будет очень горячей.

Примечание:

При работе в комбинированном режиме и в режиме гриля аксессуары, установленные внутри печи, также сильно нагреваются.

3. При эксплуатации микроволновой печи в комбинированном режиме и в режиме гриля ее внешние поверхности также нагреваются. Не позволяйте детям дотрагиваться до них.
4. Это устройство не предназначено для работы с использованием внешнего таймера или отдельной системы дистанционного управления.

В соответствии с п.2 ст. 5 Федерального закона РФ «О защите прав потребителей» производителем установлен минимальный срок службы для данного изделия, который составляет 7 лет с даты производства при условии, что эксплуатация изделия производится в строгом соответствии с настоящей инструкцией и предъявляемыми техническими требованиями.

Принадлежности

К микроволновой печи прилагаются различные принадлежности. Всегда следуйте указаниям по их использованию.

Поворотный стол

1. Не допускается включение печи без роликового кольца и поворотного стола.
2. Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол.
3. Если поворотный стол еще горячий, дайте ему остынуть, прежде чем мыть или чистить его.
4. Поворотный стол может вращаться в разных направлениях.

5. Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
6. Не кладите пищу непосредственно на поворотный стол.

Роликовое кольцо

1. Для обеспечения бесшумной работы и предотвращения образования нагара необходимо регулярно очищать роликовое кольцо и дно печи.
2. Во время приготовления пищи роликовое кольцо всегда используется вместе с поворотным столом.

Решетка

1. В комплект входит решетка, благодаря которой на поверхности небольших по объему порционных блюд быстрее образуется румяная корочка.
2. Решетку необходимо регулярно чистить.
3. При использовании решетки в режиме Гриль с ручным управлением или в комбинированном режиме Комбинации выбирайте только жаропрочные контейнеры для пищи. Контейнеры, выполненные из пластмассы или бумаги, могут расплавиться или загореться под воздействием тепла, излучаемого нагревательным элементом.
4. При эксплуатации печи в режиме Комбинации не ставьте алюминиевые или металлические контейнеры непосредственно на решетку - между ними всегда должно находиться стеклянное блюдо. Это предотвратит искрение, способное повредить печь.
5. При приготовлении пищи в режиме Микроволны решеткой пользоваться не рекомендуется.

Обслуживание микроволновой печи

1. Ремонт и техобслуживание

ЕСЛИ ВАША ПЕЧЬ ТРЕБУЕТ РЕМОНТА, обратитесь в ближайшую службу технической поддержки Panasonic. Любые операции по ремонту и техобслуживанию микроволновой печи, требующие снятия крышки корпуса, должны выполняться только квалифицированным персоналом сервисного центра, так как при этом возникает опасность микроволнового облучения.

2. Уплотнители дверцы

Не пытайтесь самостоятельно модернизировать, регулировать или ремонтировать дверцу, панель управления, предохранительную систему замка дверцы или любую другую деталь микроволновой печи. Не снимайте переднюю панель корпуса. Необходимо поддерживать чистоту уплотнителей дверцы и мест их прилегания. Периодически протирайте их влажной тканью.

Запомните: Следует время от времени проверять целостность уплотнителей дверцы и прилегающих участков корпуса. Если они повреждены, устройством нельзя пользоваться до тех пор, пока все повреждения не будут устранены техническим специалистом, обученным производителем.

3. Внутреннее освещение камеры

Лампа внутреннего освещения должна заменяться только техническим специалистом, обученным производителем. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ самостоятельно разбирать корпус устройства.

Важная информация

1) Время приготовления

- Время приготовления блюд в сборнике рецептов указано приблизительно.
- Время приготовления зависит от состояния продуктов, их температуры, а также от типа используемой посуды.
Во избежание переваривания пищи следует сначала устанавливать минимальное время приготовления. Если блюдо не совсем готово, можно установить дополнительное время приготовления.

Внимание! При превышении рекомендуемого времени приготовления блюд пища портится, кроме того, возможно возгорание и повреждение внутренней поверхности печи.

2) Небольшие порции продуктов

При длительном приготовлении небольшие порции или блюда с низким содержанием влаги могут пересохнуть или даже сгореть. Если произошло возгорание продукта, необходимо отключить печь, не открывая дверцу, и отсоединить сетевой шнур от розетки.

3) Яйца

Не допускается варить яйца в скорлупе или подогреть сваренные вкрутую яйца в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, так как они лопнут из-за повышения внутреннего давления.

4) Прокалывание

При приготовлении в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, продукты с непористой кожурой, такие как картофель, яичный желток или сосиски, рекомендуется предварительно прокалывать, чтобы они не лопнули.

5) Термометр для мяса

Для определения степени готовности мяса или птицы Вы можете использовать термометр для мяса. Для этого необходимо предварительно вынуть блюдо из печи. Не используйте обычный термометр для мяса внутри печи во время приготовления в МИКРОВОЛНОВОМ печи, так как он может вызвать искрение.

6) Жидкости

При разогревании жидкостей в микроволновой печи, например супа, соусов или напитков, их закипание может произойти без видимых пузырьков. В результате кипящая жидкость может выплеснуться из посуды. Во избежание этого соблюдайте следующие правила:

- а) Не пользуйтесь ёмкостями с прямыми сторонами и узким горлышком.
- б) Не допускайте перегрева жидкостей.
- в) Перемешайте жидкость дважды: один раз перед тем, как поместить ёмкость с жидкостью в печь, и второй раз - по истечении половины срока, отведенного для приготовления.
- г) После разогрева оставьте жидкость в печи на некоторое время, а затем помешайте и аккуратно выньте ёмкость из печи.
- е) При разогреве жидкостей в микроволновой печи может происходить их бурное кипение уже после воздействия волн, поэтому соблюдайте осторожность, когда вынимаете контейнер с жидкостью из печи.

7) Бумага/ Пластик

- При разогревании продуктов в пластиковых или бумажных упаковках нужно следить за процессом, так как при перегреве пластик или бумага могут загореться.
- Не помещайте в печь продукты, упакованные в бумагу повторного цикла из вторсырья (например, оберточную бумагу или бумажные полотенца), за исключением тех случаев, когда на бумаге есть специальная наклейка <Безопасно при использовании в микроволновых печах>, так как упаковка может содержать примеси, вызывающие искрение и/или возгорание при работе печи.
- Перед загрузкой продуктов в печь удалите все металлические проволочные скрепки, которые могут содержаться в упаковке.

8) Посуда/ Фольга

- Не допускается разогрев продуктов в закрытых консервных банках или закупоренных бутылках, т.к. они могут взорваться.
- Нельзя пользоваться металлической посудой или посудой с металлическим ободком при использовании микроволнового, т.к. это вызывает искрение.
- Если Вы используете алюминиевую фольгу, шампуры или металлическую посуду, обеспечьте расстояние не менее 2 см до стенок и дверцы печи во избежание искрения.

9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

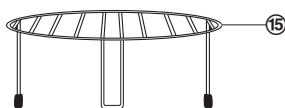
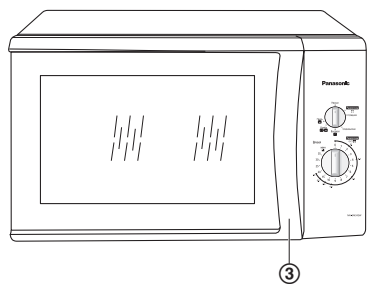
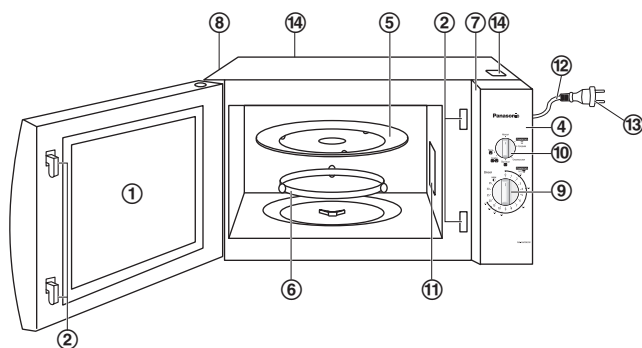
- Бутылочки для кормления и банки с детским питанием следует помещать в печь без крышек и сосок.
- Содержимое нужно помешивать или периодически встряхивать.
- Перед кормлением необходимо проверить температуру содержимого, чтобы не допустить ожогов.

10) Место для использования

Это устройство предназначено для использования в домашних условиях и условиях, подобных домашним, например:

- на кухнях для персонала в магазинах, в офисах и других рабочих помещениях;
- в жилых домах на фермах;
- клиентами в отелях, мотелях и других жилых помещениях;
- в отелях с услугой «номер плюс завтрак».

Принципиальная схема устройства



РУССКИЙ

- ① Смотровое окно печи
- ② Система блокировки дверцы
- ③ Ручка открывания дверцы

Потяните на себя, чтобы открыть дверцу печи. Если открыть дверцу во время приготовления пищи, процесс готовки временно прекращается, но ранее сделанные установки не отменяются. Вы можете открыть дверцу в любой момент приготовления пищи - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.

- ④ Панель управления
- ⑤ Стеклоплавильный поворотный стол

а) Не включайте печь, если внутри не установлено роликовое кольцо и поворотный стол.
б) Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол. Не заменяйте его какими-либо другими лотками.
в) Прежде чем мыть или чистить поворотный стол, дайте ему остыть.
г) Не помещайте продукты непосредственно на стеклоплавильный поворотный стол. Пища должна готовиться в специальной посуде, предназначенной для микроволновой печи, или на решетке, которая ставится на поворотный стол.
д) Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
е) Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.

- ⑥ Роликовое кольцо

а) Роликовое кольцо нужно регулярно чистить во избежание дополнительных шумов во время работы.
б) Роликовое кольцо и поворотный стол используются только вместе.

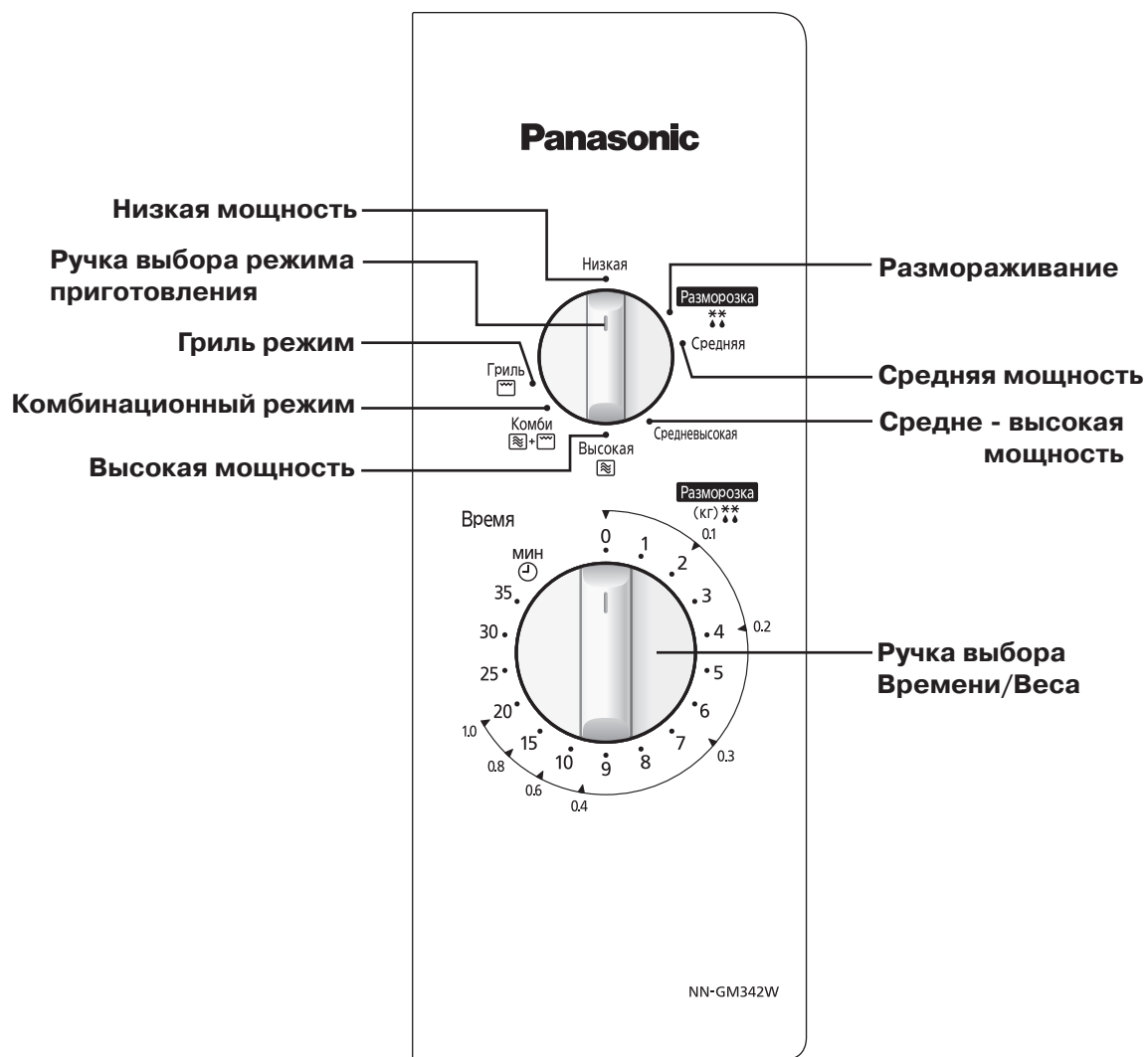
- ⑦ Наклейка с идентификационным номером модели

- ⑧ Вентиляционные отверстия
- ⑨ Ручка выбора Времени/Веса
- ⑩ Ручка выбора режима приготовления
- ⑪ Крышка (не снимается)
- ⑫ Сетевой шнур
- ⑬ Сетевая вилка
- ⑭ Наклейка-предупреждение
- ⑮ Решетка

Примечание:

Приведенная выше иллюстрация приведена только для справки.

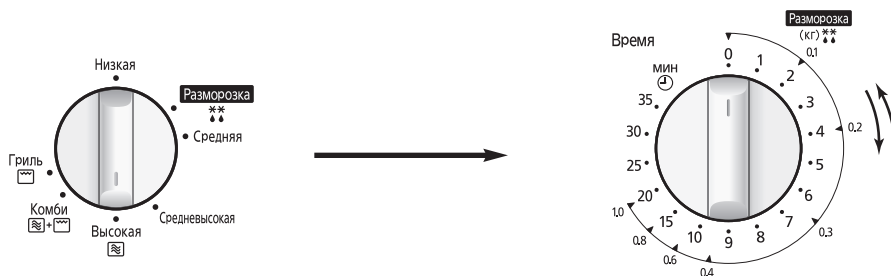
Панель управления



РУССКИЙ

Основные операции (установка мощности и времени приготовления)

Пользоваться печью только при установленном поворотном столе.



- Поверните ручку для выбора мощности.
- Поворотом ручки задайте время приготовления. Если дверца закрыта, то отсчет времени начнется сразу же. Чтобы установить продолжительность приготовления до 5 мин, поверните ручку переключателя «Время/Вес» за отметку 5 мин, а затем верните ее на желаемую отметку.

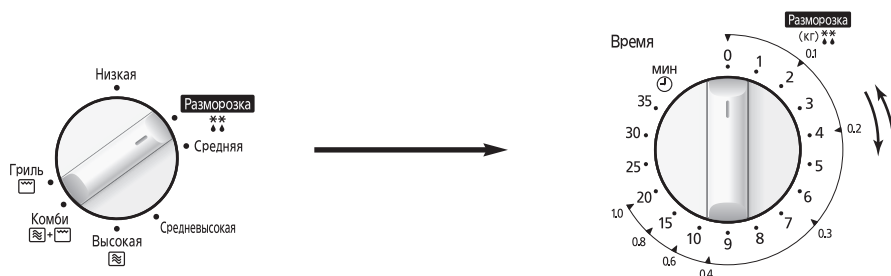
РУССКИЙ

Микроволновый режим	Примеры использования
Высокая	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, круп, макарон, вермишели и десертов.
Средне - высокая	Разогревание молока, приготовление рыбы, птицы, мяса, кексов.
Средняя	Приготовление жаркого, запеканки, филе. Растапливание шоколада. Приготовление блюд из яиц и сыра.
Разморозка	Оттаивание замороженных продуктов.
Низкая	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

Примечания:

1. Если Вы хотите проверить состояние блюда во время приготовления, просто откройте дверцу. Печь автоматически остановит процесс приготовления. Для продолжения - закройте дверцу.
2. Чтобы остановить процесс приготовления, поверните ручку выбора Времени/Веса в положение нуль. Время приготовления можно обнулить в любой момент повернув указанную ручку.
3. По завершению приготовления, после того, как Вы вынули пищу из печи, убедитесь, что ручка выбора Времени/Веса находится в положении нуль.
4. По истечении половины заданного для размораживания времени, необходимо перевернуть или накрыть продукты.


Основные операции (Разморозка с установкой веса продукта)

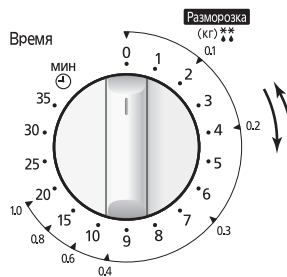


- Установите уровень мощности на отметку «Разморозка».
- Установите вес продукта. Чтобы выбрать вес менее 0,2 кг, поверните ручку «Таймер/Вес» за отметку 0,2 кг, а затем верните ее на желаемую отметку.

Основные операции (Приготовление блюд в режиме Гриль с установкой времени)



- Поверните ручку выбора режима приготовления в положение Гриль .



- Задайте время приготовления в режиме Гриль повернув ручку выбора Времени/Веса. Если дверца закрыта, то отсчет времени начнется сразу же.

Рекомендации по приготовлению блюд в режиме Гриль

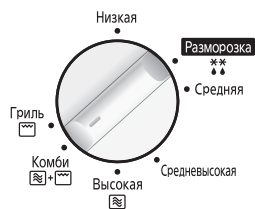
При работе печи в режиме гриля тепло излучается двумя нагревательными элементами, находящимися в верхней части печной камеры. Во время приготовления дверь печи должна быть закрыта, чтобы предотвратить распространение запахов на кухне и дополнительный расход электроэнергии. Особенно хорош этот режим для поджаривания тонких ломтиков мяса, бифштексов, люля-кебаб, сосисок или кусочков курицы. Кроме того, он подходит для приготовления горячих сэндвичей и всех блюд, запекаемых на решетке.



Установите решетку на поворотный стол. Выберите режим Гриль, установите время приготовления и включите печь. По истечении примерно половины установленного времени продукты следует перевернуть.

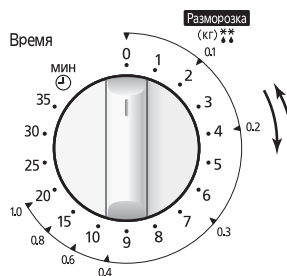
При открывании дверцы печи программа прерывается. Откройте дверцу, переверните продукт, поместите его опять на решетку и закройте дверцу, процесс приготовления сразу возобновится. В режиме Гриль дверцу печи можно неоднократно открывать для проверки степени готовности продукта.

РУССКИЙ

Основные операции (Приготовление блюд в режиме Комбинации с установкой времени)



- Поверните ручку выбора режима приготовления в положение Комбинация  + .



- Задайте время приготовления в режиме Комбинации повернув ручку выбора Времени/Веса. Если дверца закрыта, то отсчет времени начнется сразу же.

Рекомендации по приготовлению блюд в режиме Комбинации

Название Комбинация означает, что Вы можете воспользоваться комбинацией микроволнового режима и гриля для оттаивания, приготовления и разогревания пищи.

Размещайте продукты на решетке, установленной на поворотный стол.

Перед обращением в сервисный центр

Нормальные явления при работе микроволновой печи:

При включении микроволновой печи возникают помехи в работе телевизора.

При работе микроволновой печи могут возникать помехи в работе радио и телевизоров. Подобные помехи возникают при работе небольших электроприборов, таких как миксеры, пылесосы, фены и т.п. Это не означает, что с микроволновой печью что-то не в порядке.

Менее ярко горит лампочка.

Если приготовление осуществляется не при максимальной мощности (Высокая), печь может потреблять меньшую мощность. Лампочка может гореть менее ярко, и могут раздаваться щелчки.

На дверце печи конденсируется пар, из вентиляционных отверстий идет горячий воздух.

Во время готовки от пищи идет пар и горячий воздух, большая часть которого отводится через вентиляционные отверстия благодаря циркуляции воздуха внутри печи. Однако некоторое количество пара оседает на менее горячих поверхностях, например на дверце. Это нормально.

Я случайно включил печь, не загрузив в нее продукты.

Включение пустой печи на короткое время не должно вызвать ее повреждение. Однако делать это не рекомендуется.

При работе печи в режиме Комбинации слышны постукивания и щелчки.

Такие шумы возникают при автоматическом переключении печи из микроволнового режима в режим гриля, в чем и состоит суть комбинированного режима работы. Это не является признаком неисправности.

Печь издает неприятный запах и из нее появляется дым при работе в комбинированном режиме и в режиме гриля.

Очень важно регулярно протирать внутреннюю поверхность печи, особенно после использования режимов Гриля и Комбинации. Если этого не делать, на стенках и потолке камеры скапливается жир и грязь, которые и являются причиной запаха и дыма.

РУССКИЙ

Проблема

Возможная причина

Устранение

Печь не включается.

Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.

Выньте сетевой кабель из розетки и подождите 10 секунд, после чего снова подсоедините.

Сработал внешний автоматический прерыватель цепи или перегорел плавкий предохранитель.

Пожалуйста обратитесь в авторизованный сервисный центр.

Не в порядке сетевая розетка.

Для проверки включите в розетку другой прибор.

При включении печи слышны посторонние шумы от вращения стеклянного подноса.

Роликовое кольцо и дно печи загрязнились.

Почистите печь в соответствии с правилами ухода (см. следующую страницу).

Не начинается процесс готовки.

Не закрыта полностью дверца.

Закройте дверцу как следует.

Если Вы полагаете, что в работе устройства возникли неполадки, обратитесь в авторизованный сервисный центр Panasonic.

Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

1. Необходимо постоянно чистить данную микроволновую печь и убирать остатки пищи.
2. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
3. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми. Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
4. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
5. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие спреи. Во время чистки панели управления дверца должна оставаться открытой во избежание случайного включения печи. После завершения чистки, проверьте, чтобы переключатель «Время/Вес» был установлен на отметку «0».
6. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
7. Стекланный поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в тёплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
8. Роликовое кольцо и дно печи нужно периодически очищать для обеспечения бесшумной работы печи. Просто протирайте нижнюю поверхность, используя мягкое моющее средство, например жидкое мыло для посуды. Испарения скапливаются внутри печи при её долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние дна и колесики роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи после того, как Вы снимали его для чистки.
9. Во время приготовления блюд в режимах Гриля и Комбинации на стенках печной камеры неизбежно остается жир. Если печь не чистить, может появиться неприятный запах и дым во время ее работы. Кроме того, брызги жира будет труднее отчистить по прошествии некоторого времени.
10. После использования режимов Гриля и Комбинации потолок и стенки печной камеры необходимо протереть мягкой тканью, смоченной в мыльной воде и тщательно отжатой. Особенно важно поддерживать чистоту смотрового окна печи после работы печи в вышеуказанных режимах. Для удаления стойких загрязнений можно воспользоваться небольшим количеством специального аэрозольного чистящего средства для микроволновых печей, распыленного на мягкую влажную ткань. Нанесите средство на проблемный участок, оставьте на рекомендуемое время и затем тщательно вытрите. Не чистите этим средством дверцу печи и область вокруг воздухозаборника, находящегося на правой боковой панели корпуса.
НЕ РАСПЫЛЯЙТЕ ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО НЕПОСРЕДСТВЕННО ВНУТРЬ КАМЕРЫ!
Для очистки нельзя использовать пароочиститель.
11. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
12. Необходимо содержать микроволновую печь в чистоте, потому что загрязнения могут привести к повреждению внутренних поверхностей, значительно сократить срок службы прибора, и стать причиной опасной ситуации.

РУССКИЙ

Технические характеристики

Источник электропитания:	220 В 50 Гц
Потребляемая мощность: Микроволновой режим:	5,9 А 1270 Вт
Гриль:	4,5 А 1000 Вт
Выходная мощность: Микроволновой режим*:	800 Вт
Гриль:	1000 Вт
Габаритные размеры (Ш x В x Г):	485 мм x 287 мм x 400 мм
Внутренние размеры (Ш x В x Г):	315 мм x 207 мм x 349 мм
Рабочая частота:	2450 МГц
Вес без упаковки:	Приблизительно 13,2 кг

* Тест IEC

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Информация относительно требований к напряжению, даты изготовления, страны и серийного номера находится на специальной наклейке на задней стороне микроволновой печи.

РУССКИЙ

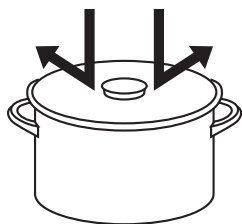
Введение

Приготовление пищи с использованием энергии микроволн

Микроволны (СВЧ) - одна из форм высокочастотных электромагнитных колебаний (с длиной волны приблизительно 12 см), сходная с радиоволнами. Электрическая энергия превращается в микроволновую за счет трубки магнетрона. Микроволны перемещаются от магнетрона к стенкам камеры, от которых они отражаются, передаются дальше или поглощаются.

