

МС 2660Е

Микроволновая печь



Инструкция по эксплуатации

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за приобретение микроволновой печи AEG и оказанное доверие торговой марке AEG.

Перед первым использованием Вашей микроволновой печи AEG, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство по эксплуатации. Оно поможет Вам познакомиться со всеми функциями и возможностями, которыми оснащен этот бытовой прибор. Кроме того, оно поможет вам достичь безотказной работы Вашей печи и устранить ненужные вызовы специалистов сервисной службы.

- * Этим символом отмечены все важные моменты, которые касаются Вашей безопасности или надёжности работы прибора. Они сопровождаются словами “Осторожно” или “Будьте внимательны”. Обязательно соблюдайте все инструкции и указания этого руководства.
- * Этот символ указывает на дополнительную информацию, касающуюся использования микроволновой печи.
- * После этого значка приводятся дополнительные сведения об особенностях работы.
- * Символ трилистника указывает на советы по экономии электроэнергии и экологически безопасной эксплуатации Вашей печи.
В случае неисправности следуйте указаниям раздела “Что делать, если...”

Важные указания по технике безопасности

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ: ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ И ОСТАВЬТЕ КАК ПАМЯТКУ

Для предотвращения пожара:

Не оставляйте микроволновую печь без присмотра во время работы. Превышение требуемой мощности или времени приготовления пищи может вызвать её перегрев и воспламенение.

Должна быть выбрана легкодоступная электрическая розетка, чтобы в случае аварии можно было немедленно выдернуть шнур.

Электросеть должна быть рассчитана на 230 В, 50 Гц. Источник питания должен быть защищен предохранителем или автоматическим выключателем с номинальным током не менее 10 А.

Рекомендуется подключать данный электроприбор к отдельной линии проводки.

Не храните и не используйте печь вне помещения.

Если приготавливаемая пища начинает дымиться, НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЦУ. Выключите печь, отсоедините её от сети и подождите, пока дым не прекратится. Открытие дверцы при подгорающей пище может вызвать воспламенение.

Используйте только посуду и ёмкости, предназначенные для микроволновых печей. См. стр. 7-8.

Не оставляйте печь без присмотра при приготовлении пищи в пластмассовой, бумажной или другой легко воспламеняющейся посуде.

После использования протирайте окно волновода, внутренние стенки печи, вращающееся основание и его подставку. Они должны быть сухими, на них не должно быть жира. Накопившийся жир может перегреться и начать дымиться или даже воспламениться.

Не помещайте рядом с печью или вентиляционными отверстиями никаких горючих предметов. Не перекрывайте вентиляционные отверстия.

С продуктов и упаковки удаляйте все проволочные стяжки и другие металлические предметы. Разряд на поверхности металла может привести к возгоранию.

Не разогревайте в микроволновой печи масло для обжарки. При этом невозможно контролировать температуру, и масло может воспламениться.

Для приготовления попкорна пользуйтесь специальной посудой.

Не храните пищу или другие предметы внутри печи.

После включения печи проверьте все настройки, чтобы убедиться, что печь работает нормально.

Смотрите соответствующие советы в этом руководстве по эксплуатации.

Для предотвращения травм:

ВНИМАНИЕ:

Не включайте печь, если она неисправна или работает со сбоями. Перед использованием печи проведите проверку:

- a) Дверца должна закрываться ровно, не иметь перекосов или деформаций.
- b) Петли и предохранительные защёлки дверцы не должны иметь повреждений или люфта.
- c) Прокладки и уплотнения дверцы должны быть без следов повреждения.
- d) На внутренней стороне дверцы не должно быть вмятин.
- e) Шнур и штепсель не должны иметь повреждений.

Никогда самостоятельно не регулируйте, не ремонтируйте печь и не изменяйте конструкцию печи. Все операции, требующие снятия кожуха для защиты от излучения, опасны и должны выполняться только квалифицированным специалистом.

Не включайте печь при открытой дверце и никак не изменяйте конструкцию замков дверцы.

Не используйте печь, если между прокладками и уплотнениями застрял посторонний предмет.

Не допускайте скопления жира и грязи на уплотнениях дверцы и соседних деталях. Следуйте указаниям раздела “Уход и чистка” на стр. 38. Если не поддерживать чистоту печи, то ускоряется износ ее деталей, что сокращает срок службы микроволновой печи и может привести к аварийной ситуации.

Лицам с КАРДИОСТИМУЛЯТОРАМИ следует получить консультацию у врача или изготовителя кардиостимулятора о мерах предосторожности при использовании микроволновых печей.

Для устранения опасности поражения электрическим током:

Ни при каких обстоятельствах нельзя снимать внешний корпус печи.

Следите за тем, чтобы в щель дверного замка или вентиляционные проёмы не проникала жидкость или посторонние предметы. В случае проливания жидкости немедленно отключите печь от сети и обратитесь в сервис-центр AEG.

Избегайте попадания сетевого шнура или штепселя в воду или другие жидкости.

Следите за тем, чтобы сетевой шнур не проходил вблизи горячих или острых поверхностей, например, отверстия для выхода горячего воздуха на задней верхней стороне печи.

Не пытайтесь самостоятельно заменять лампу микроволновой печи или поручать замену лицам, не имеющим разрешения AEG. При неисправности лампы обратитесь к дилеру или в сервис-центр AEG.

Если сетевой шнур прибора неисправен, на замену

должен выбираться только специальный шнур. Замена должна выполняться авторизованным представителем сервис-центра AEG.

Важные указания по технике безопасности

Для устранения опасности взрыва или внезапного вскипания жидкости:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Жидкости и другие продукты нельзя разогревать в герметичных контейнерах, так как они могут взорваться.

Не используйте герметичные контейнеры. Перед разогреванием снимите все крышки. Закрытые контейнеры могут взорваться из-за возрастания давления даже после того, как печь выключена.

Будьте осторожны при разогреве жидкостей. Используйте контейнеры с широким горлышком, чтобы воздушные пузырьки могли свободно выходить.

При разогревании в печи напитков может возникнуть задержанное резкое закипание, поэтому с напитками надо обращаться осторожно.

Для предотвращения внезапного разбрызгивания закипевшей жидкости и возможного ожога:

1. Размешайте жидкость перед разогревом.
2. Во время разогрева в жидкость рекомендуется поместить стеклянный сосуд или другой предмет.
3. После разогревания оставьте жидкость на какое-то время в печи.

Не готовьте яйца в скорлупе, а сваренные вкрутую яйца не следует разогревать в микроволновых печах, поскольку они могут взорваться даже после выключения печи. Для приготовления или разогрева яиц, которые не были взболтаны или перемешаны, проткните в них желток и белок, в противном случае они могут взорваться. Сваренные вкрутую яйца перед разогревом очистите от скорлупы и нарежьте.

Во избежание разрыва перед приготовлением прокалывайте оболочку таких продуктов, как картофель, колбасы и плоды.

Для устранения опасности ожогов

Для извлечения посуды из печи рекомендуется использовать захваты или рукавицы.

Всегда открывайте контейнеры, емкости для попкорна, пакеты для разогрева в печи и т.п. в сторону от лица и рук, чтобы не обжечься горячим паром.

Во избежании ожогов проверяйте температуру пищи и перемешивайте ее перед подачей к столу. Особенно следите за температурой пищи и напитков для малышей, детей и пожилых людей.

Температура контейнера может не соответствовать температуре пищи внутри него, поэтому всегда проверяйте температуру пищи.

Стойте в стороне от дверцы печи при ее открывании, чтобы не обжечься выходящим паром и теплом.

После разогрева хлебобулочных изделий с начинкой нарежьте их на ломтики, чтобы выпустить пар и избежать ожогов.

Следите, чтобы к дверце не подходили дети, поскольку они могут также получить ожоги.

Для защиты от неправильного использования детьми:

Осторожно: Не позволяйте детям использовать печь без присмотра взрослых, не дав подробных объяснений, позволяющих ребёнку понять опасности, связанные с работой печи, и уяснить

способ безопасной эксплуатации.

Не прислоняйтесь к дверце и не раскачивайте ее. Не играйте с печью, электроприбор - это не игрушка.

Детей следует обучить приемам безопасного использования печи: использованию ухватов, осторожному снятию крышек контейнеров с пищей, обращению особого внимания на упаковку (например, самонагревающиеся материалы), предназначенную для создания поджаристой корочки, поскольку такая упаковка может быть очень горячей.

Прочие меры предосторожности:

Никогда не изменяйте конструкцию печи.

Данная печь предназначена только для использования в домашних условиях. Не используйте печь для коммерческих или лабораторных целей.

Для надёжной работы печи и защиты от повреждений:

Не включайте пустую печь.

При использовании посуды для запекания ("подрумiania") и самонагревающихся материалов всегда помещайте под них термостойкий изолятор, например, фарфоровую тарелку, чтобы не допустить повреждения вращающегося основания и его подставки из-за сильного перегрева. Нельзя превышать время приготовления, указанное в рецепте.

Не используйте металлическую посуду, которая отражает излучение микроволн и может вызвать дуговой разряд. Не ставьте в печь консервные банки.

Используйте вращающееся основание и подставку, рассчитанные на использование в данной печи. Не используйте печь без вращающегося основания.

Для защиты вращающегося основания от трещин:

- (a) Перед тем, как мыть основание, дайте ему остыть.
- (b) Не ставьте на холодное основание горячие продукты или посуду.
- (c) Не ставьте на горячее основание холодные продукты или посуду.

При работе печи не ставьте посторонние предметы на её корпус.

ПРИМЕЧАНИЕ:

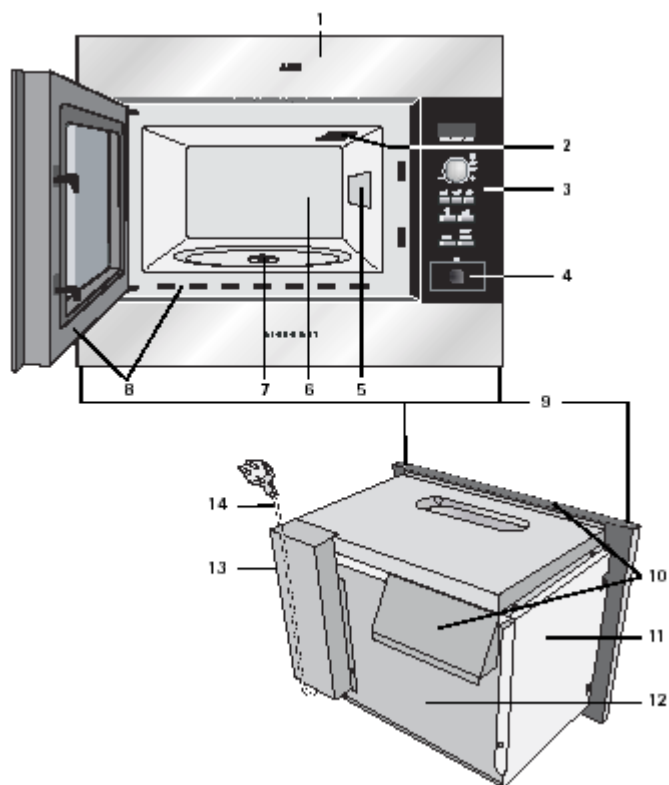
Если вы не знаете, как подключить Вашу печь, то обратитесь к опытному квалифицированному электрику.

Ни изготовитель, ни дилер не принимают на себя никакой ответственности за повреждения печи и травмы, возникшие из-за неправильного электрического подключения.

Во время приготовления пищи на стенках камеры и рядом с дверцей может появляться пар и капли воды.

Это обычное рабочее состояние, оно не является следствием утечки или неисправности.

Печь и принадлежности



1. Лицевая сторона
2. Лампа освещения
3. Панель управления
4. Кнопка открытия дверцы
5. Крышка окна волновода
6. Камера печи
7. Уплотняющая поверхность
8. Уплотнения и прокладки дверцы
9. Крепёжные отверстия (в 4 точках)
10. Вентиляционные отверстия
11. Корпус
12. Задний кожух
13. Зажим для сетевого шнура
14. Сетевой шнур

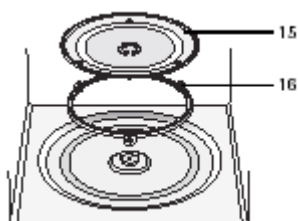
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

Проверьте, что в комплекте поставки имеются следующие принадлежности:

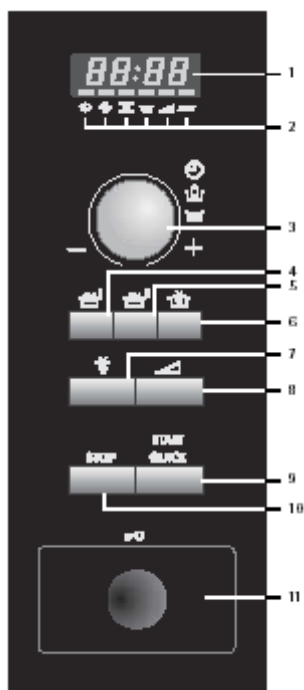
- (15) Вращающееся основание (16) Подставка под вращающееся основание
(17) 4 крепёжных винта (не показаны).

- Поместите подставку вращающегося основания в уплотнение вала на нижней панели камеры печи.
- Затем установите вращающееся основание на его подставку.
- Для того, чтобы не повредить вращающееся основание, сначала поднимите контейнеры и тарелки вверх с вращающегося основания, и только после этого выньте их из камеры печи.

ПРИМЕЧАНИЕ: При заказе принадлежностей для печи, пожалуйста, указывайте вашему дилеру или уполномоченному сервисному представителю AEG два названия: название принадлежности и модель вашей печи.



Панель управления



1. Цифровой дисплей

2. Индикаторы

Соответствующий индикатор будет мигать или светиться как раз над каждым символом согласно описанию работы печи. Если индикатор мигает, то нажмите соответствующую кнопку (обозначенную тем же самым символом) или выполните необходимые операции.

*Перемешать

*Перевернуть

*Вес

*Порция

*Рабочая мощность микроволновой печи

*Выполняется приготовление

3. Ручка ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ

4. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1

При нажатии кнопки можно выбрать одну из 2 программ автоматического приготовления.

5. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2

При нажатии кнопки можно выбрать одну из 2 программ автоматического приготовления.

6. Кнопка ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ

При нажатии кнопки можно выбрать одну из 3 программ автоматического приготовления.

7. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА

При нажатии кнопки можно выбрать одну из 5 программ автоматического приготовления.

8. Кнопка УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ

9. Кнопка СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ

10. Кнопка СТОП

11. Кнопка ОТКРЫТЬ ДВЕРЦУ

Подготовка к работе

Включите печь в розетку.

1. Дисплей печи начнёт мигать.
2. Нажмите кнопку **СТОП**, на дисплее высветится:

Способ настройки часов описан ниже.

Установка времени

Время может отображаться в двух форматах: 12-часовом и 24-часовом.

1. Для установки времени в 12-часовом формате нажмите кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**, удерживая её в нажатом состоянии 3 секунды. На дисплее появится надпись *.
2. Для установки времени в 24-формате после первого действия снова нажмите кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**, чтобы появилась надпись *, как в приведённом ниже примере.

x1, нажмите и держите 3 секунды.

Для установки времени следуйте нижеприведённому примеру.

Пример: Установка времени 23:35 в 24-часовом формате.

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 1. Выберите режим установки времени (12-часовой формат) | Выберите 24-часовой формат. | 2. Установите час. Вращая ручку ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ , выберите соответствующий час (23). | 3. Нажмите кнопку УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ , чтобы перейти от часов к минутам. x1, нажмите и держите 3 секунды. |
| 4. Установите минуты. Вращая ручку, ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ , выберите текущую минуту (35). | 5. Нажмите кнопку УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ , чтобы запустить часы. | Проверьте показания дисплея. | |

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Ручку **ВЕС/ВРЕМЯ/ПОРЦИЯ** можно вращать по часовой стрелке и против часовой стрелки.
2. Если при настройке допущена ошибка, нажмите кнопку **СТОП**.
3. Если отключилось электропитание вашей микроволновой печи, то после его восстановления дисплей будет мигать.

Если отключение произойдет во время приготовления, то программа будет отключена. При этом также сбрасывается текущее время.

4. Для новой установки времени выполните описанную выше процедуру.

Использование кнопки СТОП

Кнопка **СТОП** служит для:

1. Сброса ошибочных настроек при программировании.
2. Временного прекращения работы печи при приготовлении пищи.
3. Отмены программы во время приготовления (нажать дважды).

Как работает микроволновая печь?

Что такое СВЧ-излучение?

Микроволновое (СВЧ) излучение представляет собой электромагнитные волны, как волны теле- или радиоэфира.

Микроволны (СВЧ-излучение) создаются в микроволновой печи с помощью магнетрона и поглощаются молекулами воды в пище. При поглощении излучения выделяется тепло, обеспечивающее размораживание, разогрев или приготовление. Сокращение времени приготовления объясняется тем, что СВЧ-излучение проникает в пищу со всех сторон, и энергия расходуется полностью. На обычной кухонной плите тепловая энергия сообщается горелкой посуде, которая в свою очередь нагревает пищу. При этом энергия расходуется неэкономно.

Пригодная к использованию посуда

Стекло и стеклокерамика

Посуда из термостойкого стекла весьма пригодна для печи. Процесс приготовления пищи можно наблюдать со всех сторон. Однако такая посуда не должна содержать в стекле никакого металла (например, свинца) и не должна иметь металлических накладок (например, позолоченная кромка или отделка из голубого кобальта).

Керамика

Обычна весьма пригодна. Керамика должна быть глазурованная, так как неглазурованная керамика может впитывать в себя влагу. Влага приводит к нагреву материала, и посуда может лопнуть. Если вы не уверены, годится ли ваша посуда для микроволновой печи, то выполните проверку пригодности посуды для печи.

Фарфор

Весьма пригоден. Убедитесь, что фарфор не имеет золотых или серебряных каёмок и не содержит других металлов.

Пластиковая и бумажная посуда

Термостойкая пластмассовая посуда для микроволновых печей подходит для разморозки, подогрева и приготовления. Следуйте рекомендациям изготовителя. Также пригодна термостойкая бумага, рассчитанная на микроволновые печи. Следуйте указаниям изготовителя.

Особенности СВЧ-излучения

СВЧ-излучение свободно проходит через все неметаллические предметы из стекла, фарфора, глины, пластмассы, дерева или картона. Именно поэтому оно никогда не нагревает эти материалы. Тарелки становятся горячими только потому, что тепло сообщается им пищей.

Пища поглощает СВЧ-излучение и нагревается. СВЧ-излучение не проходит через металлические предметы, отражаясь от них. По этой причине металлическая посуда обычно не применяется в микроволновых печах. Существуют исключения, где непрозрачность металла для СВЧ-излучения используется как полезное свойство. Например, накрыв определённые части блюда алюминиевой фольгой на время разморозки или приготовления, можно избежать их преждевременного оттаивания, перегрева или подгорания. Более подробные советы будут даны далее.

Кулинарная бумага

Применяется для удержания влаги, выделяющейся при быстром разогреве, например, хлеба или продуктов в панировке. Бумага прокладывается между пищей и вращающимся основанием. Корочка продукта остаётся хрустящей и сухой. Этой бумагой можно закрывать жирные блюда во избежание разбрызгивания жира.

Плётка для микроволновых печей

Эта плётка, называемая также термостойкой, пригодна для закрывания или заворачивания пищи. Следуйте рекомендациям изготовителя.

Пакеты для обжарки

Пригодны для использования в микроволновой печи. Для завязывания пакета не подходят металлические стяжки, поскольку они могут оплавить фольгу, которой покрыт пакет. Завяжите пакет верёвкой и проколите вилкой в нескольких местах. Не следует использовать в печи нетермостойкую пищевую упаковку.

Обжарочные поддоны

Обжарочный поддон представляет собой специальную посуду для микроволновых печей, в которой пища может подвергаться обжарке. При использовании поддона необходимо положить между ним и вращающимся основанием термостойкую прокладку - например, фарфоровую тарелку. Чётко соблюдайте время разогрева, указанное изготовителем. Чрезмерно длительный разогрев может повредить вращающееся основание и его подставку или привести к срабатыванию предохранительного механизма, отключающего печь.

Пригодная к использованию посуда

Металлическая посуда

Применения металлической посуды следует избегать, поскольку СВЧ-излучение не проходит через неё к пище. Однако, есть отдельные исключения: определённые продукты (например, куриные крылышки) можно при разморозке укрывать металлической фольгой, чтобы они преждевременно не оттаивали и не начинали обжариваться. Могут применяться небольшие металлические шампурки или алюминиевые ёмкости (для готовых продуктов). При этом ёмкость должна иметь небольшой объём по сравнению с объёмом продукта, например, алюминиевые ёмкости должны быть заполнены пищей не менее, чем на 2/3 - 3/4. Рекомендуется перекладывать пищу в посуду, пригодную для использования в микроволновой печи.

Советы и рекомендации

Перед тем, как начать...

На этой странице собраны некоторые советы и указания, позволяющие максимально упростить использование микроволновой печи. Включайте печь только после того, как внутрь поставлена посуда.

Установка времени приготовления

Размораживание, разогрев и приготовление займут намного меньше времени, чем в обычной печи или духовом шкафу. По этой причине следует придерживаться рекомендуемой длительности, указанной в настоящем руководстве. При расчёте времени приготовления лучше ошибиться в меньшую сторону, чем в большую. По окончании проверьте степень готовности пищи. Потратить несколько больше времени на приготовление блюда лучше, чем его пережарить.

Начальная температура

Время разморозки, подогрева и приготовления зависит от температуры пищи в начале приготовления. Например, продукты глубокой заморозки или из холодильника готовятся дольше, чем хранившиеся при комнатной температуре. Время разогрева и приготовления даётся для стандартной температуры хранения продуктов (температура в холодильнике 5° С, комнатная температура 20° С). При разморозке предполагается начальная температура -18° С.

Попкорн следует готовить только в специальных контейнерах для микроволновой печи. Чётко следуйте указаниям производителя. Не применяйте обычную бумажную или стеклянную посуду.

При использовании алюминиевых емкостей или другой металлической посуды между ней и стенками камеры печи должен выдерживаться зазор приблизительно 2 см во избежание дуговых разрядов, приводящих к повреждению стенок. **Посуда не должна иметь металлических вставок** – винтов, поясков или ручек.

ПРОВЕРКА ПРИГОДНОСТИ ПОСУДЫ

Если вы не уверены, подходит ли ваша посуда для использования в микроволновой печи, то выполните следующую проверку: поместите посуду в печь. Поставьте рядом с посудой стеклянный стакан со 150 мл воды. Включите печь при уровне мощности 900 Вт на время от 1 до 2 минут. Если посуда останется холодной или слегка теплой на ощупь, то она подходит для использования в печи. Не проверяйте подобным способом пластмассовую посуду – она может расплавиться.

Не готовьте **яйца** в непроколоте скорлупе. Под скорлупой накапливается давление, которое может разорвать яйцо. Перед приготовлением яиц проколите желтки.

Не разогревайте в печи **жир** или **масло** для обжарки. При этом невозможно контролировать температуру, и масло может резко вскипеть. Не используйте в печи **герметичную тару** – стеклянные или консервные банки. Накопившееся внутри давление может разорвать ёмкость (в порядке исключения этот способ прогрева можно применять для домашних консервов).

Рекомендуемое время приготовления...

указывается в руководстве ориентировочно. Требуемая длительность приготовления может различаться в зависимости от начальной температуры, веса и состава пищи (содержание влаги, жира и т. д.)

Соль, пряности и зелень

Блюда в микроволновой печи, лучше сохраняют свой естественный вкус, чем приготовленные обычным способом. Поэтому соль следует расходовать осторожно и по возможности солить пищу только по окончании приготовления. Соль поглощает влагу и иссушает наружную сторону блюда. Приправы и зелень можно расходовать обычным образом.

Советы и рекомендации

Проверка готовности пищи

Проверить готовность блюд можно теми же способами, что и в традиционной кулинарии.

- С помощью кулинарного термометра. После приготовления или разогрева любая пища внутри разогревается до определённой температуры. С помощью термометра можно определить, нуждается ли блюдо в дальнейшем подогреве.
- С помощью вилки. Блюда из рыбы можно проверить вилкой. Если рыба легко отделяется от костей, то блюдо готово. Пережаренная рыба становится ломкой и сухой.
- С помощью деревянной шпажки. Этот способ годится для пирожных и хлеба. Если к шпажке ничего не прилипает и она выходит сухой, блюдо готово.

Определение длительности приготовления с помощью кулинарного термометра

В состоянии готовности каждый продукт или напиток в толще имеет определённую температуру. Прекратив нагрев в тот момент, когда достигнута требуемая температура, можно добиться превосходных результатов. Проверить температуру в толще продукта можно с помощью кулинарного термометра. Оптимальная температура для основных блюд приведена ниже в таблице.

ТАБЛИЦА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КУЛИНАРНОГО ТЕРМОМЕТРА

Блюда/напитки	Температура в толще по окончании приготовления	Внутренняя температура после 10-15 минут выдержки
Разогрев напитков (кофе, вода, чай и т.д.)	65-75° C	
Разогрев молока	75-80° C	
Разогрев супа	75-80° C	
Разогрев рагу	75-80° C	
Домашняя птица	80-85° C	85-90° C
Баранина		
Слабо прожаренная	70° C	70-75° C
Сильно прожаренная	75-80° C	80-85° C
Ростбиф		
Слабо прожаренный	50-55° C	55-60° C
Средний	60-65° C	65-70° C
Сильно прожаренный	75-80° C	80-85° C
Свинина, телятина	80-85° C	80-85° C

Добавление воды

Овощи и другую пищу с высоким содержанием воды можно готовить в собственном соку или с добавлением небольшого количества воды. Это обеспечивает сохранение многих витаминов и микроэлементов.

Пища в оболочке или коже

Такие продукты, как сосиски, цыплята, куриные ножки, запеченный картофель, помидоры, яблоки, желтки яиц и подобная, следует проткнуть вилкой или небольшим деревянным шампуром. Это обеспечивает выход наружу образующегося пара без разрыва кожуры или оболочки.

Жирная пища

Продукты, содержащие жир, или имеющие жировую прослойку, готовятся быстрее, чем блюда из постного мяса. Поэтому их желательно накрывать алюминиевой фольгой и класть жирной стороной вниз.

Бланширование овощей

Перед заморозкой овощи необходимо бланшировать. Это позволит лучшим образом сохранить их качество и вкусовые свойства.

Способ бланширования овощей:

Промойте и нарежьте овощи, положите 250 г овощей в кастрюлю с 275 мл воды, накройте крышкой и разогрейте в течение 3-5 минут.

По окончании бланширования немедленно поместите в холодную воду, чтобы прекратить дальнейшую варку, и слейте воду. Поместите овощи в воздухонепроницаемую упаковку и заморозьте их.

Консервирование фруктов и овощей

Микроволновая печь значительно упрощает и ускоряет консервирование фруктов и овощей. В продаже имеются специальные банки, герметичные крышки и закаточные приспособления для консервирования с помощью микроволновой печи. Производители сопровождают эти изделия точными инструкциями по применению.

Крупные и мелкие порции

Время приготовления в микроволновой печи зависит непосредственно от количества пищи, которую вы хотите разморозить, подогреть или приготовить. Мелкие порции готовятся быстрее, чем крупные.

Рекомендуется использовать такое правило:

ДВОЙНОЙ ОБЪЕМ = ПОЧТИ УДВОЕННОЕ ВРЕМЯ
ПОЛОВИНА ОБЪЕМА = ВДВОЕ МЕНЬШЕЕ ВРЕМЯ

Советы и рекомендации

Глубокий и мелкий контейнеры

Приготовление одинаковых блюд всегда будет дольше в более глубокой ёмкости. Поэтому следует выбирать мелкую посуду с большой поверхностью. Глубокие контейнеры применяются только там, где нежелателен перегрев, например, для макарон, риса, молока и т.п.

Круглые и овальные ёмкости

Пища равномернее прогревается в круглых и овальных емкостях, чем в прямоугольных, где энергия СВЧ-излучения сосредотачивается по углам и пережаривает блюдо в этих местах.

