

# Panasonic®

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

### Microwave Oven Микроволновая печь Мікрохвильова піч



Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd.  
898 Long Dong Road, Pu Dong, Shanghai, China 201203  
Web Site: <http://panasonic.net>

Панасоник Хоум Эплаенсиз Майкравейв Овен (Шанхай) Ко., Лтд.  
898 Лонг Донг Роуд, Пу Донг, Шанхай, Китай 201203  
Веб-сайты: <http://panasonic.net>  
<http://www.panasonic.ru/>  
<http://cooking.panasonic.ru/>

Панасонік Хоум Еплаенсіз Майкравейв Овен (Шанхай) Ко., Лтд.  
898 Лонг Донг Роуд, Пу Донг, Шанхай, Китай 201203  
Веб-сайти: <http://panasonic.net>  
<http://service.panasonic.ua/>  
<http://cooking.panasonic.ru/>

### Models: NN-ST340W NN-SM330W

F00039V20ZP  
IP1110-0  
Printed in China  
Напечатано в Китае  
Надруковано в Китаї

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 (NN-ST340W) .....	6

## Основные операции

### Для NN-SM330W:

Приготовление/подогрев/разморозка - установка мощности и времени приготовления.....	7
---	---

### Для NN-ST340W:

Установка микроволновой мощности и времени приготовления .....	8
Использование турборазморозки .....	9
Установка часов .....	10
Использование функции блокировки от детей .....	10
Разогревание/приготовление пищи с использованием программ автоматического приготовления .....	11-13
Установка таймера, времени устойки или отсрочки включения .....	14
Краткое руководство пользователя (NN-ST340W) .....	17

РУССКИЙ

## Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр.....	15
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи .....	16
Технические характеристики .....	16

## Кулинарная книга

Введение .....	18
Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи .....	19
Особенности приготовления пищи в микроволновой печи .....	20-21
Разогревание пищи с заданием мощности и времени .....	22
Размораживание/Турборазморозк .....	23
Технология размораживания и полезные советы .....	24
Рекомендации .....	25-26
Блюда на каждый день .....	27
Рыба и морепродукты .....	28
Птица .....	29-30
Основные блюда из мяса .....	31-32
Блюда из овощей .....	33-35
Рис, макароны и каши .....	36-37
Десерты .....	38

# 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

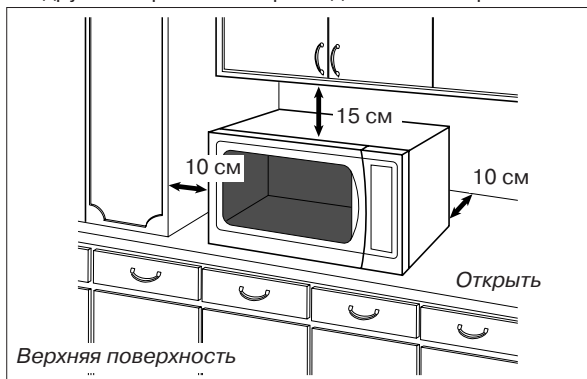
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного может произойти возгорание или возникнуть другие неисправности.

## 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, 10 см с боковых сторон печи. Если одна сторона печи располагается вплотную к стене, другая сторона или верх не должны блокироваться.



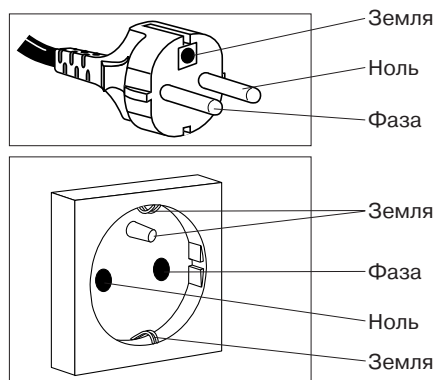
4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускайте снятия ножек.
6. Данная печь предназначена только для бытового применения. Не используйте ее вне помещения.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.
8. Шнур питания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

## Предупреждение

1. **Уплотнители дверцы и места их прилегания необходимо протирать влажной салфеткой.** Прибор необходимо проверять на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении подобных повреждений не допускается эксплуатация прибора до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. **Не допускается эксплуатация прибора при повреждении сетевого шнура или штепсельной вилки,** а также если произошло падение или повреждение самого устройства или в его работе имеются неполадки. В случае повреждения сетевого шнура он должен быть заменен таким же шнуром, поставляемым производителем. Замена должна производиться квалифицированным специалистом.
3. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, стойки панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, которая не пропускает микроволны за пределы устройства.  
**Проведение ремонта неквалифицированными лицами опасно, поэтому он должен производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя.**
4. **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 нуль 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 подогреть сваренные вкрутую яйца в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, так как они лопнут из-за повышения внутреннего давления.

## 4) Прокалывание

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

## 5) Термометр для мяса

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

## 6) Жидкости

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

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

## 7) Бумага/ Пластик

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

## 8) Посуда/ Фольга

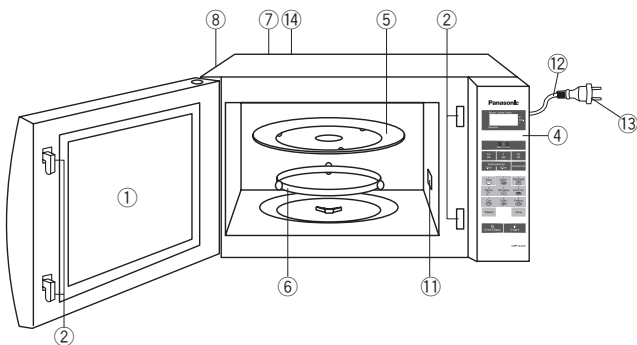
- Не допускается разогрев продуктов в закрытых консервных банках или закупоренных бутылках, т.к. они могут взорваться.
- Нельзя пользоваться металлической посудой или посудой с металлическим ободком при использовании микроволнового, т.к. это вызывает искрение.
- Если Вы используете алюминиевую фольгу,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

## 9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

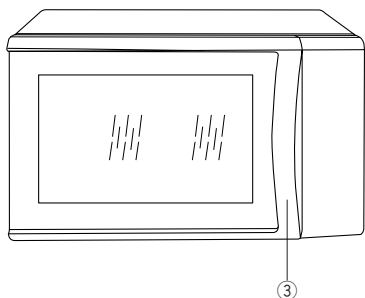
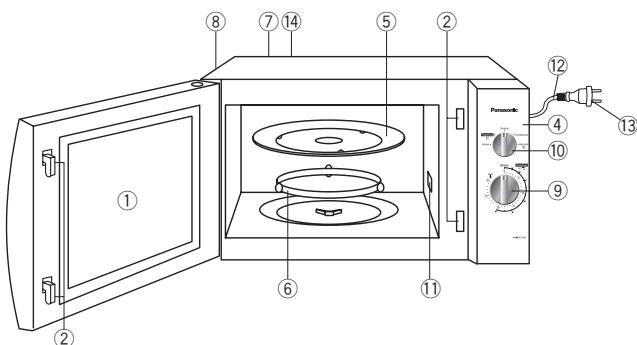
- Бутылочки для кормления и банки с детским питанием следует помещать в печь без крышек и сосок.
- Содержимое нужно помешивать или периодически встряхивать.
- Перед кормлением необходимо проверить температуру содержимого, чтобы не допустить ожогов.

