

Panasonic®

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

Microwave Oven
Микроволновая печь
Мікрохвильова піч

For home use
Для домашнего использования
Для домашнього використання



**Models No. NN-ST342 W/M
NN-SM332W**

Please read these instructions carefully before using this product, and save this manual for future use.

Пожалуйста, перед началом эксплуатации данного продукта внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и сохраните ее для использования в дальнейшем.

Будь ласка, перед початком експлуатації цього продукту уважно прочитайте інструкцію з експлуатації й збережіть її для використання у майбутньому.

Содержание

Перед началом эксплуатации

Установка и подключение.....	2
Меры безопасности	3
Важная информация	4
Принципиальная схема устройства	5
Панель управления (NN-ST342W/M)	6

Основные операции

Для NN-SM332W:

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

Для NN-ST342W/M:

Установка микроволновой мощности и времени приготовления	8
Использование турборазморозки	9
Установка часов	10
Использование функции блокировки от детей	10
Разогревание/приготовление пищи с использованием программ автоматического приготовления	11-13
Установка таймера, времени устойки или отсрочки включения	14
Краткое руководство пользователя (NN-ST342W/M).....	18

Уход и обслуживание

Перед обращением в сервисный центр	15
Уход и техническое обслуживание микроволновой печи	16
Технические характеристики	17

Кулинарная книга

Введение	19
Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи	20
Особенности приготовления пищи в микроволновой печи	21-22
Разогревание пищи с заданием мощности и времени	23
Размораживание/Турборазморозк	24
Технология размораживания и полезные советы	25
Рекомендации	26-27
Ответы на часто задаваемые вопросы	27
Блюда на каждый день	28
Рыба и морепродукты	29
Птица	30-31
Основные блюда из мяса	32-33
Блюда из овощей	34-36
Рис, макароны и каши	37-38
Десерты	39

Установка и подключение

Проверка микроволновой печи

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

Указания по заземлению

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

Рабочее напряжение

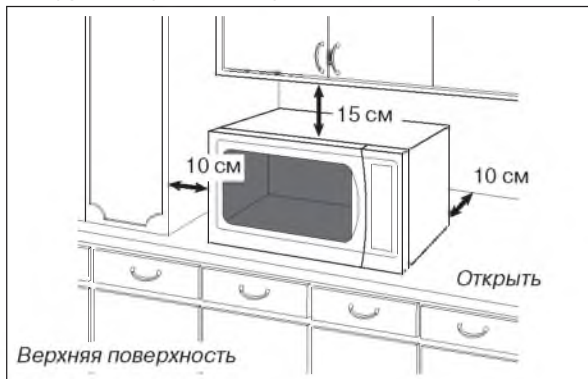
Напряжение в сети должно соответствовать значению, указанному на фирменной наклейке. При подключении к сети с напряжением выше указанного может произойти возгорание или возникнуть другие неисправности.

Установка микроволновой печи

1. Установите печь на ровную устойчивую поверхность на высоте не ниже 85 см от пола.
2. Проследите, чтобы установленную печь было легко отключить от электросети путем отсоединения вилки шнура питания от розетки или активации прерывателя цепи.
3. Для нормальной работы прибора необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.

При установке на кухонном столе:

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



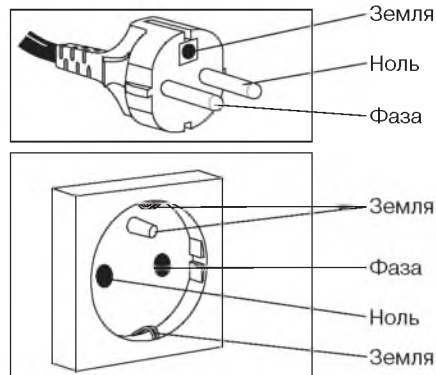
4. Не размещайте микроволновую печь вблизи электрической или газовой плиты.
5. Не допускайте снятие ножек.
6. Данная печь предназначена только для бытового применения. Не используйте ее вне помещения.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.
8. Шнур питания не должен касаться внешней поверхности корпуса. Не допускайте его соприкосновения с горячей поверхностью. Шнур питания не должен свисать с края стола. Не опускайте саму печь, шнур питания или его вилку в воду.
9. Не загораживайте 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 загораживала вентиляционные отверстия печи.
10. Микроволновая печь не может быть встроена в шкаф.

Предупреждение

1. **Уплотнители дверцы и места их прилегания необходимо протирать влажной салфеткой.** Прибор необходимо проверять на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении подобных повреждений не допускается эксплуатация прибора до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. **Не допускается эксплуатация прибора при повреждении сетевого шнура или штепсельной вилки,** а также если произошло падение или повреждение самого устройства или в его работе имеются неполадки. В случае повреждения сетевого шнура он должен быть заменен таким же шнуром, поставляемым производителем. Замена должна производиться квалифицированным специалистом.
3. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, стойки панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, которая не пропускает микроволны за пределы устройства.
Проведение ремонта неквалифицированными лицами опасно, поэтому он должен производиться только специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у производителя.
4. **Замена осветительной лампы печи должна производиться только специалистом сервисной службы,** прошедшим обучение у производителя. Когда возникнет необходимость замены лампы, обратитесь к Вашему дилеру.
5. Жидкости и другие продукты не должны разогреваться в плотно запечатанных или закрытых емкостях, 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.

Внимание!

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



Меры безопасности

Назначение микроволновой печи

1. Не используйте печь ни для каких иных целей, кроме приготовления пищи. Эта печь разработана специально для разогрева и приготовления пищи. Не используйте печь для разогрева каких-либо химических веществ или непищевых продуктов.
2. Удостоверьтесь, что посуда/емкость подходит для использования в микроволновой печи.
3. Не используйте микроволновую печь для сушки бумаги, газет, белья и других материалов. Это может вызвать возгорание.
4. Когда Вы не пользуетесь печью, не кладите внутрь посторонние предметы на тот случай, если она будет случайно включена.
5. Не допускается включение микроволнового режима, если внутри печи нет продуктов. Это может вызвать повреждение устройства.
6. При появлении дыма, поверните ручку Таймера в положение ноль или нажмите кнопку Стоп/Сброс, но дверцу оставьте закрытой. Отсоедините сетевой кабель или отключите электричество во всей квартире.
7. Это устройство не предназначено для работы с использованием внешнего таймера или отдельной системы дистанционного управления.

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

Дополнительные принадлежности

В комплект поставки данной печи входит набор аксессуаров. Всегда следуйте указаниям по их использованию.

Поворотный стол

1. Не допускается включение печи без роликового кольца и поворотного стола.
2. Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол.
3. Если поворотный стол горячий, прежде чем его мыть или чистить, дайте ему остыть.
4. Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.
5. Если пища или посуда на поворотном столе касается стенок печи и препятствует вращению, поворотный стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
6. Не кладите пищу непосредственно на поворотный стол.

Роликовое кольцо

1. Для обеспечения бесшумной работы и предотвращения образования нагара необходимо регулярно очищать роликовое кольцо и дно печи.
2. Во время приготовления пищи роликовое кольцо всегда используется вместе с поворотным столом.

Обслуживание микроволновой печи

1. Ремонт и техобслуживание

ЕСЛИ ВАША ПЕЧЬ ТРЕБУЕТ РЕМОНТА, обратитесь в ближайшую службу технической поддержки Pampasonic. Любые операции по ремонту и техобслуживанию микроволновой печи, требующие снятия крышки корпуса, должны выполняться только квалифицированным персоналом сервисного центра, так как при этом возникает опасность микроволнового облучения.

2. Уплотнители дверцы

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

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

3. Внутреннее освещение камеры

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

Важная информация

1) Время приготовления

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

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

2) Небольшие порции продуктов

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

3) Яйца

Не допускается варить яйца в скорлупе или подогреть сваренные вкрутую яйца в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, так как они лопнут из-за повышения внутреннего давления.

4) Прокалывание

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

5) Термометр для мяса

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

6) Жидкости

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

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

7) Бумага/ Пластик

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

8) Посуда/ Фольга

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

9) Бутылочки для кормления/ Консервы для детского питания

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

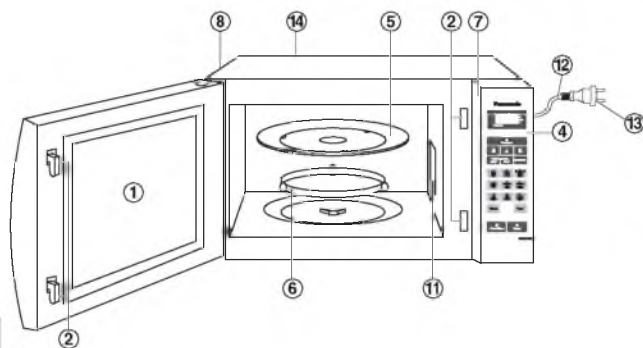
10) Место для использования

Это устройство предназначено для использования в домашних условиях и условиях, подобных домашним, например:

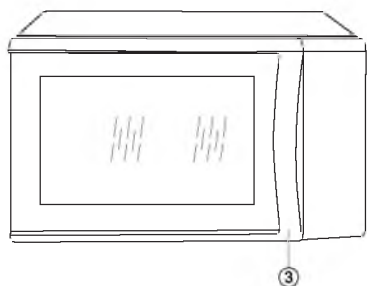
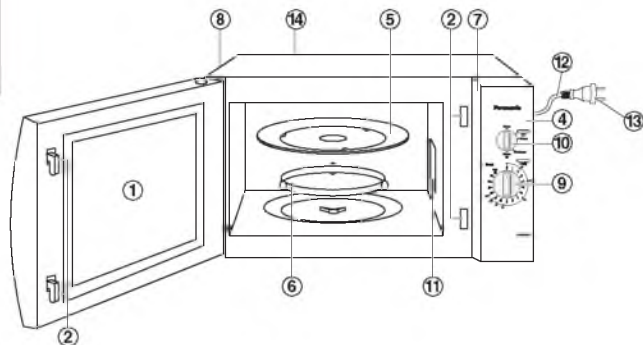
- на кухнях для персонала в магазинах, в офисах и других рабочих помещениях;
- в жилых домах на фермах;
- клиентами в отелях, мотелях и других жилых помещениях;
- в отелях с услугой «номер плюс завтрак».

Принципиальная схема устройства

NN-ST342W/M



NN-SM332W



РУССКИЙ

- ① Смотровое окно печи
- ② Система блокировки дверцы
- ③ Ручка открывания дверцы

Потяните, чтобы открыть дверь. Открытие дверцы во время приготовления приведет к остановке процесса, но программа сохранится. Открытие дверцы во время приготовления - это совершенно безопасно в плане воздействия микроволн.

Для моделей NN-ST342W/M, приготовление возобновляется после закрытия дверцы и нажатия клавиши **Старт**.

- ④ Панель управления
- ⑤ Стеклоповоротный стол

а) Не включайте печь, если внутри не установлено роликовое кольцо и поворотный стол.

б) Используйте только специально предназначенный для данной печи поворотный стол.

в) Прежде чем мыть или чистить поворотный стол, дайте ему остынуть.

г) Не помещайте продукты непосредственно на поворотный стол. Пища должна готовиться в специальной посуде, предназначенной для микроволновой печи, или на решетке, которая установлена на поворотный стол.

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

е) Поворотный стол может поворачиваться в разных направлениях.

- ⑥ Роликовое кольцо

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 Ручка выбора Времени/Веса

- ⑩ Ручка выбора режима приготовления

- ⑪ Крышка (не снимается)

- ⑫ Сетевой шнур

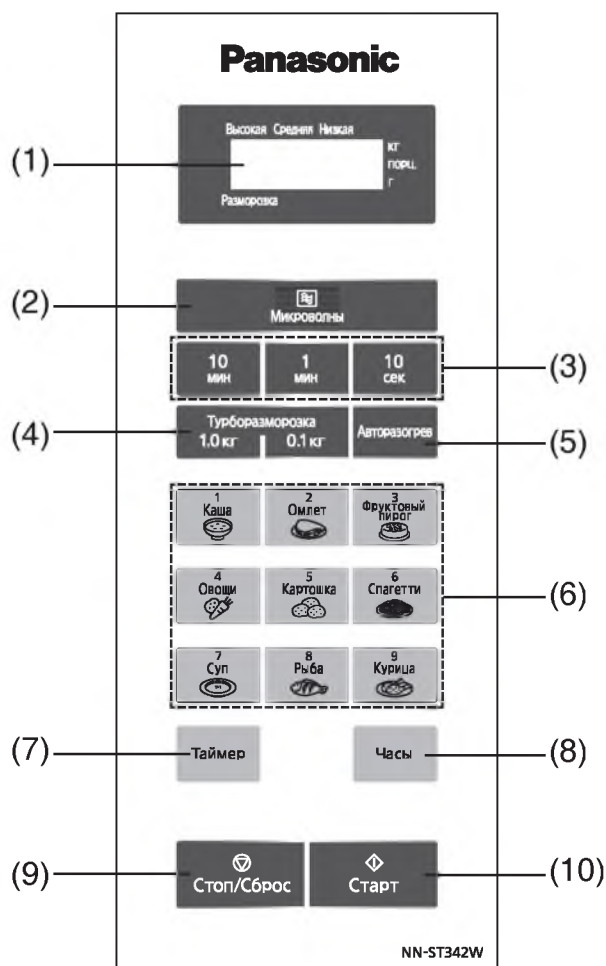
- ⑬ Сетевая вилка

- ⑭ Наклейка-предупреждение

Примечание:

Приведенная выше иллюстрация приведена только для справки.

Панель управления (NN-ST342W/M)



РУССКИЙ

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

Перед приготовлением: Одно нажатие сбрасывает предыдущие команды.

Во время приготовления: Одно нажатие останавливает процесс приготовления. Второе нажатие сбрасывает все команды, и на дисплее появляется знак двоеточия.

- (10) Клавиша включения Старт

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

Звуковой сигнал:

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

Примечание:

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

Основные операции (NN-SM332W)

Для установки программы приготовления и разогрева

1. Поместите пищу в печь
2. Установите уровень мощности

3. Установите время приготовления

Примечание: Чтобы установить продолжительность приготовления до 5 мин, поверните ручку переключателя «Время/Вес» за отметку 5 мин, а затем верните ее на желаемую отметку.



Разморозка с установкой веса продукта

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

3. Установите вес продукта

Примечание: Чтобы выбрать вес менее 0,2 кг, поверните ручку «Таймер/Вес» за отметку 0,2 кг, а затем верните ее на желаемую отметку.

РУССКИЙ

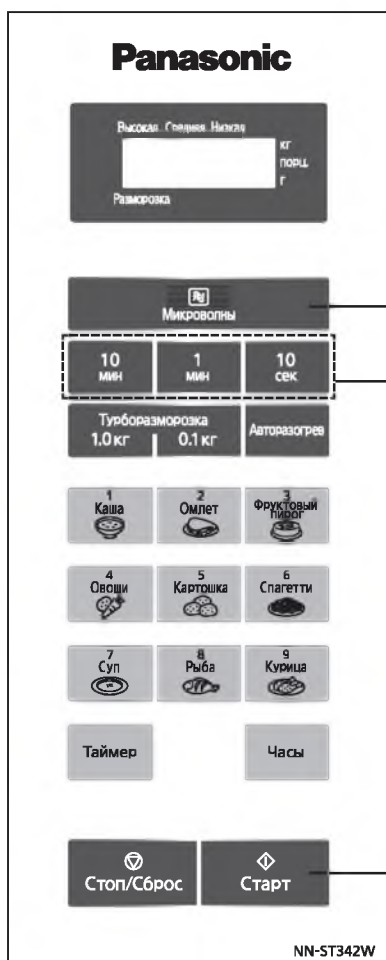
Микроволновый режим	Примеры использования
Высокая	Кипячение жидкостей, приготовление овощей, фруктов, Крупмакарон, вермишели и десертов.
Средне-высокая	Приготовление птицы, мяса, выпечка, приготовление десертов, подогрев молока.
Средняя	Запекание пиццы в горшочках, мясные запеканки, приготовление шоколадного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

Примечания:

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

Основные операции (NN-ST342W/M)

Установка микроволновой мощности и времени приготовления



1. Поместите пищу в печь

2. Нажмите кнопку выбора мощности

(См. прилагаемую ниже таблицу).

