

Содержание

Перед началом эксплуатации

Краткое руководство	2-3
Установка и подключение	4-5
Меры безопасности	6
Важная информация	7
Посуда для приготовления и принадлежности	8
Принципиальная схема устройства	9
Панель управления	10

Основные операции

Установка часов	11
Блокировка от детей	11
Выбор мощности микроволн	12
Функция Турборазморозка	13
Размораживание с установкой времени	13
Режим Готовое блюдо	14
Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек.	15
Функция Добавить время	15
Автоматическое меню (Авто разогрев/Авто приготовление/Растапливание)	16-18
Режим Таймер (Кухонный таймер/Время выдержки/Отложенный старт)	19
Программирование 3-х этапного приготовления	20

Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр	21
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи	22
Технические характеристики	23

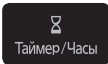
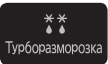
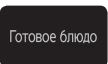
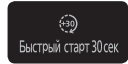
Кулинарная книга

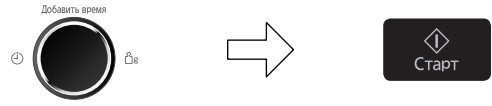
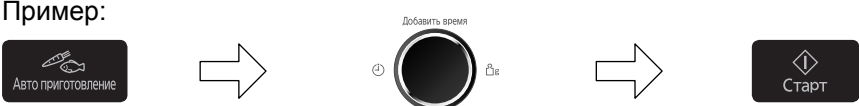
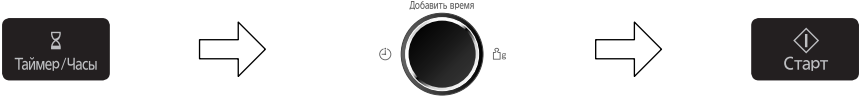
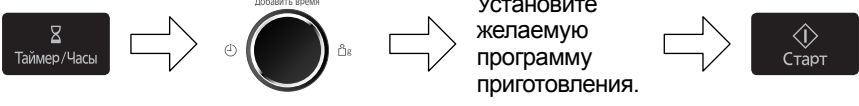
Введение	24
Технология приготовления пищи в режиме Микроволны	25-26
Размораживание/Режим Турборазморозка	27
Технология размораживания и полезные советы	28
Таблица разморозки	29
Таблица разогрева	30
Таблица приготовления	31
Руководство по использованию рецептов для микроволновой печи	32-33
Ответы на часто задаваемые вопросы	34
Блюда на каждый день	35
Рыба и морепродукты	36
Птица	37-38
Основные блюда из мяса	39-40
Блюда из овощей	41-43
Рис, макароны и каши	44-45
Десерты	46

Русский

Краткое руководство

После включения в сеть на дисплее появляются цифры «8888». Это значит, что микроволновая печь готова к работе.

Функция	Как пользоваться		
Установка часов (стр. 11)			
	Нажмите 2 раза.	Введите текущее время.	Нажмите один раз.
Установка/Снятие защиты от детей (стр. 11)	Установка:  Нажмите 3 раза.		Отмена:  Нажмите 3 раза.
Приготовление/Разогревание/Разморозка продуктов в режиме Микроволны с установкой времени (стр. 12, 13)			
	Выберите мощность.	Установите время приготовления.	Нажмите.
Турборазморозка (стр. 13)			
	Нажмите.	Введите вес продуктов.	Нажмите.
Режим Готовое блюдо (стр. 14)			
	Нажмите.	Установите время подогрева.	Нажмите.
Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек. (стр. 15)			
	Нажмите и выберите нужное время приготовления (шаг 30 сек.).		

Функция	Как пользоваться
Функция Добавить время (стр. 15)	 Во время готовки поверните ручку, чтобы добавить время. Нажмите.
Использование Автоматических программ (стр. 16-18)	Пример:  Выберите программу. Введите порции/вес. Нажмите.
Использование в качестве таймера (стр. 19)	 Нажмите. Установите время. Нажмите.
Установка Времени выдержки (стр. 19)	Установите желаемую программу приготовления.  Нажмите. Установите время. Нажмите.
Установка Отложенного Старта (стр. 19)	 Нажмите. Установите время. Установите желаемую программу приготовления. Нажмите.

Установка и подключение

Проверка микроволновой печи

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

Указания по заземлению

ВНИМАНИЕ: В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНА.

Если сетевая розетка не имеет заземления, покупатель должен заменить ее на розетку с системой заземления.

Рабочее напряжение

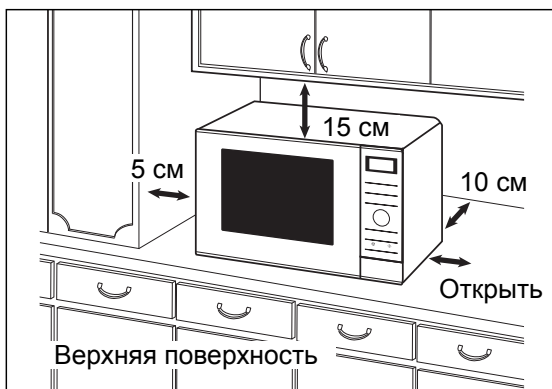
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного возможно возгорание или другие повреждения.

Установка микроволновой печи

1. Установите микроволновую печь на ровную устойчивую поверхность.
2. Проследите, чтобы установленную печь было легко отключить от электросети путем отсоединения вилки шнура питания от розетки или активации прерывателя цепи.
3. Для нормальной работы прибора необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.

При установке на кухонном столе:

Оставьте 15 см свободного пространства над печью, 10 см за печью, 5 см с боковых сторон печи. Если одна сторона печи располагается вплотную к стене, другая сторона или верх не должны блокироваться.

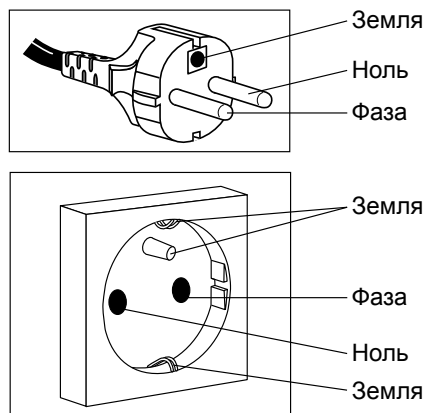


4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускается снятие ножек.
6. Эта микроволновая печь изготовлена только для домашнего использования.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.

8. Шнур питания не должен касаться внешней поверхности корпуса. Не допускайте его соприкосновения с горячей поверхностью. Шнур питания не должен свисать с края стола. Не опускайте саму печь, шнур питания или его вилку в воду.
9. Не загромождайте вентиляционные отверстия микроволновой печи. Если во время работы они окажутся закрытыми, это может привести к перегреву или повреждению устройства. Если Вы хотите положить какую-либо ткань на верхнюю поверхность корпуса, следите, чтобы она не загромождала вентиляционные отверстия печи.
10. Микроволновая печь не может быть встроена в шкаф.

Внимание!

Данное устройство предназначено для подключения к сетевой розетке, имеющей заземление. Не пренебрегайте данной мерой безопасности, поскольку при отсутствии заземляющего провода в цепи устройство не будет отвечать требованиям защиты от поражения электрическим током. Вы должны обратиться к квалифицированному специалисту для установки розетки с заземлением, показанной на рисунке ниже.



Предупреждение

1. **Уплотнители дверцы и места их прилегания** необходимо протирать влажной салфеткой. Прибор необходимо проверять на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении подобных повреждений не допускается эксплуатация прибора до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. **Не допускается эксплуатация прибора при повреждении сетевого шнура или штепсельной вилки**, а также если произошло падение или повреждение самого устройства или в его работе имеются неполадки. В случае повреждения сетевого шнура он должен быть заменен таким же шнуром, поставляемым производителем. Замена должна производиться квалифицированным специалистом.
3. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, стойки панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, которая не пропускает микроволны за пределы устройства.
Проведение ремонта неквалифицированными лицами опасно, поэтому он должен производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя.
4. Замена **осветительной лампы печи** должна производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя. Когда возникнет необходимость замены лампы, обратитесь к Вашему дилеру.
5. Жидкости и другие продукты не должны разогреваться в плотно запечатанных или закрытых контейнерах, так как они могут взорваться.
6. Дети могут пользоваться микроволновой печью только после того, как им будут даны понятные инструкции по эксплуатации печи и они смогут безопасно пользоваться ею, осознавая возможные опасности при ее неправильном использовании.
7. Этот прибор не предназначен для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами без соответствующих знаний и опыта. Использование прибора такими людьми допускается только под наблюдением лица, отвечающего за их безопасность.
8. Необходимо следить, чтобы дети не играли с прибором.
9. Поверхности могут нагреваться во время использования.
10. Приборы не предназначены для управления при помощи внешнего таймера или отдельной системы дистанционного управления.
11. Работа печи в загрязнённом виде может привести к повреждению её поверхности, что ускорит износ печи и может представлять опасность.
12. Печь запрещено чистить паром.
13. Вынимая из микроволновой печи посуду, следите, чтобы не сдвинуть стеклянный поворотный стол.

Меры безопасности

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И ОСТАВЬТЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Назначение микроволновой печи

1. **Не используйте печь ни для каких иных целей, кроме приготовления пищи.** Эта печь разработана специально для разогрева и приготовления пищи. Не используйте печь для разогрева каких-либо химических веществ или непищевых продуктов.
2. Перед использованием **емкостей/контейнеров убедитесь**, что они подходят для микроволновых печей.
3. Микроволновая печь предназначена для нагревания еды и напитков. Если сушить в ней пищевые продукты или предметы одежды, а также нагревать пледы, тапочки, мочалки и влажную ткань, это может привести к травмам, возгоранию или пожару.
4. Когда Вы не пользуетесь печью, не кладите внутрь посторонние предметы на тот случай, если она будет случайно включена.
5. Не допускается включение **микроволнового режима, если внутри печи нет продуктов.** Это может вызвать повреждение устройства.
6. Если Вы заметите дым, нажмите кнопку **Стоп/Сброс**, не открывая дверцу камеры. Отсоедините шнур питания от розетки или отключите питание на панели предохранителя или прерывателя цепи, чтобы заглушить возможное пламя.
7. В режиме микроволн нельзя использовать металлические емкости для еды и напитков.
8. Используйте только подходящую для микроволновой печи посуду.

В соответствии с параграфом. 2 ст. 5 Федерального закона РФ «О защите прав потребителей», производителем установлен минимальный срок службы для данного изделия, который составляет 7 лет с даты производства при условии, что эксплуатация изделия производится в строгом соответствии с настоящей инструкцией и предъявляемыми техническими требованиями.

Работа вентилятора

После использования печи может включиться мотор вентилятора, чтобы охладить электрические компоненты устройства. Это совершенно нормально и вы можете в это время открыть печь и вынуть блюдо.

Обслуживание микроволновой печи

1. **Ремонт и техобслуживание**
ЕСЛИ ВАША ПЕЧЬ ТРЕБУЕТ РЕМОНТА, обратитесь в ближайший авторизованный сервисный центр Panasonic. Любые операции по ремонту и техобслуживанию микроволновой печи, требующие снятия крышки корпуса, должны выполняться только квалифицированным персоналом сервисного центра, так как при этом возникает опасность микроволнового облучения.
2. **Уплотнители дверцы**
Не пытайтесь самостоятельно модернизировать, регулировать или ремонтировать дверцу, панель управления, предохранительную систему замка дверцы или любую другую деталь микроволновой печи. Не снимайте переднюю панель корпуса. Необходимо поддерживать чистоту уплотнителей дверцы и мест их прилегания. Периодически протирайте их влажной тканью. **Запомните:** Следует время от времени проверять целостность уплотнителей дверцы и прилегающих участков корпуса. Если они повреждены, устройством нельзя пользоваться до тех пор, пока все повреждения не будут устранены техническим специалистом, обученным производителем.
3. **Внутреннее освещение камеры**
Лампа внутреннего освещения должна заменяться только техническим специалистом, обученным производителем. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ самостоятельно разбирать корпус устройства.

Важная информация

1) Время приготовления

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

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

2) Небольшие порции продуктов

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

3) Яйца

- В печи запрещается варить яйца и разогревать их в скорлупе, в т. ч. сваренные вкрутую. Яйца могут взорваться внутри печи даже после завершения микроволнового нагрева.

4) Прокалывание

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

5) Термометр для мяса

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

6) Жидкости

- При разогревании жидкостей в микроволновой печи, например супа, соусов или напитков, их закипание может произойти без видимых пузырьков. В результате кипящая жидкость может выплеснуться из посуды. Во избежание этого соблюдайте следующие правила:
 - а) Не пользуйтесь ёмкостями с прямыми сторонами и узким горлышком.
 - б) Не допускайте перегрева жидкостей.
 - в) Перемешайте жидкость дважды: один раз перед тем, как поместить ёмкость с жидкостью в печь, и второй раз - по истечении половины срока, отведенного для приготовления.
 - г) После разогрева оставьте жидкость в печи на некоторое время, а затем помешайте и аккуратно выньте ёмкость из печи.

