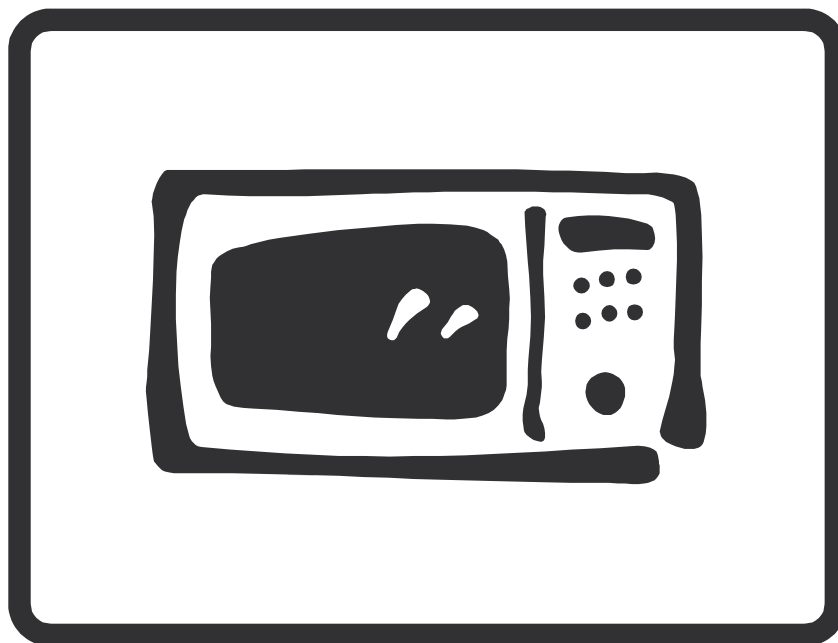


**МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ С ГРИЛЕМ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**



Модель EMS 2688
Electrolux

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ 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 возгорание.

Электрическая розетка должна быть легко доступна, чтобы в случае аварии можно было немедленно выдернуть шнур.

Электросеть должна быть рассчитана на 230 В, 50 Гц. Предохранитель в линии или в распределительной сети должен быть рассчитан на номинальный ток не менее 16 А.

Рекомендуется подключать данный электроприбор к отдельной линии проводки.

Не храните и не используйте печь вне помещения.

Если пища, которую вы готовите, 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. 8.

Не оставляйте печь без присмотра, если используются пластмассовые, бумажные или другие горючие пищевые ёмкости.

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

Не располагайте горючие материалы вблизи печи или ее вентиляционных отверстий. Не перекрывайте вентиляционные отверстия.

С продуктов и упаковки удалайте все проволочные стяжки и другие металлические предметы. Искрение с металлических поверхностей может привести к возгоранию.

Не следует использовать микроволновую печь для приготовления фритюра (жарка в большом количестве жира или масла), так как нет возможности контролировать температуру жира, и он может воспламениться.

Для приготовления попкорна используйте специальную посуду.

Не храните пищу или другие предметы внутри печи.

Перед приготовлением пищи, проверьте настройки, чтобы убедиться, что печь работает правильно.

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:

- Дверца должна закрываться ровно, не иметь перекосов или деформаций.
- Петли и предохранительные защёлки дверцы не должны иметь повреждений или люфта.
- Прокладки и уплотнения дверцы должны быть без следов повреждения.
- На внутренней стороне дверцы не должно быть вмятин.
- Сетевой 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 включайте печь, если между прокладкой дверцы и уплотняемой поверхностью застрял посторонний предмет.

Не допускайте скопления жира и грязи на уплотнениях дверцы и на соседних деталях. Следуйте указаниям раздела “Уход и чистка” на стр. 45. 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.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Следите за тем, чтобы в щель дверного замка или вентиляционные проёмы не проникла жидкость или посторонние предметы. При пролипании жидкости немедленно выключите и отсоедините от сети микроволновую печь и обратитесь в сервис-центр ELECTROLUX.

Не допускайте попадания сетевого шнура или штепселя в воду или другие жидкости.

Не располагайте шнур электропитания на горячих или острых поверхностях, например в области вывода горячего воздуха в верхней задней части печи.

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

Если сетевой шнур прибора неисправен, для замены должен выбираться только специальный шнур. Замена должна выполняться сервис-центром ELECTROLUX.

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 использованием снимайте пробки и крышки. Закрытые контейнеры могут взорваться из-за возрастания давления даже после того, как печь выключена.

Будьте осторожны при разогревании 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. Перед разогревом размешайте жидкость.
2. При разогреве рекомендуется поместить в жидкость стеклянный сосуд или аналогичный 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 фрукты.

Для устранения опасности ожогов:

При извлечении пищи из микроволновой печи пользуйтесь съёмными ручками или прихватками. Посуду, приспособления для приготовления попкорна и упаковку полуфабрикатов для разогрева в микроволновых печах всегда открывайте с противоположной стороны от лица и рук, чтобы не обжечься 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.

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

При открытии дверцы стойте в стороне от неё, чтобы не обжечься выходящим паром и горячим воздухом.

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

Следите, чтобы дети не находились рядом с дверцей или другими частями печи, которые нагреваются во время работы гриля.

Дети не должны приближаться к печи во избежание ожогов.

Не прикасайтесь к корпусу печи, заднему кожуху, камере печи, вентиляционным проёмам, принадлежностям и посуде при работе в режимах **СВЧ**, **ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ** и **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**. Перед тем, как проводить чистку, убедитесь, что печь остыла.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для защиты от неправильного использования детьми:

Предупреждение: Дети могут пользоваться микроволновой печью самостоятельно только в том случае, если они были обучены безопасной эксплуатации печи и понимают опасность, связанную с неправильным использованием прибора.

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, кроме случаев, указанных в инструкции (см. стр. 17, примечание 2). Такой режим вреден для печи.

При использовании обжарочного поддона и самонагревающихся материалов всегда помещайте под них термостойкий материал, 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 готовьте в печи без вращающегося основания. Для защиты вращающегося основания от трещин:

- (a) Перед тем, как мыть основание в воде, 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.

Если печь не успела остыть после режимов **ГРИЛЬ**, **ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ** и **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**, не помещайте в неё пластмассовые контейнеры – они могут оплавиться. Для приготовления пищи в этих режимах не следует пользоваться пластмассовой посудой, если такое применение не оговорено в инструкциях её изготовителя.

ПРИМЕЧАНИЕ:

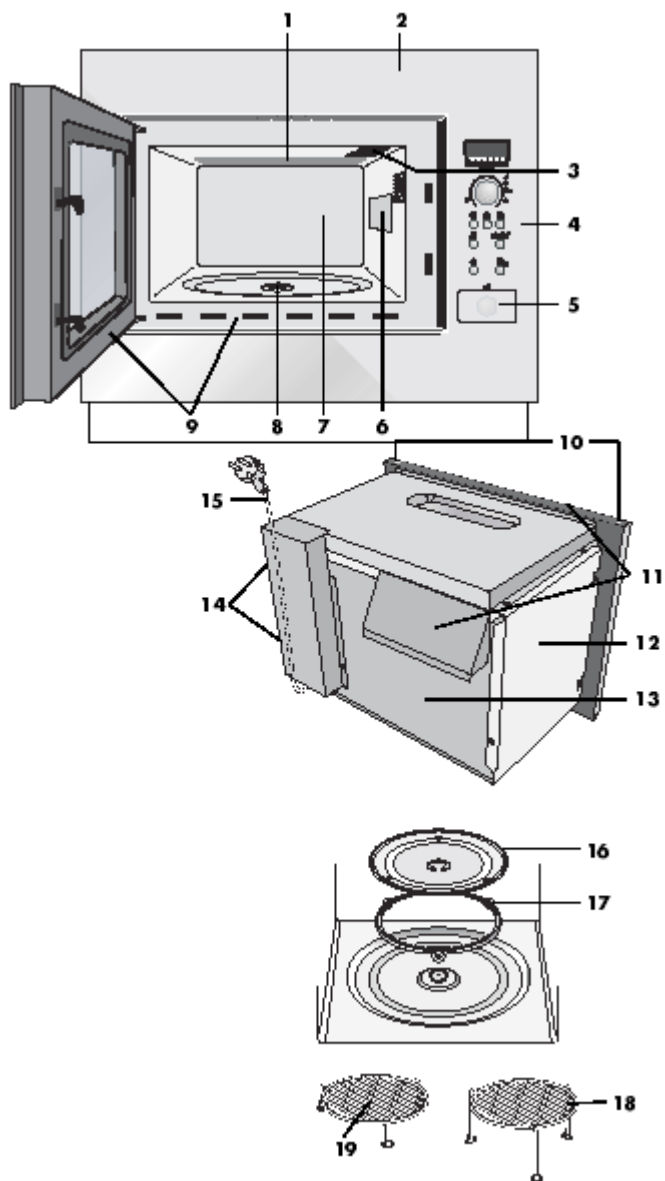
Если вы не знаете, как подключить Вашу печь, то обратитесь к опытному квалифицированному электрику.

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

Описание прибора



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

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:

Убедитесь, что в комплекте поставки присутствуют следующие принадлежности:

(16) Вращающееся основание (17) Подставка вращающегося основания

(18) Высокая поставка (19) Низкая поставка

(20) 4 крепёжных винта (не показаны)

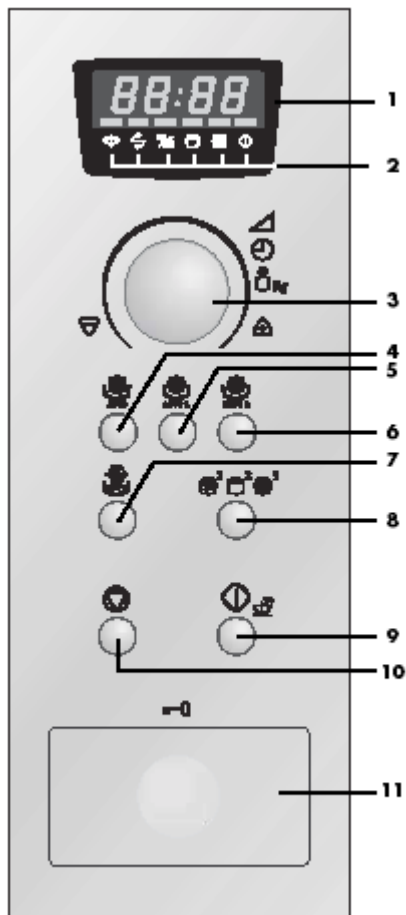
Вставьте подставку вращающегося основания в уплотнение на дне камеры печи.

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, указывайте дилеру или авторизованному представителю сервис-центра ELECTROLUX наименование детали и модели.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



1. Цифровой дисплей

2. Индикаторы

Индикатор над каждым из показанных в инструкции значков может загораться или мигать. Если индикатор мигает, нажмите кнопку (на которой показан соответствующий значок) или выполните требуемую операцию.

*Перемешать

*Перевернуть

*Вес/рабочая мощность микроволновой печи

*Режим гриля

*Режим микроволновой печи

*Выполняется приготовление

3. Ручка ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ

4. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

По нажатию кнопки можно выбрать одну из 2 программ автоматического приготовления.

5. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1

По нажатию кнопки можно выбрать одну из 2 программ автоматического приготовления.

6. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 2

По нажатию кнопки можно выбрать одну из 4 программ автоматического приготовления.

7. Кнопка АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА

По нажатию кнопки можно выбрать одну из 4 программ автоматической разморозки.

8. Кнопка РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Позволяет выбрать режим микроволновой печи, гриля или двойного гриля, либо перейти в режим настройки часов.

1. одно нажатие – режим СВЧ

2. два нажатия – режим гриля

3. три нажатия – режим двойного гриля, режим микроволновой печи с грилем

9. Кнопка СТАРТ/+30

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 двоеточие (:).
3. Способ настройки часов описан ниже.
4. Прогрейте пустую печь (**см. стр. 17, примечание 2**).