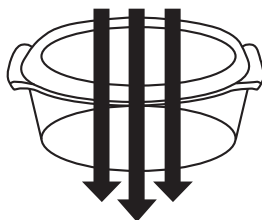
Отражение

Микроволны отражаются металлическими поверхностями подобно тому, как мячик отскакивает от стены. Комбинация неподвижных (внутренние стенки камеры) и вращающихся частей (поворотный стол или лопасти вентилятора) обеспечивает распространение и распределение волн внутри камеры и за счет этого - равномерный процесс приготовления пищи.



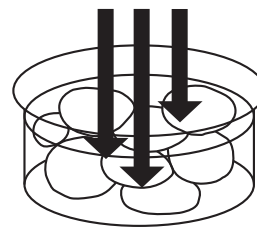
Передача

Микроволны проходят через такие материалы, как бумага, стекло, пластик подобно тому, как солнечные лучи проходят через оконные стекла. Поскольку эти материалы не поглощают или не отражают энергию микроволн, они идеально подходят для использования в качестве посуды в микроволновой печи.



Поглощение

Микроволны поглощаются пищевыми продуктами: они проникают на глубину от 2 до 4 см. Энергия микроволн возбуждает молекулы продуктов (особенно жидкостей, воды, жиров и сахаров) и вызывает их быстрое колебание. Колебание молекул вызывает трение, в результате которого вырабатывается большое количество тепла. Если объем пищи большой, выработанное в процессе трения тепло постепенно проникает в толщу блюда.



Гриль

Запекание в гриле выполняется при высокой температуре. Благодаря ему поверхность мяса подрумянивается и приобретает аппетитный вид. Используйте для приготовления в гриле только мясо высокого качества с прожилками жира. Мясо другого сорта может пересушиться в этом режиме.

Комбинированный режим

Этот режим идеально подходит для поджаривания мяса и курицы. В комбинированном режиме происходит автоматическое переключение между конвекционным и микроволновым режимами приготовления. Преимуществом комбинированного режима является то, что он совмещает подрумянивание поверхности продукта, характерное для конвекции, и меньшее время приготовления, свойственное микроволновому режиму.

Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи

РУССКИЙ

	Микроволновой режим	Гриль	Комбинированный режим
Алюминиевая фольга	Для экранирования волн	Для экранирования волн	Да
Поднос для гриля	Нет	Нет	Да
Блюдо для поджаривания	Да	Нет	Нет
Бумажные емкости для поджаривания	Нет	Нет	Нет
Столовая посуда: духовки/пригодная для СВЧ не для духовки/пригодная для СВЧ	Да Нет	Да Нет	Нет Нет
Одноразовая посуда из полиэстера	Да*	Нет	Нет
Стеклопосуда: Жаростойкая для духовки и керамика	Да	Да	Да (Для кратковременного подрумянивания поверхности продукта)
Нежаростойкая	Нет	Нет	Нет
Металлическая посуда	Нет	Нет	Да
Решетка	Нет	Да	Да
Металлические проволочные зажимы	Нет	Нет	Нет
Мешок для духовки	Да	Да	Нет
Решетка для духовки	Нет	Нет	Да
Бумажные салфетки	Да*	Нет	Нет
Пластиковая посуда: Пригодная для СВЧ Непригодная для СВЧ	Да* Нет	Проверьте, имеется ли указание производителя на жаропрочность Нет	Нет Нет
Пищевая пластиковая пленка	Да*	Нет	Нет
Емкости из соломки, плетеная, деревянная посуда	Да*	Нет	Нет
Термометры: Предназначенные для микроволновой печи Обычные	Да Нет	Нет Нет	Нет Нет
Вощеная бумага	Да	Нет	Нет

Предупреждение:

* Пластмассовая посуда

Будьте осторожны при использовании в микроволновой печи пластмассовых тарелок, чашек и некоторых контейнеров для хранения продуктов в холодильнике. Некоторые пластмассовые емкости могут размякаться, таять и плавиться в печи.

* Бумажные изделия и пленка для хранения продуктов в холодильнике

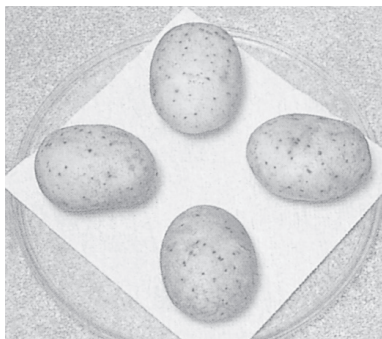
Вощеная бумага, бумажные тарелки, чашки и салфетки не должны использоваться для разогревания или приготовления пищи в режимах Гриль и Комбинации. Нельзя также пользоваться пленкой для хранения продуктов в холодильнике, так как она не обладает жаростойкостью. Специальная бумага для выпечки может применяться в течение непродолжительного времени для накрывания или заворачивания продуктов.

Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



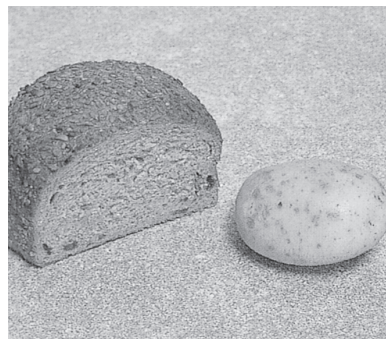
Размер посуды

Размер посуды влияет на время приготовления пищи. Поэтому следует использовать посуду такого размера, который указан в рецепте. Пища, помещенная в большую емкость, приготовится быстрее, чем то же количество, помещенное в меньшую емкость.



Количество

Небольшие порции еды приготовятся быстрее, чем блюда большого объема. То же относится и к разогреву. Если по прошествии времени устойчивости блюдо не дошло до полной готовности, поместите его в печь и установите дополнительное время готовки.



Плотность

Пористые, рыхлые продукты разогреваются быстрее, чем продукты с большей плотностью.

Время выдержки перед подачей (устойка)

Пища с более плотной структурой, например мясо, картофель в мундире, выпечка требуют некоторого времени после приготовления перед подачей на стол (внутри или вне печи). За это время тепло продолжает распределяться внутри продукта до окончательной готовности блюда.

Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

Легкая выпечка

Выдерживается в течение 5 мин на противне.

Пищевая клейкая пленка

Пищевая пленка способствует удерживанию влаги в пище, за счет чего сокращается время приготовления. Однако перед готовкой следует пленку наколоть в нескольких местах, чтобы обеспечить выход излишнего пара. Во избежание ожогов соблюдайте осторожность, когда снимаете пленку с готового блюда. При покупке обратите внимание на надпись на упаковке, где должно быть указано, что «пленка пригодна для использования в микроволновой печи». Используйте пленку только в качестве верхней крышки. Не выкладывайте пищу на пленку.



Содержание влаги

Содержание влаги во многих свежих продуктах, таких как овощи и фрукты, может существенно изменяться в течение сезона. Хороший пример тому - картофель в кожуре. Поэтому время готовки может изменяться и регулироваться в зависимости от времени года. Сыпучие продукты (рис, макароны и т.п.) могут тоже изменить влажность во время хранения, и тогда время готовки для них будет отличаться от времени приготовления только что купленных продуктов.

Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

Рыба

Выдерживается 2-3 мин.

Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

Готовые блюда в емкостях из фольги, на тарелках

Выдерживаются 2-3 мин.

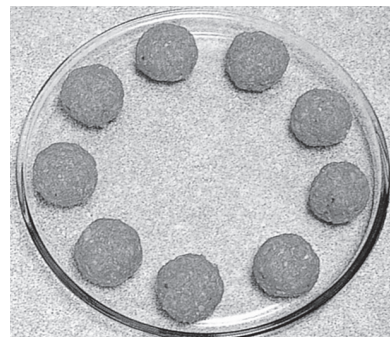
Овощи

Вареный картофель лучше выдержать 2-3 мин, остальные овощи лучше подавать сразу.

Прокалывание

Кожура или кожица на отдельных продуктах приводит во время готовки к скоплению внутри пара. Такие продукты рекомендуется наколоть в нескольких местах или снять полоски кожицы, чтобы пар беспрепятственно выходил. Это относится к таким продуктам, как яйца, картофель, яблоки, сосиски и т.п. НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ВАРИТЬ ЯЙЦА В СКОРЛУПЕ.

Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



РУССКИЙ

Покрытие

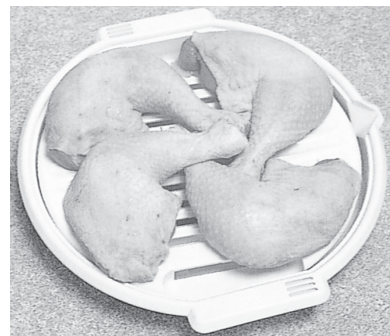
Пища должна быть накрыта крышкой или пищевой пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи. Следует накрывать рыбу, овощи, запеканки, супы. Не требуют крышки соусы, выпечка, картофель в мундире, кондитерские изделия.

Исходная температура

Чем ниже исходная температура продукта, тем больше времени требуется для разогрева. Пища из холодильника требует больше времени для разогрева, чем продукты комнатной температуры.

Свободное пространство

Пища готовится быстрее и более равномерно, если есть свободное пространство между отдельными кусочками. НИКОГДА не кладите один кусок поверх другого.



Переворачивание и помешивание

Некоторые продукты во время готовки следует перемешивать. Мясо и рыбу в середине готовки нужно перевернуть на другую сторону. Все жидкие блюда нужно хорошо перемешать до и во время приготовления. В особенности это относится к воде, которая может выплеснуться из посуды.

Форма

Продукты, имеющие ровную форму, готовятся более равномерно. В микроволновой печи пища готовится лучше в посуде округлой формы, нежели в посуде квадратной или с выступающими углами.

Проверка степени готовности

Важно проверять готовность блюда во время процесса приготовления и по завершении указанного в рецепте времени, даже если используется программа автоматического приготовления (так же, как Вы проверяете степень готовности блюда при использовании обычной духовки). Если блюдо не совсем готово, поставьте его снова в печь и доведите до готовности.

Проверка готовности еды

Готовность приготавливаемого продукта необходимо проверять как во время приготовления, так и по истечении рекомендованного времени, даже если используется программа автоматического приготовления (также как Вы проверяете готовность продукта в духовом шкафу). Поместите продукт обратно в печь для дальнейшего приготовления, если это необходимо.

Разогревание пищи с заданием мощности и времени

Разогревание пищи с заданием мощности и времени / Готовые к употреблению замороженные продукты

Готовый к употреблению замороженный продукт	Мощность	Время (в мин.)	Дополнительные указания
Хлеб и хлебобулочные изделия 1 кусок хлеба 1 батон 6 булочек	Высокая Высокая Средняя	10-15 сек 2-5 1-2	Не разогревайте хлеб до горячего состояния, иначе он станет черствым и пересохнет. Удалите упаковку, прежде чем помещать хлеб в печь. Положите его на бумажную салфетку для поглощения излишней влаги.
Творожный пудинг (600 г)	Разморозка	2-3	Размораживайте на блюде, вытащив из емкости.
Оладьи - 4 (350 г)	Средняя	2-3	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Лепешки - 6 (400 г)	Средняя	1-2	Размораживайте на тарелке, покрытой бумажной салфеткой. Время устойки - 2 минуты.
Пироги Фруктовый пирог (500 г)	Разморозка, затем Высокая	6-8 4-6	Вытащите из фольги и поместите на противень.
Пирог с мясом (300 г)	Разморозка, затем Средняя	4-6 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Пицца (350 г)	Высокая	5-7	Вытащите из упаковки и положите на бумажную салфетку или следуйте указаниям на упаковке.
Замороженные вторые блюда Рыба под соусом (200 г)	Средняя	6-7	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
Запеканка-полуфабрикат в мешочке (2 порции)	Средняя	4-6	Проколите мешочек. Разогревайте на тарелке или в миске.
Лазанья (300 г)	Средняя	10-12	Вытащите из упаковки и положите на блюдо.
Еда в емкостях	Разморозка, затем Высокая	3-4 2-3	Равномерно разложите еду на обеденной тарелке. По желанию добавьте масло или соус. Накройте тарелку пищевой пленкой.
Обед из замороженных полуфабрикатов (400 г)	Средняя	8-10	Удалите крышку из фольги и накройте пищевой пленкой.
Овощи в соусе (в мешочке) (400 г)	Средняя	8-10	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
Разное Кусочки курицы (500 г)	Разморозка, затем Высокая	5-7 6-8	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Круассаны - 4 (250 г)	Средняя	2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Рыбные палочки - 8 (200 г)	Разморозка, затем Высокая	3-5 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Сосиска, запеченная в булочке (250 г)	Средняя	3-5	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

РУССКИЙ

Размораживание

Благодаря этой функции можно размораживать продукты, просто предварительно введя их вес. Микроволновая печь сама выберет необходимое время разморозки основных продуктов. Однако не рекомендуется использовать эту функцию для пористых продуктов, например хлеба, выпечки и др.

Во время процесса размораживания будет раздаваться звуковой сигнал, чтобы напомнить Вам о необходимости проверить продукт: перевернуть, закрыть экранирующей пленкой или разделить на более мелкие части, как показано на рисунке внизу.

Полезные советы при размораживании

РУССКИЙ



По возможности разделите продукт на отдельные куски.



Большие куски мяса требуют большего времени для разморозки, особенно в центре.



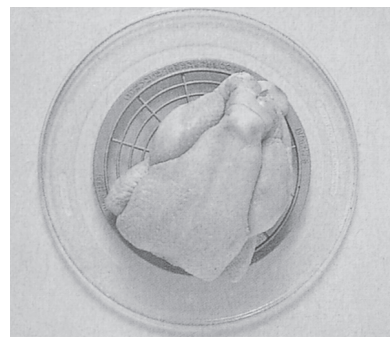
В середине процесса размораживания разделите пищу на более мелкие составляющие (эскалопы, отдельные кусочки рубленого мяса).



Снимите с мяса оболочку или обертку. Поместите решетку для микроволновой печи или перевернутый поддон.



Защитите края, выступающие и тонкие части мяса и рыбы небольшими кусочками мягкой фольги для предотвращения их пересушивания.



Во время размораживания переворачивайте плотные продукты и мясо 2-3 раза.

Технология размораживания и полезные советы

Подготовка к замораживанию продуктов

1. Для заморозки продуктов подходят плотная пластиковая упаковка, специальные мешочки и пленка.
2. Мясо, птицу и рыбу следует замораживать в упаковке в 1-2 слоя, между слоями нужно проложить 2 кусочка вощеной бумаги, чтобы они не слипались между собой.
3. УДАЛИТЕ ВЕСЬ ВОЗДУХ и добейтесь герметичности упаковки.
4. На упакованный продукт приклейте этикетку с указанием вида мяса, даты и веса.
5. Время размораживания, приведенное в таблице, указано для продуктов глубокой заморозки (т.е. выдержанных по меньшей мере 24 часа в морозильной камере при температуре -18°C и ниже).

Технология размораживания

1. Распакуйте продукт и положите его на решетку для гриля, которая ставится на блюдо, а затем на поворотный стол.
2. В процессе размораживания убирайте уже размороженные кусочки мяса, фарша и т.д.
3. После размораживания сердцевина больших кусков мяса может остаться незамороженной. Оставьте продукт еще на 15-30 минут в холодильнике до полной разморозки.

Таблица времени размораживания продуктов

Продукт	Приблизительное время (в мин на каждые 500 г)	Указания
Мясо		
Говядина		
Рубленое мясо	8-11	В середине процесса разморозки разделите мясо на более мелкие куски и уберите те, что уже разморозились.
Большой кусок для жаркого (внешняя часть)	12-15	
Вырезка	12-15	
Хвостовая часть	10-13	Переверните мясо 2-3 раза в процессе размораживания.
Филейная часть, свернутая	11-14	
Стейк	8-10	Закройте фольгой края или неровные выступающие части в середине процесса разморозки.
Другое	8-12	
Свинина/Баранина		
Кусок для жаркого	9-12	Середина большого куска может остаться незамороженной. Оставьте до полной разморозки.
Отбивные	8-11	
Ребра	8-12	
Птица		
Курица		
Целая	9-12	Переверните птицу 2-3 раза в процессе размораживания. В середине процесса разморозки закройте фольгой ножки, крылышки, ребра и другие выступающие части.
Порционные куски	8-11	
Филе	8-10	В середине процесса разморозки отделите и уберите более мелкие части, например крылышки, если они уже разморозились.
Утка	10-12	
Индейка	10-13	Ополосните птицу холодной водой, чтобы удалить кристаллики льда. Выдержите птицу перед готовкой еще 5-10 минут.
Рыба и морепродукты		
Рыбное филе	9-11	В середине процесса разморозки переверните целую рыбу или кусочки филе. Отделите креветок или моллюсков друг от друга. Удалите те части, которые уже разморозились.
Рыба целиком	9-12	
Крабовое мясо	8-10	
Лобстер	8-10	
Морские гребешки	8-10	Выдержите перед готовкой еще 5-10 минут.
Креветки	10-12	

Рекомендации

Как адаптировать Ваши любимые рецепты к микроволновой печи

Чтобы адаптировать обычные рецепты для приготовления в микроволновой печи, сократите обычное время приготовления до четверти или трети. Например, если для приготовления курицы в умеренно горячей духовке требуется 1 час, то для ее приготовления в микроволновой печи требуется 15-20 минут при умеренной мощности (режим Средняя).

Используйте похожие рецепты для микроволновой печи, чтобы легче адаптироваться. Помните, что лучше недоготовить блюдо и установить дополнительное время для завершения процесса, чем переготовить.

Некоторые рекомендации, которые могут Вам помочь:

- Сократите количество жидкости в обычном рецепте на половину или одну треть, например, если в рецепте указан 1 стакан жидкости (250 мл), то нужно взять 1/2 стакана (125 мл).
- Добавьте больше загустителя, например пшеничной или кукурузной муки в соусы или подливы, если Вы не уменьшили количество жидкости.
- Несколько уменьшите количество приправ, если в рецепте не предполагается варка на медленном огне.
- Не солите мясо, птицу или овощи до готовки, иначе они могут стать жесткими или пересохнуть.
- Если для приготовления отдельных ингредиентов требуется большее время, например для лука, сельдерея или картофеля, приготовьте сначала их.
- Если мясо или овощи предварительно не обжариваются, не включайте в рецепт то количество жира или масла, которое требуется для жарки.
- Сократите количество разрыхлителя для выпечки и увеличьте количество жидкости на четверть.
- Для бисквитов нужно готовить крутое тесто. Для этого увеличьте количество муки примерно на 20 процентов. Замените белый сахар коричневым и используйте те рецепты для выпечки, в которых требуются специи темного цвета или заморозка. Из-за того что время приготовления сокращается, бисквит не становится темным. Перед выпечкой тесто следует охладить в течение получаса. Тогда бисквит получается хрустящим. Выпекайте бисквиты на стеклянном подносе, покрытом жиронепроницаемой бумагой.
- Так как микроволны проникают в продукт со всех сторон - сверху, снизу и с боков, смесь в посуде овальной или круглой формы готовится более равномерно. На края приходится большее количество энергии, и в этих местах продукт может переготовиться.
- Блюда, которые готовятся в большом количестве воды, такие как рис или макароны, требуют примерно такого же времени приготовления, как в обычном рецепте (см. раздел о приготовлении риса и макарон).
- Выбирайте рецепты, которые легко адаптируются к микроволновой печи, например запеканки, тушеные блюда, запеченная курица или рыба и блюда из овощей. Результат приготовления таких блюд, как жареное на гриле мясо, суфле, пирог с хрустящей корочкой, не удовлетворит Вас. Не пытайтесь готовить в микроволновой печи блюда, где требуется обжаривание.

Планирование меню для приготовления в микроволновой печи

Как сохранить все блюда горячими одновременно
Планируйте приготовление и прием пищи таким образом, чтобы не было необходимости готовить все в последнюю минуту и одновременно. Особенности технологии приготовления пищи в микроволновой печи позволяют подавать все блюда на стол, что называется, с пылу с жару. Можно прервать процесс приготовления некоторых блюд, начиная готовить другие, не ухудшая вкус, аромат и пищевую ценность тех и других продуктов.

Продукты, которые предполагается выдерживать, можно приготовить вначале, а во время выдержки готовить другие. Заранее приготовленные блюда можно быстро разогреть перед подачей на стол. Чтобы с уверенностью готовить в микроволновой печи, требуется некоторый опыт и время.

Микроволны работают быстро, так что нужно экспериментировать. Может быть, для Вас будет удобнее готовить, например, жаркое в микроволновой печи, и одновременно с этим тушить или варить овощи и соус на обычной плите или в любых других сочетаниях. Готовьте еду следующим образом:

1. Во-первых, начните с самых густых, плотных блюд (жаркое или запеканка). Слейте и оставьте мясной сок. Накройте фольгой.
2. Приготовьте картофель, рис или макароны.
3. Накройте фольгой для выдерживания.
4. Готовьте зеленные и другие овощи.
5. Накройте фольгой для выдерживания.
6. Приготовьте соус, используя мясной сок, бульон и загуститель.
7. Порежьте мясо и подайте на стол овощи и соус.

Пока Вы не научитесь планировать последовательность приготовления, Вы, может быть, будете чуть-чуть опаздывать. Не волнуйтесь. Перед подачей на стол обед можно легко разогреть на Средней мощности из расчета по 2 мин. на порцию. Если Вы не хотите использовать фольгу, можете накрыть пищу крышкой от кастрюли. Металлическая крышка сохранит тепло по крайней мере на 15 минут. Кстати, как можно приготовить все овощи одновременно? Просто положите картофель и тыкву на одно блюдо и менее плотные овощи, такие как брокколи, капуста, цветная капуста, фасоль, горошек, на другое. Сбрызните овощи и зелень водой и накройте крышкой или пищевой пленкой. Готовьте на максимальной (Высокая) мощности примерно 6-8 минут (4 порции). Помните, если Вы увеличиваете количество овощей, соответственно увеличивается время приготовления. Свежие и замороженные овощи можно перемешать на большом плоском блюде, но следует иметь в виду, что последние не такие плотные, как свежие, поскольку перед заморозкой овощи бланшируются. Если овощи порезаны на равные кусочки, их можно готовить в небольших отдельных формочках одновременно.

Как увеличить/уменьшить количество порций в рецепте

Увеличение

- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 6, увеличьте количество каждого ингредиента в полтора раза.
- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 8, увеличьте количество каждого ингредиента вдвое.
- Для большего количества порций требуется посуда большего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.
- Увеличьте время выдерживания из расчета 5 минут на каждые 500 г.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Увеличьте время готовки на $\frac{1}{3}$ от указанного, если количество порций увеличивается до 6, и на $\frac{1}{2}$ - до 8.

Уменьшение

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 2, уменьшите количество каждого ингредиента в полтора раза.
- Для меньшего количества порций требуется посуда меньшего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки на $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ от указанного.

Расчет рецепта на одного человека

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 1, уменьшите количество каждого ингредиента в 4 раза.
- Для одной порции требуется посуда меньшего размера, однако она должна быть достаточного размера, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки в 4 раза от указанного, затем при необходимости установите дополнительное время.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.

Как адаптировать рецепты из других источников для микроволновой печи

Если в рецепте указана другая мощность, чем та, что имеется в печи, отрегулируйте время приготовления из расчета примерно 10% на каждые 100 Вт, т. е. 6 мин требуют поправки в 36 секунд. Если мощность Вашей печи выше, чем указанная в рецепте, (1) сократите количество времени или (2) выберите более низкий уровень мощности. Если мощность печи ниже, чем указано в рецепте, (1) увеличьте время приготовления или (2) выберите более высокий уровень мощности (если это возможно).

Ответы на часто задаваемые вопросы

РУССКИЙ

Проблема	Причина	Решение
Пицца быстро остывает после разогрева в микроволновом режиме.	Пицца не приготовилась.	Поставьте еду снова в печь для дополнительного разогрева. Помните, что продукты из холодильной камеры требуют большего времени для приготовления, чем продукты, имеющие комнатную температуру.
Суп выкипает из кастрюли при приготовлении в микроволновом или комбинированном режимах.	Слишком мала емкость контейнера.	Для приготовления жидких продуктов используйте контейнер, емкость которого вдвое больше объема, занимаемого продуктом.
Пицца слишком долго готовится в микроволновом режиме.	Печи не хватает мощности.	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной цепи.
	Температура продуктов из холодильника значительно ниже комнатной температуры.	Для более холодных продуктов требуется установить дополнительное время приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлен слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления мяса используйте менее мощные режимы.
	Мясо было посолено перед готовкой.	Не солите пищу перед приготовлением. Солить нужно после приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в комбинированном режиме.	Неправильно выбрано мясо/некорректное программирование печи.	Всегда выбирайте тот сорт мяса, который подходит для жарки.
Пирожки остаются непропеченными в центре при выпекании в микроволновом режиме.	Установлено слишком короткое время приготовления и/или выдержки.	Установите дополнительное время готовки/выдержки.
Яичница или омлет становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлено слишком большое время приготовления.	При приготовлении небольших порций блюд из яиц нужно следить за процессом приготовления. Испорченный продукт невозможно исправить.
Пирог с заварным кремом/сладкий яичный крем становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в микроволновом режиме.	Выбран слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления этих блюд используйте менее мощные режимы.
Пирог с заварным кремом/сладкий яичный крем становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в комбинированном режиме.	Установлено слишком длительное время приготовления. Размер блюда больше, чем указано в рецепте.	Всегда проверяйте, как идет приготовление блюда.
Сырный соус становится тягучим, клейким при приготовлении в микроволновом режиме.	Соус готовился вместе с сыром.	Добавьте сыр в соус конце варки. В горячем соусе сыр расплавится.
Овощи пересушены при приготовлении в микроволновом режиме.	Приготовление осуществлялось в открытой посуде. Низкое содержание влаги в овощах, например прошлогодних корнеплодах. Перед приготовлением добавлена соль.	Накройте крышкой или пленкой. Добавьте еще 2-4 ст. ложки воды. Встряхните после приготовления.
На дверце печи конденсируется влага.	Это нормальное явление, оно означает, что пицца готовится быстрее, чем отводится пар из печи.	Протрите дверцу мягкой салфеткой.
Поворотный стол вращается в разных направлениях.		Это нормально.