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

7) Бумага/Пластик

- Не помещайте в печь изделия из вторично переработанной бумаги (например, бумажные кухонные полотенца), если только на них нет маркировки, разрешающей использование в микроволновых печах. Изделия из вторсырья могут содержать вкрапления, способные вызвать искры и/или огонь во время использования.
- Перед загрузкой продуктов в печь удалите все металлические проволочные скрепки, которые могут содержаться в упаковке.
- При нагревании пищевых продуктов в пластиковых или бумажных контейнерах, следить за печью, так как возможно возгорание.

8) Посуда/Фольга

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

9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

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

10) Накрывание пищи

- Накрывайте пищу облегчающей пленкой или самофиксирующейся крышкой при готовке в режиме микроволн. Как правило, нужно всегда накрывать влажную пищу, например, супы, запеканки, рыбу, овощи и порционные блюда. Не накрывайте пироги, соусы, картофель в мундире и выпечку.

11) Время выдержки блюда

- Время выдержки относится к периоду времени, в течение которого блюдо выстаивается по окончании приготовления, чтобы тепло продолжало проникать к центру продукта, устраняя непрогретые участки.

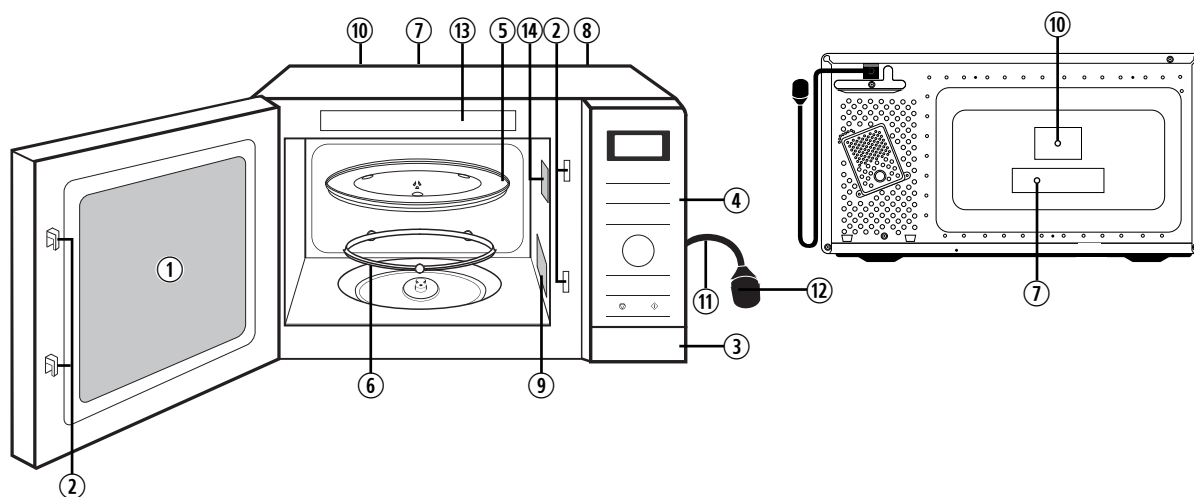
Посуда для приготовления и принадлежности

Русский

	Микроволны
Алюминиевая фольга	для экранирования микроволн
Керамическая тарелка	да
Блюдо для подрумянивания	да
Коричневые бумажные пакеты	нет
Столовая посуда предназначенная для микроволновой печи	да
не предназначенная для микроволновой печи	нет
Одноразовая посуда картонные контейнеры	да*
Стеклянная посуда стеклянная и керамическая посуда для микроволновой печи	да
не жаропрочная	нет
Металлическая посуда для приготовления	нет
Металлические зажимы	нет
Кулинарный мешок для микроволновой печи	да
Бумажные полотенца и салфетки	да
Пластиковая подставка для разморозки продуктов	да
Пластиковые тарелки предназначенные для микроволновой печи	да
не предназначенные для микроволновой печи	нет
Пищевая пленка, предназначенная для микроволновой печи	да
Посуда из соломки, плетеная или деревянная посуда	да
Термометры предназначенные для микроволновой печи	да
обычные	нет
Вощеная бумага	да
Формы для выпечки с силиконовым покрытием	да*

* Проверьте рекомендации производителя относительно жаропрочности посуды или следуйте указаниям, имеющимся в рецепте.

Принципиальная схема устройства



① **Смотровое окно печи**

② **Система блокировки дверцы**

③ **Кнопка открывания двери**

Нажмите на клавишу, чтобы открыть дверь. Если открыть дверцу во время приготовления пищи, процесс приготовления временно остановится, но ранее сделанные установки не отменятся. Процесс приготовления возобновится, как только Вы закроете дверцу и нажмете кнопку **Старт**. Вы можете открыть дверцу в любой момент приготовления пищи - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.

④ **Панель управления**

⑤ **Стекланный поворотный стол**

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

⑥ **Роликовое кольцо**

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

⑦ **Наклейка с идентификационным номером модели**

⑧ **Вентиляционные отверстия**

⑨ **Крышка (не снимается)**

⑩ **Наклейка-предупреждение**

⑪ **Сетевой шнур**

⑫ **Сетевая вилка**

⑬ **Перечень автоматических программ**

⑭ **Внутреннее освещение камеры**

Лампа освещения камеры включится и будет гореть, пока дверца будет открыта.

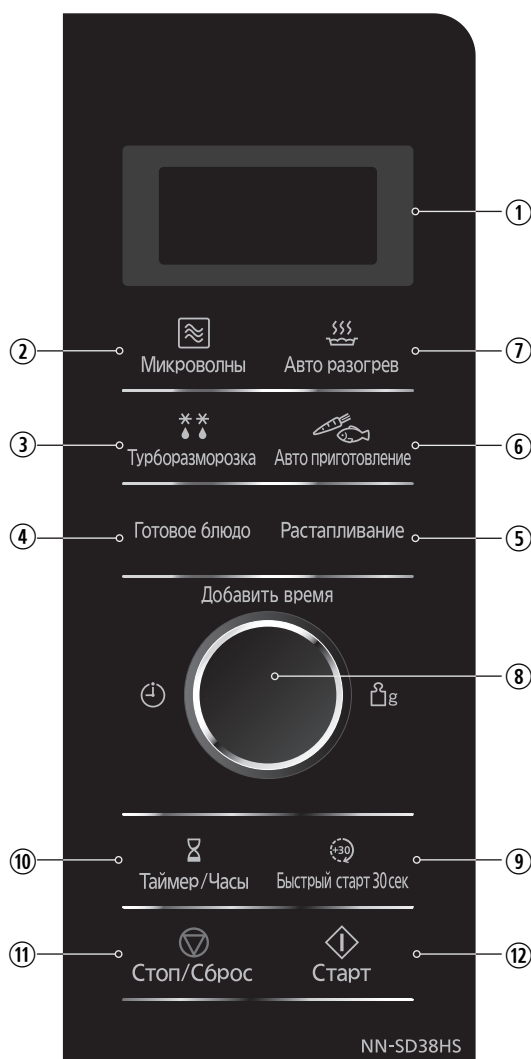


Примечание

Эти иллюстрации служат лишь для справки.

Панель управления

Русский



Конструкция и слова на панели управления такие же, и только номер модели отличается.

- 1 Окошко дисплея
- 2 Кнопка Микроволны (стр. 12, 13)
- 3 Кнопка Турбозаморозка (стр. 13)
- 4 Кнопка Готовое блюдо (стр. 14)
- 5 Кнопка Растапливание (стр. 16, 18)
- 6 Кнопка Авто приготовление (стр. 16-18)
- 7 Кнопка Авто размороз (стр. 16-17)
- 8 Поворотный переключатель
Используется для ввода веса продуктов или времени (функция Добавить время, стр.15)
- 9 Кнопка Быстрый старт 30 сек. (стр. 15)
- 10 Кнопка Таймер/Часы (стр. 19, 11)
- 11 Кнопка Стоп/Сброс программы
Перед приготовлением: Одно нажатие сбрасывает предыдущие команды.
Во время приготовления: Одно нажатие останавливает процесс приготовления. Второе нажатие сбрасывает все команды, и на дисплее появляется знак двоеточия.
- 12 Кнопка включения Старт
Одно нажатие кнопки запускает введенную программу приготовления. Если дверца открыта, или во время работы печи нажата кнопка **Стоп/Сброс**, для возобновления процесса приготовления нужно нажать кнопку **Старт** ещё раз.



Примечание

Если операция запрограммирована, но кнопка **Старт** не нажата, через 6 минут печь автоматически отменит операцию. Дисплей вернется к отображению часов или рабочей индикации.



Звуковой сигнал

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

Установка часов

Печь можно использовать и без настройки часов.



1. Нажмите 2 раза.

В окне дисплея начнёт мигать двоеточие.

2. Введите время.

На дисплее будет отображаться установленное время, и мигать двоеточие.

3. Нажмите один раз.

Двоеточие перестает мигать; время дня введено и сохранено на экране дисплея.



Примечание

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

Русский

Блокировка от детей

Эта функция позволяет Вам защитить печь от использования маленькими детьми, однако дверца при этом может быть открыта.

Функция блокировки от детей может быть установлена, только если на дисплее отображается двоеточие или время.

Установка:



Нажмите Старт 3 раза.

Двоеточие и время пропадут с дисплея. Настройки времени при этом сброшены не будут.

На дисплее высветилась надпись

«  ».

Отмена:



Нажмите Стоп/Сброс 3 раза.

На дисплее отобразится двоеточие или время суток.

Для установки или отмены Блокировки от детей, нужно коснуться кнопки **Старт** или **Стоп/Сброс** 3 раза в течение 10 секунд.

Выбор мощности микроволн



1. **Нажмите** для установки мощности микроволн (см. таблицу ниже)
2. **Задайте время приготовления**, используя поворотный переключатель (при 1000 Вт — до 30 минут; при прочих мощностях — до 1,5 часов)
3. **Нажмите Старт.** На дисплее начнётся обратный отсчёт времени.

Русский

Нажмите	Уровень мощности	Примеры использования
Один раз	1000 Вт (ВЫСОКАЯ)	Кипячение воды, разогрев пищи, готовка овощей, риса, пасты и лапши.
2 раза	800 Вт (СРЕДНЕ-ВЫСОКАЯ)	Приготовление птицы, мяса, выпечки, десертов. Подогрев молока.
3 раза	600 Вт (СРЕДНЯЯ)	Приготовление говядины, баранины, рыбы и морепродуктов, плавление масла.
4 раза	440 Вт (СРЕДНЕ - НИЗКАЯ)	Медленная варка супов и жаркого (с кусками большего размера).
5 раз	300 Вт (РАЗМОРОЗКА)	Оттаивание замороженных продуктов.
6 раз	100 Вт (НИЗКАЯ)	Сохранение температуры горячих блюд, приготовление на медленном огне.



Примечание

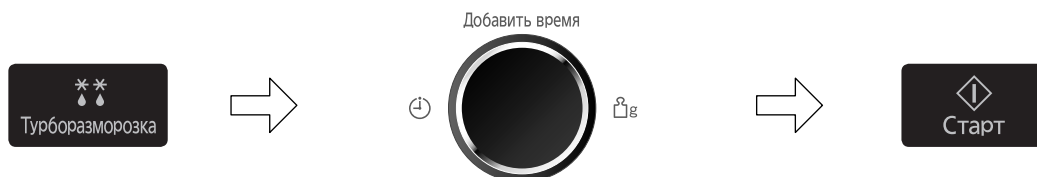
1. Одна программа приготовления может включать до трёх этапов. При приготовлении пищи в два или три этапа, перед нажатием кнопки Старт повторите указанные выше этапы 1 и 2. Окончание каждого этапа сигнализируется двумя звуковыми сигналами. (см. стр. 20).
2. При необходимости Вы можете изменить время приготовления блюда в процессе готовки. Поверните переключатель, чтобы увеличить или уменьшить время приготовления. Время приготовления можно увеличивать/уменьшать по 1 минуте, всего до 10 минут. Поворот переключателя на ноль приведет к окончанию процесса.
3. Не используйте металлическую посуду при выборе режима Микроволны.
4. Время выдержки может быть запрограммировано после установки мощности микроволн и времени. Установите таймер, как указано на стр. 19.
5. Если время приготовления превышает 60 мин, оно будет отображаться в часах и минутах.

Функция Турборазморозка

Эта функция позволяет Вам автоматически размораживать мясо, рыбу, птицу и морепродукты, запрограммировав вес продукта.

В печь можно поместить продукты массой от 0,1 до 2,0 кг.

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



1. Нажмите один раз.

2. Выберите вес, используя поворотный переключатель.

3. Нажмите **Старт**.
На дисплее появится время размораживания, и начнется обратный отсчет времени.