Приготовление в закрытой посуде

Крышка контейнера сохраняет влагу в пище и тем самым ускоряет процесс приготовления. Используйте крышку или пленку для микроволновых печей. Чтобы пища, была хрустящей, например, жаркое или цыплята, ее не следует накрывать.

Общее правило: все блюда, которые в духовом шкафу готовятся закрытыми, в микроволновой печи также должны накрываться. Всё, что готовится в духовом шкафу в открытом виде, можно готовить так же и в микроволновой печи.

Продукты сложной формы

Кладите такие продукты толстым, более плотным концом вверх. Овощи (например, капусту брокколи) кладите так, чтобы черешки были направлены вверх.

Перемешивание

Необходимо перемешивать блюдо, поскольку СВЧ-излучение нагревает в основном верхние слои. При перемешивании равномерно распределяется температура и обеспечивается одинаковый прогрев.

Размещение продуктов в емкости

Кладите отдельные порции (куски запеканки, блюда в чашках или картофель для запекания) на вращающуюся поверхность по кругу. Следите, чтобы между порциями было свободное пространство, позволяющее СВЧ-излучению проникать со всех сторон.

Переворачивание

Порции среднего размера – гамбургеры или бифштексы – следует переворачивать один раз, чтобы сократить время приготовления. Более крупные блюда, например, жаркое и окорочка, переворачивать необходимо, поскольку их верхняя сторона получает больше энергии и может высушиться или даже сгореть.

Выдержка после приготовления

Время выдержки – один из наиболее важных моментов для приготовления блюд в микроволновых печах. Выдержка требуется почти всем продуктам, которые помещаются в печь для разморозки, разогрева или приготовления. Требуемое время может быть коротким или весьма продолжительным – в течение этого времени температура и жидкость внутри распределяются более равномерно.

Приправы для придания золотистого цвета

Обычно для обжарки до золотистого цвета поверхности требуется 15 минут, но эта обжарка не сравнима с золотистым цветом и хрустящей корочкой, получаемой при традиционном способе приготовления. Специальные добавки к жареным блюдам позволяют придать им аппетитный золотистый оттенок. Одновременно многие из них выполняют роль пикантных приправ. Следующая таблица поможет Вам выбрать добавку для таких блюд и способ её применения.

ДОБАВКА ДЛЯ ОБЖАРКИ	БЛЮДО	СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ
Топлёное масло с сушёной паприкой	Домашняя птица	Смажьте верхнюю сторону смесью топлёного масла с паприкой.
Сушёная паприка	Выпечка, тосты с сыром	Посыпьте паприкой
Соевый соус	Мясо, птица	Полейте соусом
Шашлычный соус, острая соевая приправа, подливка	Жаркое, тефтели, обжаренные кусочки мяса	Полейте соусом
Топлёный свиной жир или жареный лук	Запечённые и обжаренные продукты, супы, тушёное мясо	Посыпьте сверху ломтиками бекона или сушёным луком
Какао, шоколадные хлопья, шоколадная глазурь, мёд и мармелад	Пироги и сладкие блюда	Побрызгайте на пирог или десерт сверху или используйте в качестве глазури.

Разогрев

- Готовые блюда в алюминиевой упаковке должны быть из неё извлечены и помещены на поддон или в тарелку.
- Снимайте крышку с плотно закупоренных емкостей.
- Чтобы не образовалось сухой корки, продукты следует разогревать под плёнкой для микроволновых печей, крышкой или колпаком (из числа имеющихся в продаже). Напитки закрывать не требуется.
- При кипячении жидкостей, например, воды, кофе, чая или молока, помещайте в посуду стеклянный сосуд.

Разморозка

Микроволновая печь идеально подходит для разморозки. Время разморозки обычно намного меньше, чем с любым из традиционных методов. Ниже дано несколько советов. Выньте замороженный продукт из упаковки и положите его на тарелку для оттаивания.

Посуда и ёмкости

Предназначенные для микроволновых печей ёмкости и посуда одинаково хорошо подходят и для разморозки, и для разогрева пищи, поскольку выдерживают крайне низкие температуры (примерно до -40°C), одновременно являясь термостойкими (примерно до 220°C). Поэтому хранить в морозильнике, размораживать, разогревать и даже готовить пищу можно в одной и той же ёмкости, не перекладывая в другую посуду.

Использование фольги

Перед размораживанием закройте тонкие места продуктов небольшими полосками алюминиевой фольги. Замороженные или теплые части также следует накрывать алюминиевой фольгой во время размораживания. Это останавливает нагрев тонких частей, когда толстые части еще не разморозились.

Правильная настройка разморозки

При настройке разморозки лучше выбрать мощность поменьше. В первом случае пища будет оттаивать равномерно. Если же выбран слишком мощный режим, поверхность может начать обжариваться, в то время как внутренние части останутся замороженными.

По завершении разогрева дайте блюду отстояться в течение 1-2 минут (время выдержки), чтобы температура в толще выровнялась.

Длительность разогрева приведена ориентировочно и может изменяться в зависимости от начальной температуры, веса, содержания влаги, жирности и требуемого результата.

Приготовление блюд из свежих овощей

- При покупке овощей постарайтесь купить овощи

- Крупные объёмы старайтесь периодически перемешивать, чтобы выровнять температуру.
- Время приготовления указано для продуктов при комнатной температуре 20°C . Время приготовления для продуктов, хранившихся в холодильнике, будет немного большим.

Поворачивание и размешивание

Почти все блюда необходимо время от времени поворачивать или размешивать. При первой возможности отделяйте друг от друга слипшиеся части и кладите их порознь.

Мелкие порции

Мелкие порции размораживаются быстрее и равномернее. Рекомендуется замораживать продукт в минимально возможных порциях. Это позволит быстро и легко составить целое меню.

Продукты, требующие осторожности

Такие продукты, как пирожные, блюда со сливками, сыры и хлебобулочные изделия, необходимо размораживать только частично и затем окончательно оттаивать при комнатной температуре. Так можно избежать ситуации, при которой наружные части перегреются, а в толще продукт останется замороженным.

Выдержка после приготовления

Это время особенно важно при разморозке, поскольку оттаивание в этот период продолжается. В таблице разморозки приведено время выдержки для различных продуктов. Для толстых и плотных продуктов требуется более длительная выдержка, чем для тонких или пористых. Если продукт не оттаял до конца, можно возобновить разморозку в печи или продлить время выдержки. По окончании оттаивания необходимо как можно скорее приступить к приготовлению пищи и не подвергать её повторной заморозке.

одинаковых размеров. Это особенно важно, если вы желаете приготовить овощи целиком (например,

вареный картофель).

- Перед приготовлением вымойте овощи, очистите их и только после этого взвесьте и порежьте требуемое для приготовления количество.
- Добавьте приправы, как при обычном приготовлении, кроме соли, которую обычно следует добавлять только в готовое блюдо.
- На 500 г овощей доливайте приблизительно 5 столовых ложек воды. Овощи с большим содержанием волокон, как правило, требуют немного большего количества воды. Все эти сведения Вы найдёте в таблице (см. стр. 27).
- Овощи обычно при приготовлении накрываются крышкой. Овощи, имеющие высокое содержание влаги, например, лук, или варенный картофель, можно готовить в пленке, которая подходит для использования в микроволновой печи, не добавляя воды.
- После истечение половины времени приготовления овощи следует перемешать или перевернуть.
- Завершив приготовление, дайте овощам постоять примерно 2 минуты (время выдержки), чтобы температура распределилась равномерно.
- Время приготовления дано ориентировочно и зависит от веса, начальной температуры и состояния конкретного вида овощей. Чем свежее овощи, тем меньше время приготовления.

Приготовление блюд из мяса, рыбы и птицы

- При покупке продуктов старайтесь брать все продукты одинакового размера. Это обеспечит их равномерное и одинаковое приготовление в печи.
- Перед приготовлением тщательно промойте мясо, рыбу и птицу в холодной проточной воде и вытрите их кулинарной бумагой. Далее продолжайте приготовление как обычно.
- Говядина должна быть хорошего качества, с небольшим содержанием хрящей
- Даже если все кусочки имеют одинаковый размер, время приготовления их может быть разным. Это зависит, помимо прочего, от вида пищи, содержания жира и влаги, а также от температуры перед приготовлением.
- После приготовления в течение 15 минут блюдо приобретает естественный золотистый оттенок, который можно подчеркнуть специальной добавкой для придания золотистого цвета. Кроме того, если необходимо, чтобы поверхность была хрустящей, можно воспользоваться обжарочным поддоном или подсушить продукт на плите и продолжить готовить его в микроволновой печи. При этом Вы одновременно получите и золотистый бульон для приготовления соуса.
- В середине приготовления переворачивайте крупные куски мяса, рыбы или птицы, чтобы они равномерно обжарились со всех сторон.
- После приготовления закройте жаркое алюминиевой фольгой и дайте ему отстояться в течение 10 минут (выдержка после приготовления). В это время тушение ещё продолжается, и жидкость распределяется более равномерно – после нарезки такое блюдо останется сочным.

Разморозка и приготовление

Микроволновая печь позволяет за один приём разморозить и приготовить продукты глубокой заморозки. Примеры приготовления Вы найдёте в таблицах. Тем не менее, уделяйте внимание общим рекомендациям по разогреву и разморозке продуктов.

Для приготовления продуктов глубокой заморозки следуйте указаниям производителя на упаковке. В них обычно даётся точная длительность разогрева и советы по приготовлению.

Уровни мощности микроволновой печи

Ваша печь имеет 5 уровней мощности. При выборе уровня мощности для приготовления пищи следуйте советам, приведенным в разделе рецептов. Обычно следует соблюдать следующие правила:

900 Вт – для быстрого приготовления или разогрева супа, запеканок, консервов, горячих напитков, овощей, рыбы и т.п.

630 Вт – для более длительного приготовления плотных блюд (жаркого, цельных кусков мяса, блюд на тарелках) или для лёгких блюд - сырного соуса или бисквитных пирожных. При такой сниженной мощности соус не будет перекипать и пища приготовится однородно, не пригорая.

450 Вт – для плотных блюд, требующих длительного приготовления обычным способом, например, блюд из говядины. В этом режиме мясо получится более мягким.

270 Вт (настройка разморозки) – для разморозки. Такая мощность позволяет добиться более равномерной разморозки продукта. Этот уровень мощности также идеально подходит для варки на медленном огне риса, макарон, приготовления яблок в тесте и сладкого крема из яиц.

90 Вт – для мягкого размораживания, например, пирожных с кремом или мучных кондитерских изделий.

Вт = ватт.

Порядок настройки уровня мощности:

1. Выберите длительность приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ** по часовой стрелке или против часовой стрелки.
2. Нажмите кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ** несколько раз, пока на дисплее не высветится требуемая мощность. (После однократного нажатия кнопки **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ** появится *). Если Вы пропустили требуемый уровень, продолжайте нажимать кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**, пока этот уровень снова не появится на дисплее.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.

Приготовление в режиме СВЧ

Ваша печь может быть запрограммирована на приготовление длительностью до 90 минут. (90.00) Время приготовления (разморозки) может быть настроено с шагом от 10 секунд до 5 минут. Оно зависит от общего времени приготовления (разморозки), как показано в таблице.

Время приготовления	Шаг увеличения
0-5 минут	10 секунд
5-10 минут	30 секунд
10-30 минут	1 минута
30-90 минут	5 минут

Пример:

Допустим, что необходимо разогреть суп в течение 2 минут 30 секунд на мощности 630 Вт.

1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ** по часовой стрелке.
 2. Выберите требуемую мощность, дважды нажав на кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**.
 3. Нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**, чтобы начать приготовление. x1
- Проверьте показания дисплея.**

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если во время приготовления открыть дверцу, отсчёт времени приготовления на дисплее автоматически приостанавливается. После закрытия дверцы и нажатия кнопки **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ** время приготовления снова начинает отсчитываться.
2. Чтобы проверить уровень мощности в процессе приготовления, нажмите кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**. Пока Вы держите палец на кнопке **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**, на дисплее высвечивается выбранный уровень мощности.
3. Ручку **ВЕС/ВРЕМЯ/ПОРЦИЯ** можно вращать по часовой стрелке и против часовой стрелки. Если вращать ручку против часовой стрелки, длительность приготовления будет уменьшаться с 90 минут с соответствующим шагом.

Другие полезные функции

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Можно задать последовательность длиной до трёх этапов, для каждого из которых вручную указывается время и длительность.

Пример:

Для приготовления:

5 минут на мощности 900 Вт (этап 1)

16 минут на мощности 270 Вт (этап 2)

ЭТАП 1

1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ**.
2. Выберите требуемую мощность, однократно нажав на кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**.

ЭТАП 2

3. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ**.
4. Выберите требуемую мощность, четыре раза нажав на кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**.
5. Один раз нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**, чтобы начать приготовление.
Проверьте показания дисплея.

(Печь начнёт готовить на мощности 900 Вт в течение 5 минут, затем будет готовить 16 минут на мощности 270 Вт).

Другие полезные функции

2. БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кнопка **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ** позволяет выполнить следующие две функции:

а. Быстрое приготовление

Чтобы начать приготовление в режиме СВЧ на 900 Вт в течение 30 секунд, достаточно нажать кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Во избежание неправильного использования печи детьми кнопку **Старт/Быстрый Старт** можно использовать только через 3 минуты после предыдущей операции, например, закрывания дверцы, нажатия кнопки **СТОП** (Стоп) или завершения приготовления пищи.

б. Увеличение времени приготовления

Можно продлевать время приготовления с интервалом в 30 секунд, нажимая кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ** в процессе приготовления.

3. ПРОВЕРКА УРОВНЯ МОЩНОСТИ

Чтобы проверить уровень мощности, на котором работает микроволновая печь, нажмите кнопку **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**.

Пока Вы держите палец на кнопке **УРОВЕНЬ МОЩНОСТИ**, на дисплее высвечивается выбранный уровень мощности.

Печь продолжает отсчитывать время, даже если дисплей показывает уровень мощности.

4. ЗАЩИТНАЯ БЛОКИРОВКА

ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ ЗАЩИТНУЮ БЛОКИРОВКУ

1. Нажмите и держите кнопку **СТОП** в течение 3 секунд.

x1, нажмите и держите 3 секунды

На дисплее появится:

ЧТОБЫ СНЯТЬ ЗАЩИТНУЮ БЛОКИРОВКУ

1. Нажмите и держите кнопку **СТОП** в течение 3 секунд.

x1, нажмите и держите 3 секунды

На дисплее появится текущее время, если оно настроено.