# Принципиальная схема устройства

## NN-ST340W



## NN-SM330W



- 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. Для моделей NN-ST340W, приготовление возобновляется после закрытия дверцы и нажатия клавиши **Старт**.

- ④ Панель управления
- ⑤ Стеклоплавильный поворотный стол

а) Не включайте печь, если внутри не установлено роликовое кольцо и поворотный стол.  
б) Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол.  
в) Прежде чем мыть или чистить поворотный стол, дайте ему остынуть.  
г) 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.

д) Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, поворотный стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.  
е) Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.

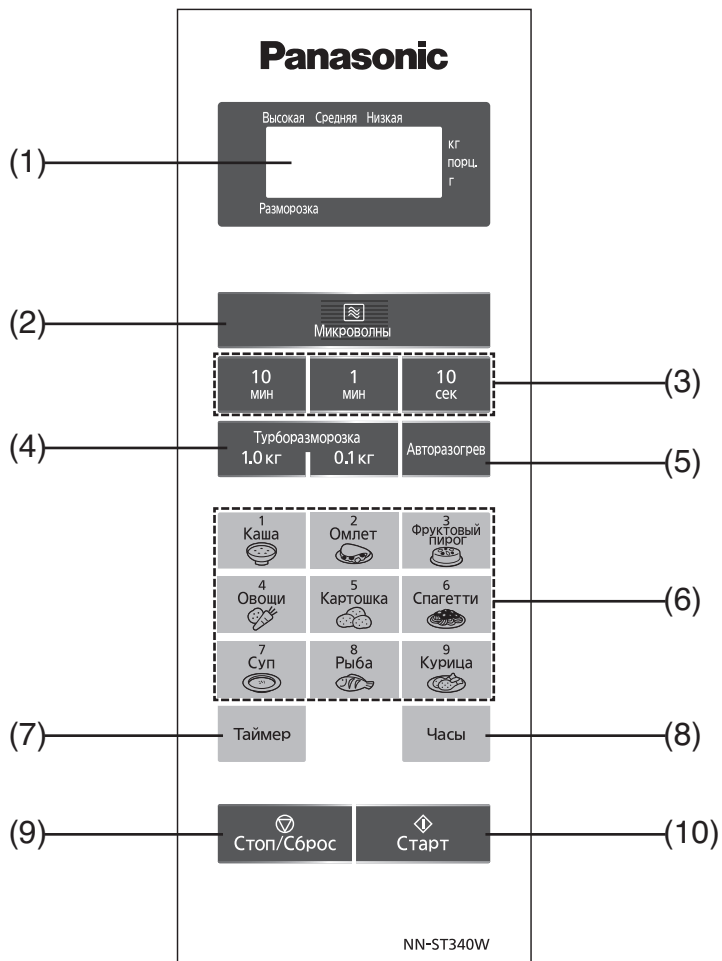
- ⑥ Роликовое кольцо
- ⑦ Наклейка с идентификационным номером модели
- ⑧ Вентиляционные отверстия
- ⑨ Ручка выбора Времени/Веса
- ⑩ Ручка выбора режима приготовления
- ⑪ Крышка (не снимается)
- ⑫ Сетевой шнур
- ⑬ Сетевая вилка
- ⑭ Наклейка-предупреждение

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

### Примечание:

Приведенная выше иллюстрация приведена только для справки.

# Панель управления (NN-ST340W)



РУССКИЙ

- (1) Окошко дисплея
- (2) Клавиша установки мощности микроволнового режима
- (3) Клавиши установки времени
- (4) Клавиши турборазморозки Turbo Defrost
- (5) Клавиша Авторазогрева
- (6) Сенсорные кнопки Автоматического меню
- (7) Клавиша Таймер
- (8) Клавиша Часы
- (9) Клавиша 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.

- (10) Клавиша включения Старт

Одно нажатие кнопки запускает введенную программу приготовления. Если дверца открыта, или во время работы печи нажата кнопка **Стоп/Сброс**, для возобновления процесса приготовления нужно нажать кнопку **Старт** ещё раз.

#### Звуковой сигнал:

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

#### Примечание:

Если в течение 6 минут после ввода программы приготовления она не будет запущена, все назначения будут автоматически отменены. На дисплее появится двоеточие или текущее время.



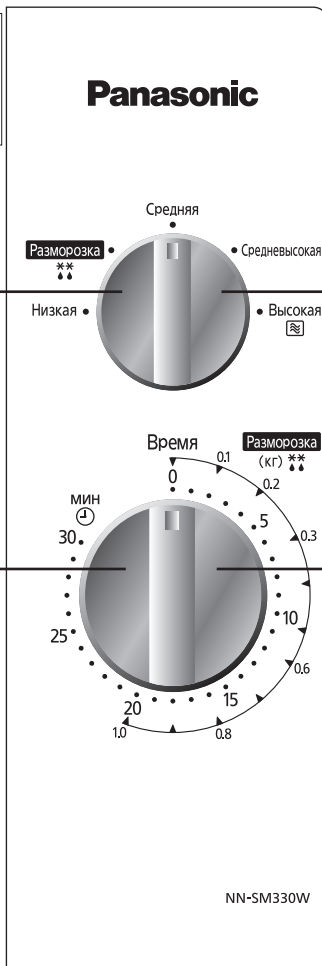
# Основные операции (NN-SM330W)

## Установка программы приготовления

1. Поместите пищу в печь
2. Установите уровень мощности

## 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.



## Разморозка с установкой веса продукта

1. Поместите пищу в печь
2. Установите уровень мощности на отметку «Разморозка»