Русский

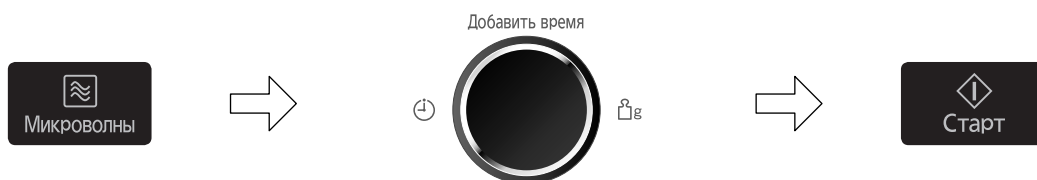


Примечание

1. Функция Турборазморозка может применяться для разморозки по весу нескольких кусков мяса, птицы или рыбы. Для использования этой функции установите режим Турборазморозка и задайте вес продуктов в килограммах (1,0) и десятых долях килограмма (0,1). Печь сама определит продолжительность и мощность разморозки. После задания веса на экране появится продолжительность разморозки. Рекомендуется размораживать пищу весом не менее 0,2 кг.
2. При жарке мяса с костью (например, говяжьих рёбрышек) вес собственно мяса меньше, чем при жарке куска того же веса, но без кости. Таким образом, при жарке мяса с костью весом более 2 кг вводите вес на 0,5 кг меньше фактического, а при жарке мяса с костью массой менее 2 кг — на 0,25 кг меньше фактического.
3. После звукового сигнала переверните, выньте или накройте продукты.

Размораживание с установкой времени

Для самостоятельной установки времени разморозки нажмите на эту кнопку и действуйте, как указано ниже.



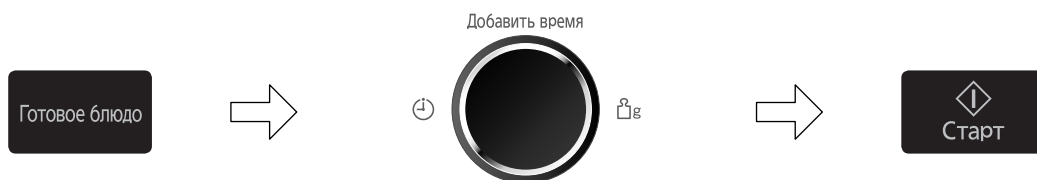
1. Нажмите **5 раз**.
Для установки мощности разморозки

2. Установите время разморозки, используя поворотный переключатель (до 1,5 часов)

3. Нажмите **Старт**.
На дисплее начинается обратный отсчёт заданного времени разморозки.

Режим Готовое блюдо

Данная функция позволяет сохранять блюдо тёплым в течение 30 минут после окончания приготовления.



1. **Нажмите один раз.**

2. **Установите время
подогрева.**
(до 30 минут)

3. **Нажмите Старт.**
Включится режим
Готовое блюдо, на
дисплее начнется
обратный отсчет
времени.

Русский

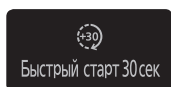


Примечание

Режим Готовое блюдо может быть запрограммирован как заключительный этап приготовления. Вводится вручную. Он не может быть запрограммирован вместе с режимами Турборазморозка, Авторагрев, Автоприготовление и Растапливание.

Приготовление блюд в режиме Быстрый старт 30 сек.

Эта кнопка позволяет быстро задать время приготовления, добавляя по 30 секунд каждым нажатием кнопки.



1. Нажмите Быстрый старт 30 сек.

столько раз, сколько требуется, чтобы задать нужное время (до 5 мин.). Каждое нажатие кнопки прибавляет по 30 сек. Заданное время отображается на дисплее. Мощность микроволн - 1000 Вт.

2. Нажмите Старт.

На дисплее начнется обратный отсчет времени. По окончании работы печь издаст пять звуковых сигналов.



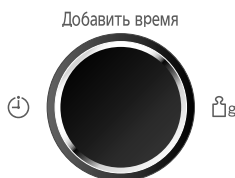
Примечание

1. Эта функция позволяет готовить пищу только в режиме Микроволны. До нажатия кнопки **Быстрый старт 30 сек.** выберите требуемую мощность микроволн.
2. После задания времени кнопкой **Быстрый старт 30 сек.** регулировать время поворотным переключателем нельзя.
3. Функция недоступна в течение 1 мин. после завершения работы печи в ручном режиме.

Русский

Функция Добавить время

Данная функция позволяет добавить время готовки до окончания работы печи.



1. После окончания готовки поверните переключатель для выбора функции Добавить время.

Максимальное время приготовления: в микроволновом режиме: при 1000 Вт — до 30 минут, при прочих мощностях — до 1,5 часов.
Готовое блюдо: до 30 минут.

2. Нажмите Старт.

Заданное время будет добавлено, на дисплее начнется обратный отсчет времени.



Примечание

1. Данная функция может использоваться только в режимах **Микроволны** и **Готовое блюдо**.
2. Функция **Добавить время** не может использоваться по истечении 1 мин. после завершения приготовления.
3. Функция **Добавить время** может использоваться по завершении приготовления пищи в три этапа.
4. Уровень мощности при этом остаётся тот же, что на последнем этапе. Функция не может использоваться, если последним этапом является Выдержка.

Автоматическое меню (Авто разогрев/Авто приготовление/Растапливание)



1. Выберите номер меню.

Нажимайте нужную кнопку, пока на дисплее не покажется требуемый номер меню.

2. Выберите вес/порции,

используя поворотный переключатель (см. таблицу ниже)

3. Нажмите Старт.

На дисплее начнется обратный отсчет времени.

Нажмите :

Меню №	Категория продукта	Порции/Вес				Рекомендуемая посуда или принадлежности
1	Разогрев готового блюда	200 г	400 г	600 г	800 г	пригодная для СВЧ печи посуда под пищевой плёнкой
2	Разогрев хлеба	50 г	100 г	150 г	200 г	пригодная для СВЧ печи посуда
3	Разогрев супа	1 чаша	2 чаши	3 чаши	4 чаши	пригодная для СВЧ печи посуда

Нажмите :

Меню №	Категория продукта	Порции/Вес				Рекомендуемая посуда или принадлежности
4	Каша	100 г	150 г	200 г	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
5	Омлет	1 порция	2 порции	3 порции	4 порции	посуда для СВЧ печи
6	Фруктовый пирог	4 порции	8 порций	—	—	форма для выпечки в СВЧ
7	Овощи	120 г	180 г	250 г	370 г	посуда для СВЧ печи с крышкой
8	Пельмени	2 порции	4 порции	—	—	посуда для СВЧ печи с крышкой
9	Котлеты	200 г	400 г	600 г	—	посуда для СВЧ печи
10	Суп	2 порции	4 порции	6 порций	—	кастрюля для СВЧ с крышкой
11	Рыба	100 г	200 г	300 г	400 г	пригодная для СВЧ печи посуда под пищевой плёнкой
12	Курица	200 г	400 г	600 г	800 г	пригодная для СВЧ печи посуда под пищевой плёнкой

Нажмите :

Меню №	Категория продукта	Порции/Вес						Рекомендуемая посуда или принадлежности
13	Размягчение масла	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	пригодная для СВЧ печи посуда под пищевой плёнкой
14	Размягчение плавленого сыра	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	пригодная для СВЧ печи посуда
15	Размягчение мороженого	300 г	600 г	900 г	1200 г	—	—	пригодная для СВЧ печи посуда
16	Расплавление шоколада	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	пригодная для СВЧ печи посуда



Примечание

- При выборе автоматической программы загораются индикаторы автоматического режима и приготовления, а на дисплее отображается номер меню.
- Готовьте только продукты в указанном диапазоне весов.
- Всегда взвешивайте продукты, не доверяйте информации на упаковке.
- Многим продуктам идет на пользу выдержка после завершения автоматической программы приготовления, во время которой тепло продолжает проникать к центру продукта.

Автоматическое меню (Авто разогрев/Авто приготовление/Растапливание) (продолжение)

1. Разогрев готового блюда

Готовые блюда можно разогреть, установив количество порций. Вам не нужно устанавливать мощность или время разогрева. Продукты должны иметь комнатную температуру или температуру холодильной камеры. Используйте посуду подходящего размера под пищевой плёнкой или крышкой. После звукового сигнала помешайте.

2. Разогрев хлеба

Эта программа позволяет разогревать хлеб, хранившийся в холодильнике при температуре 5-7 °C. Используйте посуду соответствующего размера, накрыв блюдо крышкой или пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи.

Примечание: 50 г = 1 стандартный кусок хлеба (булочка).

3. Разогрев супа

Эта программа предназначена для разогрева супов, хранящихся в холодильнике при температуре 5-7 °C. Используйте посуду пригодную для использования в микроволновой печи. При разогреве не пользуйтесь пленкой или крышкой. Помешайте и подавайте на стол.

Примечание: 1 чаша = 180 мл

4. Каша

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

Гречка/Рис	100 г	150 г	200 г
Вода	200 мл	300 мл	400 мл
Соль	по вкусу		

Пшено*	100 г	150 г	200 г
Молоко	150 мл	220 мл	300 мл
Горячая вода	200 мл	300 мл	400 мл
Масло	10 г	15 г	20 г
Соль, сахар	по вкусу		

Поставьте кастрюлю в печь и выберите программу «Каша». После звукового сигнала перемешайте и снимите крышку.

* Пшено залейте горячей водой и выдержите в течение 1 часа перед приготовлением.

5. Омлет

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

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

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

6. Фруктовый пирог

Подходит для приготовления пирогов с ягодами или кусочками фруктов. Воспользуйтесь рецептом приведённым ниже:

Продукты	На 4 порции Форма 20 см	На 8 порций Форма 28 см
Слив.масло	100 г (½ пачки)	200 г (1 пачка)
Сахар	75 г (¼ стакана)	150 г (½ стакана)
Яйца	1 шт.	2 шт.
Мука пшеничная	100 г (½ стакана)	200 г (1½ стакана)
Ванилин	2 г (⅓ ч.л.)	4 г (½ ч.л.)
Разрыхлитель	3 г (½ ч.л.)	5 г (1 ч.л.)
Ягоды замороженные (вишня, малина, черника и др.)	100 г	150 г

1. Сливочное масло взбейте с сахаром и яйцами в течение 5 минут миксером. Муку смешайте с разрыхлителем и ванилином. Всыпьте в яично-масленную смесь и быстро замесите вязкое тесто.
2. Ягоды можно добавить в тесто или насыпать на дно формы, в которой будете готовить пирог. Выложите тесто в форму и разровняйте.
3. Поставьте в печь и выберите программу «Фруктовый пирог». Готовьте до конца программы. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

7. Овощи

Программа предназначена для приготовления свежих нарезанных овощей, таких как: картофель, морковь, лук, свекла, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, грибы и их смесей. Овощи должны быть почищены, подготовлены и нарезаны на кусочки одинакового размера. Корнеплоды мелкими кубиками, остальные овощи - крупно. Если овощи слегка подвяли или Вы хотите получить более мягкую консистенцию, добавьте 2-4 ст.л. - ¼ стакана воды. Положите овощи в подходящую миску или кастрюлю и накройте ее пластиковой крышкой или пленкой. Перемешайте по звуковому сигналу. По желанию можно добавить сливочное масло, зелень или специи, но до завершения готовки соль добавлять не рекомендуется.

8. Пельмени

Положите замороженные пельмени в глубокую кастрюлю, залейте кипятком (см. в таблице):

Пельмени	Кипяток
2 порции	800 мл
4 порции	1200 мл

Добавьте 1 столовую ложку подсолнечного масла, чтобы пельмени не слиплись, соль, чёрный перец, лавровый лист и перемешайте. Накройте крышкой или пищевой плёнкой. После звукового сигнала ещё раз перемешайте.

9. Котлеты

Программа подходит для приготовления домашних котлет или замороженных полуфабрикатов. Положите котлеты в форму с бортиками на небольшом расстоянии друг от друга, поставьте форму в печь и выберите соответствующий номер программы. Для выбора веса, придерживайтесь следующей таблицы:

Вес	200 г	400 г	600 г
Домашние котлеты	2 шт. по 100 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г
Размороженные полуфабрикаты	3 шт. по 67 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г

После звукового сигнала переверните котлеты для равномерного их приготовления.

10. Суп

Программа предназначена для приготовления традиционных заправочных супов, таких как солянка, щи, рассольник. Супы можно готовить на бульоне или воде. Важно, чтобы бульон или вода были горячими. Воспользуйтесь приведенным ниже рецептом:

Продукты	Солянка	Щи	Рассольник
На 4 порции (1,5 литра)			
Копчености ветчина, сосиски, сервелат	200 г	-	-
Огурцы маринов	60 г	-	60 г
Лук	200 г	20 г	20 г
Перец сладкий	-	50 г	-
Томатный соус	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.
Картофель	160 г	160 г	160 г
Капуста свежая	-	120 г	-
Морковь	-	60 г	60 г
Масло растит	2 ст.л.	2 ст.л.	2 ст.л.
Добавить после звукового сигнала и нажмите «Суп»			
Бульон с мясом или вода (горячая)	1000 мл	1000 мл	1000 мл
Оливки	8-10 шт.	-	-
Лимон	½ шт.	-	½ шт.
Зелень, соль, перец	по вкусу		

Используйте овощи среднего размера. Овощи для супа должны быть очищены. Все продукты должны быть нарезаны на одинаковые по размеру и форме кусочки. Готовьте в посуде достаточно большого размера, например для 1,5 л. супа нужно взять 2,5 л. кастрюлю. Положите все продукты из верхней части рецепта в кастрюлю, хорошо перемешайте их, закройте крышкой или пленкой и готовьте в режиме «Овощи».