3. Установите время приготовления

(Максимальная мощность Высокая - не более 30 минут. Другие значения мощности - до 99 минут 50 секунд.)

4. Нажмите

На дисплее начнется отсчет времени в обратном направлении.

РУССКИЙ

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

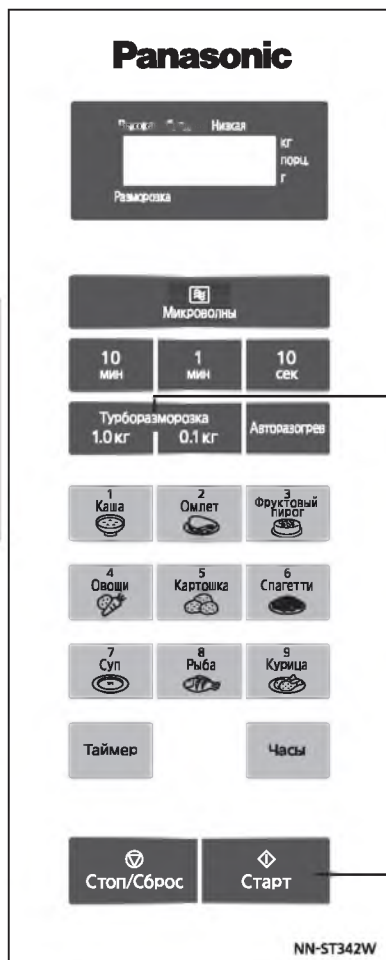
Примечания:

- Для 2-й и 3-й стадий приготовления повторите шаги 2 и 3 перед нажатием кнопки **Старт**.
- При выборе максимального режима на первой стадии шаг 2 можно опустить.

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

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

РУССКИЙ



1. Поместите пищу в печь

2. Установите вес замороженного продукта

Например: для размораживания 1,5 кг мяса.



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

3. Нажмите

На дисплее появится время размораживания и начнется обратный отсчет времени.

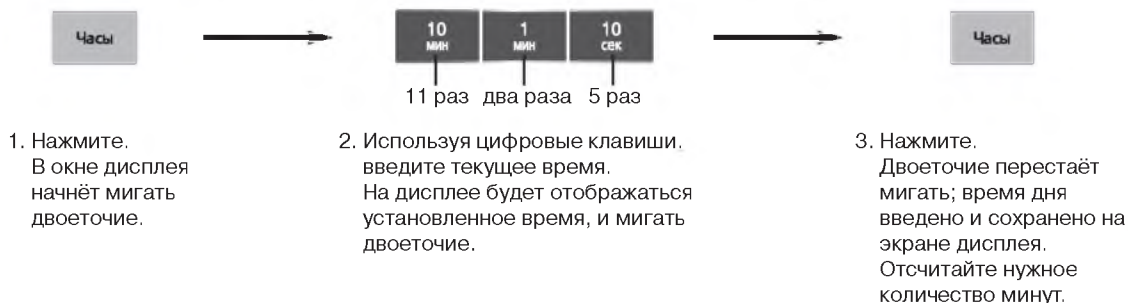
Примечания:

1. Турборазморозка может использоваться для размораживания многочисленных порционных кусочков мяса. Курица и рыба размораживаются по весу. Чтобы воспользоваться данным режимом, просто введите в программу вес продукта в килограммах (1,0) и сотнях граммов (0,1). Печь автоматически определит время разморозки и уровень мощности. После ввода программы на дисплее отобразится время разморозки. Для получения наилучших результатов вес продукта не должен быть меньше 0,2 кг.
2. Мясо на кости (например, реберная часть говядины или свиной окорок) содержит меньше мышечной ткани, чем бескостная часть того же веса. Следовательно, из веса мяса на кости, превышающего 2 кг, можно вычесть 0,5 кг. Если вес мяса на кости менее 2 кг, из него следует вычесть 0,2 кг.
3. Если в процессе приготовления пищи зазвучит сигнал, переверните продукт или выньте его из печи (или накройте его).

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

Установка часов

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



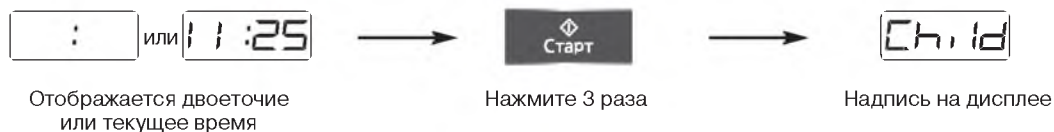
Примечания:

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

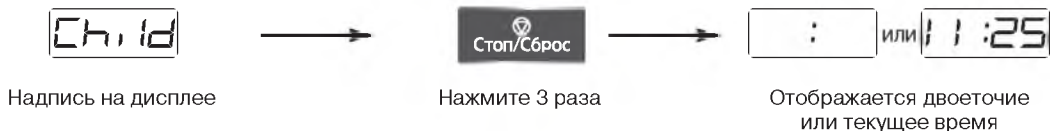
РУССКИЙ

Использование функции блокировки от детей

Для установки:



Для отмены:



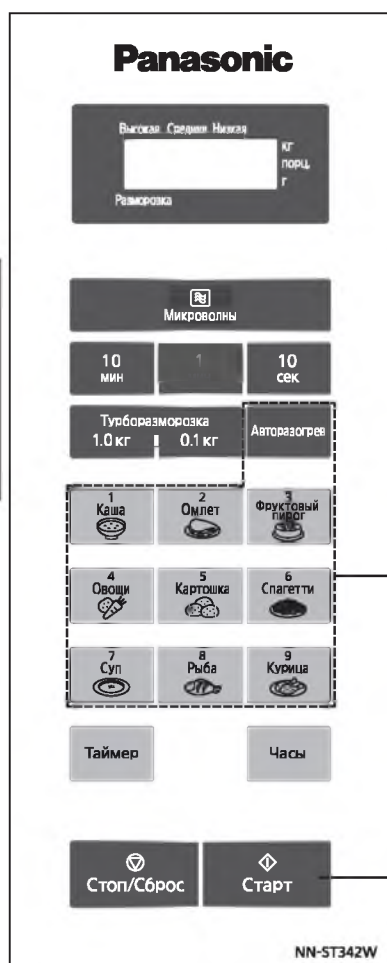
Примечания:

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

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

Разогревание/приготовление пищи с использованием программ автоматического приготовления

РУССКИЙ



1. Поместите пищу в печь

2. Выберите нужную программу

Выберите кнопку, соответствующую желаемой категории продукта.

3. Нажмите

Начнется отсчет времени на дисплее.

Автоматический разогрев:

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

Автоматическое приготовление:

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

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

Авторазогрев

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

Используйте посуду соответствующего размера, накрыв блюдо крышкой или пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи.

Примечание: При разогреве таких блюд, как супы, тушеные блюда с соусами и запеканки, их рекомендуется помешать в середине процесса разогрева и после завершения.

1. Каша

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

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

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

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

2. Омлет

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

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

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

3. Фруктовый пирог

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

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

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

4. Овощи

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

5. Картошка

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

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

6. Спагетти

Программа предназначена для приготовления макаронных изделий.

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

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

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

Блюдо накрывать не следует.

После звукового сигнала – помешайте.

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

7. Суп

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

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

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

8. Рыба

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

9. Курица

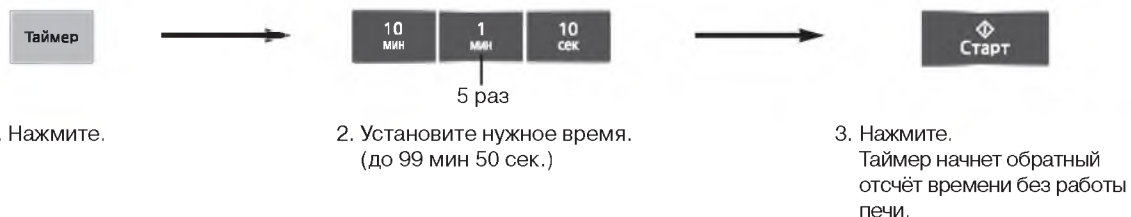
Подходит для приготовления кусочков курицы, таких как крылышки, окорочка, половинки грудок и т. д. Кусочки курицы должны полностью оттаять перед приготовлением. Чтобы улучшить вкус, цвет и аромат курицы, добавьте от 1 до 5 столовых ложек масла и предварительно замаринуйте ее кусочки со специями. Разложите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

Основные операции (NN-ST342W/M) (Продолжение)

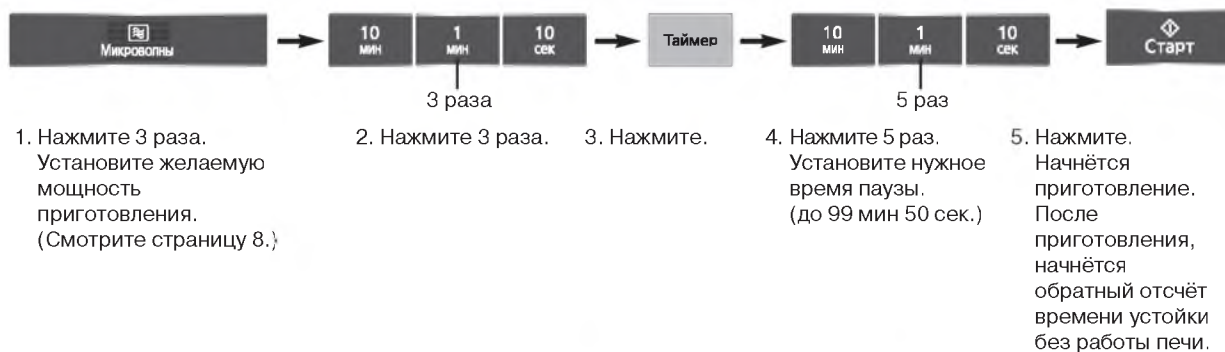
Установка таймера, времени устойчивости или отсрочки включения

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

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



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



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



Примечания:

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

Перед обращением в сервисный центр

Нормальные явления при работе микроволновой печи:

При включении микроволновой печи возникают помехи в работе телевизора.

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

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

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

Я случайно включил печь, не загрузив в нее продукты.

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

РУССКИЙ

Проблема	Возможная причина	Устранение
Печь не включается.	Печь не подсоединена надежно к сетевой розетке.	Выньте сетевой кабель из розетки и подождите 10 секунд, после чего снова подсоедините.
	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.
При включении печи слышны посторонние шумы от вращения стеклянного подноса.	Роликовое кольцо и дно печи загрязнились.	Почистите печь в соответствии с правилами ухода (см. следующую страницу).
Не начинается процесс готовки.	Не закрыта полностью дверца.	Закройте дверцу как следует.

Только для модели NN-ST342W/M:

Не начинается процесс готовки.	После программирования не была нажата кнопка Старт .	Нажмите кнопку Старт .
	Ранее уже была задана другая программа.	Нажмите кнопку Стоп/Сброс , чтобы отменить предыдущую программу и ввести новую.
	Программа введена некорректно.	Повторите программирование, воспользовавшись указаниями инструкции по эксплуатации.
	Случайно была нажата кнопка Стоп/Сброс .	Заново запрограммируйте печь.
На дисплее появляется надпись CHILD.	Включилась функция блокировки от детей в результате 3-кратного нажатия кнопки Старт .	Отключите функцию блокировки от детей, нажав кнопку Стоп/Сброс 3 раза.

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

Уход и техническое обслуживание микроволновой печи

1. Необходимо постоянно чистить данную микроволновую печь и убирать остатки пищи.
2. Перед чисткой печи выключите ее и отсоедините кабель питания от сетевой розетки.
3. Внутренние поверхности микроволновой печи должны быть чистыми. Если частицы пищи или брызги от жидкостей пристали к стенкам печи, протрите их мягкой салфеткой. При сильном загрязнении можно использовать мягкие чистящие средства. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные препараты.
4. Внутренние поверхности печи следует протирать мягкой тканью. Во избежание повреждения внутренних деталей устройства не допускается попадание жидкости внутрь вентиляционных отверстий.
5. Не допускайте попадания жидкостей на панель управления. При чистке панели управления используйте мягкую салфетку, не применяйте сильные моющие средства, абразивные материалы или чистящие спреи. Во время чистки панели управления дверца должна оставаться открытой во избежание случайного включения печи. После завершения чистки нажмите кнопку **«Стоп/Сброс»**, чтобы очистить дисплей, или проверьте, чтобы переключатель «Время/Вес» был установлен на отметку «0».
6. Если на внутренней поверхности или вокруг наружных краев дверцы конденсируется влага, вытрите ее мягкой салфеткой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях повышенной влажности и не является признаком неисправности.
7. Поворотный стол нужно периодически чистить. Мойте его в теплой мыльной воде или в посудомоечной машине.
8. Роликовое кольцо и днище печи нужно периодически очищать для обеспечения бесшумной работы печи. Просто протирайте нижнюю поверхность, используя мягкое моющее средство, например жидкое мыло для посуды. Испарения скапливаются внутри печи при ее долгой работе, но это ни в коем случае не влияет на состояние днища и колесиков роликового кольца. Следите за правильной установкой роликового кольца на днище микроволновой печи.
9. При необходимости замены лампочки обратитесь к Вашему дилеру.
10. Необходимо содержать микроволновую печь в чистоте, потому что загрязнения могут привести к повреждению внутренних поверхностей, значительно сократить срок службы прибора, и стать причиной опасной ситуации.

РУССКИЙ

Технические характеристики

	NN-SM332W	NN-ST342W/M
Источник электропитания:	220 В 50 Гц	
Потребляемая мощность:	5,9 А 1270 Вт	
Выходная мощность:	800 Вт	
Габаритные размеры (Ш x В x Г):	485 мм x 287 мм x 400 мм	
Внутренние размеры (Ш x В x Г):	315 мм x 227 мм x 349 мм	
Рабочая частота:	2450 МГц	
Вес без упаковки:	Приблизительно 12,4 кг	Приблизительно 12,7 кг


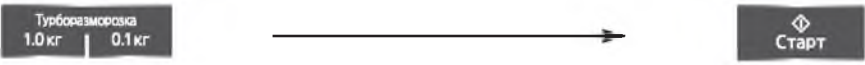


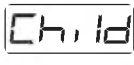

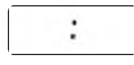
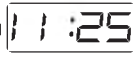

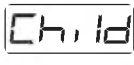

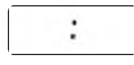
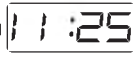

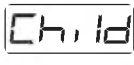

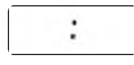
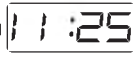


* Тест IEC

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Информация относительно требований к напряжению, месяца изготовления, страны и серийного номера находится на специальной наклейке на задней стороне микроволновой печи.