## 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.

РУССКИЙ

Микроволновый режим	Примеры использования
Ввысокая	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, Крупмакарон, вермишели и десертов.
Средне-высокая	Приготовление птицы, мяса, выпечка, приготовление десертов, подогрев молока.
Средняя	Запекание пищи в горшочках, мясные запеканки, приготовление шоколадного крема, омлетов и блюд из яиц и сыра, рыбы.
Разморозка	Оттаивание замороженных продуктов.
Низкая	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

### Примечания:

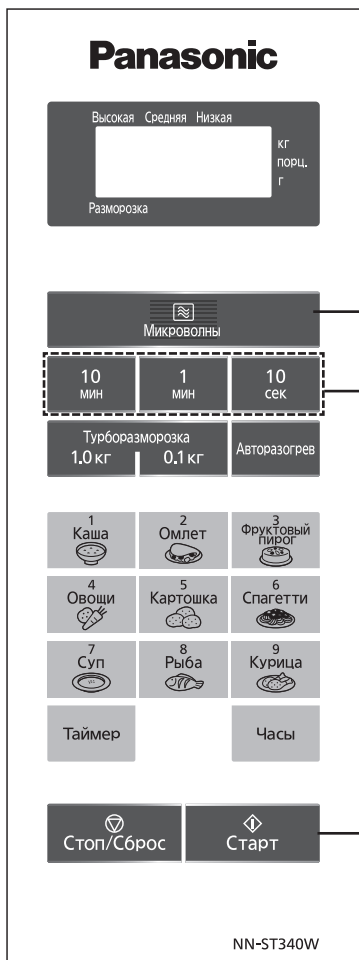
1. Процесс приготовления начнется, как только вы повернете ручку «Таймера».
2. ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЙТЕ РУЧКУ «ТАЙМЕРА» НА ОТМЕТКУ «0», если вы вынимаете продукт из печи до установленного времени, или если печь временно не используется.
3. Чтобы остановить работу печи после ввода программы, просто откройте дверцу – микроволны сразу перестанут поступать в камеру, так как сработает предохранительная система замка дверцы. Если вы хотите отменить оставшееся время приготовления, поверните ручку селектора «Таймера» на отметку «0» прежде, чем закроете дверцу.



# Основные операции (NN-ST340W)

## Установка микроволновой мощности и времени приготовления

РУССКИЙ



**1. Поместите пищу в печь**

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

**3. Установите время приготовления**  
(Максимальная мощность Высокая - не более 30 минут.  
Другие значения мощности - до 99 минут 50 секунд.)

**4. Нажмите**  
На дисплее начнется отсчет времени в обратном направлении.

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

**Примечания:**

- 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.

# Основные операции (NN-ST340W)

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



### 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.

РУССКИЙ

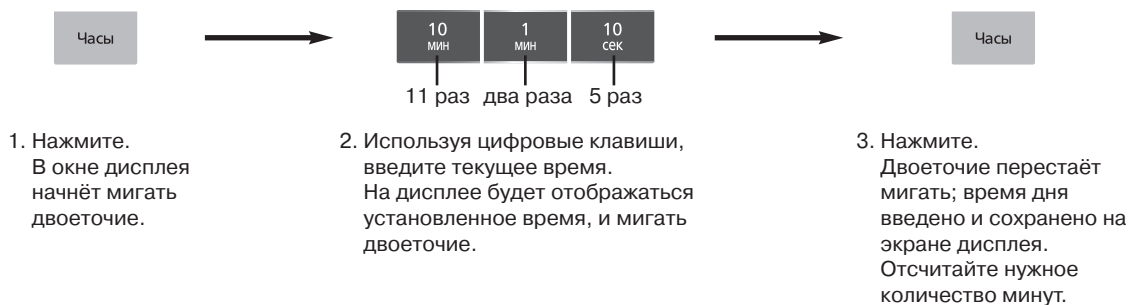
### Примечания:

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 0,5 кг. Если вес мяса на кости менее 2 кг, из него следует вычесть 0,25 кг.
3. Если в процессе приготовления пищи зазвучит сигнал, переверните продукт или выньте его из печи (или накройте его).

# Основные операции (NN-ST340W)

## Установка часов

Для установки часов: **Например: Чтобы установить 11:25 утра.**



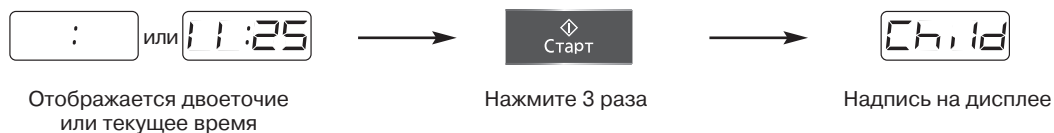
### Примечания:

1. Для повторной установки времени дня снова выполните операции 1-3.
2. Время будет отображаться на дисплее, пока печь подключена к сети.
3. Часы имеют 24-часовую индикацию времени.
4. Печь не работает, пока мигает двоеточие.

РУССКИЙ

## Использование функции блокировки от детей

Для установки:



Для отмены:



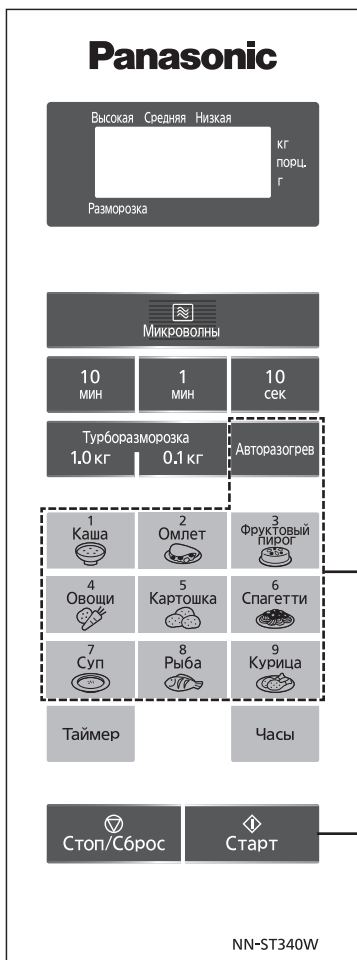
### Примечания:

1. Функция блокировки от детей CHILD SAFETY LOCK может быть активирована, только если на дисплее отображается двоеточие или текущее время.
2. Эта функция предотвращает включение печи маленькими детьми, однако дверца при этом не блокируется и может быть открыта.
3. Для установки или отмены Блокировки от детей, кнопка **Старт** или **Стоп/Сброс** должна быть нажата 3 раза в течение 10 секунд.