Блюда на каждый день

Каша «Гранола»

Выход: примерно 4 стакана (1 л)

Ингредиенты:

500 мл (2 стакана) овсяных хлопьев
165 мл (2/3 стакана) измельченных орехов
85 мл (1/3 стакана) пророщенных зёрен пшеницы
60 мл (1/4 стакана) коричневого сахара
60 мл (1/4 стакана) мёда
5 мл (1 чайная ложка) экстракта ванили
85 мл (1/3 стакана) изюма
85 мл (1/3 стакана) кокоса

Способ приготовления:

1. Положите хлопья в 2-литровую кастрюлю и готовьте на Высокой мощности 2-3 минуты, дважды помешав.
2. Добавьте орехи, пророщенную пшеницу и коричневый сахар, мёд и ваниль. Перемешайте. Варите на Высокой мощности 3-5 минуты, дважды помешивая в процессе приготовления.
3. Добавьте изюм, кокос и дайте остыть. Размешайте до однородной массы. Переложите в воздухонепроницаемую ёмкость.

Помидоры с чесноком

4 порции

Ингредиенты:

Примерно 3 порезанных на тонкие ломтики помидора
1 мелко порубленная луковичка
2 мл (1/2 ч. ложки) базилика
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в 2-литровую кастрюлю
2. Готовьте, накрыв крышкой на Высокой мощности 6-8 минут. Подавайте с барбекю или с жареным на решётке мясом.

Омлет

2 порции

Ингредиенты:

4 x 61 г средних яйца
60 мл (4 ст. ложки) молока
Щепотка соли

Способ приготовления:

1. Вылейте яйца в литровую миску и слегка взбейте их венчиком. Добавьте молоко и соль. Взбивайте до полного перемешивания. Накройте ёмкость плёнкой и готовьте на Средней мощности 2-2,5 минуты.
2. Перемешайте яйца и готовьте ещё 2,5-3 минуты. Перед подачей на стол выдержите в закрытом виде еще 1 минуту.

Яйца-пашот (сваренные в кипятке без скорлупы)

2 порции

Ингредиенты:

125 мл (1/2 стакана) кипятка
Немного уксуса
Щепотка соли
2 x 61 г средних яйца

Способ приготовления:

1. Налейте воду, добавив в неё уксус и соль, в две ёмкости или в два стеклянных стакана.
2. Разбейте яйцо в воду и проколите желток и белок.
3. Накройте ёмкость плёнкой и готовьте на Средней мощности 1-1,5 минуты.

Перед подачей выдержите блюдо накрытым ещё в течение 1 минуты.

Примечание: Размер яиц влияет на время приготовления.

Соус

Выход: 500 мл (2 стакана)

Ингредиенты:

30 мл (2 ст. ложки) сока, образующегося при жарке мяса
1 небольшая мелко порубленная луковичка
30 мл (2 ст. ложки) муки
15 мл (1 ст. ложка) томат-пасты
375 мл (1,5 стакана) процеженного говяжьего бульона
Соль, перец

Способ приготовления:

1. Налейте мясной бульон и положите лук в керамический горшочек (примерно 0,5 литра). Готовьте на Высокой мощности 2 минуты.
2. Добавьте муку, томат-пасту и половину бульона. Хорошо перемешайте. Варите на Высокой мощности 2 минуты. Добавьте оставшийся бульон.
3. Хорошо перемешайте и варите на Высокой мощности ещё 2 минуты. Приправьте солью и перцем. Подавайте к мясу по Вашему выбору.

Белый соус (основной)

Выход: 250 мл (1 стакан)

Ингредиенты:

30 мл (2 ст. ложки) масла
30 мл (2 ст. ложки) муки
Соль и белый перец
310 мл (1 1/4 стакана) молока

Способ приготовления:

1. Положите масло в литровый керамический горшочек. Готовьте на Высокой мощности 30-40 секунд.
2. Добавьте муку, соль и перец. Перемешайте. Постепенно добавляйте молоко, помешивая до однородной консистенции.
3. Варите на Высокой мощности 3-4 минуты, 2 раза помешивая.

Полезные:

Для приготовления сырного соуса добавьте в молочный соус 125 мл (0,5 стакана) тёртого сыра, помешайте один раз после того, как соус загустел.

На заметку:

Для приготовления тонких ломтиков бекона: Положите бекон между бумажными салфетками или на пирожковую тарелку и готовьте на высокой мощности 2-3 минуты.

На заметку:

Чтобы подсушить панировку: Насыпьте 250 мл (1 стакан панировки) на плоскую тарелку тонким слоем. Нагревайте на высокой мощности 2-3 минуты, помешав 1 раз во время разогревания. Остудите и просейте через крупное сито.

Рыба и морепродукты

Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

Почистите рыбу перед началом приготовления. Положите её одним слоем и не заворачивайте края. Креветки и морские гребешки уложите одним слоем.

Накройте блюдо плёнкой. Установите нужную мощность и минимальное время приготовления, руководствуясь приведённой ниже таблицей. В середине процесса приготовления помешайте и перераспределите креветки и гребешки.

Установка мощности и времени приготовления рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

Рыба или морепродукты	Количество	Мощность	Приблизительное время приготовления (в мин)
Рыбное филе	500 г	Средняя	5-7
Морские гребешки	500 г	Средняя	5-7
Креветки среднего размера	500 г	Средняя	5-7
Целая рыба (фаршированная или нефаршированная)	500 –900 г	Средняя	6-8

РУССКИЙ

Рыба в лимонном соке

2 порции

Ингредиенты:

300г рыбного филе(можно с кожей)
Лимонный сок от половины лимона
Соль, свежемолотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

- Посуда: литровая низкая кастрюля, пищевая плёнка
1. Положите рыбное филе кожей вниз в кастрюлю, посыпьте солью, полейте свежесжатым лимонным соком.
 2. Накройте плёнкой и готовьте в сенсорной/автоматической программе приготовления по весу РЫБА или на средней мощности от 4 до 6 минут.
 3. Перед подачей выдержите 3 минуты, посыпьте свежесмолотым перцем по вкусу.

Жареная смесь с морскими гребешками

Порции: 2-4

Ингредиенты:

15 мл (1 ст. ложка) растительного масла
1 луковица, разрезанная на 4 части
2 мл (1/2 ч. ложки) мелко порубленного чеснока
1/2 красного стручкового перца, порезанного дольками
2 порезанных стебля сельдерея
30 мл (2 ст. ложки) порезанного каштана
100 г горошка
15 мл (1 ст. ложка) мёда
15 мл (1 ст. ложка) сладкого соуса чили
15 мл (1 ст. ложка) мелко порубленного кориандра
500 г гребешков

Способ приготовления:

1. Положите масло, лук и чеснок в 2-литровую кастрюлю. Готовьте на Высокой мощности 1-2 минуты.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и готовьте на Высокой мощности 5-7 минут, перемешав в середине приготовления.
3. Подавайте на стол сразу после приготовления.

Филе лосося с соусом

4 порции

Ингредиенты:

500-600 г (4 стейка) филе лосося
Соль по вкусу

Соус «Рассол»

150 г (3-4шт) консервированных огурцов мелко нашинкованных
100 г (1 крупная) луковица, мелко нашинкованная
15 мл (1 ст. ложка) растительного масла
125 мл белого сухого вина

Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная или квадратная стеклянная форма

1. Налейте масло, мелко нашинкованные огурцы и лук, накройте плёнкой и готовьте на максимальной мощности 4-5 минут или до мягкости.
2. Добавьте стейки из лосося и белое вино. Накройте плёнкой и готовьте на средней мощности 10-12 минут. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

Креветки в чесночном соусе

2 порции

Ингредиенты:

60 г сливочного масла
1 мелко порезанный зубчик чеснока
15 мл (1 ст. ложки) лимонного сока
15 г (2 ст. ложки) мелкопорезанной петрушки
500 г очищенных креветок

Способ приготовления:

Посуда:

1. Положите масло, чеснок в литровую ёмкость. Готовьте на высокой мощности 30-50 секунд.
2. Добавьте лимонный сок, петрушку и креветки. Готовьте на средней мощности 5-7 минут, перемешайте в середине приготовления. Подавайте на стол сразу после приготовления.

Птица

Указания по приготовлению целой птицы в микроволновой печи

Специи добавляются по желанию, но соль только **после** приготовления. Внешний вид блюда можно улучшить, добавив специальный соус для придания золотистого цвета, смешанный с тем же количеством масла. Можно приготовить как фаршированную, так и нефаршированную птицу. Свяжите ножки вместе, используя хлопчатобумажную нитку. Положите на специальную решетку для микроволновой печи и установите на прямоугольное блюдо. Птицу положите грудкой вниз, в середине процесса приготовления переверните ее. Накройте вошеной бумагой, чтобы сок не выплескивался.

Если птица не совсем готова, поместите ее снова в микроволновую печь и установите еще несколько минут, задав указанную мощность, и доведите до готовности.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА.

После приготовления выдержите птицу, накрытую фольгой, еще 10-15 минут для выравнивания температуры внутри готового блюда и завершения процесса готовки. Если в процессе приготовления выделяется большое количество сока, периодически сливайте его. По желанию его можно использовать для приготовления соуса или подливы.

Птицу с менее нежным мясом следует готовить в жидкости, например в супе или бульоне из расчета $\frac{1}{4}$ стакана на каждые 500 г птицы.

Используйте кулинарный мешочек или закрытую емкость. Емкость должна иметь достаточную глубину, чтобы птица не касалась крышки.

При использовании кулинарного мешка готовьте в соответствии с указаниями на его упаковке. Не используйте скрепки, чтобы закрыть мешок.

Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края мешка. По верхнему краю мешка сделайте шесть разрезов по 2 см.

Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г. Установите мощность и время.

После завершения процесса приготовления проверьте внутреннюю температуру с помощью предназначенного специально для микроволновой печи термометра, поместив его за бедро. Проверьте температуру с обеих сторон. Термометр не должен касаться костей, в противном случае показания будут неверными. Если птица небольшого размера, термометр невозможно установить правильно. В этом случае степень готовности определяется по тому, насколько прозрачен сок, а также по тому, насколько легко ножка поднимается вверх после процесса устойки блюда.

Во время готовки часто нужно закрыть фольгой ножки, крылышки или ребра, чтобы эти места не пересохли и не подгорели. Закрепить фольгу можно с помощью зубочистки.



РУССКИЙ

Указания по приготовлению отдельных кусочков птицы в микроволновой печи

Закройте вошеной бумагой или бумажной салфеткой. Используйте приведенную ниже таблицу для определения минимального времени приготовления.

Уложите кусочки птицы вниз кожей и равномерно распределите внутри плоского блюда.

В середине процесса готовки переверните кусочки и перераспределите их. Закройте фольгой крылышки, ножки и другие выступающие части, если это необходимо.



Установка мощности и времени приготовления птицы в микроволновой печи

Птица	Мощность	Температура после приготовления	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Курица	Средняя	87°C	12-16
Куриные части	Средняя	87°C	10-12
Индейка	Средняя	87°C	12-18
Утка	Средняя	87°C	12-17

Курица по-китайски

4 порции

Ингредиенты:

- 10 сушёных китайских грибов
- 10мл (2 чайных ложки) кунжутного масла
- 1 зубчик чеснока, рубленый
- 500г цыплёнок рубленый
- 10 водных каштанов, рубленых
- 125г ростков бамбука, рубленых
- 15мл (1 столовая ложка) соевого соуса
- 10мл (2 чайных ложки) устричного соуса
- 30мл (2 столовых ложки) хереса
- 1 небольшой кочан китайского салата

Приготовление:

1. Залейте грибы кипятком, оставьте для набухания на 30 минут. Слейте воду, удалите ножки и мелко порубите.
2. Налейте масло с чесноком в 2-х литровую кастрюлю. Готовьте на Высокой мощности 50-60 секунд.
3. Поместите в кастрюлю курицу и готовьте на Средней мощности 10-12 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты за исключением китайского салата и готовьте на Средней мощности 6-8 минут.
4. Отделите листья китайского салата друг от друга. Выложите получившуюся смесь на листья салата. Подавать сразу.

Куриная печень в сметане

4 порции

Ингредиенты:

- 200 г лука, нарезанного полукольцами
- 15 мл (1 ст. ложка) растительного масла
- 500 г куриной печени
- 10 г (1 ст. ложка) муки
- 250 мл (1 стакан) сметаны
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: 1,5 -2,0 литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Лук с растительным маслом готовьте на высокой мощности 5 минут. Добавьте печень, муку, перемешайте, добавьте сметану, воду, соль, перец и ещё раз всё перемешайте.
2. Готовьте под плёнкой на высокой мощности 5-7 минут. Перемешайте, продолжайте готовить на средней мощности 2-3 минуты или до готовности. Оставьте на 5 минут, перед подачей перемешайте печень с соусом.

Куриные крылышки с мёдом и кунжутом

4-6 порций

Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 5 мл (1 ч. ложка) рубленного чеснока
- 5 мл (1 ч. ложка) молотого имбиря
- 60 мл (1/4 стакана) соевого соуса
- 60 мл (1/4 стакана) мёда
- 30 г (2 ст. ложки) семян кунжута

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, форма для приготовления

1. Положите все ингредиенты в кастрюлю, хорошо перемешайте. Маринуйте в течение, как минимум, 2-х часов.
2. Выньте куриные крылышки из маринада и положите в форму для приготовления и готовьте на средне-высокой мощности 18-20 минут или до готовности.

Куриные грудки с соусом из горчицы и сметаны

4 порции

Ингредиенты:

- 4 средних филе куриных грудок
- 15 мл (1 ст. ложка) сливочного масла
- соль, специи для курицы по вкусу
- Соус
- 15 мл (1 ст. ложка) горчицы
- 5 г (1 ч. ложка) сухого куриного бульона
- 30 мл (2 ст. ложки) лимонного сока
- 125 мл (1/2 стакана) сметаны

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Разрежьте куриное филе на ровные кусочки. Положите масло и курицу в кастрюлю и готовьте под плёнкой на средне-высокой мощности 8-10 минут. В середине приготовления и переверните.
2. Выньте курицу, добавьте оставшиеся ингредиенты, хорошо перемешайте. Готовьте на высокой мощности 2-3 минуты. Перед подачей полейте филе соусом.

Чахохбили из курицы

4 порции

Ингредиенты:

- 440 г (1 банка) мякоти консервированных помидоров
- 60 мл (1/4 стакана) томат-пасты
- 10 мл (2 ч. ложка) порубленного чеснока
- 2 нашинкованные луковицы
- 10 мл (2 ч. ложки) специй и трав по вкусу
- 1 кг куриных ножек

Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная форма для приготовления.

1. Поместите все ингредиенты в форму. Хорошо перемешайте. Готовьте на средне высокой мощности 10-12 минут.
2. Переверните курицу, продолжайте готовить на этой же мощности ещё 10-12 минут или до готовности.

Основные блюда из мяса

Указания по приготовлению мягких частей мяса в микроволновой печи

Выбирайте одинаковые по форме куски мяса, чтобы добиться лучшего результата.

Положите мясо на решетку для микроволновой печи, которая устанавливается на блюдо. Кусочки говядины с выступающими частями должны быть уложены срезом вниз. Остальные куски с костями нужно уложить жирной частью вниз. Куски без костей положите жирной стороной вверх. В середине процесса приготовления переверните куски. Половинки окорока нужно закрыть 8-см полоской фольги, обернув ее вокруг по большому радиусу. Прикрепите фольгу к окороку с помощью деревянной палочки-зубочистки. Загните 3 см по срезу. У половинок голени закройте кость фольгой. По истечении трети от срока готовки вытащите окорок из печи и снимите с него кожу. Переверните вверх жирной стороной и снова закройте выступающие острые концы. Покройте блюдо для готовки воощенной бумагой или бумажной салфеткой во избежание разбрызгивания. Если внизу емкости скапливается большое количество сока, его нужно периодически сливать. По желанию его можно использовать для приготовления соусов и подлив. Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г мяса. Задайте мощность и время. Мясо можно закрыть фольгой в начале

приготовления или в середине готовки. Если Вы хотите это сделать в начале, то в середине фольгу нужно удалить. У говядины и свинины следует закрыть фольгой части возле костей. Фольга должна спускаться на 5 см ниже кости. Голень и тонкие части мякоти без костей тоже нужно закрыть. Проверьте, что фольга не касается стенок микроволновой печи, иначе может произойти искрение. Консервированный окорок нужно закрыть в верхней части полоской фольги шириной 3 см. Оберните полоску фольги вокруг окорока и прикрепите к мясу с помощью деревянной зубочистки. Загните 2 см фольги вниз через край. После разогрева проверьте температуру, используя специальный термометр для мяса. Термометр не должен касаться кости или жира, в противном случае показание будет неточным. В середине куска и в мышечной части возле кости температура более низкая, например, в центре филейной части свинины. Если температура низкая, поставьте мясо в печь и готовьте еще несколько минут на рекомендованном уровне мощности. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА. После приготовления оставьте мясо выдерживаться в течение 10-15 минут. За это время внутренняя температура станет одинаковой и поднимется на 5-10 °С.

РУССКИЙ

Указания по приготовлению более жестких частей мяса в микроволновой печи

Более жесткое мясо, например, для жаркого, нужно готовить в жидкости. На каждые 500 г мяса берите $\frac{1}{4}$ - 2 стакана супа, бульона и т.п. При приготовлении более жестких частей можно использовать кулинарный мешок или закрытую кастрюлю. Выберите кастрюлю подходящей глубины с таким расчетом, чтобы мясо не касалось крышки. При использовании кулинарного мешка подготовьте его в соответствии с указаниями на упаковке. Не используйте скрепки или проволоку, чтобы закрыть

мешок. Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края мешка. По верхнему краю мешка сделайте шесть разрезов по 2 см, через которые будет выходить пар. Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г продукта. Задайте мощность и время готовки. В середине процесса приготовления переверните мясо. Приготовленное мясо станет мягче.

Установка мощности и времени приготовления мяса в микроволновой печи

Мясо	Мощность	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Говядина Куски для жаркого Лопатка, бок, грудинка	Средняя Средняя	12-14 20-30
Свинина Окорок Филе Отбивная	Средняя Средняя Средняя	15-18 15-18 8-10
Баранина Средне прожаренная Хорошо прожаренная	Средняя Средняя	12-14 15-18

Говядина в соусе чили

4 порции

Ингредиенты:

500 г порубленной на кусочки говядины
1 нашинкованная луковица
1 мелко порезанный зубчик чеснока
30 г (2 ст. ложки) приправы чили
400 мл (1 банка) мякоти консервированных томатов
200 г (1 банка) консервированной фасоли без жидкости

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Положите все ингредиенты, кроме фасоли в двухлитровую кастрюлю. Хорошо перемешайте. Готовьте под плёнкой на средне высокой мощности 15-20 минут или до мягкости. В середине приготовления добавьте фасоль и тщательно перемешайте.
2. Подавайте на тарелке с салатом и сыром.

Говядина по-китайски с овощами

4 порции

Ингредиенты:

400 г порезанной на кусочки говядины
5 мл (1 ч. ложка) молотого имбиря
1 мелко порезанный зубчик чеснока
15 мл (1 ч. ложка) соевого соуса
30 мл (2 ч. ложки) китайского соуса
60 мл (1/4 стакана) говяжьего бульона
500 мл (2 стакана) порезанных овощей

Способ приготовления:

1. Положите стейк, имбирь и чеснок в трёхлитровую кастрюлю. Готовьте на Высокой мощности 1 минуту.
2. В керамическом горшочке объёмом 250 мл соедините соусы с бульоном. Готовьте на Высокой мощности 1-2 мин.
3. Добавьте в блюдо. Готовьте на Высокой мощности 4-5 минут, в середине процесса помешайте.
4. Перед подачей на стол выдержите 5 минут. Подавайте с рисом или вермишелью.

Маринованные ребра, жаренные на гриле

4 порции

Ингредиенты:

1 кг свиных ребер
190 мл (3/4 стакана) фруктового сиропа
190 мл (3/4 стакана) томатного соуса
15 мл (1 ст. ложка) соевого соуса
15 мл (1 ст. ложка) острой соевой приправы

Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в 3-литровую кастрюлю для маринования на несколько часов или на всю ночь.
2. Готовьте ребра на Средней мощности 28-32 минут, один раз переверните в процессе приготовления.

Бефстроганов

4 порции

Ингредиенты:

1 нашинкованная луковица
15 мл (1 ст. ложка) растительного масла
500 г бефстроганов
30 мл (2 ст. ложки) томатного соуса
30 мл (2 ст. ложки) острой соевой приправы
15 г (1 ст. ложка) муки
1 кубик говяжьего бульона
125 мл (1/2 стакана) сметаны

Способ приготовления:

Посуда: 1,5-2,0-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите лук, масло, мясо, томатный и соевый соусы, перемешайте.
2. Готовьте на средне высокой мощности 12-15 минут под плёнкой, перемешайте один раз в процессе приготовления. Добавьте муку и сухой бульон, перемешайте, влейте сметану.
3. Перемешайте и готовьте на средней мощности 7-10 минут или до готовности.

Мясной соус к спагетти

4 порции

Ингредиенты:

100 г (1 шт.) лука, мелко нашинкованного
5 г (1 зубчик) чеснока, измельчённого
150 г (1 шт.) нашинкованного болгарского перца
30 мл (2 ст. ложки) растительного масла
100 г (5 шт.) свежих шампиньонов
225 г постного говяжьего фарша
200 мл красного полусухого вина
400 мл (1 банка.) мякоти консервированных томатов
по 1/2 ч. ложке соли и чёрного перца
специи орегано, базилик по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Лук, чеснок, растительное масло прогрейте в кастрюле 1-2 минуты на высокой мощности 2 минуты, добавьте перец, ломтики шампиньонов, мясной фарш, хорошо перемешайте, закройте плёнкой и готовьте на средне высокой мощности 6-8 минут до полуготовности.
2. Затем добавьте красное вино и измельчённые томаты, соль, перец, специи, тушите под плёнкой на средней мощности в течение 8-10 минут.

Плов со свиной

4 порции

Ингредиенты:

200г (2 шт.) моркови, нарезанной мелкими кубиками
200г (2 шт.) лука, мелко нашинкованного
30 мл (2 ст. ложки) растительного масла
400 г свиной для тушения, нарезанной средними кубиками
150 г (3/4 стакана) риса, промытого и замоченного на 40 минут с 1 стаканом воды
250 мл (1 стакан) воды
Соль, приправы для плова, барбарис по вкусу
Чеснок 1 головка

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Нарезанное мясо, морковь, лук и масло положите в кастрюлю. Готовьте без крышки на высокой мощности 10 минут.
2. Добавьте соль, специи, тщательно перемешайте, добавьте воду и предварительно замоченный рис вместе с водой. Готовьте на высокой мощности 5-7 минут под плёнкой. А затем на средней мощности 20-25 минут или до готовности.
3. Оставьте на 10 минут в выключенной печи.

Блюда из овощей

Указания по приготовлению различных блюд из овощей

Приготовление свежих овощей в микроволновой печи

Положите овощи в емкость. Добавьте 2-3 столовые ложки воды на каждые 500 г овощей. Посолите воду или добавьте соль по окончании готовки. Не солите сами овощи. Накройте емкость стеклянной крышкой или пленкой. Готовьте на максимальной мощности, установив рекомендуемое время. В середине процесса готовки помешайте овощи.

Овощи, которые готовятся цельными и с кожурой, нужно наколоть, чтобы лишняя влага и пар могли выходить. Кладите овощи на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. По окончании готовки овощи нужно выдержать в закрытой посуде в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Приготовление замороженных овощей в микроволновой печи

Выньте овощи из упаковки и положите в емкость подходящего размера. Замороженные в мешочках овощи нужно положить на блюдо и наколоть верх. Готовьте на максимальной мощности в соответствии с приведенными в таблице указаниями. При готовке овощи следует накрыть крышкой или пленкой. В середине процесса готовки помешайте, переверните и перераспределите овощи. Еще раз помешайте по окончании процесса приготовления. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

Приготовление сушеных бобов или гороха в микроволновой печи

В 4-литровую кастрюлю залейте горячую воду и доведите ее до кипения, установив максимальную мощность на 10-12 минут. Добавьте бобы и 2 столовые ложки растительного масла. Перемешайте. Готовьте в соответствии с приведенной ниже таблицей. Помешайте. Оставьте бобы выдерживаться в течение 15-20 минут.

Примечание:

Некоторые виды бобовых, красную фасоль, например, необходимо перед готовкой замачивать на всю ночь. 250 г сушеных бобов равны примерно 3 стаканам свежих. Используйте их вместо консервированной фасоли.

