

# Panasonic<sup>®</sup>

Operating Instructions and Cookbook

Инструкция по эксплуатации и рецепты приготовления блюд  
Інструкція з експлуатації та книга рецептів

Microwave Oven  
Микроволновая печь  
Мікрохвильова піч



**Model: NN-GD376S**

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.....	5

## Основные операции

Установка мощности и времени приготовления.....	6
Установка таймера.....	7
Установка часов.....	8
Использование функции блокировки от детей.....	8
Режим турборазморозки.....	9
Приготовление блюд в режиме Гриль с установкой времени.....	10
Приготовление блюд в режиме Комбинации с установкой времени.....	11
Авторазогрев.....	12
Приготовление в программах Автоменю.....	13-15

## Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр.....	16
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи.....	17
Технические характеристики.....	17

## 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/Турборазморозка.....	23
Технология размораживания и полезные советы.....	24
Технология и рецепты приготовления блюд.....	25-26
Ответы на часто задаваемые вопросы.....	27
Блюда на каждый день.....	28
Рыба и морепродукты.....	29
Птица.....	30-31
Основные блюда из мяса.....	32-33
Блюда из овощей.....	34-36
Рис, макароны и каши.....	37-38
Десерты.....	39
Краткое руководство пользователя.....	40

# Установка и подключение

## Проверка микроволновой печи

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

## Указания по заземлению

**ВНИМАНИЕ:** В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНА. Если сетевая розетка не имеет заземления, покупатель должен заменить ее на розетку с системой заземления.

## Рабочее напряжение

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

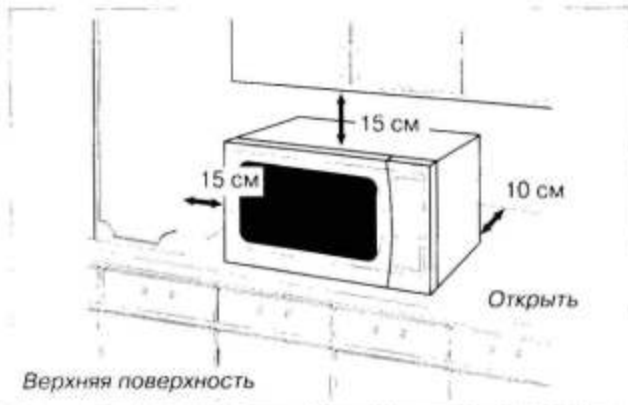
## Установка микроволновой печи

1. Установите печь на ровную устойчивую поверхность на высоте не ниже 85 см от пола.
2. Проследите, чтобы установленную печь было легко отключить от электросети путем отсоединения вилки шнура питания от розетки или активации прерывателя цепи.

3. Для нормальной работы прибора необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.

### При установке на кухонном столе:

Оставьте 15 см свободного пространства над печью, 10 см за печью, 5 см с одной стороны печи и более 40 см с другой.



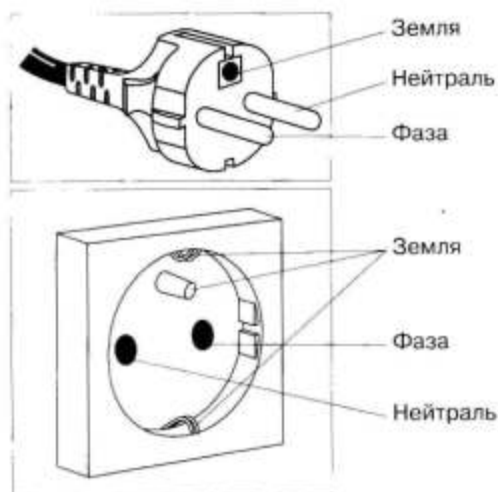
4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускается снятие ножек.
6. Данная печь предназначена только для бытового применения. Не используйте ее вне помещения.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.
8. Шнур питания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

## 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, корпуса 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 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 контейнерах, 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. В случае задымления нажмите кнопку СТОП/СБРОС и, оставив дверцу закрытой, отсоедините сетевой кабель или отключите электричество во всей квартире.

## Использование нагревательного элемента

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

### Примечание:

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

3. При эксплуатации микроволновой печи в комбинированном режиме и в режиме гриля ее внешние поверхности также нагреваются. Не позволяйте детям дотрагиваться до них.

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 стеклянного поворотного стола.
2. Используйте только специально предназначенный для данной печи стеклянный поворотный стол.
3. Если стеклянный поворотный стол еще горячий, дайте ему остынуть, прежде чем мыть или чистить его.
4. Стеклянный поворотный стол можно вращать в разных направлениях.
5. Если пища или посуда на стеклянном 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 со стеклянным поворотным кругом.

## Решетка

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

## Обслуживание микроволновой печи

### 1. Ремонт и техобслуживание

ЕСЛИ ВАША ПЕЧЬ ТРЕБУЕТ РЕМОНТА обратитесь в ближайшую службу технической поддержки Panasonic. Любые операции по ремонту и



техобслуживанию микроволновой печи, требующие снятия крышки корпуса, должны выполняться только квалифицированным персоналом сервисного центра, так как при этом возникает опасность микроволнового облучения.

### 2. Уплотнители дверцы

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

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

### 3. Внутреннее освещение камеры

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





# Важная информация

## 1) Время приготовления

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

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

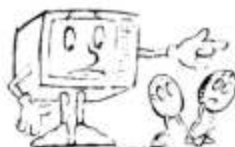
## 2) Небольшие порции продуктов

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



## 3) Яйца

Не допускается варить яйца в скорлупе или подогревать 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 кожей, 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 специальный термометр для мяса. Для этого необходимо предварительно вынуть блюдо из печи. Не пользуйтесь обычными термометрами для мяса при использовании МИКРОВОЛНОВОГО режима, так как они вызывают 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 прямыми емкостями и узким горлышком.
- б) Не допускайте перегрева жидкостей.



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

## 7) Бумага/ Пластик

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



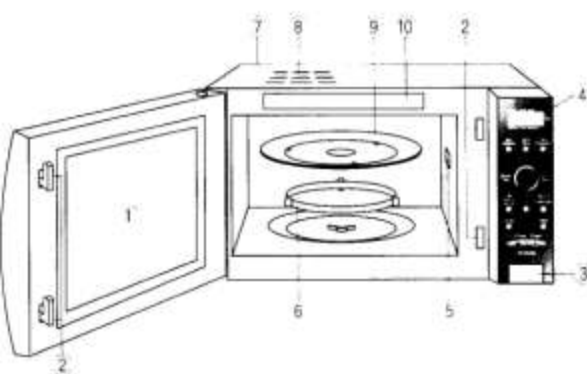
## 8) Посуда/ Фольга

- Не допускается разогрев продуктов в закрытых консервных банках или закупоренных бутылках, т.к. они могут взорваться.
- Нельзя пользоваться металлической посудой или посудой с металлическим ободком при использовании микроволнового режима, 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.

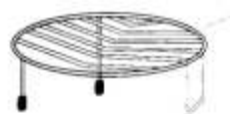
## 9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