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).

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

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

1. Для установки времени в 12-часовом формате нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, удерживая её в течение 3 секунд. На дисплее появится символ 12 Н.
2. Для установки времени в 24-формате еще раз нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** после действий 1. На дисплее появится символ 24 Н.

Для установки времени следуйте нижеприведённому примеру.

x1, нажмите и держите 3 секунды.

Пример:

Установка времени 23:35 в 24-часовом формате.

1. Выберите режим установки времени (12-часовой формат). Выберите 24-часовой формат.
2. Установите час. Поворачивая ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**, выберите соответствующий час (23).
3. Нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, чтобы перейти к установке минут.
4. Установите минуты. Поворачивая ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**, выберите текущую минуту (35).
5. Нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, чтобы запустить часы.

x1, нажмите и держите 3 секунды.

Примечания:

1. Ручку **ВЕС/ВРЕМЯ/МОЩНОСТЬ** 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 на дисплее будет мигать 00 : 00.

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.

КАК РАБОТАЕТ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ?

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

СВЧ-излучение формируется магнетроном внутри микроволновой печи и вызывает колебание молекул воды, содержащихся в пище. Вследствие трения при этом образуется тепло, которое обеспечивает размораживание, разогревание или приготовление пищи. 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.

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 смотрите далее.

ПРИГОДНАЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ 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. (см. стр. 9).

ФАРФОР

Очень хорошо подходит для печи. Убедитесь, что на фарфоровой посуде нет золотых или серебряных ободков и что в ней не содержится никакого металла.

ПЛАСТМАССОВАЯ ПОСУДА

Термостойкая пластмассовая посуда для микроволновых печей подходит для разморозки, подогрева и приготовления. Следуйте рекомендациям изготовителя.

БУМАЖНАЯ ПОСУДА

Допускается использование термостойкой бумаги, рассчитанной на использование в микроволновой печи. Следуйте рекомендациям изготовителя.

КУЛИНАРНАЯ БУМАГА

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

ПРИГОДНАЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОСУДА

ПЛЁНКА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ

Этот вид плёнки, или термостойкая плёнка, отлично подходит для закрывания или заворачивания пищи. Следуйте рекомендациям изготовителя.

ПАКЕТЫ ДЛЯ ЖАРКИ

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 его вилкой в нескольких местах. Не рекомендуется использовать в микроволновой печи нетермостойкую пищевую упаковку.

ВЫБОР ПОСУДЫ ДЛЯ КОМБИНИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ

Для гриля или комбинированных режимов (микроволновая печь + гриль) подходит любая термостойкая посуда, например, фарфор, керамику и стекло. Металлическую посуду можно применять только для несложных блюд в гриле.

ОБЖАРОЧНЫЕ ПОДДОНЫ

Обжарочный поддон представляет собой специальную посуду для микроволновых печей, в котором 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.

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПОСУДА

Применения металлической посуды следует избегать, поскольку СВЧ-излучение не проходит через неё к пище. Однако, есть отдельные исключения: определённые части блюда (например, куриные крылышки) можно при разморозке накрывать 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 $\frac{2}{3}$ - $\frac{3}{4}$. Рекомендуется перекладывать пищу в посуду, пригодную для использования в микроволновой печи. 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 в пригодности конкретного вида посуды для микроволновой печи, проведите следующую проверку: поместите посуду в печь, и поставьте на неё или рядом с ней стеклянный стакан со 150 мл воды. Включите печь на мощности 900 Вт на 1-2 минуты. Если посуда осталась холодной или слегка тёплой, она пригодна. Не проверяйте подобным способом пластмассовую посуду – она может оплавиться.

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 во 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.

НАЧАЛЬНЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

Время разморозки, разогрева и приготовления зависит от исходной температуры продукта. Например, продукты глубокой заморозки и продукты из холодильника требуют более долгого приготовления, чем хранившиеся при комнатной температуре. Время разогрева и приготовления указывается для обычной температуры хранения (температура в холодильнике обычно составляет около +5° С, комнатная – +20° С). Для оттаивания продуктов глубокой заморозки предполагается исходная температура -18° С. **Попкорн** следует готовить только в специальных приспособлениях для микроволновой печи. Чётко следуйте указаниям производителя. Не применяйте обычную бумажную или стеклянную тару.

Не готовьте **яйца** в непроколотой скорлупе. Под скорлупой накапливается давление, которое может разорвать яйцо. Не разогревайте в печи **жир** или **масло** для обжарки. При этом невозможно контролировать температуру, масло может разбрызгаться.

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 консерв).

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Длительность приготовления указывается в данном руководстве ориентировочно и может изменяться в зависимости от начальной температуры, веса и состояния продукта (содержание воды, жира и т.д.).

СОЛЬ, ПРЯНОСТИ И ЗЕЛЕНЬ

Блюда, приготовленные в микроволновой печи, лучше сохраняют свой естественный вкус, чем при обычных методах приготовления. Поэтому соль следует расходовать осторожно и по возможности солить блюда только по окончании приготовления. Соль поглощает влагу и иссушает поверхность продукта. Приправы и зелень можно использовать обычным образом.

РЕЖИМЫ РАБОТЫ

Печь: позволяет быстро размораживать мороженые продукты.

Комбинированный режим: объединив режим микроволновой печи с грилем, можно одновременно разогревать и поджаривать блюдо, сочетая преимущества обоих способов приготовления. Тепло от гриля быстро закрывает поры продукта, и печи требуется меньше время для приготовления. Влага внутри сохраняется, а наружная корочка становится хрустящей.

Гриль: печь оснащена кварцевым грилем, который может работать без микроволнового излучателя, как обычный гриль.

ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ

Степень приготовления пищи можно проверить так же, как и обычно:

- **Кулинарный термометр:** каждое блюдо в конце приготовления прогревается внутри до определённой температуры. С помощью кулинарного термометра можно установить, готова ли пища и насколько она прогрета.
- **Вилка:** блюда из рыбы можно проверить с помощью вилки. Если филе потеряло прозрачность и легко отделяется от костей, рыба готова. Пережаренная рыба становится твёрдой и сухой.
- **Деревянная шпажка:** пироги и хлеб можно проверить, проткнув их деревянной шпажкой. Если шпажка после вытягивания остаётся чистой и сухой, изделие готово.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КУЛИНАРНОГО ТЕРМОМЕТРА

Температуру в толще продуктов и напитков можно установить с помощью кулинарного термометра. Нормальная температура в готовом состоянии для основных продуктов представлена в таблице.

Продукт / напиток	Внутренняя температура в готовом состоянии	Внутренняя температура после 10-15 минут выдержки
Разогрев напитков (кофе, вода, чай, молоко и т.д.)	65-75° С	
Разогрев супа	75-80° С	
Разогрев рагу	75-80° С	
Домашняя птица	80-85° С	85-90° С
Баранина		
Розовая	70° С	70-75° С
Прожаренная	75-80° С	80-85° С
Ростбиф		
Слабо прожаренный	50-55° С	55-60° С
Средний	60-65° С	65-70° С
Сильно прожаренный	75-80° С	80-85° С
Свинина, телятина	80-85° С	80-85° С

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.

ПИЦЦА В ОБОЛОЧКЕ ИЛИ КОЖУРЕ

Такие продукты, как колбасы, куриные ножки и цыплята, запеченный картофель, помидоры, яблоки, яичные желтки и т.д., следует надрезать или проткнуть вилкой или деревянной шпажкой. Это обеспечивает выход наружу образующегося пара без разрыва кожуры или оболочки.

ЖИРНАЯ ПИЦЦА

Жирные продукты готовятся быстрее, чем постная пища. Перед приготовлением накройте жирные части алюминиевой фольгой или положите продукт жирной стороной вниз.

БЛАНШИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

Перед заморозкой овощи необходимо бланшировать. Это позволяет наилучшим образом сохранить их качество и вкус. Способ приготовления: вымойте и нарежьте овощи. Поместите 250 г овощей в кастрюлю, налейте 275 мл воды и накройте крышкой. Разогрейте в течение 3-5 минут. После бланширования немедленно поместите овощи в холодную воду, чтобы прекратить разогрев, после чего слейте воду. Поместите овощи в воздухонепроницаемую упаковку и заморозьте их.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Микроволновая печь – простой и быстрый способ изготовления домашних консервов. Специально для микроволновых печей предусмотрены банки для консервирования, герметичные прорезиненные крышки и пластиковые прокладки для герметизации. Производители снабжают эти изделия подробными 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

ГЛУБОКАЯ И МЕЛКАЯ ПОСУДА

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 лучше готовится в круглых и овальных контейнерах, чем в контейнерах с углами, поскольку микроволновое излучение концентрируется в углах и находящаяся там пища может быть перегрета.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Излучение вначале нагревает верхние слои продуктов, поэтому их необходимо перемешивать. При этом температура выравнивается, и пища прогревается равномерно.

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Продукты следует разделить на несколько порций: запеканки на куски, жидкие блюда разлейте по чашкам, картофель в мундире разрежьте на части, после чего разложите их на вращающемся основании по кругу. Распределяйте порции так, чтобы между ними оставалось расстояние, и СВЧ-излучение проникало в них со всех сторон.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ

Продукты среднего размера, например, гамбургеры и бифштексы, следует переворачивать в процессе приготовления, чтобы ускорить процесс приготовления. Большие продукты, например, жаркое и цыплята, необходимо переворачивать, поскольку верхняя сторона получает больше микроволновой энергии и может высохнуть, если ее не перевернуть.

ВРЕМЯ ВЫДЕРЖКИ

Соблюдение времени выдержки является одним из важнейших правил для микроволновых печей. Почти всем видам продуктов, которые размораживаются, разогреваются или готовятся в микроволновой печи, требуется некоторое время выдержки (настаивания), во время которого происходит процесс выравнивание температуры и равномерного распределения влаги в пище.

РАЗОГРЕВАНИЕ

- Готовые блюда в алюминиевой упаковке вытащите и поместите на поддон или в тарелку.
- Чтобы не образовалась сухая корка, продукты следует разогревать под плёнкой для микроволновых печей, крышкой или колпаком (из числа имеющихся в продаже). Напитки закрывать не требуется.
- Снимайте крышку с плотно закупоренных емкостей.
- При кипячении жидкостей, например, воды, кофе, чая или молока, помещайте в посуду стеклянную палочку.
- Крупные порции периодически перемешивайте, чтобы выравнивалась температура.
- Время приготовления указано для продуктов при комнатной температуре 20° С. Время приготовления для продуктов, хранившихся в холодильнике, будет немного больше.
- По завершении разогрева дайте блюду отстояться в течение 1-2 минут (время выдержки), чтобы температура выровнялась.
- Длительность разогрева приведена ориентировочно и может изменяться в зависимости от начальной температуры, веса, содержания влаги, жирности и требуемого результата.

РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Микроволновая печь идеально подходит для разморозки. Время разморозки обычно намного меньше, чем при любом из традиционных методов. Ниже дано несколько советов. Извлеките мороженный 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 оттаивания, и для разогрева пищи, поскольку выдерживают крайне низкие температуры (примерно до -40° С), одновременно являясь термостойкими (примерно до 220° С). Поэтому для разморозки, разогрева и даже для приготовления пищи можно использовать одну и ту же ёмкость, не перекладывая пищу в другую посуду.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОЛЬГИ

Перед размораживанием закройте тонкие части продуктов алюминиевой фольгой. Оттаявшие или нагретые части перед разморозкой также покрывайте алюминиевой фольгой, чтобы они не перегрелись, пока все остальные части остаются замороженными.