ПРИМЕЧАНИЕ: пока защитная блокировка активна, не действуют никакие кнопки, кроме кнопки **СТОП**.

Автоматическое приготовление, разморозка и приготовление замороженных продуктов

Режимы **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**, **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ** и **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА** позволяют автоматически выбрать требуемое время и длительность приготовления. На выбор доступны 2 меню “**АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**”, 3 меню “**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ**” и 5 меню “**АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**”. Для использования этого режима необходимы следующие операции:

Например:

1a. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 обеспечивает доступ к двум меню. Нажмите кнопку АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 один раз, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.	*	x1	Номер меню
1b. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2 обеспечивает доступ к двум меню. Нажмите кнопку АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2 один раз, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.	*	x1	Номер меню
1c. Кнопка ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ 1c. обеспечивает доступ к трём меню. Нажмите кнопку ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ , чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.	*	x1	Номер меню
1d. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА обеспечивает доступ к пяти меню. Нажмите кнопку АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА , чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.	*	x1	Номер меню

Соответствующее меню выбирается нажатием кнопки **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1**, **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2**, **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ** или **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**, пока на дисплее не появится его номер. См. стр. 19-20 “Схемы автоматического приготовления, разморозки и приготовления замороженных продуктов”.

Если непрерывно держать нажатой кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1**, **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2**, **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ** или **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**, меню будут переключаться сами.

2. Чтобы выбрать вес или количество приготавливаемой пищи, поверните ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ**, пока на дисплее не появится требуемый вес.

- Вводите только вес самого продукта, без веса упаковки.
- Если вес имеющегося продукта больше или меньше предложенного в таблицах автоматических режимов, воспользуйтесь ручным режимом. Для получения оптимальных результатов следуйте схемам приготовления на стр. 24-26.

3. Чтобы начать приготовление, нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.

Когда требуется вмешательство пользователя (например, чтобы перевернуть блюдо), печь останавливается и подаёт звуковой сигнал, индикаторы и оставшееся время приготовления на дисплее начинают мигать. Чтобы продолжить приготовление, нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.

2. Ручка **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ**

3. Кнопка **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Температура в конце приготовления различается в зависимости от исходной температуры. Проверьте, что приготовленная пища прогрета и выделяет пар. При необходимости время приготовления можно продлить вручную.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если во время приготовления или разморозки задействована функция **БЫСТРЫЙ СТАРТ**, пища может оказаться пережаренной.

Автоматическое приготовление, разморозка и приготовление замороженных продуктов

Пример 1 – режим АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2:

Для приготовления 1,5 рыбного филе с соусом (3 порции) в автоматическом режиме (A2-1):

1. Выберите требуемое меню, нажав кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ 2** один раз.
2. Установите вес, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ** по часовой стрелке.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.

Пример 2 – режим ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ:

Для приготовления 0,6 кг замороженной запеканки в режиме приготовления замороженных продуктов (FC-3):

1. Выберите требуемое меню, нажав кнопку **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ** три раза.
2. Установите вес, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/ПОРЦИЯ** по часовой стрелке.
3. Один раз нажмите кнопку **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**.
Проверьте показания дисплея.

Схемы автоматического приготовления и разморозки

КНОПКА	РЕЖИМ АВТОМАТ. ПРИГОТОВЛ.	ВЕС (диапазон соответствия) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
x1	A1-1 – приготовление Жареная курица с овощами	0,5 – 1,5 кг* (1-3) (начальная температура курицы 5° С) Тарелка для запеканки и плёнка для микроволновых печей	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепт жареной курицы с овощами на стр. 22. * Общий вес всех ингредиентов.
x2	A1-2 – приготовление Рубленое мясо с луком	0,5 – 1,5 кг* (1-3) (начальная температура мяса 5° С) Кастрюля с крышкой	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепт рубленого мяса с луком на стр. 22. * Общий вес всех ингредиентов.
x1	A2-1 – приготовление Рыбное филе с соусом	0,5 – 1,5 кг* (1-3) (начальная температура рыбы 5°С, соуса 20°С) Тарелка для запеканки и плёнка для микроволновых печей	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепт рыбного филе с соусом на стр. 23. * Общий вес всех ингредиентов.
x2	A2-2 – приготовление Запеканка	0,5 – 1,5 кг* (1-3) (начальная температура 20° С) Тарелка для запеканки	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепты запеканки на стр. 23. * Общий вес всех ингредиентов.

Схемы автоматического приготовления и разморозки

КНОПКА	РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ	ВЕС (диапазон соответствия) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
x1	ФС-1 - приготовление Мороженые овощи например, брюссельская капуста, зелёный горошек и фасоль, овощные смеси, брокколи	0,1 – 0,6 кг (100 г) (начальная температура -18° С) Кастрюля с крышкой Глубокая ёмкость с крышкой или под плёнкой для микроволновых печей	<ul style="list-style-type: none"> • Долейте 1 чайную ложку воды на 100 г (к грибам доливать воду не требуется). • Накройте плёнкой для микроволновых печей или крышкой. • Когда печь остановится и прозвучит сигнал, перемешайте блюдо и снова накройте крышкой. • По окончании приготовления оставьте на 1-2 минуты. <p>ПРИМЕЧАНИЕ: если овощи смёрзлись, готовьте в ручном режиме.</p>
x2	ФС-2 - приготовление Мороженые готовые блюда Продукты, требующие размешивания – лапша, спагетти, китайские блюда.	0,3 - 1,0 кг* (100 г) (начальная температура -18° С) Глубокая ёмкость с крышкой или под плёнкой для микроволновых печей * Если в указаниях производителя требуется доливать воду, общий вес вычисляется с учётом долитой воды.	<ul style="list-style-type: none"> • Переложите продукты в пригодную для микроволновой печи посуду. • Долейте воду, если этого требуют указания по приготовлению. • Накройте плёнкой для микроволновых печей или крышкой. • Готовьте в соответствии с указаниями производителя. • Когда прозвучит сигнал, перемешайте и снова закройте. • По окончании приготовления перемешайте и дайте настояться в течение 1-2 минут.
x3	ФС-3 - приготовление Замороженная запеканка например, запеканка с макаронами, лазанья и т.д.	0,2 – 0,6 кг (100 г) (начальная температура -18° С) Мелкая продолговатая тарелка для запеканки с плёнкой для микроволновых печей или исходная упаковка и плёнка для микроволновых печей	<ul style="list-style-type: none"> • Извлеките замороженную запеканку из упаковки. Если заводская тара непригодна для микроволновых печей, переложите в посуду для запеканки и накройте плёнкой для микроволновых печей. • Если ёмкость предназначена для разогрева в микроволновых печах, снимите заводскую бумажную крышку и накройте плёнкой для микроволновых печей. • По окончании приготовления оставьте на 5 минут.

Схемы автоматического приготовления и разморозки

КНОПКА	РЕЖИМ АВТОМАТ. РАЗМОРОЗКИ	ВЕС (диапазон соответствия) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
x1	Ad-1 - разморозка Бифштексы и отбивные	0,2 – 1,0 кг (100 г) (начальная температура - 18° С) (см. примечание на стр. 22)	<ul style="list-style-type: none"> • Положите продукты на тарелку и поместите её в центре вращающегося основания. • Когда печь остановится и прозвучит сигнал, переверните продукты, снова разложите их и отделите друг от друга. Тонкие и прогретые части оберните небольшими кусками алюминиевой фольги. • После разморозки на 10-15 минут полностью заверните продукт в алюминиевую фольгу для окончательного оттаивания.
x2	Ad-2 - разморозка Рубленое мясо	0,2 – 1,0 кг (100 г) (начальная температура - 18° С) Плѐнка для микроволновых печей (см. примечание на стр. 22)	<ul style="list-style-type: none"> • Накройте вращающееся основание плѐнкой. • Положите рубленое мясо на вращающееся основание. • Когда печь остановится и прозвучит сигнал, переверните мясо. По возможности извлеките оттаявшие кусочки. • После разморозки оставьте на 5-10 минут для окончательного оттаивания.
x3	Ad-3 - разморозка Домашняя птица	0,9 – 1,8 кг (100 г) (начальная температура - 18° С) (см. примечание на стр. 22)	<ul style="list-style-type: none"> • Поместите на вращающееся основание перевернутую тарелку и положите на неё птицу грудкой вниз. • Когда печь остановится и прозвучит сигнал, переверните и накройте тонкие и прогретые части кусочками алюминиевой фольги. • После разморозки заверните в алюминиевую фольгу и оставьте на 15-30 минут для окончательного оттаивания. • Окончательно промойте тушку под проточной водой.
x4	Ad-4 - разморозка Пирог	0,1 – 1,4 кг (100 г) (начальная температура - 18° С) Плоская тарелка	<ul style="list-style-type: none"> • Полностью удалите упаковку. • Положите на плоскую тарелку и поместите её в середине вращающегося основания. • После разморозки нарежьте пирог на одинаковые дольки, отделите их, чтобы между ними был промежуток, и оставьте на 15-60 минут для равномерного прогрева.
x5	Ad-5 - разморозка Хлеб	0,1 – 1,0 кг (100 г) (начальная температура - 18° С) Плоская тарелка (эту программу рекомендуется применять только для нарезанного хлеба).	<ul style="list-style-type: none"> • Разложите хлеб на плоской тарелке и поместите её в центре вращающегося основания. • Когда прозвучит сигнал, переверните и снова разложите хлеб, сняв успевшие оттаять ломтики. • После разморозки отделите все ломтики друг от друга и разложите их на широкой тарелке. Накройте хлеб алюминиевой фольгой и оставьте на 5-10 минут для окончательного оттаивания.

Схемы автоматического приготовления и разморозки

ПРИМЕЧАНИЕ: Автоматическая разморозка

1. Бифштексы и отбивные должны быть заморожены в один слой.
2. Рубленое мясо должно замораживаться в тонких брикетах.
3. После переворачивания оберните уже размороженные части алюминиевой фольгой.
4. Торт с кремом очень чувствителен к нагреву микроволнами. Для лучших результатов в случае быстрого размягчения крема немедленно выньте торт из печи и дайте ему постоять 10 - 30 минут при комнатной температуре.
5. Для разморозки в режимах Ad-1 и Ad-3 кладите пищу, как показано на рисунке:

Рис.:

Steaks and Бифштексы и
Chops отбивные
Food Пища
Poultry Домашняя птица
Turntable Вращающееся
основание

Рецепты для меню автоматического приготовления

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ (АС-1)

Пикантное фрикасе из курицы

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
60 г	120 г	180 г	длиннозёрного риса
1	1	1	пакетик шафрана
25 г	50 г	75 г	лука репчатого (нарезанного кружками)
50 г	100 г	150 г	красного перца (нарезанного дольками)
50 г	100 г	150 г	лука-порея (нарезанного полосками)
150 г	300 г	450 г	филе куриной грудки (нарезанной кубиками)
10 г	20 г	30 г	перец, молотая паприка
150 мл	300 мл	450 мл	сливочного масла
			густого мясного бульона

РУБЛЕННОЕ МЯСО С ЛУКОМ (А1-2)

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
150 г	300 г	450 г	рубленого мяса (½ говядины, ½ свинины)
50 г	100 г	150 г	лука репчатого (мелко нарезанного)
½	1	1½	яйца
15 г	30 г	45 г	панировочных сухарей из пшеничного хлеба
			соль и перец
115 мл	230 мл	345 мл	густого мясного бульона
20 г	40 г	60 г	томатной пасты
65 г	125 г	190 г	картофеля (мелко нарезанного)
65 г	125 г	190 г	моркови (мелко нарезанной)
½ ст. л.	1 ст. л.	1½ ст. л.	нарезанной петрушки

Приготовление

1. Смешайте рис с шафраном и положите на смазанную маслом тарелку.
2. Смешайте репчатый лук, красный перец, лук-порей и курицу. Добавьте приправы и положите поверх риса.
3. Сверху добавьте сливочного масла.
4. Полейте блюдо бульоном и накройте плёнкой для микроволновых печей. Поставьте готовиться в режиме **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ (А1-1)**, “жареная курица с овощами”.
5. По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

Приготовление

1. Смешайте рубленое мясо, репчатый лук, яйца и панировочные сухари. Добавьте соль и перец. Положите мясную смесь в кастрюлю.
2. Смешайте с бульоном и томатной пастой.
3. Долейте к мясу воды, добавьте картофель, морковь и петрушку и тщательно перемешайте.
4. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ (А1-2)** “Рубленое мясо с луком”.
5. Когда печь остановится и прозвучит сигнал, перемешайте блюдо и снова накройте крышкой.
6. После приготовления перемешайте и оставьте примерно на 5 минут. Посыпьте сверху петрушкой и подайте на стол.

Рецепты для меню автоматического приготовления

РЫБНОЕ ФИЛЕ С СОУСОМ (A2-1)

Рыбное филе с пикантным соусом

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
175 г	350 г	525 г	консервированных томатов (без сока)
50 г	100 г	150 г	кукурузы
5 г	10 г	15 г	соуса чили
15 г	30 г	45 г	лука репчатого (мелко нарезанного)
1 ч. л.	1-2 ч. л.	2-3 ч. л.	винного уксуса
			горчица, тимьян,
			кайенский перец
250 г	500 г	750 г	рыбного филе
			Соли

РЫБНОЕ ФИЛЕ С СОУСОМ (A2-1)

Рыбное филе с соусом карри

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
250 г	500 г	750 г	рыбного филе
			соль
50 г	100 г	150 г	банана (дольками)
200 г	400 г	600 г	готового соуса карри

ЗАПЕКАНКА (A2-2)

Запеканка со шпинатом

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
150 г	300 г	450 г	листьев шпината (размороженных, без воды)
15 г	30 г	45 г	лука репчатого (мелко нарезанного)
			соль, перец, мускатный орех
150 г	300 г	450 г	варёного картофеля (нарезанного кружками)
35 г	75 г	110 г	готовой ветчины (нарезанной кубиками)
50 г	100 г	150 г	сметаны
1	2	3	яйца
40 г	75 г	115 г	тёртого сыра
			молотая паприка

ЗАПЕКАНКА (A2-2)

Картофельная запеканка с кабачками

Ингредиенты

0,5 кг (1)	1,0 кг (2)	1,5 кг (3)	
200 г	400 г	600 г	варёного картофеля (нарезанного кружками)
115 г	230 г	345 г	кабачков (нашинкованных)
75 г	150 г	225 г	сметаны

Приготовление

1. Смешайте ингредиенты для соуса.
2. Положите кусочки филе на тарелку для запеканки тонкой стороной внутрь и посолите их.
3. Равномерно полейте филе соусом.
4. Накройте плёнкой для микроволновых печей и готовьте в режиме автоматического приготовления **A2-1**, “рыбное филе с соусом”.
5. По окончании приготовления оставьте на 2 минуты.