РУССКИЙ

Краткое руководство пользователя (NN-ST342W/M)

Функция	Способ управления												
Приготовление/ Разогревание/ Разморозка продуктов в микроволновом режиме с установкой времени (см. стр. 8)	 <p>Выберите мощность. Установите время приготовления. Нажмите.</p>												
Турбо разморозка продуктов (см. стр. 9)	 <p>Установите вес замороженного продукта. Нажмите.</p>												
Для установки часов (см. стр. 10)	 <p>Нажмите. Введите текущее время. Нажмите.</p>												
Активация/отмена блокировки кнопок Child Lock (см. стр. 10)	<table border="0"> <tr> <td>Для активации:</td> <td>Индикация на дисплее</td> <td>Для отмены:</td> <td>Индикация на дисплее</td> </tr> <tr> <td></td> <td>→ </td> <td></td> <td>→  или </td> </tr> <tr> <td>Нажмите 3 раза.</td> <td></td> <td>Нажмите 3 раза.</td> <td></td> </tr> </table>	Для активации:	Индикация на дисплее	Для отмены:	Индикация на дисплее		→ 		→  или 	Нажмите 3 раза.		Нажмите 3 раза.	
Для активации:	Индикация на дисплее	Для отмены:	Индикация на дисплее										
	→ 		→  или 										
Нажмите 3 раза.		Нажмите 3 раза.											
Для разогрева используйте сенсорную кнопку автоматического разогрева (см. стр. 11)	 <p>Введите вес продукта. Нажмите.</p>												
Автоматическое приготовление (см. стр. 11)	<p>Например:</p>  <p>Выберите нужное количество порций. Нажмите.</p>												

РУССКИЙ

Введение

Приготовление пищи с использованием энергии микроволн

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

Отражение

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

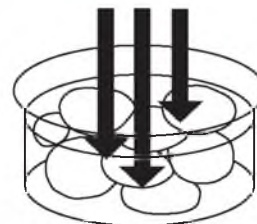
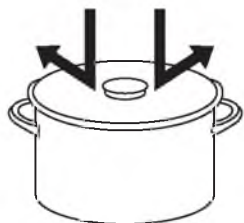
Передача

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

Поглощение

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

РУССКИЙ



Посуда и емкости, пригодные для использования в микроволновой печи

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

РУССКИЙ

Предупреждение:

* Пластмассовая посуда

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

* Бумажные изделия и плёнка для хранения продуктов в холодильнике

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

Особенности приготовления пищи в микроволновой печи



Размер посуды

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



Количество

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



Плотность

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

РУССКИЙ

Время выдержки перед подачей (устойка)

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

Порционные куски мяса

Выдерживаются 15 мин, завернутые в алюминиевую фольгу.

Картофель в мундире

Выдерживается 10 мин, завернутый в алюминиевую фольгу.

Легкая выпечка

Выдерживается в течение 5 мин на противне.

Пищевая клейкая пленка

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



Содержание влаги

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

Плотная выпечка из сдобного теста

Выдерживается 15-20 мин.

Рыба

Выдерживается 2-3 мин.

Блюда из яиц

Выдерживаются 2-3 мин.

Готовые к употреблению блюда

Выдерживаются 5 мин.

Готовые блюда в емкостях из фольги, на тарелках

Выдерживаются 2-3 мин.

Овощи

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

Прокалывание

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

Особенности приготовления пищи в микроволновой печи (Продолжение)



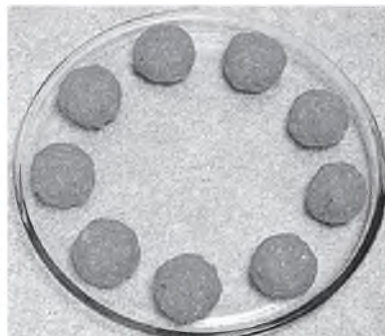
Покрытие

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



Исходная температура

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



Свободное пространство

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

РУССКИЙ



Переворачивание и помешивание

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



Форма

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



Проверка степени готовности

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

Проверка готовности еды

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

Разогревание пищи с заданием мощности и времени

Разогревание пищи с заданием мощности и времени / Готовые к употреблению замороженные продукты

РУССКИЙ

Готовый к употреблению замороженный продукт	Мощность	Время (в мин.)	Дополнительные указания
Хлеб и хлебобулочные изделия 1 кусок хлеба 1 батон 6 булочек	Вссокая Вссокая Средняя	10-15 сек 2-5 1-2	Не разогревайте хлеб до горячего состояния, иначе он станет черствым и пересохнет. Удалите упаковку, прежде чем помещать хлеб в печь. Положите его на бумажную салфетку для поглощения излишней влаги.
Творожный пудинг (600 г)	Разморозка	2-3	Размораживайте на блюде, вытащив из емкости.
Оладьи - 4 (350 г)	Средняя	2-3	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Лепешки - 6 (400 г)	Средняя	1-2	Размораживайте на тарелке, покрытой бумажной салфеткой. Время устойки - 2 минуты.
Пироги Фруктовый пирог (500 г)	Разморозка, затем Вссокая	6-8 4-6	Вытащите из фольги и поместите на противень.
Пирог с мясом (300 г)	Разморозка, затем Средняя	4-6 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Пицца (350 г)	Вссокая	5-7	Вытащите из упаковки и положите на бумажную салфетку или следуйте указаниям на упаковке.
Замороженные вторые блюда Рыба под соусом (200 г)	Средняя	6-7	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
Запеканка-полуфабрикат в мешочке (2 порции)	Средняя	4-6	Проколите мешочек. Разогревайте на тарелке или в миске.
Лазанья (300 г)	Средняя	10-12	Вытащите из упаковки и положите на блюдо.
Еда в емкостях	Разморозка, затем Вссокая	3-4 2-3	Равномерно разложите еду на обеденной тарелке. По желанию добавьте масло или соус. Накройте тарелку пищевой пленкой.
Обед из замороженных полуфабрикатов (400 г)	Средняя	8-10	Удалите крышку из фольги и накройте пищевой пленкой.
Овощи в соусе (в мешочке) (400 г)	Средняя	8-10	Проколите края контейнера. Разогревайте на тарелке.
Разное Кусочки курицы (500 г)	Разморозка, затем Вссокая	5-7 6-8	Положите на тарелку, покрытую бумажной салфеткой.
Круассаны - 4 (250 г)	Средняя	2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Рыбные палочки - 8 (200 г)	Разморозка, затем Вссокая	3-5 2-3	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.
Сосиска, запеченная в булочке (250 г)	Средняя	3-5	Положите на блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

Размораживание/Турборазморозка

Благодаря этой функции можно размораживать продукты, просто предварительно введя их вес. Микроволновая печь сама выберет необходимое время разморозки основных продуктов. Однако не рекомендуется использовать эту функцию для пористых продуктов, например хлеба, выпечки и др.

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

Полезные советы при размораживании



По возможности разделите продукт на отдельные куски.



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



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



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



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



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

РУССКИЙ

Технология размораживания и полезные советы

Подготовка к замораживанию продуктов

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

Технология размораживания

1. Распакуйте продукт и положите его на решетку для гриля, которая ставится на блюдо, а затем на поворотный стол.
2. В процессе размораживания убирайте уже размороженные кусочки мяса, фарша и т.д.
3. После размораживания сердцевина больших кусков мяса может остаться незамороженной. Оставьте продукт еще на 15-30 минут до полной разморозки.

Таблица времени размораживания продуктов

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

Рекомендации

Как адаптировать Ваши любимые рецепты к микроволновой печи

Чтобы адаптировать обычные рецепты для приготовления в микроволновой печи, сократите обычное время приготовления до четверти или трети. Например, если для приготовления курицы в умеренно горячей духовке требуется 1 час, то для ее приготовления в микроволновой печи требуется 15-20 минут при Средней мощности. Используйте похожие рецепты для микроволновой печи, чтобы легче адаптироваться. Помните, что лучше недоготовить блюдо и установить дополнительное время для завершения процесса, чем переготовить.

Некоторые рекомендации, которые могут Вам помочь:

- Сократите количество жидкости в обычном рецепте на половину или одну треть, например, если в рецепте указан 1 стакан жидкости (250 мл), то нужно взять 1/2 стакана (125 мл).
- Добавьте больше загустителя, например пшеничной или кукурузной муки в соусы или подливы, если Вы не уменьшили количество жидкости.
- Несколько уменьшите количество приправ, если в рецепте не предполагается варка на медленном огне.
- Не солите мясо, птицу или овощи до готовки, иначе они могут стать жесткими или пересохнуть.
- Если для приготовления отдельных ингредиентов требуется большее время, например для лука, сельдерея или картофеля, приготовьте сначала их.
- Если мясо или овощи предварительно не обжариваются, не включайте в рецепт то количество жира или масла, которое требуется для жарки.
- Сократите количество разрыхлителя для выпечки и увеличьте количество жидкости на четверть.
- Для бисквитов нужно готовить крутое тесто. Для этого увеличьте количество муки примерно на 20 процентов. Замените белый сахар коричневым и используйте те рецепты для выпечки, в которых требуются специи темного цвета или заморозка. Из-за того что время приготовления сокращается, бисквит не становится темным. Перед выпечкой тесто следует охладить в течение получаса. Тогда бисквит получается хрустящим. Выпекайте бисквиты на стеклянном подносе, покрытом жиронепроницаемой бумагой.
- Так как микроволны проникают в продукт со всех сторон - сверху, снизу и с боков, смесь в посуде овальной или круглой формы готовится более равномерно. На края приходится большее количество энергии, и в этих местах продукт может переготовиться.
- Блюда, которые готовятся в большом количестве воды, такие как рис или макароны, требуют примерно такого же времени приготовления, как в обычном рецепте (см. раздел о приготовлении риса и макарон).
- Выбирайте рецепты, которые легко адаптируются к микроволновой печи, например запеканки, тушеные блюда, запеченная курица или рыба и блюда из овощей. Результат приготовления таких блюд, как жареное на гриле мясо, суфле, пирог с хрустящей корочкой, не удовлетворит Вас. Не пытайтесь готовить в микроволновой печи блюда, где требуется обжаривание.

Планирование меню для приготовления в микроволновой печи

Как сохранить все блюда горячими одновременно

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

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

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

Пока Вы не научитесь планировать последовательность приготовления, Вы, может быть, будете чуть-чуть опаздывать. Не волнуйтесь. Перед подачей на стол обед можно легко разогреть на Средне-высокой мощности из расчета по 2 мин. на порцию.

Если Вы не хотите использовать фольгу, можете накрыть пищу крышкой от кастрюли. Металлическая крышка сохранит тепло по крайней мере на 15 минут. Кстати, как можно приготовить все овощи одновременно? Просто положите картофель и тыкву на одно блюдо и менее плотные овощи, такие как брокколи, капуста, цветная капуста, фасоль, горошек, на другое. Сбрызните овощи и зелень водой и накройте крышкой или пищевой пленкой. Готовьте на максимальной Высокой мощности примерно 6-8 минут (4 порции). Помните, если Вы увеличиваете количество овощей, соответственно увеличивается время приготовления. Свежие и замороженные овощи можно перемешать на большом плоском блюде, но следует иметь в виду, что последние не такие плотные, как свежие, поскольку перед заморозкой овощи бланшируются. Если овощи порезаны на равные кусочки, их можно готовить в небольших отдельных формочках одновременно.

Как увеличить/уменьшить количество порций в рецепте

Увеличение

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

Уменьшение

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

Расчет рецепта на одного человека

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

Как адаптировать рецепты из других источников для микроволновой печи

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

Ответы на часто задаваемые вопросы

Проблема	Причина	Решение
Пища быстро остывает после разогрева в микроволновой печи.	Пища не разогрелась как следует или не приготовилась.	Поставьте еду снова в печь для дополнительного разогрева. Помните, что продукты из холодильной камеры требуют большего времени для приготовления, чем продукты, имеющие комнатную температуру.
Пища слишком долго готовится в микроволновой печи.	Печи не хватает мощности.	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной цепи.
	Температура продуктов из холодильника значительно ниже, чем у продуктов, имеющих комнатную температуру.	Для более холодных продуктов требуется установить дополнительное время приготовления.
Мясо становится жестким при приготовлении в микроволновой печи.	Установлен слишком высокий уровень мощности.	Для приготовления мяса используйте менее мощные режимы.
	Мясо было посолено перед готовкой.	Не солите пищу перед приготовлением. Солить нужно после приготовления.
Торт остается непропеченным в центре при выпекании в микроволновой печи.	Установлено слишком короткое время приготовления и/или выдержки.	Установите дополнительное время готовки/ выдержки.
Яичница или омлет становится жестким, «резиновым» при приготовлении в микроволновой печи.	Установлено слишком большое время приготовления.	При приготовлении небольших порций блюд из яиц нужно следить за процессом приготовления. Испорченный продукт невозможно исправить.
Пирог с заварным кремом и крем получается жестким, слишком вязким.	Выбран слишком высокий уровень мощности.	Уменьшите время приготовления для этих блюд.
Сырный соус становится тягучим, клейким при приготовлении в микроволновой печи.	Соус готовился вместе с сыром.	Добавьте сыр в конце варки соуса. В горячем соусе сыр расплавится.
Овощи пересушены при приготовлении в микроволновой печи.	Приготовление осуществлялось в открытой посуде. Низкое содержание влаги в овощах, например прошлогодних корнеплодах. Перед приготовлением добавлена соль.	Накройте крышкой или пленкой. Добавьте еще 2-4 ст. ложки воды. Встряхните после приготовления.
На дверце конденсируется влага.	Это нормальное явление, оно означает, что пища готовится быстрее, чем отводится пар из печи.	Протрите дверцу мягкой салфеткой.
Поворотный стол вращается в разных направлениях.		Это нормально.

Блюда на каждый день

Каша «Гранола»

Выход: примерно 4 стакана (1 л)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Помидоры с чесноком

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Омлет

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Яйца-пашот (сваренные в кипятке без скорлупы)

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Перед подачей выдержите блюдо накрытым ещё в течение 1 минуты.

Примечание: Размер яиц влияет на время приготовления.

Соус

Выход: 500 мл (2 стакана)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Белый соус (основной)

Выход: 250 мл (1 стакан)

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Полезные:

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

На заметку:

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

На заметку:

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

Рыба и морепродукты

Указания по приготовлению рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

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

Установка мощности и времени приготовления рыбы и морепродуктов в микроволновой печи

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

РУССКИЙ

Рыба в лимонном соке

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Жареная смесь с морскими гребешками

Порции: 2-4

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Филе лосося с соусом

4 порции

Ингредиенты:

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

Соус «Рассол»

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

Способ приготовления:

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

Креветки в чесночном соусе

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда:

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

Птица

Указания по приготовлению целой птицы в микроволновой печи

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

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

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ОБЫЧНЫЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА.

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

Птицу с менее нежным мясом следует готовить в жидкости, например в супе или бульоне из расчёта 1/4 стакана на каждые 500 г птицы.

Используйте кулинарный мешочек или закрытую посуду. Посуда должна иметь достаточную глубину, чтобы птица не касалась крышки.

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

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

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

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



РУССКИЙ

Указания по приготовлению отдельных частей птицы в микроволновой печи

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

Уложите кусочки птицы вниз кожей и равномерно распределите внутри плоского блюда. В середине процесса приготовления переверните кусочки и перераспределите их. Закройте фольгой крылышки, ножки и другие выступающие части, если это.



Установка мощности и времени приготовления птицы в микроволновой печи

Птица	Уровень мощности	Температура после приготовления	Примерное время приготовления (в мин на каждые 500 г)
Курица	Средняя	87°C	12-16
Кусочки курицы	Средняя	87°C	10-12
Индейка	Средняя	87°C	12-18
Утка	Средняя	87°C	12-17

Птица

Курица по-китайски

4 порции

Ингредиенты:

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

Приготовление:

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

Куриная печень в сметане

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

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

Куриные крылышки с мёдом и кунжутом

4-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, форма для приготовления

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

Куриные грудки с соусом из горчицы и сметаны

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

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

Чахохбили из курицы

4 порции

Ингредиенты:

- 440 г (1 банка) мякоти консервированных помидоров
- 60 мл (1/4 стакана) томат-пасты
- 10 мл (2 ч. ложка) порубленного чеснока
- 2 нашинкованные 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. Готовьте на средне высокой мощности 10-12 минут.
2. Переверните курицу, продолжайте готовить на этой же мощности ещё 10-12 минут или до готовности.

Основные блюда из мяса

Указания по приготовлению мягких частей мяса в микроволновой печи

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

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

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

РУССКИЙ

Указания по приготовлению более жёстких частей мяса в микроволновой печи

Более жёсткое мясо, например для жаркого, нужно готовить в жидкости. На каждые 500 г мяса берите 1/4 - 2 стакана супа, бульона и т.п. При приготовлении более жёстких частей можно использовать кулинарный мешок или закрытую кастрюлю. Выберите кастрюлю подходящей глубины с таким расчётом, чтобы мясо не касалось крышки. При использовании кулинарного мешка подготовьте его в соответствии с указаниями на упаковке. Не используйте скрепки или проволоку, чтобы закрыть

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

Установка мощности и времени приготовления мяса в микроволновой печи

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

Основные блюда из мяса

Говядина в соусе чили

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

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

Говядина по-китайски с овощами

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Маринованные ребра, жаренные на гриле

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Бефстроганов

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

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

Мясной соус к спагетти

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

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

Плов со свиной

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка.