РУССКИЙ

Приготовление в микроволновой печи замороженных овощей

Овощ	Количество	Процедура приготовления	Примерное время готовки (в минутах) при максимальной мощности
Бобовые	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Кормовые бобы	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Брокколи (побеги)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Брюссельская капуста	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Морковь (молодая)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	6-8
Цветная капуста	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Кукуруза (1/2 початка)	каждые 1/2 початка (75 г)	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	3-4
Кукуруза (початки)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Смесь овощей	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Горох	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Шпинат	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6

Приготовление сушеных бобов и гороха в микроволновой печи

Продукт	Посуда	Количество горячей воды	Примерное время закипания воды при максимальной мощности (в мин) и при закрытой крышке	При приготовлении на средней мощности (в мин), покрытые крышкой
Чечевица (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	15-20
Суп из смеси овощей (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	15-20
Дробленый горох или чечевица (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	20-25
Бобы (250 г), замоченные на ночь	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	25-30

Блюда из овощей

(Продолжение)

Для лучшего результата овощи накройте крышкой и готовьте на максимальной мощности.

Продукт	Количество	Указания по приготовлению	Примерное время готовки (в минутах) на максимальной мощности
Спаржа	250 г	Закрытая посуда, добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Бобы (измельченные)	250 г	Закрытая посуда, добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды	4-5
Свекла	4 целых (1 кг)	Закрытая посуда, добавить 1 стакан воды в 4-литровую посуду Время устойки после приготовления – 5 мин	14-18
Брокколи	500 г	Только соцветия, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	5-7
Брюссельская капуста	500 г	Закрытая посуда, добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды	4-6
Капуста	500 г	Нашинкованная, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	6-8
Морковь	200 г	Мелко порезанная, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Цветная капуста	500 г	Соцветия, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	5-7
Сельдерей	6 стеблей (400 г)	Порезанные кусочки размером 1 см, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	4-6
Кукуруза	2 початка (500 г), 4 початка (1 кг)	Смажьте растопленным сливочным маслом и варите в закрытой посуде	4-6, 8-10
Баклажаны	1 (500 г)	Нарезанные кубиками, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	4-6
Грибы	250 г	Порезанные, в закрытой посуде с добавлением 2 столовых ложек сливочного масла	3-4
Лук	3 (200 г)	Разрезанные на 4 части, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	5-7
Горошек	250 г	Очищенный от кожуры, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Картофель			
Пюре	5 (500 г)	Очищенный и порезанный на 4 части, с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	6-8
В мундире		Проколоть кожуру. Положить на бумажную салфетку, готовить без крышки	7-9
Тыква	500 г	Очищенная и порезанная на одинаковые кусочки, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	8-10
Шпинат	250 г	Удалить стебли, порезать листья на небольшие куски, варить в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Сладкий картофель	500 г	Порезанный маленькими кусочками, в закрытой посуде с добавлением 2 ст. ложек сливочного масла	6-8
Репа, турнепс	500 г	Очищенная и порезанная мелкими кусочками, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	6-8
Помидоры	2 (300 г)	Порезанные дольками, готовить с добавлением 1 ст. ложки сливочного масла	2-4
Цуккини	1 (500 г)	Порезанный на кусочки размером 2 см, в закрытой посуде	5-7

РУССКИЙ

Цветная капуста в белом соусе

4 порции

Ингредиенты:

500 г соцветий цветной капусты
30 мл (2 ст. ложки) воды
30 мл (2 ст. ложки) сливочного масла
30 мл (2 ст. ложки) муки
250 мл (1 стакан) молока
125 мл (1/2 стакана) тёртого сыра

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите цветную капусту с водой в низкую кастрюлю. Накройте плёнкой и готовьте в автоматической/сенсорной программе «ОВОЩИ» или на высокой мощности 6-8 минут.
2. Положите масло в литровый горшочек. Готовьте на высокой мощности 1-2 мин, перемешайте с мукой и прогрейте ещё 1 минуту. Постепенно добавляйте молоко, хорошо перемешайте и продолжайте готовить на той же мощности 2-3 минуты. В середине приготовления перемешайте.
3. Из цветной капусты слейте лишнюю жидкость, залейте соусом и посыпьте сыром. Готовьте на средне высокой мощности 1-2 минуты или до расплавления сыра.

Морковь, глазированная мёдом

4 порции

Ингредиенты:

500 г тонко порезанной моркови
30 мл (2 ст. ложки) коричневого сахара
30 мл (2 ст. ложки) сливочного масла
30 мл (2 ст. ложки) мёда

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Соедините все компоненты, накройте крышкой и готовьте на высокой мощности 6-8 минут, тщательно перемешав в середине приготовления.

Винегрет

5-6 порций

Ингредиенты:

350 г (3-4 шт.) картофеля
250 г (3-4 шт.) моркови
350 г (2-3 шт.) свёклы
180 г (3-4 шт.) маринованных огурцов
150 г (1 банка) зелёного горошка, без жидкости
75 мл (5ст. ложек) растительного масла
30 мл (2 ст. ложки) 3%-ного уксуса
Соль, перец, сахар по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка, фольга

1. На дно кастрюли положите свёклу, затем картофель и сверху морковь, носиками к центру кастрюли. Подлейте 2-3 ст. ложки воды, закройте плёнкой, готовьте на высокой мощности в течение 10 минут. Достаньте в первую очередь морковь, продолжайте готовить так же ещё 5 минут, достаньте картофель, свёклу продолжайте готовить ещё 3-5 минут до мягкости. Все овощи заверните в фольгу и оставьте до полного остывания.
2. Овощи нарежьте мелкими кубиками. Свёклу перемешайте с 2-3 ст. ложками растительного масла. Оставшееся масло смешайте с солью, перцем, сахаром, уксусом и соевым соусом. Перемешайте с овощами.

Запеканка из картофеля

4 порции

Ингредиенты:

750 г очищенного и порезанного ломтиками картофеля
Соль по вкусу
250 мл (1 стакан) сметаны
60 мл (1/4 стакана) молока
3 стебля зелёного лука
2 ломтика бекона, мелко нарезанного
125 мл (1/2 стакана) тёртого сыра

Способ приготовления:

Посуда: форма с бортиками

1. Выложите слой картофеля, посолите, залейте его смесью из молока и сметаны. Готовьте на высокой мощности 15-18 минут.
2. Сверху посыпьте луком, беконом и сыром. Готовьте на высокой мощности 5 минут.

Овощи в соусе карри

4 порции

Ингредиенты:

1 нашинкованная луковица
30 мл (2 ст. ложки) зелёной пасты карри
750 г (3 стакана) мелко порезанных овощей
440 г (1 банка) турецкого гороха без жидкости
250 мл (1 банка) кокосового молока
15 мл (1 ст. ложка) лимонного сока
15 мл (1 ст. ложка) соевого соуса
125 мл (1/3 стакана) тёртых орехов

Способ приготовления:

1. Положите лук и пасту карри в 3-литровую кастрюлю. Готовьте на Высокой мощности 2 минуты.
2. Добавьте остальные ингредиенты, кроме орехов, и перемешайте. Готовьте на Высокой мощности 4-5 минут. Посыпьте сверху тёртыми орехами и подавайте.

Фаршированные помидоры

2 порции

Ингредиенты:

2 больших помидора
60 мл (1/4 стакана) свежих сухарей
125 мл (1/2 стакана) тёртого сыра
4 шт. лука-шалота, мелко порезанного
15мл (1 ч.л.) мелко нарезанной петрушки, соль и перец
60 мл (1/4 стакана) тёртого сыра для посыпки

Способ приготовления:

1. Срежьте верхушки помидоров. Ложкой выскоблите содержимое и смешайте его с остальными ингредиентами.
2. Помидоры заполните полученной смесью. Сверху посыпьте оставшимся сыром.
3. Поместите помидоры в 2-литровую кастрюлю и готовьте на Высокой мощности 2-3 минуты. Подавайте к столу.

Совет:

Для приготовления 4-х фаршированных помидоров, готовьте при Высокой мощности 6-8 минут.

Рис, макароны и каши

Указания по приготовлению риса и других круп в микроволновой печи

Следуйте приведенным в таблице указаниям относительно размеров посуды, количества воды и времени приготовления. Кладите крупу в кипящую воду. Добавляйте соль и масло в соответствии с указаниями на упаковке. Время готовки на максимальной мощности указано в таблице. Перед

подачей на стол блюда нужно выдержать в закрытой посуде. В некоторых рецептах приготовления риса воду следует заменить говяжьим или куриным бульоном. Перед подачей добавьте готовый лук, грибы и порезанный кусочками бекон.

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при отовления на максимуме без крышки (в мин)	Время выдержки (в мин)
РИС				
Коричневый быстрого приготовления (1 стакан/200 г)	4-литровая кастрюля	2 1/3 стакана	16-19	5
Коричневый (1 стакан/200 г)	4-литровая кастрюля	3 стакана	25-30	10
Длиннозерный (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	13-15	5
Круглый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5
Жасминовый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5

РУССКИЙ

Указания по приготовление макарон в микроволновой печи

Следуйте приведенным в таблице указаниям относительно размеров посуды, количества воды и времени приготовления. Вскипятите воду, добавив 1 чайную ложку соли и 1 столовую ложку растительного масла. Положите макароны и варите столько времени, сколько указано в приведенной таблице. Варка осуществляется на максимальной

мощности. Проверьте насколько быстро развариваются макароны, прежде чем увеличить время приготовления. Слегка недоваривайте макароны, которые будут потом снова разогреваться. Помешайте и оставьте без крышки на 5 минут. Слейте воду после выдерживания.

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при отовления на максимуме без крышки (в мин)	Время выдержки (в мин)
Сухие феттучини (250 г)	4-литровая кастрюля	6 стаканов	14-16	5
Рожки, ракушки и т.п. (250 г)	3-литровая кастрюля	4 стакана	14-16	5
Свежие спагетти, феттучини (375 г)	4-литровая кастрюля	6 стаканов	6-8	5
Сухие спагетти (250 г)	4-литровая кастрюля	4 стакана	14-16	5
Свежие тортеллини, равиоли (250 г)	4-литровая кастрюля	4 стакана	8-10	5

Указания по приготовления каш в микроволновой печи

Смешайте 1/4 стакана хлопьев, щепотку соли и 2/3 стакана кипятка в глубокой тарелке или миске.



Варите на максимальной мощности 2-3 минуты, помешивая во время готовки.



Оставьте кашу на 1-2 минуты перед подачей на стол. По желанию посыпьте сверху сахаром или специями.

Тортеллини с беконом и луком

4 порции

Ингредиенты:

600 г свежих тортеллини
1,5 л (6 стаканов) кипятка
1 порезанная луковица
1 зубчик мелко порубленного чеснока
3 кусочка мелко порезанного бекона
300 мл (2 стакана) сливок
15 мл (1 ст. ложка) сыра пармезан
5 мл (1 ч. ложка) сухого куриного бульона
30 мл (2 ст. ложка) порубленной петрушки
Молотый чёрный перец, дополнительно сыр Пармезан

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в неё макароны, накройте плёнкой. Готовьте на Высокой мощности 8-10 минут. Оставьте накрытыми ещё на 2 минуты. Слейте воду.
2. Положите лук, чеснок и бекон в 2-литровую кастрюлю и варите на максимальной мощности 5 минут. Добавьте сливки, сыр, бульонный порошок и петрушку. Всё тщательно перемешайте.
3. Добавьте макароны и варите на максимальной мощности ещё 2 минуты. Посыпьте сверху перцем и оставшимся Пармезаном.

Песто Феттучини

4 порции

Ингредиенты:

250 г сухих феттучини
1,5 л (6 стаканов) кипятка
2 мелко порубленных зубчика чеснока
250 г (1 стакан) листьев базилика
15 г (1 ст. ложка) рубленых орехов
125 г (1/2 стакана) тёртого сыра Пармезана
250 мл (1 стакан) оливкового масла

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в неё макароны, накройте плёнкой. Готовьте на Высокой мощности 14-16 минут. Оставьте накрытыми ещё на 5 минут. Слейте воду.
2. Положите оставшиеся ингредиенты, кроме масла, в кухонный комбайн, измельчите. Медленно добавляйте масло тоненькой струйкой во время измельчения продуктов, до получения слегка загустевшего соуса.
3. Положите соус в макароны, помешайте и подавайте.

Рис с овощами

4 порции

Ингредиенты:

30 г (2 ст. ложки) сливочного масла
100 г (1 шт.) нашинкованная луковица
100 г (1-2 шт.) мелко нарезанной моркови
80 г (1/2 банки) консервированной кукурузы
100 г (1/3 пачки) свежемороженого зелёного горошка
200 г (1 стакан) круглого риса
Соль, специи для риса по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: 2,5 - 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите масло, нашинкованный лук и морковь в кастрюлю, накройте плёнкой и готовьте на высокой мощности 4-5 минут, затем добавьте консервированную кукурузу, замороженный горошек, промытый рис, тщательно перемешайте.
2. Добавьте 375 мл (1 1/2 стакана) кипятка, соль, специи для риса, перемешайте, накройте плёнкой и готовьте на Высокой мощности 12-14 минут или до готовности.
3. Оставьте в закрытой посуде на 5 минут.

Десерты

Пудинг с маслом по-шотландски

4-6 порций

Ингредиенты:

400 г (1 банка) сладкого сгущённого молока
30 г сливочного масла
5 мл (1 ч. ложка) ванильной эссенции
125 мл (1/2 стакана) молока
190 мл (3/4 стакана) просеянной муки
250 мл (1 стакан) коричневого сахара
125 мл (1/2 стакана) горячей воды

Способ приготовления:

1. Положите сгущёнку в 2-литровую ёмкость. Готовьте на Средней мощности 6-7 минут. Дважды помешайте во время приготовления.
2. Смешайте с маслом, молоком и ванилью. Размешивайте до полного растворения масла. Слегка охладите.
3. Добавьте молочную смесь в муку. Хорошо размешайте. Вылейте смесь в 2-литровую ёмкость.
4. Посыпьте сверху коричневым сахаром и полейте сверху кипятком. Готовьте на Высокой мощности 6-8 минут.

Варенье из чёрной смородины

0,5 литра

Ингредиенты:

300 г чёрной смородины свежей или замороженной
300 г (1 1/3 стакана) сахара

Способ приготовления:

Посуда: 1,5 - 2-х литровая кастрюля

1. Ягоды положите в кастрюлю, засыпьте сахаром и перемешайте.
2. Готовьте на Высокой мощности 5 минут до закипания. Затем продолжайте готовить на Средней низкой мощности 10 минут, за это время перемешайте 2 раза. Сахар должен полностью раствориться. После приготовления размешайте и поставьте охлаждаться.

Ароматные груши в красном вине

4 порции

Ингредиенты:

4 средние груши
100 г (1/2 стакана) сахара
300 мл (1 1/3 стакана) воды
125 мл полусладкого красного вина
по 4 звездочки бадьяна и гвоздики
сок и цедра от 1 лимона
1 ст. ложка семян кориандра
кусочек коры корицы
Взбитые сливки по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, пищевая плёнка

1. Груши очистить от жёсткой кожицы и семян
2. Положить в кастрюлю сахар и воду, довести до кипения на Высокой мощности 3-4 минуты, перемешать, добавить специи и вино, продолжать готовить на Высокой мощности ещё 2-3 минуты.
3. В сироп положить груши, накрыть плёнкой, готовить на Средней высокой мощности 8-10 минут или до мягкости. Остудить в сиропе.
4. Подавать в креманках, украсив взбитыми сливками.

Шоколадный мусс

4 порции

Ингредиенты:

125 г тёмного шоколада
10 мл (1 ст. ложка) бренди
2 желтка
300 мл жирных сливок

Способ приготовления:

Посуда: глубокая стеклянная миска

1. Сливки подогрейте на Высокой мощности 1 минуту, добавьте кусочки шоколада и размешайте до его растворения.
2. Желтки слегка взбейте венчиком, влейте в них при постоянном помешивании, сливки с шоколадом, готовьте на низкой мощности 9-10 минут. Перемешивайте через каждые 1-2 минуты.
3. Разлейте по формочкам, охладите в холодильнике.

Грильяж ореховый

4 порции

Ингредиенты:

200 г сахара рафинада
200 мл воды
5 мл (1/2 ст. ложки) лимонного сока
150 г (1 стакан) очищенных тыквенных семечек, или подсолнечника, или лесных орешков.

Способ приготовления:

Посуда: высокая 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите сахар в кастрюлю и залейте горячей водой, перемешайте, готовьте 3 минуты на Высокой мощности. Добавьте лимонный сок. Продолжайте готовить на Высокой мощности в течение 18-19 мин. до янтарно-карамельного цвета. Перемешивайте каждые 3 минуты.
2. Орехи перемешайте с горячей карамелью, выложите смесь на ровную поверхность на разделочную доску, накрытую пищевой плёнкой. Поверхность разровняйте слоем 1,0 - 1,5 см, делайте всё быстро, чтобы карамель не застыла раньше времени, накройте слоем плёнки и прокатайте скалкой ещё тёплый грильяж до толщины 0,5 см. Нарезьте на кусочки ещё тёплый грильяж, оставьте его до полного остывания и застывания на время не меньше 1 часа. Разломайте на кусочки по прорезанным линиям.

Желе из консервированных фруктов

Ингредиенты:

500 г консервированных персиков, или груш, или ананасов
250 мл сиропа от фруктов
250 мл газированного напитка типа Фанты
20 г желатина
Взбитые сливки по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: литровая кастрюля

1. Желатин замочить во фруктовом сиропе и оставить на 30-40 минут.
2. Нагреть желатин в микроволновой печи на Средней мощности 2-3 минуты до растворения желатина, добавить газированный напиток, перемешать.
3. По формочкам разложить фрукты, залить не застывшим желе, охладить в холодильнике не менее 2 часов.

Зміст

Перед експлуатацією

Установлення та підключення.....	2
Заходи безпеки.....	3
Важлива інформація.....	4
Схема пристрою.....	5
Панель керування.....	6

Експлуатація та поради

Установлення потужності та часу.....	7
Установлення ваги продуктів для розморожування.....	7
Готування в режимі Грилю з установленням часу.....	8
Готування в Комбінованому режимі з установленням часу.....	8

Обслуговування

Перед тим як звертатись до сервісного центру.....	9
Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі.....	10
Технічні характеристики.....	11

Рекомендації щодо приготування страв

Вступ.....	12
Довідник посуду для готування страв.....	13
Технологія приготування в мікрохвильовій печі.....	14-15
Потужність та час підігрівання страв.....	16
Розморожування.....	17
Технологія розморожування та корисні поради.....	18
Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі.....	19-20
Відповіді на найпоширеніші запитання.....	21
Страви на кожен день.....	22
Риба та морепродукти.....	23
Птиця.....	24-25
Основні страви з м'яса.....	26-27
Страви з овочів.....	28-30
Рис, макарони та каші.....	31-32
Десерти.....	33

Українська

Установлення та підключення

Перевірка мікрохвильової печі

Розпакуйте піч та видаліть пакувальний матеріал. Перевірте піч на наявність пошкоджень, таких як вм'ятини, тріщини у дверцятках або несправність замку дверцят. У разі виявлення будь-яких пошкоджень відразу зверніться до Вашого дилера. Не встановлюйте пошкоджену мікрохвильову піч.

Вказівки по заземленню

УВАГА: З МЕТОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ МІКРОХВИЛЬОВУ ПІЧ СЛІД ЗАЗЕМЛИТИ. Якщо електрична розетка, до якої планується підключити піч, не має заземлення, Вам слід обов'язково замінити її на розетку із системою заземлення.

Робоча напруга

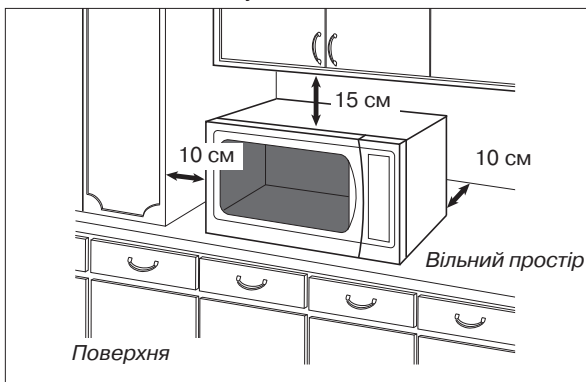
Напруга електричної мережі має співпадати із значенням, що вказане на фірмовій наклейці. Якщо Ви підключите піч до розетки з напругою, що перевищує вказане значення, це може спричинити спалахування або інші пошкодження.

Розташування печі

1. Піч слід розташувати на плоскій та стійкій поверхні, на відстані не менш ніж 85 см від підлоги.
2. Піч слід встановити таким чином, щоб її можна було легко ізолювати від електричної мережі, витягнувши шнур або вимкнувши переривник.
3. Для нормальної роботи пристрою необхідно забезпечити достатню циркуляцію повітря.

Розташування на робочій поверхні:

Залиште 15 см вільного простору над верхньою панеллю, 10 см позаду та по 10 см з обох боків. Якщо піч одним з боків притиснута до стіни, верхня поверхня та інший бік мають бути вільні.



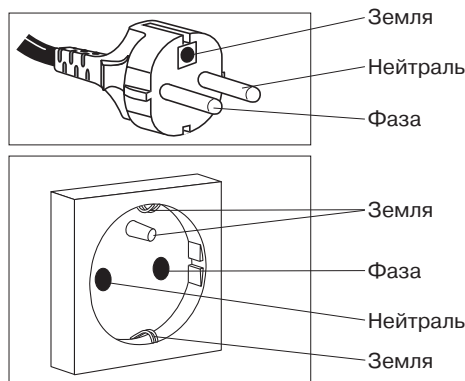
4. Не розташовуйте піч біля електричної або газової плити.
5. Не знімайте ніжки печі.
6. Ця піч призначена тільки для побутового застосування. Використовувати тільки в приміщенні.
7. Не використовуйте піч в умовах підвищеної вологості.
8. Шнур живлення не повинен торкатися зовнішньої сторони печі. Стежте за тим, щоб шнур також не торкався гарячих поверхонь. Шнур не повинен звисати з краю столу або робочої поверхні. Не занурюйте шнур, вилку або піч у воду.
9. Не загороджуйте вентиляційні отвори печі. Якщо отвори заблоковані, піч може перегріватися або зламатися. Якщо ви накриваєте піч, стежте, щоб вентиляційні отвори були вільними.
10. Мікрохвильова піч не може бути вбудована у шафу.

УВАГА!

1. Ущільнювачі дверцят та місця їх прилягання слід протирати вологою серветкою. Пристрій слід регулярно перевіряти на наявність пошкоджень ущільнювачів дверцят та місць їх прилягання. При виявленні пошкоджень експлуатація печі не допускається, доки не буде виконаний ремонт пристрою спеціалістом сервісної служби, який пройшов навчання у виробника.
2. Не використовуйте пристрій у разі пошкодження шнура або вилки, а також у разі падіння або поломки пристрою або якщо пристрій працює неправильно. Якщо шнур живлення печі пошкоджений, він має бути замінений виробником, його сервісною службою або кваліфікованим спеціалістом.
3. Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, корпусу панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте зовнішню панель печі, яка запобігає мікрохвильовому опроміненню. **Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами небезпечно, тому ремонт має виконувати лише спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника.**
4. Заміну лампи печі має виконувати спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника. Зверніться до свого дилера, якщо у печі треба замінити лампу.
5. Рідину та інші продукти не можна розігрівати у щільно запечатаних ємностях, тому що вони можуть вибухнути.
6. Дозволяйте використовувати піч дітям тільки після дохідливих пояснень щодо правил безпеки під час використання мікрохвильової печі.
7. Даний пристрій заборонений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з браком досвіду, окрім як під наглядом або після інструктажу щодо використання даного пристрою, проведеного особами, відповідальними за їх безпеку.
8. Не допускайте, щоб діти грались з даним пристроєм.

Увага!

Цей пристрій призначений для підключення до розетки змінного струму із заземленням (третій дріт). Не слід нехтувати даним заходом безпеки, тому що без дроту заземлення в ланцюгу цей пристрій не відповідатиме вимогам захисту від ураження електричним струмом. Запросіть кваліфікованого спеціаліста встановити Вам розетку із заземленням, яка показана на малюнку нижче.



Заходи безпеки

Використання печі

1. **Використовуйте піч тільки для приготування їжі.** Ця піч спеціально розроблена для розігріву та приготування їжі, тому не використовуйте її для нагрівання хімікатів та інших нехарчових продуктів.
2. Перед застосуванням переконайтеся, що посуд або емність підходить для використання у мікрохвильовій печі.
3. Не використовуйте цю мікрохвильову піч для сушіння газет, одягу та інших матеріалів. Вони можуть спалахнути.
4. Коли піч не використовується, не слід застосовувати її для зберігання сторонніх предметів на випадок, якщо піч буде ввімкнена випадково.
5. Не можна вмикати **МІКРОХВИЛЬОВИЙ РЕЖИМ, КОЛИ У ПЕЧІ НЕМАЄ ПРОДУКТІВ.**
6. Якщо Ви помітили дим, поверніть Таймер на нуль та залишіть дверцята закритими. Відключіть шнур живлення або електрику в всьому помешканні, щоб запобігти спалахуванню.