- 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

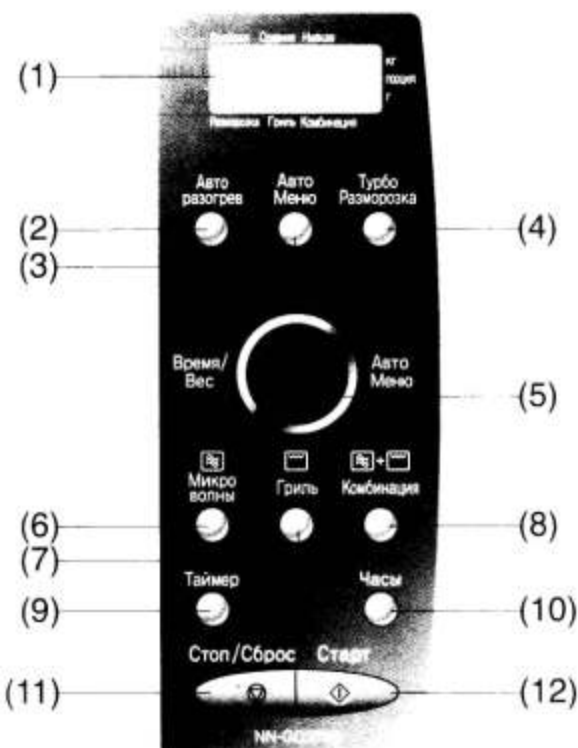


Решетка



- ① **Смотровое окно печи**
- ② **Система блокировки двери**
- ③ **Клавиша открывания двери**  
Нажмите на клавишу, чтобы открыть дверь. Если открыть дверь во время приготовления пищи, процесс приготовления временно остановится, но ранее сделанные установки не отменяются. Процесс приготовления возобновится, как только Вы закроете дверь и нажмете кнопку Старт. При открытии двери внутри печи горит лампа, которая продолжает гореть все время, пока дверь не закрыта. Вы можете открыть дверь в любой момент приготовления пищи - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.
- ④ **Панель управления**
- ⑤ **Крышка (не снимается)**
- ⑥ **Роликовое кольцо**
  - а) Роликовое кольцо нужно регулярно чистить во избежание дополнительных шумов во время работы.
  - б) Роликовое кольцо и стеклянный поднос используются только вместе.
- ⑦ **Наклейка с идентификационным номером модели**
- ⑧ **Вентиляционные отверстия**
- ⑨ **Стеклоповоротный стол**
  - а) Не включайте печь, если внутри не установлено роликовое кольцо и стеклянный поворотный стол.
  - б) Используйте только специально предназначенный для данной печи стеклянный поворотный стол. Не заменяйте его какими-либо другими лотками.
  - в) Прежде чем мыть или чистить стеклянный поворотный стол, дайте ему остыть.
  - г) Не помещайте продукты непосредственно на стеклянный поворотный стол. Пища должна готовиться в специальной посуде, предназначенной для микроволновой печи, или на решетке, которая ставится на поворотный стол.
  - д) Если пища или посуда на поворотном столе касаются стенок печи и препятствуют вращению, поворотный стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
  - е) Стеклянный поворотный стол можно поворачивать в разных направлениях.
- ⑩ **Перечень автоматических программ**

## Панель управления



- (1) **Окошко дисплея**
  - (2) **Кнопка Авторазогрева**
  - (3) **Кнопка АвтоМеню**
  - (4) **Клавиша турборазморозки**
  - (5) **Поворотный переключатель для установки Времени/Веса и выбора программ АвтоМеню**
  - (6) **Кнопка установки мощности микроволнового режима**
  - (7) **Кнопка включения гриля**
  - (8) **Кнопка включения комбинированного режима**
  - (9) **Клавиша Таймер**
  - (10) **Клавиша Часы**
  - (11) **Кнопка остановки/сброса программы Стоп/Сброс**  
**Перед приготовлением:**  
Одно нажатие сбрасывает предыдущие команды.  
**Во время приготовления:**  
Одно нажатие останавливает процесс приготовления. Второе нажатие сбрасывает все команды, и на дисплее появляется знак двоеточия.
  - (12) **Кнопка включения Старт**  
Нажмите кнопку один раз для начала работы печи. Если дверь открыта, или во время работы печи нажата кнопка Стоп/Сброс, для возобновления процесса приготовления нужно нажать кнопку Старт еще раз.
- Звуковой сигнал:**  
При нажатии кнопок раздается звуковой сигнал. Если сигнал отсутствует, значит, установка произведена неправильно. При переходе от одного этапа программы к другому раздается двойной сигнал. По окончании процесса приготовления прозвучит 5 звуковых сигналов.

## 1. Поместите пищу в печь

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



## 3. Установите время приготовления, поворотным переключателем **Время**

(Высокий уровень мощности: не более 30 минут)  
(Остальные уровни мощности: не более 90 минут).

## 4. Нажмите кнопку **Старт**

на дисплее начинается обратный отсчет времени.

Номер кнопки	Микроволновый режим	Примеры использования
1	Высокая мощность	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, круп, макарон, вермишели и десертов.
2	Средне - высокая мощность	Приготовление птицы, мяса, выпечка, приготовление десертов, подогрев молока.
3	Средняя мощность	Запекание пищи в горшочках: мясные запеканки, приготовление шоколадного крема, омлетов и блюд из яиц и сыра, рыбы.
4	Средне - низкая мощность	Для приготовления кусочков мяса, супов, размягчения масла и сливочного сыра, а так же приготовление тушеных блюд.
5	Размораживание	Оттаивание замороженных продуктов.
6	Низкая мощность	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.

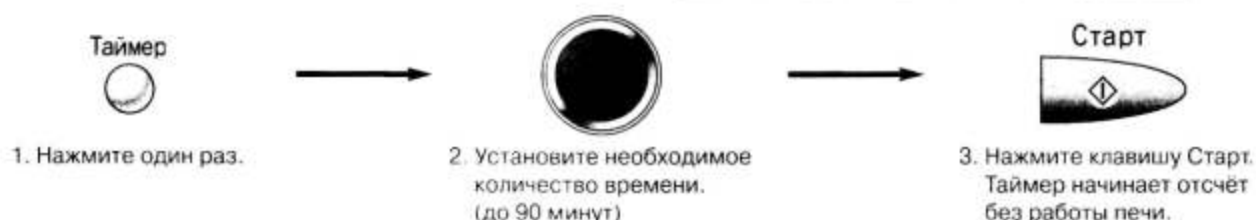
### Примечание:

- Для 2-го и 3-го этапов приготовления повторите шаги 2 и 3 перед нажатием кнопки Старт.
- При выборе высокой мощности на первом этапе шаг 2 можно опустить.
- При приготовлении блюд Вы можете следовать рекомендациям прилагаемой кулинарной книги (см. стр. 13), а можете использовать другие режимы мощности по своему усмотрению.

# Установка таймера

Эта функция позволяет запрограммировать время устойки блюда после его приготовления, работу по таймеру в минутах и секундах, а также установить задержку запуска программы.

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



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



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



## ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Время на дисплее будет продолжать отсчитываться, даже если Вы открыли дверь во время работы минутного таймера, задержки включения или при установке времени паузы.
2. Функция задержки включения и время паузы не может быть запрограммирована перед любой программой автоматического приготовления. Это не позволяет продукту нагреться перед началом приготовления или размораживания. Изменение начальной температуры пищи могут повлиять на результат приготовления.
3. При использовании таймера, паузы и задержки включения допускается программирование до двух этапов установки разных мощностей.



# Установка часов

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



1. Нажмите один раз.  
Двоеточие будет мигать.



2. Установите время, используя поворотный переключатель.  
На дисплее будет отображаться установленное время, и мигать двоеточие.  
Отсчитайте нужное количество минут.



3. Нажмите.  
Двоеточие перестаёт мигать; время дня введено и сохранено на экране дисплея.

## ПРИМЕЧАНИЕ:

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.

# Использование функции блокировки от детей

Для установки:



Отображается двоеточие или текущее время



Нажмите 3 раза



Надпись на дисплее

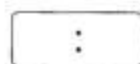
Для отмены:



Надпись на дисплее



Нажмите 3 раза



Отображается двоеточие или текущее время

## Примечания:

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

## Использование режима турборазморозки (0,1 - 3,0 кг)

1. Поместите пищу в печь

3. Установите необходимый вес продукта поворотным переключателем Вес

Продукт	Максимальный вес
Рубленое мясо, порционные кусочки курицы, котлеты	3 кг
Вырезка говядины, баранины, свинины, целая курица	3 кг
Целая рыба, аскалопы, креветки, рыбное филе	2 кг



2. Выберите режим Турборазморозки  
Нажмите один раз.

4. Нажмите

На дисплее появится время размораживания и начнется обратный отсчет времени.

### Примечание:

1. Режим турборазморозки может использоваться для размораживания порционных кусочков мяса. Курица и рыба размораживаются по весу. Для этого, используйте клавишу турборазморозки и установите вес продукта поворотным переключателем Вес.
2. Мясо на кости (например, реберная часть говядины или свиной окорок) содержит меньше мышечной ткани, чем бескостная часть того же веса. Следовательно, из веса мяса на кости, превышающего 2 кг, можно вычесть 500 г. Если вес мяса на кости ниже 2 кг, из него следует вычесть 250 г.
3. Если в процессе размораживания зазвучит сигнал, переверните продукт или выньте его из печи (или накройте его).

## 1. Поместите пищу в печь

## 2. Выберите программу **Гриль**

## 3. Установите время приготовления поворотным переключателем **Время** (до 90 мин)

## 4. Нажмите

На дисплее начнется обратный отсчет времени.