Количество порций	На 2 порции	На 4 порции	На 6 порций
Программа приготовления	Овощи 180 г	Овощи 250 г	Овощи 370 г

Добавьте продукты из нижней части рецепта, хорошо перемешайте, и продолжайте готовить под крышкой в режиме «Суп» до звукового сигнала, затем перемешайте, приоткройте крышку и продолжите приготовление. Перед подачей оставьте на 10 минут в выключенной печи. Подавайте со сметаной.

11. Рыба

Подходит для приготовления как целой рыбы, так и кусочков рыбного филе. Выберите рыбу (толщина рыбы не должна быть более 3 см) и выложите её одним слоем на дно мелкого жаропрочного блюда, кожей вниз. Добавьте масло, специи, травы или лимонный сок. Подверните тонкие края филе, чтобы не пересушить их. Если вы хотите приготовить целую фаршированную рыбу, возможно, понадобится увеличить время её приготовления. Головную и хвостовую части целой рыбы следует обернуть небольшим количеством алюминиевой фольги, чтобы предотвратить их пересушивание. Добавьте 1-4 столовых ложки воды или бульона по вкусу. Накройте посуду плотно прилегающей крышкой или пищевой плёнкой. Если вы готовите большое количество рыбы, дайте готовому блюду постоять 3-5 мин перед подачей на стол.

12. Курица

Подходит для приготовления кусочков курицы, таких как крылышки, окорочка, половинки грудок и т. д. Кусочки курицы должны полностью оттаять перед приготовлением. Чтобы улучшить вкус, цвет и аромат курицы, добавьте от 1 до 5 столовых ложек масла и предварительно замаринуйте ее кусочки со специями. Разложите курицу на жаропрочной тарелке. Накройте крышкой или пленкой. Переверните, когда раздастся звуковой сигнал.

13. Размягчение масла

Поместите в микроволновую печь крупно нарезанные кубики сливочного масла (без упаковки). Используйте специальную посуду для свч с крышкой или накройте пищевой плёнкой. Тщательно размешайте после приготовления.

14. Размягчение плавленого сыра

Поместите в микроволновую печь плавленый сыр (без упаковки). Используйте специальную посуду для свч. Готовьте без крышки.

15. Размягчение мороженого

Слегка размягчите мороженное. Используйте специальную посуду для свч. Готовьте без крышки.

16. Расплавление шоколада

Снимите с шоколада обёртку. Поместите кусочки шоколада в микроволновую печь. Используйте специальную посуду для свч. Готовьте без крышки. После нагрева перемешивайте до полного расплавления шоколада и до текучего состояния.

Примечания:

1. Размягчённый шоколад может сохранять свою форму даже после нагрева.
2. После разогрева перемешивайте шоколад до текучего состояния.
3. При растапливании шоколада более 200 г рекомендуется перемешать его в середине процесса приготовления.

Режим Таймер (Кухонный таймер/Время выдержки/Отложенный старт)

Установка Кухонного Таймера

Нажмите один раз.

Введите необходимое количество времени.
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.
Время будет производить обратный отсчет без работы печи.

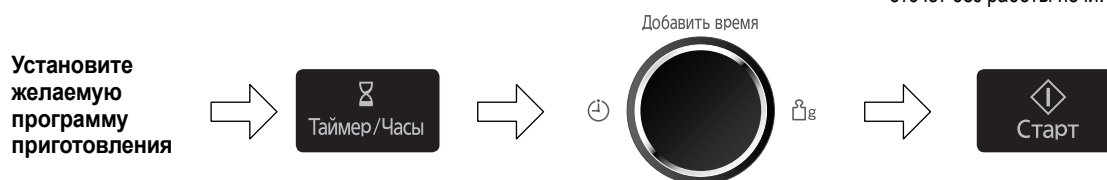


Установка Времени выдержки

Нажмите один раз.

Введите необходимое время выдержки.
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.
Начнется процесс приготовления. После завершения приготовления время выдержки будет производить обратный отсчет без работы печи.



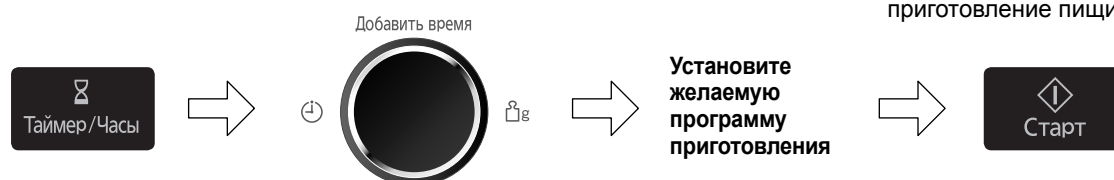
Русский

Установка Отложенного Старта

Нажмите один раз.

Введите необходимое время задержки
(до 1,5 часов)

Нажмите **Старт**.
Начнется обратный отсчет времени задержки. По его истечении начнется приготовление пищи.



Примечание

1. При открытии дверцы во время обратного отсчёта времени задержки, выдержки или таймера обратный отсчёт не прекращается.
2. Функции **Отложенный старт** и **Выдержка** не используются вместе с функциями Турборазморозка, Авто разогрев, Авто приготовление и Растапливание. Это сделано в связи с тем, что до начала разморозки или приготовления температура выдерживаемой в печи пищи может повыситься, что, в свою очередь, может привести к неправильному приготовлению пищи.
3. При использовании времени выдержки или отложенного старта должно быть не более двух этапов приготовления.

Программирование 3-х этапного приготовления

Например: Последовательно запрограммировать [800 Вт] на 2 минуты, [1000 Вт] на 3 минуты и [600 Вт] на 2 минут.



Примечание

1. Окончание каждого этапа сигнализируется двумя звуковыми сигналами.
2. Данная функция не может использоваться в режимах Турборазморозка, Авто разогрев, Авто приготовление и Растапливание.

Перед обращением в сервисный центр

НОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ:

При включении микроволновой печи возникают помехи в работе телевизора.	При работе микроволновой печи могут возникать помехи в работе радио и телевизоров, Wi-Fi, беспроводных телефонов, радионяни, bluetooth или другого беспроводного оборудования. Подобные помехи возникают при работе небольших электроприборов, таких как миксеры, пылесосы, фены и т.п. Это не означает, что с микроволновой печью что-то не в порядке.
На дверце печи конденсируется пар, из вентиляционных отверстий идет горячий воздух.	Во время приготовления от пищи идет пар и горячий воздух. Большая часть пара и горячего воздуха отводится через вентиляционные отверстия благодаря циркуляции воздуха внутри камеры печи. Однако, некоторое количество пара оседает на менее горячих поверхностях, например на дверце. Это нормально и не представляет опасности. После остывания печи пар исчезнет.
Я случайно включил печь, не загрузив в нее продукты.	Включение пустой печи на короткое время не должно вызвать ее повреждение. Однако делать это не рекомендуется.

Русский

ПРОБЛЕМА		ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	УСТРАНЕНИЕ
Печь не включается.	→	Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.	Выньте сетевой кабель из розетки и подождите 10 секунд, после чего снова подсоедините.
		Сработал внешний автоматический прерыватель цепи или перегорел плавкий предохранитель.	Пожалуйста обратитесь в авторизованный сервисный центр.
		Не в порядке сетевая розетка.	Для проверки включите в розетку другой прибор.
Не начинается процесс готовки.	→	Не закрыта полностью дверца.	Закройте дверцу как следует.
		После программирования не была нажата кнопка Старт .	Нажмите кнопка Старт .
		Ранее уже была задана другая программа.	Нажмите кнопка Стоп/Сброс , чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.
		Программа введена некорректно.	Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.
		Случайно была нажата кнопка Стоп/Сброс .	Заново запрограммируйте печь.
При включении печи слышны посторонние шумы от вращения стеклянного подноса.	→	Роликовое кольцо и дно печи загрязнились.	Почистите печь в соответствии с правилами ухода (см. следующую страницу).
На дисплее появляется надпись « FO ».	→	Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопки Старт .	Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопку Стоп/Сброс 3 раза.
На дисплее высветилась надпись «H00», «H97» или «H98».	→	Проблемы с магнетроном.	Пожалуйста, обратитесь в авторизованный сервисный центр.

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

Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

Русский

1. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
2. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми. Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
3. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутри вентиляционных отверстий.
4. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие аэрозоли. При чистке панели управления оставьте дверцу печи открытой во избежание случайного включения печи. После завершения чистки нажмите кнопку «**Стоп/Сброс**», чтобы вернуть печь в исходное положение.
5. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
6. Поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
7. Роликовое кольцо и днище печи нужно периодически очищать для обеспечения бесшумной работы печи. Просто протирайте нижнюю поверхность, используя мягкое моющее средство, например, жидкое мыло для посуды. Испарения скапливаются внутри печи при ее долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние днища и колесиков роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи.
8. Для очистки нельзя использовать пароочиститель.
9. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
10. Необходимо постоянно чистить данную микроволновую печь и убирать остатки пищи.

Технические характеристики

Источник питания:		220 В 50 Гц
Потребляемая мощность:	Микроволновой режим	5,3 А 1150 Вт
Выходная мощность:	Микроволновой режим*	1000 Вт
Внешние габаритные размеры (Ш x В x Г):		488 мм (Ш) x 279 мм (В) x 395 мм (Г)
Внутренние размеры (Ш x В x Г):		315 мм (Ш) x 206 мм (В) x 353 мм (Г)
Внутренний объем:		23 л
Диаметр стеклянного поворотного стола:		Ø285 мм
Рабочая частота:		2450 МГц
Вес без тары:		Приблизительный 9,5 кг

* Тест IEC

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Вся информация о рабочем напряжении, дате и месте изготовления, серийном номере представлена на заводской табличке на корпусе микроволновой печи.

Русский

< Предупреждение >

1 Правила и условия хранения: хранить в сухом, закрытом помещении.

2 Транспортировать в горизонтальном положении.

3 Правила и условия реализации и утилизации не установлены изготовителем и должны соответствовать национальному и/или местному законодательству страны реализации товара.

Введение

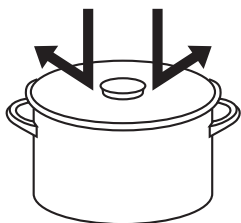
Приготовление пищи с использованием микроволн

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

Русский

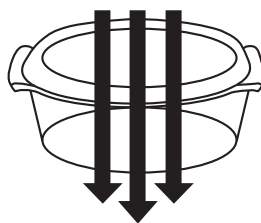
Отражение

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



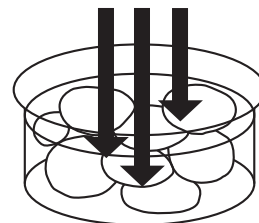
Проникновение

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



Поглощение

Микроволны поглощаются пищевыми продуктами: они проникают на глубину от 2 до 4 см. Микроволновая энергия приводит в движение молекулы в пище (особенно молекулы воды, жира и сахара) и заставляет их вибрировать с очень большой частотой. Вибрация вызывает трение, что приводит к нагреву. В больших кусках пищи, вызываемое трением тепло доходит до середины до полного приготовления.

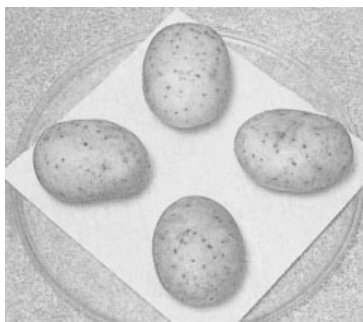


Технология приготовления пищи в режиме Микроволны



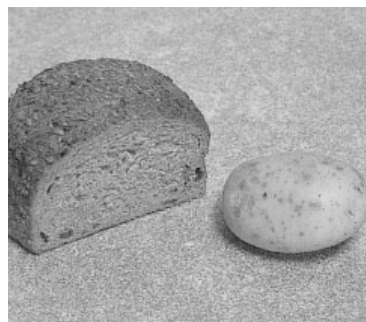
Размер посуды

Размер посуды влияет на время приготовления пищи. Поэтому следует использовать посуду такого размера, который указан в рецепте. Пища, свободно размещенная в большой емкости, приготовится быстрее, чем то же количество, плотно уложенное в меньшую емкость.



Количество

Небольшие порции еды приготовятся быстрее, чем блюда большого объема. То же относится и к разогреву.



Плотность

Пористые, рыхлые продукты разогреваются быстрее, чем плотные продукты.

Время выдержки перед подачей (Устойка)

Пища с более плотной структурой, например, мясо, картофель в мундире, выпечка требуют времени УСТОЙКИ после приготовления (внутри или вне печи) для того, чтобы завершился процесс прогревания в середине продукта или блюда.

Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

Легкая выпечка

Выдерживается в течение 5 мин на противне.

Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

Пищевая пленка

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



Если по прошествии времени устойчивости блюдо не дошло до полной готовности, поместите его в печь и установите дополнительное время готовки.

Содержание влаги

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

Рыба

Выдерживается 2-5 мин.

Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

Продукты в специальной упаковке (например, на поддонах)

Выдерживаются 2-5 мин.

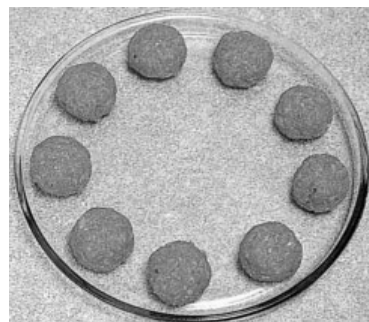
Овощи

Вареный картофель лучше выдержать 1-2 мин, остальные овощи лучше подавать сразу.

Прокалывание

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

Технология приготовления пищи в режиме Микроволны (продолжение)



Русский

Покрывание

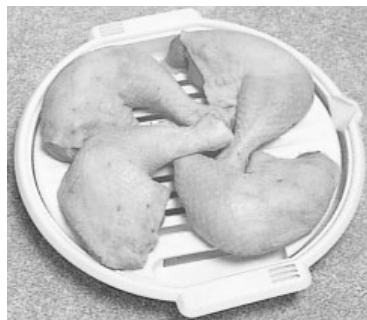
Пища должна быть накрыта пищевой пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи. Следует накрывать рыбу, овощи, запеканки, супы. Не требуют крышки соусы, выпечка, картофель в мундире, кондитерские изделия.

Исходная температура

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

Свободное пространство

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



Переворачивание и помешивание

Некоторые продукты во время готовки следует перемешивать. Мясо и птицу в середине готовки нужно перевернуть на другую сторону. Все жидкие блюда нужно хорошо перемешать до и во время приготовления. В особенности это относится к воде, чтобы предотвратить её внезапное вскипание после нагрева.

Форма

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

Размещение

Отдельные части продуктов, такие, как куски курицы или отбивные, должны быть размещены в посуде таким образом, чтобы их более толстые части располагались дальше от центра.

Проверка готовности еды

Готовность приготовляемого продукта необходимо проверять как во время приготовления, так и по истечении рекомендованного времени, даже если используется программа автоматического приготовления (также как Вы проверяете готовность продукта в духовом шкафу). Если потребуется, поставьте пищу обратно в печь для дальнейшего приготовления, если это необходимо.

Размораживание/Режим Турборазморозка

Благодаря этой функции можно размораживать продукты, просто предварительно введя их вес. Микроволновая печь сама выберет необходимое время разморозки основных продуктов.

Однако не рекомендуется использовать этот режим для пористых продуктов, например, хлеба, выпечки и др.

Во время процесса размораживания будет раздаваться звуковой сигнал, чтобы напомнить Вам о необходимости проверить продукт: перевернуть, закрыть фольгой или разделить на более мелкие части, как показано на рисунке внизу.

Полезные советы при размораживании



По возможности разделите продукт на отдельные куски.



Большие куски мяса требуют большего времени для разморозки, особенно в центре.



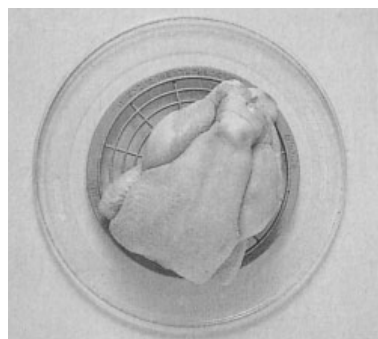
В середине процесса размораживания разделите пищу на более мелкие составляющие (эскалопы, отдельные кусочки рубленого мяса).



Снимите с мяса оболочку или обертку. Поместите на решетку для микроволновой печи или перевернутый поддон.



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



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

Русский

Технология размораживания и полезные советы

Подготовка к замораживанию продуктов

Качество приготовленных блюд зависит от качества продукта до замораживания, способа замораживания, а также времени и условий размораживания. Поэтому важно приобретать свежие высококачественные продукты. И немедленно их замораживать. Продукты, упакованные перед хранением в полиэтиленовую пленку, пакеты, специальную герметичную упаковку для замораживания, могут храниться в морозильнике в течение некоторого времени.

Примечание: Если продукт был упакован в алюминиевую фольгу, то во избежание искрения во время размораживания, снимите алюминиевую фольгу с продукта.

Продукты, которые подлежат разморозке, должны были храниться при температуре ниже -18 °C не менее 24 часов.

1. При заморозке мяса, птицы, рыбы или морепродуктов, кусочки продуктов величиной 2,5-5 см желательно равномерно расположить и завернуть, придав свертку округлую форму.
2. Целого цыпленка надо выпотрошить перед заморозкой. (Внутренности можно заморозить отдельно.) Промойте цыпленка и обсушите. Закрепите ножки и бедра.
3. Удалите весь воздух и добейтесь герметичности упаковки. Пометьте упаковку, указав вид продукта, дату и вес.

Турборазморозка

Функция Турбо разморозка работает на основе веса пищевых продуктов. Большинство порционных продуктов, таких как кусочки цыпленка, мяса и рыбы могут быть легко разморожены в этом режиме. Используйте переключатель для установки реального веса продуктов, а микроволновая печь автоматически установит мощность и продолжительность разморозки. После установки параметров, время размораживания отобразится на дисплее. В этом режиме лучше всего размораживаются продукты, приведенные в таблице ниже. Для получения наилучшего результата минимальный вес составляет 0,2 кг, а максимальный вес 2 кг.

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

Советы по Турборазморозке

Мясо на кости. Например, мясо на кости содержит меньше мышечной ткани, чем бескостная часть того же веса. Следовательно, можно вычесть 0,5 кг от общего веса 2 кг мяса на кости для лучшей разморозки и вычесть 0,25 кг для мяса на кости, которое меньше чем 2 кг.

Два звуковых сигнала

По сигналу нужно перевернуть мясо, курицу, рыбу и морепродукты. Вытащить уже размороженные кусочки мяса, курицы или мясного фарша. Вынуть котлету из гамбургера. Накрыть пленкой края крыльев курицы, тонкие части ростбифа, жир или кости.

Правила размораживания

При каждом размораживании переворачивайте или меняйте местами продукты в процессе разморозки.



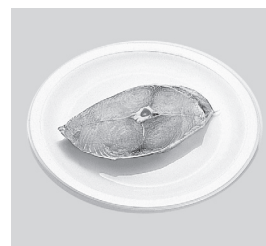
Снимите упаковку с сырого мяса и положите его на тарелку.



Оберните кость куриного окорочка алюминиевой фольгой.



Оберните голову и хвост целой рыбы алюминиевой фольгой.



Снимите упаковку с рыбного филе и положите его на тарелку.

Таблица разморозки

Значения ниже приведены только для справки. Всегда проверяйте степень готовности пищи, открывая дверцу печи и перезапуская печь. При приготовлении больших количеств пищи соответственно измените время. Не накрывайте размораживаемую пищу.

Продукты	Вес/количество	Время и режим	Способ приготовления
Говядина, баранина (в т.ч. филе) (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 30 мин.
Стейки (1)(3)	2 шт. 250 г	300 Вт 3-4 мин.	выдержка 3 мин.
Говяжий фарш (1)(3)	450 г	300 Вт 6-7 мин.	выдержка 5 мин.
Мясо для тушения (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 10 мин.
Целая курица (1)(3)	450 г	300 Вт 5-7 мин.	выдержка 10 мин.
Куски курятины (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Целая рыба (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Филе рыбы (2)(3)	450 г	300 Вт 5-7 мин.	выдержка 5 мин.
Креветки (2)(3)	450 г	300 Вт 4-6 мин.	выдержка 5 мин.
Мягкие фрукты (1)	250 г	300 Вт 2-3 мин.	выдержка 2 мин.
Маргарин (3)	250 г	300 Вт 1-2 мин.	выдержка 2 мин.
Сыр (3)	450 г	300 Вт 2-4 мин.	выдержка 2 мин.
Домашнее блюдо на тарелке, для взрослого (2)	350 г	300 Вт 5-6 мин.	выдержка 3-5 мин.
Приготовленные фрукты (2)	540 г	300 Вт 4-5 мин.	выдержка 3-5 мин.
Варёное мясо (2)	520 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 3-5 мин.
Пирог с заварным кремом (3)	1 шт. 65 г	300 Вт 1-2 мин.	выдержка 2 мин.
Жаркое (1)	750 г	1000 Вт 6-7 мин.	выдержка 5 мин.
Хлебный рулет (1)	1 шт. 85 г	1000 Вт 20-30 сек.	выдержка 5 мин.
Пресное слоёное тесто (1) (3)	1 рулет 375 г	300 Вт 2 мин.-2 мин. 30 сек.	выдержать 20 мин. в холодильнике
Тесто для песочной выпечки (1) (3)	1 рулет 500 г	300 Вт 4-5 мин.	выдержать 20 мин. в холодильнике
Тесто для пиццы (1) (3)	1 рулет 240 г	300 Вт 2 мин.-2 мин. 30 сек.	выдержка 10 мин.
Фруктовый торт (3)	470 г	300 Вт 4-5 мин.	выдержка 5 мин.
Пирог с сыром, чизкейк (3)	600 г	300 Вт 2-3 мин.	выдержка 5 мин.
Фруктовый пирог (3)	500 г	300 Вт 6-8 мин.	выдержка 5 мин.
Пирог с мясом (3)	300 г	300 Вт 4-6 мин.	выдержка 3 мин.

- (1) Перевернуть или перемешать по истечении половины времени.
 (2) Разделить и повернуть несколько раз.
 (3) Снять упаковку и поместить в жаростойкую посуду.

Русский

Таблица разогрева

Значения времени ниже приведены только для справки. Время следует выбирать с учётом исходной температуры пищи, размера посуды и иных факторов.

Продукты	Вес/ Количество	Время и режим	Способ приготовления
Напитки — кофе и молоко			
Кофе	1 чашка 235 мл	1000 Вт 1 мин. 30 сек.	Помешать до разогрева и после.
Кофе	2 чашки 470 мл	1000 Вт 2 мин. 30 сек.- 3 мин.	
Молоко	1 чашка 235 мл	1000 Вт 1 мин. 20 сек.- 1 мин. 30 сек.	
Выпечка			
Круассаны	1 шт. 50 г	1000 Вт 10-20 сек.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Не накрывать крышкой. Перевернуть по истечении половины времени.
	2 шт. 100 г	1000 Вт 30-40 сек.	
Рулеты	1 шт.	1000 Вт 10-20 сек.	
	4 шт.	1000 Вт 30-40 сек.	
Лепёшки наан	225 г	1000 Вт 30-40 сек.	
Лепёшки пита	2 шт.	1000 Вт 20-30 сек.	
Домашние блюда			
Варёные овощи	300 г	1000 Вт 2 мин.	Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
	700 г	1000 Вт 5 мин.-5 мин. 30 сек.	
Картофельное пюре	500 г	1000 Вт 3-4 мин.	
Рис, киноа, кускус	300 г	1000 Вт 2 мин.-2 мин. 20 сек.	
Детское питание	120 г	600 Вт 30-40 сек.	
Консервы			
Печёная фасоль	225 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.-2 мин.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
Спагетти в томатном соусе	200 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.	
Суп-пюре, томатный суп	400 г	1000 Вт 2 мин. 30 сек.	
Куриный суп	425 г	1000 Вт 3 мин. 30 сек.	
Выпечка			
Запеканки	400 г	1000 Вт 2-3 мин.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Не накрывать.
Самса, спринг-роллы	4 шт. 240 г	1000 Вт 1-1 мин. 30 сек.	
Полуфабрикаты			
Пирог с мясом и картофелем (охлаждённый)	450 г	1000 Вт 5-6 мин.	Поместить в подходящую для СВЧ печи посуду, поставить на поворотный стол. Не накрывать.
Лазанья (охлаждённая)	400 г	1000 Вт 7-8 мин.	
Сосиски	250 г	600 Вт 3-5 мин.	