Використання елемента нагріву

1. **Зовнішня поверхня печі, включаючи вентиляційні отвори на корпусі та дверцятах нагріваються під час готування в КОМБІНОВАНОМУ режимі та режимі ГРИЛЮ. Будьте обережні відкриваючи дверцята, ставлячи та виймаючи їжу з печі.**
2. Піч обладнана нагрівачем, який розташований у верхній частині камери. Після використання режиму ГРИЛЬ та КОМБІНОВАНОГО режиму, стеля камери нагрівається до високої температури.
Увага: Після приготування їжі в режимі ГРИЛЬ або в КОМБІНОВАНОМУ режимі, аксесуари дуже нагріваються.
3. Частини печі, до яких можна доторкнутися також нагріваються під час приготування у вищевказаних режимах. Не підпускайте дітей до пічки.
4. Даний пристрій не призначений для роботи з використанням зовнішнього таймера або окремої системи дистанційного керування.

Відповідно до Закону України "Про захист прав споживача" виробником установлений мінімальний строк служби для даного пристрою, який становить 7 років від дати виготовлення за умовою, що експлуатація продукту здійснюється у суворій відповідності до даної інструкції та пропонуваніх технічних вимог.

Приладдя

Піч постачається із комплектом приладь. Обов'язково дотримуйтеся вказівок щодо застосування цих приладь.

Скляний піддон

1. Не вмикайте піч без роликів та скляного піддону.
2. Використовуйте тільки скляний піддон, який призначений для цього типу печі.
3. Якщо скляний піддон гарячий, дайте йому охолонути, перш ніж мити або чистити.
4. Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.
5. Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.
6. Не готуйте їжу безпосередньо на скляному піддоні.

Роликове кільце

1. Регулярно чистіть роликове кільце та дно печі для забезпечення безшумної роботи та запобігання утворенню нальоту із залишків їжі.
2. Обов'язково використовуйте роликове кільце разом із скляним піддоном під час приготування їжі.

Решітка

1. Решітка постачається разом з пічкою для приготування маленьких страв.
2. Решітка потребує щільного чищення.
3. Під час використання решітки в ручному режимі ГРИЛЮ або КОМБІНОВАНОМУ, слід використовувати термостійкі контейнери. Контейнери з пластику або паперу можуть оплавитись або згоріти під впливом жару від грилю.
4. В КОМБІНОВАНОМУ режимі ніколи не кладіть алюмінієві та металеві контейнери безпосередньо на решітку. Між ними завжди повинна бути скляна тарілка або блюдо. Це допоможе уникнути іскріння, яке може пошкодити піч.
5. Не рекомендується використовувати решітку для готування в МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі.

Обслуговування печі

1. Ремонт

Якщо піч слід відремонтувати, зверніться до місцевого спеціаліста фірми Panasonic (до служби підтримки споживачів). Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами може бути небезпечним, особливо якщо ремонт припускає зняття корпусу печі, який запобігає мікрохвильовому опроміненню. Тому ремонт має виконувати лише спеціаліст.

2. Ущільнювачі дверцят

Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, корпусу панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте зовнішню панель печі.

Ущільнювачі дверцят та місця їх прилягання слід регулярно протирати вологою серветкою.

Увага: Пристрій слід перевірити на наявність пошкоджень ущільнювачів дверцят та місць їх прилягання. Якщо вони мають пошкодження, піч включати не можна, доки кваліфікований спеціаліст, що пройшов навчання у виробника, не виконає ремонт.

3. Лампа печі

Заміну лампи печі має виконувати лише спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника. НЕ НАМАГАЙТЕСЯ знімати зовнішню панель печі.

Важлива інформація

1) Час готування

- Час готування страв у збірнику рецептів наданий приблизно. Час готування залежить від стану, температури та кількості продуктів, а також від типу посуду, що використовується.
- Щоб запобігти переварюванню їжі, спочатку встановіть мінімальний час готування. Якщо страва не приготувалася, Ви завжди зможете встановити додатковий час готування.

Увага: При перевищенні рекомендованого часу готування їжа буде зіпсована, а за надзвичайних умов можливе й виникнення пожежі та пошкодження внутрішньої поверхні печі.

2) Невеликі порції продуктів

- Невеликі порції продуктів або продукту з низьким вмістом вологи можуть пересохнути або навіть спалахнути, якщо готувати їх занадто довго. Якщо продукт у печі спалахнув, не відчиняйте дверцята, а вимкніть піч та від'єднайте шнур живлення від розетки.

3) Яйця

- Не готуйте яйця у шкаралупі та яйця, що зварені на твердо, у МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі. Через підвищення внутрішнього тиску вони можуть лопнути.

4) Проколювання

- При готуванні в МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі, продукти з непористою шкіркою, такі як картопля, ячний жовток або сосиски, рекомендується попередньо проколювати, щоб вони не лопнули.

5) Термометр для м'яса

- Використовуйте термометр для м'яса для перевірки ступеня готовності м'яса та птиці тільки після того, як виймете їх із печі. Не використовуйте звичайний термометр під час роботи у мікрохвильовому режимі, тому що це може спричинити іскріння.

6) Рідини

- При розігріванні рідин, наприклад, супів, соусів або напоїв у мікрохвильовій печі їх закипання може відбутися без видимих пухирців. У результаті гаряча рідина може несподівано виплеснутися з посуду. Щоб запобігти цьому, дотримуйтесь наступних правил:
 - а) Не використовуйте прямі ємності з вузькими горлечками
 - б) Не допускайте перегріву рідини.
 - в) Перемішайте рідину два рази: перш ніж помістити ємність із рідиною у піч та через половину часу, відведеного для готування.
 - г) Після розігрівання залиште ємність у печі на деякий час, а потім перемішайте рідину та обережно вийміть ємність.
 - е) Мікрохвильове розігрівання напоїв може спричинити бурхливе кипіння вже після впливу хвиль, тому виймайте ємність із рідиною дуже обережно.

7) Папір та пластик

- При розігріванні їжі у пластикових або паперових ємностях, якомога частіше перевіряйте піч, тому що ці типи ємностей можуть спалахнути при перегріванні.
- Не використовуйте пакунки з вторинного паперу (наприклад, рулони кухонного паперу) якщо на пакунку не вказано, що цей папір може використовуватись у мікрохвильовій печі. Пакунки з вторинного паперу можуть містити домішки, які можуть спричинити пожежу або іскріння при використанні у печі.
- Перед завантажуванням продуктів у піч видаліть будь-які металеві елементи з упаковки.

8) Посуд та фольга

- Не розігрівайте продукти у зачинених банках та пляшках, тому що вони можуть вибухнути.
- У Мікрохвильовому та КОМБІНОВАНОМУ режимі не можна застосовувати металеві ємності або посуд із металевою обробкою. Це спричинить іскріння.
- Якщо Ви використовуєте алюмінієву фольгу, шампури або якісь металеві предмети, забезпечте відстань між ними та стінками і дверцятами печі не менше ніж 2 см, щоб уникнути іскріння.

9) Пляшки для годування та банки із дитячим харчуванням

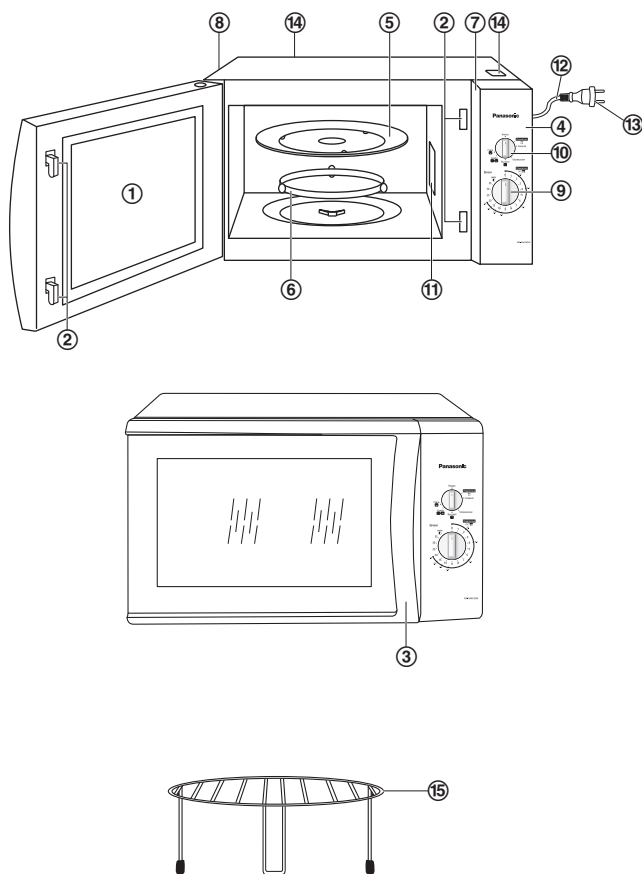
- Пляшки для годування та банки з дитячим харчуванням слід ставити у піч без кришок та сосок.
- Вміст пляшок та банок слід перемішати або струснути.
- Перед годуванням слід перевірити температуру, щоб уникнути опіків.

10) Місце для використання

Даний пристрій призначений для використання у домашніх та подібних до домашніх умовах, наприклад:

- на кухнях для персоналу в магазинах, в офісах та інших робочих приміщеннях;
- у житлових будинках на фермах;
- клієнтами у готелях, мотелях та інших житлових приміщеннях;
- у готелях із послугою «номер плюс сніданок».

Схема пристрою



- ① **Оглядове вікно печі**
- ② **Система блокування дверцят**
- ③ **Ручка дверцят**

Потягніть, щоб відчинити дверцята. Якщо відчинити дверцята під час готування, процес готування буде припинений, але програму не буде скасовано. Відчиняти дверцята під час готування безпечно та не становить ризику опромінення мікрохвилями.

- ④ **Панель керування**
- ⑤ **Скляний піддон**

- a) Не використовуйте піч без роликівого кільця та скляного піддону всередині.
- b) Використовуйте тільки скляний піддон, який призначений для цього типу печі. Не використовуйте будь-які інші піддони.
- c) Якщо скляний піддон гарячий, дайте йому охолонути, перш ніж мити або чистити.
- d) Не готуйте їжу безпосередньо на скляному піддоні. Продукти треба розташовувати у спеціальному посуді для мікрохвильових печей, або на решітці, яка встановлена у спеціальному посуді.
- e) Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.
- f) Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.

- ⑥ **Роликіве кільце**

- a) Роликіве кільце слід регулярно чистити, щоб уникнути надмірного шуму.
- b) Роликіве кільце слід використовувати разом зі скляним піддоном.

- ⑦ **Наклейка з ідентифікаційним номером**
- ⑧ **Вентиляційні отвори**
- ⑨ **Поворотний перемикач встановлення часу/ваги**
- ⑩ **Поворотний перемикач вибору режиму готування**

- ⑪ **Кришка хвилеводу (не знімається)**

- ⑫ **Штекер Шнура Живлення**

- ⑬ **Шнур живлення**

- ⑭ **Захисна Наклейка**

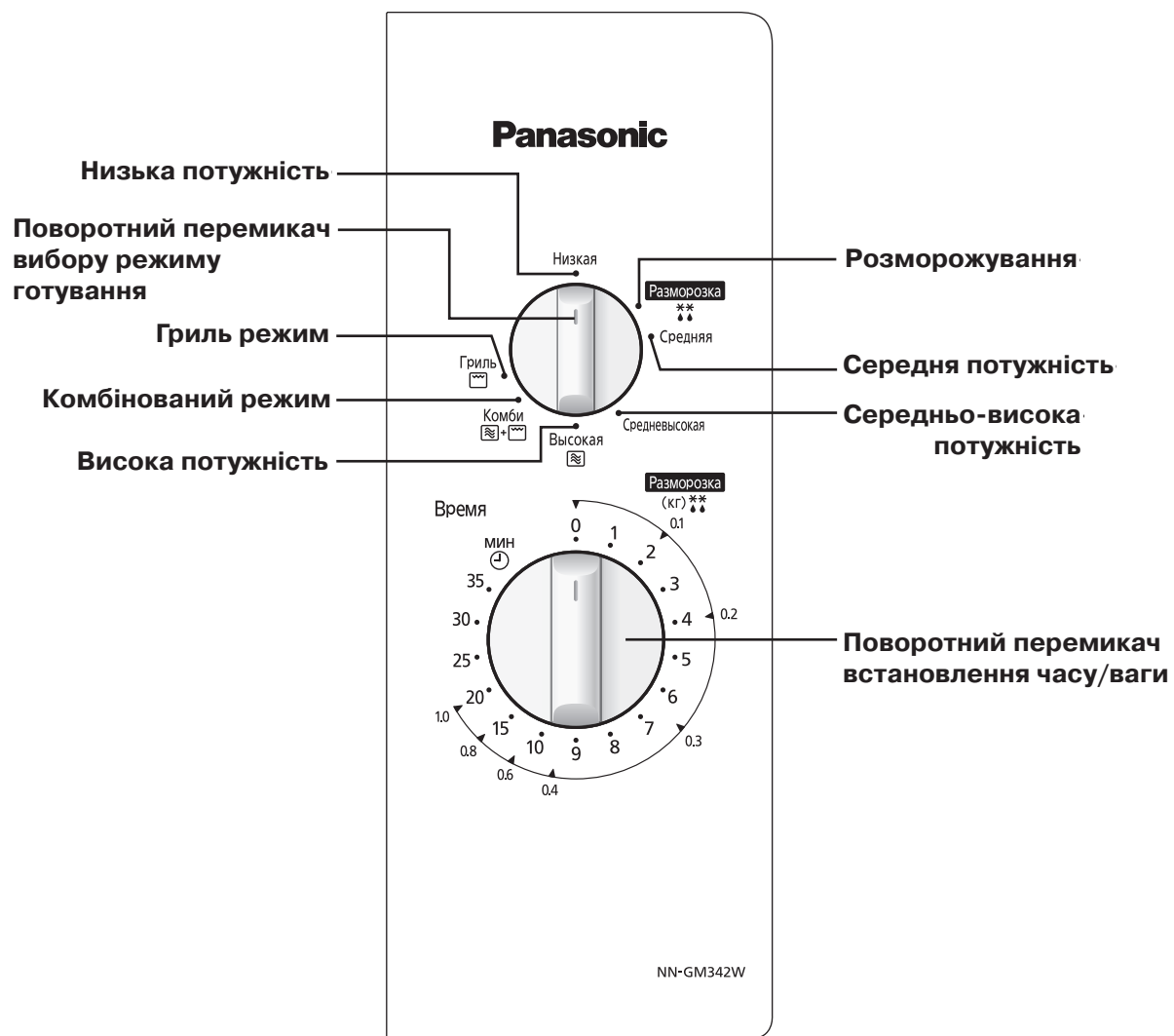
- ⑮ **Решітка**

Примітка:

Це зображення надане лише для довідки.

Українська

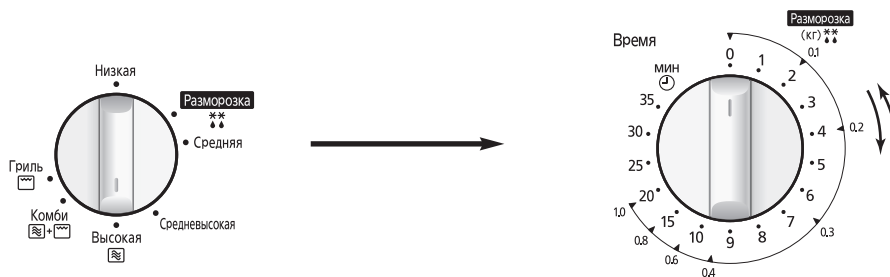
Панель керування



Українська

Експлуатація (Установлення потужності та часу)

Скляний піддон повинен завжди бути встановлений під час використання печі.



- Поверніть перемикач для того, щоб вибрати рівень потужності.
- Установіть час готування повороттям перемикача. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почеться. При встановленні часу меншого за 5 хвилин, поверніть перемикач часу/ваги за відмітку 5 хвилин, а потім установіть потрібний час.

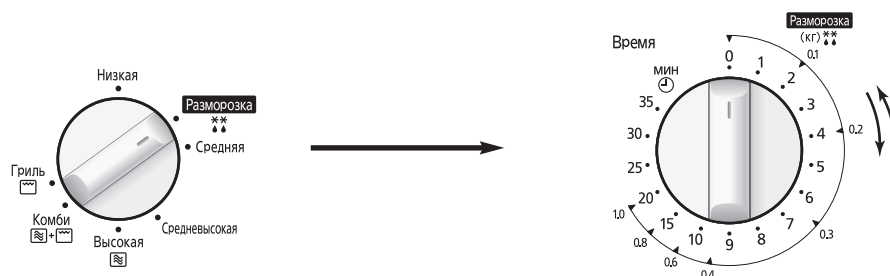
Рівень потужності	Приклад використання
Висока	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
Середньо-висока	Готування риби, птиці, м'яса, тортів та розігрів молока.
Середня	Готування печень, рагу та м'ясного хлібу, гарячого шоколаду. Готування яєць та сиру.
Розморожування	Розморожування їжі.
Низька	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

Примітка:

1. Якщо Ви бажаєте перевірити страву під час готування, просто відкрийте дверцята. Піч автоматично припинить готування. Для продовження закрийте дверцята.
2. Щоб зупинити процес готування, поверніть поворотний перемикач встановлення часу/ваги на відмітку нуль - позицію "ВИМКНЕНО". Час готування може бути змінено будь-коли під час готування повороттям перемикача таймеру.
3. Після того, як процес готування завершиться та Ви дістанете страву з печі, впевніться, що поворотний перемикач встановлення часу/ваги знаходиться в позиції "нуль".
4. Перегортайте або завертайте або діставайте продукти всередині часу розморожування.

Українська


Експлуатація (Установлення ваги продуктів для розморожування)

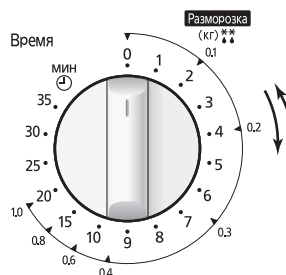


- Установіть потужність розморожування.
- Установіть вагу продуктів. При встановленні ваги меншої за 0,2 кг, поверніть перемикач часу/ваги за відмітку 0,2 кг, а потім установіть потрібну вагу.

Експлуатація (Готування в режимі Грилю з установленням часу)



- Установіть перемикач вибору режиму готування в позицію Гриль .



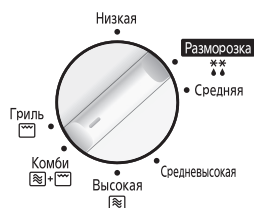
- Установіть час грилю шляхом повертання поворотного перемикача встановлення часу/ваги. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почнеться.


Вказівки щодо приготування у режимі Гриль

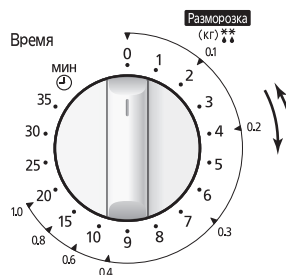
Під час готування у режимі Гриль, тепло випромінюється з двох кварцових трубок, що знаходяться у верхній частині камери печі. Щоб уникнути розповсюдження запахів по кухні, а також для економії енергії, дверцята печі повинні бути закриті. Гриль особисто підходить для шматочків м'яса, відбивних, кебабів, ковбаси або курки. Цей режим також можна використовувати для приготування гарячих бутербродів та інших страв. Покладіть підготовлену їжу на решітку, яку розташовано на скляному піддоні. Установіть усі необхідні параметри, час та запустіть духовку. Звичайно страву треба перевернути усередині приготування. Готування припиняється після відкриття дверцят. Переверніть страву, покладіть його назад до пічки та продовжить готування. Під час приготування у грилі ви можете в будь-який час відкрити дверцята для перевірки страви.

Українська

Експлуатація (Готування в Комбінованому режимі з установленням часу)



- Установіть перемикач вибору режиму готування в позицію Комбінування .



- Установіть час готування повернувши поворотний перемикач встановлення часу/ваги. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почнеться.

Вказівки щодо приготування в Комбінованому режимі

Комбінований режим дозволяє поєднувати функцію мікрохвиль та грилю для розморожування, готування та розігріву. Існує спеціальна програма, яка дозволяє отримувати страви з хрусткою скоринкою. Розташуйте їжу на решітці, що встановлено на скляний піддон.

Перед тим як звертатись до сервісного центру

НОРМАЛЬНІ ЯВИЩА:

Мікрохвильова піч викликає перешкоди в роботі телевізора.	Деякі перешкоди в роботі ТВ та радіо приймачів можуть виникати під час приготування страв у мікрохвильовій печі. Подібні перешкоди виникають під час використання малих електроприладів таких як міксери, пирососи, фени та ін. Це не означає що з вашою пічкою щось трапилось.
Лампа печі горить менш яскраво.	Якщо при приготуванні використовується режим не з максимальною потужністю (HIGH), піч може споживати меншу потужність. Лампа печі може горіти менш яскраво, а сама піч може видавати звук клацання.
На дверцятах конденсується пара, а з вентиляційних отворів йде гаряче повітря.	Під час приготування з їжі виділяється пара та гаряче повітря. Більша частина пари та гарячого повітря відводиться з через вентиляційні отвори завдяки циркуляції повітря в печі. Але деяка кількість пари конденсується на менш гарячих поверхнях, наприклад, на дверцятах. Це нормальне явище.
Я випадково включив піч без продуктів.	Включення порожньої печі на короткий час не повинно викликати її пошкодження. Однак так робити не рекомендується.
Під час приготування у режимі Комбінації, чути клацання та постукування.	Такий шум може виникати коли піч автоматично перемикається з режиму мікрохвиль на режим грилю для забезпечення Комбінованого режиму приготування. Це нормальне явище.
Під час роботи в комбінованому режимі та режимі грилю піч видає неприємний запах та дим.	Дуже важливо регулярно протирати внутрішню поверхню печі, особливо після приготування в комбінованому режимі та режимі грилю. У разі залишення на стінках та верхньої поверхні камери жиру та залишків їжі, вони можуть видавати запах та дим.

Проблема

Можлива причина

Усунення

Піч на включається.	Піч ненадійно підключена до розетки живлення	Вимкніть вилку з розетки, зачекайте 10 секунд та ввімкніть знов.
	Переривник або плавкий запобіжник вимкнуто або перегорів.	Будь ласка, зверніться до авторизованого сервісного центру.
	Несправна розетка.	Підключіть інший пристрій до цієї розетки щоб перевірити чи вона є справною.
При обертанні скляного піддону чути сторонній шум.	Роликове кільце та дно печі забруднені.	Почистіть ці деталі згідно з правилами (див. наступну сторінку)
Процес приготування не починається.	Дверцята не повністю закрито.	Закрийте щільно дверцята.

Якщо ви вважаєте, що ваша піч несправна, зверніться до авторизованого сервісного центру.

Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі

1. Необхідно регулярно чистити мікрохвильову піч та видаляти рештки їжі.
2. Перед початком чищення відключіть піч та від'єднайте вилку від розетки.
3. Внутрішні поверхні мікрохвильової печі повинні бути чистими. Якщо частки їжі або бризки від рідини пристають до стінок печі, їх треба протерти вологою серветкою. Якщо піч дуже забруднена, можна використати м'які миючі засоби. Не рекомендується використовувати сильні миючі засоби та абразиви.
4. Зовнішню поверхню мікрохвильової печі чистять за допомогою вологої серветки. Для запобігання пошкодженню внутрішніх елементів управління вода не повинна проникати крізь вентиляційні отвори.
5. Запобігайте попаданню рідини на панель керування. Для чищення панелі керування використовуйте м'яку вологу серветку. Не використовуйте миючі засоби, абразиви або аерозолі для миття панелі керування. Під час миття панелі керування залиште дверцята відчиненими, щоб випадково не включити піч. Після чищення, переконайтеся, що перемикач встановлення часу/ваги повернений на позначку "0".
6. Якщо навколо дверцят з внутрішньої або зовнішньої сторони накопичується конденсат, витріть його вологою серветкою. Конденсат може накопичуватись коли мікрохвильова піч працює в умовах підвищеної вологості але це не вказує на пошкодження печі.
7. Час від часу треба знімати скляний піддон для чищення. Мийте піддон в теплій мильній воді або в посудомийній машині.
8. Роликове кільце та дно печі треба регулярно чистити для запобігання появи стороннього шуму. Просто протріть нижню поверхню печі з використанням води або засобу для чищення вікон, а потім висушіть. Роликове кільце можна мити за допомогою мильного розчину або в посудомийній машині. Під час регулярного готування їжі, йде накопичення пари, але це ні в якій мірі не зашкоджує нижній поверхні або колесу роликового кільця. Переконайтеся, що після миття роликового кільця, Ви встановили його в правильне положення.
9. При використанні режиму Гриль або Комбінованого режиму, деяка їжа може забруднювати стінки печі жиром. Якщо піч не чистити, може з'явитися неприємний запах та дим під час роботи печі. Також, застарілі бризки жиру буде складніше видалити.
10. Після завершення приготування в режимі Гриль або Комбінованому режимі, внутрішню поверхню печі треба почистити за допомогою серветки з мильним розчином. Особливо обережними треба бути при чищенні області оглядового вікна після приготування в режимі Гриль та Комбінованому режимі. З плямами всередині печі, які важко видалити, можна впоратись за допомогою невеликої кількості спеціального розчину для мікрохвильових печей та м'якої вологої серветки. Нанесіть розчин на складні плями, залиште на рекомендований час, а потім зітріть. Не використовуйте цей засіб для чищення дверцят та області навколо повітрозбірника, що розташовано на правій боковій стінці.
НЕ РОЗПРИСКУВАТИ ЗАСІБ ДЛЯ ЧИЩЕННЯ ВСЕРЕДИНИ ПЕЧІ!
Пароочисник не можна використовувати для чищення.
11. При необхідності заміни лампочки, зверніться до дилера компанії.
12. Відмова підтримувати піч в чистому стані може призвести до погіршення стану поверхні, це може несприятливо відобразитися на терміні служби (придатності) виробу та стати причиною небезпеки.