ПРАВИЛЬНАЯ НАСТРОЙКА РАЗМОРОЗКИ

При настройке разморозки мощность лучше выбирать меньше, чем больше. В первом случае пища будет размораживаться равномерно. Если же выбран слишком мощный режим, поверхность может начать обжариваться, в то время как внутренние части останутся замороженными.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ И ПЕРЕМЕШИВАНИЕ

Почти любую пищу время от времени надо переворачивать или перемешивать. Как можно раньше разделяйте слипшиеся части и укладывайте их порознь.

МЕЛКИЕ ПОРЦИИ

Мелкие порции размораживаются быстрее и равномернее. Рекомендуется замораживать продукт в минимально возможных порциях. Это позволит быстро и легко приготовить блюдо.

ПРОДУКТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОСТОРОЖНОСТИ

Продукты такие, как торт с кремом, сыр и хлеб, следует только частично разморозить и затем оставить их для полного размораживания при комнатной температуре. Это позволяет избежать чрезмерного разогрева наружных частей, в то время как внутренние останутся еще замороженными.

ВРЕМЯ ВЫДЕРЖКИ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

- При покупке овощей постарайтесь купить овощи одинаковых размеров. Это особенно важно, если вы желаете приготовить овощи целиком (например, вареный картофель).
- Промойте овощи перед их приготовлением, очистите их, и только после этого отвесьте нужное количество согласно вашему рецепту и порежьте их.
- Добавьте приправы, как Вы обычно делаете, однако солить их следует только после приготовления в печи.
- На 500 г овощей добавьте 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 с большим содержанием влаги, например, лук или варёный картофель, можно готовить в плёнке для микроволновых печей, не добавляя воды.
- По окончании времени приготовления перемешивайте или переворачивайте овощи.
- После завершения приготовления дайте овощам постоять еще 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 или птицу в холодной проточной воде и оботрите их насухо кулинарной бумагой. Затем готовьте обычным образом.
- Говядина должна быть свежей, 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.
- В середине приготовления переворачивайте крупные куски мяса, рыбы или птицы, чтобы они равномерно прогрелись 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.

РАЗМОРАЖИВАНИЕ 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

Ваша печь имеет 5 уровней мощности. При выборе уровня мощности для приготовления, следуйте приведённым в разделе рецептов указаниям. 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 этом уровне мощности соус не вскипит, и пища прогреется равномерно, не перегреваясь снаружи.

Порядок настройки уровня мощности:

Выберите длительность приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке или против часовой стрелки.

Один раз нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (только СВЧ).

Настройте мощность, поворачивая ручку, пока не будет выбрана требуемая мощность.

Нажмите кнопку **ПУСК/+30**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если уровень не выбран, автоматически выбирается стандартный уровень – 900 Вт.

450 Вт – для плотных блюд, требующих длительного приготовления обычным способом, например, блюд из говядины. При использовании этого режима мясо получится более мягким.

270 Вт (настройка разморозки) – для разморозки. Данная 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 мягкой разморозки, например, пирожных с кремом или мучных кондитерских изделий.

Вт = ватт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ СВЧ

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

Время приготовления	Единица приращения
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/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке.
2. Выберите соответствующий режим приготовления, один раз нажав на кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (только СВЧ).
3. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке.
4. Нажмите кнопку **СТАРТ/+30**, 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/+30** время приготовления снова начинает отсчитываться.
2. Чтобы проверить уровень мощности в процессе приготовления, нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**. Пока Вы держите палец на кнопке **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, на дисплее высвечивается выбранный уровень мощности.
3. Ручку **ВЕС/ВРЕМЯ/МОЩНОСТЬ** 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.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ГРИЛЯ И ДВОЙНОГО ГРИЛЯ

В этой модели микроволновой печи предусмотрено два режима “ГРИЛЬ”:

1. Простой гриль.
2. Двойной гриль (гриль и СВЧ).

1. ПРОСТОЙ ГРИЛЬ

Этот режим можно применять для поджаривания или обжаривания продуктов.

Пример: Для приготовления тостов за 4 минуты.

- | | | |
|---|--|---|
| 1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ . | 2. Выберите требуемый режим, дважды нажав кнопку РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (простой гриль). | 3. Нажмите кнопку СТАРТ/+30 , чтобы начать приготовление. x1
Проверьте показания дисплея. |
|---|--|---|

Примечания:

1. Для приготовления в режиме гриля рекомендуется пользоваться высокой или низкой подставкой.
2. При первом использовании гриля возможно появление дыма или запаха гари. Это явление нормально и не указывает на неисправность печи.
Во избежание этого рекомендуется перед первым использованием печи включить режим гриля без пищи на 20 минут.

2. ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ

В этом режиме гриль работает вместе с СВЧ-излучателем (от 90 Вт до 630 Вт). Стандартная мощность СВЧ в этом режиме – 270 Вт.

Пример: Для приготовления гриля на шампурах (см. рецепт на стр. 35) в течение 7 минут в режиме **ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ** (450 Вт).

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ по часовой стрелке. | 2. Выберите соответствующий режим приготовления, три раза нажав на кнопку РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (двойной гриль). | 3. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ по часовой стрелке. | 4. Нажмите кнопку СТАРТ/+30 , чтобы начать приготовление. x1
Проверьте показания дисплея. |
|---|---|---|---|

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Можно запрограммировать последовательность в 3 этапа, состоящую из различных режимов – СВЧ, ГРИЛЬ или ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ.

Пример:

Для приготовления:

2 минуты 30 секунд при мощности 630 Вт (этап 1)

5 минут в режиме простого гриля (этап 2)

ЭТАП 1

1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке.
2. Выберите соответствующий режим приготовления, один раз нажав на кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (только СВЧ).
3. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке.
4. Перед программированием второго этапа снова нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**.

ЭТАП 2

1. Установите требуемое время приготовления, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ** по часовой стрелке.
2. Выберите соответствующий режим приготовления, **два** раза нажав на кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (простой гриль).
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/+30**, чтобы начать приготовление.

x1

Проверьте показания дисплея.

(печь начнёт готовить в течение 2 минут 30 секунд при мощности 630 Вт, затем будет готовить 5 минут в режиме простого гриля).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если после режима ГРИЛЬ программа продолжается, пропустите этапы 3 и 4.

Если кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** после установки режима ГРИЛЬ держать нажатой, режим ГРИЛЬ автоматически сменится на ДВОЙНОЙ ГРИЛЬ.

Пример: Для приготовления запеканки из кабачков с вермишелью (см. стр. 37):

1. 18 минут при мощности 900 Вт.
2. 7 минут в двойном гриле при мощности 630 Вт.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

2. ДОБАВОЧНЫЕ 30 СЕКУНД

Кнопка **СТАРТ/+30** позволяет выполнить следующие две функции:

а. Быстрое приготовление

Вы можете сразу начать приготовление при мощности 900 Вт в течение 30 секунд, для этого надо нажать кнопку **СТАРТ/+30**.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Во избежание неправильного использования детьми, кнопка **СТАРТ/+30** срабатывает только в течение 3 минут после предыдущей операции – закрытия дверцы, нажатия кнопки **СТОП** или окончания приготовления.

б. Увеличение времени приготовления.

Вы можете продлевать время приготовления интервалом в 30 секунд, нажимая кнопку в процессе приготовления.

3. ПРОВЕРКА УРОВНЯ МОЩНОСТИ

Для проверки уровня мощности, на котором работает микроволновая печь, нажмите кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**.

* x1

Пока Вы удерживаете кнопку **РЕЖИМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**, 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 И РАЗМОРОЗКА

Режимы **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ** и **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА** позволяют автоматически выбрать требуемое время и длительность приготовления. На выбор доступны 2 меню “**АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ**”, 6 меню “**АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ**” и 4 меню “**АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**”. Для использования этого режима необходимы следующие операции:

Например:

- 1a. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кнопка **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ** обеспечивает доступ к двум меню. Нажмите кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ** один раз, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.
- 1b. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1:** Кнопка **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1** обеспечивает доступ к двум меню. Нажмите кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1** один раз, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.
- 1c. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 2:** Кнопка **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 2** обеспечивает доступ к четырём меню. Нажмите кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 2** один раз, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.
- 1d. АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА:** Кнопка **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА** обеспечивает доступ к двум меню. Нажмите кнопку **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**, чтобы дисплей перешёл в показанное на рисунке состояние.



Чтобы выбрать меню, нажмите кнопку **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА** или одну из кнопок **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ** несколько раз, пока не появится требуемый номер меню. См. таблицы режимов автоматического приготовления и разморозки на стр. 22-24.

Если держать кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ** или **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА**, не отпуская её, меню будут прокручиваться автоматически.

2. Чтобы выбрать вес или количество приготавливаемой пищи, поверните ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**, 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. 27-29.
3. Чтобы начать приготовление, нажмите кнопку **СТАРТ/+30**.

2. * Ручка **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**

3. * Кнопка **СТАРТ/+30**

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/+30**.

Температура в конце приготовления различается в зависимости от исходной температуры. Проверьте, что приготовленная пища прогрета и выделяет пар. При необходимости Вы можете продлить время приготовления и изменить уровень мощности.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если во время приготовления или разморозки задействована функция **ДОБАВОЧНЫЕ 30 СЕКУНД**, пища может оказаться пережаренной.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРОЗКА

Пример 1 – режим АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1:

Для приготовления 1,5 кг запеканки с рыбным филе в режиме автоматического приготовления с грилем 1 (A1-1):

1. Выберите требуемое меню, нажав кнопку **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1** один раз.
2. Установите вес, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/+30** один раз.
Проверьте показания дисплея. x1

Пример 2 – режим АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА:

Для разморозки 0,2 кг мяса в автоматическом режиме (Ad-1).

1. Выберите требуемое меню, нажав кнопку **АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАЗМОРОЗКА** один раз.
2. Установите вес, повернув ручку **ВРЕМЯ/ВЕС/МОЩНОСТЬ**.
3. Нажмите кнопку **СТАРТ/+30** один раз.
Проверьте показания дисплея. x1

СХЕМЫ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРОЗКИ

КНОПКА	АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ	ВЕС (шаг приращения) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
* x1	АС-1 - приготовление Жареная курица с овощами	0,5 – 1,5 кг* (500 г) (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. 25. * Общий вес всех ингредиентов.
* x2	АС-2 - приготовление Рубленое мясо с луком	0,5 – 1,5 кг* (500 г) (начальная температура мяса 5° С) Кастрюля с крышкой	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепт рубленого мяса с луком на стр. 25. * Общий вес всех ингредиентов.

КНОПКА	АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1	ВЕС (шаг приращения) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
* x1	A1-1 – приготовление Рыбная запеканка	0,5 - 1,5 кг* (500 г) (начальная температура рыбы 5° С) Тарелка для запеканки Низкая подставка	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепты рыбной запеканки на стр. 25 - 26. * Общий вес всех ингредиентов.
* x2	A1-2 – приготовление Запеканка	0,5 – 1,5 кг* (500 г) (начальная температура 20° С) Тарелка для запеканки Низкая подставка	<ul style="list-style-type: none"> См. рецепты запеканки на стр. 26. * Общий вес всех ингредиентов.