Приготовление

1. Положите кусочки филе на тарелку для запеканки тонкой стороной внутрь и посолите их.
2. Положите нарезанный банан и готовый соус карри на рыбное филе.
3. Накройте плёнкой для микроволновых печей и готовьте в режиме автоматического приготовления **A2-1**, “рыбное филе с соусом”.
4. По окончании приготовления оставьте на 2 минуты.

Приготовление

1. Смешайте шпинат с луком и приправьте солью, перцем и мускатным орехом.
2. Смажьте тарелку для запеканки. Послойно положите в тарелку ломтики картофеля, ветчину и шпинат. Верхним слоем должен быть шпинат.
3. Смешайте яйца со сметаной, добавьте соли и перца и полейте получившейся смесью овощи.
4. Посыпьте запеканку тёртым сыром и паприкой и поставьте на автоматическое приготовление в режиме **A2-2**, “запеканка”.
5. По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

1	2	3	яйца
½	1	2	зубчика чеснока (дроблёных)
40 г	80 г	120 г	соль, перец сыра “Фета” или брынзы (нарезанных кубиками)
10 г	20 г	30 г	очищенных семян подсолнечника
			молотая паприка

Приготовление

1. Смажьте тарелку для запеканки и слоями положите на неё ломтики картофеля и кабачка.
2. Смешайте яйца со сметаной, добавьте соль, перец и чеснок и полейте получившейся смесью овощи.
3. Покрошите сверху сыр “Фета” или брынзу.
4. Приправьте запеканку семенами подсолнечника и молотой паприкой и поставьте на автоматическое приготовление в режиме **A2-2**, “запеканка”.
5. По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

Схемы приготовления

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

ст. л. – столовая ложка	г – грамм	пак. – пакетик	МВ – приготовление в микроволновой печи
ч. л. – чайная ложка	л – литр	с/ж – содержание жира в сухом веществе	в МВП – микроволновая печь
б.щ. – большая щепотка	мл – миллилитр	диам. – диаметр	мин – минута
м.щ. – маленькая щепотка	см – сантиметр	кг – килограмм	с – секунда
чашка – полная чашка	ГЗ – глубокая заморозка		

ТАБЛИЦА: РАЗОГРЕВ ПИЩИ И НАПИТКОВ

Продукт / напиток	Кол-во, Мощн		Время, мин	Советы
	г/мл	ость		
Кофе, 1 чашка	150	900 Вт	прибл. 1	не накрывайте
Молоко, 1 чашка	150	900 Вт	прибл. 1	не накрывайте
Вода, 1 чашка	150	900 Вт	прибл. 2	не накрывайте, доведите до кипения
6 чашек	900	900 Вт	8-10	не накрывайте, доведите до кипения
1 кастрюля	1000	900 Вт	9-11	не накрывайте, доведите до кипения
Продукты на тарелках (овощи, мясо и гарниры)	400	900 Вт	3-5	овощной гарнир сбрызните водой, накройте; перемешайте в середине приготовления
Тушёное мясо	200	900 Вт	1½-2	накройте, перемешайте после разогрева
Бульон	200	900 Вт	1-1½	накройте, перемешайте после разогрева
Суп со сметаной	200	900 Вт	1½-2½	накройте, перемешайте после разогрева
Овощи	200	900 Вт	2-3	при необходимости долейте воды, накройте
Гарниры	500	900 Вт	3-5	перемешайте в середине разогрева
	200	900 Вт	2-3	сбрызните водой, накройте, время от времени перемешивайте
	500	900 Вт	4-5	смажьте сверху тонким слоем соуса и накройте
Мясо, 1 кусок*	200	900 Вт	3-4	смажьте сверху тонким слоем соуса и накройте
Рыбное филе*	200	900 Вт	3-5	накройте
Колбаски, 2 шт.	180	630 Вт	1-1½	проколите оболочку в нескольких местах
Пирог, 1 порция	150	450 Вт	½-1	положите на подставку для разогрева пирога
Детское питание, 1 банка	190	450 Вт	½-1	снимите крышку, после разогрева тщательно размешайте и проверьте температуру
Растапливание масла или маргарина*	50	900 Вт	1-1½	
Растапливание шоколада	100	450 Вт	3-4	время от времени перемешивайте
Растворение шести пластинок желатина	10	450 Вт	прибл. ½	обмакните в воду, тщательно выжмите и поместите в кастрюлю для супа; время от времени перемешивайте.
Глазурь для пирога из расчёта ¼ л жидкости	10	450 Вт	3-5	смешайте сахар с 250 мл жидкости, накройте крышкой, тщательно перемешивайте во время и после подогрева

* При температуре холодильника

ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И РЫБЫ

Блюда из рыбы и птицы	Кол-во, Мощн		Врем я, мин	Советы	Время выдержки, мин
	г	ость			
Жареное мясо (свинина, телятина, баранина)	500	630 Вт	17-22	добавьте приправы по вкусу, поместите на тарелку для запекания, переверните в середине приготовления	10
	1000	630 Вт	34-38		10
	1500	630 Вт	53-58		10

Ростбиф (средней степени обжарки)	1000 1500	630 Вт 630 Вт	20-24 27-31	добавьте приправы по вкусу, поместите 10 на тарелку для запекания, переверните 10 в середине приготовления
Рубленое мясо	1000	900 Вт	21-24	смешайте рубленое мясо (половина 10 свинины, половина говядины) и поместите в мелкую тарелку для запекания
Рыбное филе	200	900 Вт	4-6	добавьте приправы по вкусу, поместите 3 на тарелку, накройте
Курица	1200	630 Вт	29-32	добавьте приправы по вкусу, поместите 3 на тарелку для запекания, переверните в середине приготовления
Куриные ножки	200	900 Вт	3-6	добавьте приправы по вкусу, поместите 3 на тарелку, накройте

Схемы приготовления

ТАБЛИЦА: РАЗМОРОЗКА

Пища	Кол-во, г	Мощн ость	Время , мин	Советы	Время выдержки,
					мин
Жареное мясо	1500	90 Вт	55-60	Поместите на перевёрнутую тарелку,	30-90
(свинина, говядина, телятина, баранина)	1000	90 Вт	38-42	переверните мясо в середине разморозки	30-90
Бифштексы, эскалопы, отбивные, печень	500	90 Вт	20-25		30-90
Гуляш	200	270 Вт	2-4	Переверните в середине разморозки	10 - 15
	500	270 Вт	8-9	В середине приготовления разделите на части и перемешайте	10 - 15
Ветчина или толстые колбасы одним куском	200	270 Вт	2-3	Не размораживайте полностью	5
Холодные закуски в нарезке	200	270 Вт	2-4	Каждую минуту снимайте ломтики, лежащие с краю	5
Колбаски, 8 шт.	600	270 Вт	6-8	Положите рядом друг с другом,	5 - 10
4 шт.	300	270 Вт	3-5	переверните в середине разморозки	5 - 10
Утка, индейка	1500	90 Вт	42-46	Поместите на перевёрнутую тарелку, переверните мясо в середине разморозки	30-90
Курица	1200	270 Вт	18-20	Поместите на перевёрнутую тарелку,	30-90
	1000	270 Вт	13-15	переверните мясо в середине разморозки	30-90
Куриные ножки	1000	270 Вт	13-15	Переверните в середине разморозки	30-90
	200	270 Вт	3-4		10-15
Куриная грудка	450	270 Вт	7-9	Переверните в середине разморозки	30-90
Порционная рыба	800	270 Вт	12-13	Переверните в середине разморозки	10-15
Рыбное филе	400	270 Вт	5-7	Переверните в середине разморозки	5-10
Краб	300	270 Вт	6-8	Переверните в середине разморозки, удалите оттаявшие части	30
Рулеты, 2 шт.	80	270 Вт	1-1½	Разморозьте, не разогревая	-
Хлеб в нарезке (для тостов)	250	270 Вт	2-3	Положите в ряд, размораживайте без дальнейшего разогрева	5
Пшеничный хлеб, цельный батон	500	270 Вт	3-5	В середине разморозки переверните (лёд в толще останется)	30
Батон пшеничного хлеба в нарезке	250	270 Вт	2-3	Положите в ряд, размораживайте без дальнейшего разогрева	5
Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки	1000	270 Вт	8-10	В середине разморозки переверните (лёд в толще останется)	30
Пирог, 1 порция	150	270 Вт	1-3	Положите на подставку для разогрева пирога	5
Открытый пирог с фруктами, 1 порция	150	270 Вт	2-3	Положите на подставку для разогрева пирога	10
Пирожное с кремом, 1 порция		270 Вт	Прибл. 1	Положите на подставку для разогрева пирога	5
Цельное пирожное, диам. 25 см	270	Вт	9-11	Положите на подставку для разогрева пирога	60
Сливочное масло	250	270 Вт	1-3	Разморозьте, не разогревая	5
Сливки	200	270 Вт	2+2	Снимите крышку, после 2 минут переложите в кастрюлю и продолжайте размораживать	5- 10
Сыр в нарезке	200	270 Вт	1-2	Разморозьте, не разогревая	10
Нежные фрукты: клубника, малина, вишня, слива	250	270 Вт	3-5	Разложите равномерно, в середине разморозки переверните	5

Приведённое в таблице время является ориентировочным и зависит от начальной температуры замороженных продуктов, их состава и веса.

ТАБЛИЦА: РАЗМОРОЗКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пища	Кол-во, г	Мощно сть	Врем я,	Доливаем ая вода,	Советы	Время выдержки,
------	-----------	--------------	------------	-------------------------	--------	--------------------

			МИН	СТ. Л./МЛ		МИН
Рыбное филе	300	900 Вт	9-11	-	накройте	1-2
Форель, тушка	1 250	900 Вт	6-8	-	накройте	1-2
Продукты на тарелках	400	900 Вт	8-10	-	накройте, перемешайте через 6 минут	2
Листья шпината	300	900 Вт	7-10	-	накройте, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	2
Капуста брокколи	300	900 Вт	6-8	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Горошек	300	900 Вт	6-8	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Кольраби	300	900 Вт	7-8	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Овощные смеси	500	900 Вт	9-11	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Брюссельская капуста	300	900 Вт	6-8	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Краснокочанная капуста	450	900 Вт	10-12	3-5	накройте, перемешайте в середине приготовления	2

Схемы приготовления

ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Овощи	Кол-во, г	Мощность	Время, мин	Советы	Добавление воды, ст. л./мл
Артишоки	300	900 Вт	5-7	удалите стебли, накройте	3-4 ст. л.
Листья шпината	300	900 Вт	4-5	промойте и удалите лишнюю воду, накройте, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	-
Цветная капуста	800	900 Вт	10-12	возьмите один целый кочан, накройте, разделите на части, перемешайте	5-6 ст. л.
Капуста	500	900 Вт	6-8	разделите на части, накройте, перемешивайте несколько раз в ходе приготовления	4-5 ст. л.
брокколи	500	900 Вт	6-8	положите шляпки целиком, накройте, перемешивайте в процессе приготовления	-
Грибы	500	900 Вт	6-8	нарежьте соломкой, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Китайский салат	300	900 Вт	5-7	накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.
Горошек	500	900 Вт	6-8	разрежьте на 4 части, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Фенхель	500	900 Вт	6-8	готовьте целиком в плёнке для микроволновых печей	-
Лук репчатый	250	900 Вт	4-5	нарежьте кубиками, накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	50 мл
Кольраби	500	900 Вт	7-9	нарежьте колечками, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Морковь	500	900 Вт	7-9	нарежьте дольками, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Зелёный стручковый перец	500	900 Вт	6-8	накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.
Картофель мундире	в 500	900 Вт	6-8	нарежьте колечками, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Лук-порей	500	900 Вт	7-9	нарежьте дольками, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	50 мл
Краснокочанная капуста	500	900 Вт	15-17	положите побеги целиком, накройте, перемешивайте в процессе приготовления	50 мл
Брюссельская капуста	500	900 Вт	7-9	нарежьте крупными дольками одинакового размера, слегка посолите, периодически перемешивайте в процессе приготовления	150 мл
Варёный картофель (с солью)	500	900 Вт	7-9	нашинкуйте, накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	50 мл
Сельдерей	500	900 Вт	7-9	нарежьте соломкой, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	50 мл
Белокочанная капуста	500	900 Вт	15-17	нарежьте дольками, накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.
Кабачки	500	900 Вт	6-8		

Рецепты

КАК АДАПТИРОВАТЬ РЕЦЕПТЫ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

Если вы хотите готовить свои любимые блюда в микроволновой печи, то обратите внимание на следующие моменты: сократите время приготовления в 2-3 раза. Смотрите примеры рецептов в этом руководстве. Продукты с большим содержанием влаги - мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, тушёное мясо и супы – готовятся в микроволновой печи без особых сложностей. Поверхность продуктов с низким содержанием влаги, например, тонких блюд, необходимо смазать перед разогревом или приготовлением. Объём жидкости, добавляемой в сырые продукты перед тушением,

следует сократить примерно до $\frac{2}{3}$ от объёма по исходному рецепту. При необходимости доливайте больше жидкости в процессе приготовления. Количество добавляемых жиров и масел можно сильно сократить. В качестве вкусовой добавки будет достаточно небольшого объёма сливочного масла, маргарина или растительного масла. Микроволновая печь идеально подходит для нежирных диетических блюд.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ

- Все рецепты в этой книге указаны для сервировки стола на 4 персоны - если не указано иное.
- Рекомендации относительно подходящей посуды и полного времени приготовления даются в начале каждого рецепта.
- Как правило, предполагается, что все указанные ингредиенты будут полностью использованы, если не указано иное.
- Если в рецепте указаны яйца, то считается, что они весят в среднем примерно 55 г (I категории).