Технічні характеристики

Джерело живлення:	220 В 50 Гц
Споживана потужність: Мікрохвильовий режим:	5,9 А 1270 Вт
Гриль:	4,5 А 1000 Вт
Вихідна потужність: Мікрохвильовий режим*:	800 Вт
Гриль:	1000 Вт
Зовнішні габарити (Ш x В x Г):	485 мм x 287 мм x 400 мм
Внутрішні габарити (Ш x В x Г):	315 мм x 207 мм x 349 мм
Робоча частота:	2450 МГц
Вага нетто:	Приблизно 13,2 кг

* Тест ІЕС

Специфікації можуть змінюватись без попереднього повідомлення.

Вимоги щодо напруження, дати та країни випуску, серійний номер дивіться на таблиці паспортних даних мікрохвильової печі.

Примітка:

Інформаційний центр Panasonic

Міжнародні дзвінки та дзвінки з Києва: +380-44-490-38-98

Безкоштовні дзвінки зі стаціонарних телефонів в межах України: 0-800-309-880

Дату виготовлення Ви можете з'ясувати за серійним номером, що розміщений на задній частині виробу.

Серійний номер XXXxxx

1-ша цифра: рік (остання цифра номера року) – 2 - 2002, 3 - 2003, 4 - 2004

2-га та 3-тя цифри: місяць (у цифровому виразі) – 01 - Січень, 02 - Лютий, ... 12 - Грудень

Українська

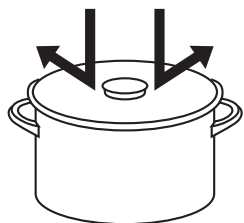
Вступ

Приготування їжі з використанням мікрохвиль

Мікрохвилі - це одна з форм високочастотних електромагнітних хвиль (довжина хвилі складає приблизно 12см), схожих на радіохвилі. Електроенергія перетворюється на мікрохвильову енергію за допомогою трубки магнетрона. Мікрохвилі передаються від трубки магнетрона до камери печі, де вони відбиваються, передаються далі або поглинаються.

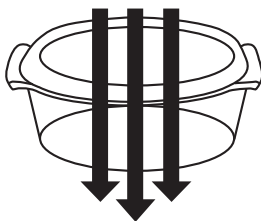
Відбивання

Мікрохвилі відбиваються від металу як м'ячик відскакує від стіни. Комбінація стаціонарного металу (внутрішні стінки) та металу що обертається (поворотний або змішувальний вентилятор) дозволяє забезпечити рівномірний розподіл мікрохвиль по внутрішній камері печі та рівномірне приготування.



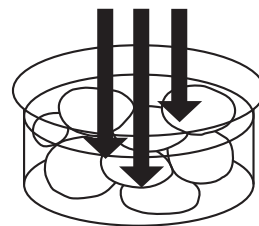
Передавання

Мікрохвилі проходять крізь деякі матеріали, такі як папір, скло та пластик, подібно до того як сонячні промені проходять крізь вікно. Оскільки ці матеріали на поглинають та не відбивають мікрохвилі, вони є ідеальними матеріалами посуду для приготування.



Поглинання

Їжа поглинає мікрохвилі. Вони проникають на глибину від 2 до 4см. Енергія мікрохвиль збуджує молекули їжі (особливо вода, жир та молекули цукру) та змушує їх швидко вібрувати. Вібрація викликає тертя молекул та нагрів. При приготуванні великих об'ємів страв, тепло, що утворюється тертям, проникає до центру страви для завершення процесу приготування.



Українська

Гриль

Запікання у грилі відбувається при високій температурі, а їжа розташована поряд з джерелом тепла. Це надає м'ясу апетитну золоту скоринку. Використовуйте тільки якісне м'ясо з прожилками жиру, інакше м'ясо буде сухим.

Комбінування

Комбінований режим приготування ідеально підходить для підсмажування м'яса та птиці. В Комбінованому режимі відбувається автоматичне переключення з конвекційного до мікрохвильового режиму. Перевагою цього режиму є надання страві підрум'яненого вигляду що є характерним для конвекційного режиму, та менший час приготування завдяки мікрохвилям.

Довідник посуду для готування страв

	Мікрохвилі	Комбінування	Гриль
Алюмінієва фольга	Для накриття	Для накриття	Так
Піддон для грилю	Ні	Ні	Так
Блюдо для підсмажування	Так	Ні	Ні
Пакунки з обгорткового паперу	Ні	Ні	Ні
Столовий посуд: безпечний для використання у мікрохвильовій печі/ небезпечний для використання у мікрохвильовій печі	Так	Так	Ні
	Ні	Ні	Ні
Одноразовий поліефірний картонний посуд	Так*	Ні	Ні
Скляний посуд: Скло для печі та нетермостійка кераміка	Так Ні	Так Ні	Так (на короткий час) Ні (підсмажування верху)
Металевий посуд	Ні	Ні	Так
Решітка	Ні	Так	Так
Металеві скоби та скрутки	Ні	Ні	Ні
Кулінарні мішки для запікання	Так	Так	Ні
Підставка у піч	Ні	Ні	Так
Паперові рушники та серветки	Так*	Ні	Ні
Пластиковий посуд безпечний та небезпечний для використання в печі.	Так*	Згідно з вказівками виробника Ні	Ні
	Ні		Ні
Пластикові плівка	Так*	Ні	Ні
Солом'яний, плетений та дерев'яний посуд	Так*	Ні	Ні
Термометри: конвенційний, безпечний для використання в мікрохвильовій печі.	Так Ні	Ні Ні	Ні Ні
Вощений папір	Так	Ні	Ні

Українська

*Попередження

• Пластик:

Треба бути обережним, використовуючи пластикові тарілки, чашки та деякі контейнери для холодильників. Уважно обирайте пластикові контейнери бо деякі з них можуть розм'якати, плавитись та підгорати.

• Папір та плівка для зберігання продуктів у холодильнику:

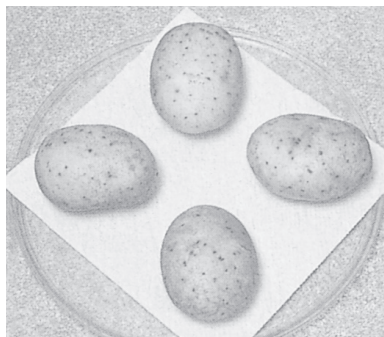
Вощений папір, паперові тарілки, чашки та серветки не можна використовувати в мікрохвильовій печі у режимі Гриль та Комбінованому режимі. Плівка для зберігання продуктів у холодильнику не повинна використовуватись у мікрохвильовій печі бо вона не є термостійкою.

Технологія приготування в мікрохвильовій печі



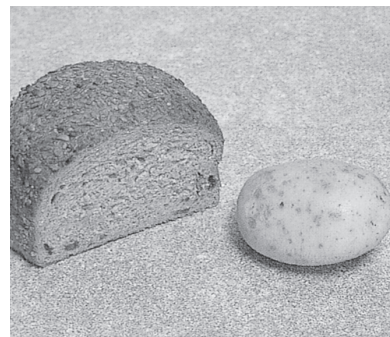
Розмір посуду

Оскільки розмір блюда впливає на час приготування, треба обирати посуд згідно з рекомендаціями, вказаними в рецептах. Одна й та ж кількість їжі приготується в великому посуді скоріше ніж в малому.



Кількість

Мала кількість їжі готується та розігрівається скоріше ніж велика її кількість.



Густина

Пористі легкі продукти нагріваються швидше, ніж густі та щільні продукти.

Українська

Час витримки

Їжа з більш щільною консистенцією, така як м'ясо, картопля в мундирах та випічка вимагають ВИТРИМКИ (в печі або поза нею) після приготування для того, щоб дозволити жару проникнути до середини страви та завершити процес.

Порційне м'ясо

Витримувати 15 хвилин обгорнуте в фольгу.

Картопля в мундирі

Витримувати 10 хвилин обгорнуту в фольгу.

Легка випічка

Витримувати 5 хвилин перед тим як знімати з блюда.

Здоба

Витримувати 15-20 хвилин.

Пластикова плівка

При використанні пластикової плівки їжа зволожується, та пара, що утворюється, сприяє швидшому готуванню. Однак, перед готуванням плівку слід проколоти, щоб вона пропускала залишки пари. Знімайте плівку дуже обережно, тому що пара, що утворюється під нею, дуже гаряча. Використовуйте тільки плівку, яка дозволена для застосування у мікрохвильовій печі, та тільки з метою накривання продуктів. Не обгортайтею пластиковою плівкою посуд.



Якщо ви вважаєте, що після витримки страва все ще не готова, знов покладіть її до печі та готуйте протягом додаткового часу.

Вміст вологи

Більшість свіжих продуктів, таких як овочі та фрукти, дуже відрізняються за вмістом вологи залежно від сезону. Яскравим прикладом може бути картопля. Тому залежно від сезону час готування слід регулювати. Сухі продукти, такі як рис та макарони, можуть ще більш висушитися під час зберігання, тому час готування може відрізнитися від вказаного.

Риба

Витримувати 2-5 хвилин.

Страви з яєць

Витримувати 2-3 хвилини.

Продукти-напівфабрикати

Витримувати 5 хвилин.

Порційні блюда

Витримувати 2-5 хвилин.

Овочі

Варену картоплю краще витримати 1-2 хвилини, однак, усі інші види овочів можна відразу подавати до столу.

Проколювання

Шкіра та оболонка деяких продуктів може спричинити утворення пари під час готування. Такі продукти перед готуванням слід почистити або проколоти, щоб надати вихід парі. Яйця, картоплю, яблука, сосиски, тощо, слід обов'язково проколювати перед готуванням. НЕ МОЖНА ВАРИТИ ЯЙЦЯ У ШКАРЛУПІ.

Технологія приготування в мікрохвильовій печі



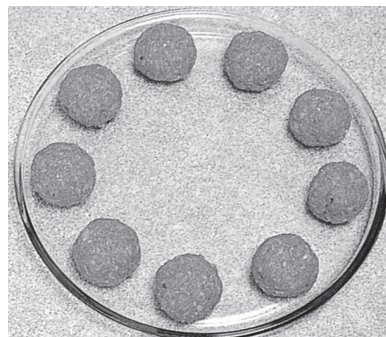
Накриття

Накривайте їжу пластиковою плівкою для мікрохвильових печей або кришкою. Накривайте рибу, овочі, запіканки та супи. Не слід накривати пироги, соуси, картоплю в мундирі та випічку.



Початкова температура

Чим холодніші продукти, тим більше часу знадобиться, щоб їх розігріти. Страви з холодильника слід розігрівати довше, ніж страви кімнатної температури.



Відстань

Продукти готуються швидше та рівномірніше, якщо їх розташувати окремо. НЕ КЛАДІТЬ продукти один на одного.



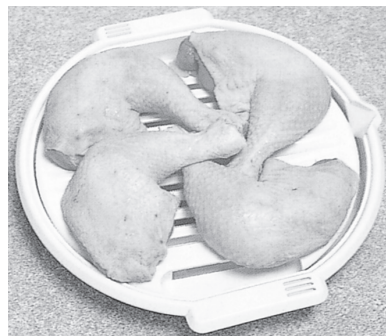
Перевертання та перемішування

Деякі страви слід перемішувати під час готування. М'ясо та птицю слід перевертати у середині процесу готування. Усі рідини треба перемішувати до початку готування та у процесі готування. Обов'язково слід перемішувати воду, як до, так і у процесі нагрівання, щоб вона не вихлюпувалася.



Форма

Продукти правильної форми готуються рівномірніше. Страви готуються швидше у круглих емностях, ніж у прямокутних.



Розташування

Окремі шматки продуктів, такі як курка чи окости, слід розташовувати на блюді так, щоб товстіші частини були зовні..

Українська

Перевірка готовності їжі

Звичайно, після рекомендованого часу готування, навіть якщо використовувалася автоматична програма, слід перевірити чи готова страва (так само, як ви перевіряєте їжу, яка готується у звичайній печі). Після цього ви можете знов покласти страву у піч, якщо її необхідно готувати додатковий час.

Потужність та час підігрівання страв

Встановлення потужності та часу для підігрівання страв - заморожені напівфабрикати

ГОТОВИЙ ЗАМОРОЖЕНИЙ ПРОДУКТ	ПОТУЖНІСТЬ	ЧАС (хвилини)	ВКАЗІВКИ
ХЛІБ ТА ВИПІЧКА Хліб: 1 шматок, одна паляниця, 6 булочок	ВИСОКА ВИСОКА СЕРЕДНЯ	10 - 15 сек. 2 - 5 1 - 2	Не допускайте перегрівання хлібу, бо він може стати "гумовим" та сухим. Перед підігріванням зніміть з паляниці обгортку. Покладіть на паперовий рушник для поглинання вологи.
Сирний пудинг (600 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ	2 - 3	Видаліть з упаковки. Розморозуйте на блюді.
Оладки - 4 (350 г)	СЕРЕДНЯ	2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Перепічки - 6 (400 г)	СЕРЕДНЯ	1 - 2	Розморозувати на тарілці, обгорненій у папір. Витримати 2 хвилини.
ПИРОГИ Фруктовий пиріг (500 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	6 - 8 4 - 6	Видаліть фольгу та покладіть у блюдо без кришки.
М'ясний пиріг (300 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім СЕРЕДНЯ	4 - 6 2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Піца (350 г)	ВИСОКИЙ	5 - 7	Видаліть упаковку та покладіть на паперовий рушник або дотримуйтесь вказівок на упаковці.
ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА Риба в соусі (200 г)	СЕРЕДНЯ	6 - 7	Проколіть куток упаковки. Нагрівайте на блюді.
Запиканка швидкого готування у пакеті (2 порції)	СЕРЕДНЯ	4 - 6	Проколіть пакет. Нагрівайте на блюді або мисці.
Лазанья (300 г)	СЕРЕДНЯ	10 - 12	Видаліть фольгу, покладіть у блюдо.
Страви на блюді	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	3 - 4 2 - 3	Розташуйте їжу рівномірно на блюді. Додайте масло або соус за бажанням. Накрийте блюдо плівкою.
Швидкий обід (400 г)	СЕРЕДНЯ	8 - 10	Видаліть фольгу та обгорніть пластиковою плівкою.
Овочі під соусом (в упаковці) (400 г)	СЕРЕДНЯ	8 - 10	Проколіть куток упаковки. Нагрівайте на блюді.
ІНШІ СТРАВИ Шматочки курки (500 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	5 - 7 6 - 8	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Круасани - 4 (250 г)	СЕРЕДНЯ	2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Рибні пальчики - 8 (200 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	3 - 5 2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Ковбасне кільце (250 г)	СЕРЕДНЯ	3 - 5	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.

Українська

Розморожування

Завдяки цій функції можна розморожувати продукти, для чого достатньо увести в програму їхню вагу. При цьому піч встановить необхідний час розморожування. Але не рекомендується користуватися

цим режимом для пористих продуктів, наприклад, хліба та випічки.

В процесі розморожування буде лунати звуковий сигнал, нагадуючи вам про необхідність перевірити продукт, наприклад, перевернути, накрити, розділити, що проілюстровано нижче.

Поради щодо розморожування



Якщо є така можливість, відділіть частини чи невеликі шматочки.



Великі шмати м'яса потребують більше часу для розморожування, щоб запобігти залишенню льоду всередині.



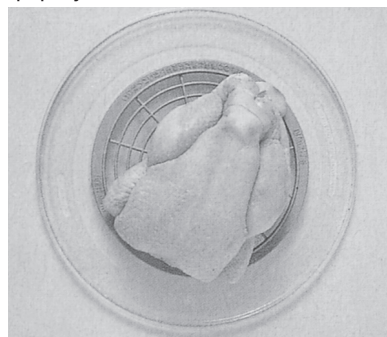
У середині процесу розморожування розділіть їжу на більш дрібні складові, наприклад, ескалопи, окремі шматочки фаршу.



Зніміть з м'яса обгортку. Покладіть на підставку чи перевернутий піддон для мікрохвильової печі.



Щоб запобігти пересушуванню накрийте краї, жирові місця та тонкі частини риби невеликими шматками м'якої фольги.



Щільні продукти треба перевертати двічі чи тричі в процесі розморожування.

Технологія розморожування та корисні поради

Підготовка до заморожування продуктів:

1. Для заморожування рекомендується використовувати щільні пластикові упаковки, спеціальні мішечки та плівку.
2. М'ясо, птицю та рибу слід заморожувати в упаковках у 1-2 шари. Між шарами треба прокласти 2 аркуші вошеного паперу, щоб їжа не злипалася між собою.
3. ВИДАЛІТЬ УСЕ ПОВІТРЯ та зробіть упаковку герметичною.
4. На упакований продукт наклейте етикетку, зазначаючи тип м'яса, дату та вагу.
5. Час розморожування, наданий у таблиці, вказано для продуктів глибокого заморожування (тобто, які було витримано у холодильній камері щонайменше 24 години при температурі -18°C чи нижче).

Процедура розморожування:

1. Вийміть продукти з упаковки, покладіть у блюдо, поставте разом із решіткою для смаження на скляний піддон.
2. В процесі розморожування видаляйте порції перекрученого чи нарізаного кубиками м'яса, які вже розморозилися.
3. Після розморожування великі шмати все ще можуть бути мерзлими всередині. Тому поставте їх у холодильник на 15-30 хвилин, щоб вони повністю розморозилися.

Таблиця часу розморожування продуктів:

ПРОДУКТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС (хвилин на 500 г)	ВКАЗІВКИ
М'ЯСО		
Яловичина		
Фарш	8 - 11	У середині процесу розморожування відділяйте частини фаршу, розділяйте відбивні та знімайте шмати, які вже розморозилися.
Шмат для смаження зовнішня частина	12 - 15	
Вирізка	12 - 15	
Лопатка чи задня частина	10 - 13	В процесі розморожування перегорніть м'ясо двічі чи тричі.
Філейна частина (рулет)	11 - 14	
Стейк	8 - 10	Накривайте краї чи нерівномірні за формою частини м'яса в процесі розморожування.
Інші частини	8 - 12	
Свинина/Баранина		
Шмат для смаження	9 - 12	Великі шмати м'яса можуть все ще залишатися мороженими всередині. Тому дайте їм деякий час витриматися.
Відбивні	8 - 11	
Ребра	8 - 12	
ПТИЦЯ		
Курка		
цільна	9 - 12	В процесі розморожування перегорніть птицю 2-4 рази. У середині процесу розморожування накрийте кінці ніжок, крила, грудинку та боки птиці фольгою.
шматки	8 - 11	
філе	8 - 10	Відділіть частини птиці та зніміть усі частини, наприклад, крила, які розморозяться швидше, ніж більші частини.
Качка	10 - 12	
Індичка	10 - 13	Промийте птицю у холодній воді та видаліть залишки льоду. Перед готуванням витримайте 5-10 хвилин.
РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ		
Рибне філе	9 - 11	В середині процесу розморожування перегорніть цілу рибу чи філейні частини. Відокремте, також, креветки чи морські гребінці. Зніміть ті, що вже розморозилися.
Цільна риба	9 - 12	
Крабове м'ясо	8 - 10	
Хвостова частина лобстера	8 - 10	
Морські гребінці	8 - 10	Перед початком готування витримайте протягом 5-10 хвилин.
Креветки	10 - 12	

Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі

Як адаптувати ваші улюблені рецепти страв для приготування у мікрохвильовій печі

Щоб адаптувати звичайні рецепти страв для приготування їх у мікрохвильовій печі, зменште час приготування на чверть чи третину. Приклад. Якщо для приготування курки у помірно гарячій духовці вимагається година, то для її приготування у мікрохвильовій печі необхідно 15-20 хвилин на помірній потужності (режим MEDIUM).

Застосовуйте схожі рецепти, щоб легко адаптувати до мікрохвильової печі звичайні рецепти. Пам'ятайте, що краще додати час та доварити страву, ніж переварити її.

Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти.

- Зменште кількість рідини у звичайному рецепті на половину чи дві третини, наприклад, 1 склянку рідини (250 мл) треба зменшити до $1/2$ (125 мл).
- Якщо ви не зменшуєте кількість рідини, то необхідно додати більше загусника, наприклад, пшеничного чи кукурудзяного борошна у соуси чи підливи.
- Декілька зменште кількість приправ для приготування страви, якщо у рецепті не передбачається варіння на слабкому вогні.
- Перед готуванням не соліть м'ясо, птицю чи овочі, інакше вони вийдуть жорсткими чи пересушеними.
- Якщо для приготування одного інгредієнта вимагається більше часу, ніж для інших, то спочатку приготуйте його у мікрохвильовій печі. Наприклад, це стосується цибулі, селери та картоплі.
- Якщо м'ясо чи овочі попередньо не підсмажуються, не додавайте ту кількість олії чи жиру, яка необхідна для підсмажування.
- На чверть зменште кількість розпушувача для випічки та збільште на чверть кількість рідини.
- Для печива необхідно готувати круте тісто. Збільште кількість борошна приблизно на 20 відсотків. Замініть коричневий цукор на білий та використовуйте рецепти для печива, які містять спеції темного кольору чи цукрову глазур.
Через те, що час випікання скорочується, печиво не виходить темним. Перед випіканням тісто необхідно прохолодити протягом півгодини. Це робить печиво хрустким. Випікайте печиво на скляному піддоні, вкритому жиронепроникним папером.
- Через те, що мікрохвилі проникають у страву приблизно на два сантиметри зверху, знизу та з боків, суміші у посуді овальної чи круглої форми готуються більш рівномірно. Краї отримують більше енергії, тому можуть підгоріти.
- Страви, які готуються у великій кількості води, наприклад, рис та макарони, потребують приблизно такий же час, як і при готуванні на звичайній плиті. (Див. розділ про приготування рису та макаронів).

Обирайте рецепти, які легко адаптуються до приготування у мікрохвильовій печі, наприклад, запіканки, тушковані страви, запечена курка, риба та страви із овочів. Результат приготування таких страв, як смажене м'ясо, суфле, пироги із хрусткою скоринкою можуть не задовольнити вас. Ніколи не намагайтеся готувати страви, які потребують обсмажування, у мікрохвильовій печі.

Планування меню для приготування у мікрохвильовій печі

Як одночасно зберегти усі страви гарячими

Плануйте готування та приймання їжі таким чином, щоб не доводилося все готувати в останню хвилину та одночасно. Особливості готування у мікрохвильовій печі надають можливість подавати страви до столу "з пилу, з жару". Можна переривати процес готування деяких страв та починати готувати інші, не погіршуючи смак, аромат та харчову цінність страв. Продукти, які передбачають витримку, можна готувати першими, а під час витримки готувати інші. Заздалегідь приготовлені страви можна швидко розігріти перед подаванням до столу. Щоб навчитися впевнено готувати у мікрохвильовій печі, вимагається деякий досвід та час. Мікрохвилі працюють швидко, тому необхідно експериментувати. Можливо ви будете використовувати спільно мікрохвильову піч та звичайну піч. Наприклад, під час готування смаженини у мікрохвильовій печі, ви можете готувати овочі чи соуси на звичайній плиті, чи у будь-яких інших сполученнях. Готуйте їжу наступним чином.

1. Спершу почніть із найщільніших страв (смаженина чи запіканка). Злийте та залишіть м'ясний сік, а потім накрийте страву фольгою.
2. Приготуйте картоплю, рис чи макарони.
3. Накрийте фольгою для витримки.
4. Приготуйте зелень та інші овочі.
5. Накрийте фольгою для витримки.
6. Приготуйте соус, використовуючи м'ясний сік, бульйон та загусник.
7. Поріжте м'ясо й подайте овочі та соус.

Поки ви вчитеся планувати готування страв, можливо, ви будете дещо запізнюватися. Не хвилюйтесь через це. Обід перед подаванням до столу можна розігріти на високій потужності (HIGH) із розрахунку 1,5 - 2 хвилини на порцію. Якщо ви не бажаєте користуватися фольгою, накривайте страви кришками. Металева кришка дозволяє зберегти страву гарячою щонайменше протягом 15 хвилин. До речі, як можна приготувати усі овочі одночасно? Просто покладіть картоплю та гарбуз в одне блюдо, а менш щільні, наприклад, броколі, капусту, цвітну капусту, квасолю та горошок в інше. Збризніть зелень водою та накрийте кришкою чи плівкою. Готуйте 4 порції на високій потужності протягом 6-8 хвилин. Пам'ятайте, збільшуючи кількість овочів, збільшуйте час готування. Свіжі та заморожені овочі можна змішувати на великому пласкому блюді. Але пам'ятайте, що заморожені овочі не такі щільні, як свіжі, тому що перед заморожуванням вони бланшуються. Якщо овочі порізані на однакові шматочки, їх можна готувати одночасно в окремих горщиках чи невеликих блюдах.

Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі (Продовження)

Збільшення / зменшення кількості порцій у рецепті

Збільшення

- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 6, збільште кількість кожного інгредієнту у півтора рази.
- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 8, збільште кількість кожного інгредієнту вдвічі.
- Для більшої кількості порцій вимагається посуд більшого розміру. Переконайтесь, що блюдо достатньо глибоке, щоб запобігти витіканню страви під час готування.
- Накривайте кришкою, перемішуйте страву, як зазначено у рецепті, та завжди слідкуйте за процесом готування.
- Збільшуйте час витримки з розрахунку 5 хвилин на кожні 500 г.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Збільшуйте вказаний час готування на $\frac{1}{3}$, якщо кількість порцій збільшується до 6, та на $\frac{1}{2}$ якщо кількість порцій збільшується до 8.