СХЕМЫ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРОЗКИ

КНОПКА	АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 1	ВЕС (шаг приращения) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
* x1	A2-1 – приготовление Запечённый картофель по-французски, крупный (рекомендуемый для обычных печей)	0,20 – 0,40 кг (50 г) (начальная температура -18° С) Круглый противень Высокая подставка	<ul style="list-style-type: none"> Извлеките замороженный жареный картофель из упаковки и поместите его на круглый противень. Поставьте противень в печь на высокой подставке. Когда прозвучит сигнал, переверните картофель. По окончании приготовления снимите с противня и подайте к столу в тарелке (выдержка после приготовления не требуется). Посолите по вкусу. <p>ПРИМЕЧАНИЕ: противень при разогреве становится очень горячим. Во избежание ожогов для извлечения противня из печи пользуйтесь прихватками.</p>
* x2	A2-2 – приготовление Гриль на шампурах См. рецепты на стр. 35.	0,2 – 0,8 кг (100 г) (начальная температура 5° С) Высокая подставка	<ul style="list-style-type: none"> Подготовьте шампуры с мясом. Положите на высокую подставку и поставьте готовиться. Когда прозвучит сигнал, переверните шампуры. По окончании приготовления снимите мясо с шампуров и подайте к столу в тарелке (выдержка после приготовления не требуется).
* x3	A2-3 – приготовление Куриные ножки Ингредиенты для приготовления 0,6 кг куриных ножек: 3 ножки, 1-2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сладкой паприки, 1 ч. л. розмарина	0,20 – 0,80 кг (50 г) (начальная температура 5° С) Высокая подставка	<ul style="list-style-type: none"> Смешайте ингредиенты и полейте смесь куриные ножки. Проколите кожу на куриных ножках. Положите ножки на высокую подставку так, чтобы узкая часть ножки оказалась в центре. Когда прозвучит сигнал, переверните ножки. После приготовления оставьте примерно на 5 минут.
* x4	A2-4 – приготовление Куры-гриль Ингредиенты для приготовления 1,2 кг курицы: соль и перец, 1 ч. л. сладкой паприки, 2 ст. л. растительного масла	0,9 – 1,8 кг (100 г) (начальная температура 5° С) Низкая подставка	<ul style="list-style-type: none"> Смешайте ингредиенты и полейте смесь курицу. Проколите кожу курицы. Положите курицу на подставку вниз грудкой. Когда прозвучит сигнал, переверните курицу. После приготовления оставьте в печи примерно на 3 минуты, затем выньте из печи и подайте к столу в тарелке.

СХЕМЫ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРОЗКИ

КНОПКА	РЕЖИМ АВТОМАТ. РАЗМОРОЗКИ	ВЕС (шаг приращения) / ПОСУДА	СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
* x1	Ad-1 - разморозка Бифштексы и отбивные	0,2 – 1,0 кг (100 г) (начальная температура -18° С) (см. примечания далее)	<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. примечания далее)	<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 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. Разместите дольки так, чтобы между ними был промежуток, и оставьте на 15-60 минут для равномерного прогрева.
* x4	Ad-4 - 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 размораживания.

ПРИМЕЧАНИЕ: Автоматическая разморозка

- Бифштексы и отбивные должны быть заморожены в один слой.
- Рубленое мясо должно замораживаться в тонких брикетах.
- После переворачивания оберните размороженные части ровными листами алюминиевой фольги.
- Пирожные со слоем крема очень чувствительны к СВЧ-излучению.
Если крем начинает быстро таять, лучше всего сразу извлечь пирожное из печи и оставить его на 10-30 минут при комнатной температуре.
- Бифштексы и отбивные кладите, как показано на рисунке:

Рис.:
Steaks and Chops Бифштексы и отбивные
Food Пища
Plate Тарелка
Turntable Вращающееся основание

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЕНЮ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ (АС-1)

Пикантное фрикасе из курицы

Ингредиенты

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

РУБЛЕННОЕ МЯСО С ЛУКОМ (АС-2)

Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	1,5 кг	
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

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА (А1-1)

Рыбная запеканка по-итальянски

Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	1,5 кг	
200 г	430 г	630 г	рыбного филе
½ ст. л.	1 ст. л.	1½ ст. л.	лимонного сока
½ ст. л.	1 ст. л.	1½ ст. л.	анчоусовой пасты
30 г	50 г	80 г	тёртого сыра “Гауда”
			соль и перец
150 г	300 г	450 г	свежих томатов
1 ст. л.	1½ ст. л.	2 ст. л.	смеси из нашинкованных пряных трав
100 г	180 г	280 г	сыра “Моцарелла”
½ ст. л.	½ ст. л.	1 ст. л.	листьев базилика (измельчённых)

Приготовление

1. Смешайте рис с шафраном и положите на смазанную маслом тарелку.
2. Перемешайте 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. Готовьте в режиме **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ (АС-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 включите режим **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ (АС-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.

Приготовление

1. Помойте и вытрите рыбное филе. Приправьте лимонным соком, солью и анчоусовой пастой.
2. Положите блюдо в тарелку для запеканки (размер выбирается в зависимости от веса).
3. Посыпьте филе сверху сыром “Гауда”.
4. Вымойте томаты и удалите плодоножки. Нарежьте ломтиками и посыпьте поверх сыра.
5. Приправьте блюдо солью, перцем и смесью трав.
6. Сухой сыр “Моцарелла” нарежьте ломтиками и посыпьте им томаты. Посыпьте сыр базиликом.
7. Положите блюдо на тарелку для запеканки, поместите на низкую подставку и включите режим **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ (А1-1)**, “рыбная запеканка”.
8. По окончании приготовления оставьте на 5 минут.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЕНЮ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА (А1-1)

Рыбная запеканка “Эстерхази”

Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	1,5 кг	
230 г	450 г	680 г	рыбного филе
100 г	200 г	300 г	лука-пороя (нарезанного колечками)
20 г	40 г	60 г	лука репчатого (мелко нашинкованного)
40 г	100 г	140 г	тёртой моркови
10 г	10 г	20 г	сливочного масла или маргарина
1 ст. л.	1½ ст. л.	2 ст. л.	соль, перец, мускатный орех лимонного сока
50 г	100 г	150 г	сметаны
50 г	100 г	150 г	тёртого сыра “Гауда”

Приготовление

1. Поместите овощи, масло и пряности в кастрюлю и тщательно перемешайте. Готовьте 2-6 минут на мощности 900 Вт в зависимости от веса.
2. Промойте рыбное филе, вытрите насухо, полейте сверху лимонным соком и посыпьте солью.
3. Смешайте сметану с овощами и снова добавьте приправы.
4. Положите половину овощей в тарелку для запеканки. На овощи положите рыбное филе и накройте оставшимися овощами.
5. Присыпьте блюдо сыром “Гауда”, поместите на низкую подставку и включите режим **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ (А1-1)**, “рыбная запеканка”.
6. По окончании приготовления оставьте на 5 минут.

ЗАПЕКАНКА (А1-2)

Запеканка со шпинатом

Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	1,5 кг	
150 г	300 г	450 г	листьев шпината (размороженных, без воды)
15 г	30 г	45 г	лука репчатого (мелко нарезанного)
150 г	300 г	450 г	соль, перец, мускатный орех 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

Приготовление

1. Смешайте шпинат с луком и приправьте солью, перцем и мускатным орехом.
2. Смажьте тарелку для запеканки. Слойми 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. Засыпьте запеканку тёртым сыром.
5. Положите на низкую подставку и поставьте готовиться в режиме **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ (А1-2)**, “запеканка”.
6. По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

ЗАПЕКАНКА (А1-2)

Картофельная запеканка с кабачками

Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	1,5 кг	
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
1	2	3	яйца
½	1	2	зубчика чеснока (измельчённых)
40 г	80 г	120 г	соль, перец тёртого сыра “Гауда”
10 г	20 г	30 г	очищенных семян подсолнечника

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. Засыпьте запеканку тёртым сыром “Гауда”.
4. Посыпьте запеканку очищенными семенами подсолнечника.
5. Поместите на низкую подставку и включите режим **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ (А1-2)**, “запеканка”.
6. По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

СХЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ТАБЛИЦА: РАЗОГРЕВ ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ

Продукт / напиток	Кол-во, г	Режи М	Мощность	Время, мин	Способ приготовления
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	Накройте, доведите до кипения
Готовое блюдо (овощное, мясное, с гарниром)	400	*	900 Вт	4-6	Сбрызните гарнир водой, накройте крышкой, в середине приготовления перемешайте
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 - 2 ½	Накройте, перемешайте после разогрева
Овощи	200	*	900 Вт	2-3	При необходимости долейте воды, накройте, в середине приготовления перемешайте
Гарниры	200	*	900 Вт	2-3	Сбрызните небольшим количеством воды, накройте, в середине приготовления перемешайте
Мясо, 1 кусок ¹	200	*	900 Вт	прибл. 3	Слегка приправьте жидким соусом, накройте
Рыбное филе	200	*	900 Вт	3-5	Накройте
Колбаски, 2 порции	180	*	900 Вт	1-1½	Проколите оболочку в нескольких местах
Пирог, 1 порция	150	*	450 Вт	½ - 1	Положите на тарелку
Детское питание, 1 банка	190	*	450 Вт	½ - 1	Снимите крышку, после приготовления тщательно размешайте. Проверьте температуру.
Растапливание маргарина или масла ¹	50	*	900 Вт	прибл. 1	
Растапливание шоколада	100	*	450 Вт	3-4	Перемешивайте во время приготовления
Растворение шести пластинок желатина	10	*	450 Вт	прибл. ½	Замочите в воде, выжмите и поместите в глубокую кастрюлю. Во время приготовления помешивайте.
Приготовление глазури для пирожных в расчёте на ¼ л жидкости	10	*	450 Вт	4-6	Замешайте с сахаром и 250 мл жидкости, накройте и тщательно помешивайте во время и после приготовления.

¹ из охлаждённого состояния

ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Овощи	Вес, г	Режим	Мощность	Время, мин	Способ приготовления	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	800 500	*	900 Вт	12-15	возьмите один целый кочан, накройте, разделите на цветки, перемешайте	5-6 ст. л.
Капуста брокколи	500	*	900 Вт	6-8	разделите на цветки, накройте, перемешивайте несколько раз в ходе приготовления	4-5 ст. л.
Грибы	500	*	900 Вт	6-8	положите шляпки целиком, накройте, перемешивайте в процессе приготовления	-
Китайский салат	300	*	900 Вт	5-7	нарежьте соломкой, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Горошек	500	*	900 Вт	6-8	накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.
Фенхель	500	*	900 Вт	6-8	нарежьте на 4 части, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Лук	250	*	900 Вт	4-5	готовьте целиком в плёнке для микроволновых печей	-
Морковь	500	*	900 Вт	9-11	нарежьте колечками, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Зелёный стручковый перец	500	*	900 Вт	6-8	нарежьте дольками, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Картофель мундире	в 500	*	900 Вт	6-8	накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.
Лук-порей	500	*	900 Вт	7-9	нарежьте колечками, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	4-5 ст. л.
Краснокочанная капуста	500	*	900 Вт	15-17	нарежьте дольками, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	50 мл
Брюссельская капуста	500	*	900 Вт	7-9	положите побеги целиком, накройте, перемешивайте в процессе приготовления	50 мл
Варёный картофель (с солью)	500	*	900 Вт	7-9	нарежьте крупными дольками одинакового размера, слегка посолите, периодически перемешивайте в процессе приготовления	150 мл
Сельдерей	500	*	900 Вт	7-9	нашинкуйте, накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	50 мл
Белокочанная капуста	500	*	900 Вт	15-17	нарежьте соломкой, накройте, перемешивайте несколько раз в процессе приготовления	50 мл
Кабачки	500	*	900 Вт	6-8	нарежьте дольками, накройте, в процессе приготовления периодически перемешивайте	4-5 ст. л.

СХЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ТАБЛИЦА: ВАРКА, ГРИЛЬ, ОБЖАРИВАНИЕ

Блюда из мяса, рыбы и птицы	Вес, г	Режим	Мощность	Время, мин	Способ приготовления	Время выдержки, мин.
Жаркое (свинина, телятина, баранина)	500	*	450 Вт	5-8	Приправьте по вкусу, положите на низкую подставку, переверните по истечении (*) минут.	10
		**	450 Вт	6-8 (*)		
		*	450 Вт	5-8		
		**	450 Вт	4-5		
	1000	*	450 Вт	16-18		10
		**	450 Вт	5-7 (*)		
		*	450 Вт	14-16		
		**	450 Вт	4-6		
	1500	*	450 Вт	26-28		10
		**	450 Вт	5-6 (*)		
*		450 Вт	26-28			
**		450 Вт	4-5			
Ростбиф (средней степени обжарки)	1000	*	630 Вт	5-8	Приправьте по вкусу, положите на низкую подставку жирной стороной вниз, переверните по истечении (*) минут.	10
		**	630 Вт	8-10 (*)		
		**	630 Вт	3-5		
	1500	*	630 Вт	12-15		10
		**	630 Вт	12-15 (*)		
		**	630 Вт	4-6		
Блюда из рубленого мяса	1000	*	630 Вт	20-23	Смешайте рубленое мясо (половина говядины, половина свинины), поместите в посуду для микроволновой печи и готовьте на низкой подставке	10
		**	630 Вт	6-9		
Курица	1200	*	900 Вт	9-11	Приправьте по вкусу, положите на низкую подставку грудкой вниз, переверните по истечении (*) минут.	
		**	630 Вт	5-7 (*)		
		*	900 Вт	9-11		
		**	630 Вт	3-5		
Куриные ножки	200	**	450 Вт	6-7 (*)	Приправьте по вкусу, положите на высокую подставку кожей вниз, переверните по истечении (*) минут.	3
		*		4-6		
Форель	250	**	90 Вт	7-9 (*)	Промойте, сбрызните лимонным соком, посолите рыбу внутри и снаружи, переверните по истечении (*) минут.	2
		**	90 Вт	4-5		

ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ГРИЛЕ И ОБЖАРКА МЯСА, ЗАПЕКАНКИ И ГРЕНОК С СЫРОМ

Блюдо	Вес, г	Режим	Мощность	Время, мин.	Способ приготовления
Ромштексы, 2 кусочка, средней степени обжарки	400	*		11-12(*) 6-8	Поместите на высокую подставку, переверните по истечении (*) минут, приправьте после обжарки в гриле
Мясное филе, 2 кусочка, средней степени обжарки	200	*		11-12(*) 6-8	Поместите на высокую подставку, переверните по истечении (*) минут, приправьте после обжарки в гриле
Котлеты из баранины, 2 шт., обжарка с сохранением розового оттенка	300	*		13-14(*) 9-10	Поместите на высокую подставку, переверните по истечении (*) минут, приправьте после обжарки в гриле
Колбаски в гриле, 5 порций	400	*		9-11 (*) 6-7	Поместите на высокую подставку, переверните по истечении (*) минут.
Придание золотистого цвета запеканке		*		8-13	Поместите тарелку с запеканкой на низкую подставку. Время обжарки зависит от сорта применяемого сыра.
Гренки с сыром 1 порция		*	450 Вт	5-6	Подсушите хлеб и намажьте маслом; поверх ½ положите ломтик готовой ветчины, дольку ананаса и ломтик сыра. Проколите шпажкой через
4 порции		*	450 Вт	½-1 5-6	сердину и поместите под верхний гриль.

СХЕМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ТАБЛИЦА: РАЗОГРЕВ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЗАКУСОК

Мороженые закуски	Масса г	Режим	Мощность Вт	Время, мин.	Способ приготовления
Картофельные чипсы	250	** *	630 Вт	3-4 8-10	Поместите в неглубокую тарелку для запеканки и поставьте на высокую подставку. По истечении 5-6 минут под грилем переверните. (Тонкие чипсы должны меньше времени находиться в гриле).
Пицца	300	* **	450 Вт	4-6 4-6	Поместите на низкую подставку.
	400	* **	450 Вт	6-7 5-7	
	300	**	450 Вт	8-10	
Луковый пирог с пикантной начинкой	300	**	450 Вт	8-10	Поместите на низкую подставку.
Булочки с начинкой	250	**	270 Вт	8-10	Поместите на высокую подставку.

ТАБЛИЦА: РАЗМОРОЗКА

Продукт	Масса г	Мощность Вт	Время, мин.	Способ приготовления	Время выдержки, мин
Гуляш	500	270 Вт	8-9	перемешайте в середине разморозки	10-15
Порционная ветчина или колбаса	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 порции	600	270 Вт	6-8	разложите в ряд, в середине разморозки переверните	5-10
	300	270 Вт	3-5		5-10
Курица	1200	270 Вт	18-20	поместите на тарелку, переверните курицу в середине разморозки	30-90
	1000	270 Вт	13-15		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
Рыба целиком	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	в середине приготовления переверните и удалите оттаявшие части	30
Булочки, 2 шт.	80	270 Вт	1-1½	не размораживайте полностью	-
Белый хлеб, цельный батон	500	270 Вт	3-5	переверните в середине разморозки (в толще продукт останется замёрзшим)	30
Хлеб из смеси различной муки, цельный батон	1000	270 Вт	8-10	переверните в середине разморозки (в толще продукт останется замёрзшим)	30
Пирог, 1 порция	150	270 Вт	1-3	положите на тарелку	5
Фруктовый пирог, 1 порция	150	270 Вт	2-3	положите на тарелку	10
Сливочное масло	250		1-3	не размораживайте полностью	5
Сливки	200	270 Вт	2+2	снимите крышку; после 2 минут разморозки положите в тарелку и поставьте размораживаться ещё на 2 минуты	5-10
Сыр в нарезке	200	270 Вт	1-2	не размораживайте полностью	10
Фрукты – клубника, малина, вишня, слива	250	270 Вт	3-5	положите рядом, равномерно распределите, перемешайте в середине разморозки	5

Для разморозки котлет, бифштексов, рубленого мяса, хлеба и пирожных пользуйтесь программами автоматической разморозки с Ad-1 по Ad-4.

ТАБЛИЦА: РАЗМОРОЗКА И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Продукт (мороженный)	Вес, г	Мощность Вт	Время, мин	Способ приготовления	Время выдержки, мин
Рыбное филе	400	900 Вт	9-11	- накройте	1-2
Форель, 1 кусок	250	900 Вт	6-8	- накройте	1-2
Готовые блюда с гарниром	400	900 Вт	8-10	- накройте, перемешайте через 6 минут	2
Французский шпинат	300	900 Вт	7-10	накройте, перемешайте 1-2 раза в процессе приготовления	2
Капуста брокколи	300	900 Вт	6-8	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Горошек	300	900 Вт	6-8	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Кольраби	300	900 Вт	7-8	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Овощные смеси	500	900 Вт	9-11	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Брюссельская капуста	300	900 Вт	6-8	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Краснокочанная капуста	450	900 Вт	10-12	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2
Голландская белокочанная капуста	600	900 Вт	13-15	3-5 EL накройте, перемешайте в середине приготовления	2

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 по сравнению с традиционными способами приготовления примерно до $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$. Следуйте примерам рецептов, приведённым 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, на плоской тарелке, необходимо увлажнить перед разогревом или приготовлением.

Объём жидкости, доливаемой 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 этом руководстве рассчитаны на 4 порции, если не указано иное.
- В начале каждого рецепта даются советы по выбору посуды и общего времени приготовления.
- Если не даётся отдельных замечаний, приведённые количества ингредиентов расходуются полностью.
- Если в приготовлении используются куриные яйца, их количество даётся для яиц весом 55 г (I категории).

ОСОБЕННОСТИ КОМБИНИРОВАННОГО РЕЖИМА

К комбинированному режиму относятся те же замечания, что и к простому режиму микроволновой печи (СВЧ). Дополнительно необходимо иметь в виду следующее:

1. Выбираемая мощность СВЧ должна соответствовать виду и времени приготовления блюда. Следуйте рецептам в данном руководстве.
2. Пользуясь комбинированным режимом (СВЧ и гриль), помните, что время приготовления в микроволновой печи будет больше для крупных, объёмистых блюд (например, жаркого из свинины), чем для компактных или плоских блюд. Для гриля ситуация прямо противоположна – чем ближе пища подставлена к грилю, тем быстрее она обжаривается. Поэтому, в частности, при обжарке крупных кусков мяса в комбинированном режиме, время работы гриля должно быть меньшим, чем для мелких кусков мяса.
3. Обычно для гриля применяется высокая подставка, позволяющая быстро добиться обжаривания и появления золотистой корочки (исключение – крупные и объёмистые блюда, а также запеканки – их следует готовить на низкой подставке).

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

ст. л. – столовая ложка	л – литр	мин – минута
ч. л. – чайная ложка	мл – миллилитр	с – секунда
чашка – чашка	см – сантиметр	диам. – диаметр
кг – килограмм	с/ж – содержание жира в веществе	прибл. – приблизительно
г – грамм	ГЗ - глубокая заморозка	пак. – пакетик

СУПЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Франция

ЛУКОВЫЙ СУП

Время приготовления в печи: прибл. 14-17 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

4 супницы (200 мл)

Ингредиенты

- 1 ст. л. сливочного масла или маргарина
- 2 луковицы (100 г), нарезанные колечками
- 800 мл густого мясного бульона
- соль, перец
- 2 ломтика хлеба для гренок
- 4 ст. л. тёртого сыра (40 г)

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 и 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

Швейцария

СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Время приготовления в печи: прибл. 27-34 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 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, нашинкованного
- 1 лук-порей (130 г), нарезанный колечками
- 3 листа белокочанной капусты (100 г), нашинкованных
- 200 г телячьих костей
- 50 г нарезанного бекона с прослойками жира
- перец
- 50 г ячневой крупы
- 700 мл густого мясного бульона
- 4 сосиски

1. Положите в кастрюлю сливочное масло, нарезанное кубиками. Добавьте нарезанный лук, мясной бульон и приправы. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ.

9-11 мин. * 900 Вт

2. Подсушите ломтики хлеба, нарежьте их кубиками и поровну положите в четыре супницы. Поверх гренок вылейте суп и посыпьте сверху сыром.
3. Поместите супницы на вращающееся основание, и в режиме верхнего гриля доведите сырный слой до слегка золотистого оттенка.

6-7 мин. *

1. Положите овощи в кастрюлю, добавьте 2 ст. л. жира. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ.

2-3 мин. * 900 Вт

2. Добавьте к овощам смесь мясного бульона, белого вина и мадеры с мясом крабов и приправами. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ.

7-9 мин. * 450 Вт

3. Извлеките из супа лавровый лист и горошины белого перца. Добавьте муку в небольшое количество холодной воды, перемешайте и долейте в суп. Добавьте сливки, перемешайте и подогрейте суп.

2-3 мин. * 900 Вт

4. Снова перемешайте суп и дайте ему настояться примерно 5 минут. Непосредственно перед тем, как подать к столу, добавьте масло.

1. Положите в кастрюлю масло и репчатый лук. Накройте крышкой и поставьте готовиться.

прибл. 1-2 мин. * 900 Вт

2. Добавьте в кастрюлю овощи. Положите кости, бекон и крупу и залейте сверху мясным бульоном. Посолите. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ.

1. 9-11 мин. * 900 Вт

2. 17-21 мин. * 450 Вт

3. Нарежьте сосиски на мелкие кусочки и прогрейте их в кастрюле в течение 5 минут.

4. По окончании приготовления дайте супу настояться примерно 5 минут. Непосредственно перед тем, как подать на стол, извлеките из супа кости.

СУПЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Испания

ГРИБЫ С РОЗМАРИНОМ

Время приготовления в печи: прибл. 10-17 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 1 л)

Неглубокое круглое блюдо с крышкой (диаметр приблизительно 22 см)

Ингредиенты

- 8 крупных грибов (прибл. 225 г), целиком
- 2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
- 1 луковица (50 г), нашинкованная
- 50 г бекона, мелко порубленного чёрный перец, молотый свежий розмарин, измельчённый
- 125 мл сухого белого вина
- 125 мл сливок
- 2 ст. л. муки (20 г)

1. Отделите от грибов ножки и нарежьте их мелкими ломтиками.
2. Смажьте дно посуды маслом. Добавьте лук, нарезанный бекон и нарезанные ножки грибов. Приправьте перцем и розмарином, накройте и проварите.