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

Блюда из овощей

Указания по приготовлению различных блюд из овощей

Приготовление свежих овощей в микроволновой печи

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

Приготовление замороженных овощей в микроволновой печи

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

Приготовление сушеных бобов или гороха в микроволновой печи

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

Примечание:

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

РУССКИЙ

Приготовление в микроволновой печи замороженных овощей

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

Приготовление сушёных бобов и гороха в микроволновой печи

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

Блюда из овощей

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

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

Блюда из овощей

Цветная капуста в белом соусе

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

Морковь, глазированная мёдом

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

Винегрет

5-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

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

Запеканка из картофеля

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: форма с бортиками

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

Овощи в соусе карри

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Фаршированные помидоры

2 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Совет:

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

Рис, макароны и каши

Указания по приготовлению риса и других круп в микроволновой печи

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

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

Продукт	Посуда	Количество кипятка	Примерное время при отовлении на максимуме 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
Длиннозёрный (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	13-15	5
Круглый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5
Жасминовый (1 стакан/200 г)	3-литровая кастрюля	2 стакана	12-14	5

РУССКИЙ

Указания по приготовлению макарон в микроволновой печи

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

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

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

Указания по приготовлению каш в микроволновой печи

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



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



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

Рис, макароны и каши

Тортеллини с беконом и луком

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

Песто Феттучини

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 3-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

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

Рис с овощами

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

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

РУССКИЙ

Десерты

Пудинг с маслом по-шотландски

4-6 порций

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

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

Варенье из чёрной смородины

0,5 литра

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: 1,5 - 2-х литровая кастрюля

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

Ароматные груши в красном вине

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: низкая кастрюля, пищевая плёнка

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

Шоколадный мусс

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: глубокая стеклянная миска

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

Грильяж ореховый

4 порции

Ингредиенты:

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

Способ приготовления:

Посуда: высокая 2-х литровая кастрюля, пищевая плёнка

1. Положите сахар в кастрюлю и залейте горячей водой, перемешайте, готовьте 3 минуты на Высокой мощности. Добавьте лимонный сок. Продолжайте готовить на Высокой мощности в течение 18-19 мин. до янтарно-карамельного цвета. Перемешивайте каждые 3 минуты.
2. Орехи перемешайте с горячей карамелью, выложите смесь на ровную поверхность на разделочную доску, накрытую пищевой плёнкой. Поверхность разровняйте слоем 1,0 – 1,5 см, делайте всё быстро, чтобы карамель не застыла раньше времени, накройте слоем плёнки и прокатайте скалкой ещё тёплый грильяж до толщины 0,5 см. 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 замочить во фруктовом сиропе и оставить на 30-40 минут.
2. Нагреть желатин в микроволновой печи на Средней мощности 2-3 минуты до растворения желатина, добавить газированный напиток, перемешать.
3. По формочкам разложить фрукты, залить не застывшим желе, охладить в холодильнике не менее 2 часов.

Зміст

Перед експлуатацією

Установлення та підключення.....	2
Заходи безпеки.....	3
Важлива інформація.....	4
Схема пристрою.....	5
Панель керування (NN-ST342W/M).....	6

Експлуатація та поради

Для моделі NN-SM332W:	
Потужність та час готування/розігріву/розморожування.....	7
Для моделі NN-ST342W/M:	
Установлення потужності мікрохвильового режиму та часу.....	8
Використання режиму швидкого розморожування.....	9
Встановлення годинника.....	10
Використання функції блокування від дітей.....	10
Підігрівання/готування за допомогою клавіш автоматичного готування.....	11-13
Встановлення таймера (Кухонний Таймер/Встановлення Часу/Затримка Часу).....	14
Скорочена інструкція з експлуатації (NN-ST342W/M).....	18

Обслуговування

Перед тим як звертатись до сервісного центру.....	15
Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі.....	16
Технічні специфікації.....	17

Рекомендації щодо приготування страв

Вступ.....	19
Довідник посуду для готування страв.....	20
Технологія приготування в мікрохвильовій печі.....	21-22
Потужність та час підігрівання страв.....	23
Розморожування / Режим турборозморожування.....	24
Технологія розморожування та корисні поради.....	25
Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі.....	26-27
Відповіді на найпоширеніші запитання.....	27
Страви на кожен день.....	28
Риба та морепродукти.....	29
Птиця.....	30-31
Основні страви з м'яса.....	32-33
Страви з овочів.....	34-36
Рис, макарони та каші.....	37-38
Десерти.....	39

Установлення та підключення

Перевірка мікрохвильової печі

Розпакуйте піч та видаліть пакувальний матеріал. Перевірте піч на наявність пошкоджень, таких як вм'ятини, тріщини у дверцятках або несправність замку дверцят. У разі виявлення будь-яких пошкоджень відразу зверніться до Вашого дилера. Не встановлюйте пошкоджену мікрохвильову піч.

Вказівки по заземленню

УВАГА: З МЕТОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ МІКРОХВИЛЬОВУ ПІЧ СЛІД ЗАЗЕМЛИТИ. Якщо електрична розетка, до якої планується підключити піч, не має заземлення, Вам слід обов'язково замінити її на розетку із системою заземлення.

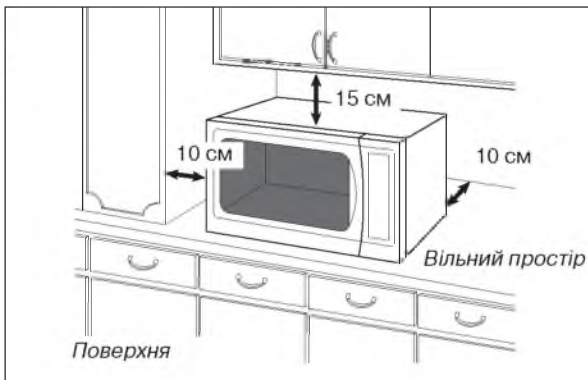
Робоча напруга

Напруга електричної мережі має співпадати із значенням, що вказане на фірмовій наклейці. Якщо Ви підключите піч до розетки з напругою, що перевищує вказане значення, це може спричинити спалахування або інші пошкодження. Розташування печі

1. Піч слід розташувати на плоскій та стійкій поверхні, на відстані не менш ніж 85 см від підлоги.
2. Піч слід встановити таким чином, щоб її можна було легко ізолювати від електричної мережі, витягнувши шнур або вимкнувши переривник.
3. Для нормальної роботи пристрою необхідно забезпечити достатню циркуляцію повітря.

Розташування на робочій поверхні:

Залиште 15 см вільного простору над верхньою панеллю, 10 см позаду та по 10 см з обох боків. Якщо піч одним з боків притиснута до стіни, верхня поверхня та інший бік мають бути вільні.



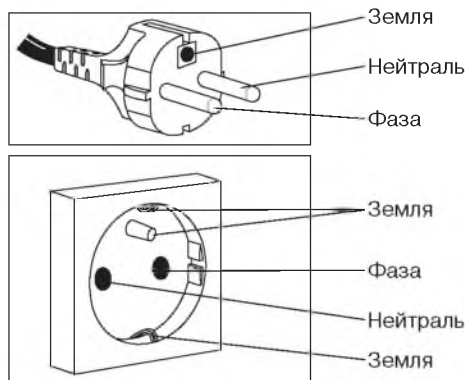
4. Не розташовуйте піч біля електричної або газової плити.
5. Не знімайте ніжки печі.
6. Ця піч призначена тільки для побутового застосування. Використовувати тільки в приміщенні.
7. Не використовуйте піч в умовах підвищеної вологості.
8. Шнур живлення не повинен торкатися зовнішньої сторони печі. Стежте за тим, щоб шнур також не торкався гарячих поверхонь. Шнур не повинен звисати з краю столу або робочої поверхні. Не занурюйте шнур, вилку або піч у воду.
9. Не загороджуйте вентиляційні отвори печі. Якщо отвори заблоковані, піч може перегріватися або зламатися. Якщо ви накриваєте піч, стежте, щоб вентиляційні отвори були вільними.
10. Мікрохвильова піч не може бути вбудована у шафу.

УВАГА!

1. Ущільнювачі дверцят та місця їх прилягання слід протирати вологою серветкою. Пристрій слід регулярно перевіряти на наявність пошкоджень ущільнювачів дверцят та місць їх прилягання. При виявленні пошкоджень експлуатація печі не допускається, доки не буде виконаний ремонт пристрою спеціалістом сервісної служби, який пройшов навчання у виробника.
2. **Не використовуйте пристрій у разі пошкодження шнура або вилки**, а також у разі падіння або поломки пристрою або якщо пристрій працює неправильно. Якщо шнур живлення печі пошкоджений, він має бути замінений виробником, його сервісною службою або кваліфікованим спеціалістом.
3. Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, корпусу панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте зовнішню панель печі, яка запобігає мікрохвильовому опроміненню. **Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами небезпечно, тому ремонт має виконувати лише спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника.**
4. **Заміну лампи** печі має виконувати спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника. Зверніться до свого дилера, якщо у печі треба замінити лампу.
5. Рідину та інші продукти не можна розігрівати у щільно запечатаних ємностях, тому що вони можуть вибухнути.
6. Дозволяйте використовувати піч дітям тільки після дохідливих пояснень щодо правил безпеки під час використання мікрохвильової печі.
7. Даний пристрій заборонений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з браком досвіду, окрім як під наглядом або після інструктажу щодо використання даного пристрою, проведеного особами, відповідальними за їх безпеку.
8. Не допускайте, щоб діти грались з даним пристроєм.

Увага!

Цей пристрій призначений для підключення до розетки змінного струму із заземленням (третій дріт). Не слід нехтувати даним заходом безпеки, тому що без дроту заземлення в ланцюгу цей пристрій не відповідатиме вимогам захисту від ураження електричним струмом. Запросіть кваліфікованого спеціаліста встановити Вам розетку із заземленням, яка показана на малюнку нижче.



Заходи безпеки

Використання печі

1. **Використовуйте піч тільки для приготування їжі.**
Ця піч спеціально розроблена для розігріву та приготування їжі, тому не використовуйте її для нагрівання хімікатів та інших нехарчових продуктів.
2. Перед застосуванням переконайтеся, що посуд або емність підходить для використання у мікрохвильовій печі.
3. Не використовуйте цю мікрохвильову піч для сушіння газет, одягу та інших матеріалів.
Вони можуть спалахнути.
4. Коли піч не використовується, не слід застосовувати її для зберігання сторонніх предметів на випадок, якщо піч буде ввімкнена випадково.
5. Не можна вмикати **МІКРОХВИЛЬОВИЙ РЕЖИМ, КОЛИ У ПЕЧІ НЕМАЄ ПРОДУКТІВ.**
6. Якщо Ви помітили дим, поверніть Таймер на нуль або натисніть клавішу Стоп/Сброс та залишіть дверцята закритими. Відключіть шнур живлення або електрику в всьому помешканні, щоб запобігти спалахуванню.
7. Даний пристрій не призначений для роботи з використанням зовнішнього таймера або окремої системи дистанційного керування.

Відповідно до Закону України "Про захист прав споживача" виробником установлений мінімальний строк служби для даного пристрою, який становить 7 років від дати виготовлення за умовою, що експлуатація продукту здійснюється у суворій відповідності до даної інструкції та пропонуваніх технічних вимог.

Приладдя

Піч постачається із комплектом приладдя. Обов'язково дотримуйтеся вказівок щодо застосування цих приладдя.

Скляний піддон

1. Не вмикайте піч без роликів кільця та скляного піддону.
2. Використовуйте тільки скляний піддон, який призначений для цього типу печі.
3. Якщо скляний піддон гарячий, дайте йому охолонути, перш ніж мити або чистити.
4. Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.
5. Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.
6. Не готуйте їжу безпосередньо на скляному піддоні.

Роликове кільце

1. Регулярно чистіть роликове кільце та дно печі для забезпечення безшумної роботи та запобігання утворенню нальоту із залишків їжі.
2. Обов'язково використовуйте роликове кільце разом із скляним піддоном під час приготування їжі.

Обслуговування печі

1. **Ремонт**
Якщо піч слід відремонтувати, зверніться до місцевого спеціаліста фірми Panasonic (до служби підтримки споживачів). Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами може бути небезпечним, особливо якщо ремонт припускає зняття корпусу печі, який запобігає мікрохвильовому опроміненню. Тому ремонт має виконувати лише спеціаліст.
2. **Ущільнювачі дверцят**
Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, корпусу панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте зовнішню панель печі.
Ущільнювачі дверцят та місця їх прилягання слід регулярно протирати вологою серветкою.
Увага: Пристрій слід перевірити на наявність пошкоджень ущільнювачів дверцят та місць їх прилягання. Якщо вони мають пошкодження, піч включати не можна, доки кваліфікований спеціаліст, що пройшов навчання у виробника, не виконає ремонт.
3. **Лампа печі**
Заміну лампи печі має виконувати лише спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника. **НЕ НАМАГАЙТЕСЯ** знімати зовнішню панель печі.

Важлива інформація

1) Час готування

- Час готування страв у збірнику рецептів наданий приблизно. Час готування залежить від стану, температури та кількості продуктів, а також від типу посуду, що використовується.
- Щоб запобігти переварюванню їжі, спочатку встановіть мінімальний час готування. Якщо страва не приготувалася, Ви завжди зможете встановити додатковий час готування.

Увага: При перевищенні рекомендованого часу готування їжа буде зіпсована, а за надзвичайних умов можливе й виникнення пожежі та пошкодження внутрішньої поверхні печі.

2) Невеликі порції продуктів

- Невеликі порції продуктів або продукту з низьким вмістом вологи можуть пересохнути або навіть спалахнути, якщо готувати їх занадто довго. Якщо продукт у печі спалахнув, не відчиняйте дверцята, а вимкніть піч та від'єднайте шнур живлення від розетки.

3) Яйця

- Не готуйте яйця у шкаралупі та яйця, що зварені на твердо, у МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі. Через підвищення внутрішнього тиску вони можуть лопнути.

4) Проколювання

- При готуванні в МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі, продукти з непористою шкіркою, такі як картопля, яєчний жовток або сосиски, рекомендується попередньо проколювати, щоб вони не лопнули.

5) Термометр для м'яса

- Використовуйте термометр для м'яса для перевірки ступеня готовності м'яса та птиці тільки після того, як виймете їх із печі. Не використовуйте звичайний термометр під час роботи у мікрохвильовому режимі, тому що це може спричинити іскріння.

6) Рідини

- При розігріванні рідин, наприклад, супів, соусів або напоїв у мікрохвильовій печі їх закипання може відбутися без видимих пухирців. У результаті гаряча рідина може несподівано виплеснутися з посуду. Щоб запобігти цьому, дотримуйтесь наступних правил:
 - a) Не використовуйте прямі ємності з вузькими горлечками
 - b) Не допускайте перегріву рідини.
 - c) Перемішайте рідину два рази: перш ніж помістити ємність із рідиною у піч та через половину часу, відведеного для готування.
 - d) Після розігрівання залиште ємність у печі на деякий час, а потім перемішайте рідину та обережно вийміть ємність.
 - e) Мікрохвильове розігрівання напоїв може спричинити бурхливе кипіння вже після впливу хвиль, тому виймайте ємність із рідиною дуже обережно.

7) Папір та пластик

- При розігріванні їжі у пластикових або паперових ємностях, якомога частіше перевіряйте піч, тому що ці типи ємностей можуть спалахнути при перегріванні.
- Не використовуйте пакунки з вторинного паперу (наприклад, рулони кухонного паперу) якщо на пакунку не вказано, що цей папір може використовуватись у мікрохвильовій печі. Пакунки з вторинного паперу можуть містити домішки, які можуть спричинити пожежу або іскріння при використанні у печі.
- Перед завантажуванням продуктів у піч видаліть будь-які металеві елементи з упаковки.