# Основные операции (NN-ST340W)

## Разогревание/приготовление пищи с использованием программ автоматического приготовления

РУССКИЙ



**1. Поместите пищу в печь**

**2. Выберите нужную программу**

Выберите кнопку, соответствующую желаемой категории продукта.

**3. Нажмите**

Начнется отсчет времени на дисплее.

### Автоматический разогрев:

Клавиша	1 нажатие	2 нажатия	3 нажатия	4 нажатия
Авторагрев	200 г	400 г	600 г	800 г

### Автоматическое приготовление:

Меню №	Клавиши	1 нажатие	2 нажатия	3 нажатия	4 нажатия
1	Каша	2 порции	4 порции	—	—
2	Омлет	1 порции	2 порции	3 порции	4 порции
3	Фруктовый пирог	4 порции	8 порции	—	—
4	Овощи	120 г	180 г	250 г	370 г
5	Картошка	200 г	400 г	600 г	—
6	Спагетти	150 г	250 г	375 г	—
7	Суп	2 порции	4 порции	6 порции	—
8	Рыба	100 г	200 г	300 г	400 г
9	Курица	200 г	400 г	600 г	800 г

# Основные операции (NN-ST340W) (Продолжение)

## Авторазогрев

Готовые блюда можно разогреть, установив вес порций. Вам не нужно устанавливать мощность или время разогрева. Продукты должны иметь комнатную температуру или температуру холодильника. 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.

## 1. Каша

Программа подходит для приготовления каш из таких круп как: гречка, рис, пшено, и др. Используйте посуду подходящего размера. Кашу можно готовить с добавлением воды или молока. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом.

Продукты	Гречка	Пшено *	Рис
	200 г	130 г	130 г
Вода	400 мл		
Молоко		450 мл	400 мл
Соль	1/2 ч.л.	1 ч.л.	1/2 ч.л.
Сахар		2 ст.л.	1 ст.л.

Накройте кастрюлю пленкой, поставьте в печь и нажмите «КАША». После звукового сигнала перемешайте и снимите крышку.

\* Перед варкой пшено промойте, обдайте кипятком, и замочите на 30 минут.

## 2. Омлет

Программа предназначена для приготовления омлета из яиц. Для приготовления используйте посуду с широким дном и бортиками. Вы можете готовить омлет по своему рецепту или воспользоваться следующими рекомендациями:

Продукты	1 порц.	2 порц.	3 порц.	4 порц.
Яйцо	2 шт.	4 шт.	6 шт.	8 шт.
Молоко или сливки	125 мл	250 мл	375 мл	500 мл
Соль, перец	по вкусу			
Сл. масло	для смазки формы			

Взбейте миксером смесь из яиц и молока в течение 3-5 минут до лёгкой пены, посолите, поперчите по вкусу. Перелейте смесь в смазанную форму для приготовления и поставьте в печь на поворотный стол. Выберите «Омлет» и готовьте до окончания программы. По окончании приготовления, накройте и дайте постоять еще 3 минуты. При подаче - полейте омлет растопленным сливочным маслом, или соусом, или тёртым сыром.

## 3. Фруктовый пирог

Программа предназначена для приготовления бисквитных пирогов с фруктами или ягодами. Воспользуйтесь рецептом приведённым ниже:

Продукты	На 4 порции Форма 20 см	На 8 порции Форма 28 см
Маргарин	100 г (1/2 пачки)	200 г (1 пачка)
Сахар	75 г (1/4 стакана)	150 г (1/2 стакана)
Яйца	1 шт.	2 шт.
Мука пшеничная	100 г (2/3 стакана)	200 г (1 1/3 стакана)
Ванилин	2 г (1/3 ч.л.)	4 г (1/2 ч.л.)
Разрыхлитель	3 г (1/2 ч.л.)	5 г (1 ч.л.)
Ягоды замороженные (вишня, малина, черника и др.)	150 г	300 г

- Маргарин взбить с сахаром и яйцами в течение 5 минут миксером. Муку смешать с разрыхлителем и ванилином. Всыпать в яично-масленную смесь и быстро замесить вязкое тесто.
- Ягоды можно добавить в тесто или насыпать на дно формы, в которой будете готовить пирог. Выложить тесто в форму и разровнять поверхность.
- Поставить в печь и Выберите «Запеканка». Готовить до конца программы. Перед подачей вынуть из формы и посыпать сахарной пудрой.

## 4. Овощи

Программа предназначена для приготовления свежих нарезанных овощей, таких как: картофель, морковь, лук, свекла, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, грибы и их смесей. Овощи должны быть почищены, подготовлены и порезаны на кусочки одинакового размера. Если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию, добавьте 2-4 столовую ложку - 1/4 стакана воды. Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой. **Перемешайте по звуковому сигналу.** По желанию можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется.

## 5. Картошка

**Картофель должен быть почищен, подготовлен и порезан на кусочки одинакового размера. Добавьте 1-3 столовых ложки воды, если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию.** Положите картофель в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой. Перемешайте в середине процесса приготовления. По окончании приготовления, перемешайте, накройте и дайте постоять еще 2-3 минуты.

# Основные операции (NN-ST340W) (Продолжение)

## 6. Спагетти

Программа предназначена для приготовления макаронных изделий.

Выложите макароны в жаропрочную посуду с высокими бортиками, пригодную для использования в микроволновом режиме. Залейте кипятком, добавьте соль, растительное масло и выберите программу приготовления, в соответствии с рекомендациями, приведенными в таблице:

Программа	Макаронные изделия	Кипяток	Растительное масло	Соль
«Паста» – нажать 1 раз	150 г	750 мл	1 ст.л.	По вкусу
«Паста» – нажать 2 раза	250 г	1000 мл	2 ст.л.	По вкусу
«Паста» – нажать 3 раза	375 г	1250 мл	3 ст.л.	По вкусу

(Уровень воды должен быть на 1 - 2 см выше уровня макаронных изделий).

### Блюдо накрывать не следует.

После звукового сигнала – помешайте.

По окончании приготовления слейте воду, добавьте сливочное масло, перемешайте и оставьте для устойчивости на 5 мин.