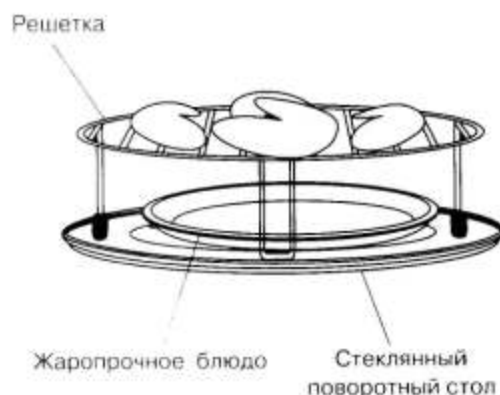
### Рекомендации по приготовлению блюд в режиме Гриль

При работе печи в режиме гриля тепло излучается двумя нагревательными элементами, находящимися в верхней части печной камеры. Дверца печи должна быть плотно закрыта во избежание распространения запахов в кухне. Кроме того, это позволяет исключить непроизводительный расход электроэнергии. Нагревательные элементы гриля не требуют предварительного разогрева. Особенно хорош этот режим для поджаривания тонких ломтиков мяса, бифштексов, люля-кебаб, сосисок или кусочков курицы. Кроме того, он подходит для приготовления горячих сэндвичей и всех блюд, запекаемых на решетке.

Установите решетку на стеклянный поворотный стол. Выберите режим Гриль, установите время приготовления и включите печь. По истечении примерно половины установленного времени продукты следует перевернуть. При открывании дверцы печи программа прерывается. Откройте дверцу, переверните продукт, поместите его опять на решетку и снова нажмите кнопку Старт. В режиме Гриль дверцу печи можно неоднократно открывать для проверки степени готовности продукта.



№ режима	Мощность нагрева	Типы продуктов
Гриль 1	высокая	Мясо, курица, полуфабрикаты
Гриль 2	средняя	Морепродукты, чесночные хлебцы
Гриль 3	низкая	Хлеб, бутерброды

### Пример: Куриные крылышки в гриле



### Ингредиенты:

Куриные крылышки (в среднем по 400 г) - 4 шт.  
 Маринад для курицы - 2 ст. ложки  
 Масло для жарки (чтобы поливать продукт в процессе приготовления)

1. Поместите куриные крылышки в маринад и поставьте в холодильник на ночь или по крайней мере за 30 мин до начала приготовления.
2. Положите замаринованные куриные крылышки на решетку, установленную на стеклянный поворотный стол. Перед включением гриля полейте крылышки маслом. Под решетку установите жаропрочное блюдо для стекания жира.
3. Нажмите кнопку .
4. Установите желаемое время приготовления с помощью соответствующих кнопок.
5. Нажмите кнопку .
6. Когда пройдет половина заданного времени, переверните куриные крылышки, чтобы обеспечить их равномерное приготовление.

# Основные операции

Приготовление блюд в режиме Комбинации с установкой времени

РУССКИЙ

1. Поместите пищу в печь

3. Установите время приготовления поворотным переключателем **Время** (до 90 мин)



2. Выберите режим Комбинации

4. Нажмите  
На дисплее начнется обратный отсчет времени.

## Рекомендации по приготовлению блюд в режиме Комбинации

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

Размещайте продукты на решетке, установленной на стеклянный поворотный стол.

№ режима	Мощность нагревания	Уровень микроволновой мощности	Типы продуктов
Комбинация 1	высокая	Средне - низкая мощность	Целая курица
Комбинация 2	средняя	Средне - низкая мощность	Говядина, баранина, свинина, морепродукты
Комбинация 3	низкая	Средне - низкая мощность	Печеный картофель, пудинги

## Способ приготовления 1:

1. Поместите пищу в печь

2. Выберите функцию Авторазогрев

Нажмите	Вес
один раз	200 г
два раза	400 г

3. Нажмите

На дисплее начнется обратный отсчет времени.

## Способ приготовления 2:

1. Поместите пищу в печь

2. Выберите функцию Авторазогрев

Нажмите один раз.

3. Установите вес разогреваемого продукта, используя поворотный переключатель Вес

(200 г или 400 г)

4. Нажмите

На дисплее начнется обратный отсчет времени.



### Авторазогрев

Готовые блюда можно разогреть, установив количество порций. Вам не нужно устанавливать мощность или время разогрева. Продукты должны иметь комнатную температуру или температуру хранения в холодильнике. 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. Поместите пищу в печь

3. Выберите Программу или Порции/Вес

Выберите требующийся номер программы и количество порций/вес. Вращайте поворотный переключатель по часовой стрелке или против часовой стрелки.



2. Нажмите кнопку Автоменю для перехода в меню установок

Нажмите один раз.

4. Нажмите

На дисплее начнется обратный отсчет времени.

No	Категория продукта	Номер программы на дисплее			
		Порции/Вес			
1	Овощи	1-1	1-2	-	-
		2 порц.	4 порц.	-	-
2	Каша	2-1	2-2	-	-
		2 порц.	4 порц.	-	-
3	Суп	3-1	3-2	3-3	-
		2 порц.	4 порц.	6 порц.	-
		-	-	-	-
4	Рыба	4-1	4-2	4-3	4-4
		120 г	250 г	370 г	500 г
		-	-	-	-
		-	-	-	-
5	Котлеты	5-1	5-2	-	-
		250 г	375 г	-	-
6	Кусочки курицы	6-1	6-2	6-3	-
		200 г	400 г	600 г	-
		-	-	-	-
7	Жареное мясо	7-1	7-2	7-3	7-4
		200 г	400 г	600 г	800 г
		-	-	-	-
		-	-	-	-
8	Замороженная пицца	8-1	8-2	8-3	-
		250 г	350 г	450 г	-

## 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 1 столовую ложку - 1/4 стакана воды. Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой. По желанию можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется.

2 порции равны 350 - 400 г.  
4 порции равны 750 - 800 г.

## 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	/ 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.

## 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.

## Рыба

Режим подходит для приготовления как целой рыбы, так и кусочков рыбного филе. Выберите рыбу, подходящую для приготовления в микроволновой печи, и выложите ее 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 ее обработки. Головную и хвостовую части целой рыбы следует обернуть небольшим количеством алюминиевой фольги, чтобы предотвратить их пересушивание. Накройте посуду плотно прилегающей крышкой или пластиковой пленкой. 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)

## Котлеты

Программа подходит для приготовления домашних котлет или размороженных полуфабрикатов. Положите котлеты в форму с бортиками на небольшом расстоянии друг от друга, поставьте форму на решетку в печь и нажмите «КОТЛЕТЫ». Для выбора веса, придерживайтесь следующей таблицы:

Вес	250 г	375 г	500 г	750 г
Домашние котлеты	2 шт. по 125 г	3 шт. по 125 г	4 шт. по 125 г	6 шт. по 125 г
Замороженные полуфабрикаты	3 шт. по 85 г	4 шт. по 85 г	6 шт. по 85 г	8 шт. по 85 г

После звукового сигнала переверните котлеты для поджаривания их с двух сторон.

## Кусочки курицы

Подходит для приготовления кусочков курицы, таких как крылышки, окорочка, половинки грудок и т. д. Кусочки курицы должны полностью оттаять перед приготовлением. Чтобы улучшить вкус, цвет и аромат курицы, предварительно замаринуйте ее кусочки со специями. Разложите курицу на решетке, подставив под нее пустую мелкую тарелку, чтобы собирать вытекающий сок. В середине процесса приготовления прозвучит звуковой сигнал, напоминающий о необходимости перевернуть кусочки.

## Жареное мясо

Подходит для жарки порезанной кусочками говядины или баранины. Мясо можно предварительно замариновать в соусе или с овощами. Выложите подготовленные кусочки мяса на решетку и подставьте под нее мелкое блюдо, чтобы собирать вытекающий сок. При звуковом сигнале переворачивайте мясо.

## Замороженная пицца

Программа подходит для приготовления разнообразных видов замороженной пиццы. Пиццы могут быть разных диаметров и толщины. Замороженную пиццу положите на решетку и поставьте на поворотный стол. Выберите соответствующий вес, указанный на упаковке. Перед подачей нарежьте на порции.

# Перед обращением в сервисный центр

## Нормальные явления при работе микроволновой печи

При включении микроволновой печи возникают помехи в работе телевизора.

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

Менее ярко горит лампочка.

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

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

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

Я случайно включил печь, не загрузив в нее продукты.

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

При работе печи в режиме Комбинации слышны постукивания и щелчки.

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

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

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

### Проблема

### Возможная причина

### Устранение

Печь не включается.

Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.

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

Сработал автоматический прерыватель цепи или перегорел плавкий предохранитель.

Восстановите в исходное положение автоматический прерыватель или замените предохранитель.

Не в порядке сетевая розетка.

Для проверки включите в розетку другой прибор.

Не начинается процесс готовки.

Не закрыта полностью дверца.

Закройте дверцу как следует.

После программирования не была нажата кнопка Старт.

Нажмите кнопку Старт.

Ранее уже была задана другая программа.

Нажмите кнопку Стоп/Сброс, чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.

Программа введена некорректно.

Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.

Случайно была нажата кнопка Стоп/Сброс.

Заново запрограммируйте печь.

На дисплее появляется надпись CHILD.

Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопки Старт.

Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопку Старт 3 раза.

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).

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

# Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

1. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
2. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми.  
Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
3. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью.  
Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
4. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие аэрозоли. Во время чистки панели управления дверца должна оставаться открытой во избежание случайного включения печи. После чистки нажмите **СТОП/СБРОС**, что бы вернуть печь в исходное положение.
5. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
6. Стекланный поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
7. Роликовое кольцо и днище печи нужно периодически очищать для обеспечения бесшумной работы печи. Просто протирайте нижнюю поверхность, используя мягкое моющее средство, например жидкое мыло для

посуды. Испарения скапливаются внутри печи при ее долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние днища и колесики роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи после того, как Вы снимали его для чистки.

8. Во время приготовления блюд в режимах Гриля и Комбинации на стенках печной камеры неизбежно остается жир. Если печь не чистить, может появиться неприятный запах и дым во время ее работы. Кроме того, брызги жира будет труднее отчистить по прошествии некоторого времени.
9. После использования режимов Гриля и Комбинации потолок и стенки печной камеры необходимо протереть мягкой тканью, смоченной в мыльной воде и тщательно отжатой. Особенно важно поддерживать чистоту смотрового окна после работы печи в вышеуказанных режимах. Для удаления стойких загрязнений можно воспользоваться небольшим количеством специального аэрозольного чистящего средства для микроволновых печей, распыленного на мягкую влажную ткань. Нанесите средство на проблемный участок, оставьте на рекомендуемое время и затем тщательно вытрите. Не чистите этим средством дверцу печи и область вокруг воздухозаборника, находящегося на правой боковой панели корпуса.  
**НЕ РАСПЫЛЯЙТЕ ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО НЕПОСРЕДСТВЕННО ВНУТРЬ КАМЕРЫ!**
10. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
11. 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

Источник электропитания		220 В 50 Гц
Требуемая мощность	Микроволновой режим	5,4 А 1100 Вт
	Гриль	4,8 А 1100 Вт
Входная мощность*		850 Вт
Экстерные размеры (В x Ш x Г)		284 x 482 x 364 мм
Внутренние размеры (В x Ш x Г)		191 x 325 x 330 мм
Рабочая частота		2450 МГц
Вес без упаковки		Приблизительно 10 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.



# Введение

## Приготовление пищи с использованием энергии микроволн

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

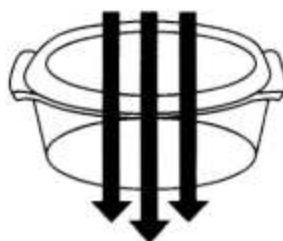
### Отражение

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



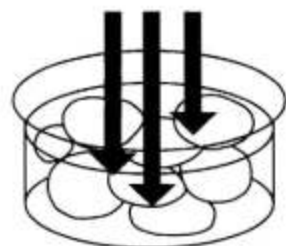
### Передача

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



### Поглощение

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



### Гриль

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

### Комбинированный режим

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

# Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи

	Микроволновой режим	Комбинированный режим	Гриль
Алюминиевая фольга	Для экранирования волн	Для экранирования волн	Да
Поднос для гриля	Нет	Нет	Да
Блюдо для поджаривания	Да	Нет	Нет
Бумажные емкости для поджаривания	Нет	Нет	Нет
Столовая посуда: для духовки/пригодная для СВЧ	Да	Да	Нет
не для духовки/пригодная для СВЧ	Да	Нет	Нет
Одноразовая посуда из полиэстера	Да*	Нет	Нет
Стеклоянная посуда: Жаростойкая для духовки и керамика	Да	Да	Да (для кратковременного поджаривания поверхности продукта)
Нежаростойкая	Нет	Нет	Нет
Металлическая посуда	Нет	Нет	Да
Решетка	Да	Да	Нет
Металлические проволочные зажимы	Нет	Нет	Нет
Пакет/рукав для запекания	Да	Да	Нет
Решетка для духовки	Нет	Нет	Да
Бумажные салфетки	Да*	Нет	Нет
Пластиковая посуда: Пригодная для СВЧ	Да*	Если есть указания производителя о жаропрочности	Нет
Непригодная для СВЧ	Нет	Нет	Нет
Плащевая пленка	Да*	Нет	Нет
Емкости из соломки, плетеная, деревянная посуда	Да*	Нет	Нет
Термометры: Предназначенные для микроволновой печи	Да	Нет	Нет
Обычные	Нет	Нет	Да
Вощеная бумага	Да	Нет	Нет

## Предупреждение:

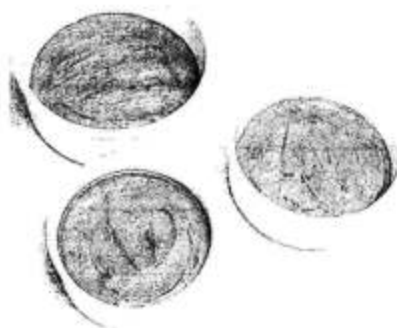
\* Пластмассовая посуда

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

\* Бумажные изделия и пленка для хранения продуктов в холодильнике

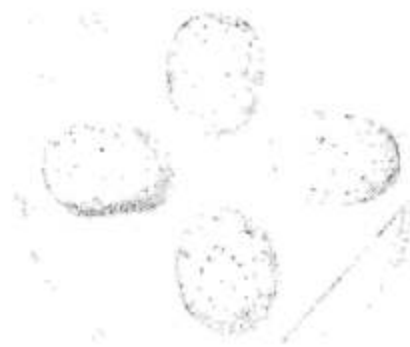
Вощеная бумага, бумажные тарелки, чашки и салфетки не должны использоваться для разогревания или приготовления пищи в режимах Гриль и Комбинации. Нельзя также пользоваться пленкой для хранения продуктов в холодильнике, так как она не обладает жаростойкостью. Специальная бумага для выпечки может применяться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

# Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



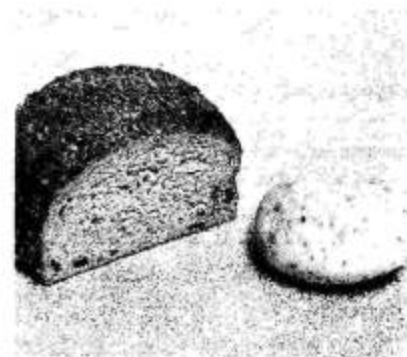
## Размер посуды

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



## Количество

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



## Плотность

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

## Время выдержки перед подачей (УСТОЙКА)

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

## Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

## Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

## Легкая выпечка

Выдерживается в течение 5 мин на противне.

## Пищевая 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 надписи на упаковке, где должно быть указано, что «пленка пригодна для использования в микроволновой печи». Используйте пленку только в качестве верхней крышки. Не выкладывайте пищу на пленку.



## Содержание влаги

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

## Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

## Рыба

Выдерживается 2-3 мин.

## Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

## Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

## Готовые блюда в емкостях из фольги, на тарелках

Выдерживаются 2-3 мин.