8) Посуд та фольга

- Не розігрівайте продукти у зачинених банках та пляшках, тому що вони можуть вибухнути.
- У Мікрохвильовому та КОМБІНОВАНОМУ режимі не можна застосовувати металеві ємності або посуд із металевою обробкою. Це спричинить іскріння.
- Якщо Ви використовуєте алюмінієву фольгу, шампури або якісь металеві предмети, забезпечте відстань між ними та стінками і дверцятами печі не менше ніж 2 см, щоб уникнути іскріння.

9) Пляшки для годування та банки із дитячим харчуванням

- Пляшки для годування та банки з дитячим харчуванням слід ставити у піч без кришок та сосок.
- Вміст пляшок та банок слід перемішати або струснути.
- Перед годуванням слід перевірити температуру, щоб уникнути опіків.

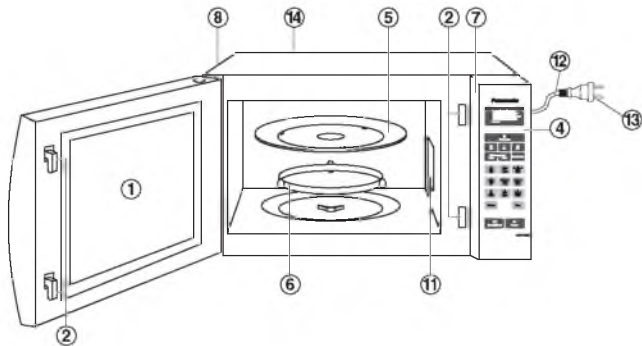
10) Місце для використання

Даний пристрій призначений для використання у домашніх та подібних до домашніх умовах, наприклад:

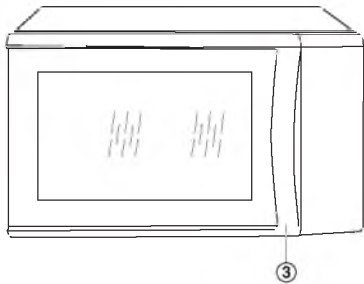
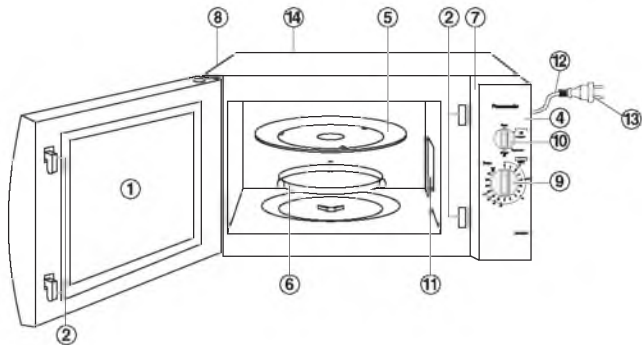
- на кухнях для персоналу в магазинах, в офісах та інших робочих приміщеннях;
- у житлових будинках на фермах;
- клієнтами у готелях, мотелях та інших житлових приміщеннях;
- у готелях із послугою «номер плюс сніданок».

Схема пристрою

NN-ST342W/M



NN-SM332W



- ① **Оглядове вікно печі**
- ② **Система блокування дверцял**
- ③ **Ручка відкриття дверцял**

Потягніть, щоб відкрити дверцята. Відкриття дверцял під час готування зупиняє процес готування без скидання програми. Відкриття дверцял будь-коли під час готування цілком безпечно, немає ніякого ризику ураження мікрохвилями.

Для моделі NN-ST342W/M, готування продовжиться, як тільки дверцята буде закрито та клавішу **Старт** натиснуто.

- ④ **Панель керування**
- ⑤ **Скляний піддон**

a) Не використовуйте піч без роликів та скляного піддону всередині.
 b) Використовуйте тільки скляний піддон, який призначений для цього типу печі. Не використовуйте будь-які інші піддони.
 c) Якщо скляний піддон гарячий, дайте йому охолонути, перш ніж мити або чистити.
 d) Не готуйте їжу безпосередньо на скляному піддоні. Продукти треба розташувати у спеціальному посуді для мікрохвильових печей, або на решітці, яка встановлена у спеціальному посуді.

e) Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.

f) Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.

- ⑥ **Роликів кільце**

a. Роликів кільце слід регулярно чистити, щоб уникнути надмірного шуму.
 b. Роликів кільце слід використовувати разом зі скляним піддоном.

- ⑦ **Наклейка з ідентифікаційним номером**

- ⑧ **Вентиляційні отвори**

- ⑨ **Поворотний перемикач встановлення часу/ваги**

- ⑩ **Поворотний перемикач вибору режиму готування**

- ⑪ **Кришка хвилеводу (не знімається)**

- ⑫ **Штекер Шнура Живлення**

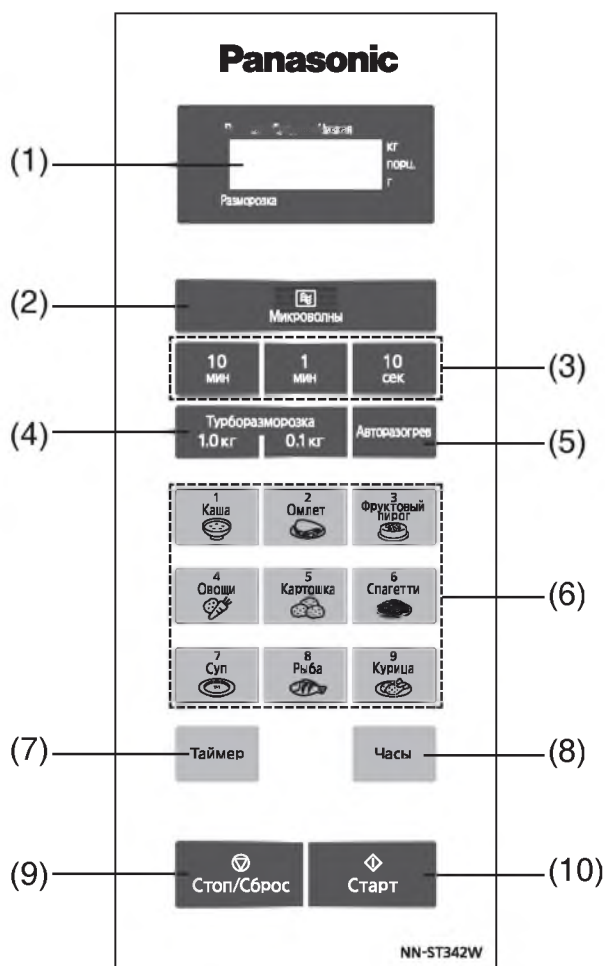
- ⑬ **Шнур живлення**

- ⑭ **Захисна Наклейка**

Примітка:

Це зображення надане лише для довідки.

Панель керування (NN-ST342W/M)



Українська

- (1) Дисплей
- (2) Кнопка встановлення потужності мікрохвильового режиму
- (3) Кнопка встановлення часу
- (4) Кнопка турборозморожування
- (5) Кнопка автоматичного розігріву
- (6) Кнопка режиму автоматичного готування
- (7) Кнопка встановлення таймера
- (8) Кнопка встановлення годинника
- (9) Кнопка зупинки/скидання програми **Стоп/Сброс**

Перед готуванням: Одне натискання стирає вказівки.

Під час готування: Одне натискання тимчасово зупиняє процес готування. Друге натискання скасовує усі вказівки, та на дисплеї з'являється символ двокрапки.

- (10) Кнопка ввімкнення **Старт**

Одне натискання кнопки запустить введену програму готування. Якщо Ви відчинили дверцята або один раз натиснули кнопку **Стоп/Сброс** під час роботи, Ви маєте знов натиснути кнопку **Старт**, щоб відновити роботу.

Звуковий сигнал:

При натисканні кнопки Ви почуєте звуковий сигнал. Якщо Ви натиснули кнопку та не почули сигнал, це може означати, що пристрій не прийняв або не може прийняти команду. Під час переходу від однієї стадії програми до іншої лунатиме подвійний сигнал. Наприкінці роботи програми сигнал лунатиме 5 разів.

Примітка:

Якщо впродовж 6 хвилин після введення програми готування її не буде запущено, всі команди будуть автоматично скасовані. На дисплеї з'явиться знак двокрапки або поточний час.

Основні операції (NN-SM332W)

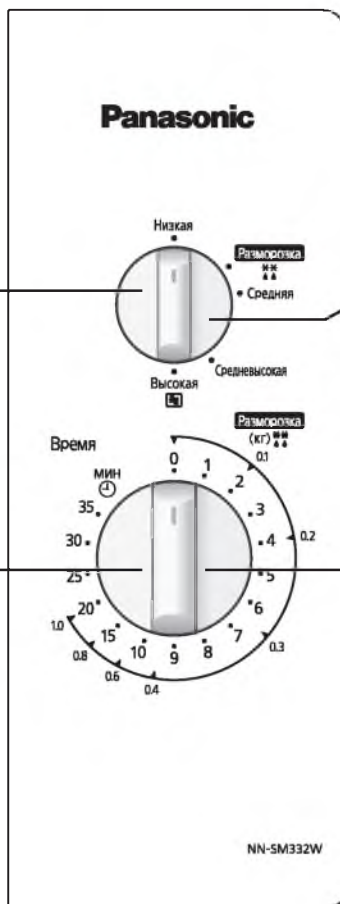
Для встановлення програми готування та розігріву

1. Покладіть їжу до печі

2. Установіть потужні

3. Установіть час готування

Примітка: При встановленні часу меншого за 5 хвилин, поверніть перемикач часу/ваги за відмітку 5 хвилин, а потім установіть потрібний час.



Установлення ваги продуктів для розморозування

1. Покладіть їжу до печі

2. Установіть потужність розморозування

3. Установіть вагу продуктів

Примітка: При встановленні ваги меншої за 0,2 кг, поверніть перемикач часу/ваги за відмітку 0,2 кг, а потім установіть потрібну вагу.

Українська

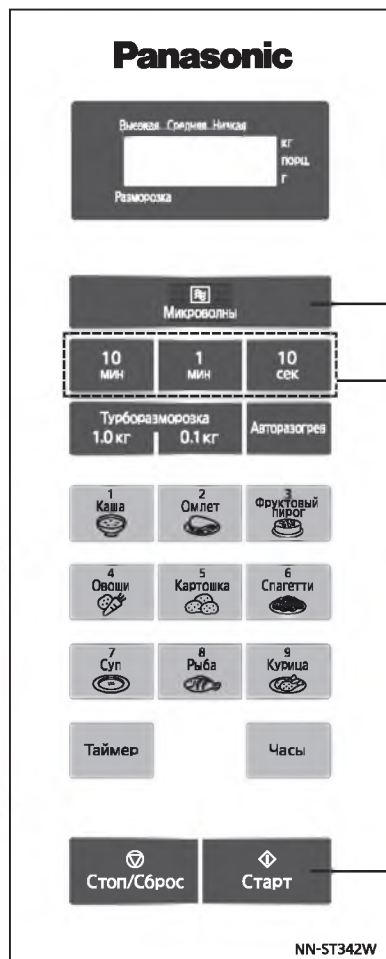
Рівень потужності	Приклад використання
HIGH (максимальний)	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
MEDIUM-HIGH (високий)	Готування птиці, м'яса, тортів, десертів та розігрівання молока.
MEDIUM (середній)	Готування печені, запіканок та м'ясних хлібців, розтоплення шоколаду. Готування яєць та виробів із сиру. Готування риби.
DEFROST (розморозування)	Розморозування їжі.
LOW (низький)	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

Примітка:

- Відразу після того, як Ви повернете перемикач встановлення часу/ваги, піч почне готування їжі.
- Обов'язково повертайте перемикач встановлення часу/ваги назад на позначку "0", якщо Ви виймаєте їжу з печі до того, як скінчиться встановлений час готування, а також коли Ви не використовуєте піч.
- ЩОБ ЗУПИНИТИ ПІЧ під час роботи програми готування, відчиніть дверцята. Випромінювання мікрохвиль буде припинено завдяки системі блокування дверцят. Якщо Вам вже не потрібно далі готувати їжу, але час програми готування ще залишився, поверніть перемикач встановлення часу/ваги назад на позначку "0", перш ніж зачинити дверцята.

Основні операції (NN-ST342W/M)

Установлення потужності мікрохвильового режиму та часу



1. Покладіть їжу до печі

2. Натисніть, щоб вибрати потужність

(див. таблицю нижче)

3. Установіть час готування

(ВИСОКИЙ до 30 хвилин
інші - до 99 хвилин 50 секунд)

4. Натисніть

На дисплеї почнеться зворотний відлік.

Українська

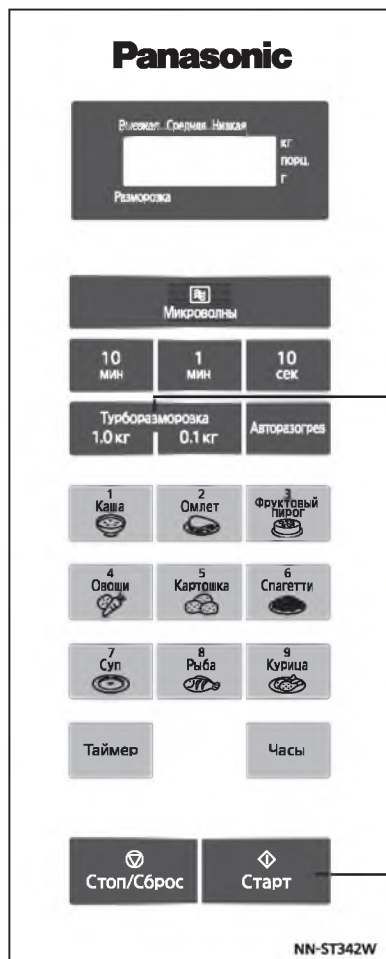
Кіл-сть натискань	Рівень потужності	Приклад використання
1	HIGH (максимальний)	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
2	MEDIUM-HIGH (високий)	Готування птиці, м'яса, тортів, десертів та розігрівання молока.
3	MEDIUM (середній)	Готування печені, запіканок та м'ясних хлібців, розтоплення шоколаду. Готування яєць та виробів із сиру. Готування риби.
4	DEFROST (розморожування)	Розморожування їжі.
5	LOW (низький)	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

Примітка:

- Для другої та третьої стадій готування повторіть кроки 2 та 3, які наведені вище, перед тим як натискати клавішу **Старт**.
- При встановленні максимального режиму HIGH на першій стадії готування Ви можете пропустити крок 2.

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

Використання режиму швидкого розморожування (0,1 - 2,0 кг):



1. Покладіть їжу до печі

2. Установіть вагу продуктів

Приклад: Щоб розморозити 1,5 кг м'яса.



Продукти	Максимальна вага
Фарш, шматочки курки, відбивні	2 кг
Яловичина, баранина, свинина, цілі курки	2 кг
Риба, ескалопи, креветки, цілі курки	1 кг

3. Натисніть

Час розморожування з'являється на дисплеї та починається зворотний відлік.

Примітка:

1. Режим швидкого розморожування можна використовувати для розморожування шматочків м'яса, птиці та риби за вагою. Для цього просто запрограмуйте режим швидкого розморожування та вагу продукту в кілограмах (1,0) та десятих кілограма (0,1). Піч автоматично встановить час розморожування та рівень потужності. Після того як Ви запрограмуєте піч, час розморожування буде показаний на дисплеї. Для найкращого ефекту розморожування рекомендовано завантажувати піч щонайменше на 0,2 кг.
2. М'ясо з кістками, наприклад яловичі порібрини або свинячі порібрини з філейної частини, мають менше м'язів ніж м'ясо без кісток тієї ж ваги. Тому для м'яса з кістками, яке важить більше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 0,5 кг. Для м'яса з кістками, яке важить менше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 0,2 кг.
3. Переверніть, видаліть або накрийте їжу, коли Ви почуєте звуковий сигнал у середині процесу готування.