## 7. Суп

Программа предназначена для приготовления традиционных заправочных супов, таких как солянка, щи, рассольник. Супы можно готовить на бульоне или воде. Важно, что бы бульон или вода имели комнатную температуру. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом:

Продукты	Солянка	Щи	Рассольник
На 4 порции (1,5 литра)			
Копчености ветчина, сосиски, сервелат	200 г	-	-
Огурцы маринов	3 шт.	-	3 шт.
Лук	2 шт.	1 шт.	1 шт.
Перец сладкий	1 шт.	-	-
Томатный соус	4 ст. л.	4 ст. л.	4 ст. л.
Картофель	-	2-3 шт.	2-3 шт.
Капуста свежая	-	200 г	-
Морковь	-	1 шт.	1 шт.
Масло растит	-	2 ст. л.	2 ст. л.
Добавить и нажать кнопку «СУП»			
Бульон с мясом или вода	1000 мл	1000 мл	1000 мл
Оливки	8-10 шт.	-	-
Лимон	1/2 шт.	-	1/2 шт.
Зелень, соль, перец	По вкусу		

Используйте овощи среднего размера. Овощи для супа должны быть очищены. Все продукты должны быть нарезаны на одинаковые по размеру и форме кусочки. Готовьте в посуде достаточно большого размера, например для 1,5 л. супа нужно взять 2,5 л. кастрюлю. Положите все продукты из верхней части рецепта в кастрюлю, хорошо перемешайте их, закройте крышкой или пленкой и готовьте в автоматической программе «Овощи». Затем добавьте продукты из нижней части рецепта, хорошо перемешайте и готовьте в автоматической программе «Суп». После звукового сигнала перемешайте и продолжайте готовить до окончания программы. Перед подачей оставьте на 10 минут в выключенной печи. Подавайте со сметаной.

## 8. Рыба

Подходит для приготовления как целой рыбы, так и кусочков рыбного филе. Выберите рыбу, подходящую для приготовления в микроволновой печи, и выложите её одним слоем на дно мелкого блюда, кожей вниз. Для вкуса добавьте масло, специи, травы или лимонный сок. Подверните тонкие края филе, чтобы не пересушить их. Если вы хотите приготовить целую фаршированную рыбу, возможно, понадобится увеличить время её приготовления. Головную и хвостовую части целой рыбы следует обернуть небольшим количеством алюминиевой фольги, чтобы предотвратить их пересушивание. Накройте посуду плотно прилегающей крышкой или пластиковой плёнкой. Если вы готовите большое количество рыбы, дайте готовому блюду постоять 3-5 мин перед подачей на стол. (толщина рыбы не должна быть более 3 см)

## 9. Курица

Suitable for cooking chicken pieces such as wings, drumsticks, thighs, half breasts etc. Chicken pieces should be thawed completely before cooking. Marinate chicken pieces prior to cooking, add 1 to 5 tablespoon oil, for added flavor and color. Place marinated chicken pieces on heat-proof dish. Cover with plastic wrap or a fitting lid.

# Основные операции (NN-ST340W)

## Установка таймера, времени устойки или отсрочки включения

Возможность запрограммировать время устойки блюда после его приготовления, использовать печь как минутный или секундный таймер, а также установить задержку запуска программы.

**Для использования в качестве минутного таймера:** Например: Чтобы отсчитать 5 минут



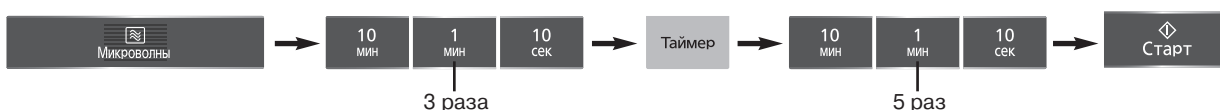
1. Нажмите.

2. Установите нужное время.  
(до 99 мин 50 сек.)

3. Нажмите.  
Таймер начнет обратный отсчёт времени без работы печи.

РУССКИЙ

**Для программирования времени устойки:** Например: Чтобы установить 5 минут устойки после приготовления (3 мин. при Средней Мощности.)



1. Нажмите 3 раза.  
Установите желаемую мощность приготовления.  
(Смотрите страницу 8.)

2. Нажмите 3 раза.

3. Нажмите.

4. Нажмите 5 раз.  
Установите нужное время паузы.  
(до 99 мин 50 сек.)

5. Нажмите.  
Начнётся приготовление.  
После приготовления, начнётся обратный отсчёт времени устойки без работы печи.

**Для программирования задержки включения:** Например: Чтобы начать готовить на 5 минут позже (3 мин. при Средней Мощности.)



1. Нажмите.

2. Нажмите 5 раз.  
Установите нужное время задержки.  
(до 99 мин 50 сек.)

3. Нажмите 3 раза.  
Установите необходимый уровень мощности. (Смотрите страницу 8.)

4. Нажмите 3 раза.

5. Нажмите.  
Начнётся отсчёт времени задержки включения.  
Затем начнётся приготовление.

### Примечания:

- Отсчёт времени таймера/задержки включения/устойки на дисплее будет продолжаться даже при открытии дверцы печи.
- При программировании последовательности действий задержка включения и время устойки не могут быть поставлены ни перед одной программой автоматического приготовления. Это не позволяет продукту нагреться перед началом приготовления или размораживания. Изменение начальной температуры пищи может повлиять на результат приготовления.
- При использовании таймера, задания времени устойки и задержки включения допускается программирование до двух этапов установки разных мощностей.



# 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.

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 вызывать ее повреждение. Однако этого не рекомендуется делать.

РУССКИЙ

### Проблема

### Возможная причина

### Устранение

Печь не включается.	→ Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.	Выньте сетевой кабель из розетки и подождите 10 секунд, после чего снова подсоедините.
	→ Сработалнешний автоматический прерыватель цепи или перегорел плавкий предохранитель.	Пожалуйста обратитесь в авторизованный сервисный центр.
	→ Не в порядке сетевая розетка.	Для проверки включите в розетку другой прибор.
При включении печи слышны посторонние шумы от вращения стеклянного подноса.	→ Роликовое кольцо и дно печи загрязнились.	Почистите печь в соответствии с правилами ухода (см. следующую страницу).
Не начинается процесс готовки.	→ Не закрыта полностью дверца.	Закройте дверцу как следует.