## Овощи

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

## Прокалывание

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

# Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



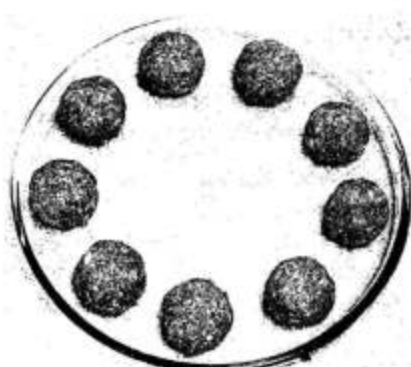
## Покрытие

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



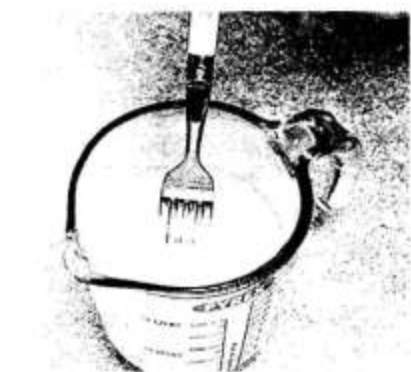
## Исходная температура

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



## Свободное пространство

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



## Переворачивание и помешивание

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



## Форма

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



## Проверка степени готовности

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

## Проверка готовности еды

Готовность 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	высокий высокий средний	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)	средний	2-3	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Лепешки - 6 (400 г)	средний	1-2	Размораживайте на тарелке, покрытой бумажной салфеткой. Время выдерживания - 2 минуты.
<b>Пироги</b> Фруктовый пирог (500 г)	разморозка, затем высокий	6-8 4-6	Вытащите из фольги и поместите на противень.
Пирог с мясом (300 г)	разморозка, затем средний	4-6 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Пицца (350 г)	высокий	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)	средний	6-7	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
Запеканка-полуфабрикат в мешочке (2 порции)	средний	4-6	Проколите мешочек. Разогревайте на тарелке или в миске.
Лазанья (300 г)	средний	10-12	Вытащите из упаковки и положите на блюдо.
Еда в емкостях	разморозка, затем высокий	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)	средний	8-10	Удалите крышку из фольги и накройте пищевой пленкой.
Овощи в соусе (в мешочке) (400 г)	средний	8-10	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
<b>Разное</b> Кусочки курицы (500 г)	разморозка, затем высокий	5-7 6-8	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Круассаны - 4 (250 г)	средний	2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Рыбные палочки - 8 (200 г)	разморозка, затем высокий	3-5 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Сосиска, запеченная в булочке	средний	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 этот режим 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 фольгой 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 эбертку. Поместите решетку для микроволновой печи или перевернутый поддон.



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



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

# Технология размораживания и полезные советы

## Подготовка к замораживанию продуктов

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

## Технология размораживания

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

## Таблица времени размораживания продуктов

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

# Технология и рецепты приготовления

## Как адаптировать Ваши любимые рецепты к микроволновой печи

Чтобы адаптировать обычные рецепты для приготовления в микроволновой печи, сократите обычное время приготовления на четверть или треть. Например, если для приготовления курицы в умеренно горячей духовке требуется 1 час, то для ее приготовления в микроволновой печи требуется 35-40 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 устойчивости.
4. Готовьте зеленные и другие овощи.
5. Накройте фольгой для устойчивости.
6. Приготовьте соус, используя мясной сок, бульон и загуститель.
7. Порезьте 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 мощности примерно 6-8 минут (4 порции). Помните, если Вы увеличиваете количество овощей, соответственно увеличивается время приготовления. Свежие и замороженные овощи можно перемешать на большом плоском блюде, но следует иметь в виду, что последние не такие плотные, как свежие, поскольку перед заморозкой овощи бланшируются. Если овощи порезаны на равные кусочки, их можно готовить в небольших отдельных формочках одновременно.

## Как увеличить/уменьшить количество порций в рецепте

### Увеличение

- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 6, увеличьте количество каждого ингредиента в полтора раза.
- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 8, увеличьте количество каждого ингредиента вдвое.
- Для большего количества порций требуется посуда большего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.
- Увеличьте время выдерживания из расчета 5 минут на каждые 500 г.
- Используйте тот же уровень мощности, который 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, который 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, который 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
Пицца быстро остывает после разогрева в микроволновом режиме.	Пицца не приготовилась.	Поставьте еду снова в печь для дополнительного разогрева. Помните, что продукты из холодильной камеры требуют большего времени для приготовления, чем продукты, имеющие комнатную температуру.
Суп выкипает из кастрюли при приготовлении в микроволновом или комбинированном режимах.	Слишком мала емкость контейнера.	Для приготовления жидких продуктов используйте контейнер, емкость которого вдвое больше объема, занимаемого продуктом.
Пицца слишком долго готовится в микроволновом режиме.	Печи не хватает мощности.	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной цепи.
	Температура продуктов из холодильника значительно ниже комнатной температуры.	Для более холодных продуктов требуется установить дополнительное время приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлен слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления мяса используйте менее мощные режимы.
	Мясо было посолено перед готовкой.	Не солите пищу перед приготовлением. Солить нужно после приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в комбинированном режиме.	Неправильно выбрано мясо/некорректное программирование печи.	Всегда выбирайте тот сорт мяса, который подходит для жарки.
Торт остается непропеченным в центре при выпекании в микроволновом режиме.	Установлено слишком короткое время приготовления и/или выдержки.	Установите дополнительное время готовки/выдержки.
Яичница или омлет становятся жесткими, «резиновыми» при приготовлении в микроволновом режиме.	Установлено слишком большое время приготовления.	При приготовлении небольших порций блюд из яиц нужно следить за процессом приготовления. Испорченный продукт невозможно исправить.
При выпечке пирога с заварным яичным и творожным кремом в микроволновом режиме, крем получается «резиновым».	Выбран слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления этих блюд используйте менее мощные режимы.
При выпечке пирога с заварным яичным и творожным кремом в комбинированном режиме, крем получается «резиновым».	Установлено слишком длительное время приготовления. Размер блюда больше, чем указано в рецепте.	Всегда проверяйте, как идет приготовление блюда.
Сырный соус становится тягучим, желейким при приготовлении в микроволновом режиме.	Соус готовился вместе с сыром.	Добавьте сыр в соус конце варки. В горячем соусе сыр расплавится.
Овощи пересушены при приготовлении в микроволновом режиме.	Приготовление осуществлялось в открытой посуде. Низкое содержание влаги в овощах, например прошлогодних корнеплодах. Перед приготовлением добавлена соль.	Накройте крышкой или пленкой. Добавьте еще 2-4 ст. ложки воды. Встряхните после приготовления.
На дверце печи конденсируется влага.	Это нормальное явление, оно означает, что пицца готовится быстрее, чем отводится пар из печи.	Протрите дверцу мягкой салфеткой.
Поворотный стол вращается в разных направлениях.		Это нормально.



# Блюда на каждый день

## Гречка по-деревенски

4 порции

### Ингредиенты:

2 луковицы среднего размера  
100 г (1/2 пачки) сливочного масла  
450 г шампиньонов свежих или мороженых  
210 г (1 стакан) гречки ядрицы  
375 мл (1 1/2 чашки) бульона или воды  
1/2 ч. ложки соли

### Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Нашинкованный лук и сливочное масло положите в кастрюлю, накройте пленкой, готовьте на высокой мощности 4-5 минут, перемешайте. Добавьте резаные грибы, готовьте, не накрывая пленкой еще 5 минут.
2. Промытую гречку положите в кастрюлю к пассированным грибам, добавьте бульон или воду, накройте пленкой и готовьте на высокой мощности 8 минут или до закипания.
3. Перемешайте, готовьте без пленки на средней мощности 13-15 минут или до готовности.

## Помидоры с чесноком

4 порции

### Ингредиенты:

3 крупных помидора, порезанных на тонкие ломтики  
3-4 измельченных зубчиков чеснока,  
1/2 ч. ложки базилика  
Соль, перец по вкусу

### Способ приготовления:

1. Положите все ингредиенты в 2-литровую кастрюлю
2. Варите, накрыв пленкой на высокой мощности 6-8 минут. Подавайте с барбекью или с жареным на решетке мясом.

## Макароны с сыром, кабачками и беконом

2 порции

### Ингредиенты:

100 г макаронных изделий  
225 г нарезанных кабачков  
100 г рубленого бекона  
50 г масла  
50 г муки  
600 мл молока  
100 г тертого сыра  
5 мл (1 ч. ложка) горчицы  
соль и перец  
Посыпка:  
30 г (2 ст. ложки) сыра пармезан  
30 г (2 ст. ложки) пшеничных панировочных сухарей

### Способ приготовления:

Емкость: жаропрочная кастрюля диаметром 20 см

1. Варите макароны в 450 мл кипящей воды на высокой мощности без крышки в течение 6-8 мин или до готовности, пока они не станут мягкими. Слейте воду.
2. Кабачки и бекон готовьте под пленкой на средневысокой мощности 3-4 мин или до мягкости. Слейте жидкость.
3. Положите масло в большую миску, разогревайте 30-40 сек. на высокой мощности. Всыпьте муку в масло, и прогрейте 30 сек. на высокой мощности. Постепенно добавляйте молоко, хорошо перемешайте и готовьте на средневысокой мощности 4-5 мин или до закипания и загустения. Часто помешивайте.
4. Добавьте горчицу и сыр. Смешайте с макаронами, кабачками и беконом. Переложите на жаропрочное блюдо, посыпьте поверхность указанной в рецепте смесью для посыпки и готовьте в комбинированном режиме (№1) 5-6 мин до тех пор, пока сыр не расплавится.