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

Встановлення годинника

Для встановлення годинника: **Наприклад: щоб установити 11:25**



1. Натисніть.
На дисплеї буде блимати двокрапка.
2. Встановіть дату за допомогою цифрових кнопок.
На дисплеї буде відображатися встановлений час та блимати символ двокрапки.
3. Натисніть.
Символ двокрапки припиняє блимати; час введений та відображений на дисплеї.

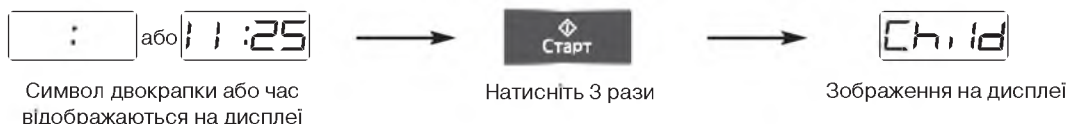
Примітка:

1. Щоб переустановити час, повторіть кроки 1-3.
2. Годинник буде відображати час протягом усього періоду, поки піч буде підключена до електромережі.
3. Годинник має 24-годинний формат часу.
4. Піч не буде працювати, поки символ двокрапки блимає.

Українська

Використання функції блокування від дітей

Установлення:



Скасування:

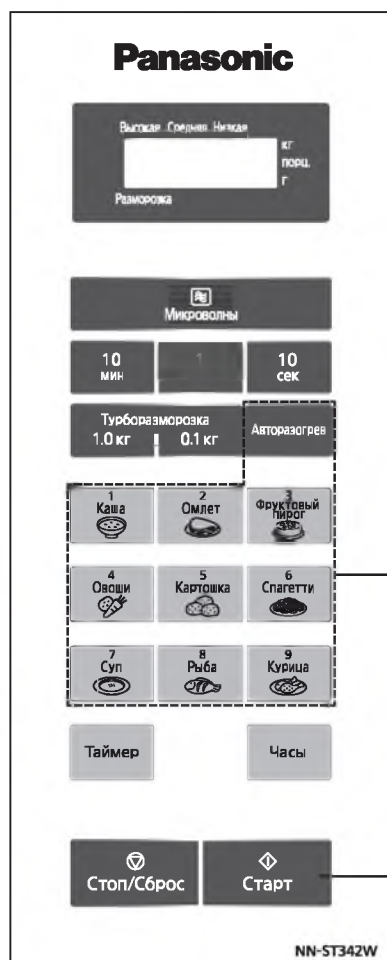


Примітка:

1. Режим блокування від дітей може бути встановлений, коли відображується позначка двокрапки.
2. Ця функція дозволить Вам не допустити, щоб пічю користувалися маленькі діти. У цьому режимі можна тільки відчиняти дверцята.
3. Для встановлення або відміни Блокування від дітей необхідно натиснути клавішу **Старт** або **Стоп/Сброс** 3 рази протягом 10 секунд.

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

Підігрівання/готування за допомогою клавіш автоматичного готування



1. Покладіть їжу до печі

2. Оберіть програму

Оберіть необхідну категорію їжі до того, як необхідна вага з'явиться на дисплеї.

3. Натисніть

На дисплеї почнеться зворотний відлік.

Українська

Автоматичний розігрів:

Клавіша	1 натискання	2 натискання	3 натискання	4 натискання
Автоматичний розігрів	200 г	400 г	600 г	800 г

Автоматичне приготування:

№ меню	Клавіші	1 натискання	2 натискання	3 натискання	4 натискання
1	Каші	2 порції	4 порції	—	—
2	Омлет	1 порція	2 порції	3 порції	4 порції
3	Фруктовый пирог	4 порції	8 порцій	—	—
4	Овочі	120 г	180 г	250 г	370 г
5	Картопля	200 г	400 г	600 г	—
6	Свіжа паста	150 г	250 г	375 г	—
7	Суп	2 порції	4 порції	6 порцій	—
8	Риба	100 г	200 г	300 г	400 г
9	Курка	200 г	400 г	600 г	800 г

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

Автоматичний розігрів

Готові страви можна автоматично розігріти, встановивши кількість порцій. Вам не треба встановлювати рівень потужності або час розігріву. Продукти повинні бути кімнатної температури або температури холодильної камери. Використовуйте блюдо відповідного розміру з кришкою або накривши плівкою, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі.

Примітка: Якщо Ви бажаєте розігріти такі страви як супи, тушковані страви та запіканки, їх бажано перемішати у середині процесу приготування та після нього.

1. Каші

Підходить для готування різних видів каш, таких як гречана, пшоняна або рисова. Покладіть крупу з водою в посуд відповідного розміру. Керуйтеся наступними вказівками:

Продукти	Гречана крупа	Пшоно *	Рис
	200 г	130 г	130 г
Вода	400 мл		
Молоко		450 мл	400 мл
Сіль	1/2 ч. л.	1 ч. л.	1/2 ч. л.
Цукор		2 ст.л.	1 ст.л.

Потім поставте посуд в піч та натисніть клавішу „Каша”. Не забудьте перемішати та зняти кришку після сигналу. * Пшоно потрібно витримати у воді 30 хвилин перед готуванням.

2. Омлет

Програма призначена для готування омлету з яєць. Для готування використовуйте посуд з товстим дном та бортиками. Ви можете готувати омлет за своїм рецептом або скористатися наступними рекомендаціями:

Інгредієнти	1 порц.	2 порц.	3 порц.	4 порц.
Яйця	2 шт.	4 шт.	6 шт.	8 шт.
Молоко або вершки	125 мл	250 мл	375 мл	500 мл
Сіль, перець	За смаком			
Вершк. масло	для змащення форми			

Збийте міксером суміш з яєць і молока протягом 3-5 хвилин до легкої піни, посоліть, додайте перець за смаком. Перелийте суміш у змащену маслом форму для готування і поставте в піч на поворотний стіл. Виберіть "Омлет" і готуйте до закінчення програми. Після готування накрийте, витримайте протягом 3 хвилин. При подаванні - полийте омлет розтопленим вершковим маслом, соусом чи посипте тертим сиром.

3. Фруктовий пиріг

Програма призначена для готування бісквітних пирогів із фруктами або ягодами. Скористайтеся рецептом, наведеним нижче:

Продукти	На 4 порції Форма 20 см	На 8 порцій Форма 28 см
Маргарин	100 г (1/2 пачки)	200 г (1 пачка)
Цукор	75 г (1/4 склянки)	150 г (1/2 склянки)
Яйця	1 шт.	2 шт.
Борошно пшеничне	100 г (2/3 склянки)	200 г (1 1/3 склянки)
Ванілін	2 г (1/3 ч. л.)	4 г (1/2 ч. л.)
Розпушувач	3 г (1/2 ч. л.)	5 г (1 ч. л.)
Ягоди заморожені (вишня, малина, чорниця тощо)	150 г	300 г

- Маргарин збити з цукром і яйцями протягом 5 хвилин міксером. Борошно змішати з розпушувачем і ваніліном. Всипати в яєчно-вершкову суміш і швидко замісити густе тісто.
- Ягоди можна додати в тісто або насипати на дно форми, у якій будете готувати пиріг. Викласти тісто у форму і розрівняти поверхню.
- Поставити в піч і вибрати "Фруктовий пиріг". Готувати до кінця програми. Перед подаванням витягти з форми і посипати цукровою пудрою.

4. Овочі

Даний режим рекомендовано для приготування усіх типів листових овочів, брокколі, гарбузу, цвітної капусти, звичайної капусти, спаржі, бобів, селери, кабачків, шпинату, перцю або їх суміші. Усі овочі повинні бути почищені або підготовані та порізані на рівні шматочки. Додайте від 2-4 столових ложок до 1/4 склянки води, якщо овочі здаються трохи пересушеними. Додайте воду якщо Ви бажаєте отримати м'якшу консистенцію. Покладіть у блюдо підходящого розміру. Масло, зелень тощо можна додати перед нагріванням, але не додавайте сіль до завершення приготування. Накрийте спеціальною пластиковою плівкою або щільною кришкою. Перемішайте, коли почуєте звуковий сигнал. У середині процесу приготування перемішайте овочі. Витримайте у закритому вигляді ще 2-3 хвилини після приготування.

5. Картопля

Картоплю необхідно почистити або помити та порізати на однакові шматочки. Додайте 1 або 3 столових ложки води, якщо картопля зневоднена або якщо бажаєте отримати м'якшу картоплю. Покладіть у посуд відповідного розміру та накрийте пластиковою плівкою або щільною кришкою. Перемішайте картоплю у середині процесу готування. У кінці процесу готування знову перемішайте картоплю та витримайте у закритому посуді 2 або 3 хвилини.

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

6. Свіжа паста

Ця програма створена для готування паста. Покладіть макаронні вироби у термостійкий посуд з високими бортиками, придатний для використання у мікрохвильовій печі. Наповніть посуд водою, додайте сіль, рослинну олію та програму готування у відповідності до рекомендацій, наданих у наступній таблиці:

Програма	Паста	Кипляча вода	Рослинна олія	Сіль
"Паста" - натисніть один раз	150 г	750 мл	1 ст.л.	За смаком
"Паста" - натисніть двічі	250 г	1000 мл	2 ст.л.	За смаком
"Паста" - натисніть тричі	375 г	1250 мл	3 ст.л.	За смаком

(Рівень води має бути на 1-2 см вище, ніж рівень макаронних виробів).

Не накривайте посуд.

Перемішайте, коли почуєте звуковий сигнал. Після завершення процесу готування злийте воду, додайте вершкове масло, сіль, та залиште, приблизно на 5 хвилин.

7. Суп

Програма підходить для приготування традиційних супів, таких як солянка, щі, розсольник. Супи можна готувати на бульйоні або воді. Важливо, щоб бульйон або вода мали кімнатну температуру. Керуйтеся наведеним нижче рецептом:

Продукти	Солянка	Щі	Розсольник
На 4 порції (1,5 літра)			
Копчене м'ясо шинка, сосиски, ковбаса	200 г	-	-
Огірки мариновані	3 шт.	-	3 шт.
Цибуля	2 шт.	1 шт.	1 шт.
Перець солодкий	1 шт.	-	-
Томатний соус	4 ст.л.	4 ст.л.	4 ст.л.
Картопля	-	2-3 шт.	2-3 шт.
Капуста свіжа	-	200 г	-
Морква	-	1 шт.	1 шт.
Рослинна олія	-	2 ст. л.	2 ст. л.
Додати та натиснути клавішу «СУП»			
Бульйон або воду	1000 мл	1000 мл	1000 мл
Оливки	8-10 шт.	-	-
Лимон	1/2 шт.	-	1/2 шт.
Зелень, сіль, перець	За смаком		

Використовуйте овочі середнього розміру. Овочі повинні бути очищені, підготовлені та порізані на шматочки однакового розміру. Готуйте у посуді достатньо великого розміру, наприклад, для 1,5 л супу потрібно взяти каструлю місткістю 2,5 л. Покладіть усі продукти першої частини рецепту до каструлі, добре перемішайте, закрийте кришкою або плівкою та готуйте в автоматичній програмі "Овочі". Потім додайте продукти з нижньої частини рецепту, добре перемішайте і готуйте в автоматичній програмі "Суп". Після звукового сигналу перемішайте і продовжуйте готувати до закінчення програми. Перед подаванням залиште на 10 хвилин у вимкненій печі. Подавайте зі сметаною.

8. Риба

Підходить для готування цілої риби та рибного філе. Виберіть рибу, яку можна готувати у мікрохвильовій печі та покладіть її в один шар на мілку тарілку шкірою униз. Додайте масло, приправи, зелень або лимонний сік за смаком. Накрийте тонкі краї філе, щоб запобігти надмірному засмаженню. Якщо Ви фаршируєте рибу приправами, збільште час готування. Накрийте очі та хвіст риби шматочками алюмінієвої фольги, щоб запобігти надмірному засмаженню. Щільно закрийте тарілку кришкою або пластиковою плівкою. Перед тим як подавати готову рибу дайте їй постояти 3-5 хвилин (риба не повинна бути більше ніж 3 см завтовшки).

9. Курка

Підходить для готування шматочків курки, наприклад, крилець, ніжок, стегенець, грудинок і т. ін. Перед готуванням шматочки курки необхідно повністю розморозити. Заздалегідь замаринуйте шматочки курки, додайте від 1 до 5 столових ложок олії для надання смаку та золотого кольору. Покладіть замариновані шматочки курки у термостійкий посуд. Накрийте пластиковою плівкою або кришкою.

Основні операції (NN-ST342W/M) (Продовження)

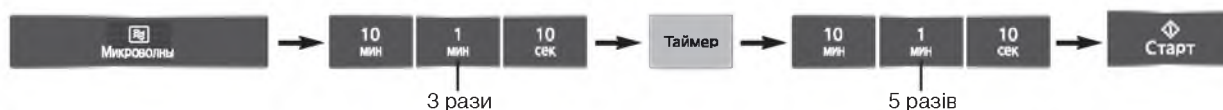
Встановлення таймера (Кухонний Таймер/ Встановлення Часу/Затримка Часу)

Ця функція дозволяє програмувати час витримки, після того як готування закінчене, час затримки початку готування або запрограмувати піч як хвилинний або секундний таймер.

Як використовувати кухонний таймер: **Приклад: Як відрахувати 5 хвилин**



Для встановлення часу: **Приклад: Щоб залишити на 5 хвилин після готування (3 хвилини на Середній потужності)**



Українська

Для встановлення часу затримки: **Приклад: Щоб почати готування через 5 хвилин (через 3 хвилини на Середній потужності)**



Примітка:

1. Якщо дверцята печі відкриті під час встановлення часу витримки, часу затримки або кухонного таймера, час на дисплеї буде продовжувати відлік у зворотному напрямку.
2. Час затримки та час витримки не можуть бути запрограмовані до будь-якої функції Автоматичного готування. Це не дозволяє продукту розігрітися до розморожування або почати готуватися. Зміна початкової температури може вплинути на результат.
3. Якщо Ви використовуєте час витримки або час затримки, то програмування можливе тільки до 2 стадій установки різних потужностей.

Перед тим як звертатись до сервісного центру

НОРМАЛЬНІ ЯВИЩА:

Мікрохвильова піч викликає перешкоди в роботі телевізора.

Деякі перешкоди в роботі ТВ та радіо приймачів можуть виникати під час приготування страв у мікрохвильовій печі. Подібні перешкоди виникають під час використання малих електроприладів таких як міксери, пирососи, фени та ін. Це не означає що з вашою пічкою щось трапилось.

На дверцятах конденсується пара, а з вентиляційних отворів іде гаряче повітря.

Під час приготування з їжі виділяється пара та гаряче повітря. Більша частина пари та гарячого повітря відводиться з через вентиляційні отвори завдяки циркуляції повітря в печі. Але деяка кількість пари конденсується на менш гарячих поверхнях, наприклад, на дверцятах. Це нормальне явище.

Я випадково включив піч без продуктів.

Включення порожньої печі на короткий час не повинно викликати її пошкодження. Однак так робити не рекомендується.

Проблема

Можлива причина

Усунення

Піч на включається.	Піч ненадійно підключена до розетки живлення.	Вимкніть вилку з розетки, зачекайте 10 секунд та ввімкніть знов.
	Переривник або плавкий запобіжник вимкнуто або перегорів.	Будь ласка, зверніться до авторизованого сервісного центру.
	Несправна розетка.	Підключіть інший пристрій до цієї розетки щоб перевірити чи вона є справною.
При обертанні скляного піддону чути сторонній шум.	Роликове кільце та дно печі забруднені.	Почистіть ці деталі згідно з правилами (див. наступну сторінку).
Процес приготування не починається.	Дверцята не повністю закрито.	Закрийте щільно дверцята.