## Только для модели NN-ST340W:

Не начинается процесс готовки.	→ После программирования не была нажата кнопка <b>Старт</b> .	Нажмите кнопку <b>Старт</b> .
	→ Ранее уже была задана другая программа.	Нажмите кнопку <b>Стоп/Сброс</b> , чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.
	→ Программа введена некорректно.	Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.
	→ Случайно была нажата кнопка <b>Стоп/Сброс</b> .	Заново запрограммируйте печь.
На дисплее появляется надпись CHILD.	→ Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопки <b>Старт</b> .	Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопку <b>Стоп/Сброс</b> 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. Необходимо постоянно чистить данную микроволновую печь и убирать остатки пищи.
2. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
3. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми. Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
4. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
5. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие спреи. Во время чистки панели управления дверца должна оставаться открытой во избежание случайного включения печи. После завершения чистки нажмите кнопку «Стоп/Сброс», чтобы очистить дисплей, или проверьте, чтобы переключатель «Время/Вес» был установлен на отметку «0».
6. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
7. Поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
8. 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.
9. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
10. Необходимо содержать микроволновую печь в чистоте, потому что загрязнения могут привести к повреждению внутренних поверхностей, значительно сократить срок службы прибора, и стать причиной опасной ситуации.

## Технические характеристики





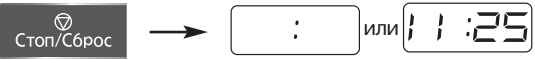

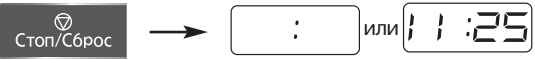

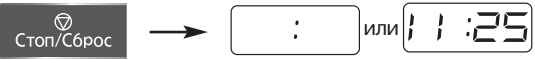


	NN-SM330W	NN-ST340W
Источник электропитания:	220 В 50 Гц	
Потребляемая мощность:	5,3 А 1125 Вт	6,2 А 1275 Вт
Выходная мощность:	700 Вт	800 Вт
Габаритные размеры (Ш x В x Г):	488 мм x 279 мм x 405 мм	
Внутренние размеры (Ш x В x Г):	315 мм x 206 мм x 353 мм	
Рабочая частота:	2450 МГц	
Вес без упаковки:	Приблизительно 12,0 кг	Приблизительно 12,5 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.

# Краткое руководство пользователя (NN-ST340W)

РУССКИЙ

Функция	Способ управления		
Приготовление/ Разогревание/ Разморозка продуктов в микроволновом режиме с установкой времени (см. стр. 8)	 <p>Выберите мощность. Установите время приготовления. Нажмите.</p>		
Турборазморозка продуктов (см. стр. 9)	 <p>Установите вес замороженного продукта. Нажмите.</p>		
Для установки часов (см. стр. 10)	 <p>Нажмите. Введите текущее время. Нажмите.</p>		
Активация/отмена блокировки кнопок Child Lock (см. стр. 10)	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Для активации:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Для отмены:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Для активации:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p>	<p><b>Для отмены:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p>
<p><b>Для активации:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p>	<p><b>Для отмены:</b> Индикация на дисплее</p>  <p>Нажмите 3 раза.</p>		
Автоматический разогрев (см. стр. 11)	 <p>Введите вес продукта. Нажмите.</p>		
Автоматическое приготовление (см. стр. 11)	<p>Например:</p>  <p>Выберите нужное количество порций. Нажмите.</p>		

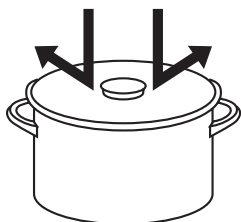
# Введение

## Приготовление пищи с использованием энергии микроволн

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

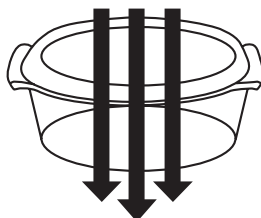
### Отражение

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



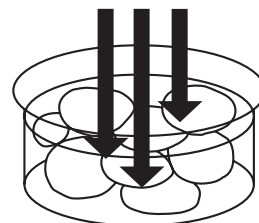
### Передача

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



### Поглощение

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



## Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи

	Микроволновой режим
Алюминиевая фольга	Для экранирования волн
Блюдо для поджаривания	Да
Столовая посуда: для духовки/пригодная для СВЧ не для духовки/пригодная для СВЧ	Да Нет
Одноразовая посуда из полиэстера	Да*
Стеклянная посуда: Жаростойкая для духовки и керамика  Нежаростойкая	Да  Нет
Металлическая посуда	Нет
Решётка	Нет
Металлические проволочные зажимы	Нет
Мешок для духовки	Да
Решётка для духовки	Нет
Бумажные салфетки	Да*
Пластиковая посуда: Пригодная для СВЧ Непригодная для СВЧ	Да* Нет
Пищевая пластиковая плёнка	Да*
Ёмкости из соломки, плетёная, деревянная посуда	Да*
Термометры: Предназначенные для микроволновой печи Обычные	Да Нет
Вощёная бумага	Да

### Предупреждение:

\* Пластмассовая посуда

Будьте осторожны при использовании в микроволновой печи пластмассовых тарелок, чашек и некоторых контейнеров для хранения продуктов в холодильнике. Некоторые пластмассовые ёмкости могут размягчаться, деформироваться и расплавиться в печи.

\* Бумажные изделия и плёнка для хранения продуктов в холодильнике

Нельзя также пользоваться плёнкой для хранения

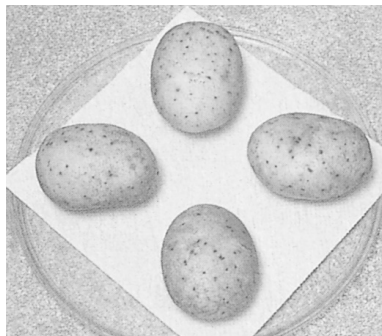
продуктов в холодильнике, так как она не обладает жаростойкостью. Специальная бумага для выпечки может применяться в течение непродолжительного времени для накрывания или заворачивания продуктов.

# Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



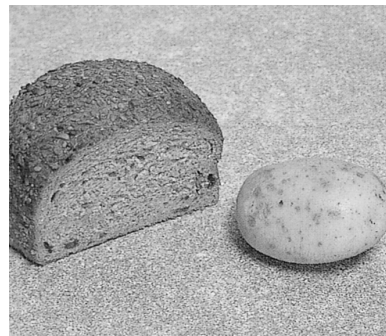
## Размер посуды

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



## Количество

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



## Плотность

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

РУССКИЙ

## Время выдержки перед подачей (устойка)

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

## Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

## Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

## Легкая выпечка

Выдерживается в течение 5 мин на противне.

## Пищевая клейкая пленка

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



## Содержание влаги

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

## Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

## Рыба

Выдерживается 2-3 мин.

## Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

## Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

## Готовые блюда в емкостях из фольги, на тарелках

Выдерживаются 2-3 мин.