Зменшення

- Щоб зменшити кількість порцій з 4 до 2, зменште кількість кожного інгредієнту у півтора рази.
- Для меншої кількості порцій вимагається посуд меншого розміру. Переконайтесь, що блюдо достатньо велике, щоб запобігти витіканню страви під час готування.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Зменшуйте рекомендований час готування на $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$.

Розрахунок рецепта на одну особу

- Щоб зменшити кількість порцій з 4 до 1, зменште кількість кожного інгредієнту в чотири рази.
- Використовуйте посуд меншого розміру, але переконайтесь, що він достатньо великий, щоб запобігти витіканню страви.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Зменште рекомендований час готування у чотири рази, а потім, у разі необхідності, додайте часу.
- Накривайте кришкою, перемішуйте страву, як зазначено у рецепті, та завжди слідкуйте за процесом готування.

Адаптування рецептів з інших джерел

Якщо в рецепті зазначено потужність, яка відрізняється від потужності вашої печі, відрегулюйте час готування з розрахунку 10% на 100 Вт, тобто 6 хвилин потребують поправки у 36 секунд. Або відрегулюйте рівень потужності. Якщо потужність вашої печі вища за вказану у рецепті: (1) зменште час або (2) зменште рівень потужності. Якщо потужність вашої печі нижча за вказану у рецепті: (1) збільште час готування або (2) оберіть більш високий рівень потужності (якщо це можливо).

Відповіді на найпоширеніші запитання

Проблема	Причина	Рішення
Їжа надто швидко остигає після приготування у мікрохвильовому режимі.	Їжа не повністю приготувалась	Поставте їжу знову до печі на додатковий час. Пам'ятайте, що продукти з холодильної камери вимагають більше часу на приготування, ніж ті, що мають кімнатну температуру.
Суп википає з каструлі під час приготування у мікрохвильовому чи комбінованому режимі.	Замала ємність посуду.	Для приготування рідких страв використовуйте посуд, ємність якого вдвічі більша, ніж об'єм продуктів.
Страва надто повільно остигає	Печі не вистачає потужності.	Піч треба підключати до окремого 13-амперного ланцюга.
	Температура продуктів із холодильника нижча за кімнатну температуру.	Для приготування більш холодних продуктів вимагається додатковий час.
М'ясо виходить жорстким після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування м'яса встановлюйте менший рівень потужності.
	М'ясо було посолене перед приготуванням.	Перед приготуванням м'ясо не соліть. Солити треба після приготування.
М'ясо виходить жорстким після смаження у комбінованому режимі.	Невідповідний сорт м'яса / піч невірно запрограмована.	Завжди використовуйте сорт м'яса, придатний для смаження.
Випічка залишається глеквою в центрі при випіканні у мікрохвильовому режимі.	Встановлено занадто малий час на приготування / витримку.	Додайте час для приготування / витримки.
Яєчня чи яйця-пашот виходять жорсткими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Занадто великий час готування.	Слідкуйте за процесом приготування невеликих порцій страв із яєць. Зіпсовані продукти не можуть використовуватися вдруге.
Пиріг із заварним кремом / солодкий яєчний крем виходять жорсткими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування таких страв встановлюйте менший рівень потужності.
Пиріг із заварним кремом / солодкий яєчний крем виходять жорсткими, "гумовими" після приготування у комбінованому режимі.	Встановлено занадто тривалий час для приготування. Об'єм страви більший, ніж зазначено у рецепті.	Завжди слідкуйте за процесом приготування страви.
Сирний соус виходить тягучим та клейким після приготування у мікрохвильовому режимі.	Соус готувався разом із сиром.	Додайте сир до соусу наприкінці приготування. Соус розплавить сир.
Овочі виходять пересушеними після приготування у мікрохвильовому режимі.	Готувалися у відкритому посуді. Недостатній вологовміст овочів, наприклад, торшні коренеплоди. Перед приготуванням додавалась сіль.	Накрийте кришкою чи плівкою. Додайте 2-4 ст. ложки води. Посоліть після приготування.
На дверці печі з'являється конденсат.	Це природне явище, яке свідчить про те, що страва готується швидше, ніж волога виводиться з печі.	Витріть конденсат м'якою серветкою.
Поворотний круг обертається в обох напрямках.		Це нормальне явище.

Страви на кожен день

КАША "ГРАНОЛА"

Вихід: приблизно 4 склянки (1 літр)

Інгредієнти:

500 мл (2 склянки)	вівсяних пластівців
165 мл (² / ₃ склянки)	подрібнених горіхів
85 мл (¹ / ₃ склянки)	пророщених зерен пшениці
60 мл (¹ / ₄ склянки)	коричневого цукру
60 мл (¹ / ₄ склянки)	меду
5 мл (1 ч. ложка)	екстракту ванілі
85 мл (¹ / ₃ склянки)	родзинок
85 мл (¹ / ₃ склянки)	кокоса

Спосіб готування:

1. Покладіть вівсяні пластівці у 2-х літрову каструлю та готуйте на Високій (HIGH) потужності 2-3 хвилини; помішайте двічі.
2. Додайте горіхи, пророщені зерна пшениці та коричневий цукор. Перемішайте з медом та ваніллю. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 3-5 хвилин; помішайте двічі.
3. Додайте родзинки і кокос та дайте страві остигнути. Перемішайте до отримання однорідної маси. Зберігайте у повітронепроникному посуді.

ПОМІДОРИ З ЦИБУЛЕЮ

Кількість порцій: 4

Інгредієнти:

приблизно 3	помідори, тоненько порізані
1	цибулина, дрібно порізана
2 мл (¹ / ₂ ч. ложки)	базиліку
	сіль та перець за смаком

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-х літрову каструлю.
2. Варіть на Високій (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин. Подавайте з м'ясом, приготовленим на барбекю чи грилі.

ОМЛЕТ

Порції: 2

Інгредієнти:

4 x 61 г	яйця
60 мл (4 ст. ложки)	молока
	щіпка солі

Спосіб готування:

1. Вилийте яйця у літрову миску та злегка збийте їх вінчиком. Додайте молоко та сіль. Збивайте до отримання однорідної маси. Накрийте блюдо плівкою та готуйте 2-2,5 хвилини на Середній (MEDIUM) потужності.
2. Перемішайте яйця та готуйте ще протягом 2,5 - 3 хвилин. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте хвилину.

ЯЙЦЯ-ПАШОТ

Порції: 2

Інгредієнти:

125 мл (0,5 склянки)	гарячої води
	трохи оцту
	щіпка солі
2 x 61 г	яйця

Спосіб готування:

1. Налийте чверть склянки води у 2 форми або невеликі склянки та додайте оцет та щіпку солі.
2. Розбийте яйця у воду та проколійте жовток та білок.

3. Накрийте миску плівкою та готуйте на Середній потужності 1-1,5 хвилини. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте протягом хвилини.

Примітка: Розмір яєць впливає на час готування.

ПІДЛИВА

Вихід: 500 мл (2 склянки)

Інгредієнти:

30 мл (2 ст. ложки)	жиру чи соку, який утворюється під час смаження
1 невелика цибулина,	дрібно порізана
30 мл (2 ст. ложки)	борошна
15 мл (1 ст. ложка)	томатної пасти
375 мл (1 ¹ / ₂ склянки)	процідженого яловичого бульйону

Спосіб готування:

1. Вилийте м'ясний сік та покладіть цибулю у горщик ємністю 500 мл. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 2 хвилин.
2. Додайте борошно, томатну пасту та половину яловичого бульйону. Ретельно перемішайте. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 2 хвилин. Додайте решту бульйону.
3. Ретельно перемішайте та протягом 2 хвилин готуйте на Високій (HIGH) потужності. Приправте сіллю та перцем. Подавайте з м'ясом за Вашим смаком.

БІЛИЙ СОУС (ОСНОВНИЙ)

Вихід: 250 мл (1 склянка)

Інгредієнти:

30 мл (2 ст. ложки)	вершкового масла
30 мл (2 ст. ложки)	борошна
	сіль та білий перець
310 мл (1 ¹ / ₄ склянки)	молока

Спосіб готування:

1. Покладіть вершкове масло у літровий керамічний горщик. Протягом 30-40 секунд розтоплюйте на Високій (HIGH) потужності.
2. Змішайте борошно, сіль та перець з молоком. Поступово додавайте молоко у розтоплене вершкове масло, доки не вийде однорідна суміш.
3. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин, двічі перемішавши.

Порада: для готування сирного соусу додайте 125 мл (0,5 склянки) тертого сиру після того, як соус загусне.

На замітку:

Для готування тонких шматочків бекону:

Покладіть бекон між паперовими серветками або на пірижкову тарілку і готуйте на Високій потужності 2-3 хвилини.

На замітку:

Щоб підсушити панірувальну суміш:

Насипте 250 мл (1 склянку) панірувальної суміші на пласку тарілку тонким шаром. Нагрівайте на Високій потужності 2-3 хвилини, перемішавши 1 раз під час розігріву. Охолодіть і просійте через велике сито.

Риба та морепродукти

Вказівки щодо готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

Почистіть рибу перед початком готування страви.
Покладіть її одним шаром та не накривайте краї. Креветки та морські гребінці також треба класти одним шаром.

Накрийте страву плівкою. Встановіть рівень потужності та мінімальний час готування, керуючись наведеною нижче таблицею. У середині процесу готування перемішайте креветки та гребінці.

Встановлення часу готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

РИБА АБО МОРЕПРОДУКТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хв.)
Рибне філе	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Гребінці (морські)	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Креветки середнього розміру (помиті та неочищені)	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Цільна риба (фарширована чи нефарширована)	500 - 900г	СЕРЕДНЯ	6 - 8

Риба з лимонним соком

2 порції

Інгредієнти:

300 г рибного філе (можна зі шкірою)
Лимонний сік від половини лимона
Сіль, мелений перець за смаком

Спосіб готування:

Посуд: літрова низька каструля, харчова плівка

- Покладіть рибне філе шкірою вниз у каструлю, посипте сіллю, полийте свіжим лимонним соком.
- Накрийте плівкою і готуйте в автоматичній/сенсорній програмі готування РИБА або на Середній потужності від 4 до 6 хвилин.
- Перед подаванням витримайте 3 хвилини, посипте меленим перцем за смаком.

СМАЖЕНА СУМІШ ІЗ МОРСЬКИМИ ГРЕБІНЦЯМИ

Порції: 2-4

Інгредієнти:

15 мл (1 ст. ложка)
1 цибулина,
2 мл (1/2 ч. ложки)
1/2

2
30 мл (2 ст. ложки)
100 г
15 мл (1 ст. ложка)
15 мл (1 ст. ложка)

15 мл (1 ст. ложка)
500 г

олії
розрізана на 4 частини
дрібно нарізаного часнику
червоного стручкового
перцю,
дрібно, порізаного
порізаних стебла селери
порізаних каштанів
горошку
меду
солодкого соусу зі
стручковим
перцем
дрібно порізаного коріандру
гребінців

Спосіб готування:

- Покладіть олію, цибулю та часник у 2-х літрову каструлю. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 1-2 хвилин.
- Додайте решту інгредієнтів та протягом 5-7 хвилин готуйте на Високій (HIGH) потужності; перемішайте в процесі готування.
- Відразу ж подавайте до столу.

Філе лосося з соусом

4 порції

Інгредієнти:

500-600 г (4 філе) лосося
Сіль та перець за смаком

Маринад з консервованих огірків

150 г (3-4 шт) консервованих огірків дрібно порізаних
100 г (1 велика) цибулі, дрібно порізаной
15 мл (1 ст. ложка) рослинної олії
125 мл білого сухого вина

Спосіб готування:

Посуд: прямокутна або квадратна скляна форма

- Влийте олію, додайте дрібно порізані огіркі і цибулю, накрийте плівкою і готуйте на максимальній потужності 4-5 хвилин або до м'якості.
- Додайте філе лосося і біле вино. Накрийте плівкою і готуйте на Середній потужності 10-12 хвилин. Перед подаванням на стіл витримайте 2-3 хвилини.

Креветки в часниковому соусі

2 порції

Інгредієнти:

60 г вершкового масла
1 порізаний зубчик часнику
15 мл (1 ст. ложки) лимонного соку
15 г (2 ст. ложки) порізаной петрушки
500 г очищених креветок

Спосіб готування:

Посуд:

- Покладіть масло, часник у літрову ємність. Варіть на Високій потужності 30-50 секунд.
- Додайте лимонний сік, петрушку і креветки. Готуйте на Середній потужності 5-7 хвилин, перемішайте в середині процесу готування. Подавайте до столу відразу після готування.

ПТИЦЯ

Вказівки щодо приготування цільної птиці у мікрохвильовій печі

Спеції додаються за бажанням, але солити треба після приготування. Можна покращити зовнішній вигляд страви, додавши спеціальний соус, змішаний з такою ж кількістю олії, для надання золотистого кольору. Можна приготувати як фаршировану, так й нефаршировану птицю. Зв'яжіть ніжки бавовняною ниткою. Покладіть у прямокутне блюдо та поставте на спеціальну решітку для мікрохвильової печі. Покладіть птицю грудинкою донизу. В середині процесу готування перегорніть її. Накрийте вощеним папером, щоб запобігти розхлюпуванню соку.

Якщо птиця ще не зовсім готова, поставте її знову у піч та готуйте ще кілька хвилин на рекомендованому рівні потужності.

у мікрохвильовій печі забороняється використовувати звичайний термометр для м'яса. Після приготування витримайте птицю у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру всієї страви та завершити процес готування. Якщо під час готування виділяється велика кількість соку, періодично зливайте його. За бажанням його можна залишити для приготування соусу чи підливи.

Птицю з більш жорстким м'ясом треба готувати у рідині, наприклад, у супі чи бульйоні, із розрахунку 1/4 склянки на кожні 500 г птиці. Використовуйте кулінарний мішок для запікання чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб птиця не торкалася кришки.

Використовуючи кулінарний мішок для запікання, підготуйте його, користуючись інструкціями, наведеними на упаковці. Не використовуйте дріт, щоб закрити мішечок. Для цього візьміть нейлоновий шнурок, бавовняну нитку чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. На верхньому краї мішечка зробіть шість розрізів по 2 см.

Помножте вагу птиці на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Встановіть потужність та час. Після завершення процесу готування перевірте внутрішню температуру птиці, використовуючи звичайний чи спеціально призначений для мікрохвильової печі термометр, для чого вставте його у м'ясо. Перевірте температуру з обох боків. При цьому термометр не повинен торкатися кісток, у протилежному випадку показник може бути невірним. Якщо птиця невелика за розміром, термометр неможливо вставити вірно. В такому випадку ступінь готовності визначається за прозорістю соку, а також наскільки легко піднімаються та опускаються ніжки після витримки.

Щоб запобігти надмірному засмаженню, можливо, під час готування необхідно загорнути ніжки, крила та ребра у фольгу. Закріпити їх можна за допомогою зубочисток.



Українська

Вказівки щодо приготування окремих частин птиці у мікрохвильовій печі

Вкрийте страву вощеним папером чи паперовою серветкою. Користуйтеся наведеною нижче таблицею для визначення мінімального рекомендованого часу готування.

Покладіть шматки птиці шкірою донизу у мілкий посуд та рівномірно розподіліть усередині нього.

Посередині процесу готування перегорніть шматочки чи перекладіть їх. За необхідністю вкрийте фольгою крила, ніжки та інші виступаючі частини.



Встановлення потужності та часу готування птиці у мікрохвильовій печі

ПТИЦЯ	ПОТУЖНІСТЬ	ТЕМПЕРАТУРА ПІСЛЯ ГОТУВАННЯ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил. / 500 г)
Курка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 16
Шматочки курки	СЕРЕДНЯ	87°C	10 - 12
Індичка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 18
Качка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 17

КУРКА "САН ЧОЙ БАУ"

Порції: 4

Інгредієнти:

10	китайських сушених грибів
10 мл (2 ч. ложки)	кунжутної олії
1	подрібнений зубок часнику
500 г	порізаної на шматочки курки
10	дрібно порізаних каштанів
125 г	порізаних паростків бамбука
15 мл (1 ст. ложка)	соевого соусу
10 мл (2 ч. ложки)	устричного соусу
30 мл (2 ст. ложки)	хересу
1	невеликий качаний салат

Спосіб готування:

1. Залейте гриби киплячою водою на 30 хвилин. Злийте воду, видаліть ніжки та дрібно поріжте.
2. Влийте олію та часник у 2-х літрову каструлю та варіть на Високій (HIGH) потужності 50-60 секунд.
3. Додайте курку та готуйте на Середній (MEDIUM) потужності протягом 10-12 хвилин. Додайте решту інгредієнтів, крім салату, та готуйте на Середній потужності протягом 6-8 хвилин.
4. Відділіть листки салату та покладіть на кожний з них декілька ст. ложок суміші. Відразу ж подавайте до столу.

Куряча печінка в сметані

4 порції

Інгредієнти:

200 г	цибулі, порізаної півкільцями
15 мл (1 ст. ложка)	рослинної олії
500 г	курачої печінки
10 г (1 ст. ложка)	борошна
250 мл (1 склянка)	сметани
	Сіль, перець за смаком

Спосіб готування:

- Посуд: 1,5-2-х літрова каструля, харчова плівка
1. Цибулю з рослинною олією готуйте на Високій потужності 5 хвилин. Додайте печінку, борошно, перемішайте, додайте сметану, воду, сіль, перець і ще раз усе перемішайте.
 2. Готуйте під плівкою на Високій потужності 5-7 хвилин. Перемішайте, продовжуйте готувати на Середній потужності 2-3 хвилини або до готовності. Залишіть на 5 хвилин, перед подачею добре перемішайте.

Курячі крильця з медом та кунжутом

4-6 порцій

Інгредієнти:

1 кг	курачих крилець
5 мл (1 ч. ложка)	порізаного часнику
5 мл (1 ч. ложка)	меленого імбиру
60 мл (1/4 склянки)	соевого соусу
60 мл (1/4 склянки)	меду
30 г (2 ст. ложки)	насіння кунжуту

Спосіб готування:

- Посуд: 2-х літрова каструля, форма для готування
1. Покладіть всі інгредієнти в ємність, добре перемішайте. Маринуйте протягом, як мінімум, 2-х годин.
 2. Вийміть курячі крильця з маринаду, покладіть у форму для готування і готуйте на Середньо-високій потужності 18-20 хвилин або до готовності.

Курячі грудки із соусом з гірчиці та сметани

4 порції

Інгредієнти:

4	середніх філе курки
15 мл (1 ст. ложка)	вершкового масла
	сіль, спеції для курки за смаком
	Соус
15 мл (1 ст. ложка)	гірчиці
5 г (1 ч. ложка)	сухого курячого бульйону
30 мл (2 ст. ложки)	лимонного соку
125 мл (1/2 склянки)	сметани

Спосіб готування:

- Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка.
1. Розріжте куряче філе на рівні шматочки. Покладіть масло і курку в ємність і готуйте на Середньо-високій (MED-HIGH) потужності 8-10 хвилин. У середині процесу готування переверніть.
 2. Вийміть курку, додайте інгредієнти, що залишилися, добре перемішайте. Готуйте на Високій потужності 2-3 хвилини. Перед подаванням полийте філе соусом.

Чахохбілі

4 порції

Інгредієнти:

440 м (1 банка)	консервованих томатів
60 мл (1/4 склянки)	томатної пасты
10 мл (2 ч. ложки)	порізаного часнику
2	порізані цибулини
10 мл (2 ч. ложки)	спецій за смаком
1 кг	курачих ніжок

Спосіб готування:

- Посуд: прямокутна форма для готування.
1. Покладіть всі інгредієнти в ємність. Добре перемішайте. Готуйте на Середньо-високій потужності 10-12 хвилин.
 2. Переверніть курку, продовжуйте готувати на цій самій потужності ще 10-12 хвилин або до готовності.

Основні страви з м'яса

Вказівки щодо приготування м'яких шматків м'яса у мікрохвильовій печі

Обирайте однакові за формою шматочки м'яса, щоб досягти найкращого результату.

Покладіть м'ясо у відповідне блюдо та поставте у мікрохвильову піч на піддон. Шматочки яловичини з виступаючими частинами треба класти зрізом донизу. Інші шматки з кістками треба класти жирною частиною донизу. Шматки без кісток покладіть жирною частиною угору. Переверніть шматки посередині процесу готування. Половинки окосту треба закрити смужкою фольги шириною 8 см, обертаючи її по більшому радіусу. Закріпіть фольгу на окісті за допомогою дерев'яних паличок - зубочисток. Загорніть 3 см по зрізу. Готуючи окіст із ніжками, закрийте кістку фольгою. Коли минає приблизно 1/3 часу готування, вийміть окіст із печі та зніміть із нього шкіру. Перегорніть жирною частиною угору та вкрийте боки. Коли до завершення процесу готування залишається 10-20 хвилин страву можна, за бажанням, вкрити глазур'ю.

Укрийте ємність для смаження вощеним папером чи паперовою серветкою, щоб запобігти розбризкуванню. Якщо під час готування виділяється велика кількість соку, періодично зливайте його. За бажанням його можна залишити для приготування соусу чи підливи. Помножте вагу м'яса на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Установіть потужність та час. М'ясо

можна вкрити фольгою на початку готування чи посередині процесу. Якщо ви його накриваєте на початку готування, тоді зніміть фольгу по закінченні половини часу готування. Готуючи яловичину чи свинину з кістками, треба вкрити фольгою ділянки біля них. Фольга повинна опускатися на 5 см нижче кістки. Гомілку та тонкі частини м'яса без кісток також треба вкривати. Переконайтеся, що фольга не торкається стінок печі, у протилежному випадку може статися іскріння. Верхню частину консервованого окосту треба вкривати фольгою, ширина якої 3 см. Оберніть смужку фольги навколо окосту та закріпіть за допомогою дерев'яних паличок - зубочисток. Загорніть 2 см по зрізу. Після нагрівання скористуйтеся термометром для м'яса, щоб перевірити температуру. При цьому термометр не повинен торкатися кісток чи жиру. У протилежному випадку показник може бути невірним. Температура нижча у центрі шматка, а також біля великих кісток, наприклад, в середині філейної частини свинини. Якщо температура нижча за необхідну, поставте м'ясо знову у піч та готуйте ще декілька хвилин на рекомендованому рівні потужності. У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВИЧАЙНИЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ М'ЯСА. Після приготування витримайте м'ясо у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру усієї страви та підвищує її на 5°C - 10°C.

Українська

Вказівки щодо приготування менш м'яких шматків м'яса у мікрохвильовій печі

Менш м'які шматки м'яса, наприклад, для смаження, треба готувати у рідині. Додайте від 1/2 до 2 склянок супу, відвару або бульйону на кожні 500 г м'яса. Для готування жорсткіших шматків м'яса використовуйте кулінарний мішок для запікання чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб м'ясо не торкалося кришки. Використовуючи кулінарний мішок для запікання, підготуйте його згідно інструкцій, наведених на упаковці. Не використовуйте дріт чи скріпки.

Користуйтеся наданим нейлоновим шнурком, бавовняною ниткою чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. По верхньому краю мішечка зробіть шість розрізів 2 см завдовжки, через які буде виходити пара. Помножте вагу м'яса на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Встановіть потужність та час. Переверніть м'ясо посередині процесу готування. Повністю приготовлене м'ясо повинно бути м'яким.

Таблиця готування м'яса у мікрохвильовій печі

М'ЯСО	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил. / 500 г)
Яловичина шматки середнього розміру лопатка, бочок, грудинка	СЕРЕДНЯ	12 - 14
	СЕРЕДНЯ	20 - 30
Свинина свиняча нога філейна частина відбивні	СЕРЕДНЯ	15 - 18
	СЕРЕДНЯ	15 - 18
	СЕРЕДНЯ	8 - 10
Баранина середньої жорсткості м'яка	СЕРЕДНЯ	12- 14
	СЕРЕДНЯ	15-18

Основні страви з м'яса

(Продовження)

Яловичина в соусі чилі

4 порції

Інгредієнти:

500 г порізаної на шматочки яловичини
1 порізна цибулина
1 дрібно порізаний зубчик часнику
30 г (2 ст. ложки) приправи Чилі
400 мл (1 банка) консервованих томатів
200 г (1 банка) консервованої квасолі без рідини

Спосіб готування:

Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Покладіть всі інгредієнти, крім квасолі, в двохлітрову каструлю. Добре перемішайте. Готуйте на Середньо-високій (MED-HIGH) потужності 15-20 хвилин або до м'якості. У середині готування додайте квасолі і добре перемішайте.
2. Подавайте на тарілці із салатом і сиром.

ЯЛОВИЧИНА ПО-КИТАЙСЬКИ З ОВОЧАМИ

Порції: 4

Інгредієнти:

400 г порізаної на шматочки вирізки
5 мл (1 ч. ложка) дрібно порізаного імбиру
1 порізаний зубок часнику
15 мл (1 ст. ложка) соєвого соусу
30 мл (2 ст. ложки) китайського соусу
60 мл (1/4 склянки) яловичого бульйону
500 мл (2 склянки) порізанних овочів

Спосіб готування:

1. Покладіть вирізки, імбир та часник у 3-х літрову ємність. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 1 хвилини.
2. У горщику (250 мл) змішайте соуси з бульйоном. Суміш додайте до м'яса. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 1-2 хвилин.
3. Додайте овочі та готуйте на Високій (HIGH) потужності 4-5 хвилин; у середині процесу готування перемішайте.
4. Витримайте 5 хвилин та подавайте з рисом чи макаронами.