Таблица приготовления

Продукты	Вес/количество	Время и режим	Способ приготовления
Бобы и фасоль готовить вымоченными (кроме чечевицы)			
Нут	225 г	1000 Вт 8 мин., затем 440 Вт 35-40 мин.	Налить 600 мл кипящей воды в большую миску. Накрыть крышкой. Помешать по истечении половины времени.
Чечевица	225 г	440 Вт 15-20 мин.	
Красная фасоль	225 г	1000 Вт 15 мин., затем 440 Вт 35-40 мин.	
Фрукты — снять шкурку, нарезать на равные ломтики. Поместить в жаропрочную посуду			
Яблоки, ремень тушёные	450 г	1000 Вт 7-8 мин.	Добавить 30 мл (2 ст.л.) воды. Под крышкой. Помешать.
Слива тушёная	450 г	1000 Вт 8-10 мин.	
Сырая баранина, говядина. Внимание: горячий жир! Вынимайте посуду с осторожностью.			
Нарезка, отбивные	450 г	800 Вт 4-5 мин., затем 600 Вт 3-4 мин.	Поместить на жаропрочную посуду. Перевернуть по истечении половины времени.
Котлеты	450 г	600 Вт 10-12 мин.	
Паста — поместить в подходящую для микроволновой печи кастрюлю объёмом 3 л.			
Макароны	225 г	1000 Вт 13-15 мин.	Добавить литр кипятка. Накрыть крышкой. Помешать.
Спагетти, лапша	225 г	1000 Вт 11-12 мин.	
Пицца, свежееохлаждённая, — снять всю упаковку. Снизу пицца должна быть мягкой.			
Тонкая, хрустящая	300 г	1000 Вт 2-3 мин.	Поместить в жаропрочной посуде на поворотный стол. Не накрывать крышкой.
Толстая	400 г	1000 Вт 4-6 мин.	
Рыба, моллюски и ракообразные			
Целая рыба	350 г	600 Вт 7-8 мин.	Поместить в жаропрочную посуду. Помешать или перевернуть по истечении половины времени.
Морские гребешки	450 г	600 Вт 8-10 мин.	
Зелёные креветки	250 г	600 Вт 4-5 мин.	
Сырые сосиски. Внимание: горячий жир! Вынимайте посуду с осторожностью.			
Толстые	4 шт. 240 г	1000 Вт 2-3 мин.	Поместить в жаропрочной посуде на поворотный стол. Перевернуть по истечении половины времени.
Тонкие	4 шт. 120 г	1000 Вт 1 мин. 30 сек.- 2 мин. 30 сек.	



Примечание

После окончания работы печи проверить, достаточно ли разогрета пища. Если не уверены, подогрейте ещё. Может потребоваться выдержать пищу в печи некоторое время, особенно если пищу нельзя мешать. Чем гуще пища, тем дольше её требуется выдерживать.

Руководство по использованию рецептов для микроволновой печи

Как адаптировать Ваши любимые рецепты к микроволновой печи

Чтобы адаптировать обычные рецепты для приготовления в микроволновой печи, сократите обычное время приготовления на четверть или треть. Например, если для приготовления курицы в умеренно горячей духовке требуется 1 час, то для ее приготовления в микроволновой печи требуется 15-20 минут при 600 Вт.

Используйте похожие рецепты для микроволновой печи, чтобы легче адаптироваться. Помните, что лучше недоготовить блюдо и установить дополнительное время для завершения процесса, чем переготовить.

Некоторые рекомендации, которые могут Вам помочь:

- Сократите количество жидкости в обычном рецепте на половину или одну треть, например, если в рецепте указан 1 стакан жидкости (250 мл), то нужно взять $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл).
- Добавьте больше загустителя, например, пшеничной или кукурузной муки в соусы или подливы, если Вы не уменьшили количество жидкости.
- Несколько уменьшите количество приправ, если в рецепте не предполагается варка на медленном огне.
- Не солите мясо, птицу или овощи до готовки, иначе они могут стать жесткими или пересохнуть.
- Если для приготовления отдельных ингредиентов требуется большее время, например, для лука, сельдерея или картофеля, приготовьте сначала их.
- Если мясо или овощи предварительно не обжариваются, не включайте в рецепт то количество жира или масла, которое требуется для жарки.
- Сократите количество разрыхлителя для выпечки и увеличьте количество жидкости на четверть.
- Так как микроволны проникают в продукт со всех сторон - сверху, снизу и с боков, смесь в посуде овальной или круглой формы готовится более равномерно. На края приходится большее количество энергии, и в этих местах продукт может переготовиться.
- Блюда, которые готовятся в большом количестве воды, такие как рис или макароны, требуют примерно такого же времени приготовления, как в обычном рецепте (см. раздел о приготовлении риса и макарон).

Выбирайте рецепты, которые легко адаптируются к микроволновой печи, например, запеканки, тушеные блюда или рыба и блюда из овощей. Результат приготовления таких блюд, как жареное на гриле мясо, суфле, пирог с хрустящей корочкой, не удовлетворит Вас. Не пытайтесь готовить в микроволновой печи блюда, где требуется обжаривание.

Планирование меню для приготовления в микроволновой печи

Как сохранить все блюда горячими одновременно

Планируйте приготовление и прием пищи таким образом, чтобы не было необходимости готовить все в последнюю минуту и одновременно. Особенности технологии приготовления пищи в микроволновой печи позволяют подавать все блюда на стол, что называется, с пылу с жару. Можно прервать процесс приготовления некоторых блюд, начиная готовить другие, не ухудшая вкус, аромат и пищевую ценность тех и других продуктов.

Продукты, которые предполагается выдерживать, можно приготовить вначале, а во время выдержки готовить другие. Заранее приготовленные блюда можно быстро разогреть перед подачей на стол. Чтобы с уверенностью готовить в микроволновой печи, требуется некоторый опыт и время. Микроволны работают быстро, так что нужно экспериментировать. Может быть, для Вас будет удобнее готовить, например, жаркое в микроволновой печи, и одновременно с этим тушить или варить овощи и соус на обычной плите или в любых других сочетаниях. Готовьте еду следующим образом.

1. Во-первых, начните с самых густых, плотных блюд (жаркое или запеканка). Слейте и оставьте мясной сок. Накройте фольгой.
2. Приготовьте картофель, рис или макароны.
3. Накройте фольгой для выдерживания.
4. Готовьте зеленные и другие овощи.
5. Накройте фольгой для выдерживания.
6. Приготовьте соус, используя мясной сок, бульон и загуститель.
7. Нарезьте мясо и подайте на стол овощи и соус.

Пока Вы не научитесь планировать последовательность приготовления, Вы, может быть, будете чуть-чуть опаздывать. Не волнуйтесь. Перед подачей на стол обед можно легко разогреть на 1000 Вт из расчета по 1,5-2 мин. на порцию. Если Вы не хотите использовать фольгу, можете накрыть пищу крышкой от кастрюли. Металлическая крышка сохраняет тепло по крайней мере на 15 минут.

Кстати, как можно приготовить все овощи одновременно? Просто положите картофель и тыкву на одно блюдо и менее плотные овощи, такие как брокколи, капуста, цветная капуста, фасоль, горошек, на другое. Сбрызните овощи и зелень водой и накройте крышкой или пищевой пленкой.

Готовьте на 1000 Вт примерно 6-8 минут (4 порции). Помните, если Вы увеличиваете количество овощей, соответственно увеличивается время приготовления. Свежие и замороженные овощи можно перемешать на большом плоском блюде, но следует иметь в виду, что последние не такие плотные, как свежие, поскольку перед заморозкой овощи бланшируются. Если овощи нарезаны на равные кусочки, их можно готовить в небольших отдельных формочках одновременно.

Как увеличить/уменьшить количество порций в рецепте

Увеличение

- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 6, увеличьте количество каждого ингредиента в полтора раза.
- Чтобы увеличить количество порций с 4 до 8, увеличьте количество каждого ингредиента вдвое.
- Для большего количества порций требуется посуда большего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.
- Увеличьте время устойки из расчета 5 минут на каждые 500 г.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Увеличьте время готовки на $\frac{1}{3}$ от указанного, если количество порций увеличивается до 6, и на $\frac{1}{2}$ - до 8.

Уменьшение

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 2, уменьшите количество каждого ингредиента в два раза.
- Для меньшего количества порций требуется посуда меньшего размера. Посуда должна быть достаточно глубокой, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки на $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ от указанного.

Расчет рецепта на одного человека

- Чтобы уменьшить количество порций с 4 до 1, уменьшите количество каждого ингредиента в 4 раза.
- Для одной порции требуется посуда меньшего размера, однако она должна быть достаточного размера, чтобы во время приготовления пища не выплескивалась.
- Используйте тот же уровень мощности, какой указан в рецепте.
- Уменьшите время готовки в 4 раза от указанного, затем при необходимости установите дополнительное время.
- Не забудьте накрыть, помешивать пищу, как указано в рецепте, и всегда проверяйте степень готовности.

Как адаптировать рецепты из других источников для микроволновой печи

Если в рецепте указана другая мощность, чем та, что имеется в печи, отрегулируйте время приготовления из расчета примерно 10% на каждые 100 Вт, т. е. 6 мин требуют поправки в 36 секунд. Если мощность Вашей печи выше, чем указанная в рецепте, (1) сократите количество времени или (2) выберите более низкий уровень мощности. Если мощность печи ниже, чем указано в рецепте, (1) увеличьте время приготовления или (2) выберите более высокий уровень мощности (если это возможно).

Русский

- Rus-34 -

Блюда на каждый день

Каша «Гранола»

Выход: примерно 4 стакана (1 л)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-литровая кастрюля

- Положите хлопья в 3-литровую кастрюлю и готовьте на 1000 Вт 2-3 минуты, дважды помешав.
- Добавьте орехи, пророщенную пшеницу, коричневый сахар, мёд и ваниль. Перемешайте. Варите на 1000 Вт 3-5 минут, дважды помешивая в процессе приготовления.
- Добавьте изюм, кокос и дайте остыть. Размешайте до однородной массы. Переложите в воздухопроницаемую ёмкость.

Помидоры с чесноком

4 порции

Ингредиенты:

- Примерно 3 нарезанных на тонкие ломтики помидора
- 1 мелко порубленная луковица
- 2 мл ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) базилика
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая посуда, крышка

- Положите все ингредиенты в 2-литровую кастрюлю
- Готовьте, накрыв крышкой на 1000 Вт 6-8 минут. Подавайте с барбекю или с жареным на решётке мясом.

Омлет

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая миска

- Вылейте яйца в 2-литровую миску и слегка взбейте их венчиком. Добавьте молоко и соль. Взбивайте до полного перемешивания. Накройте ёмкость плёнкой и готовьте на 600 Вт 2-2,5 минуты.
- Перемешайте яйца и готовьте ещё 2,5-3 минуты. Перед подачей на стол выдержите в закрытом виде еще 1 минуту.

Яйца-пашот

(сваренные в кипятке без скорлупы)

2 порции

Ингредиенты:

- 125 мл ($\frac{1}{2}$ стакана) кипятка
- Немного уксуса
- Щепотка соли
- 2 х 61 г средних яйца

Способ приготовления:

Посуда: два стеклянных стакана

- Налейте воду, добавив в неё уксус и соль, в две ёмкости или в два стеклянных стакана.
- Разбейте яйцо в воду и проколите желток и белок.
- Накройте ёмкость плёнкой и готовьте на 600 Вт 1-1,5 минуты.

Перед подачей выдержите блюдо накрытым ещё в течение 1 минуты.

Примечание: Размер яиц влияет на время приготовления.

Соус

Выход: 500 мл (2 стакана)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: керамический горшочек

- Налейте мясной бульон и положите лук в керамический горшочек (примерно 1 литра). Готовьте на 1000 Вт 2-3 минуты.
- Добавьте муку, томат-пасту и половину бульона. Хорошо перемешайте. Варите на 1000 Вт 2 минуты. Добавьте оставшийся бульон.
- Хорошо перемешайте и варите на 1000 Вт ещё 2 минуты. Приправьте солью и перцем. Подавайте к мясу по Вашему выбору.

Белый соус (основной)

Выход: 250 мл (1 стакан)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: литровый керамический горшочек

- Положите масло в литровый керамический горшочек. Готовьте на 1000 Вт 30-40 секунд.
- Добавьте муку, соль и перец. Перемешайте. Постепенно добавляйте молоко, помешивая до однородной консистенции.
- Варите на 1000 Вт 3-4 минуты, 2 раза помешивая.

Совет:

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

На заметку:

Для приготовления тонких ломтиков бекона:

Положите бекон между бумажными салфетками или на пирожковую тарелку и готовьте на 1000 Вт 2-3 минуты.

На заметку:

Чтобы подсушить панировку:

Насыпьте 250 мл (1 стакан) панировки на плоскую тарелку тонким слоем. Нагревайте на 1000 Вт 2-3 минуты, помешав 1 раз во время разогревания. Остудите и просейте через крупное сито.

Рыба и морепродукты

Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

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

Установка мощности и времени приготовления рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

Рыба или морепродукты	Количество	Мощность	Приблизительное время приготовления (в мин)
Рыбное филе	500 г	600 Вт	6-8
Морские гребешки	500 г	600 Вт	6-8
Креветки среднего размера	500 г	600 Вт	6-8
Целая рыба (фаршированная или нефаршированная)	500 –900 г	600 Вт	8-10

Русский

Рыба в лимонном соке

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая низкая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите рыбное филе кожей вниз в кастрюлю, посыпьте солью, полейте свежавыжатым лимонным соком.
2. Накройте плёнкой и готовьте в сенсорной/автоматической программе приготовления по весу РЫБА или на 600 Вт от 4 до 6 минут.
3. Перед подачей выдержите 3 минуты, посыпьте свежемолотым перцем по вкусу.

