

# Panasonic®

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

Microwave Oven  
Микроволновая печь  
Мікрохвильова піч



### **Matsushita Electric Industrial Co., Ltd.**

Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.

898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, China 201203

Web Site: <http://www.panasonic.co.jp/global/>

### **Мацусита Електрик Індастріал Ко., Лтд.**

Панасонік Хоум Эплаянс Майкравейв Оуен (Шанхай) Ко., Лтд.

898 Лонг Донг Род, Пу Донг, Шанхай, Китай 201203

### **Мацусіта Електрик Індастріал Ко., Лтд.**

Панасонік Хом Еплаянс Майкравейв Оуен (Шанхай) Ко., Лтд.

898 Лонг Донг Род, Пу Донг, Шанхай, Китай 201203

**Models: NN-S215WF  
NN-S235WF  
NN-S235BF  
NN-S235MF**

F00036S11ZP  
iPress1205-2  
Printed in China

Before operating this oven, please read these instructions completely and keep for future reference.  
Перед началом эксплуатации данной микроволновой печи, пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией  
и сохраните ее для использования в дальнейшем.  
Перед використанням цієї печі, будь ласка, повністю прочитайте ці інструкції і збережіть їх для  
подальших довідок.

# Содержание

## Перед началом эксплуатации

Установка и подключение.....	2
Меры безопасности .....	3
Важная информация .....	4
Принципиальная схема устройства .....	5
Панель управления для NN-S235 .....	5
Панель управления для NN-S215 .....	6

## Основные операции

### Для NN-S235:

Установка мощности и времени приготовления .....	7
Режим турборазморозки .....	8
Использование функции блокировки от детей .....	8
Программы автоматического приготовления .....	9

### Для NN-S215:

Приготовление/подогрев/разморозка - установка мощности и времени приготовления.....	6
---	---

## Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр.....	11
Уход за микроволновой печью.....	12
Технические характеристики .....	12

## Кулинарная книга

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

# 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

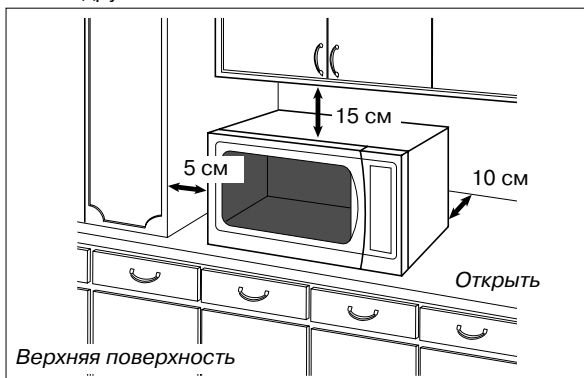
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного может произойти возгорание или возникнуть другие неисправности.

## 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, 5 см с одной стороны печи и более 40 см с другой.



4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускайте 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.

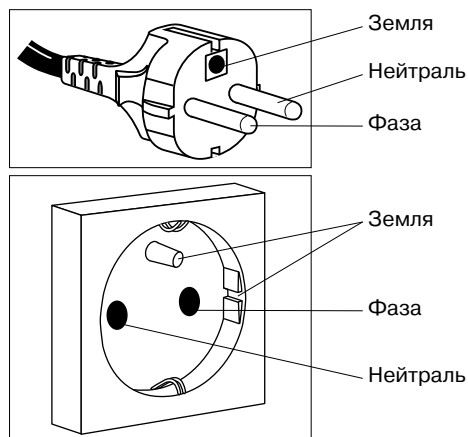
Не загораживайте вентиляционные отверстия микроволновой печи. Если во время работы они окажутся закрытыми, это может привести к перегреву или повреждению устройства. Если Вы хотите положить какую-либо ткань на верхнюю поверхность корпуса, следите, чтобы она не загораживала вентиляционные отверстия печи.

## 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. **Замена 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 ёмкостях, 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.

## 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 или нажмите кнопку Стоп/Сброс, но дверцу оставьте закрытой. Отсоедините сетевой кабель или отключите электричество во всей квартире.

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.

## Дополнительные принадлежности

В комплект поставки данной печи входит набор аксессуаров. 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 горячий, прежде чем его мыть или чистить, дайте ему остыть.
4. Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.
5. Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, поворотный 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.

## 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.



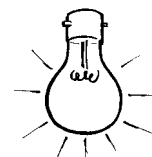
### 2. Уплотнители дверцы

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.

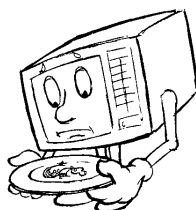
Если блюдо не совсем готово, можно установить дополнительное время приготовления.

### Внимание!

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

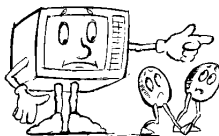
## 2) Небольшие порции продуктов

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.



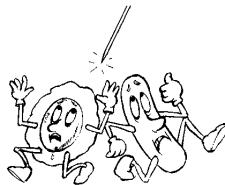
## 3) Яйца

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



## 4) Прокалывание

При приготовлении в МИКРОВОЛНОВОМ режиме продуктов с непористой кожурой, таких как картофель, яичный желток или сосиски рекомендуется предварительно проколоть их, чтобы они не лопнули.



## 5) Термометр для мяса

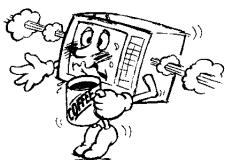
Для определения степени готовности мяса или птицы Вы можете использовать специальный термометр для мяса. Для этого необходимо предварительно вынуть блюдо из печи. Не используйте обычный металлический термометр для мяса в микроволновой печи, так как он вызовет искрение.

## 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 следуйте следующим правилам:

- Не пользуйтесь прямосторонними емкостями с узким горлышком.
- Не допускайте перегрева жидкостей.



в) Перемешайте жидкость дважды: один раз перед тем, как поместить емкость с жидкостью в печь, и второй раз - по истечении половины срока, отведенного для готовки.

г) После разогрева оставьте жидкость в печи на некоторое время, а затем помешайте и аккуратно вытащите емкость из печи.

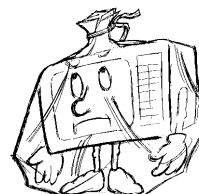
д) При разогреве жидкостей в микроволновой печи может происходить их бурное кипение уже после воздействия волн, поэтому соблюдайте осторожность, когда вынимаете ёмкость с жидкостью из печи.

## 7) Бумага/Пластик

а) При разогревании продуктов в пластиковых или бумажных упаковках нужно следить за процессом, так как при перегреве пластик или бумага могут загореться.

б) Не помещайте в печь продукты, упакованные в бумагу 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.

в) Перед загрузкой продуктов в печь удалите все металлические проволочные скрепки, которые могут содержаться в упаковке.