Супы

Испания

Суп с авокадо

Время приготовления в печи: прибл. 11-13 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

3	авокадо (600 г мякоти)
	лимонный сок
700 мл	густого мясного бульона
70 мл	сливок
	соль, перец

1. Снимите кожуру с мягких спелых плодов авокадо, нарежьте и разотрите мякоть. Побрызгайте лимонным соком, оставив два тонких ломтика для украшения каждой порции.
2. Смешайте мясной бульон, авокадо и сливки в кастрюле, приправьте солью и перцем и готовьте под крышкой, периодически перемешивая.
11-13 мин. * 900 Вт
3. Перемешайте суп до равномерной густой консистенции и украсьте нарезанными ломтиками авокадо. После приготовления оставьте суп примерно на 5 минут.

Швеция

Суп с крабами

Время приготовления в печи: прибл. 11-15 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

1	луковица (50 г), нашинкованная
50 г	моркови (нарезанной)
3 ст. л.	сливочного масла или маргарина (30 г)
500 мл	густого мясного бульона
100 мл	белого вина
100 мл	мадеры
200 г	консервированного мяса крабов
½	лаврового листа
3	горошины белого перца
	тимьян
3 ст. л.	муки (30 г)
100 мл	сливок

1. Положите овощи в кастрюлю вместе с маслом (2 ст. л.), накройте и обжарьте.
2-3 мин. * 900 Вт
2. Добавьте к овощам мясной бульон, вино, мясо крабов и приправы. Накройте крышкой и поставьте готовиться.
7-9 мин. * 450 Вт
3. Извлеките горошины перца и лавровый лист. Разведите муку в небольшом объеме холодной воды и долейте в суп. Добавьте сливки, размешайте и нагрейте.
2-3 мин. * 900 Вт
4. Снова перемешайте суп и дайте ему настояться примерно 5 минут. Перед тем, как подать к столу, добавьте масла или маргарина (1 ст. л.)

Швейцария

Суп с ячневой крупой

Время приготовления в печи: 27-34 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 3 л)

Ингредиенты

2 ст. л.	сливочного масла или маргарина (20 г)
1	луковица (50 г), нашинкованная
1-2	моркови (130 г), нарезанные кружками
15 г	сельдерея, нарезанного крупными кусками
1	лук-порей (130 г), нарезанный колечками
3	листа белокочанной капусты (100 г), нашинкованных
200 г	телячьих костей
50 г	бекона с прослойками жира, нарезанного полосками
50 г	ячневой крупы
700 мл	густого мясного бульона
	перец
4	сосиски (300 г)

1. Положите в кастрюлю масло и нарезанный лук, накройте и протушите.
прибл. 1-2 мин. * 900 Вт
2. Добавьте в кастрюлю овощи. Добавьте кости, бекон с жиром и крупу и залейте кастрюлю мясным бульоном. Приправьте перцем, накройте и проварите.
1. 9-11 мин. * 900 Вт
2. 17-21 мин. * 450 Вт
3. Порежьте сосиски мелкими кусочками и разогрейте их в супе в последние 5 минут приготовления.
4. После приготовления оставьте на 5 минут. Перед тем, как подать к столу, извлеките из супа кости.

Блюда из мяса, рыбы и птицы

Австрия

Фаршированная жареная курица

На 2 порции

Время приготовления в печи: прибл. 36-40 минут

Посуда: кастрюля (объем 2 л)

кухонная бечёвка

Ингредиенты

- 1 курица (1000 г)
- соль
- тёртый розмарин
- тёртый майоран
- 1 ломтик чёрствого пшеничного хлеба (булка, 40 г)
- 1 пучок петрушки (10 г), измельчённый
- 1 мускатный орех
- щепотка
- 2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
- 1 сырой яичный желток
- 3 ст. л. сливочного масла или маргарина (30 г)
- 1 ст. л. паприки
- 1 ст. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)

Италия

Перепел с подливкой, сыром и зеленью

Время приготовления в печи: прибл. 27-33 минуты

Посуда: кухонная веревка или жесткие нитки

круглая тарелка с плоским дном (диаметр прибл. 22 см)

кастрюля с крышкой (на 1 л)

Ингредиенты

- 4 тушки перепела (600 г)
- соль, перец
- 200 г тонко нарезанного бекона с прослойками сала
- 1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)
- по 1 ч. свежей петрушки к каждому перепелу
- шалфей
- розмарин
- базилик, измельчённый
- 150 мл портвейна
- 250 мл густого мясного бульона
- 2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
- 2 ст. л. муки (20 г)
- 50 г тёртого эментальского сыра

1. Промойте курицу, вытрите насухо кухонным полотенцем и приправьте солью, розмарином и майораном.
2. Для приготовления начинки размочите хлеб в течение 10 минут в холодной воде, затем удалите воду. Смешайте его с солью, петрушкой, мускатным орехом, сливочным маслом и яичным желтком и начините курицу получившейся смесью. Завяжите курицу стяжками или веревкой.
3. Растопите сливочное масло (30 г).

прибл. 1 мин. * 900 Вт

В топленном масле размешайте паприку и соль и полейте смесью курицу.

4. Поместите курицу в смазанную кастрюлю и поставьте готовиться без крышки. В середине приготовления переверните.

35-39 мин. * 630 Вт

По окончании приготовления дайте курице постоять примерно 3 минуты.

1. Промойте перепелов и протрите их насухо. Изнутри и снаружи присыпьте солью и перцем, оберните каждую тушку в бекон и плотно свяжите веревкой.
2. Смажьте тарелку, положите в неё перепелов и поставьте готовиться. В середине приготовления переверните.

10-12 мин. * 900 Вт

3. Тонко измельчите зелень, посыпьте сверху перепелов и полейте портвейном. Снова поставьте перепелов в печь.

13-15 мин. * 630 Вт

Извлеките перепелов из обжарочной подливки.

4. Чтобы приготовить соус для подачи на стол, разогрейте в кастрюле с крышкой мясной бульон.

2-3 мин. * 900 Вт

Сливочное масло с мукой разведите в соусе и дайте прокипеть. В середине приготовления перемешайте.

1-2 мин. * 900 Вт

5. Добавьте в соус сыр. Добавьте сырный соус к обжарочной подливке, тщательно перемешайте и подогрейте.

прибл. 1 мин. * 900 Вт

6. Полейте перепелов подливкой и подайте на стол.

Блюда из мяса, рыбы и птицы

Нидерланды

Рубленое мясо с луком

Время приготовления в печи: прибл. 20-23 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

500 г рубленого мяса (половина свинины, половина говядины)
3 луковицы (150 г), нашинкованные
1 яйцо
50 г панировочных сухарей из пшеничного хлеба
соль, перец
350 мл густого мясного бульона
70 г томатной пасты
2 картофелины (200 г), нарезанные кубиками
2 моркови (200 г), нарезанные кубиками
2 ст. л. нарезанной петрушки

Германия

Пикантное фрикасе из индейки

2 порции

Время приготовления в печи: прибл. 20-25 минут

Посуда: плоское овальное блюдо с крышкой (длина прибл. 26 см)

Ингредиенты

1 чашка длиннозёрного риса, пропаренного (120 г)
1 пакетик шафрана (с цельным пестиком)
1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)
1 луковица (50 г), нарезанная колечками
1 красный перец (100 г), нарезанный полосками
1 небольшой лук-порей (100 г), нарезанный полосками
300 г грудка индейки, нарезанная кубиками
перец
паприка
2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
2 чашки густого мясного бульона (300 мл)

Швейцария

Телятина в сливочном соусе “Цюрих”

Время приготовления в печи: прибл. 9-14 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

600 г филе телятины
1 ст. л. сливочного масла или маргарина
1 луковица (50 г), нашинкованная
100 мл белого вина
подливка для обжарки в собственном соку с приправами, примерно ½ л
300 мл Сливков
1 ст. л. нарезанной петрушки

1. Смешайте рубленое мясо с нарезанным луком, яйцом и панировочными сухарями до состояния однородного фарша и приправьте солью и перцем. Положите мясную смесь в кастрюлю.
2. Смешайте с бульоном и томатной пастой.
3. Положите картофель и морковь, полейте фарш жидкостью, перемешайте, накройте и поставьте готовиться. В середине приготовления перемешайте.
20-23 мин. * 900 Вт
Снова перемешайте и дайте настояться примерно 5 минут. Посыпьте сверху петрушкой и подайте на стол.

1. Смешайте рис с пестиками шафрана и положите на смазанную маслом тарелку. К грудке индейки добавьте дольки лука, полоски перца, лук-порей и специи. Положите эту смесь поверх риса. Положите ломтики сливочного масла.
2. Полейте блюдо бульоном, накройте крышкой и поставьте готовиться.
1. 4-6 мин. * 900 Вт
2. 16-19 мин. * 270 Вт
По окончании приготовления дайте настояться примерно 5 минут.

1. Нарезьте филе дольками толщиной с палец.
2. Смажьте всю поверхность тарелки маслом. Положите в тарелку лук и мясо, накройте и прожарьте. Во время приготовления один раз перемешайте.
6-9 мин. * 900 Вт
3. Добавьте белого вина, подливки и сливок, перемешайте, накройте и продолжите приготовление, периодически перемешивая.
3-5 мин. * 900 Вт
4. Проверьте степень приготовления телятины, снова перемешайте и дайте постоять приблизительно 5 минут. Блюдо подаётся на стол с петрушкой.

Блюда из мяса, рыбы и птицы

Испания

Рулет из ветчины

Время приготовления в печи: прибл. 16-20 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Плоская овальная форма для суфле (длина прибл. 32 см)

Ингредиенты

150 г	листьев шпината без стеблей
150 г	фромаж фре (творожного сыра 20% жирности)
50 г	тёртого эмментальского сыра
	перец
	паприка
8	тонких ломтиков готовой ветчины (400 г)
125 мл	воды
125 мл	сливок
2 ст. л.	муки (20 г)
2 ст. л.	сливочного масла или маргарина (20 г)
1 ч. л.	сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)

Совет: для этого рецепта можно воспользоваться готовым соусом бешамель, имеющимся в продаже

Греция

Фаршированные баклажаны

Время приготовления в печи: прибл. 20-24 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 1 л)

Плоская овальная форма для суфле с крышкой (длина прибл. 30 см)

Ингредиенты

2	баклажана без плодоножек (весом по 250 г)
	соль
3	томата (прибл. 200 г)
1 ч. л.	оливкового масла для смазывания посуды
2	луковицы (100 г), нарезанные
4	слабожгучих зелёных перца чили
200 г	рубленого мяса (говядины или баранины)
2	зубчика чеснока (измельчённых)
2 ст. л.	петрушки, мелко порезанной
	соль, перец
	бледно-красная (светлая) паприка
60 г	сыра “Фета” или брынзы (нарезать кубиками)

Совет: баклажаны можно заменить кабачками.

1. Мелко нарежьте шпинат, смешайте сыр с фромаж фре и приправьте по вкусу.
2. На каждый ломтик ветчины положите столовую ложку начинки и сверните рулет. Закрепите рулет, проколов его деревянной шпажкой.
3. Для соуса «Бешамель» разогрейте жидкость в закрытой кастрюле.

3-4 мин. * 900 Вт

Смешайте масло с мукой, чтобы приготовить заправку, добавьте её к соусу и размешайте венчиком, пока она не растворится. Накройте крышкой, доведите до кипения и дождитесь, пока соус загустеет.

1-2 мин. * 900 Вт

Размешайте и попробуйте на вкус.

4. Налейте соус в смазанную форму, в него положите два начинённых рулета и поставьте готовиться под крышкой. **12-14 мин. * 630 Вт**
После приготовления дайте рулету постоять приблизительно 5 минут.

1. Разрежьте баклажаны вдоль пополам. Чайной ложкой выскребите мякоть из середины, оставив по краям 1 см мякоти. Посолите баклажаны. Нарежьте мякоть кубиками.
2. Снимите с двух томатов кожицу, удалите плодоножку и нарежьте кубиками мякоть.
3. Смажьте кастрюлю оливковым маслом, добавьте лук, накройте и потушите. **2-3 мин. * 900 Вт**
4. У слабожгучих перцев чили удалите плодоножки и семена и нарежьте перцы колечками. Одну треть оставьте для гарнира. Смешайте рубленое мясо с измельчённой мякотью баклажанов, луком и томатами, колечками перца чили, раздавленными зубчиками чеснока и петрушкой.
5. Промокните очищенные от мякоти половинки баклажанов бумагой, чтобы удалить лишнюю влагу. Наполните каждую половинку фаршем, положите сверху ломтики сыра “Фета”, на который выложите остатки фарша.
6. Приправьте половинки баклажанов дольками томата и колечками перца чили, положите в смазанную форму и поставьте готовиться. **18-21 мин. * 630 Вт**
По окончании приготовления дайте баклажанам постоять примерно 2 минуты.

Блюда из мяса, рыбы и птицы

Франция

Филе палтуса

Время приготовления в печи: прибл. 11-13 минут

Посуда: неглубокое овальное блюдо для запеканки (длина прибл. 26 см), с крышкой

Ингредиенты

400 г	филе палтуса
1	лимон, целый
2	томата (150 г)
1 ч. л.	масла или маргарина для смазывания блюда
1 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	нарезанной петрушки
	соль, перец
4 ст. л.	белого вина (30 мл)
2 ст. л.	сливочного масла или маргарина (20 г)

1. Промойте кусочки филе и оботрите насухо. Удалите все оставшиеся кости.
2. Нарезьте лимон и томаты тонкими дольками.
3. Смажьте посуду сливочным маслом. Поместите в неё филе и побрызгайте сверху растительным маслом.
4. Посыпьте рыбу петрушкой, положите на неё ломтики томата, добавьте приправы. Положите вверх томатов дольки лимона и полейте белым вином.
5. На лимонные дольки положите небольшие кусочки сливочного масла, накройте и поставьте на приготовление.

11-13 мин. * 630 Вт

По окончании приготовления дайте филе постоять в течение 2 минут.