Жареная смесь с морскими гребешками

2-4 порции:

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая кастрюля

1. Положите масло, лук и чеснок в 2-литровую кастрюлю. Готовьте на 1000 Вт 1-2 минуты.
2. Добавьте оставшиеся ингредиенты и готовьте на 1000 Вт 5-7 минут, перемешав в середине приготовления.
3. Подавайте на стол сразу после приготовления.

Филе лосося с соусом

4 порции

Ингредиенты:

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

Соус «Рассол»

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

Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная или квадратная стеклянная форма

1. Выложите масло, мелко нашинкованные огурцы и лук, накройте плёнкой и готовьте на 1000 Вт 4-5 минут или до мягкости.
2. Добавьте стейки из лосося и белое вино. Накройте плёнкой и готовьте на 600 Вт 10-12 минут. Перед подачей на стол выдержите 2-3 минуты.

Креветки в чесночном соусе

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: литровая емкость

1. Положите масло, чеснок в литровую ёмкость. Готовьте на 1000 Вт 30-50 секунд.
2. Добавьте лимонный сок, петрушку и креветки. Накройте пищевой плёнкой. Готовьте на 600 Вт 6-8 минут, перемешайте в середине приготовления. Подавайте на стол сразу после приготовления.

Птица

Указания по приготовлению целой птицы в микроволновой печи

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

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

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА.

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

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

Используйте кулинарный мешок или закрытую емкость. Емкость должна иметь достаточную глубину, чтобы птица не касалась крышки.

При использовании кулинарного мешка готовьте в соответствии с указаниями на его упаковке. Не используйте скрепки, чтобы закрыть мешок.

Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края мешка. По верхнему краю мешка сделайте шесть разрезов по 2 см, через которые будет выходить пар.

Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г. Установите мощность и время.

После завершения процесса приготовления проверьте внутреннюю температуру с помощью предназначенного специально для микроволновой печи термометра, поместив его за бедро. Проверьте температуру с обеих сторон. Термометр не должен касаться костей, в противном случае показания будут неверными. Если птица небольшого размера, термометр невозможно установить правильно. В этом случае степень готовности определяется по тому, насколько прозрачен сок, а также по тому, насколько легко ножка поднимается вверх после процесса устойки блюда.

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



Русский

Указания по приготовлению отдельных кусочков птицы в микроволновой печи

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

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

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



Установка мощности и времени приготовления птицы в микроволновой печи

Птица	Мощность	Температура после приготовления	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Курица	600 Вт	87 °C	12-16
Куриные части	600 Вт	87 °C	10-12
Индейка	600 Вт	87 °C	12-18
Утка	600 Вт	87 °C	12-17

Курица по-китайски

4 порции

Ингредиенты:

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

Приготовление:

Посуда: 2,5 литровая кастрюля

1. Залейте грибы кипятком, оставьте для набухания на 30 минут. Слейте воду, удалите ножки и мелко порубите.
2. Налейте масло с чесноком в 2,5-х литровую кастрюлю. Готовьте на 1000 Вт 50-60 секунд.
3. Поместите в кастрюлю курицу и готовьте на 600 Вт 10-12 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты за исключением китайского салата и готовьте на 600 Вт 6-8 минут.
4. Отделите листья китайского салата друг от друга. Выложите получившуюся смесь на листья салата. Подавайте сразу.

Куриная печень в сметане

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2,5 литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Лук с растительным маслом готовьте на 1000 Вт 3-4 минуты. Добавьте печень, муку, перемешайте, добавьте сметану, воду, соль, перец и ещё раз всё перемешайте.
2. Готовьте под плёнкой на 1000 Вт 5-7 минут. Перемешайте, продолжайте готовить на 600 Вт 2-3 минуты или до готовности. Оставьте на 5 минут, перед подачей перемешайте печень с соусом.

Куриные крылышки с мёдом и кунжутом

4-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, форма для приготовления

1. Положите все ингредиенты в кастрюлю, хорошо перемешайте. Маринуйте в течение, как минимум, 2-х часов.
2. Выньте куриные крылышки из маринада и положите в форму для приготовления и готовьте на 800 Вт 18-20 минут, по истечении половины времени переверните.

Куриные грудки с соусом из горчицы и сметаны

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Разрежьте куриное филе на ровные кусочки. Положите масло и курицу в кастрюлю и готовьте под плёнкой на 800 Вт 8-10 минут. В середине приготовления переверните.
2. Выньте курицу, добавьте оставшиеся ингредиенты, хорошо перемешайте. Готовьте на 1000 Вт 2-3 минуты. Перед подачей полейте филе соусом.

Чахохбили из курицы

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: прямоугольная форма для приготовления.

1. Поместите все ингредиенты в форму. Хорошо перемешайте. Накройте крышкой. Готовьте на 800 Вт 10-12 минут.
2. Переверните курицу, продолжайте готовить на 800 Вт 10-12 минут или до готовности.

Основные блюда из мяса

Указания по приготовлению мягких частей мяса в микроволновой печи

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

Положите мясо на решетку для микроволновой печи, которая устанавливается на блюдо. Кусочки говядины с выступающими частями должны быть уложены срезом вниз. Остальные куски с костями нужно уложить жировой частью вниз. Куски без костей положите жирной стороной вверх. В середине процесса приготовления переверните куски. Половинки окорока нужно закрыть 8-см полоской фольги, обернув ее вокруг по большому радиусу. Прикрепите фольгу к окороку с помощью деревянной палочки-зубочистки. Загните 3 см по срезу. У половинок голени закройте кость фольгой. По истечении трети от срока готовки вытащите окорок из печи и снимите с него кожу. Переверните вверх жирной стороной и снова закройте выступающие острые концы. Покройте блюдо для готовки вощеной бумагой или бумажной салфеткой во избежание разбрызгивания.

Если внизу емкости скапливается большое количество сока, его нужно периодически сливать. По желанию его можно использовать для приготовления соусов и подлив. Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г мяса. Задайте мощность и время. Мясо можно закрыть фольгой в начале

приготовления или в середине готовки. Если Вы хотите это сделать в начале, то в середине фольгу нужно удалить. У говядины и свинины следует закрыть фольгой части возле костей. Фольга должна спускаться на 5 см ниже кости. Голень и тонкие части мякоти без костей тоже нужно закрыть. Проверьте, что фольга не касается стенок микроволновой печи, иначе может произойти искрение.

Консервированный окорок нужно закрыть в верхней части полоской фольги шириной 3 см. Оберните полоску фольги вокруг окорока и прикрепите к мясу с помощью деревянной зубочистки. Загните 2 см фольги вниз через край. После разогрева проверьте температуру, используя специальный термометр для мяса. Термометр не должен касаться кости или жира, в противном случае показание будет неточным. В середине куска и в мышечной части возле кости температура более низкая, например, в центре филейной части свинины. Если температура низкая, поставьте мясо в печь и готовьте еще несколько минут на рекомендованном уровне мощности. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА.

После приготовления оставьте мясо выдерживаться в течение 10-15 минут. За это время внутренняя температура станет одинаковой и поднимется на 5-10 °C.

Русский

Указания по приготовлению более жестких частей мяса в микроволновой печи

Более жесткое мясо, например, для жаркого, нужно готовить в жидкости. На каждые 500 г мяса берите ¼ - 2 стакана супа, бульона и т.п. При приготовлении более жестких частей можно использовать кулинарный мешок или закрытую кастрюлю. Выберите кастрюлю подходящей глубины с таким расчетом, чтобы мясо не касалось крышки. При использовании кулинарного мешка подготовьте его в соответствии с указаниями на упаковке. Не используйте скрепки или проволоку, чтобы закрыть

мешок. Используйте только нейлоновый шнурок, х/б нить или отрежьте полоску с верхнего края мешка. По верхнему краю мешка сделайте шесть разрезов по 2 см, через которые будет выходить пар. Установите необходимое время приготовления, исходя из веса птицы и минимального количества минут, указанного для 500 г продукта. Задайте мощность и время готовки. В середине процесса приготовления переверните мясо. Приготовленное мясо станет мягче.

Установка мощности и времени приготовления мяса в микроволновой печи

Мясо	Мощность	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Говядина Куски для жаркого Лопатка, бок, грудинка	600 Вт 600 Вт	12-14 20-30
Свинина Окорок Филе Отбивная	600 Вт 600 Вт 600 Вт	15-18 15-18 8-10
Баранина Средне прожаренная Хорошо прожаренная	600 Вт 600 Вт	12-14 15-18

Основные блюда из мяса (продолжение)

Говядина в соусе чили

4 порции

Ингредиенты:

500 г порубленной на кусочки говядины
1 нашинкованная луковичка
1 мелко нарезанный зубчик чеснока
30 г (2 ст. ложки) приправы чили
400 мл (1 банка) мякоти консервированных томатов
200 г (1 банка) консервированной фасоли без жидкости

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Положите все ингредиенты, кроме фасоли в двухлитровую кастрюлю. Хорошо перемешайте. Готовьте под плёнкой на 800 Вт 15-20 минут или до мягкости.
В середине приготовления добавьте фасоль и тщательно перемешайте.
2. Подавайте на тарелке с салатом и сыром.

Говядина по-китайски с овощами

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-литровая кастрюля

1. Положите стейк, имбирь и чеснок в трёхлитровую кастрюлю. Готовьте на 1000 Вт 1-2 минуты.
2. В керамическом горшочке объёмом 250 мл соедините соусы с бульоном. Готовьте на 1000 Вт 2-3 мин.
3. Добавьте в блюдо. Готовьте на 1000 Вт 4-5 минут, в середине процесса помешайте.
4. Перед подачей на стол выдержите 5 минут.
Подавайте с рисом или вермишелью.

Маринованные ребра, жаренные на гриле

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-литровая кастрюля

1. Положите все ингредиенты в 3-литровую кастрюлю для маринования на несколько часов или на всю ночь.
2. Готовьте ребра на 600 Вт 25-28 минут, один раз переверните в процессе приготовления.

Бефстроганов

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

1. Положите лук, масло, мясо, томатный и соевый соусы, перемешайте.
2. Готовьте на 800 Вт 12-15 минут под плёнкой, перемешайте один раз в процессе приготовления.
Добавьте муку и сухой бульон, перемешайте, влейте сметану.
3. Перемешайте и готовьте на 800 Вт 7-10 минут или до готовности.

Мясной соус к спагетти

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Лук, чеснок, растительное масло прогрейте в кастрюле на 1000 Вт 2 минуты, добавьте перец, ломтики шампиньонов, мясной фарш, хорошо перемешайте, закройте плёнкой и готовьте на 600 Вт 6-8 минут до полуготовности.
2. Затем добавьте красное вино и измельчённые томаты, соль, перец, специи, тушите под плёнкой на 600 Вт 8-10 минут.

Плов со свиной

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

1. Нарезанное мясо, морковь, лук и масло положите в кастрюлю. Готовьте без крышки на 1000 Вт 10 минут.
2. Добавьте соль, специи, тщательно перемешайте, добавьте воду и предварительно замоченный рис вместе с водой. Готовьте на 1000 Вт 5-7 минут под плёнкой. Перемешайте. А затем на 600 Вт 20-24 минуты или до готовности.
3. Оставьте на 10 минут в выключенной печи.

Блюда из овощей

Указания по приготовлению различных блюд из овощей

Приготовление свежих овощей в микроволновой печи

Положите овощи в емкость. Добавьте 2-3 столовые ложки воды на каждые 500 г овощей. Посолите воду или добавьте соль по окончании готовки. Не солите сами овощи. Накройте емкость стеклянной крышкой или пленкой.

Готовьте на 1000 Вт установив рекомендуемое время. В середине процесса готовки помешайте овощи. Овощи, которые готовятся цельными и с кожурой, нужно наколоть, чтобы лишняя влага и пар могли выходить. Кладите овощи на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. По окончании готовки овощи нужно выдержать в закрытой посуде в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Приготовление замороженных овощей в микроволновой печи

Выньте овощи из упаковки и положите в емкость подходящего размера. Замороженные в мешочках овощи нужно положить на блюдо и наколоть верх. Готовьте на 1000 Вт в соответствии с приведенными в таблице указаниями. При готовке овощи следует накрыть крышкой или пленкой.

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

Приготовление сушеных бобов или гороха в микроволновой печи

В 4-литровую кастрюлю залейте горячую воду и доведите ее до кипения, установив 1000 Вт на 10-12 минут. Добавьте бобы и 2 столовые ложки растительного масла.

Перемешайте. Готовьте в соответствии с приведенной ниже таблицей. Помешайте. Оставьте бобы выдерживаться в течение 15-20 минут.