## Овощи

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

## Прокалывание

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



# Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



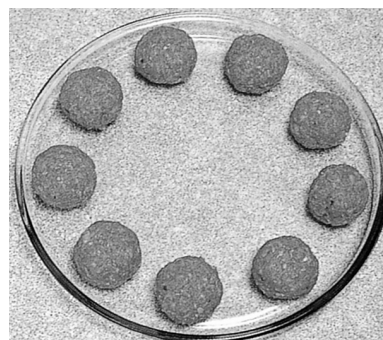
## Покрытие

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.

РУССКИЙ



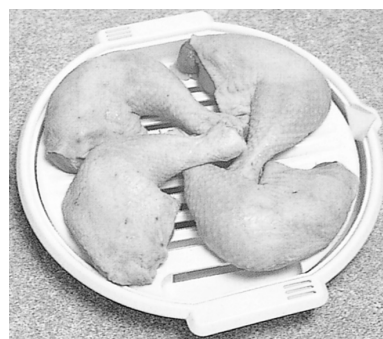
## Переворачивание и помешивание

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



## Форма

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



## Проверка степени готовности

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

## Проверка готовности еды

Готовность приготовляемого 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

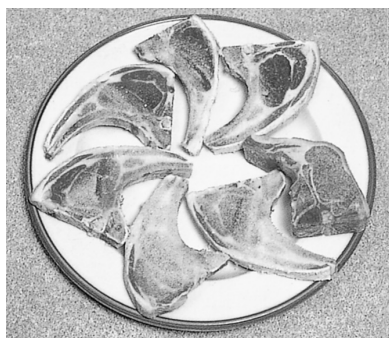
Готовый к употреблению замороженный продукт	Мощность	Время (в мин.)	Дополнительные указания
<b>Хлеб и хлебобулочные изделия</b> 1 кусок хлеба 1 батон 6 булочек	Ввысокая Ввысокая Ссредняя	10-15 сек 2-5 1-2	Не разогревайте хлеб до горячего состояния, иначе он станет черствым и пересохнет. Удалите упаковку, прежде чем помещать хлеб в печь. Положите его на бумажную салфетку для поглощения излишней влаги.
Творожный пудинг (600 г)	Разморозка	2-3	Размораживайте на блюде, вытащив из емкости.
Оладьи - 4 (350 г)	Средняя	2-3	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Лепешки - 6 (400 г)	Средняя	1-2	Размораживайте на тарелке, покрытой бумажной салфеткой. Время устойки - 2 минуты.
<b>Пироги</b> Фруктовый пирог (500 г)	Разморозка, затем Ввысокая	6-8 4-6	Вытащите из фольги и поместите на противень.
Пирог с мясом (300 г)	Разморозка, затем Ссредняя	4-6 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Пицца (350 г)	Ввысокая	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 Ввысокая	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 Ввысокая	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 Ввысокая	3-5 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Сосиска, запеченная в булочке	Средняя	3-5	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

# 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.



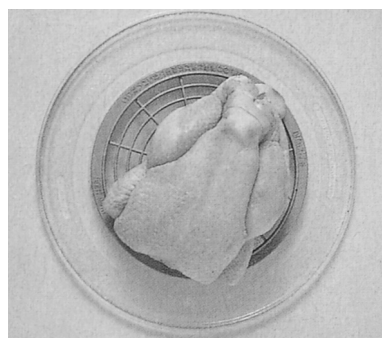
В середине процесса размораживания разделите пищу на более мелкие составляющие (эскалопы, отдельные кусочки рубленого мяса).



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	
Филейная часть, свернутая	11-14	
Стейк	8-10	
Другое	8-12	Переверните мясо 2-3 раза в процессе размораживания.
<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	Выдержите перед готовкой еще 5-10 минут.
<b>Морские гребешки</b>	8-10	
<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 Средне-высокой 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 Высокой 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).

# 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:

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

### Способ приготовления:

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

## Помидоры с чесноком

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Омлет

2 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Яйца-пашот

### (сваренные в кипятке без скорлупы)

2 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

Перед подачей выдержите блюдо накрытым ещё в течение 1 минуты.

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

## Соус

Выход: 500 мл (2 стакана)

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Белый соус (основной)

Выход: 250 мл (1 стакан)

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

### Полезные:

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

### На заметку:

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

### На заметку:

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

# Рыба и морепродукты

## Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

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

## Установка мощности и времени приготовления рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

РУССКИЙ

### Рыба в лимонном соке

2 порции

#### Ингредиенты:

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

#### Способ приготовления:

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

### Жареная смесь с морскими гребешками

Порции: 2-4

#### Ингредиенты:

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

#### Способ приготовления:

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

### Филе лосося с соусом

4 порции

#### Ингредиенты:

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

#### Соус «Рассол»

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

#### Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная или квадратная стеклянная форма

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

### Креветки в чесночном соусе

2 порции

#### Ингредиенты:

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

#### Способ приготовления:

#### Посуда:

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



# Птица

## Указания по приготовлению целой птицы в микроволновой печи

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

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

### НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА.

После приготовления выдержите птицу, накрытую фольгой, ещё 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 расчёта  $\frac{1}{4}$  стакана на каждые 500 г птицы.

Используйте кулинарный мешочек или закрытую посуду. Посуда 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 выдержки блюда.

Во время приготовления закрывайте фольгой ножки, крылышки или рёбра, чтобы эти места не пересохли и не подгорели. Закрепить фольгу можно с помощью зубочистки.



РУССКИЙ

## Указания по приготовлению отдельных частей птицы в микроволновой печи

Закройте вощёной бумагой или бумажной салфеткой. Используйте приведённую ниже таблицу для определения минимального времени приготовления.

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

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



## Установка мощности и времени приготовления птицы в микроволновой печи

Птица	Уровень мощности	Температура после приготовления	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Курица	Средняя	87°C	12-16
Кусочки курицы	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 сушёных китайских грибов
- 10мл (2 чайных ложки) кунжутного масла
- 1 зубчик чеснока, рубленый
- 500г цыплёнок рубленый
- 10 водных каштанов, рубленых
- 125г ростков бамбука, рубленых
- 15мл (1 столовая ложка) соевого соуса
- 10мл (2 чайных ложки) устричного соуса
- 30мл (2 столовых ложки) хереса
- 1 небольшой кочан китайского салата

### Приготовление:

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

## Куриная печень в сметане

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

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

## Куриные крылышки с мёдом и кунжутом

4-6 порций

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, форма для приготовления

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

## Куриные грудки с соусом из горчицы и сметаны

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

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

## Чахохбили из курицы

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная форма для приготовления.