## Омлет

2 порции

### Ингредиенты:

4 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 емкость пленкой и готовьте на средней мощности 2-2,5 минуты.
2. Перемешайте яйца и готовьте еще 2,5-3 минуты. Перед подачей на стол выдержите в закрытом виде еще 1 минуту.

## Соус красный (к мясу)

Выход 500 мл (4-6 порции)

### Ингредиенты:

30 мл (2 ст. ложки) сока, образующегося при жарке  
1 небольшая мелко порубленная луковица  
1 небольшая нашинкованная морковь  
30 г (2 ст. ложки) муки  
15 мл (1 ст. ложка) томат-пасты  
375 мл (1,5 стакана) мясного бульона  
Соль, перец по вкусу

### Способ приготовления:

Посуда: 1,0 -1,5 литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Налейте мясной сок и положите лук и морковь в кастрюлю. Готовьте под пленкой на высокой мощности 4-6 минуты до полуготовности.
2. Добавьте муку, томат-пасту и половину бульона. Хорошо перемешайте. Готовьте на высокой мощности 2-3 минуты, не накрывая пленкой.
3. Измельчите соус блендером до однородной массы. Добавьте оставшийся бульон. Хорошо перемешайте и доведите до кипения на высокой мощности еще 2 минуты. Приправьте солью и перцем. Подавайте к мясу по Вашему выбору.

## Белый соус (молочный)

Выход: 250 мл (3-4 порции)

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Посуда: 1,0-1,5 литровая кастрюля

1. Положите масло в кастрюлю, растопите его на высокой мощности 30-40 секунд.
2. Добавьте муку, соль и перец. Перемешайте. Прогрейте с маслом на высокой мощности 1-2 минуты. Постепенно добавляйте молоко, помешивая до однородной консистенции.
3. Варите на высокой мощности 3-4 минуты, 2 раза помешивая.

### На заметку:

- \* Для приготовления сырного соуса добавьте в молочный соус 0,5 стакана (125 мл) тертого сыра, помешайте один раз после того, как соус загустел.
- \* Для приготовления тонких ломтиков бекона: Положите бекон между бумажными салфетками или на пирожковую тарелку и готовьте на высокой мощности 2-3 минуты.
- \* Чтобы подсушить панировку: Насыпьте 1 стакан панировки (250 мл) на плоскую тарелку тонким слоем. Нагревайте на высокой мощности 2-3 минуты, помешав 1 раз во время разогревания. Остудите и просейте через крупное сито.
- \* При приготовлении большинства блюд закрывайте посуду, если необходимо, не крышкой, а пищевой пленкой, при этом оставляете небольшое отверстие с одной стороны для выхода пара.

# Рыба и морепродукты

## Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

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

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

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

РУССКИЙ

### Рыба в лимонном соке

2 порции

#### Ингредиенты:

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

#### Способ приготовления:

Емкость: литровая низкая кастрюля, пищевая пленка

1. Положите рыбное филе кожей вниз в кастрюлю, посыпьте солью, полейте свежим лимонным соком.
2. Накройте пленкой и готовьте в автоматической/сенсорной программе приготовления по весу РЫБА или на средней мощности от 4 до 6 минут.
3. Перед подачей выдержите 3 минуты, посыпьте свежемолотым перцем по вкусу.

### Рыба под майонезом

4 порции

#### Ингредиенты:

4\* 150 г рыбного филе  
1 средняя луковица, нашинкованная кольцами  
60 г (4 ст. ложки) майонеза  
40 г (4 ст. ложки) тертого сыра  
Соль, перец по вкусу  
1 пучок зелени укропа

#### Способ приготовления:

Емкость: прямоугольная или квадратная стеклянная форма.

1. Порционные кусочки рыбы положить кожей вниз, посыпать солью и перцем по вкусу, уложить кольца репчатого лука, поверхность смазать майонезом, равномерно посыпать тертым сыром.
2. Готовить в комбинированном режиме (№ 2) 15-18 минут или до золотистой корочки.

### филе лосося с соусом

4 порции

#### Ингредиенты:

500-600 г (4 филе) из 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:

Емкость: прямоугольная или квадратная стеклянная форма

1. Положите масло, мелко нашинкованные огурцы и лук, накройте пленкой и готовьте на максимальной мощности 4-5 минут или до мягкости.
2. Добавьте стейки из лосося и белое вино. Накройте пленкой 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 порубленный зубчик чеснока  
15 мл (1 ст. ложка) лимонного сока  
15 г (2 ст. ложки) порубленной петрушки  
500 г очищенных креветок

#### Способ приготовления:

##### Емкость:

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

# Птица

## Указания по приготовлению целой птицы в микроволновой печи

Специи добавляются по желанию, но соль только **после** приготовления. Внешний вид блюда можно улучшить, добавив специальный соус для придания золотистого цвета, смешанный с тем же количеством масла. Можно приготовить как фаршированную, так и нефаршированную птицу. Свяжите ножки вместе, используя хлопчатобумажную нитку. Положите на специальную решетку для микроволновой печи и установите на прямоугольное блюдо. Птицу положите грудкой вниз, в середине процесса приготовления переверните ее. Грудку и крылышки накройте фольгой, чтобы не допустить пересыхания. Если птица не совсем готова, поместите ее снова в микроволновую печь и установите еще несколько минут, задав указанную мощность, и доведите до готовности.

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

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

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

Используйте пакет/рукав для запекания или закрытую емкость. Емкость должна иметь достаточную глубину, чтобы птица не касалась крышки.

При использовании пакета для запекания готовьте в соответствии с указаниями на его упаковке. Не используйте скрепки, чтобы закрыть пакет. Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края пакета. По верхнему краю пакета сделайте шесть разрезов по 2 см для выхода пара.

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 отделяется после окончания приготовления и устойки.

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



## Указания по приготовлению отдельных птицы в микроволновой печи

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

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

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



## Установка мощности и времени приготовления птицы в микроволновой печи

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

# Птица

## Курица, фаршированная рисом и грибами

6 порций

### Ингредиенты:

1200 г / 800 г 1средний бройлерный цыпленок, потрошенный  
Соль, перец

### Начинка:

150 г отварного риса  
150 г (1 крупная) луковица  
100 г отварных белых грибов или 25 г сухих  
10 мл (1 ст. ложка) соевого соуса

### Маринад:

15 мл (1 ст.ложки) томатного соуса  
30 мл(2 ст.ложки) майонеза  
специи для птицы по вкусу

### Приготовление:

Емкость: литровая кастрюля, прямоугольная форма, пищевая пленка

1. Цыпленка промойте, удалите потроха и при необходимости остатки оперения. Важно сохранить кожу цыпленка без повреждений. Сделайте надрез со стороны брюшка вдоль всей тушки, подрежьте ножом мясо от костей. Вам необходимо аккуратно удалить все кости, при этом оставляя мясо на коже. Посолите и поперчите изнутри и сверху.
2. Сухие грибы замочите на 2 часа в воде. отварите их на высокой мощности 15 минут или до готовности, нашинкуйте мелко. Лук нашинкуйте крошкой, готовьте с грибами и растительным маслом под пленкой на высокой мощности 5 минут. Рис отварите. (Это можно сделать в автоматической программе «РИС».) Смешайте все ингредиенты, добавьте соевый соус, соль, перец по вкусу.
3. В подготовленную курицу без костей положите начинку из риса и грибов, сверните края кожи, так, что бы они были «внахлест» и курица получилась с начинкой внутри. Зашейте иглой с ниткой. Уложите тушку курицы в огнеупорную форму швом вверх. Смажьте поверхность курицы маринадом из кетчупа, майонеза, и трав.
4. Готовьте в автоматической программе «КУРИЦА» по весу или в комбинированном режиме(№ 2) 30-35 минут или до готовности и золотистой корочки. После приготовления оставьте курицу на 5 минут. Удалите нитки.