## 8) Посуда/Фольга

а) Не допускается разогрев продуктов в закрытых консервных банках или закупоренных бутылках, т.к. они могут взорваться.

б) Не используйте металлические контейнеры и посуду с металлической отделкой для приготовления пищи в микроволновой печи, так как они вызовут искрение.

в) 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

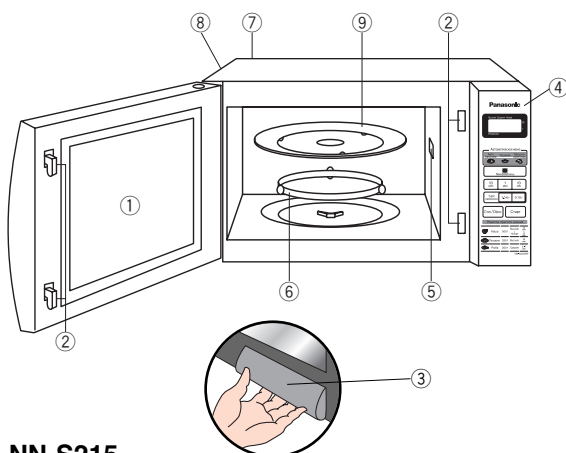
а) Бутылочки для кормления и банки с детским питанием следует помещать в печь без крышек и сосок.

б) Содержимое нужно помешивать или периодически встряхивать.

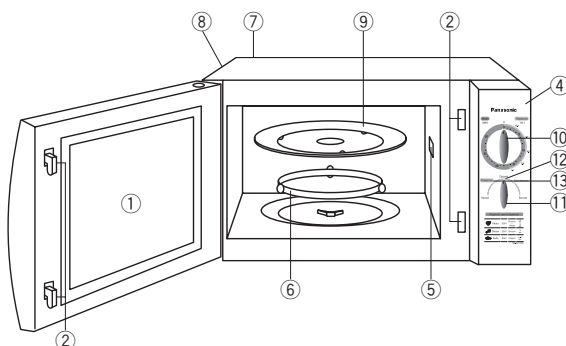
в) Перед кормлением необходимо проверить температуру содержимого, чтобы не допустить ожогов.

# Принципиальная схема устройства

## NN-S235



## NN-S215



### ① Смотровое окно печи

### ② Система блокировки дверцы

### ③ Ручка открывания дверцы

Потяните, чтобы открыть дверь. Открытие дверцы во время приготовления приведет к остановке процесса, но программа сохранится. Открытие дверцы во время приготовления - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.

### ④ Панель управления

### ⑤ Крышка (не снимается)

### ⑥ Роликовое кольцо

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

### ⑦ Наклейка с идентификационным номером модели

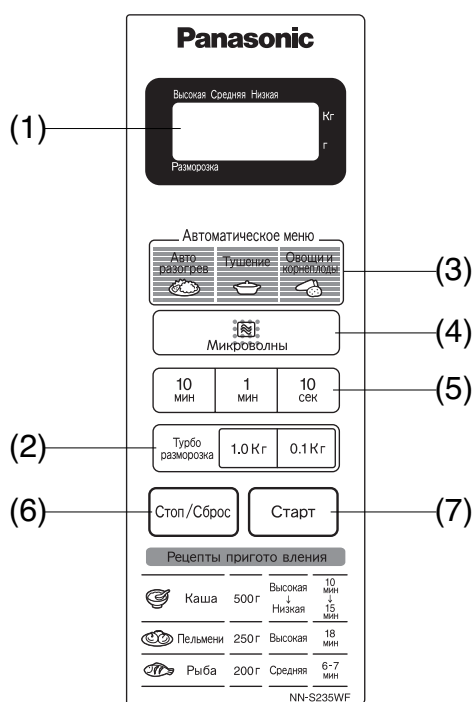
### ⑧ Вентиляционные отверстия

### ⑨ Стеклоплавильный поворотный стол

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

РУССКИЙ

# Панель управления (NN-S235)



### (1) Окошко дисплея

### (2) Клавиша турборазморозки Turbo Defrost

### (3) Сенсорные кнопки автоматического меню

### (4) Кнопка установки мощности микроволнового режима

### (5) Кнопка установки времени

### (6) Кнопка остановки/сброса программы Стоп/Сброс

#### Перед приготовлением:

Одно нажатие сбрасывает предыдущие команды.

#### Во время приготовления:

Одно нажатие останавливает процесс приготовления. Второе нажатие сбрасывает все команды, и на дисплее появляется знак двоеточия.

### (7) Кнопка включения Старт

Нажмите кнопку один раз для начала работы печи. Если дверца открыта или во время работы печи нажата кнопка Стоп/Сброс, для возобновления процесса приготовления нужно нажать кнопку Старт еще раз.

#### Звуковой сигнал:

При нажатии кнопок раздается звуковой сигнал. Если сигнал отсутствует, значит установка произведена неправильно. При переходе от одного этапа программы к другому раздается двойной сигнал. По окончании процесса приготовления прозвучит 5 звуковых сигналов.

# Основные операции (NN-S215)

## Установка программы приготовления

**1. Поместите пищу в печь**

**3. Установите время приготовления**

**Примечание:** Чтобы установить продолжительность приготовления до 5 мин, поверните ручку переключателя «Время/Вес» за отметку 5 мин, а затем верните ее на желаемую отметку.

**2. Установите уровень мощности**

**3. Установите время приготовления**

(Максимальная мощность Высокая - не более 30 минут. Другие значения мощности - до 99 минут 59 секунд.)



## Разморозка с установкой веса продукта

**1. Поместите пищу в печь**

**3. Установите вес продукта**

**Примечание:** Чтобы выбрать вес менее 0,2 кг, поверните ручку «Таймер/Вес» за отметку 0,2 кг, а затем верните ее на желаемую отметку.

**2. Установите уровень мощности на отметку «Разморозка»**

РУССКИЙ

Микроволновый режим	Уровень мощности	Примеры использования
Всокая	100%	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, круп, макарон, вермишели и десертов.
Средне-высокая	70%	Приготовление птицы, мяса, выпечка, приготовление десертов, подогрев молока.
Средняя	55%	Запекание пиццы в горшочках, мясные запеканки, приготовление шоколадного крема, омлетов и блюд из яиц и сыра, рыбы.
Разморозка	30%	Оттаивание замороженных продуктов.
Низкая	10%	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

### Примечания:

- Процесс приготовления начнется, как только вы повернете ручку «Таймера».
- ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЙТЕ РУЧКУ «ТАЙМЕРА» НА ОТМЕТКУ «0», если вы вынимаете продукт из печи до установленного времени, или если печь временно не используется.
- Чтобы остановить работу печи после ввода программы, просто откройте дверцу – микроволны сразу перестанут поступать в камеру, так как сработает предохранительная система замка дверцы. Если вы хотите отменить оставшееся время приготовления, поверните ручку Таймера на отметку «0» прежде, чем закроете дверцу.
- Вы можете пользоваться предлагаемыми здесь «Рецептами приготовления блюд» (см. стр. 10) или по желанию устанавливать другие уровни мощности.