Українська

Тільки для моделі NN-ST342W/M:

Процес приготування не починається.	Після програмування не натиснуто кнопку Старт .	Натисніть кнопку Старт .
	Раніше вже була введена інша програма.	Натисніть кнопку Стоп/Сброс для того, щоб відмінити програму, яку було введено раніше та введіть нову програму.
	Програма була введена невірно.	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
	Випадково натиснуто кнопку Стоп/Сброс .	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
На дисплеї з'являється повідомлення "Child".	Включено функцію блокування від дітей після потрібного натискання кнопки Старт .	Виключіть блокування потрібним натисканням кнопки Стоп/Сброс .

Якщо ви вважаєте, що ваша піч несправна, зверніться до авторизованого сервісного центру.

Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі

1. Необхідно регулярно чистити мікрохвильову піч та видаляти рештки їжі.
2. Перед початком чищення виключить піч та від'єднайте вилку від настінної розетки.
3. Внутрішні поверхні мікрохвильової печі повинні бути чистими. Якщо частки їжі або приски від рідини пристають до стінок печі, їх треба протерти вологою серветкою. Якщо піч дуже забруднена, можна використати м'які миючі засоби. Не рекомендується використовувати сильні миючі засоби та абразиви.
4. Зовнішню поверхню мікрохвильової печі чистять за допомогою вологої серветки. Для запобігання пошкодженню внутрішніх елементів управління вода не повинна проникати крізь вентиляційні отвори.
5. Запобігайте попаданню рідини на панель керування. Для чищення панелі керування використовуйте м'яку вологу серветку. Не використовуйте миючі засоби, абразиви або аерозолі для миття панелі керування. Під час миття панелі керування залиште дверцята відчиненими, щоб випадково не включити піч. Після чищення натисніть кнопку **Стоп/Сброс**, щоб стерти інформацію на дисплеї, або переконайтеся, що перемикач встановлення часу/ваги повернений на позначку "0".
6. Якщо навколо дверцят з внутрішньої або наручної сторони накопичується конденсат, витріть його вологою серветкою. Це може статися, якщо користуватися мікрохвильовою піччю в умовах підвищеної вологості, та не означає, що пристрій пошкоджений чи працює неправильно.
7. Час від часу треба знімати скляний піддон для чищення. Мийте піддон в теплій мильній воді або в посудомийній машині.
8. Роликове кільце та дно печі треба регулярно чистити для запобігання появи стороннього шуму. Просто протріть нижню поверхню печі з використанням легкого детергенту, води або засобу для чищення вікон, а потім висушіть. Роликове кільце можна мити за допомогою мильного розчину або в посудомийній машині. Під час регулярного приготування їжі, іде накопичення пари, але це ні в якій мірі не зашкоджує нижній поверхні або колесу роликового кільця. Переконайтеся, що після миття роликового кільця, ви встановили його в правильне положення.
9. При необхідності заміни лампочки зверніться до дилера компанії.
10. Відмова підтримувати піч в чистому стані може призвести до погіршення поверхні, це може несприятливо відобразитися на терміні служби (придатності) виробу та стати причиною небезпеки.

Технічні специфікації

	NN-SM332W	NN-ST342W/M
Джерело живлення:	220 В 50 Гц	
Споживана потужність:	5.9 А 1270 Вт	
Вихідна потужність:	800 Вт	
Зовнішні габарити (Ш x В x Г):	485 мм x 287 мм x 400 мм	
Внутрішні габарити (Ш x В x Г):	315 мм x 227 мм x 349 мм	
Робоча частота:	2450 МГц	
Вага нетто:	Приблизно 12.4 кг	Приблизно 12.7 кг

* Тест ІЕС

Специфікації можуть змінюватись без попереднього повідомлення.

Вимоги щодо напруження, дати та країни випуску, серійний номер дивіться на таблиці паспортних даних мікрохвильової печі.

Примітка:

Інформаційний центр Panasonic

Міжнародні дзвінки та дзвінки з Києва: +380-44-490-38-98

Безкоштовні дзвінки зі стаціонарних телефонів в межах України: 0-800-309-880

Дату виготовлення Ви можете з'ясувати за серійним номером, що розміщений на задній частині виробу.



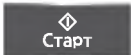





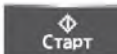
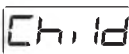
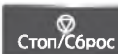
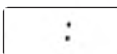
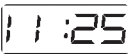
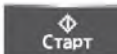
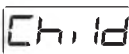
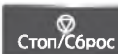
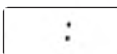
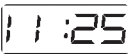
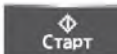
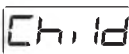
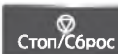
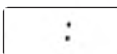
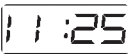




Серійний номер XXXxxx

└─── 1-ша цифра: рік (остання цифра номера року) – 2 - 2002, 3 - 2003, 4 - 2004

└─── 2-га та 3-тя цифри: місяць (у цифровому виразі) – 01 - Січень, 02 - Лютий, ... 12 - Грудень

Українська

Скорочена інструкція з експлуатації (NN-ST342W/M)

Функція	Керування		
Готування / Розігрів / Розморожування в мікрохвильовому режимі із встановленням часу (Стор. 8)	 →  →  Оберіть потужність. Встановіть час. Натисніть.		
Клавіша турборозморожування (Стор. 9)	 →  Встановіть вагу продуктів. Натисніть.		
Для встановлення годинника (Стор. 10)	 →  →  Натисніть. Введіть час дня. Натисніть.		
Блокування від дітей / розблокування (Стор. 10)	<table border="0"> <tr> <td> Блокування: Повідомлення  →  Натисніть 3 рази. </td> <td> Розблокування: Повідомлення  →  або  Натисніть 3 рази. </td> </tr> </table>	Блокування: Повідомлення  →  Натисніть 3 рази.	Розблокування: Повідомлення  →  або  Натисніть 3 рази.
Блокування: Повідомлення  →  Натисніть 3 рази.	Розблокування: Повідомлення  →  або  Натисніть 3 рази.		
Для розігріву використовуйте сенсорну кнопку автоматичного розігріву (Стор. 11)	 →  Встановіть вагу. Натисніть.		
Автоматичне приготування (Стор. 11)	Наприклад:  →  Оберіть режим. Натисніть.		

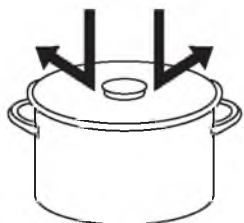
Вступ

Приготування їжі з використанням мікрохвиль

Мікрохвилі - це одна з форм високочастотних електромагнітних хвиль (довжина хвилі складає приблизно 12см), схожих на радіохвилі. Електроенергія перетворюється на мікрохвильову енергію за допомогою трубки магнетрона. Мікрохвилі передаються від трубки магнетрона до камери печі, де вони відбиваються, передаються далі або поглинаються.

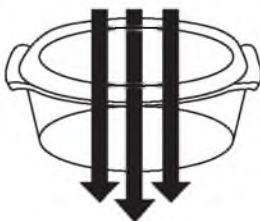
Відбивання

Мікрохвилі відбиваються від металу як м'ячик відскакує від стіни. Комбінація стаціонарного металу (внутрішні стінки) та металу що обертається (поворотний або змішувальний вентилятор) дозволяє забезпечити рівномірний розподіл мікрохвиль по внутрішній камері печі та рівномірне приготування.



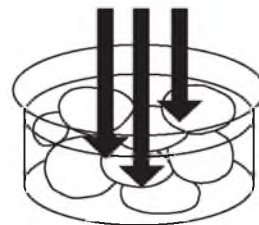
Передавання

Мікрохвилі проходять крізь деякі матеріали, такі як папір, скло та пластик, подібно до того як сонячні промені проходять крізь вікно. Оскільки ці матеріали на поглинають та не відбивають мікрохвилі, вони є ідеальними матеріалами посуду для приготування.



Поглинання

Їжа поглинає мікрохвилі. Вони проникають на глибину від 2 до 4см. Енергія мікрохвиль збуджує молекули їжі (особливо вода, жир та молекули цукру) та змушує їх швидко вібрувати. Вібрація викликає тертя молекул та нагрів. При приготуванні великих об'ємів страв, тепло, що утворюється тертям, проникає до центру страви для завершення процесу приготування.



Українська

Довідник посуду для готування страв

	Мікрохвилі
Алюмінієва фольга	Для накриття
Столовий посуд: безпечний для використання у мікрохвильовій печі/ небезпечний для використання у мікрохвильовій печі	Так Ні
Одноразовий поліефірний картонний посуд	Так*
Скляний посуд: Скло для печі та нетермостійка кераміка	Так Ні
Металевий посуд	Ні
Алюмінієві решітки	Ні
Металеві скоби та скрутки	Ні
Кулінарні мішки для запікання	Так
Підставка у піч	Ні
Паперові рушники та серветки	Так*
Пластиковий посуд безпечний та небезпечний для використання в печі.	Так* Ні
Пластикові плівка	Так*
Солом'яний, плетений та дерев'яний посуд	Так*
Термометри: спеціальний, безпечний для використання в мікрохвильовій печі.	Так Ні
Вощений папір	Так

Українська

*Попередження

• Пластик:

Треба бути обережним, використовуючи пластикові тарілки, чашки та деякі контейнери для холодильників. Уважно обирайте пластикові контейнери, бо деякі з них можуть розм'якати, плавитись та підгорати.

• Папір та плівка для зберігання продуктів у холодильнику:

Вощений папір, паперові тарілки, чашки та серветки не можна використовувати в мікрохвильовій печі у режимі Гриль та Комбінованому режимі. Плівка для зберігання продуктів у холодильнику не повинна використовуватись у мікрохвильовій печі бо вона не є термостійкою.

Технологія приготування в мікрохвильовій печі



Розмір посуду

Оскільки розмір блюда впливає на час приготування, треба обирати посуд згідно з рекомендаціями, вказаними в рецептах. Одна й та ж кількість їжі готується у великому посуді швидше ніж в малому.



Кількість

Мала кількість їжі готується та розігрівається скоріше ніж велика її кількість.



Густина

Пористі легкі продукти нагріваються швидше, ніж густі та щільні продукти.

Час витримки

Їжа з більш щільною консистенцією, така як м'ясо, картопля в мундирах та випічка вимагають ВИТРИМКИ (в печі або поза нею) після приготування для того, щоб дозволити жару проникнути до середини страви та завершити процес.

Порційне м'ясо

Витримувати 15 хвилин обгорнуте в фольгу.

Картопля в мундирах

Витримувати 10 хвилин обгорнуту в фольгу.

Легка випічка

Витримувати 5 хвилин перед тим як знімати з блюда.

Здоба

Витримувати 15-20 хвилин.

Пластикова плівка

При використанні пластикової плівки їжа зволожується, та пара, що утворюється, сприяє швидшому готуванню. Однак, перед готуванням плівку слід проколоти, щоб вона пропускала залишки пари. Знімайте плівку дуже обережно, тому що пара, що утворюється під нею, дуже гаряча. Використовуйте тільки плівку, яка дозволена для застосування у мікрохвильовій печі, та тільки з метою накривання продуктів. Не обгортайте пластиковою плівкою посуд.



Якщо ви вважаєте, що після витримки страву все ще не готова, знов покладіть її до печі та готуйте протягом додаткового часу.

Вміст вологи

Більшість свіжих продуктів, таких як овочі та фрукти, дуже відрізняються за вмістом вологи залежно від сезону. Яскравим прикладом може бути картопля. Тому залежно від сезону час готування слід регулювати. Сухі продукти, такі як рис та макарони, можуть ще більш висушитися під час зберігання, тому час готування може відрізнитися від вказаного.

Риба

Витримувати 2-5 хвилин.

Страви з яєць

Витримувати 2-3 хвилини.

Продукти-напівфабрикати

Витримувати 5 хвилин.

Порційні блюда

Витримувати 2-5 хвилин.

Овочі

Варену картоплю краще витримати 1-2 хвилини, однак, усі інші види овочів можна відразу подавати до столу.

Проколювання

Шкіра та оболонка деяких продуктів може спричинити утворення пари під час готування. Такі продукти перед готуванням слід почистити або проколоти, щоб надати вихід парі. Яйця, картоплю, яблука, сосиски, тощо, слід обов'язково проколювати перед готуванням. НЕ МОЖНА ВАРИТИ ЯЙЦЯ У ШКАРЛУПІ.

Технологія приготування в мікрохвильовій печі (Продовження)



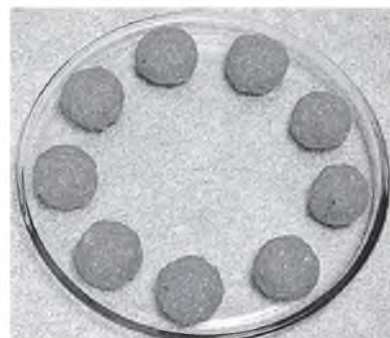
Накриття

Накривайте їжу пластиковою плівкою для мікрохвильових печей або кришкою. Накривайте рибу, овочі, запіканки та супи. Не слід накривати пироги, соуси, картоплю в мундирі та випічку.



Початкова температура

Чим холодніші продукти, тим більше часу знадобиться, щоб їх розігріти. Страви з холодильника слід розігрівати довше, ніж страви кімнатної температури.



Відстань

Продукти готуються швидше та рівномірніше, якщо їх розташувати окремо. НЕ КЛАДІТЬ продукти один на одного.

Українська



Перевертання та перемішування

Деякі страви слід перемішувати під час готування. М'ясо та птицю слід перевертати у середині процесу готування. Усі рідини треба перемішувати до початку готування та у процесі готування. Обов'язково слід перемішувати воду, як до, так і у процесі нагрівання, щоб вона не вихлюпувалася.



Форма

Продукти правильної форми готуються рівномірніше. Страви готуються швидше у круглих ємностях, ніж у прямокутних.



Розташування

Окремі шматки продуктів, такі як курка чи окости, слід розташовувати на блюді так, щоб товстіші частини були зовні.

Перевірка готовності їжі

Звичайно, після рекомендованого часу готування, навіть якщо використовувалася автоматична програма, слід перевірити чи готова страва (так само, як ви перевіряєте їжу, яка готується у звичайній печі). Після цього ви можете знов покласти страву у піч, якщо її необхідно готувати додатковий час.

Потужність та час підігрівання страв

Встановлення потужності та часу для підігрівання страв - заморожені напівфабрикати

ГОТОВИЙ ЗАМОРОЖЕНИЙ ПРОДУКТ	ПОТУЖНІСТЬ	ЧАС (хвилини)	ВКАЗІВКИ
ХЛІБ ТА ВИПІЧКА Хліб: 1 шматок, одна паляниця, 6 булочок	ВИСОКА ВИСОКА СЕРЕДНЯ	10 - 15 сек. 2 - 5 1 - 2	Не допускайте перегрівання хлібу, бо він може стати "гумовим" та сухим. Перед підігріванням зніміть з паляниці обгортку. Покладіть на паперовий рушник для поглинання вологи.
Сирний пудинг (600 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ	2 - 3	Видаліть з упаковки. Розморозуйте на блюді.
Оладки - 4 (350 г)	СЕРЕДНЯ	2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Перепічки - 6 (400 г)	СЕРЕДНЯ	1 - 2	Розморозувати на тарілці, обгорненій у папір. Витримати 2 хвилини.
ПИРОГИ Фруктовий пиріг (500 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	6 - 8 4 - 6	Видаліть фольгу та покладіть у блюдо без кришки.
М'ясний пиріг (300 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім SEREDNYA	4 - 6 2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Піца (350 г)	ВИСОКА	5 - 7	Видаліть упаковку та покладіть на паперовий рушник або дотримуйтесь вказівок на упаковці.
ЗАМОРОЖЕНА ЇЖА Риба в соусі (200 г)	СЕРЕДНЯ	6 - 7	Проколiть куток упаковки. Нагрівайте на блюді.
Запіканка швидкого готування у пакеті (2 порції)	СЕРЕДНЯ	4 - 6	Проколiть пакет. Нагрівайте на блюді або у мисці.
Лазанья (300 г)	СЕРЕДНЯ	10 - 12	Видаліть фольгу, покладіть у блюдо.
Страви на блюді	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	3 - 4 2 - 3	Розташуйте їжу рівномірно на блюді. Додайте масло або соус за бажанням. Накрийте блюдо плівкою.
Швидкий обід (400 г)	СЕРЕДНЯ	8 - 10	Видаліть фольгу та обгорніть пластиковою плівкою.
Овочі під соусом (у пакеті) (400 г)	СЕРЕДНЯ	8 - 10	Проколiть куток упаковки. Нагрівайте на блюді.
ІНШІ СТРАВИ Шматочки курки (500 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	5 - 7 6 - 8	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Круасани - 4 (250 г)	СЕРЕДНЯ	2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Рибні пальчики - 8 (200 г)	РОЗМОРОЖУВАННЯ потім ВИСОКА	3 - 5 2 - 3	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.
Ковбасне кільце (250 г)	СЕРЕДНЯ	3 - 5	Покладіть на тарілку, обгорнену у паперовий рушник.