Совет: этот рецепт также годится для пикши, белокорого палтуса, кефали, камбалы или трески.

Блюда из овощей, макаронных изделий, риса и теста

Австрия

Запеканка со шпинатом

Время приготовления в печи: прибл. 37-42 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Овальное блюдо с плоским дном (длина прибл. 26 см)

Ингредиенты

2 ст. л.	сливочного масла или маргарина (20 г)
1	луковица (50 г), нашинкованная
600 г	листьев шпината глубокой заморозки
	соль, перец
	мускатный орех
	чесночный порошок
1 ч. л.	сливочного масла или маргарина для смазывания формы
500 г	варёного картофеля (нарезанного кружками)
200 г	готовой ветчины (нарезанной кубиками)
4	яйца
125 мл	сметаны
100 г	тёртого сыра (напр., "Тоуда")
	паприка для посыпания сверху

1. Смажьте дно блюда маслом. Добавьте нашинкованный лук, накройте крышкой и поставьте готовиться.

2-3 мин. * 900 Вт

2. Добавьте шпинат, накройте крышкой и поставьте готовиться. В середине приготовления перемешайте.

12-14 мин. * 900 Вт

Слейте воду и добавьте к шпинату пряностей.

3. Смажьте блюдо для запеканки. Слоями положите в тарелку ломтики картофеля, ветчину и шпинат. Верхним слоем должен быть шпинат.
4. Смешайте яйца со сметаной, добавьте соли и перца и полейте получившейся смесью овощи. Верхним слоем положите в блюдо тёртый сыр и посыпьте молотой паприкой.

23-25 мин. * 630 Вт

По окончании приготовления дайте блюду постоять примерно 10 минут.

Совет: по желанию можно заменить некоторые ингредиенты (например, использовать капусту брокколи, салями, лапшу и т.д.)

Блюда из овощей, макаронных изделий, риса и теста

Швейцария

Кольраби в укропной подливке

Время приготовления в печи: прибл. 10½ - 13½ минут
2 порции

Посуда: 2 кастрюли с крышкой (по 1 л)

Ингредиенты

400 г нарезанной кольраби (прибл. 2 кочана)
4-5 ст. л. воды
2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
150 г сметаны
соль, перец
мускатный орех и молотая паприка
лимонный сок
1 пучок укропа, нашинкованный

Италия

Тальятелле со сметаной и соусом из базилика

на 2 порции

Время приготовления в печи: прибл. 16-22 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Круглая форма для суфле (диаметр прибл. 20 см)

Ингредиенты

1 л воды
1 ч. л. соли
200 г макарон тальятелле
1 зубчик чеснока
15-20 листьев базилика
200 г сметаны
30 г тёртого сыра пармезан
соль, перец

Швейцария

Рисотто “Тессин”

Время приготовления в печи: прибл. 20-25 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

50 г бекона с прослойками жира
2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
1 луковица (50 г), нашинкованная
200 г риса для десертов («Arboris»)
400 мл густого мясного бульона
70 г сыра “Сбринц” (если такой сорт недоступен, можно заменить эментальским сыром)
1 щепотка шафрана
соль, перец

1. Положите кольраби в кастрюлю, залейте водой, накройте и поставьте готовиться. В середине приготовления перемешайте.

9-12 мин. * 900 Вт

Слейте воду.

2. Положите в кастрюлю сливочное масло. Добавьте сметаны и готовьте без крышки, не доводя до кипения.

прибл. 1½ мин. * 900 Вт

3. Добавьте соль, приправы и лимонный сок по вкусу. Добавьте чеснок и полейте кольраби соусом. По окончании приготовления дайте блюду постоять примерно 2 минуты.

Совет: вместо кольраби можно также применять козелец (сладкий корень).

1. Налейте в кастрюлю воды, добавьте соль, накройте и доведите до кипения.

9-11 мин. * 900 Вт

2. Добавьте макароны, снова доведите до кипения и проварите при медленном кипении.

1. 1-2 мин. * 900 Вт

2. 6-9 мин. * 270 Вт

3. Одновременно подготовьте форму для суфле, натерев её чесноком и порезав листья базилика. Оставьте немного базилика для гарнира.

4. Тщательно слейте воду из макарон. Поместите их в сметану и посыпьте сверху базиликом.

5. Добавьте сыра пармезан, посолите и поперчите, переложите в форму для суфле и перемешайте. Блюдо подаётся к столу горячим с гарниром из базилика.

1. Нарежьте бекон кубиками. Смажьте дно посуды маслом. Положите в неё лук и кубики бекона, накройте и поставьте тушиться.

2-3 мин. * 900 Вт

2. Добавьте рис, залейте мясным бульоном, доведите до кипения и варите при медленном кипении.

1. 3-5 мин. * 900 Вт

2. 15-17 мин. * 270 Вт

По окончании приготовления оставьте примерно на 3-5 минут.

3. Смешайте сыр с шафраном и приправьте по вкусу.

Совет: к этому блюду хорошо подойдут жареные грибы - лисички или шампиньоны – с салатом-ассорти.

Блюда из овощей, макаронных изделий, риса и теста

Италия

Лазанья аль форно

Время приготовления в печи: прибл. 18-25 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

неглубокая квадратная форма для суфле (сторона прибл. 20 x 20 x 6 см) с крышкой

Ингредиенты

300 г	консервированных томатов
50 г	ветчины, нарезанной мелкими кубиками
1	луковица (50 г), нашинкованная
1	зубчик чеснока (измельчённый)
250 г	мясного фарша (говяжьего)
2 ст. л.	концентрированной томатной пасты (30 г)
	соль, перец
	ореган, тимьян, базилик, мускатный орех
150 мл	сметаны (крем фреш)
100 мл	молока
50 г	тёртого сыра пармезан
1 ч. л.	смеси из пряных трав
1 ч. л.	оливкового масла
1 ч. л.	растительного масла для смазывания формы
125 г	готовых листов лазаньи с зеленью
1 ст. л.	тёртого сыра пармезан
1 ст. л.	сливочного масла или маргарина

Греция

Картофельное пюре с чесноком

Время приготовления в печи: прибл. 8-10 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 1 л)

Ингредиенты

400 г	картофеля в мундире
2-3 ст. л.	воды
2-3	зубчика чеснока
6 ст. л.	оливкового масла
6 ст. л.	густого мясного бульона
	соль
	сок из одного лимона
1	перец чили средней жгучести

1. Нарежьте томаты дольками, смешайте с ветчиной, луком, чесноком, мясным фаршем и томатной пастой. Добавьте приправы и готовьте под крышкой.

5-8 мин. * 900 Вт

2. Смешайте сметану с молоком, сыром пармезан, пряными травами, растительным маслом и специями.

3. Смажьте форму для суфле и положите на дно $\frac{1}{3}$ теста для лазаньи. Выложите на тесто половину смеси с мясным фаршем и полейте небольшим количеством соуса. Добавьте следующую $\frac{1}{3}$ теста для лазаньи, на которое снова положите следующий слой смеси с мясным фаршем и частью соуса. Накройте оставшимся листом теста. Последний слой обильно приправьте соусом и посыпьте сыром пармезан. Положите сверху несколько кусочков сливочного масла и готовьте под крышкой.

13-17 мин. * 630 Вт

По окончании приготовления оставьте лазанью на 5-10 минут.

1. Поместите картофель в кастрюлю и залейте водой. Накройте крышкой и поставьте готовиться. В середине приготовления перемешайте.

8-10 мин. * 900 Вт

2. Очистите картофель от кожицы и растолките в ступке для приготовления картофельного пюре или продавите через сито с мелкими отверстиями.

3. Пропустите чеснок через чеснокодавилку и смешайте с пюре.

4. Добавьте в картофельно оливкового масла, мясного бульона, соли и лимонного сока по вкусу и перемешайте до получения однородной массы. При необходимости долейте масло или бульон.

5. Украсьте пюре колечками перца чили и подайте к столу.

Блюда из овощей, макаронных изделий, риса и теста

Австрия

Клёцки

Время приготовления в печи: прибл. 8-11 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

5 чашек или порционных горшочков

Ингредиенты

2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)

1 луковица (50 г), нашинкованная
прибл. 500 мл молока

200 г подсушенного нарезанного кубиками
хлеба (примерно из 5 булочек)

3 яйца

1. Положите кубики хлеба в кастрюлю и залейте молоком.

2. Распределите масло по дну кастрюли, добавьте нарезанный кубиками лук, накройте и обжарьте.
1-2 мин. * 900 Вт

3. Смешайте лук с хлебными кубиками. Добавьте взбитые яйца и тщательно перемешайте до податливой пастообразной консистенции. При необходимости долейте молоко.

4. Равномерно разделите тесто на 5 чашек или форм, накройте плёнкой для микроволновых печей, распределите по краю вращающегося основания и поставьте готовиться.

7-9 мин. * 900 Вт

По окончании приготовления дайте клёцкам постоять примерно 2 минуты. Перед тем, как подать на стол, выложите клёцки на тарелку.

Напитки, десерты и пирожные

Германия

Маннй пудинг с малиновым вареньем

Время приготовления в печи: прибл. 15-20 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

500 мл молока

40 г сахара

15 г измельчённого миндаля

50 г манной крупы

1 сырой яичный желток

1 ст. л. воды

1 сырой яичный белок

250 г малины

50 мл воды

40 г сахара

1. Смешайте в кастрюле молоко с сахаром и миндалём, накройте крышкой и разогрейте.

3-5 мин. * 900 Вт

2. Добавьте манной крупы, размешайте, накройте и поставьте готовиться.

10-12 мин. * 270 Вт

3. Взбейте яичный желток с водой в кружке и вылейте в горячую смесь. Взбейте белок до густой однородной консистенции и вылейте его в смесь. Разлейте смесь по формам или горшочкам.

4. Для приготовления варенья промойте малину, тщательно оботрите насухо и поместите в кастрюлю с водой и сахаром. Накройте крышкой и прогрейте.

2-3 мин. * 900 Вт

5. Разотрите малину в однородную массу и подайте к столу в горячем или холодном виде вместе с маннм пудингом.

Германия

Горячий лимонад

Время приготовления в печи: 1 минута

Посуда: кружка для чая с лимоном (150 мл)

Ингредиенты

100 мл воды

сок из одного лимона

2-3 ч. л. сахара

1. Смешайте воду с лимонным соком в кружке и разогрейте.

прибл. 1 мин. * 900 Вт

Добавьте сахар по вкусу.

Напитки, десерты и пирожные

Нидерланды

Горячий пунш

на 10 порций

Ингредиенты

500 мл белого вина
500 мл сухого красного вина
500 мл рома, алк. 54% об.
1 мьтый апельсин
3 палочки корицы
75 г сахара
10 ч. л. леденцов

Англия

Шоколадный кекс

Время приготовления в печи: 15-21 минута

Посуда: круглая форма для выпечки (диам. 21 см, высота 10 см)

Ингредиенты

175 г сливочного масла или маргарина
175 г сахара
3 яйца
175 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. какао (20 г)
50 мл молока

Австрия

Шоколад со взбитыми сливками

1 порция

Время приготовления в печи: прибл. 1 минута

Посуда: крупная чашка или кружка (на 200 мл)

Ингредиенты

150 мл молока
30 г шоколада в плитках, тёртого
30 мл сливок
шоколадная вермишель

1. Смешайте спиртное в кастрюле. Срежьте тонким слоем корку с апельсина и добавьте корку в спиртное вместе с корицей и сахаром. Накройте крышкой и прогрейте.

8-10 мин. * 900 Вт

Извлеките из напитка кожуру и корицу. Разложите леденцы по 10 стаканчикам для пунша, налейте в них пунш и подайте к столу.

1. Взбейте масло до мягкой консистенции, постепенно добавляя сахар. Добавьте яйца, тщательно перемешивая. Смешайте с мукой, разрыхлителем и какао. Добавьте молока и тщательно перемешайте получившееся тесто.
2. Смажьте форму, переложите в неё тесто и поставьте готовиться.
3. Проверьте готовность кекса деревянной шпажкой. Оставьте кекс в форме на 10 минут, чтобы он остыл.

8-10 мин. * 630 Вт

1. Налейте в чашку или кружку молоко. Добавьте в молоко тёртый шоколад, размешайте и прогрейте, в середине разогрева снова перемешайте.
2. Взбейте сливки до густой однородной консистенции, положите поверх них шоколад, присыпьте шоколадной вермишелью и подайте к столу.

прибл. 1 мин. * 900 Вт

Напитки, десерты и пирожные

Франция

Груша в шоколаде

Время приготовления в печи: прибл. 8-13 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

кастрюля с крышкой (на 1 л)

Ингредиенты

4	груши (600 г)
60 г	сахара
1	ванильного сахара (10 г)
пакетик	
1 ст. л.	грушевого ликёра (алк. 30 % об.)
150 мл	воды
130 г	тёмного шоколада
100 г	сметаны

1. Полностью удалите с груш кожуру.
 2. Добавьте сахар, ванильный сахар, грушевый ликёр и воду, накройте крышкой, размешайте и разогрейте.
1-2 мин. * 900 Вт
 3. Положите груши в сок, накройте крышкой и поставьте готовиться.
5-8 мин. * 900 Вт
Извлеките груши из варочного сока и поместите в холодное место.
 4. Налейте в маленькую кастрюлю 50 мл варочного сока. Добавьте тёртого шоколада и сметаны, накройте и подогрейте.
2-3 мин. * 900 Вт
 5. Тщательно перемешайте получившуюся глазурь. Полейте груши глазурью и подайте на стол.
- Совет: рекомендуется подавать к столу с шариком ванильного мороженого.

Швеция

Рисовый десерт с фисташками и клубникой

Время приготовления в печи: прибл. 27-31 минута

Посуда: высокая кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

125 г	длиннозёрного риса
150 мл	молока
175 мл	воды
1	Стручок ванили
1	Щепотка соли
50 г	сахара
250 г	клубники
40 г	сахара
40 мл	куантро (апельсиновый ликёр, 40% об.)
200 мл	сливок
1	сырой яичный белок
50 г	фисташек (без скорлупы)

1. Положите рис в кастрюлю и полейте жидкими ингредиентами. Надрежьте стручок ванили, добавьте к рису вместе с солью и сахаром, накройте и поставьте готовиться.
1. 3-5 мин. * 900 Вт
2. 24-26 мин. * 270 Вт
По окончании приготовления дайте настояться примерно 5 минут.
2. Порежьте клубнику пополам, смешайте с сахаром и куантро.
3. Извлеките ванильный стручок из риса и остудите рис на водяной бане, помешивая его. Отдельно взбейте сливки и яичный белок до густой консистенции. Сначала добавьте в холодный рис фисташки, затем сливки, и в последнюю очередь – яичный белок.
4. Выложите рис на крупное блюдо. Сверху проделайте углубление и наполните его клубникой.