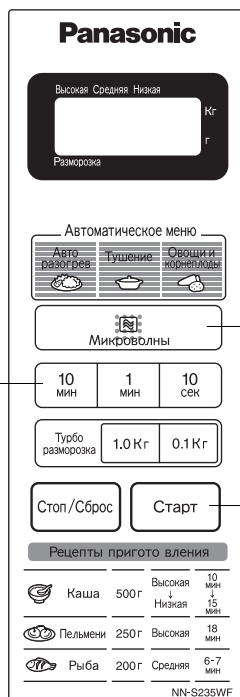
# Основные операции (NN-S235)

## Установка микроволновой мощности и времени приготовления

### 1. Поместите пищу в печь

### 3. Установите время приготовления

(Максимальная мощность Высокая - не более 30 минут. Другие значения мощности - до 99 минут 59 секунд.)



### 2. Нажмите кнопку выбора мощности (См. прилагаемую ниже таблицу).

### 4. Нажмите кнопку Старт

На дисплее начнется отсчет времени в обратном направлении.

РУССКИЙ

Номер кнопки	Микроволновый режим	Уровень мощности	Примеры использования
1	Высокая	100%	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, крупы, макарон, вермишели и десертов.
2	Разморозка	30%	Оттаивание замороженных продуктов.
3	Средне-высокая	70%	Приготовление птицы, мяса, выпечка, приготовление десертов, подогрев молока.
4	Средняя	55%	Запекание пищи в горшочках, мясные запеканки, приготовление шоколадного крема, омлетов и блюд из яиц и сыра, рыбы.
5	Низкая	10%	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

#### Примечание:

- Для 2-й и 3-й стадий приготовления повторите шаги 2 и 3 перед нажатием кнопки Старт.
- При выборе максимального режима на первой стадии шаг 2 можно опустить.
- При приготовлении блюд Вы можете следовать рекомендациям прилагаемой поваренной книги (см. стр. 10), а можете использовать другие режимы мощности по своему усмотрению.



# Основные операции (NN-S235)

(Продолжение)

## Использование режима турборазморозки (0,1 - 2,0 кг)

РУССКИЙ

**1. Поместите пищу в печь**

**2. Установите вес замороженного продукта**

Например, для размораживания 1,5 кг мяса



Продукт	Максимальный вес
Рубленое мясо, порционные кусочки курицы, котлеты	2 кг
Вырезка говядины, баранины, свинины, целая курица	2 кг
Целая рыба, эскалопы, креветки, рыбное филе	1 кг



**3. Нажмите**

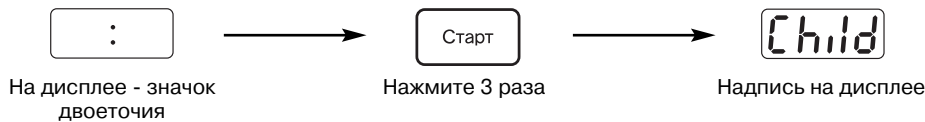
На дисплее появится время размораживания и начнется обратный отсчет времени.

**Примечание:**

1. Турборазморозка может использоваться для размораживания многочисленных порционных кусочков мяса. Курица и рыба размораживаются по весу. Чтобы воспользоваться данным режимом, просто введите в программу вес продукта в килограммах (1.0) и сотнях граммов (0.1).  
Печь автоматически определит время разморозки и уровень мощности.  
После ввода программы на дисплее отобразится время разморозки. Для получения наилучших результатов вес продукта не должен быть меньше 0,2 кг.
2. Мясо на кости (например, реберная часть говядины или свиной окорок) содержит меньше мышечной ткани, чем бескостная часть того же веса. Следовательно, из веса мяса на кости, превышающего 2 кг, можно вычесть 500 г. Если вес мяса на кости менее 2 кг, из него следует вычесть 250 г.
3. Если в процессе приготовления пищи зазвучит сигнал, переверните продукт или выньте его из печи (или накройте его).

## Использование функции блокировки от детей:

**Для установки:**



**Для отмены:**



**Примечания:**

1. Функция блокировки от детей CHILD LOCK может быть активирована, только если на дисплее отображается двоеточие.
2. Эта функция предотвращает включение печи маленькими детьми, однако дверца при этом не блокируется и может быть открыта.

# Основные операции (NN-S235)

(Продолжение)

## Разогревание/приготовление пищи с использованием программ автоматического меню приготовления

### 1. Поместите пищу в печь



### 2. Выберите нужную программу

Нажимайте кнопку, соответствующую виду продукта, пока на дисплее не появится нужный вес.

Кнопки	1 нажатие	2 нажатия	3 нажатия	4 нажатия
Авторагрев	250 г	450 г	650 г	850 г
Овощи и корнеплоды	180 г	250 г	370 г	500 г
Тушение	1	—	—	—

### 3. Нажмите

На дисплее начнется обратный отсчет времени.

#### Авторагрев

Готовые блюда можно разогреть, установив количество порций. Вам не нужно устанавливать мощность или время разогрева. Продукты должны иметь комнатную температуру или температуру холодильной камеры. Используйте посуду соответствующего размера, накрыв блюдо крышкой или пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи.

#### Примечание:

При разогреве таких блюд, как супы, тушеные блюда с соусами и запеканки, их рекомендуется помешать в середине процесса разогрева и после завершения.

#### Овощи и корнеплоды

- Овощи должны быть почищены, подготовлены и порезаны на кусочки одинакового размера.
- Если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию, добавьте 1 столовую ложку -  $\frac{1}{4}$  стакана воды.
- Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой.
- По желанию можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется.

#### Тушение

- Тушить можно не очень мягкие кусочки мяса, добавив жидкость или овощи.
- Порежьте мясо и овощи на кусочки одинакового размера.
- Положите продукты в подходящую по размеру посуду. Емкость должна быть заполнена приблизительно на  $\frac{3}{4}$  объема.
- Не используйте пластиковую посуду, т.к. может установиться неправильное время приготовления.
- Добавьте от  $\frac{1}{2}$  до целого стакана костного или мясного бульона или соуса на каждые 500 г мяса.
- Плотно закройте крышкой или специальной пленкой.
- По истечении половины срока готовки прозвучит звуковой сигнал, напоминающий о необходимости помешать блюдо.
- По окончании готовки оставьте приготовляемое блюдо в печи еще на 5-10 минут.
- Некоторые рецепты для тушения приведены на странице 10.