3-5 мин. * 900 Вт

Поставьте остывать.

3. Смешайте 100 мл вина со сливками и прогрейте в отдельной посуде с крышкой.

1-3 мин. * 900 Вт

4. Смешайте остатки вина с мукой, влейте в горячую смесь и проварите, накрыв крышкой. Во время варки один раз перемешайте.

прибл. 1 мин. * 900 Вт

5. Смешайте грибы с беконом, положите в соус и готовьте на высокой подставке.

6-8 мин. ** 270 Вт

По окончании приготовления дайте грибам постоять приблизительно 2 минуты.

Испания

РУЛЕТ ИЗ ВЕТЧИНЫ

Время приготовления в печи: прибл. 13-18 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Неглубокое овальное блюдо для запеканки (длина прибл. 26 см)

Ингредиенты

- 150 г свежего шпината, без стеблей
- 150 г творога, 6% жирности
- 50 г тёртого эментальского сыра
- перец паприка, неострая
- 6 тонких ломтиков готовой ветчины (300 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)

1. Мелко нарежьте шпинат, смешайте с творогом и сыром и добавьте приправы по вкусу.

2. На каждый ломтик ветчины положите столовую ложку начинки и сверните рулет. Скрепите слои ветчины деревянной шпажкой.

3. Приготовьте соус «Бешамель». Для этого наполните посуду водой, накройте и разогрейте.

2-4 мин. * 900 Вт

Добавьте сливочное масло в муку, смешайте с жидкостью и взбейте до однородной консистенции.

Накройте и прокипятите, пока смесь не загустеет.

1-2 мин. * 900 Вт

Размешайте и попробуйте на вкус.

4. Залейте соус в смазанное маслом блюдо для запеканки, поместите в него рулет и готовьте на вращающемся основании.

10-12 мин. ** 630 Вт

После приготовления дайте рулету постоять приблизительно 5 минут.

Совет: рецепт также позволяет применять готовый соус «Бешамель».

БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ

Греция

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

Время приготовления в печи: прибл. 17-22 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 1 л)

Неглубокое овальное блюдо для запеканки (длина прибл. 30 см), с крышкой

Ингредиенты

- 2 кабачка без плодоножек (прибл. 250 г)
- 3 томата (прибл. 200 г)
- 1 ст. л. оливкового масла для смазывания посуды
- 2 луковицы (100 г), нарезанные
- 4 неострых зелёных перца чили
- 200 г рубленого мяса (говядины или баранины)
- 2 зубчика чеснока (измельчённых)
- 2 ст. л. нарезанной петрушки
- соль, перец
- светло-красная паприка
- 60 г сыра "Фета" или брынзы (нарезать кубиками)

Совет:

Кабачки можно заменить баклажанами.

1. Разрежьте кабачки вдоль пополам. Удалите мякоть чайной ложкой, оставив стенки толщиной 1 см. Посолите кабачки и нарежьте извлечённую мякоть.
2. Два томата отделите от кожицы и мелко нарежьте, предварительно удалив плодоножки.
3. Дно кастрюли смажьте оливковым маслом. Добавьте лук, накройте крышкой и поставьте готовиться.

прибл. 2 мин. * 900 Вт

4. Удалите из перцев чили плодоножки и семена. Перцы нарежьте колечками. $\frac{1}{3}$ отложите для гарнира. Смешайте рубленое мясо с измельчённой мякотью кабачков, луком и томатами, колечками перца чили, раздавленными зубчиками чеснока и петрушкой. Добавьте приправы по вкусу.
5. Удалите лишний сок из половинок кабачка. Заполните фаршем наполовину, сверху положите сыр из овечьего молока, затем добавьте оставшуюся начинку.
6. Разложите половинки кабачков в смазанное огнеупорное блюдо, поместите его на низкую подставку и поставьте готовиться.

11-13 мин. ** 630 Вт

Приправьте половинки кабачков колечками перца чили и дольками помидоров и продолжайте приготовление.

4-7 мин. ** 630 Вт

По окончании приготовления дайте кабачкам постоять примерно 2 минуты.

Германия

ФОРЕЛЬ С МИНДАЛЁМ

Время приготовления в печи: прибл. 16-19 минут

Посуда: неглубокое овальное блюдо для запеканки (длина прибл. 32 см)

Ингредиенты

- 4 тушки форели (200 г), без потрохов
- сок из одного лимона
- соль
- 30 г сливочного масла или маргарина
- 5 ст. л. муки (50 г)
- 1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)
- 50 г измельчённого миндаля

1. Промойте и вытрите насухо форель и сбрызните её лимонным соком. Посолите форель изнутри и снаружи и оставьте на 15 минут.
 2. Растопите сливочное масло.
- 1 мин. * 900 Вт**
3. Вытрите рыбу насухо, намажьте топлёным маслом и обваляйте в муке.
 4. Смажьте блюдо для запеканки. Положите форель в блюдо и поставьте готовиться на низкую подставку. По прошествии $\frac{2}{3}$ времени приготовления переверните форель и посыпьте миндалём.

15-18 мин. ** 450 Вт

По окончании приготовления оставьте примерно на 2 минуты.

Совет:

Отличным гарниром к этому блюду будет картофель с петрушкой и салат с зеленью.

БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ

Нидерланды

МЯСНОЙ ХЛЕБ

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 хлебного мякиша
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

1. Смешайте рубленое мясо, репчатый лук, яйцо и хлебный мякиш до образования однородной массы и приправьте солью и перцем. Поместите мясной хлеб в кастрюлю.

2. Смешайте бульон с томатной пастой.

3. Положите поверх мясного хлеба картофель и морковь и полейте бульоном. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ. Во время приготовления один раз переверните.

20-23 мин. * 900 Вт

Окончательно помешайте содержимое кастрюли и оставьте на 5 минут. Блюдо подаётся на стол с петрушкой.

Австрия

ФАРШИРОВАННАЯ ЖАРЕНАЯ КУРИЦА (2 порции)

Время приготовления в печи: прибл. 36-40 минут

Посуда: кастрюля (объём 2 л), веревка.

Ингредиенты

1 курица (1000 г)

соль

розмарин и майоран, измельчённые

1 ломтик чёрствого хлеба (булка, 40 г)

1 пучок петрушки (10 г), измельчённый

1 щепотка молотого мускатного ореха

5 ст. л. сливочного масла или маргарина (50 г)

1 яичный желток

1 ст. л. сладкой паприки

1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)

1. Промойте курицу, вытрите насухо и обмажьте изнутри солью, розмарином и майораном.

2. Для приготовления начинки замочите хлеб в воде на 10 минут и затем слейте воду. Смешайте его с солью, петрушкой, мускатным орехом, сливочным маслом (20 г) и яичным желтком и начините курицу получившейся смесью. Отверстие завяжите веревкой.

3. Растопите сливочное масло (30 г).

прибл. 1 мин. * 900 Вт

Размешайте в масле паприку и соль и нанесите на курицу.

4. Положите курицу в смазанную посуду и поставьте на приготовление. В середине приготовления переверните.

35-39 мин. * 630 Вт

После приготовления оставьте курицу в печи примерно на 3 минуты.

БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ

Швейцария

ТУШЁНАЯ ТЕЛЯТИНА “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
- загуститель для приготовления приблизительно ½ л подливки
- 300 мл сливок
- 1 ст. л. нарезанной петрушки

Италия

ТЕЛЯЧЬЯ ВЫРЕЗКА ПОД СЫРОМ “МОЦАРЕЛЛА”

Время приготовления в печи: прибл. 24-31 минута

Посуда: неглубокая квадратная форма для запеканки (сторона прибл. 25 см) с крышкой

Ингредиенты

- 2 ломтика сыра “Моцарелла” (150 г)
- 500 г консервированных томатов без кожицы и сока
- 4 кусочка телячьей вырезки (600 г)
- 20 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, нарезанных пластинками
- перец свежего помела
- 2 ст. л. каперсов (20 г)
- ореган, соль

Германия

ГРИЛЬ НА ШАМПУРАХ

(Рецепт рассчитан на приготовление приблизительно 800 г)

Время приготовления в печи: прибл. 17-18 минут

Посуда: высокая подставка

4 деревянных шампура (длиной прибл. 25 см)

Ингредиенты

- 400 г свинины без костей
- 100 г копчёной свиной грудинки
- 2 луковицы (100 г), нарезанных на 4 части
- 4 томата (250 г), нарезанных на 4 части
- ½ зелёного перца (100 г), нарезанного на 8 долек
- 2 ст. л. масла
- 4 ч. л. сладкой паприки
- соль
- 1 ч. л. кайенского перца
- 1 ч. л. острой соевой приправы

1. Нарезьте телятину полосками толщиной с палец.
2. Равномерно смажьте посуду сливочным маслом. Положите лук и мясо, накройте и прожарьте. Во время приготовления один раз перемешайте.

6-9 мин. * 900 Вт

3. Добавьте белого вина, сухого загустителя и сливок, перемешайте, накройте и продолжите приготовление. Во время прожарки один раз перемешайте.

3-5 мин. * 900 Вт

4. Попробуйте мясо на вкус, снова перемешайте и дайте настояться 5 минут. Блюдо подаётся к столу с гарниром из петрушки.

1. Нарезьте сыр “Моцарелла” на дольки. Доведите томаты до состояния пасты с помощью ручного миксера с насадкой для приготовления пюре.

2. Промойте кусочки вырезки, высушите их и отбейте, чтобы придать плоскую форму. Равномерно распределите на дне посуды для микроволновой печи масло и дольки чеснока. Положите котлеты и намажьте их сверху томатной пастой. Посыпьте перцем, каперсами и ореганом, накройте и поставьте готовиться на низкой подставке.

15-19 мин. * 630 Вт

Переверните кусочки мяса.

3. Положите на каждый кусочек несколько ломтиков сыра “Моцарелла”, посолите и готовьте без крышки на высокой подставке.

9-12 мин. * 630 Вт

После приготовления оставьте примерно на 5 минут.

Совет: В качестве гарниров к этому блюду хорошо подойдут спагетти и салат из свежих овощей.

1. Нарезьте свинину и грудинку на кубики размером 2-3 см.

2. Попеременно насадите на шампуры мясо и овощи.

3. Смешайте растительное масло со специями и полейте им шампуры с грилем. Положите шампуры на высокую подставку и поставьте готовиться.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ С ГРИЛЕМ 2

БЛЮДА ИЗ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ

Франция

ФИЛЕ ПАЛТУСА (на 2 порции)

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, целиком
- 2 томата (150 г)
- 1 ч. л. сливочного масла или маргарина (для смазывания посуды)
- 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)

Италия

ПЕРЕПЕЛА С ПОДЛИВКОЙ, СЫРОМ, ЗЕЛЕНЬЮ

Время приготовления в печи: прибл. 27-33 минуты

Посуда: круглая тарелка для запеканки с плоским дном (диаметр прибл. 22 см), кухонная бечёвка, кастрюля с крышкой (на 2 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)
- 1 ст. л. свежей петрушки
- розмарин и базилик, измельчённые
- 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 рыбное филе и удалите оставшуюся воду. Удалите все оставшиеся кости.
2. Мелко нарежьте лимон и томаты.
3. Смажьте посуду сливочным маслом. Поместите в неё филе и сбрызните растительным маслом.
4. Посыпьте рыбное филе петрушкой, сверху положите ломтики томата и добавьте приправы. Положите поверх томатов дольки лимона и полейте белым вином.
5. На лимон положите небольшие ломтики масла, накройте крышкой и поставьте готовиться.