## Куриная печень в сметане

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Емкость: 1,5 -2,0 литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Лук с растительным маслом готовьте на высокой мощности 5 минут. Добавьте печень, муку, перемешайте, добавьте сметану, воду, соль, перец и еще раз все перемешайте.
2. Готовьте под пленкой 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 медом и кунжутом

4-6 порций

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, форма для приготовления

1. Положите все ингредиенты в емкость, 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:

4средних филе куриных грудок  
15 мл (1 ст. ложка) сливочного масла  
соль, травы 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:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка.

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

## Чахохбили из курицы

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Емкость: прямоугольная форма для приготовления.

1. Поместите все ингредиенты в емкость. Хорошо перемешайте. Готовьте на средне высокой мощности 10-12 минут.
2. Переверните курицу, продолжайте готовить на этой же мощности еще 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 жаропрочное блюдо. Кусочки говядины с выступающими частями должны быть уложены срезом вниз. Остальные куски с костями нужно уложить жировой частью вниз. Куски без костей положите жирной стороной вверх. В середине процесса приготовления переверните куски. Половинки окорока нужно закрыть 8-см полоской фольги, обернув ее вокруг по большему радиусу. Прикрепите фольгу к окороку с помощью деревянной палочки-зубочистки. Загните 3 см по срезу. У половинок голени закройте кость фольгой. По истечении трети от срока готовки вытащите окорок из печи и снимите с него кожу. Переверните вверх жирной стороной и снова закройте выступающие острые концы. Покройте блюдо для готовки вощеной бумагой или бумажной салфеткой во избежание разбрызгивания. Если внизу емкости скапливается большое количество сока, его нужно периодически сливать. По желанию его можно использовать для приготовления соусов и подлив. Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г мяса. Задайте мощность и время. Мясо можно закрыть фольгой в начале приготовления или в середине готовки. Если Вы хотите это сделать в

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

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

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

Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края пакета. По верхнему краю пакета 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 готовки. В середине процесса приготовления переверните мясо. Приготовленное мясо станет мягче.

## Установка мощности и времени приготовления мяса в микроволновой печи

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

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка.

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

## Мясо по-французски

4 порции

### Ингредиенты:

500 г антрекотов из говядины, слегка отбитых  
30 мл (2 ст. ложки) соевого соуса  
150 г (1-2 шт) лука, нашинкованная кольцами  
100 мл (4-5 ст. ложки) майонеза  
100 г тертого сыра  
Перец молотый по вкусу

### Способ приготовления:

Емкость: форма с бортиками, решетка.

1. Мясо полить соевым соусом, уложить на дно формы, добавьте кольца лука, смажьте майонезом, посыпьте сыром и перцем.
2. Готовьте на комбинированном режиме (№ 2) 25-30 минут с решеткой или до золотистой корочки.
3. Перед подачей выдержите 5 минут.

## Тефтели в томатно-сметанном соусе

4 порции

### Ингредиенты:

500-600 г (8-10) тефтелей «Ежики»  
250 мл (1 стакан) сметаны  
45 мл (3 ст. ложки) томатного соуса  
160 мл (2/3 стакана) бульона или воды  
5 г (1 кубик) овощного или грибного бульона

### Способ приготовления:

Емкость: форма с бортиками

1. Для соуса смешать все ингредиенты. Тефтели уложить в форму с бортиками, залить соусом, поставить на решетку и готовить в комбинированном режиме (№ 3) 20-25 минут или до готовности.

## Бефстроганов

4 порции

### Ингредиенты:

1 нашинкованная луковица  
15 мл (1 ст. ложка) растительного масла  
500 г антрекота, порезанного на тонкие узкие кусочки  
30 мл (2 ст. ложки) томатного соуса  
30 мл (2 ст. ложки) острой соевого соуса  
15 г (1 ст. ложка) муки  
1 кубик говяжьего бульона  
125 мл (1/2 стакана) сметаны

### Способ приготовления:

Емкость: 1,5-2,0-х литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Положите лук, масло, мясо, томатный и соевый соусы, перемешайте.
2. Готовьте на средне высокой мощности 12-15 минут под пленкой, перемешайте один раз в процессе готовки.  
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 зубок) чеснока, измельченного  
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 ч. ложке соли и черного перца  
специи орегано, базилик по вкусу

### Способ приготовления:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка

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 пленкой и готовить на средне высокой мощности на 6-8 минут до полуготовности.
2. Затем добавить красное вино и измельченные томаты, соль, перец, специи, тушите под пленкой 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:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка.

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



# Блюда из овощей

## Указания по приготовлению различных блюд из овощей

### Приготовление свежих овощей в микроволновой печи

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

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

### Приготовление замороженных овощей в микроволновой печи

Выньте овощи из упаковки и положите в емкость подходящего размера. Замороженные в мешочках овощи нужно положить на блюдо и наколоть верх. Готовьте на максимальной мощности в соответствии с приведенными в таблице указаниями. При готовке овощи следует накрыть крышкой или пленкой.

В середине процесса готовки помешайте, переверните и перераспределите овощи. Еще раз перемешайте по окончании процесса приготовления. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

### Приготовление сушеных бобов или гороха в микроволновой печи

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

#### Примечание:

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

### Приготовление в микроволновой печи замороженных овощей

Овощи	Количество	Процедура приготовления	Примерное время готовки (в минутах) при максимальной мощности
Бобовые	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Кормовые бобы	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Брокколи (побеги)	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 (початки)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Смесь овощей	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Горох	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Шпинат	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6

### Приготовление сушеных бобов и гороха в микроволновой печи

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

# Блюда из овощей

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

Продукт	Количество	Указания по приготовлению	Примерное время готовки (в минутах) на максимальной мощности
Спаржа	250 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	3-5
Бобы (измельченные)	250 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	4-5
Свекла	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 1/4 стакана воды	5-7
Брюссельская капуста	500 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	4-6
Капуста	500 г	Нашинкованная, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
Морковь	200 г	Мелко порезанная, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	3-5
Цветная капуста	500 г	Соцветия, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	5-7
Сельдерей	6 стеблей (400 г)	Порезанные кусочки размером 1 см, в закрытой посуде с добавлением 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 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 1/4 стакана воды	5-7
Горошек	250 г	Очищенный от кожуры, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	3-5
<b>Картофель</b>			
Пюре	5 (500 г)	Очищенный и порезанный на 4 части, с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
В мундире		Проколите кожуру. Положить на бумажную салфетку, готовить без крышки	7-9
Тыква	500 г	Очищенная и порезанная на одинаковые кусочки, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	8-10
Шпинат	250 г	Удалить стебли, порезать листья на небольшие куски, варить в закрытой посуде с добавлением 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 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) тертого сыра

### Способ приготовления:

Емкость: низкая кастрюля, литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Положите цветную капусту с водой в низкую кастрюлю. Накройте пленкой и готовьте в автоматической/сенсорной программе «ОВОЩИ» или на высокой мощности 6-8 минут.
2. Положите масло в литровый горшочек. Готовьте на высокой мощности 1-2 мин, перемешайте с мукой и прогрейте еще 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 медом

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) меда

### Способ приготовления:

Емкость: 2-х литровая кастрюля

1. Соедините все компоненты, накройте крышкой и готовьте на высокой мощности 6-8 минут, хорошо 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.) свеклы  
180 г (3-4 шт) маринованных огурцов  
150 г (1 банка) зеленого горошка, без жидкости  
75 мл (5ст. ложек) растительного масла  
30 мл (2 ст. ложки) 3%-ного уксуса  
Соль, перец, сахар по вкусу

### Способ приготовления:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка, фольга.

1. На дно кастрюли положите свеклу, затем картофель и сверху морковь, носиками к центру кастрюли. Подлейте 2-3 ст. ложки воды, закройте пленкой, готовьте на высокой мощности в течении 10 минут. Достаньте в первую очередь морковь, продолжайте готовить так же еще 5 минут, достаньте картофель, свеклу продолжайте готовить еще 3-5 минут до мягкости. Все овощи заверните в фольгу и оставьте до полного остывания.
2. Овощи нарежьте мелкими кубиками. Свеклу 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 зеленого лука  
2 ломтика бекона, мелко нарезанного  
125 мл (1/2 стакана) тертого сыра

### Способ приготовления:

Емкость: 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.