РУССКИЙ

# Основные операции

(Продолжение)

Только для модели NN-S235:

## Тушеная говядина с ананасами

На 4-6 порций

### Ингредиенты:

- 750 г говядины, порезанной кусочками
- 2 столовые ложки (30 мл) муки
- 125 г очищенного от кожи бекона
- 2 порезанных луковицы
- 1 банка (450 г) консервированного ананаса без жидкости
- 2 столовые ложки (30 мл) мелко нарубленной петрушки
- 1/2 чайной ложки (2 мл) сушеного базилика
- 1 стакан (250 мл) томат-пюре
- 1 размятый куриный бульонный кубик

### Способ приготовления:

Обваляйте кусочки говядины в муке. Порежьте бекон на кусочки размером 3 см. Соедините говядину, бекон и оставшиеся ингредиенты в посуде для тушения объемом 3 л. Хорошо перемешайте и накройте крышкой.

Выберите программу **Тушение**, затем нажмите кнопку **Старт**. Когда по истечении половины времени готовки прозвучит звуковой сигнал, помешайте блюдо.

## Тушеное мясо по-ирландски

На 4-6 порций

### Ингредиенты:

- 600 г баранины, порезанной кубиками размером 2 см
- 1 порубленная луковица
- 1 морковь, очищенная от кожуры и порезанная кусочками
- 2 картофелины, очищенные от кожуры и порезанные кусочками
- 1 стебель сельдерея, порезанный кусочками
- 2 стакана (500 мл) бульона
- 2 столовые ложки (30 мл) муки
- 2 лавровых листа
- 1/2 чайной ложки (2 мл) сушеного розмарина

### Способ приготовления:

Срежьте лишний жир с мяса. Положите все ингредиенты в 3-литровую кастрюлю. Хорошо перемешайте и накройте крышкой.

Выберите программу **Тушение**, затем нажмите кнопку **Старт**. Когда по истечении половины времени готовки прозвучит звуковой сигнал, помешайте блюдо.

## Тушеное мясо с перцем

4 порции

### Ингредиенты:

- 1 чайная ложка (5 мл) порубленного чеснока
- 1 красный стручковый перец, порезанный кусочками
- 1 банка (410 г) консервированных помидоров
- 750 г порезанной кусочками говядины
- 1/2 стакана (60 мл) томатной пасты
- 1 стакан (250 мл) воды
- 1 столовая ложка (15 мл) острой соевой приправы
- 1 чайная ложка (15 мл) молотого черного перца

### Способ приготовления:

Положите все ингредиенты в 3-литровую кастрюлю. Хорошо перемешайте и накройте крышкой.

Выберите программу **Тушение**, затем нажмите кнопку **Старт**. Когда по истечении половины времени готовки прозвучит звуковой сигнал, помешайте блюдо.

Подается с вареным или пропаренным рисом.

Для всех моделей:

## Предлагаемые рецепты приготовления блюд

### Каша

	Гречка	Пшено	Рис
<b>Крупа</b>	200 г	130 г	130 г
<b>Вода</b>	400 мл	-	-
<b>Молоко</b>	-	450 мл	400 мл
<b>Соль</b>	0.5 ч.л.	1 ч.л.	0.5 ч.л.
<b>Сахар</b>	-	2 ст.л.	1 ст.л.
	Положите промытую крупу в кастрюлю с крышкой	Положите промытое и ошпаренное кипятком пшено в кастрюлю с крышкой	Замочите рис в воде минимум на 20 – 45 минут. Слейте воду и переложите в кастрюлю с крышкой.
Добавьте по рецепту воду/молоко, соль и сахар и варите под крышкой 10 минут на Высокой мощности. Продолжите варку ещё 15 минут на Низкой мощности (250 в).			

### Овощи (только для модели NN-S215)

- а) Овощи должны быть почищены, подготовлены и порезаны на кусочки одинакового размера.
- б) Добавьте 1 столовую ложку - 1/4 стакана воды, если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию.
- в) Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю.
- г) Руководствуйтесь следующими рекомендациями:

Вес	Мощность	Время приготовления
100 г	Высокая	1,5 - 2 мин
200 г	Высокая	3 - 3,5 мин
300 г	Высокая	4 - 5 мин

- д) Закройте кастрюлю крышкой или специальной пленкой.
- е) По желанию в блюдо можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется (соль вызывает пересушивание овощей во время приготовления).

### Рыба (для обеих моделей)

- а) Подготовьте рыбу, подходящую для приготовления в микроволновой печи, положите ее в плоское блюдо кожей вниз.
- б) Добавьте масло, специи, зелень или кусочек лимона для аромата.
- в) Заверните тонкие края филе, чтобы они не пересохли.
- г) Если рыба фаршируется специями, время приготовления увеличивается.
- д) Места вокруг глаз и хвостовую часть накройте кусочками алюминиевой фольги, чтобы они не пересохли.
- е) Закройте блюдо крышкой или пленкой.
- ж) По истечении половины времени готовки переверните рыбу.
- з) Большие порции рыбы перед подачей на стол нужно выдержать в течение 3-5 минут после готовки.
- и) Придерживайтесь следующих рекомендаций:

Вес	Мощность	Время приготовления
100 г	Средняя	4 - 5 мин
200 г	Средняя	6 - 7 мин
300 г	Средняя	9 - 10 мин

# 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 микро-волновой 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 этого не рекомендуется делать.

РУССКИЙ

### Проблема

### Возможная причина

### Устранение

#### Для всех моделей:

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.	Восстановите в исходное положение автоматический прерыватель или замените предохранитель.
	→	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.

#### Только для модели NN-S235:

Не начинается процесс готовки.	→	После программирования не была нажата кнопка Старт.	Нажмите кнопку Старт.
	→	Ранее уже была задана другая программа.	Нажмите кнопку Стоп/Сброс, чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.
	→	Программа введена некорректно.	Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.
	→	Случайно была нажата кнопка Стоп/Сброс.	Заново запрограммируйте печь.
На дисплее появляется надпись CHILD.	→	Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопки Старт.	Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопку Старт 3 раза.

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

## Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

РУССКИЙ

1. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
2. 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.
3. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
4. 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 нажмите кнопку «Стоп/Сброс», чтобы очистить дисплей, или проверьте, чтобы переключатель «Время/Вес» был установлен на отметку «0».
5. 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.
6. Поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
7. Роликовое кольцо и днище 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 ее долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние днища и колесиков роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи.
8. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.

## Технические характеристики

Источник электропитания	220 В 50 Гц
Потребляемая мощность	5,9 А 1200 Вт
Выходная мощность*	800 Вт
Габаритные размеры (Ш x В x Г)	284 x 482 x 364 мм
Внутренние размеры (Ш x В x Г)	218 x 325 x 330 мм
Рабочая частота	2450 МГц
Вес без упаковки	Приблизительно 11,0 кг

\* Тест IEC

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Информация относительно требований к напряжению, месяца изготовления, страны и серийного номера находится на специальной наклейке на задней стороне микроволновой печи.



# Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



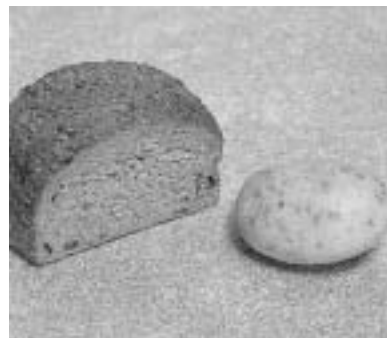
## Размер посуды

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.

## 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.

## Время выдержки перед подачей (устойки)

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.

## 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



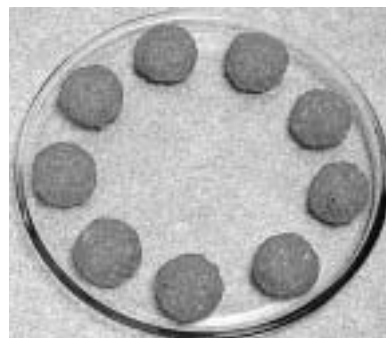
### Покрытие

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.

РУССКИЙ

## 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
<b>Хлеб и хлебобулочные изделия</b> 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 устойчивости - 2 минуты.
<b>Пироги</b> 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.
<b>Замороженные вторые блюда</b> 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.
<b>Разное</b> 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	Средняя	3-5	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

РУССКИЙ

# Размораживание/Турборазморозка

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



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.

РУССКИЙ

# 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  $-18^{\circ}\text{C}$  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 до полной разморозки.

## Таблица времени размораживания продуктов

Продукт	Приблизительное время (в мин на каждые 500 г)	Указания
<b>Мясо</b>		
<b>Говядина</b>		
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	
<b>Свинина/Баранина</b>		
Кусок для жаркого	9-12	Середина большого куска может остаться незамороженной. Оставьте до полной разморозки.
Отбивные	8-11	
Ребра	8-12	
<b>Птица</b>		
<b>Курица</b>		
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.
<b>Утка</b>	10-12	
<b>Индейка</b>	10-13	Ополосните птицу холодной водой, чтобы удалить кристаллики льда. Выдержите птицу перед готовкой еще 5-10 минут.
<b>Рыба и морепродукты</b>		
<b>Рыбное филе</b>	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.
<b>Рыба целиком</b>	9-12	
<b>Крабовое мясо</b>	8-10	
<b>Лобстер</b>	8-10	
<b>Морские гребешки</b>	8-10	Выдержите перед готовкой еще 5-10 минут.
<b>Креветки</b>	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 Средней мощности. 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 Средняя-Высокая 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.

# Рекомендации

## 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).

РУССКИЙ

# Ответы на часто задаваемые вопросы

Проблема	Причина	Решение
Пища быстро остывает после разогрева в микроволновой печи.	Пища не разогрелась как следует или 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.
Пища слишком долго готовится в микроволновой печи.	Печи не хватает мощности.	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной цепи.
	Температура продуктов из холодильника значительно ниже, чем у продуктов, имеющих комнатную температуру.	Для более холодных продуктов требуется установить дополнительное время приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в микроволновой печи.	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.
Торт остается непропеченным в центре при выпекании в микроволновой печи.	Установлено слишком короткое время приготовления и/или выдержки.	Установите дополнительное время готовки/выдержки.
Яичница или омлет становится жестким, «резиновым» при приготовлении в микроволновой печи.	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 и крем получается жестким, слишком вязким.	Выбран слишком высокий уровень мощности.	Уменьшите время приготовления для этих блюд.
Сырный соус становится тягучим, клейким при приготовлении в микроволновой печи.	Соус готовился вместе с сыром.	Добавьте сыр в конце варки соуса. В горячем соусе сыр расплавится.
Овощи пересушены при приготовлении в микроволновой печи.	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 конденсируется влага.	Это нормальное явление, оно означает, что пища 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:

- 2 стакана (500 мл) овсяных хлопьев
- $\frac{2}{3}$  стакана (165 мл) измельченных орехов
- $\frac{1}{3}$  стакана (85 мл) пророщенных зерен пшеницы
- $\frac{1}{4}$  стакана (60 мл) коричневого сахара
- $\frac{1}{4}$  стакана (60 мл) меда
- 1 чайная ложка (5 мл) экстракта ванили
- $\frac{1}{3}$  стакана (85 мл) изюма
- $\frac{1}{3}$  стакана (85 мл) кокоса

### Способ приготовления:

1. Положите хлопья в 2-литровую кастрюлю и готовьте на Высокой мощности 2-3 минуты, дважды помешав.
2. Добавьте орехи, проростки и коричневый сахар, мед и ваниль. Перемешайте. Варите на Высокой мощности 2-3 минуты, дважды помешивая в процессе приготовления.
3. Добавьте изюм, кокос и дайте остыть. Размешайте до однородной массы. Переложите в воздухопроницаемую емкость.

## Помидоры с чесноком

4 порции

### Ингредиенты:

- Примерно 3 порезанных на тонкие ломтики помидора
- 1 мелко порубленная луковица
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки (2 мл) 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 барбекью или с жареным на решетке мясом.

## Омлет

2 порции

### Ингредиенты:

- 4 х средних яйца
- 4 ст. ложки (60 мл) 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 емкость пленкой и готовьте на Средней мощности 2-3 минуты.
2. Перемешайте яйца и готовьте еще 2-2,5 минуты. Перед подачей на стол выдержите в закрытом виде еще 1 минуту.

## Яйца-пашот (сваренные в кипятке без скорлупы)

2 порции

### Ингредиенты:

- $\frac{1}{2}$  стакана (125 мл) кипятка
- Немного уксуса
- Щепотка соли
- 2 х средних яйца

### Способ приготовления:

1. Налейте воду, добавив в нее уксус и соль, в две емкости или в два стеклянных стакана.
2. Разбейте яйцо в воду и проколите желток и белок.
3. Накройте емкость пленкой и готовьте на Средней мощности 1-1,5 минуты.

Перед подачей выдержите блюдо накрытым еще в течение 1 минуты.

**Примечание:** Размер яиц влияет на время приготовления.

## Соус

Выход: 2 стакана (500 мл)

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

1. Налейте мясной сок 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 еще 2 минуты. Приправьте солью и перцем. Подавайте к мясу по Вашему выбору.

## Белый соус (основной)

Выход: 1 стакан (250 мл)

### Ингредиенты:

- 2 ст. ложки (30 мл) масла
- 2 ст. ложки (30 мл) муки
- Соль и белый перец
- $\frac{1}{4}$  стакана (310 мл) 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.