11-13 мин. * 630 Вт

По окончании приготовления оставьте примерно на 2 минуты.

Совет: Этот рецепт также годится для морского окуня, белокорого палтуса, камбалы и трески.

1. Промойте перепелов и протрите их насухо. Изнутри и снаружи посыпьте солью и перцем, оберните каждую тушку в бекон и плотно завяжите 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

Швейцария

РЫБНОЕ ФИЛЕ С СЫРНЫМ СОУСОМ

Время приготовления в печи: прибл. 21-25 минут

Посуда: блюдо с крышкой (на 1 л)

неглубокое овальное блюдо для запеканки (длина прибл. 25 см)

Ингредиенты

4 рыбного филе (прибл. 800 г) – напр.,
окунь, камбала, треска

2 ст. л. лимонного сока
соль

1 ст. л. сливочного масла или маргарина

1 луковица (50 г), нашинкованная

2 ст. л. муки (20 г)

100 мл белого вина

1 ч. л. растительного масла для смазывания
посуды

100 г тёртого эментальского сыра

2 ст. л. нарезанной петрушки

1. Промойте и вытрите насухо филе и сбрызните его лимонным соком. Оставьте на 15 минут, снова удалите остатки воды и посолите.

2. Смажьте дно глубокого блюда сливочным маслом. Добавьте репчатый лук, нарезанный кубиками, накройте крышкой и пропарьте.

1-2 мин. * 900 Вт

3. Смешайте лук с мукой. Долейте белого вина и перемешайте.

4. Смажьте блюдо для запеканки и положите в него рыбу. Полейте рыбу соусом и посыпьте тёртым сыром. Поставьте готовиться на низкой подставке.

1. **7-8 мин. * 450 Вт**, затем

2. **14-16 мин. ** 450 Вт**

После приготовления дайте рыбе постоять приблизительно 2 минуты. Блюдо подаётся на стол с нашинкованной петрушкой.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, РИСА И ПАСТЫ

Германия

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С МАКАРОНАМИ

Время приготовления в печи: прибл. 37-44 минуты

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Блюдо для запеканки (длина прибл. 26 см)

Ингредиенты

500 мл воды

1/2 ч. л. растительного масла

80 г макарон

400 г консервированных нарезанных томатов

3 луковицы (150 г), нашинкованные
базилик, тимьян, соль, перец

1 ст. л. растительного масла для смазывания
посуды

450 г кабачков, нарезанных дольками

150 г сметаны

2 яйца

100 г тёртого сыра чеддер

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

3-4 мин. * 900 Вт

2. Разломите макароны и положите их в кастрюлю. Перемешайте и дождитесь, пока они разварятся.

9-11 мин. * 270 Вт

Слейте воду и остудите макароны.

3. Перемешайте томаты с луком и обильно приправьте специями. Добавьте макароны и полейте сверху томатным соусом. Сверху разложите ломтики кабачка.

4. Взбейте сметану с яйцами и полейте получившейся смесью блюдо. Сверху посыпьте тёртым сыром. Поставьте готовиться на низкой подставке.

1. **18-21 мин. * 900 Вт**, затем

2. **7-8 мин. ** 630 Вт**

По окончании приготовления оставьте на 5-10 минут.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, РИСА И ПАСТЫ

Австрия

КЛЁЦКИ (на 5 порций)

Время приготовления в печи: прибл. 8-11 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 1 л)

5 чашек или форм для запеканки

Ингредиенты

2 ст. л. сливочного масла или маргарина (20 г)
1 луковица (50 г), нашинкованная
500 мл молока
200 г подсушенного нарезанного кубиками хлеба (примерно из 5 булочек)
3 яйца

1. Нарежьте булочки небольшими кубиками и подержите их в молоке некоторое время.
2. Распределите масло или маргарин по дну формы и добавьте нашинкованного лука. Накройте крышкой и поставьте готовиться.

1-2 мин. * 900 Вт

3. Смешайте лук с хлебными кубиками. Добавьте взбитые яйца и тщательно перемешайте до податливой пастообразной консистенции. При необходимости долейте молока.
4. Равномерно разделите пасту на 5 чашек или форм, накройте плёнкой для микроволновых печей, распределите по краю вращающегося основания и поставьте готовиться.

6-8 мин. * 900 Вт

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

Италия

ЛАЗАНЬЯ АЛЬ ФОРНО

Время приготовления в печи: прибл. 18-25 минут

Посуда: Кастрюля с крышкой (на 2 л), неглубокая квадратная форма для запеканки с крышкой (примерно 20 x 20 x 6 см)

Ингредиенты

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

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

5-8 мин. * 900 Вт

2. Смешайте сливки 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 соусом. 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.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, РИСА И ПАСТЫ

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 (крем фреш)
30 г	тёртого сыра пармезан
	соль, перец

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.

Швейцария

КОЛЬРАБИ В УКРОПНОЙ ПОДЛИВКЕ (2 порции)

Время приготовления в печи: прибл. 10½ - 13½ минут
Посуда: 2 кастрюли с крышками (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 мл	сметаны (крем-фреш)
	соль, перец, мускатный орех, молотая паприка
	лимонный сок
1	пучок укропа, нашинкованный

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).

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. 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 ступе для приготовления картофельного пюре или продавите через сито с мелкими отверстиями.
3. Пропустите чеснок через чеснокодавилку и смешайте с пюре.
4. Добавьте к картофелю 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 ПАСТЫ

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	тёртого сыра “Сбринц” (можно заменить тёртым эментальским сыром)
1 щепотка	шафрана
	соль, перец

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, затем

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.

НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Испания

ПЕРСИКИ С МЕРЕНГАМИ (прибл. 8 порций)

Время приготовления в печи: прибл. 3-5 минут

Посуда: неглубокая круглая стеклянная форма (диаметр приблизительно 24 см)

Ингредиенты

470 г	консервированных половинок персиков без сиропа
2	сырых яичных белка
70 г	сахара
75 г	измельчённого миндаля
2	яичных желтка
2 ст. л.	коньяка
1 ч. л.	сливочного масла или маргарина для смазывания посуды

1. Слейте сироп с половинок персиков.

2. Взбейте яичные белки до густой консистенции. Затем постепенно добавляйте сахар (35 г).

3. Смешайте миндаль, оставшийся сахар (35 г), яичные желтки и коньяк.

4. Наполните смесью половинки персиков. Поверх начинки положите взбитые белки.

5. Смажьте блюдо для запеканки. Поместите персики в стеклянное блюдо и поставьте готовиться в режиме гриля на низкой подставке.

3-5 мин. ** 630 Вт

НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Германия

МАННЫЙ 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 и размешайте. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ. Во время приготовления один раз перемешайте.
10-12 мин. * 270 Вт
3. Смешайте яичный желток с водой в кружке и вылейте в горячую смесь. Взбейте яичный белок до густой консистенции и постепенно добавьте его к пудингу. Распределите пудинг по нескольким чашкам.
4. Для приготовления варенья вымойте малину, осторожно удалите лишнюю воду и поместите в кастрюлю с водой и сахаром. Накройте крышкой и поставьте готовиться.
2-3 мин. * 900 Вт
5. Размешайте малину до однородной массы и подайте к столу в горячем или холодном виде вместе с пудингом.

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 пакетик ванильного сахара (10 г)
1 ст. л. грушевого ликёра (алк. 30 % об.)
150 мл воды
130 г шоколада без начинки в плитках
100 г сметаны (крем-фреш)

1. Очистите груши от кожуры, не разрезая их.
2. Смешайте в глубокой кастрюле сахар, ванильный сахар, ликёр и воду. 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 сока и остудите их.
4. Отлейте 50 мл сока в маленькую кастрюлю, добавьте сметаны и шоколада. Накройте крышкой и поставьте готовиться.
2-3 мин. * 900 Вт
5. Тщательно размешайте шоколадную подливку и полейте ею груши перед тем, как подать на стол.

Совет:

Это блюдо хорошо сочетается с ванильным мороженым.

Австрия

ШОКОЛАД СО СЛИВКАМИ (на 1 порцию)

Время приготовления в печи: прибл. 1 минута

Посуда: крупная чашка (объём 200 мл)

Ингредиенты

150 мл молока
30 г простого шоколада, тёртого
30 мл сливок
шоколадная вермишель

1. Налейте в чашку молоко. Добавьте шоколад, размешайте и нагрейте, периодически перемешивая.
прибл. 1 мин. * 900 Вт
2. Взбейте сливки до густой консистенции и полейте ими шоколад. Присыпьте шоколадной вермишелью и подайте к столу.

НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Швеция

РИС С ФИСТАШКАМИ И КЛУБНИКОЙ

Время приготовления в печи: прибл. 27-31 минута

Посуда: 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, алк. 40% об.)
200 мл	сливок
1	сырой яичный белок
50 г	фисташек

Нидерланды

ОГНЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ (на 30 порций)

Время приготовления в печи: прибл. 8-10 минут

Посуда: кастрюля с крышкой (на 2 л)

Ингредиенты

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

1. Положите в кастрюлю рис и залейте водой. Надрежьте стручок ванили и смешайте с рисом, добавив соль и сахар. Накройте крышкой и поставьте готовиться в режиме СВЧ. Во время приготовления один раз перемешайте.

1. **3-5 мин. * 900 Вт**

2. **24-26 мин. * 270 Вт**

По окончании приготовления оставьте примерно на 5 минут.

2. Нарезьте клубнику пополам и смешайте с сахаром и апельсиновым ликёром.
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 остывший рис фисташки, затем сливки, и в последнюю очередь – яичный белок.
4. Положите рис в большую кастрюлю, в центре риса сделайте углубление и заполните его клубникой.

1. Смешайте спиртное в кастрюле. Снимите с апельсина кожуру тонким слоем и добавьте в смесь напитков вместе с корицей и сахаром. Накройте крышкой и прогрейте.

8-10 мин. * 900 Вт

2. Извлеките из коктейля кожуру и корицу. Разложите леденцы по одной столовой ложке по стаканчикам для грога и разлейте в них коктейль.

НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

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 (вымойте и переберите)
150 г	клубники (вымойте и переберите)
150 г	малины (вымойте и переберите)
250 мл	белого вина
100 г	сахара
50 мл	лимонный сок
8	пластинок желатина
300 мл	молока
	содержимое ½ стручка ванили
30 г	сахара
15 г	кукурузного крахмала или муки

Германия

СЫРНИК (на 12 порций)

Время приготовления в печи: прибл. 21-27 минут

Посуда: цилиндрическая форма для выпечки (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 посуды)
100 г	сливочного масла или маргарина
100 г	сахара
1 пакетик	ванильного сахара (10 г)
3	яйца
400 г	фромаж фре (творожного сыра 20% жирности)
1 пакетик	сухой ванильной смеси для пудинга (40 г)

1. Отложите немного ягод для украшения блюда. Оставшиеся ягоды смешайте с вином. Поместите в кастрюлю и прогрейте.

5-7 мин. * 900 Вт

Добавьте сахар или лимонный сок.

2. Замочите желатин в холодной воде на 10 минут. Слейте остатки воды. Размешайте желатин с горячими ягодами, пока он не растворится. Поставьте желе в холодильник для застывания.
3. Для приготовления ванильного крема налейте в кастрюлю молоко. Надрежьте стручок ванили и выскребите его содержимое. Размешайте ваниль, сахар и муку с молоком и готовьте, закрыв крышкой. Помешивайте во время и после приготовления.

3-5 мин. * 900 Вт

4. Выложите желе на тарелку и украсьте его цельными ягодами. Подайте к столу с ванильным кремом.

Совет:

Можно также использовать 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 бортик. Прогрейте получившийся корж.