МАРИНОВАНІ ЗАСМАЖЕНІ РЕБЕРЦЯ

Порції: 4

Інгредієнти:

1 кг свинячих реберець
190 мл (3/4 склянки) фруктового сиропу
190 мл (3/4 склянки) томатного соусу
15 мл (1 ст. ложка) соєвого соусу
15 мл (1 ст. ложка) гострої соєвої приправи

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 3-х літрову каструлю та маринуйте декілька годин чи протягом ночі.
2. Реберця готуйте на Середній (MEDIUM) потужності 28-32 хвилин, перемішайте один раз у процесі готування.

Бефстроганов

4 порції

Інгредієнти:

1 порізна цибулина
15 мл (1 ст. ложка) рослинної олії
500 г антрекота, порізаного на тонкі вузькі шматочки
30 мл (2 ст. ложки) томатного соусу
30 мл (2 ст. ложки) гострого соєвого соусу
15 г (1 ст. ложка) борошна
1 кубик яловичого бульйону
125 мл (1/2 склянки) сметани

Спосіб готування:

- Посуд: 1,5-2,0-х літрова каструля, харчова плівка
1. Покладіть цибулю, олію, м'ясо, томатний і соєвий соуси, перемішайте.
 2. Готуйте на Середньо-високій потужності 12-15 хвилин під плівкою, перемішайте один раз у процесі готування. Додайте борошно і сухий бульйон, перемішайте, додайте сметану.
 3. Перемішайте і готуйте на Середній потужності 7-10 хвилин або до готовності.

М'ясний соус до спагетті

4 порції

Інгредієнти:

100 г (1 шт.) цибулі, дрібно порізані
5 г (1 зубок) подрібненого часнику
150 г (1 шт.) порізаного болгарського перцю
30 мл (2 ст. ложки) рослинної олії
100 г (5 шт.) свіжих печериць, скибками
225 г пісного яловичого фаршу
200 мл червоного напівсухого вина
400 мл (1 банка) м'якоти консервованих томатів
по 1/2 ч. ложки солі і чорного перцю
спеції орегано, базилік за смаком

Спосіб готування:

- Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка
1. Цибулю, часник, рослинну олію прогрійте в каструлі на Високій (HIGH) потужності 2 хвилини, додайте перець, шматочки печериць, м'ясний фарш, добре перемішайте, закрийте плівкою і готуйте на Середньо-високій потужності 6-8 хвилин до напівготовності.
 2. Потім додайте червоне вино і подрібнені помідори, сіль, перець, спеції, готуйте під плівкою на Середній потужності протягом 8-10 хвилин.

Плов

4 порції

Інгредієнти:

200 г (2 шт.) моркви, порізані дрібними кубиками
200 г (2 шт.) цибулі, дрібно порізані
30 мл (2 ст. ложки) рослинної олії
400 г свинини для тушкування, порізані середніми кубиками
150 г (3/4 склянки) рису, промитого і замоченого на 40 хвилин в 1 склянці води
250 мл (1 склянка) води
Сіль, приправи для плову, барбарис за смаком
Часник 1 голівка

Спосіб готування:

- Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка.
1. Порізане м'ясо, моркву, цибулю й олію покладіть в каструлю. Готуйте без кришки на Високій потужності 10 хвилин.
 2. Додайте сіль, спеції, добре перемішайте, додайте воду і попередньо замочений рис разом із водою. Готуйте на Високій потужності 5-7 хвилин під плівкою. А потім на Середній потужності 20-25 хвилин або до готовності.
 3. Залишіть на 10 хвилин у виключеній печі.

Страви з овочів

Рекомендації щодо готування страв із овочів

ГОТУВАННЯ СВІЖИХ ОВОЧІВ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Покладіть овочі в ємність. Додайте 2-3 ст. ложки води на кожні 500г овочів. У воду додайте сіль або посоліть після готування. Не соліть безпосередньо овочі. Накрийте ємність скляною кришкою чи плівкою. Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці. Посередині процесу готування перемішайте чи переверніть овочі.

Овочі, які готуються цілими та зі шкіркою треба наколоти, щоб виходила зайва пара. Кладіть овочі на блюдо, вкрите паперовою серветкою. По закінченню готування овочі треба витримати у закритому посуді відповідно до наданої таблиці.

ГОТУВАННЯ ЗАМОРОЖЕНИХ ОВОЧІВ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Вийміть овочі з упаковки та покладіть у ємність відповідного розміру. Заморожені у пакеті овочі покладіть на блюдо та наколіть зверху. Готуйте на високій (HIGH) потужності, користуючись інструкціями, наведеними у таблиці. Овочі треба готувати у закритому посуді чи накривати плівкою. Посередині процесу готування перемішайте чи переверніть. Після приготування також перемішайте. Витримайте 2-3 хвилини перед подаванням до столу.

ГОТУВАННЯ СУШЕНИХ БОБІВ ЧИ ГОРОХУ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Залийте гарячу воду у 4-літрову каструлю. Доведіть її до кипіння на високій (HIGH) потужності протягом 10 - 12 хвилин. Додайте боби та 2 ст. ложки олії. Готуйте у відповідності до інструкцій, наведених у таблиці. Перемішайте та витримайте у закритому посуді протягом 15-20 хвилин.

Примітка. Деякі види бобів, наприклад, червону квасолю перед готуванням необхідно замочувати на всю ніч. 250 г сушених бобів дорівнює приблизно 3 склянки приготовлених. Використовуйте їх замість консервованих.

Українська

Готування заморожених овочів у мікрохвильовій печі

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ЯК ГОТУВАТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил.) НА ВИСОКІЙ (HIGH) ПОТУЖНОСТІ
Боби	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Кормові боби	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Броколі (пагіння)	350г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Брюссельська капуста	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Морква (молода)	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	6-8
Цвітна капуста	500г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Кукурудза (1/2 качана)	кожні 1/2 качана (75 г)	Готувати у закритій 2-літровій ємності	3-4
Кукурудза (качани)	250г		5-7
Суміш овочів	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Горох	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Шпинат	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6

Готування сушених бобів та гороху у мікрохвильовій печі

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗАКИПАННЯ ВОДИ НА ВЕЛИКІЙ ПОТУЖНОСТІ (хвил.) У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ	ГОТУВАННЯ БОБІВ НА СЕРЕДНІЙ ПОТУЖНОСТІ У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ (хвил.)
Сочевиця (250 г)	4-літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Суп із суміші овочів (250 г)	4-літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Дроблений горох чи сочевиця	4-літрова миска	2 літра	10-12	20-25
Боби (250 г), замочені на ніч	4-літрова миска	2 літра	10-12	25-30

Час готування свіжих овочів

Для отримання кращого результату овочі треба накривати кришкою та готувати на високій (HIGH) потужності. Наведена вага є приблизною.

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ЯК ГОТУВАТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ НА ВИСОКІЙ ПОТУЖНОСТІ (хвил.)
Спаржа	250г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	3-5
Боби (здрібнені)	250г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	4-5
Буряк	4 цілих (1 кг)	Готувати у 4-літровому посуді, покрити склянкою води. Час витримки після приготування - 5 хвилин.	14-18
Броколі	500г	Тільки суцвіття, готувати у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	5-7
Брюссельська капуста	500г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	4-6
Капуста	500г	Нашаткована, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Морква	дрібно нарізана 200г	У закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Цвітна капуста	500г	Суцвіття, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	5-7
Селера	6 стебел (400 г), порізаних на шматки довжиною 1 см	У закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	4-6
Кукурудза	2 качана (500 г) 4 качана (1 кг)	Змазати розтопленим вершковим маслом та готувати у закритому посуді.	4-6 8-10
Баклажан	1 (500 г)	Нарізати кубиками та готувати у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	4-6
Гриби	250 г (нарізані)	Порізані, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	3-4
Цибуля	3 (200 г)	Порізана на 4 частини, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	5-7
Горох	250г	Очищений від шкірки, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Картопляне пюре Картопля у мундирі	5 (500 г)	Очищена та розрізана на 4 частини, із додаванням 1/4 склянки води. Проколоти шкірку. Покласти на паперову серветку та готувати у відкритому посуді.	6-8 7-9
Гарбуз	500г	Очищений та порізаний на рівні шматочки, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	8-10
Шпинат	250г	Видалити стебла, порізати листя на невеличкі шматки. Готувати у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Солодка картопля	500г	Порізана на шматочки, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	6-8
Ріпа	500г	Очищена від шкірки та дрібно порізана, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Помідори	2 (300 г)	Порізані, готувати з додаванням 1 ст. ложки вершкового масла.	2-4
Цукіні	500г	Порізані на шматочки розміром 2 см, готувати у закритому посуді.	5-7

Цвітна капуста в білому соусі

4 порції

Інгредієнти:

- 500 г суцвіть цвітної капусти
- 30 мл (2 ст. ложки) води
- 30 мл (2 ст. ложки) вершкового масла
- 30 мл (2 ст. ложки) борошна
- 250 мл (1 склянка) молока
- 125 мл (1/2 склянки) тертого сиру

Спосіб готування:

Посуд: низька каструля, літрова каструля, харчова плівка

1. Покладіть цвітну капусту з водою в низьку каструлю. Накрийте плівкою і готуйте в автоматичній/сенсорній програмі "ОВОЧІ" або на Високій потужності 6-8 хвилин.
2. Покладіть масло в літровий горщик. Готуйте на Високій потужності 1-2 хв, перемішайте з борошном і прогрійте ще 1 хвилину. Поступово додайте молоко, добре перемішайте і продовжуйте готувати на тій самій потужності 2-3 хвилини. У середині процесу готування перемішайте.
3. З цвітної капусти злийте зайву рідину, залийте соусом і посипте сиром. Готуйте на Середньо-високій (MED-HIGH) потужності 1-2 хвилини або до розплавлення сиру.

Морква, глазурована медом

4 порції

Інгредієнти:

- 500 г тонко порізаної моркви
- 30 мл (2 ст. ложки) коричневого цукру
- 30 мл (2 ст. ложки) вершкового масла
- 30 мл (2 ст. ложки) меду

Спосіб готування:

Посуд: 2-х літрова каструля

1. З'єднайте усі компоненти, накрийте кришкою і готуйте на Високій потужності 6-8 хвилин, добре перемішавши в середині процесу готування.

Вінегрет

5-6 порцій

Інгредієнти:

- 350 г (3-4 шт.) картоплі
- 250 г (3-4 шт.) моркви
- 350 г (2-3 шт.) буряка
- 180 г (3-4 шт.) маринованих огірків
- 150 г (1 банку) зеленого горошку, без рідини
- 75 мл (5 ст. ложок) рослинної олії
- 30 мл (2 ст. ложки) 3%-вого оцту
- Сіль, перець, цукор за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка, фольга.

1. На дно каструлі покладіть буряк, потім картоплю і зверху моркву. Підлийте 2-3 ст. ложки води, закрийте плівкою, готуйте на Високій потужності протягом 10 хвилин. Дістаньте в першу чергу моркву, продовжуйте готувати так само ще 5 хвилин, дістаньте картоплю, буряк продовжуйте готувати ще 3-5 хвилин до м'якості. Всі овочі загорніть у фольгу і залишіть до повного остигання.
2. Овочі нарізайте дрібними кубиками. Буряк перемішайте з 2-3 ст. ложками рослинної олії. Олію, що залишилася, змішайте із сіллю, перцем, цукром, оцтом і соєвим соусом. Перемішайте з овочами.

Запиканка з картоплі

4 порції

Інгредієнти:

- 750 г очищеної і порізаної скибочками картоплі
- Сіль за смаком
- 250 мл (1 склянка) сметани
- 60 мл (1/4 склянки) молока
- 3 стебла зеленої цибулі
- 2 шматочки бекона, дрібно порізаного
- 125 мл (1/2 склянки) тертого сиру

Спосіб готування:

Посуд: форма з бортиками

1. Викладіть шар картоплі, посоліть, залийте його сумішшю з молока і сметани. Готуйте на Високій потужності 15-18 хвилин.
2. Зверху посипте цибулею, беконом і сиром. Готуйте на Високій потужності 5 хвилин.

ОВОЧІ У СОУСІ "КАРРІ"

Порції: 4

Інгредієнти:

- 1 порізна цибулина
- 30 мл (2 ст. ложки) зеленої пасти каррі
- 750 мл (3 склянки) порізаних овочів
- 440 г (1 банка) гороху без рідини
- 250 мл (1 склянка) кокосового молока
- 15 мл (1 ст. ложка) лимонного соку
- 15 мл (1 ст. ложка) соєвого соусу
- 125 мл (1/2 склянки) подрібнених горіхів

Спосіб готування:

1. Покладіть цибулю та пасту каррі у 3-х літрову каструлю. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 2 хвилин.
2. Додайте решту інгредієнтів, за виключенням горіхів, та перемішайте. Готуйте 4-5 хвилин на Високій (HIGH) потужності. Посипте подрібненими горіхами та подавайте до столу.

ФАРШИРОВАНІ ПОМІДОРИ

Порції: 2

Інгредієнти:

- 2 помідори (великих)
- 60 мл (1/4 склянки) свіжих сухарів
- 125 мл (1/2 склянки) натертого сиру
- 4 дрібно порізаних цибулини
- 15 мл (1 ст. ложка) шалот
- сіть та перець дрібно порізаної петрушки
- 60 мл (1/4 склянки) тертого сиру (додатково)

Спосіб готування:

1. Зріжте верхівки помідорів. Ложкою вийміть м'якоть. Змішайте її з рештою інгредієнтів, за виключенням додаткового сиру.
2. Заповніть помідори сумішшю. Посипте їх рештою сиру.
3. Покладіть їх у 2-х літрову каструлю та готуйте на Високій потужності 2-3 хвилини. Подавайте до столу.

Порада: 4 фаршировані помідори треба готувати 6-8 хвилин на Високій потужності.

Рис, макарони та каші

Вказівки щодо готування рису та інших круп у мікрохвильовій печі

Дотримуйтесь інструкцій, наведених у таблиці, стосовно розміру посуду, кількості води та часу готування. Крупи слід додавати у воду, що кипить. Додавайте сіль та масло згідно з вказівками на упаковці. Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці.

Дайте страві настоятися при зачиненій кришці, перш ніж подавати до столу. Для рису особливих сортів замініть яловичий чи курячий бульйон водою. Перед тим, як подавати до столу, додайте підсмажену цибулю, гриби або рублений бекон.

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ КРУПИ У ВІДКРИТОМУ ПОСУДІ В МАКСИМ. РЕЖИМІ (у хвиликах)	ЧАС ВИТРИМКИ (у хвиликах)
РИС шліфований швидкого готування (1 склянка/200 г)	4-літрова миска	2 ¹ / ₃ склянки	16- 19	5
шліфований (1 склянка/200 г)	4-літрова миска	3 склянки	25-30	10
довгий (1 склянка/200 г)	3-літрова миска	2 склянки	13- 15	5
круглий (1 склянка/200 г)	3-літрова миска	2 склянки	12- 14	5
Рис «Жасмин» (1 склянка/200 г)	3-літрова миска	2 склянки	12- 14	5

Вказівки щодо готування макаронів у мікрохвильовій печі

Дотримуйтесь інструкцій, наведених у таблиці, стосовно розміру посуду, кількості води та часу готування. Воду слід закип'ятити, додавши одну чайну ложку солі та одну столову ложку олії. Додайте макарони та варіть протягом часу, який наведено у таблиці. Готуйте на високій потужності.

Перевірте готовність макаронів, перш ніж установлювати додатковий час для готування. Якщо макарони будуть пізніше розігріватися у каструлі, рекомендовано їх трохи недоварити. Перемішайте та дайте їм настоятися протягом 5 хвилин без кришки. Потім злийте воду.

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ ВІДКРИТОЇ КРУПИ В МАКСИМАЛЬНОМУ РЕЖИМІ (у хвиликах)	ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ (у хвиликах)
Сухі макарони фетучіні (250 г)	4-літрова миска	6 склянок	14 - 16	5
Макарони "ріжки", "равлики", тощо (250 г)	3-літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Свіжі спагеті, Фетучіні (375 г)	4-літрова миска	6 склянок	6 - 8	5
Сухі макарони спагеті (250 г)	4-літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Свіжі тортелліні, равіоли (250 г)	4-літрова миска	4 склянки	8 - 10	5

Вказівки щодо готування гарячої каші у мікрохвильовій печі

Змішайте ¹/₄ склянки вівсяних пластівців, щіпку солі та ²/₃ склянки гарячої води у мисці.



Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом 2 - 3 хвилин. Під час готування перемішайте.



Перед подаванням до столу витримайте 1-2 хвилини. За бажанням додайте цукор або спеції.

Тортелліні з беконом і цибулею

4 порції

Інгредієнти:

600 г тортелліні
1,5 л (6 склянок) окропу
1 порізна цибулина
1 зубок дрібно порізаного часнику
3 шматочки дрібно порізаного бекону
300 мл (2 склянки) вершків
15 мл (1 ст. ложка) тертого сиру Пармезан
5 мл (1 ч. ложка) сухого курячого бульйону
30 мл (2 ст. ложка) порізаної петрушки
Мелений чорний перець, додатково сир Пармезан

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Налийте в 3-х літрову каструлю гарячу воду і покладіть в неї макарони, накрийте плівкою. Готуйте на Високій потужності 8-10 хвилин. Залишіть накритими ще на 2 хвилини. Злийте воду.
2. Покладіть цибулю, часник і бекон у 2-х літрову каструлю і варіть на максимальній потужності 5 хвилин. Додайте вершки, сир, бульйонний порошок і петрушку. Усе ретельно перемішайте.
3. Додайте макарони і готуйте на максимальній потужності ще 2 хвилини. Посипте зверху перцем і Пармезаном що залишився.

Песто Фетучіні

4 порції

Інгредієнти:

250 г фетучіні
1,5 л (6 склянок) окропу
2 дрібно порізаних зубчика часнику
250 г (1 склянка) листя базиліку
15 г (1 ст. ложка) порізаних горіхів
125 г (1/2 склянки) тертого сиру Пармезан
250 мл (1 склянка) оливкової олії

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Налийте в 3-х літрову каструлю гарячу воду і покладіть в неї макарони, накрийте плівкою. Готуйте на Високій потужності 14-16 хвилин. Залишіть накритими ще на 5 хвилин. Злийте воду.
2. Покладіть інгредієнти, що залишилися, крім олії, у кухонний комбайн, подрібніть. Повільно додавайте олію тоненьким струмком під час подрібнювання продуктів, до одержання консистенції соусу.
3. Покладіть соус у макарони, перемішайте і подавайте.

Рис з овочами

4 порції

Інгредієнти:

30 г (2 ст. ложки) вершкового масла
100 г (1 шт.) порізаної цибулі
100 г (1-2 шт.) дрібно порізаной моркви
80 г (1/2 банки) консервованої кукурудзи
100 г (1/3 пачки) замороженого зеленого горошку
200 г (1 склянка) круглого рису
Сіль, спеції до рису за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 2,5-3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Покладіть масло, порізану цибулю і моркву в каструлю, накрийте плівкою і готуйте на Високій потужності 4-5 хвилин, потім додайте консервовану кукурудзу, заморожений горошок, промитий рис, добре перемішайте.
2. Додайте 375 мл (1 1/2 склянки) окропу, сіль, спеції до рису, перемішайте, накрийте плівкою і готуйте на Високій потужності 12-14 хвилин або до готовності.
3. Залишіть у накритому посуді на 5 хвилин.

Десерти

ПУДИНГ ІЗ МАСЛОМ ПО-ШОТЛАНДСЬКИ

Порції: 4 - 6

Інгредієнти:

400 г (1 банка)	солодкого згущеного молока
30 г	вершкового масла
5 мл (1 ч. ложка)	екстракту ванілі
125 мл (1/2 склянки)	молока
190 мл (3/4 склянки)	просіяного борошна
250 мл (1 склянка)	жовтого цукру
125 мл (1/2 склянки)	гарячої води

Спосіб готування:

1. Покладіть згущене молоко у 2-х літрову каструлю. Готуйте на Середній потужності протягом 6-7 хвилин, двічі перемішайте.
2. Додайте вершкове масло, екстракт ванілі та молоко. Перемішуйте, доки масло повністю не розчиниться. Прохолодіть поступово.
3. Змішайте молочну суміш із борошном. Ретельно перемішайте. Вилийте суміш у 2-х літрову каструлю.
4. Посипте зверху жовтим цукром та обережно полийте окропом. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин.

Варення з чорної смородини

0,5 літра

Інгредієнти:

300 г чорної смородини свіжої або замороженої
300 г (1 1/5 склянки) цукру

Спосіб готування:

Посуд: 1,5-2-х літрова каструля.

1. Ягоди покладіть в каструлю, засипте цукром і перемішайте.
2. Готуйте на Високій потужності 5 хвилин до закипання. Потім продовжуйте готувати на Середньо-високій потужності 10 хвилин, за цей час перемішайте 2 рази. Цукор повинний цілком розчинитися. Після готування перемішайте і поставте прохолоджуватися.

Ароматні груші в червоному вині

4 порції

Інгредієнти:

4 середні груші
100 г (1/2 склянки) цукру
300 мл (1 1/5 склянки) води
125 мл напівсолодкого червоного вина по 4 зірочки анісу і гвоздики
сік і цедра від 1 лимона
1 ст. ложка насіння коріандру
півпалички кориці
Збиті вершки за смаком

Спосіб готування:

Посуд: низька каструля, харчова плівка

1. Груші очистити від шкірочки і насіння
2. Покласти в каструлю цукор і воду, довести до кипіння на Високій потужності 3-4 хвилини, перемішати, додати спеції і вино, продовжувати готувати на Високій потужності ще 2-3 хвилини.
3. У сироп покласти груші, накрити плівкою, готувати на Середньо-високій потужності 8-10 хвилин або до м'якості. Охолодити в сиропі.
4. Подавати в креманках, прикрасивши збитими вершками.

Шоколадний мус

4 порції

Інгредієнти:

125 г чорного шоколаду
10 мл (1 ст. ложка) бренді
2 жовтки
300 мл вершків з високим відсотком жирності

Спосіб готування:

Посуд: глибока скляна миска

1. Вершки підігрійте на Високій потужності 1 хвилину, додайте шматочки шоколаду і розмішайте до його розчинення.
2. Жовтки злегка збийте, додайте до них при постійному помішуванні вершки із шоколадом, готуйте на Низькій потужності 9-10 хвилин. Перемішуйте через кожні 1-2 хвилини.
3. Розлийте по формочках, охудіть в холодильнику.

Грильяз горіховий

4 порції

Інгредієнти:

200 г цукру рафінаду
200 мл води
5 мл (1/2 ст. ложки) лимонного соку
150 г (1 склянка) очищеного гарбузового або соняшникового насіння або лісових горішків

Спосіб готування:

Посуд: висока 2-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Покладіть цукор у каструлю і залийте гарячою водою, перемішайте, готуйте 3 хвилини на Високій потужності. Додайте лимонний сік. Продовжуйте готувати на Високій потужності протягом 18-19 хв. до бурштиново-карамельного кольору. Перемішуйте кожні 3 хвилини.
2. Горіхи перемішайте з гарячою карамеллю, викладіть суміш на рівну поверхню на обробну дошку, накриту харчовою плівкою. Поверхню розрівняйте шаром 1,0 - 1,5 см, робіть усе швидко, щоб карамель не затверділа завчасно, накрийте шаром плівки і розкачайте качалкою ще теплий грильяз до товщини 0,5 см. Наріжте на шматочки ще теплий грильяз, залишіть його до повного остигання і затвердіння не менше ніж на 1 годину. Розламайте на шматочки по прорізаних лініях.

Желе з консервованих фруктів

Інгредієнти:

500 г консервованих персиків або груш, або ананасів
250 мл сиропу від фруктів
250 мл газованого напою (наприклад, Фанти)
20 г желатину
Збиті вершки за смаком

Спосіб готування:

Посуд: літрова каструля.

1. Желатин замочити у фруктовому сиропі і залишити на 30-40 хвилин.
2. Нагріти желатин у мікрохвильовій печі на Середній потужності 2-3 хвилини до розчинення желатину, додати газований напій, перемішати.
3. По формочках розкласти фрукти, залити не застигле желе, охудити в холодильнику не менше 2 годин.

Panasonic Corporation Kitchen Appliances Business Unit
2-3-1-3 Noji-higashi, Kusatsu City, Shiga 525-8520, Japan

Web Site: <http://panasonic.net>

Панасоник Корпорэйшн Китчен Эплайэнсиз Бизнес Юнит
2-3-1-3 Ноджи-хигаши, Кусацу Сити, Шига 525-8520, Япония

Веб-сайты: <http://panasonic.net>
<http://www.panasonic.ru/>
<http://cooking.panasonic.ru/>

Панасонік Корпорейшн Кітчен Еплайансез Бізнес Юніт
2-3-1-3 Ної-Хіґаші, Кусацу Сіті, Сіґа, 525-8520, Японія

Веб-сайти: <http://panasonic.net>
<http://service.panasonic.ua/>
<http://cooking.panasonic.ru/>