## На заметку

- Для приготовления сырного соуса добавьте 0,5 стакана (125 мл) тертого сыра, помешайте один раз после того, как соус загустел.
- Для приготовления тонких ломтиков бекона: Положите бекон между бумажными салфетками или на пирожковую тарелку и готовьте на Высокой мощности 2-3 минуты.
- Чтобы подсушить панировку: Наложите 1 стакан панировки (250 мл) и поставьте его на основание тарелки и нагревайте на Высокой мощности 2-3 минуты, помешав 1 раз во время разогревания.
- Приготовление паппадама (сладкого картофеля). Положите паппадам на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. Готовьте на Высокой мощности 15-20 секунд каждый паппадам, перевернув один раз в середине готовки. Перед подачей на стол выдержите 1 минуту.

# Рыба и морепродукты

## Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

Накройте блюдо пленкой. Установите нужную мощность и минимальное время приготовления, руководствуясь приведенной ниже таблицей. В середине процесса готовки 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 с черным перцем

2 порции

#### Ингредиенты:

300 г рыбного филе  
 1/4 стакана (60 мл) лимонного сока  
 1 ч. ложка (5 мл) черного перца

#### Способ приготовления:

1. Положите рыбное филе, лимонный сок и черный перец в литровую емкость.
2. Накройте пленкой и готовьте на Средней мощности от 4 до 6 минут.
3. Перед подачей выдержите 3 минуты.

### Жареная смесь с морскими гребешками

Порции: 2-4

#### Ингредиенты:

1 ст. ложка (15 мл) растительного масла  
 1 луковица, разрезанная на 4 части  
 1/2 ч. ложки (2 мл) мелко порубленного чеснока  
 1/2 красного стручкового перца, порезанного дольками  
 2 порезанных стебля сельдерея  
 2 ст. ложки (30 мл) порезанного каштана  
 100 г горошка  
 1 ст. ложка (15 мл) меда  
 1 ст. ложка (15 мл) сладкого соуса чили  
 1 ст. ложка (15 мл) 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 готовки.
3. Подавайте на стол сразу после приготовления.

### Стейки из лосося с лаймом

4 порции

#### Ингредиенты:

60 г сливочного масла  
 1 порубленный зубчик чеснока  
 1 ч. ложка (5 мл) тертого свежего имбиря  
 1 ч. ложка (5 мл) тертой цедры лайма  
 2 ст. ложки (30 мл) сока лайма  
 0,5 ч. ложки (2 мл) сахара  
 4 стейка (500-600 г) из лосося  
 1 ст. ложка (15 мл) порубленной петрушки

#### Способ приготовления:

1. Положите масло, чеснок, имбирь, цедру, сок и сахар в плоское блюдо. Готовьте на Средней мощности 1-2 минуты. Помешайте блюдо в середине процесса готовки.
2. Добавьте стейки из лосося и покройте соусом. Накройте и готовьте на Средней мощности 4-6 минут. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

### Креветки в чесночном соусе

2 порции

#### Ингредиенты:

60 г сливочного масла  
 1 порубленный зубчик чеснока  
 1 ст. ложка (15 мл) лимонного сока  
 1 ст. ложка (15 мл) порубленной петрушки  
 500 г очищенных креветок

#### Способ приготовления:

1. Положите масло, чеснок в литровую емкость. Готовьте на Высокой мощности 40-60 секунд.
2. Добавьте лимонный сок, петрушку и креветки. Готовьте на Средней мощности 5-7 минут, помешивая в середине процесса 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, накрыв 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 устойчивости 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 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 кусочков 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



# Птица

## Курица по-китайски

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Приготовление:

1. Залейте грибы кипятком, дайте отстояться 30 минут. Слейте воду, удалите ножки и тщательно 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.

## Курица с абрикосами

4 порции

### Ингредиенты:

- 1 кг куриных ножек
- 1 пачка (40 г) французского лукового супа
- 200 мл абрикосового нектара
- 0,5 стакана (125 мл) сушеных абрикосов

### Способ приготовления:

1. Соедините все ингредиенты в двухлитровой кастрюле.
2. Готовьте на Средней мощности 25-30 минут, перевернув один раз в процессе готовки. Подавайте курицу с рисом или макаронами.

## Курица в соусе карри по-тайски

4 порции

### Ингредиенты:

- 1 порезанная луковица
- 2 ст. ложки (30 мл) красной пасты карри
- 500 г порезанного кусочками куриного филе
- 2 стакана (500 мл) мелко порезанных овощей
- 1 стакан (250 мл) кокосового молока

### Способ приготовления:

1. Положите лук и пасту карри в 3-литровую кастрюлю. Готовьте на Высокой мощности 3-4 минуты.
2. Добавьте курицу. Готовьте на Средней мощности 8-10 минут, один раз перемешав в процессе готовки.
3. Добавьте овощи и кокосовое молоко. Хорошо перемешайте. Накройте и готовьте на Высокой мощности 4 минуты. Подавайте с рисом.

## Куриные крылышки с медом и кунжутом

4-6 порций

### Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 1 ч. ложка (5 мл) порубленного чеснока
- 1 ч. ложка (5 мл) порубленного имбиря
- $\frac{1}{4}$  стакана (60 мл) соевого соуса
- $\frac{1}{4}$  стакана (60 мл) меда
- 2 ст. ложки (30 мл) семян кунжута

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в 2-литровую емкость, хорошо перемешайте. Маринуйте в течение, как минимум, 2-х часов.
2. Выньте куриные крылышки из маринада и положите в плоское блюдо, накройте и готовьте на Средней мощности 20-22 минут.

## Курица с горошинами зеленого перца

4 порции

### Ингредиенты:

- 4 небольших кусочка куриной грудки
- 1 ст. ложка (15 мл) сливочного масла
- 2 ст. ложки (30 мл) зеленого перца горошинами
- 1 ст. ложка (15 мл) горчицы
- 1 ч. ложка (5 мл) сухого куриного бульона
- 2 ст. ложки (30 мл) лимонного сока
- $\frac{1}{2}$  стакана (125 мл) сметаны

### Способ приготовления:

1. Выровняйте кусочки куриного филе. Положите масло и курицу в двухлитровую емкость и готовьте на Средней мощности 8-10 минут. В середине готовки переверните.
2. Вытащите курицу и добавьте оставшиеся ингредиенты в блюдо, хорошо перемешайте. Варите на Высокой мощности 1-2 минуты. При подаче курица поливается сверху соусом.

## Курица «Кацциаторе»

4 порции

### Ингредиенты:

- 1 банка (440 г) консервированных помидоров
- $\frac{1}{4}$  стакана (60 мл) томат-пасты
- 1 ч. ложка (5 мл) порубленного чеснока
- 1 нашинкованная луковица
- 2 ч. ложки (10 мл) специй по вкусу
- 1 кг куриных ножек

### Способ приготовления:

1. Поместите все ингредиенты в 2-литровую емкость. Хорошо перемешайте. Накройте и готовьте на Средней мощности 15-18 минут.
2. Переверните курицу и помешайте. Готовьте на Средней мощности 15-18 минут.