Примечание:

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

Русский

Приготовление в микроволновой печи замороженных овощей

Овощ	Количество	Процедура приготовления	Примерное время готовки (в минутах) при 1000 Вт
Бобовые	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Кормовые бобы	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Брокколи (побеги)	350 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Брюссельская капуста	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Морковь (молодая)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	6-8
Цветная капуста	500 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	6-8
Кукуруза (1/2 початка)	каждые 1/2 початка (75 г)	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	3-4
Кукуруза (початки)	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Смесь овощей	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	5-7
Горох	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6
Шпинат	250 г	Готовьте в закрытой 2-литровой посуде.	4-6

Приготовление сушеных бобов и гороха в микроволновой печи

Продукт	Посуда	Количество горячей воды	Примерное время закипания воды при 1000 Вт (в мин) и при закрытой крышке	При приготовлении на 600 Вт (в мин), покрытые крышкой
Чечевица (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	15-20
Суп из смеси овощей (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	15-20
Дробленый горох или чечевица (250 г)	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	20-25
Бобы (250 г), замоченные на ночь	4-литровая кастрюля	2 литра	10-12	25-30

Блюда из овощей

(продолжение)

Для лучшего результата овощи накройте крышкой и готовьте на 1000 Вт.

Русский

Продукт	Количество	Указания по приготовлению	Примерное время готовки (в минутах) на 1000 Вт
Спаржа	250 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	4-6
Бобы (измельченные)	250 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	4-5
Свекла	4 целых (1 кг)	Закрытая посуда, добавить 1 стакан воды в 4-литровую посуду Время устойчивости после приготовления – 5 мин	14-18
Брокколи	500 г	Только соцветия, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
Брюссельская капуста	500 г	Закрытая посуда, добавить 1/4 стакана воды	5-7
Капуста	500 г	Нашинкованная, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
Морковь	200 г	Мелко нарезанная, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	3-5
Цветная капуста	500 г	Соцветия, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
Сельдерей	6 стеблей (400 г)	Нарезанные кусочки размером 1 см, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	5-7
Кукуруза	2 початка (500 г), 4 початка (1 кг)	Смажьте растопленным сливочным маслом и варите в закрытой посуде	4-6, 8-10
Баклажаны	1 (500 г)	Нарезанные кубиками, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	5-7
Грибы	250 г	Нарезанные, в закрытой посуде с добавлением 2 столовых ложек сливочного масла	3-4
Лук	3 (200 г)	Разрезанные на 4 части, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	4-6
Горошек	250 г	Очищенный от кожуры, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	3-5
Картофель			
Пюре	5 (500 г)	Очищенный и нарезанный на 4 части, с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
В мундире		Проколоть кожуру. Положить на бумажную салфетку, готовить без крышки	7-9
Тыква	500 г	Очищенная и нарезанная на одинаковые кусочки, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	8-10
Шпинат	250 г	Удалить стебли, нарезать листья на небольшие куски, варить в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	3-5
Сладкий картофель	500 г	Нарезанный маленькими кусочками, в закрытой посуде с добавлением 2 ст. ложек сливочного масла	6-8
Репа, турнепс	500 г	Очищенная и нарезанная мелкими кусочками, в закрытой посуде с добавлением 1/4 стакана воды	6-8
Помидоры	2 (300 г)	Нарезанные дольками, готовить с добавлением 1 ст. ложки сливочного масла	2-4
Цуккини	1 (500 г)	Нарезанный на кусочки размером 2 см, в закрытой посуде	5-7

Цветная капуста в белом соусе

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, литровый горшок, пищевая плёнка

1. Положите цветную капусту с водой в низкую кастрюлю. Накройте плёнкой и готовьте в автоматической/сенсорной программе «ОВОЩИ» или на 1000 Вт 6-8 минут.
2. Положите масло в литровый горшочек. Готовьте на 1000 Вт 1 мин, перемешайте с мукой и прогрейте ещё 1 минуту. Постепенно добавляйте молоко, хорошо перемешайте и продолжайте готовить на 1000 Вт 2-3 минуты. В середине приготовления перемешайте.
3. Из цветной капусты слейте лишнюю жидкость, залейте соусом и посыпьте сыром. Готовьте на 800 Вт 2-3 минуты или до расплавления сыра.

Морковь, глазированная мёдом

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Соедините все компоненты, накройте крышкой и готовьте на 1000 Вт 8-10 минут, тщательно перемешав в середине приготовления.

Винегрет

5-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка, фольга

1. На дно кастрюли положите свёклу, затем картофель и сверху морковь, носиками к центру кастрюли. Подлейте 2-3 ст. ложки воды, закройте плёнкой, готовьте на 1000 Вт 10 минут. Достаньте в первую очередь морковь, продолжайте готовить так же ещё 5 минут, достаньте картофель, свёклу продолжайте готовить ещё 3-5 минут до мягкости. Все овощи заверните в фольгу и оставьте до полного остывания.
2. Овощи нарежьте мелкими кубиками. Свёклу перемешайте с 2-3 ст. ложками растительного масла. Оставшееся масло смешайте с солью, перцем, сахаром, уксусом и соевым соусом. Перемешайте с овощами.

Запеканка из картофеля

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: форма с бортиками

1. Выложите слой картофеля, посолите, залейте его смесью из молока и сметаны. Готовьте на 1000 Вт 15-18 минут.
2. Сверху посыпьте луком, беконом и сыром. Готовьте на 1000 Вт 5 минут.

Овощи в соусе карри

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, крышка

1. Поместите лук и соус карри в 3-литровую кастрюлю, накройте крышкой. Готовьте на 1000 Вт 3-4 минуты.
2. Добавьте остальные ингредиенты, кроме орехов, и перемешайте, крышку не снимайте. Готовьте на 1000 Вт 12-14 минут. По истечении половины времени помешайте. Посыпьте сверху тёртыми орехами и подавайте.

Фаршированные помидоры

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля

1. Срежьте верхушки помидоров. Ложкой выскоблите содержимое и смешайте его с остальными ингредиентами.
2. Помидоры заполните полученной смесью. Сверху посыпьте оставшимся сыром.
3. Поместите помидоры в 2-литровую кастрюлю и готовьте на 1000 Вт 2-3 минуты. Подавайте к столу.

Совет:

Для приготовления 4-х фаршированных помидоров, готовьте при 1000 Вт 6-8 минут.

Рис, макароны и каши

Указания по приготовлению риса и других круп в микроволновой печи

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

Время готовки на 1000 Вт указано в таблице. Перед

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

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при - готовления на 1000 Вт без крышки (в мин)	Время выдержки (в мин)
РИС				
Коричневый быстрого приготовления (1 стакан/200 г)	4-литровая кастрюля	2 ¹ / ₃ стакана	16-19	5
Коричневый (1 стакан/200 г)	4-литровая кастрюля	3 стакана	25-30	10
Длиннозерный (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	13-15	5
Круглый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5
Жасминовый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5

Указания по приготовлению макарон в микроволновой печи

Следуйте приведенным в таблице указаниям относительно размеров посуды, количества воды и времени приготовления. Вскипятите воду, добавив 1 чайную ложку соли и 1 столовую ложку растительного масла. Положите макароны и варите столько времени, сколько указано в приведенной таблице. Варка осуществляется на 1000 Вт

Проверьте насколько быстро развариваются макароны, прежде чем увеличить время приготовления.

Слегка недоваривайте макароны, которые будут потом снова разогреваться.

Помешайте и оставьте без крышки на 5 минут. Слейте воду после выдерживания.

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при - готовления на 1000 Вт без крышки (в мин)	Время выдержки (в мин)
Сухие феттучини (250 г)	4-литровая кастрюля	6 стаканов	12-14	5
Рожки, ракушки и т.п. (250 г)	3-литровая кастрюля	4 стакана	14-16	5
Свежие спагетти, феттучини (375 г)	4-литровая кастрюля	6 стаканов	12-14	5
Сухие спагетти (250 г)	4-литровая кастрюля	4 стакана	12-14	5
Свежие тортеллини, равиоли (250 г)	4-литровая кастрюля	4 стакана	10-12	5

Указания по приготовлению каш в микроволновой печи

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



Варите на 1000 Вт 2-3 минуты, помешивая во время готовки.



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

Тортеллини с беконом и луком

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в неё макароны, накройте плёнкой. Готовьте на 1000 Вт 10-14 минут. Оставьте накрытыми ещё на 2 минуты. Слейте воду.
2. Положите лук, чеснок и бекон в 2-литровую кастрюлю и варите на 1000 Вт 4-5 минут. Добавьте сливки, сыр, бульонный порошок и петрушку. Всё тщательно перемешайте.
3. Добавьте макароны и варите на 1000 Вт 2-3 минуты. Посыпьте сверху перцем и оставшимся Пармезаном.

Песто Феттучини

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Налейте в 3-литровую кастрюлю горячую воду и положите в неё макароны, накройте плёнкой. Готовьте на 1000 Вт 14-16 минут. Оставьте накрытыми ещё на 5 минут. Слейте воду.
2. Положите оставшиеся ингредиенты, кроме масла, в кухонный комбайн, измельчите. Медленно добавляйте масло тоненькой струйкой во время измельчения продуктов, до получения слегка загустевшего соуса.
3. Положите соус в макароны, помешайте и подавайте.

Рис с овощами

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

1. Положите масло, нашинкованный лук и морковь в кастрюлю, накройте плёнкой и готовьте на 1000 Вт 4-5 минут, затем добавьте консервированную кукурузу, замороженный горошек, промытый рис, тщательно перемешайте.
2. Добавьте 375 мл (1 1/2 стакана) кипятка, соль, специи для риса, перемешайте, накройте плёнкой и готовьте на 1000 Вт 12-14 минут, по истечении половины времени помешайте.
3. Оставьте в закрытой посуде на 5 минут.

Пудинг с маслом по-шотландски

4-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-литровая ёмкость

1. Положите сгущёнку в 2-литровую ёмкость. Готовьте на 600 Вт 6-7 минут. Дважды помешайте во время приготовления.
2. Смешайте с маслом, молоком и ванилью. Размешивайте до полного растворения масла. Слегка охладите.
3. Добавьте молочную смесь в муку. Хорошо размешайте. Вылейте смесь в 2-литровую ёмкость.
4. Посыпьте сверху коричневым сахаром и полейте сверху кипятком. Готовьте на 1000 Вт 6-8 минут.

Фруктовый джем

Ингредиенты:

- 200 г фруктов (клубники, яблок, винограда, киви...)
- 100 г сахарной пудры
- 10 мл (2 ч.ложки) лимонного сока

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля

1. Очистите фрукты, нарежьте на кусочки размером 1-2 см, поместите в кастрюлю. Добавьте сахарную пудру, лимонный сок, тщательно перемешайте.
2. Готовьте на 600 Вт 13-14 минут. Перемешивайте каждые 3 минуты.

Примечание:

1. Из апельсина джем готовить нельзя. Храните джем в холодильнике. Сахар добавляйте по вкусу. Чем меньше сахара, тем меньше срок хранения джема.
2. Из указанного количества ингредиентов получается около чашки джема. Чтобы получилось две чашки, удвойте количество ингредиентов.

Ароматные груши в красном вине

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, пищевая плёнка

1. Груши очистите от кожицы и семян
2. Положите в кастрюлю сахар, и воду, доведите до кипения на 1000 Вт 3-4 минуты, перемешайте, добавьте специи и вино, продолжите готовить на 1000 Вт 2-3 минуты.
3. В сироп положите груши, накройте плёнкой, готовьте на 600 Вт 8-10 минут или до мягкости. Остудите в сиропе.
4. Подавайте в креманках, украсив взбитыми сливками.

Шоколадный мусс

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: глубокая стеклянная миска

1. Сливки подогрейте на 1000 Вт 1 минуту, добавьте кусочки шоколада и размешайте до его растворения.
2. Желтки слегка взбейте венчиком, влейте в них при постоянном помешивании, сливки с шоколадом, готовьте на 100 Вт 9-10 минут. Перемешивайте через каждые 2 минуты.
3. Влейте бренди, перемешайте, разлейте по формочкам, охладите в холодильнике.

Грильяж ореховый

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: высокая 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите сахар в кастрюлю и залейте горячей водой, перемешайте, готовьте 3 минуты на 1000 Вт. Добавьте лимонный сок. Продолжайте готовить на 1000 Вт 12-14 мин. до янтарно-карамельного цвета. Перемешивайте каждые 3 минуты.
2. Орехи перемешайте с горячей карамелью, выложите смесь на ровную поверхность на разделочную доску, накрытую пищевой плёнкой. Поверхность разровняйте слоем 1,0 – 1,5 см, делайте всё быстро, чтобы карамель не застыла раньше времени, накройте слоем плёнки и прокатайте скалкой ещё тёплый грильяж до толщины 0,5 см. Нарежьте на кусочки ещё тёплый грильяж, оставьте его до полного остывания и застывания на время не меньше 1 часа. Разломайте на кусочки по прорезанным линиям.

Желе из консервированных фруктов

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: литровая кастрюля

1. Желатин замочите во фруктовом сиропе и оставьте на 30-40 минут.
2. Нагрейте желатин в микроволновой печи на 600 Вт 2-3 минуты до растворения желатина, добавьте газированный напиток, перемешайте.
3. По формочкам разложите фрукты, залейте не застывшим желе, охладите в холодильнике не менее 2 часов.