Напитки, десерты и пирожные

Германия

Сырник

на 12 порций

Время приготовления в печи: прибл. 21-27 минут

Посуда: форма для выпечки с защелкивающимся бортиком (диаметр прибл. 26 см)

Ингредиенты

300 г муки
1 ст. л. какао
3 ч. л. разрыхлителя (9 г)
150 г сахара
1 яйцо
150 г сливочного масла или маргарина
1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания формы)
100 г сливочного масла или маргарина (для теста)
100 г сахара
1 ванильного сахара (10 г)
пакетик
3 яйца
400 г фромаж фре (творожного сыра 20% жирности)
1 сухой ванильной смеси для пудинга (40 г)
пакетик

Дания

Ягодное желе с ванильным кремом

Время приготовления в печи: прибл. 8-12 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

150 г красной смородины, мытой, без плодоножек
150 г клубники, мытой, без стеблей
150 г малины, мытой, без стеблей
250 мл белого вина
100 г сахара
50 мл лимонного сока
8 пластинок желатина
300 мл молока
содержимое ½ стручка ванили
30 г сахара
15 г пищевого загустителя

Совет: можно применять замороженные ягоды, предварительно разморозив их.

1. Смешайте муку с какао и разрыхлителем. Добавьте сахар, яйца и сливочное масло и размешайте ручным миксером с насадкой для замеса теста.
2. Смажьте форму, раскатайте $\frac{2}{3}$ теста и положите в форму. Поднимите края на 2 см, чтобы получился выступ. Прогрейте получившийся корж.
6-8 мин. * 630 Вт
3. Для начинки взбейте масло до лёгкой и пышной консистенции, затем по очереди добавьте сахар и яйцо. После этого добавьте творожный сыр и сухую ванильную смесь для пудинга.
4. Распределите начинку по приготовленному ранее коржу, сверху положите оставшееся тесто и запеките.
15-19 мин. * 630 Вт

1. Отберите несколько ягод для украшения блюда. Оставшиеся ягоды взбейте с белым вином до состояния пюре, поместите в тарелку, накройте и разогрейте.
5-7 мин. * 900 Вт
Постепенно добавляйте сахар и лимонный сок.
2. Замочите желатин в холодной воде примерно на 10 минут, извлеките и удалите остатки воды. Размешайте желатин в горячем пюре, пока он не растворится. Поставьте желе в холодильник и дождитесь, пока оно застынет.
3. Для приготовления ванильного крема налейте в кастрюлю молоко. Надрежьте стручок ванили и извлеките содержимое. Смешайте с молоком, добавив сахар и загуститель, накройте крышкой и разогрейте, перемешивая во время и после разогрева.
3-5 мин. * 900 Вт
4. Выложите желе на тарелку и украсьте его цельными ягодами. Полейте ванильным кремом.

Уход и чистка

ВНИМАНИЕ: ДЛЯ ОЧИСТКИ ЛЮБОЙ ДЕТАЛИ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОБЫЧНЫМИ БЫТОВЫМИ СОСТАВАМИ, АГРЕССИВНЫМИ ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ, СОСТАВАМИ С ГИДРОКСИДОМ НАТРИЯ ИЛИ АБРАЗИВНЫМИ ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ.

Внешний корпус

Внешний корпус Вашей печи легко очищается с помощью слабого раствора моющего средства и воды. Обязательно вытрите моющее средство с помощью влажной ткани, а затем насухо протрите корпус мягкой тканью.

Органы управления

Перед очисткой откройте дверцу и отключите панель управления. При очистке панели управления необходимо соблюдать осторожность. Используйте ткань, смоченную только в воде, осторожно протрите панель, пока она не станет чистой. Не пользуйтесь химическими или абразивными чистящими средствами.

Что делать, если...

☛ ...печь перестала работать?

Убедитесь, что:

- предохранители в щитке не перегорели,
- сетевое питание не нарушено.
- Если предохранители после замены снова перегорают, вызовите квалифицированного электрика.

☛ ...нагрев не работает?

Убедитесь, что:

- дверца закрыта правильно,
- прокладки и уплотнения дверцы целы,
- нажата кнопка **СТАРТ/БЫСТРЫЙ СТАРТ**

☛ ... основание не вращается?

Убедитесь, что:

- подставка основания правильно соединена с приводом,
- посуда не выступает за пределы основания,
- продукты не выступают за пределы основания и не препятствуют вращению.
- в зазоре под основанием отсутствуют посторонние предметы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если пища непрерывно готовится на 900 Вт, то после установленного времени печь самостоятельно понизит мощность во избежание перегрева (будет выбрана мощность 630 Вт). После 75-секундной паузы можно восстановить мощность 900 Вт.

Внутренняя камера печи

1. После каждого использования печи удаляйте разлившиеся остатки пищи мягкой смоченной тканью или губкой, пока печь не остыла полностью. Более твердые остатки удаляйте используя мягкое жидкое моющее средство и влажную тряпочку. Не снимайте крышку окна волновода.
2. Следите, чтобы раствор моющего средства и вода не проникли внутрь печи через небольшие вентиляционные отверстия в стенах камеры, так как при этом печь может быть повреждена.
3. Не пользуйтесь для очистки внутренней поверхности аэрозольными очистителями.

Вращающееся основание и его подставка

Вывньте из печи вращающееся основание и его подставку. Промойте вращающееся основание и его подставку в слабом растворе моющего средства и воды. Протрите насухо мягкой тканью. Вращающееся основание и подставка пригодны для мытья в посудомоечных машинах.

Дверца

Для удаления скоплений грязи регулярно протирайте обе стороны дверцы, уплотнения и прокладки мягкой влажной тряпочкой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не рекомендуется использовать паровой очиститель.

☛ ... печь не отключается?

- Отсоедините печь от сети.
- Вызовите авторизованного представителя сервис-центра AEG.

☛ ... лампа освещения не работает?

- Вызовите авторизованного представителя сервис-центра AEG. Замена лампы должна производиться только авторизованным представителем AEG.

☛ ... пища разогревается и готовится дольше, чем традиционным способом?

- Выберите большее время приготовления (для двукратного объёма пищи – почти вдвое большее время), или
- если пища холоднее, чем требуется, время от времени переворачивайте её или поворачивайте
- выберите более высокую мощность.

Режим приготовления	Установленное время	Пониженная мощность
СВЧ 900 Вт	40 минут	СВЧ 630 Вт

Техническое обслуживание и заказ запасных принадлежностей

Если Вам необходимо приобрести запасные принадлежности или вызвать инженера для ремонта, обратитесь к авторизованному представителю местного сервис-центра.

Номер телефона можно узнать у оператора.

Технические характеристики

Параметры силовой сети	: 230 В перем. тока, 50 Гц, однофазная
Номинал плавкого предохранителя / автоматического размыкателя в распределительной сети	: Не менее 10 А
Потребляемая мощность:	СВЧ: 1,3 кВт
Выходная мощность:	СВЧ: 900 Вт (IEC 60705)
Частота излучателя:	: 2450 МГц
Габариты:	: 592 мм (Ш) x 460 мм (В) x 437 мм (Г)
Размер камеры печи	: 342 мм (Ш) x 207 мм (В) x 368 мм (Г) *
Внутренний объём	: 26 л*
Вращающееся основание	: ø 325 мм, стекло
Масса	: пригл. 20 кг
Лампа освещения	: 25 Вт / 240 – 250 В

* Внутренний объём вычисляется как произведение ширины, глубины и высоты.
Доступный объём для продуктов будет меньшим.

Печь соответствует требованиям директив ЕЭС №№89/336/ЕЕС и 73/23/ЕЕС с поправкой №93/68/ЕЕС.
МОДЕЛЬНЫЙ РЯД НЕПРЕРЫВНО СОВЕРШЕНСТВУЕТСЯ, И ХАРАКТЕРИСТИКИ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ

Важные сведения

- * **Экологически безопасная утилизация упаковочных материалов и отслуживших изделий**
- * **Упаковочные материалы**
Для защиты микроволновых печей АЕГ при перевозке предусмотрена надёжная упаковка. Использован только минимальный набор упаковочных материалов. Некоторые упаковочные материалы (плёнка или пенопласт) могут быть опасными для детей.
- * **Опасность удушья – берегите упаковочные материалы от детей.**
- * Все упаковочные материалы экологически безопасны и допускают переработку. Картон произведён из бумажного вторсырья, а деревянные части не подвергались обработке. Пластмассовые элементы имеют маркировку:
«PE» - полиэтилен, например, упаковочная плёнка
«PS» - полистирол, например, упаковочные детали
«PP» - полипропилен, например, упаковочные стяжки
Повторное применение упаковочных материалов позволяет беречь природное сырьё и сократить объём отходов.
Упаковку необходимо отправить в ближайший центр переработки.
Подробную информацию можно получить у местной администрации.
- * **Утилизация отслуживших изделий**
Отслужившие изделия следует подготовить к утилизации, демонтировав сетевой штепсель и удалив и утилизировав сетевой шнур.
Затем изделие должно быть направлено в ближайший центр переработки. О наличии организаций, ответственных за переработку отслуживших изделий, Вы можете узнать у местной администрации или в комитете по охране окружающей среды.

Установка

УСТАНОВКА ПРИБОРА

- Удалите все упаковочные материалы и убедитесь в отсутствии повреждений.
- Если микроволновая печь устанавливается над обычным духовым шкафом (положение А), необходимо проложить между ними майларовый лист из комплекта поставки.
 - Нарежьте майларовый лист по внутренней ширине отсека полки.
 - Снимите с него защитный слой и закрепите в задней части полки, чтобы он закрывал проём до стены (см. схему).
- Медленно, не прикладывая силы, задвиньте печь в отсек, пока передняя сторона не упрётся в стенку шкафа.
- Убедитесь, что печь стоит ровно и не перекошена. Проверьте, что между дверцей вышерасположенной полки и верхней рамой печи сохраняется зазор 5 мм (см. схему).
- Закрепите печь прилагаемыми винтами. Крепёжные отверстия расположены в верхних и нижних углах печи (см. позицию 9 на рисунке на стр. 4).
- При установке необходимо кроме настоящих инструкций также учитывать указания производителя кухонной печи или духового шкафа.

Рис.:
 Mylar sheet Майларовый лист
 Internal width Внутренняя ширина
 Service gap Прорез
 Conventional oven Духовой шкаф

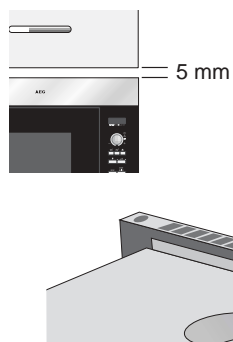
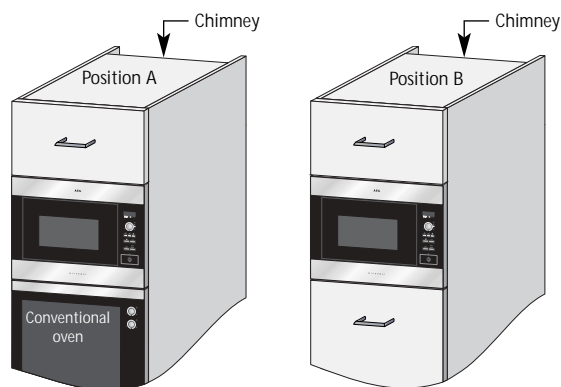
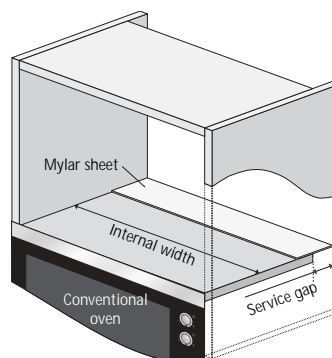


Рис.:
 5 5
 mm мм

Микроволновая печь может быть установлена в положениях А или В:

Рис.:
 Chimney Вентиляционный зазор
 Position A Положение А
 Position B Положение В
 Conventional oven Духовой шкаф



ПОЛОЖЕНИЕ	РАЗМЕРЫ ОТСЕКА Ш Г В	ВЕНТИЛЯЦИОН НЫЙ ЗАЗОР (мин.)	Прорез между шкафом и ПОТОЛКОМ
А	560 x 550 x 450	50	50
В	560 x 500 x 450	40	50

Все размеры указаны в мм

Установка

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЕЧИ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

- К розетке электропитания должен быть удобный доступ, чтобы печь можно было легко отключить в случае аварийной ситуации.
- **Розетка не должна располагаться за шкафом.**
- Лучшее положение для розетки – над шкафом, см. (А).
Если положение розетки отличается от (А), сетевой шнур следует освободить из хомута (см. схему на стр. 4, позиция 13) и провести под печью.
- Подключите печь к однофазной розетке переменного тока 230 В/50 Гц с надежно выполненным заземлением.
Розетка должна быть защищена предохранителем с номиналом не менее 10 А
- **Шнур электропитания может заменять только квалифицированный электрик.**
- Перед установкой обхватите сетевой шнур верёвкой, чтобы дотянуть его до точки (А), устанавливая печь.
- При установке печи в кухонный шкаф с высокими стенками НЕ пережимайте шнур электропитания.
- Избегайте попадания сетевого шнура или штепселя в воду или другие жидкости.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ЭЛЕКТРОСЕТИ

ВНИМАНИЕ:

ПРИБОР ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАЗЕМЛЁН

Изготовитель снимает с себя всю ответственность в случае не соблюдения этой меры предосторожности.

Если вилка электропитания, которой оснащен ваш бытовой прибор, не подходит к вашей сетевой розетке, то необходимо обратиться к вашему уполномоченному представителю сервис-центра AEG.