Українська

Розморожування / Режим турборозморожування

Завдяки цій функції можна розморожувати продукти, для чого достатньо увести в програму їхню вагу. При цьому піч встановить необхідний час розморожування. Але не

рекомендується користуватися цим режимом для пористих продуктів, наприклад, хліба та випічки.

В процесі розморожування буде лунати звуковий сигнал, нагадуючи вам про необхідність перевірити продукт, наприклад, перевернути, накрити, розділити, що проілюстровано нижче.

Поради щодо розморожування



Якщо є така можливість, відділіть частини чи невеликі шматочки.

Великі шмати м'яса потребують більше часу для розморожування, щоб запобігти залишенню льоду всередині.

У середині процесу розморожування розділіть їжу на більш дрібні складові, наприклад, ескалопи, окремі шматочки фаршу.

Українська



Зніміть з м'яса обгортку. Покладіть на підставку чи перевернутий піддон для мікрохвильової печі.



Щоб запобігти пересушуванню накрийте краї, жирові місця та тонкі частини риби невеликими шматками м'якої фольги.



Щільні продукти треба перевертати двічі чи тричі в процесі розморожування.

Технологія розморожування та корисні поради

Підготовка до заморожування продуктів:

1. Для заморожування рекомендується використовувати щільні пластикові пакети, спеціальні мішечки та плівку.
2. М'ясо, птицю та рибу слід заморожувати в упаковках у 1-2 шари. Між шарами треба прокласти 2 аркуші вощеного паперу, щоб їжа не злипалася між собою.
3. ВИДАЛІТЬ УСЕ ПОВІТРЯ та зробіть упаковку герметичною.
4. На упакований продукт наклейте етикетку, зазначаючи тип м'яса, дату та вагу.
5. Час розморожування, наданий у таблиці, вказано для продуктів глибокого заморожування (тобто, які було витримано у холодильній камері щонайменше 24 години при температурі -18°C чи нижче).

Процедура розморожування:

1. Вийміть їжу з упаковки, покладіть у блюдо, поставте разом із решіткою для смаження на скляний піддон.
2. В процесі розморожування видаляйте порції перекрученого чи нарізаного кубиками м'яса, які вже розморозилися.
3. Після розморожування великі шмати все ще можуть бути мерзлими всередині. Тому поставте їх у холодильник на 15-30 хвилин, щоб вони повністю розморозилися.

Таблиця часу розморожування продуктів:

ПРОДУКТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС (хвилин на 500 г)	ВКАЗІВКИ
М'ЯСО		
Яловичина		
Фарш	8 - 11	У середині процесу розморожування відділяйте частини фаршу, розділяйте відбивні та знімайте шмати, які вже розморозилися.
Шмат для смаження зовнішня частина	12 - 15	
Вирізка	12 - 15	
Лопатка чи задня частина	10 - 13	
Філейна частина (рулет)	11 - 14	В процесі розморожування перегорніть м'ясо двічі чи тричі.
Стейк	8 - 10	
Інші частини	8 - 12	Накривайте краї чи нерівномірні за формою частини м'яса в процесі розморожування.
Свинина/Баранина		
Шмат для смаження	9 - 12	Великі шмати м'яса можуть все ще залишатися мороженими всередині. Тому дайте їм деякий час витриматися.
Відбивні	8 - 11	
Ребра	8 - 12	
ПТИЦЯ		
Курка		В процесі розморожування перегорніть птицю 2-4 рази. У середині процесу розморожування накрийте кінці ніжок, крила, грудинку та боки птиці фольгою.
цільна	9 - 12	
шматки	8 - 11	
філе	8 - 10	Відділіть частини птиці та зніміть усі частини, наприклад, крила, які розморозуються швидше, ніж більші частини.
Качка	10 - 12	
індичка	10 - 13	Промийте птицю у холодній воді та видаліть залишки льоду. Перед готуванням витримайте 5-10 хвилин.
РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ		
Рибне філе	9 - 11	У середині процесу розморожування перегорніть цілу рибу чи філейні частини. Відокремте, також, креветки чи морські гребінці. Зніміть ті, що вже розморозилися.
Цільна риба	9 - 12	
Крабове м'ясо	8 - 10	
Хвостова частина лобстера	8 - 10	
Морські гребінці	8 - 10	
Креветки	10 - 12	Перед початком готування витримайте протягом 5-10 хвилин.

Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі

Як адаптувати ваші улюблені рецепти страв для приготування у мікрохвильовій печі

Щоб адаптувати звичайні рецепти страв для приготування їх у мікрохвильовій печі, зменште час приготування на чверть чи третину. Приклад. Якщо для приготування курки у помірно гарячій духовці вимагається година, то для її приготування у мікрохвильовій печі необхідно 15-20 хвилин на помірній потужності (режим MEDIUM).

Застосовуйте схожі рецепти, щоб легко адаптувати до мікрохвильової печі звичайні рецепти. Пам'ятайте, що краще додати час та доварити страву, ніж переварити її.

Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти.

- Зменште кількість рідини у звичайному рецепті на половину чи дві третини, наприклад, 1 склянку рідини (250 мл) треба зменшити до 1/2 (125 мл).
- Якщо ви не зменшуєте кількість рідини, то необхідно додати більше загусника, наприклад, пшеничного чи кукурудзяного борошна у соуси чи підливи.
- Декілька зменште кількість приправ для приготування страви, якщо у рецепті не передбачається варіння на слабкому вогні.
- Перед готуванням не соліть м'ясо, птицю чи овочі, інакше вони вийдуть жорсткими чи пересушеними.
- Якщо для приготування одного інгредієнта вимагається більше часу, ніж для інших, то спочатку приготуйте його у мікрохвильовій печі. Наприклад, це стосується цибулі, селери та картоплі.
- Якщо м'ясо чи овочі попередньо не підсмажуються, не додавайте ту кількість олії чи жиру, яка необхідна для підсмажування.
- На чверть зменште кількість розпушувача для випічки та збільште на чверть кількість рідини.
- Для печива необхідно готувати круте тісто. Збільште кількість борошна приблизно на 20 відсотків. Замініть коричневий цукор на білий та використовуйте рецепти для печива, які містять спеції темного кольору чи цукрову глазур.
Через те, що час випікання скорочується, печиво не виходить темним. Перед випіканням тісто необхідно прохолодити протягом півгодини. Це робить печиво хрустким. Випікайте печиво на скляному піддоні, вкритому жиронепроникним папером.
- Через те, що мікрохвилі проникають у страву приблизно на два сантиметри зверху, знизу та з боків, суміші у посуді овальної чи круглої форми готуються більш рівномірно. Краї отримують більше енергії, тому можуть підгоріти.
- Страви, які готуються у великій кількості води, наприклад, рис та макарони, потребують приблизно такий же час, як і при готуванні на звичайній плиті. (Див. розділ про приготування рису та макаронів).

Обирайте рецепти, які легко адаптуються до приготування у мікрохвильовій печі, наприклад, запіканки, тушковані страви, запечена курка, риба та страви із овочів. Результат приготування таких страв, як смажене м'ясо, суфле, пироги із хрусткою скоринкою можуть не задовольнити вас. Ніколи не намагайтеся готувати страви, які потребують обсмажування, у мікрохвильовій печі.

Планування меню для приготування у мікрохвильовій печі

Як одночасно зберегти усі страви гарячими

Плануйте готування та приймання їжі таким чином, щоб не доводилося все готувати в останню хвилину та одночасно. Особливості готування у мікрохвильовій печі надають можливість подавати страви до столу "з пилу, з жару". Можна переривати процес готування деяких страв та починати готувати інші, не погіршуючи смак, аромат та харчову цінність страв. Продукти, які передбачають витримку, можна готувати першими, а під час витримки готувати інші. Заздалегідь приготовлені страви можна швидко розігріти перед подаванням до столу. Щоб навчитися впевнено готувати у мікрохвильовій печі, вимагається деякий досвід та час. Мікрохвилі працюють швидко, тому необхідно експериментувати. Можливо ви будете використовувати спільно мікрохвильову піч та звичайну піч. Наприклад, під час готування смаженини у мікрохвильовій печі, ви можете готувати овочі чи соуси на звичайній плиті, чи у будь-яких інших сполученнях. Готуйте їжу наступним чином.

1. Спершу почніть із найщільніших страв (смаженина чи запіканка). Злийте та залишіть м'ясний сік, а потім накрийте страву фольгою.
2. Приготуйте картоплю, рис чи макарони.
3. Накрийте фольгою для витримки.
4. Приготуйте зелень та інші овочі.
5. Накрийте фольгою для витримки.
6. Приготуйте соус, використовуючи м'ясний сік, бульйон та загусник.
7. Поріжте м'ясо й подайте овочі та соус.

Поки ви вчитеся планувати готування страв, можливо, ви будете дещо запізнюватися. Не хвилюйтесь через це. Обід перед подаванням до столу можна розігріти на високій потужності (HIGH) із розрахунку 1,5 - 2 хвилини на порцію. Якщо ви не бажаєте користуватися фольгою, накривайте страви кришками. Металева кришка дозволяє зберегти страву гарячою щонайменше протягом 15 хвилин. До речі, як можна приготувати усі овочі одночасно? Просто покладіть картоплю та гарбуз в одне блюдо, а менш щільні, наприклад, броколі, капусту, цвітну капусту, квасолю та горошок в інше. Збризніть зелень водою та накрийте кришкою чи плівкою. Готуйте 4 порції на високій потужності протягом 6-8 хвилин. Пам'ятайте, збільшуючи кількість овочів, збільшуйте час готування. Свіжі та заморожені овочі можна змішувати на великому пласкому блюді. Але пам'ятайте, що заморожені овочі не такі щільні, як свіжі, тому що перед заморожуванням вони бланшуються. Якщо овочі порізані на однакові шматочки, їх можна готувати одночасно в окремих горщиках чи невеликих блюдах.

Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі (Продовження)

Збільшення / зменшення кількості порцій у рецепті

Збільшення

- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 6, збільште кількість кожного інгредієнту у півтора рази.
- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 8, збільште кількість кожного інгредієнту вдвічі.
- Для більшої кількості порцій вимагається посуд більшого розміру. Переконайтесь, що блюдо достатньо глибоке, щоб запобігти витіканню страви під час готування.
- Накривайте кришкою, перемішуйте страву, як зазначено у рецепті, та завжди слідкуйте за процесом готування.
- Збільшуйте час витримки з розрахунку 5 хвилин на кожні 500 г.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Збільшуйте вказаний час готування на $\frac{1}{3}$, якщо кількість порцій збільшується до 6, та на $\frac{1}{2}$ якщо кількість порцій збільшується до 8.

Зменшення

- Щоб зменшити кількість порцій з 4 до 2, зменште кількість кожного інгредієнту у півтора рази.
- Для меншої кількості порцій вимагається посуд меншого розміру. Переконайтесь, що блюдо достатньо велике, щоб запобігти витіканню страви під час готування.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Зменшуйте рекомендований час готування на $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$.

Розрахунок рецепта на одну особу

- Щоб зменшити кількість порцій з 4 до 1, зменште кількість кожного інгредієнту в чотири рази.
- Використовуйте посуд меншого розміру, але переконайтесь, що він достатньо великий, щоб запобігти витіканню страви.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Зменште рекомендований час готування у чотири рази, а потім, у разі необхідності, додайте часу.
- Накривайте кришкою, перемішуйте страву, як зазначено у рецепті, та завжди слідкуйте за процесом готування.

Адаптування рецептів з інших джерел

Якщо в рецепті зазначено потужність, яка відрізняється від потужності вашої печі, відрегулюйте час готування з розрахунку 10% на 100 Вт, тобто 6 хвилин потребують поправки у 36 секунд. Або відрегулюйте рівень потужності. Якщо потужність вашої печі вища за вказану у рецепті: (1) зменште час або (2) зменште рівень потужності. Якщо потужність вашої печі нижча за вказану у рецепті: (1) збільште час готування або (2) оберіть більш високий рівень потужності (якщо це можливо).

Відповіді на найпоширеніші запитання

Проблема	Причина	Рішення
Їжа надто швидко остигає після приготування у мікрохвильовому режимі.	Їжа не повністю приготувалась	Поставте їжу знову до печі на додатковий час. Пам'ятайте, що продукти з холодильної камери вимагають більше часу на приготування, ніж ті, що мають кімнатну температуру.
Страва надто повільно остигає після приготування у мікрохвильовому режимі.	Печі не вистачає потужності.	Піч треба підключати до окремого 13-амперного ланцюга.
	Температура продуктів із холодильника нижча за кімнатну температуру.	Для приготування більш холодних продуктів вимагається додатковий час.
М'ясо виходить жорстким після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування м'яса встановлюйте менший рівень потужності.
	М'ясо було посолене перед приготуванням.	Перед приготуванням м'ясо не соліть. Солити треба після приготування.
Випічка залишається глеквою в центрі при випіканні у мікрохвильовому режимі.	Встановлено занадто малий час на приготування / витримку.	Додайте час для приготування / витримки.
Яечня чи яйця-пашот виходять жорсткими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Занадто великий час готування.	Слідкуйте за процесом приготування невеликих порцій страв із яєць. Зіпсовані продукти не можуть використовуватися вдруге.
Пиріг із заварним кремом / солодкий яечний крем виходять жорсткими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування таких страв встановлюйте менший рівень потужності.
Сирний соус виходить тягучим та клейким після приготування у мікрохвильовому режимі.	Соус готувався разом із сиром.	Додайте сир до соусу наприкінці приготування. Соус розплавить сир.
Овочі виходять пересушеними після приготування у мікрохвильовому режимі.	Готувалися у відкритому посуді. Недостатній вологовміст овочів, наприклад, торішні коренеплоди. Перед приготуванням додавалась сіль	Накрийте кришкою чи плівкою. Додайте 2-4 ст. ложки води. Посоліть після приготування.
На дверці печі з'являється конденсат.	Це природне явище, яке свідчить про те, що страва готується швидше, ніж волога виводиться з печі.	Витріть конденсат м'якою серветкою.
Поворотний круг обертається в обох напрямках.		Це нормальне явище.

Panasonic Corporation Kitchen Appliances Business Unit
2-3-1-3 Noji-higashi, Kusatsu City, Shiga 525-8520, Japan

Web Site: <http://panasonic.net>

Панасоник Корпорэйшн Китчен Эплайэнсиз Бизнес Юнит
2-3-1-3 Ноджи-хигаши, Кусацу Сити, Шига 525-8520, Япония

Веб-сайты: <http://panasonic.net>
<http://www.panasonic.ru/>
<http://cooking.panasonic.ru/>

Панасонік Корпорейшн Кітчен Еплайансез Бізнес Юніт
2-3-1-3 Ної-Хіґаші, Кусацу Сіті, Сіґа, 525-8520, Японія

Веб-сайти: <http://panasonic.net>
<http://service.panasonic.ua/>
<http://cooking.panasonic.ru/>

Вы скачали инструкцию по эксплуатации Микроволновая печь Panasonic NN-SM332W для ознакомления на сайте <http://www.panatex.com.ua>. Для Вас инструкции по эксплуатации, руководства пользователя, рецепты, рецепты для мультиварок, книги, журналы, возможность скачать бесплатно.