6-8 мин. * 630 Вт

3. Для начинки взбейте масло до лёгкой и пышной консистенции, затем по очереди добавляйте 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 запекайте.

15-19 мин. * 630 Вт

НАПИТКИ, ДЕСЕРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Великобритания

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С МОРОЖЕНЫМ

на 12 порций

Время приготовления в печи: прибл. 15-21 минута

Посуда: форма для выпечки (диаметр прибл. 21 см, высота прибл. 10 см)

2 кастрюли с крышками (по 1 л)

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

500 мл ванильного мороженого

65 г мороженой клубники

250 г тёмной шоколадной глазури

Варианты:

а) Вишнёвый кекс: замените какао 1 ст. л. ванильного ароматизатора и добавьте 50 г тёртой вишни (замороженной). Полейте белым шоколадом.

б) Кофейный кекс: приготовьте минимальную порцию кофе (2 ст. л. быстрорастворимого кофе + 2 ст. л. кипятка) и добавьте в смесь. Объём добавляемого молока сократите до 1 столовой ложки. Полейте темным шоколадом.

в) Ореховый кекс: добавьте 50 г грецкого ореха. Посыпьте орехами и залейте шоколадной глазурью.

Германия

ГОРЯЧИЙ ЛИМОНАД

(на 1 порцию)

Время приготовления в печи: прибл. 1 минута

Посуда: чайная кружка (на 150 мл)

Ингредиенты

100 мл воды

сок из одного лимона

2-3 ч. л. сахара

1. Взбейте масло до мягкой консистенции и медленно добавьте сахар. Постепенно добавьте яйца, затем перемешайте. Отдельно смешайте муку, разрыхлитель и какао и объедините с приготовленной смесью. Долейте молоко и тщательно перемешайте.

2. Смажьте хлебопекарную форму, наполните её тестом и поставьте готовиться.

8-10 мин. * 630 Вт

Проверьте готовность теста ножом.

3. Не вынимая кекс из формы, поставьте его остывать на 10 минут. Затем извлеките кекс. Дождитесь, пока он полностью остынет.

4. Надрежьте кекс по горизонтали на расстоянии 2 см от верхушки, не разрезая его до конца. и по вертикали на расстоянии 1 см от краёв и извлеките внутреннюю часть ложкой.

5. Растопите мороженое в кастрюле.

прибл. 1 мин. * 270 Вт

Заполните кекс растопленным мороженым, добавив малину. Накройте кекс подставкой и переверните его.

6. Во второй кастрюле растопите глазурь.

3-6 мин. * 450 Вт

Перемешайте глазурь и полейте ей кекс. Кекс заморозьте и размораживайте его непосредственно перед тем, как подать на стол

3-4 мин. * 270 Вт

Совет (к рецепту шоколадного кекса с мороженым): этот кекс можно готовить и без начинки.

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

прибл. 1 мин. * 900 Вт

Добавьте сахар по вкусу.

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 печи

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.

Панель 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 используйте много воды. Не пользуйтесь химическими или абразивными чистящими средствами.

Внутренняя камера печи

1. После каждого использования печи удалите разлившиеся остатки пищи мягкой смоченной тканью или губкой, пока печь не остыла полностью. Более твердые остатки удалите используя мягкое жидкое моющее средство и влажную тряпочку.
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.
4. Периодически прокаливайте печь в режиме гриля (см. примечание 2 на стр. 17). Остатки пищи или жира могут вызвать появление дыма или неприятного запаха.

Вращающееся основание и подставка

Выньте из печи вращающееся основание вместе с подставкой. 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.

Подставки

Подставки следует мыть мягким моющим средством и просушивать. Можно пользоваться машиной для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ: очищать подставки с помощью пароструйной техники не рекомендуется.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ВОЗНИКЛА НЕИСПРАВНОСТЬ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ
... печь перестала работать?	Убедитесь, что: <ul style="list-style-type: none"> – предохранители в щитке целы, – сетевое питание не нарушено. – Если предохранители после замены снова перегорают, вызовите квалифицированного электрика.
... нагрев не работает?	Убедитесь, что: <ul style="list-style-type: none"> – дверца закрыта правильно, – прокладки и уплотнения дверцы целы, – нажата кнопка СТАРТ.
... основание не вращается?	Убедитесь, что: <ul style="list-style-type: none"> – 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.
... печь не отключается?	<ul style="list-style-type: none"> – Отсоедините печь от сети. – Вызовите авторизованного представителя сервис-центра ELECTROLUX.
... лампа освещения не работает?	<ul style="list-style-type: none"> – Вызовите авторизованного представителя сервис-центра ELECTROLUX. Замена лампы должна производиться только подготовленным техником ELECTROLUX.
... пища разогревается и готовится дольше, чем традиционным способом?	<ul style="list-style-type: none"> – Выберите большее время приготовления (для двукратного объёма пищи – почти вдвое большее время), или – если пища холоднее, чем требуется, время от времени переворачивайте её или – выберите более высокую мощность.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если пища непрерывно готовится в одном и том же режиме, то после установленного времени печь самостоятельно понизит мощность во избежание перегрева (будет снижена мощность СВЧ-излучателя или нагревательный элемент гриля будет попеременно включаться и выключаться). После 90-секундной паузы можно вернуться к полной мощности.

Режим приготовления	Установленное время	Пониженная мощность
СВЧ (900 Вт)	20 минут	СВЧ – 630 Вт
Гриль	30 минут	Гриль – 50%
Двойной гриль	Гриль – 30 минут	Гриль – 50%

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.

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

Стандартные гарантийные условия

В отношении всех неисправностей, обнаруженных в течение 24 месяцев с момента покупки изделия Electrolux или его компонентов, и вызванных исключительно дефектом производства или материалов, компания Electrolux настоящим обязуется осуществить ремонт или замену (на усмотрение компании Electrolux) БЕЗ ОПЛАТЫ ремонта, материалов или перевозки, при следующих условиях:

- Изделие было подключено и эксплуатировалось только при заявленных на паспортной табличке параметрах электросети.
- Изделие использовалось только для стандартных бытовых применений, и только в соответствии с указаниями изготовителя.
- Изделие не подвергалось обслуживанию, профилактике, ремонту, демонтажу или вмешательству посторонними лицами, не уполномоченными на то компанией Electrolux.
- Все работы по настоящим гарантийным условиям должны выполняться авторизованным сервис-центром Electrolux.
- Все заменяемые изделия или дефектные детали становятся собственностью компании Electrolux.
- Настоящие условия дополняют собой права потребителя, установленные законами и другими актами.

Обслуживание на дому производится с понедельника по пятницу с 8:30 до 17:30. За дополнительную плату возможен выезд в другие часы.

Исключения

Настоящие гарантийные условия не распространяются на:

- Рекламации или обращения, связанные с транспортировкой, неверным выполнением или несоблюдением инструкций, заменой ламп или съёмных деталей из стекла или пластмассы.
- Оплату обращений, связанных с корректировкой неверно установленных изделий, а также обращений, касающихся изделий, вывезенных покупателем за границу.
- Изделия, обслуживающие коммерческие или иные учреждения, или сданные в прокат.
- Изделия производства Electrolux, не реализуемые по каналам сбыта Electrolux.

Гарантийные условия для стран ЕЭС

При переезде из одного европейского государства в другое покупатель сохраняет право на гарантийное обслуживание на новом месте при соблюдении следующих условий:

- Гарантийный срок продолжает исчисляться с даты приобретения изделия.
- Срок действия гарантии, условия обслуживания и замены деталей соответствуют срокам и условиям, действующим для данной группы товаров на месте прибытия покупателя.
- Гарантийное соглашение заключается с покупателем и не подлежит передаче постороннему лицу.
- Местом прибытия покупателя является одно из государств Европейского экономического союза (ЕЭС) или Европейской зоны свободной торговли.
- Изделие устанавливается и эксплуатируется в соответствии с указаниями изготовителя и только для бытового (домашнего) применения. Параметры электросети соответствуют указанным на паспортной табличке.
- Изделие устанавливается с учётом действующих требований в государстве прибытия.

Перед переездом обратитесь в ближайший центр обслуживания покупателей (из указанных ниже) и подробно укажите место прибытия. Центр свяжется с местной обслуживающей организацией, в которую Вы сможете в дальнейшем обращаться по вопросам обслуживания изделий.

Франция	Санлис	+33 (0) 3 44 62 22 22
Германия	Нюрнберг	+49 (0) 911 323 2600
Италия	Порденоне	+39 (0) 1678 47053
Швеция	Стокгольм	+46 (0) 20 78 77 50
Великобритания	Слау	+44 (0) 1753 219 898

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Переменное напряжение питания	: 230 В, 50 Гц, однофазная
Предохранитель/автоматический выключатель линии питания	: Не менее 16 А
Потребляемая мощность:	СВЧ : 1,37 кВт Гриль : 1,00 кВт Двойной гриль : 2,35 кВт
Выходная мощность:	СВЧ : 900 Вт (IEC 60705) Гриль : 1000 Вт
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	: прибл. 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 старых печей

Упаковочные материалы

Для защиты микроволновых печей Electrolux при перевозке предусмотрена надёжная упаковка.

Использован только минимальный набор упаковочных материалов.

Некоторые упаковочные материалы (плёнка или пенопласт) могут быть опасными для детей.

Опасность удушья. Храните упаковочные материалы в недоступном для детей месте.

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 ленты

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 старых печей

Старые печи перед утилизацией надо привести в безопасное состояние. Для этого снимите с них вилку сетевого питания и обрежьте шнур электропитания.

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

1. Снимите всю упаковку и убедитесь в отсутствии повреждений.
 2. Если микроволновая печь устанавливается над обычным духовым шкафом (положение А), необходимо проложить между ними майларовый лист из комплекта поставки.
 - a. Нарежьте майларовый лист по внутренней ширине отсека полки.
 - b. Снимите с него защитный слой и закрепите в задней части полки, чтобы он закрывал проём до стены (см. схему).
 3. Медленно, не прикладывая силы, задвиньте печь в отсек, пока передняя сторона не упрётся в стенку шкафа.
 4. Убедитесь, что печь стоит ровно и не перекошена. Проверьте, что между дверцей вышерасположенной полки и верхней рамой печи сохраняется расстояние 5 мм (см. схему).
- Рис.:
5 mm 5 мм
5. Закрепите печь прилагаемыми винтами. Крепёжные отверстия расположены в верхних и нижних углах печи (см. позицию 10 на рисунке на стр. 5).
 6. 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 Проём
Conventional oven Духовой шкаф

Микроволновая печь может быть установлена в положениях А или В:

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

ПОЛОЖЕНИЕ	РАЗМЕРЫ ОТСЕКА Ш Г В	ВЕНТИЛЯЦИОННЫЙ ЗАЗОР (мин.)	Расстояние между шкафом и потолком
А	560x550x450	50	50
В	560x500x450	40	50

Все размеры даны 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. 5, позиция 14) и провести под печью.
- Печь включается в однофазную сеть переменного тока 230 В / 50 Гц с правильно подключённым контактом заземления.
- Розетка должна предусматривать плавкий предохранитель на ≥ 16 А.
- **Замену сетевого шнура должен выполнять только квалифицированный электрик.**
- Перед установкой обхватите сетевой шнур верёвкой, чтобы дотянуть его до точки (А), устанавливая печь.
- При установке в шкаф с высокими боковыми стенками, следите за тем, чтобы сетевой шнур НЕ сминался.
- Избегайте попадания сетевого шнура или штепселя в воду или другие жидкости.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ЭЛЕКТРОСЕТИ

ВНИМАНИЕ:

ДАННЫЙ ПРИБОР ДОЛЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕН!

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

Если сетевая вилка, которой оснащён прибор, несовместима с Вашими розетками, Вам следует вызвать представителя местного сервис-центра Electrolux.