# 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 жировой 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 большему 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 вощеной 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 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)
<b>Говядина</b> Куски для жаркого Лопатка, бок, грудинка	Средняя Средняя	12-14 20-30
<b>Свинина</b> Окорок Филе Отбивная	Средняя Средняя Средняя	15-18 15-18 8-10
<b>Баранина</b> Средне прожаренная Хорошо прожаренная	Средняя Средняя	12-14 15-18

# Основные блюда из мяса

## Говядина в соусе чили

4 порции

### Ингредиенты:

500 г порубленной на кусочки говядины  
1 нашинкованная луковица  
1 мелко порезанный зубчик чеснока  
1 пакет (35 г) приправы чили  
1 банка (410 г) томат-пюре  
1 банка (420 г) фасоли без жидкости

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в двухлитровую кастрюлю. Хорошо перемешайте. Готовьте на Высокой мощности 20-25 минут. В середине готовки хорошо помешайте.
2. Подавайте на тарелке с салатом и сыром.

## Говядина по-китайски с овощами

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Бефстроганов

4 порции

### Ингредиенты:

1 нашинкованная луковица  
500 г ромштекса, порезанного на тонкие узкие кусочки  
2 ст. ложки (30 мл) томатного соуса  
2 ст. ложки (30 мл) острой соевой приправы  
1 кубик говяжьего бульона  
1/3 стакана (85 мл) сметаны  
200 г порезанных грибов

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты (кроме сметаны и грибов) в 3-литровую кастрюлю. Хорошо перемешайте.
2. Готовьте на Средней мощности 10-12 минут, перемешайте один раз в процессе готовки. Добавьте сметану и грибы.
3. Перемешайте и готовьте на Средней мощности 4-5 минуты.

## Спагетти с мясным соусом

4 порции

### Ингредиенты:

500 г порезанной кусочками говядины  
1 нашинкованная луковица  
1 мелко порезанный зубчик чеснока  
1 банка (420 г) консервированных помидоров  
1/2 банки (125 г) томат-пасты  
2 ст. ложки (30 мл) мелко порезанного базилика

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в 3-литровую кастрюлю. Готовьте на максимальной мощности 7-8 минут, перемешайте.
2. Готовьте на Средней мощности 16-18 минут, перемешайте один раз в середине готовки.
3. Подавайте с горячими спагетти.

## Запеченная говядина с луком по-французски

4 порции

### Ингредиенты:

1 нашинкованная луковица  
1 ч. ложка (5 мл) смеси сухих трав  
200 г порезанного кубиками картофеля  
500 г порезанной кубиками вырезки из лопатки  
20 г французской смеси для лукового супа  
1/3 стакана (85 мл) томат-пюре  
2 стакана (500 мл) говяжьего бульона

### Способ приготовления:

1. Положите лук и специи в 3-литровую кастрюлю. Готовьте на максимальной мощности 1-2 минуты.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты, хорошо перемешайте. Накройте и готовьте на максимальной мощности 10 минут.
3. Перемешайте и готовьте на Средней мощности 20-25 минут. Помешайте один раз в середине готовки.
4. Перед подачей выдержите 5 минут.

## Маринованные ребра, жаренные на гриле

4 порции

### Ингредиенты:

1 кг свиных ребер  
3/4 стакана (190 мл) фруктового сиропа  
3/4 стакана (190 мл) томатного соуса  
1 ст. ложка (15 мл) соевого соуса  
1 ст. ложка (15 мл) 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 перевернув в процесс готовки.

# 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 перемешайте 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

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
<b>Картофель</b>			
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
Цукини	1 (500 г)	Порезанный на кусочки размером 2 см, в закрытой посуде	5-7

# Блюда из овощей

## Цветная капуста в белом соусе

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

1. Положите цветную капусту с водой в плоское блюдо. Накройте и варите на максимальной мощности 6-8 минут.
2. Положите масло в литровый горшочек. Готовьте на максимальной мощности 1-2 мин, перемешайте с мукой и варите на максимуме еще 1 минуту. Постепенно добавьте молоко, хорошо перемешайте и варите на максимальной мощности 2-3 минуты. В середине готовки перемешайте.
3. Слейте лишнюю жидкость, влейте соус и посыпьте сыром. Готовьте на средне мощности 1-2 минуты.

## Морковь, глазированная медом

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Соедините все компоненты в 2-литровой кастрюле. Накройте крышкой и варите на максимальной мощности 6-8 минут, хорошо перемешав в середине готовки.

## Овощи по-восточному

4-6 порций

### Ингредиенты:

1 ст. ложки (15 мл) растительного масла  
1 стакан (250 мл) сельдерея, порезанного по диагонали  
1 большая луковица, разобранная на лепестки  
1 красный стручковый перец, порезанный дольками размером 2,5 см  
1 стакан (250 мл) порезанных грибов  
1 ст. ложки (15 мл) китайского соуса  
2 ч. ложки (10 мл) соевого соуса

### Способ приготовления:

1. Положите овощи и масло в 2-литровую кастрюлю. Хорошо перемешайте. Готовьте на максимальной мощности 3-4 минуты, помешивая во время готовки.
2. Соедините соусы в емкости объемом 250 мл и готовьте на максимальной мощности 1 минуту. Полейте горячие овощи соусом и хорошо перемешайте.

## Запеканка из картофеля

4 порции

### Ингредиенты:

750 г очищенного и порезанного ломтиками картофеля  
1 стакан (250 мл) сметаны  
1/4 стакана (60 мл) молока  
3 порубленных побега зеленого лука  
2 порезанных ломтика бекона  
1/2 стакана (125 мл) тертого сыра

### Способ приготовления:

1. Выложите слой картофеля в двухлитровой миске. Сверху залейте его смешанными вместе молоком и сметаной. Готовьте на максимальной мощности 15-18 минут.
2. Сверху посыпьте луком, беконом и сыром. Готовьте на максимальной мощности 5 минут.

## Овощи в соусе карри

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Фаршированные помидоры

2 порции

### Ингредиенты:

2 больших помидора  
1/4 стакана (60 мл) свежих сухарей  
1/2 стакана (125 мл) тертого сыра  
4 шт. лука-шалота, мелко порезанного  
1 ч.л. (15мл) мелко нарезанной петрушки, соль и перец  
1/4 стакана (60 мл) тертого 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 максимальной мощности 2-3 минуты. Подавайте к столу.

### Совет:

Для приготовления 4-х фаршированных помидоров, готовьте при максимальной 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 устойки (в мин)
<b>РИС</b>				
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 недодаривайте 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.