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

# Основные блюда из мяса

## Указания по приготовлению мягких частей мяса в микроволновой печи

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

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

и время. Мясо можно закрыть фольгой в начале или в середине приготовления. 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 располагаться 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 ниже, например, в центре филейной части свинины. Если температура низкая, поставьте мясо в печь и готовьте ещё 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 температура внутри мяса поднимется на 5-10 °C и сравняется с температурой поверхности мяса.

## Указания по приготовлению более жёстких частей мяса в микроволновой печи

Более жёсткое мясо, например для жаркого, нужно готовить в жидкости. На каждые 500 г мяса берите  $\frac{1}{4}$  - 2 стакана супа, бульона и т.п. При приготовлении более жёстких частей можно использовать кулинарный мешок или закрытую кастрюлю. Выберите кастрюлю подходящей глубины с таким расчётом, 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 мяса и минимального количества минут, указанного для 500 г продукта. Задайте мощность и время приготовления. В середине процесса приготовления переверните мясо. Приготовленное таким образом мясо станет мягче.

## Установка мощности и времени приготовления мяса в микроволновой печи

Мясо	Уровень мощности	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  
30 г (2 ст. ложки) приправы чили  
400 мл (1 банка) мякоти консервированных томатов  
200 г (1 банка) консервированной фасоли без жидкости

### Способ приготовления:

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

## Говядина по-китайски с овощами

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Маринованные ребра, жаренные на гриле

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Бефстроганов

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

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

## Мясной соус к спагетти

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Плов со свиной

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

# Блюда из овощей

## Указания по приготовлению различных блюд из овощей

### Приготовление свежих овощей в микроволновой печи

Положите овощи в ёмкость. Добавьте 2-3 столовые ложки воды на каждые 500 г овощей. Посолите воду или добавьте соль по окончании приготовления. Не солите сами овощи. Накройте ёмкость стеклянной крышкой или плёнкой. Готовьте на максимальной мощности, установив рекомендуемое время. В середине процесса приготовления помешайте овощи. Овощи, которые готовятся целиком или с кожурой, нужно наколоть, чтобы лишняя влага и пар могли выходить. Кладите овощи на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. По окончании приготовления овощи нужно выдержать в закрытой посуде в соответствии с приведённой ниже таблицей.

### Приготовление замороженных овощей в микроволновой печи

Выньте овощи из упаковки и положите в ёмкость подходящего размера. Замороженные в пакетах овощи положите на блюдо и наколите верх. Готовьте на максимальной мощности в соответствии с приведёнными в таблице указаниями. В процессе приготовления накройте овощи крышкой или плёнкой. В середине процесса приготовления помешайте, переверните и перераспределите овощи. Ещё раз помешайте по окончании процесса приготовления. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

### Приготовление сушеных бобов или гороха в микроволновой печи

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

#### Примечание:

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

РУССКИЙ

### Приготовление в микроволновой печи замороженных овощей

Овощ	Количество	Процедура приготовления	Примерное время приготовления (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)	350 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	500 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 (початок)	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 сушёных 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
Дроблёный горох или чечевица (250г)	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 приготовления (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
Свёкла	4 целых (1 кг)	Закрытая посуда, добавить 1 стакан воды в 4-литровую посуду Время выдержки 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)	Нарезанный кубиками, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	4-6
Грибы	250 г	Порезанные, в закрытой посуде с добавлением 2 столовых ложек сливочного масла	3-4
Лук	3 (200 г)	Разрезанные на 4 части, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	5-7
Горошек	250 г	Очищенный от кожуры, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Картофель Пюре	5 (500 г)	Очищенный и порезанный на 4 части, с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	6-8
В мундире		Проколоть кожуру. Положить на бумажную салфетку, готовить без крышки	7-9
Тыква	500 г	Очищенная и порезанная на одинаковые кусочки, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	8-10
Шпинат	250 г	Удалить стебли, порезать листья на небольшие куски, варить в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	3-5
Сладкий картофель	500 г	Порезанный маленькими кусочками, в закрытой посуде с добавлением 2 ст. ложек сливочного масла	6-8
Репа, турнепс	500 г	Очищенная и порезанная мелкими кусочками, в закрытой посуде с добавлением $\frac{1}{4}$ стакана воды	6-8
Помидоры	2 (300 г)	Порезанные дольками, готовить с добавлением 1 ст. ложки сливочного масла	2-4
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  
30 мл (2 ст. ложки) воды  
30 мл (2 ст. ложки) сливочного масла  
30 мл (2 ст. ложки) муки  
250 мл (1 стакан) молока  
125 мл (1/2 стакана) тёртого сыра

### Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Морковь, глазированная мёдом

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Винегрет

5-6 порций

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

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

## Запеканка из картофеля

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: форма с бортиками

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

## Овощи в соусе карри

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Фаршированные помидоры

2 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

### Совет:

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



# Рис, макароны и каши

## Указания по приготовлению риса и других круп в микроволновой печи

Следуйте приведённым 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 приготовления на максимальной мощности указано в таблице. Перед

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

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при отовления на максимуме без крышки (в мин)	Время выдержки (в мин)
<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
Длиннозёрный (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 приготовлению макарон в микроволновой печи

Следуйте приведённым 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 приведённой

таблице. Варка осуществляется на максимальной мощности. Проверьте готовность макарон, если Вы хотите увеличить время приготовления. Слегка недоваривайте макароны, которые будут потом снова разогреваться. Помешайте и оставьте без крышки на 5 минут. Слейте воду после выдерживания.

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

## Указания по приготовлению 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 приготовления.



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

### Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Песто Феттучини

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Рис с овощами

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

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

# Десерты

## Пудинг с маслом по-шотландски

4-6 порций

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

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

## Варенье из чёрной смородины

0,5 литра

### Ингредиенты:

300 г чёрной смородины свежей или замороженной  
300 г (1 1/5 стакана) сахара

### Способ приготовления:

Посуда: 1,5 - 2-х литровая кастрюля

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

## Ароматные груши в красном вине

4 порции

### Ингредиенты:

4 средние груши  
100 г (1/2 стакана) сахара  
300 мл (1 1/5 стакана) воды  
125 мл полусладкого красного вина  
по 4 звездочки бадьяна и гвоздики  
сок и цедра от 1 лимона  
1 ст. ложка семян кориандра  
кусочек коры корицы  
Взбитые сливки по вкусу

### Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Шоколадный мусс

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: глубокая стеклянная миска

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

## Грильяж ореховый

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: высокая 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

## Желе из консервированных фруктов

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: литровая кастрюля

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