## Салат из шпината и бекона

4 порции

### Ингредиенты:

200 г свежего или замороженного шпината  
150г замороженных грибов (белых или шампиньонов)  
100 г подкопченного бекона  
2 вареных яйца  
30 мл (2 ст. ложки) оливкового масла  
Соль, перец черный по вкусу

### Способ приготовления:

Емкость: низкая кастрюля, пищевая пленка

1. Положите замороженный шпинат и резаные грибы в кастрюлю. закройте и готовьте в автоматической/сенсорной программе «ОВОЩИ» или на средне высокой мощности 4-6 минут. Перемешайте в середине приготовления, оставьте на 5 минут в закрытой посуде. Охладите.
2. Нарежьте готовые грибы и шпинат мелко. Бекон и яйцо нарежьте мелкими кубиками, перемешайте со шпинатом и грибами, заправьте салат оливковым маслом, посолите и поперчите по вкусу. Выложите салат в салатник, украсьте ломтиками ветчины.

## Фаршированные баклажаны

4 порции

### Ингредиенты:

600 г (2 шт.) баклажанов, разрезанных вдоль на половинки, выдержанные в соленой воде 10 минут.  
5 г (2 зубка) толченого чеснока  
Соль, перец по вкусу

Начинка

150 г (6 ст. ложек) ветчины, нарезанной тонкими полосками  
100 г (4 ст.ложка) тертого сыра  
10 мл (2 ч. ложки) соевого соуса  
10 г (1 ст. ложка) мелко рубленой зелени петрушки

### Способ приготовления:

Емкость: низкая кастрюля

1. Баклажаны посыпать солью и натереть чесноком, готовить под пленкой готовьте в автоматической/сенсорной программе «ОВОЩИ» или на высокой мощности 6-8 минут.
2. Для начинки смешать все компоненты. В каждой половинке сделать разрез вдоль и наполнить начинкой. Уложить в кастрюлю, и готовить без пленки 3-4 минуты на высокой мощности.

# Рис, макароны и каши

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

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

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

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

## Указания по приготовлению макарон в микроволновой печи

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

таблице. Варка осуществляется на максимальной мощности. Проверьте 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	6-10	5

## Указания по приготовления каш в микроволновой печи

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



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



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

# Рис, макароны и каши

## Тортеллини с беконом и луком

4 порции

### Ингредиенты:

600 г свежих тортеллини  
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 черный перец, дополнительно сыр пармезан

### Способ приготовления:

Емкость: 3-х литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в нее макароны, накройте пленкой. Готовьте на Высокой мощности 8-10 минут. Оставьте накрытыми еще 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. Все хорошенько перемешайте.
3. Добавьте макароны и варите на максимальной мощности еще 2 минуты. Посыпьте сверху перцем и оставшимся пармезаном.

## Песто Феттучини

4 порции

### Ингредиенты:

250 г сухих феттучини  
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) тертого сыра пармезана  
250 мл (1 стакан) оливкового масла

### Способ приготовления:

Емкость: 3-х литровая кастрюля, пищевая пленка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в нее макароны, накройте пленкой. Готовьте на Высокой мощности 14-16 минут. Оставьте накрытыми еще 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 (1/2 пачки) мороженого зеленого горошка  
200 г (1 стакан) круглого риса  
Соль, специи для риса по вкусу

### Способ приготовления:

Емкость: 2,5 – 3-х литровая кастрюля, пищевая пленка

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

## Рисовый пудинг с изюмом

4 порции

### Ингредиенты:

100 г (1/2 стакана) риса  
250 мл (1 стакан) молока  
125 мл (1/2 стакана) воды  
15 г (1 ст. ложка) сахара  
3 г (1/4 ч. ложки) соли  
2 яйца  
80 г (1/2 стакана) изюма  
2 ст. ложки сметаны

### Способ приготовления:

Емкость: 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка, форма с бортиками, решетка.

1. Рис, воду, молоко, соль, сахар перемешайте, готовьте под пленкой 7-8 минут на высокой мощности, перемешайте, продолжайте готовить без пленки на средней низкой мощности около 15 минут.
2. Кашу слегка охладите, добавьте яичные желтки и изюм, хорошо перемешайте. Белки взбейте вилкой до пены, соедините с рисовой массой, аккуратно перемешайте.
3. Выложите смесь для пудинга в смазанную маслом форму с бортиками, разровняйте, смажьте сметаной, поставьте форму на решетку в печь и запекайте в комбинированном режиме (№ 1) 8-10 минут или до золотистой корочки.

# Десерты

## Творожный пудинг с яблоками

4 порции

### Ингредиенты:

2 крупных кислых яблока  
350 г мягкого творога  
100 г (1/2 стакана) сахара  
5 яиц  
50 г (1/4 стакана) манной крупы  
30 г (2 ст. ложки) сливочного масла  
3 г (1/2 ч. ложки) соли

### Способ приготовления:

Емкость: форма с бортиками, пергаментная бумага, решетка.

1. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Творог смешать с сахаром, желтками яиц, манкой, сливочным маслом и солью, перемешать до растворения сахара.
2. Белки взбить вилкой до пены, соединить с творожной массой. Дно формы застелить пергаментной бумагой.
3. Выложить в форму массу для пудинга, разровнять, поставить на решетку в печь и готовить в комбинированном режиме (№ 2) в течение 20-25 минут или до золотистой корочки.
4. Оставить в форме до остывания. Подавать со сметаной.

## Варенье из черной смородины

0,5 литра

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Емкость: 1,5-2-х литровая кастрюля.

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

## Ароматные груши в красном вине

4 порции

### Ингредиенты:

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

### Способ приготовления:

Емкость: низкая кастрюля, пищевая пленка

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 еще 2-3 минуты.
3. В сироп положить груши, накрыть пленкой, 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 темного шоколада  
10 мл (1 ст. ложка) бренди  
2 желтка  
300 мл жирных сливок

### Способ приготовления:

Емкость: 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 ст. ложка) лимонного сока  
150 г (1 стакан) очищенных тыквенных семечек, или подсолнечника, или лесных орешков.

### Способ приготовления:

Емкость: высокая 2-х литровая кастрюля, пищевая пленка.

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 пленкой. Поверхность разровняйте слоем 1,0 – 1,5 см, делайте все быстро, чтобы карамель не застыла раньше времени, накройте слоем пленки и прокатайте скалкой еще теплый грильяж до толщины 0,5 см. Нарезьте на кусочки еще теплый 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:




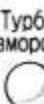





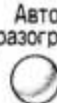
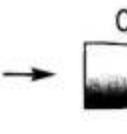
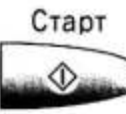


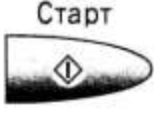


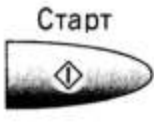


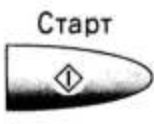


Емкость: литровая кастрюля.

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.



# Краткое руководство пользователя

РУССКИЙ

Функция	Способ управления						
Приготовление/ Разогревание/ Разморозка продуктов в микроволновом режиме с установкой времени (см. стр. 6)	 Микро волны Выберите мощность	 Установите время приготовления	 Старт Нажмите				
Турборазморозка продуктов (см. стр. 9)	 Турбо Разморозка Нажмите один раз.	 Введите вес продукта	 Старт Нажмите				
Авторазогрев (см. стр. 12)	 Авто разогрев Нажмите один раз.	 Введите вес продукта	 Старт Нажмите	или	 Авто разогрев	 Введите вес продукта	 Старт Нажмите
Приготовление в программах Автоменю (см. стр. 13)	 Авто Меню Нажмите один раз.	 Выберите категорию продукта/вес.	 Старт Нажмите				
Приготовление блюد в режиме Гриля (см. стр. 10)	 Гриль Выберите установку	 Введите время приготовления	 Старт Нажмите				
Приготовление блюд в режиме Комбинации (см. стр. 11)	 Комбинация Выберите установку	 Введите время приготовления	 Старт Нажмите				
Активация/отмена блокировки кнопок Child Lock (см. стр. 8)	<b>Для активации:</b> Старт Нажмите 3 раза	Индикация на дисплее 	<b>Для отмены:</b> Стоп/Сброс Нажмите 3 раза	Индикация на дисплее 			

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

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

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

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

**Мацусита Электрик Индастриал Ко., Лтд.**

Панасоник Хоум Эплаянс Майкровейв Оуен (Шанхай) Ко., Лтд.

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

**Мацусіта Електрік Індастріал Ко., Лтд.**

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

898 Лонг Донг Роад, Пу Донг, Шанхай, Китай 201203.