# Рис, макароны и каши

## Тортеллини с беконом и луком

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в нее макароны. Варите на максимальной мощности 8-10 минут. Оставьте с накрытой крышкой еще на 2 минуты. Слейте воду.
2. Положите лук, чеснок и бекон в 2-литровую кастрюлю и готовьте на максимальной мощности 5 минут. Добавьте сливки, сыр, бульонный порошок и петрушку. Все хорошенько перемешайте.
3. Добавьте макароны и варите на максимальной мощности еще 2 минуты. Посыпьте сверху перцем и оставшимся пармезаном.

## Песто Феттучини

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в нее макароны. Варите на максимальной мощности 14-16 минут. Оставьте с накрытой крышкой еще на 5 минут. Слейте воду.
2. Положите оставшиеся ингредиенты, кроме масла, в кухонный комбайн. Медленно добавляйте масло тоненькой струйкой во время измельчения продуктов.
3. Положите соус в макароны, помешайте и подавайте.

## Ризотто из курицы

4 порции

### Ингредиенты:

300 г свежей спаржи  
2 ст. ложки (30 мл) оливкового масла  
1,5 стакана (375 мл) риса  
1 зубчик мелко порубленного чеснока  
4 стакана (1 л) кипящего куриного бульона  
2 стакана (500 мл) крупно порезанных кусочков отварной курицы  
1/4 стакана (60 мл) тертого свежего сыра пармезан  
1/4 стакана (60 мл) сливок  
Молотый черный перец  
Дополнительно сыр пармезан

### Способ приготовления:

1. Положите в 2-литровую кастрюлю спаржу и готовьте на максимальной мощности 1 минуту. Отставьте.
2. Положите масло, рис и чеснок в 3-литровую кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на максимальной мощности 1 минуту. Добавьте 2 стакана кипящего куриного бульона, варите на максимальной мощности еще 5 минут. Дважды помешайте содержимое во время готовки.
3. Добавьте оставшийся бульон и варите на максимальной мощности еще 5 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты, включая спаржу, положите в рис и хорошо размешайте. Варите под крышкой на максимальной мощности 2 минуты.
4. Оставьте выдерживаться на 5 минут. Сверху посыпьте перцем и оставшимся пармезаном.

## Жареный рис со специями

4 порции

### Ингредиенты:

1 ст. ложка (15 мл) растительного масла  
1 зубчик мелко порубленного чеснока  
1 ч. ложка (5 мл) имбиря  
1 небольшая мелко порезанная морковь  
1 порезанный стебель сельдерея  
1/2 красного стручкового перца, порезанного дольками  
6-8 порезанных грибов среднего размера  
4 шт. порезанного лука-шалота  
2 яйца  
Черный перец  
1 банка мелких креветок (по желанию)  
1-2 ст. ложки (15-30 мл) соевого соуса  
2 стакана (500 мл) вареного риса

### Способ приготовления:

1. Положите масло, чеснок, имбирь в большое плоское блюдо и готовьте на максимальной мощности 1-2 минуты. Добавьте морковь, сельдерей и стручковый перец. Готовьте на максимальной мощности еще 3 минуты.
2. Разбейте яйца в небольшую емкость, добавьте перец по вкусу, хорошо перемешайте и готовьте на средне мощности еще 2-3 минуты. Порежьте тонкими полосками.
3. Добавьте яйца и оставшиеся ингредиенты в овощную смесь. Хорошо перемешайте и готовьте на максимальной мощности 3-5 минут, чтобы блюдо полностью прогрелось. Подавайте к столу.

РУССКИЙ



# Десерты

РУССКИЙ

## Пудинг с маслом по-шотландски

4-6 порций

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

1. Положите сгущенку в 2-литровую емкость. 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 емкость.
4. Посыпьте сверху коричневым сахаром и полейте сверху кипятком. Готовьте на максимальной мощности 6-8 минут.

## Абрикосово-малиновые чипсы

4-6 порций

### Ингредиенты:

- 1 банка (850 г) консервированных абрикосов без жидкости
- 400 г замороженной малины
- 1 стакан (250 г) высококачественной муки
- 1/2 стакана (125 г) коричневого сахара
- 1 ч. ложка (5 мл) корицы
- 1 стакан (250 мл) измельченных пеканов (орехи)
- 1 стакан (250 мл) измельченного кокоса
- 2 стакана (500 мл) подсушенных мюсли
- 125 г сливочного масла

### Способ приготовления:

1. Положите абрикосы и малину на дно 2-литровой миски. Остальные ингредиенты (кроме масла) положите в измельчитель.
2. Растопите масло в емкости 0,5 литра, включив максимальной режим печи на 40-50 секунд. Хорошо перемешайте растопленное масло с сухими ингредиентами.
3. Насыпьте смесь поверх фруктов. Готовьте на максимальной мощности 10-12 минут.

## Сладкий грушевый крем

6 порций

### Ингредиенты:

- 825 г половинок груш без жидкости
- 2 ст. ложки (30 мл) муки высокого качества
- 1/3 стакана (85 мл) сахарной пудры
- 3 яйца
- 1 ч. ложка (5 мл) ванильной эссенции
- 1 стакан (250 мл) молока
- 1 ч. ложка (5 мл) корицы

### Способ приготовления:

1. Смажьте квадратную емкость размером 20 см. Положите в нее половинки груш. Отложите в сторону. Положите в миску муку, сахар, яйца и ваниль. Взбивайте венчиком до получения однородной смеси.
2. Добавьте в смесь, взбивая венчиком, молоко. Вылейте смесь на груши. Посыпьте сверху корицей. Накройте емкость пленкой и поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность на 8-10 минут.

## Шоколадный мусс

4 порции

### Ингредиенты:

- 125 г темного шоколада
- 1 ст. ложка (15 мл) бренди
- 2 яйца (желтки и белки отдельно)
- 300 мл взбитых сливок

### Способ приготовления:

1. Измельчите шоколад. Положите в посуду, пригодную для микроволновой печи и готовьте на Средней мощности 1-2 минуты.
2. Добавьте бренди и яичные желтки. Взбейте до однородной консистенции. Медленно добавьте смесь в шоколад, постоянно помешивая, а затем переложите в одну большую емкость или разлейте в четыре небольшие формочки. Поставьте в холодильник.

## Шоколадные пирожные

Выход: 1 квадратная форма размером 20 см , разделенная на порции

### Ингредиенты:

- 125 г сливочного масла
- 200 г шоколада
- 1 стакан (250 мл) сахарной пудры
- 1 ч. ложка (5 мл) ванильной эссенции
- 2 яйца
- 1 стакан (250 мл) муки высокого качества

### Способ приготовления:

1. Смажьте форму размером 20 см и отложите в сторону. Растопите масло и шоколад в 2-литровой емкости, поставив ее в печь на 2 минуты на максимальную мощность.
2. Смешайте сахар, ваниль, яйца и муку. Равномерно распределите внутри подготовленной формы.
3. Готовьте на Средней мощности 8-10 минут. Поставьте в холодильник для охлаждения. Порезьте на квадратики.