



Изготовитель:  
Совместное общество  
с ограниченной ответственностью  
“МИДЕА-ГОРИЗОНТ”  
220014 г. Минск, пер. С.Ковалевской, 52  
Тел. /Факс. 8-017-228-20-14

**БЫСТРО ЛЕГКО ВКУСНО**

**Микроволновая печь  
с грилем и конвекцией  
Сушка для фруктов и овощей**



**Harvestor AW925EHU**

**Руководство по эксплуатации**

**Midea за здоровый образ жизни!**

**Спасибо за то, что выбрали продукцию Midea!**

**Поздравляем Вас с приобретением микроволновой печи Midea с функцией сушки фруктов и овощей! Это – последняя разработка в области создания микроволновых печей.**

Рекомендуем Вам сначала внимательно прочитать данное руководство по эксплуатации, и сохранить его, чтобы иметь возможность обратиться к нему при необходимости.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .....	<b>4</b>
ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	4
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПОКУПАТЕЛЮ</b> .....	<b>5</b>
<b>КОМПЛЕКТНОСТЬ</b> .....	<b>5</b>
<b>МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>5</b>
МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ .....	7
<b>ПОДГОТОВКА К ПРИМЕНЕНИЮ</b> .....	<b>8</b>
<b>ПОРЯДОК РАБОТЫ</b> .....	<b>11</b>
УСТРОЙСТВО ПЕЧИ .....	11
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ .....	12
ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЕЧИ.....	13
УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ .....	13
ФУНКЦИЯ «ТАЙМЕР».....	14
ВЫБОР РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ .....	14
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «МИКРОВОЛНЫ».....	15
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «ГРИЛЬ» .....	16
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КОМБИНИРОВАННЫХ РЕЖИМАХ .....	16
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПОДОГРЕВ ПЕЧИ В РЕЖИМЕ «КОНВЕКЦИЯ».....	17
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «КОНВЕКЦИЯ» .....	18
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «СУШКА».....	19
БЫСТРЫЙ СТАРТ .....	20
РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПО ВЕСУ .....	20
РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПО ВРЕМЕНИ .....	20
ПОЭТАПНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ .....	21
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «АВТОМЕНЮ» .....	21
ФУНКЦИЯ СПРАВКИ .....	23
ЗАЩИТНАЯ БЛОКИРОВКА.....	23
ПРЕРЫВАНИЕ РАБОТЫ ПЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ .....	23
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	24
ЧИСТКА ПЕЧИ .....	24
<b>ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ</b> .....	<b>25</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ</b> .....	<b>26</b>
<b>ГАРАНТИИ ИЗГОТОВИТЕЛЯ</b> .....	<b>26</b>
ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРИ ПРОДАЖЕ ПЕЧИ.....	26
<b>РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ</b> .....	<b>27</b>
ПОЯСНЕНИЯ СИМВОЛОВ .....	27
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>28</b>
МИКРОВОЛНОВАЯ КУЛИНАРИЯ .....	28
<b>СУШКА</b> .....	<b>32</b>
ПОДГОТОВКА К СУШКЕ .....	32
СУШКА МЯСА .....	33
СУШКА ГРИБОВ.....	34
СУШКА ОВОЩЕЙ.....	35

# СОДЕРЖАНИЕ

---

СУШКА ФРУКТОВ .....	37
ХРАНЕНИЕ СУШЕНЫХ ПРОДУКТОВ .....	39
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЛАГОСОДЕРЖАНИЯ ВЫСУШЕННЫХ ПРОДУКТОВ .....	39
<b>РЕЦЕПТЫ</b> .....	40
ЗАКУСКИ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА .....	40
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ .....	44
СУПЫ .....	47
ГАРНИРЫ .....	51
МЯСНЫЕ БЛЮДА.....	54
ПТИЦА.....	58
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ .....	61
ДЕСЕРТЫ И СЛАДКИЕ БЛЮДА.....	65
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.....	69
<b>КУЛИНАРНЫЕ АНЕКДОТЫ</b> .....	72

Настоящее Руководство по эксплуатации распространяется на печь микроволновую бытовую (далее – печь) Midea AW925EHU, соответствующую требованиям технических условий ТУ ВУ 100085149.182-2005.

Печь по условиям безопасности в эксплуатации соответствует требованиям защиты класса 1 СТБ ИЕС 60335-1-2008, СТБ МЭК 60335-2-25-2006.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

---

Печь предназначена для приготовления пищи, разогревания и размораживания пищевых продуктов.

### ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

#### Условия эксплуатации

Температура воздуха	от плюс 10 до плюс 35 °С
Относительная влажность воздуха	от 35 до 80 %
Атмосферное давление	от 86 до 106 кПа (от 650 до 800 мм рт. ст)

#### Основные параметры

Напряжение питания от сети переменного тока частотой 50 Гц	(230±23) В
Номинальная микроволновая мощность	900 Вт
Номинальная потребляемая мощность в режимах:	
– «Микроволны»	1450 Вт
– «Гриль»	1400 Вт
– «Конвекция»	2400 Вт
КПД печи	55 %
Рабочая частота	(2450±49) МГц
Объем камеры	25 л
Диаметр стеклянного блюда	315 мм
Габаритные размеры, не более	514x467x307 мм
Масса, не более	16,4 кг
Содержание драгоценных материалов:	
золото	0 г
серебро	1,17946 г

#### Потребительские характеристики

◆ Режимы работы: «Микроволны», «Гриль», «Комбинированный», «Конвекция», «Сушка», размораживание по весу, размораживание по времени, «АВТОМЕНЮ»

- ◆ Возможность установки пяти уровней микроволновой мощности
- ◆ Максимальное время приготовления 95 мин
- ◆ Функция часов
- ◆ Функция «Таймер»
- ◆ Функция защитной блокировки
- ◆ Подача звукового сигнала по окончании процесса приготовления
- ◆ Включение подсветки камеры печи в процессе приготовления и при открывании дверцы

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПОКУПАТЕЛЮ

---

При покупке печи проверьте ее на отсутствие механических повреждений конструкции, внешнего оформления и упаковки, на функционирование, на сохранность пломб, на соответствие комплекта поставки разделу «КОМПЛЕКТНОСТЬ» настоящего Руководства по эксплуатации.

**Примечание** – Проверка на функционирование является обязанностью продавца.

Проверьте наличие гарантийного и отрывных талонов и правильность их заполнения (наличие даты продажи и печати фирмы-продавца).

Сохраняйте кассовый чек, Руководство по эксплуатации и гарантийный талон до конца гарантийного срока эксплуатации.

Во избежание повреждения печи при транспортировании в упаковке изготовителя соблюдайте меры предосторожности:

- оберегайте от резких толчков и падений;
- избегайте длительного пребывания под дождем или мокрым снегом.

**Руководство по эксплуатации и гарантийный талон, прилагаемые к печи, при утере не возобновляются.**

*Компания Midea постоянно совершенствует свои изделия и поэтому оставляет за собой право вносить изменения, не влияющие на безопасность и функционирование печи.*

## КОМПЛЕКТНОСТЬ

---

Печь	1 шт.
Руководство по эксплуатации	1 шт.
Гарантийный талон	1 шт.
Кольцо роликное	1 шт.
Стеклянное блюдо	1 шт.
Многоуровневая решетка для гриля и сушки	3 шт.
Индивидуальная тара	1 компл.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

---

### ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ И СОХРАНИТЕ

#### ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ

**ВНИМАНИЕ! ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ДВЕРЦЫ ИЛИ ДВЕРНЫХ УПЛОТНЕНИЙ ПЕЧЬ НЕ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДО УСТРАНЕНИЯ НЕИСПРАВНОСТИ КОМПЕТЕТНЫМ ПЕРСОНАЛОМ!**

**ВНИМАНИЕ! ВСЕ РАБОТЫ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ ПРИБОРА, СВЯЗАННЫЕ СО СНЯТИЕМ КРЫШЕК, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗАЩИТУ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ЭНЕРГИИ, ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ТОЛЬКО СПЕЦИАЛИСТАМИ!**

**ВНИМАНИЕ! ЖИДКОСТИ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ РОЗОГРЕВАТЬ В ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВЗРЫВА!**

---

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

---

**ВНИМАНИЕ! ПЕЧЬ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЦАМИ (ВКЛЮЧАЯ ДЕТЕЙ) С ПОНИЖЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ИЛИ УМСТВЕННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ИЛИ ПРИ ОТСУТСТВИИ У НИХ ОПЫТА ИЛИ ЗНАНИЙ, ЕСЛИ ОНИ НЕ НАХОДЯТСЯ ПОД КОНТРОЛЕМ ИЛИ НЕ ПРОИНСТРУКТИРОВАНЫ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЕЧИ ЛИЦОМ, ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА ИХ БЕЗОПАСНОСТЬ!**

**ВНИМАНИЕ! ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕЧИ ДЕТЬМИ БЕЗ НАДЗОРА РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ИМ ДАНЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ И ПОНЯТНЫЕ ИНСТРУКЦИИ О БЕЗОПАСНОМ ПОЛЬЗОВАНИИ ПЕЧЬЮ И ОПАСНОСТЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ ЕЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ!**

Дети должны находиться под контролем для недопущения игры с прибором.

**ПОВЕРХНОСТИ ПЕЧИ ПОДВЕРЖЕНЫ НАГРЕВУ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ.**

Температура доступных поверхностей может быть высокой при работе прибора.

**ВНИМАНИЕ! ПРИ РАБОТЕ ПРИБОРА В КОМБИНИРОВАННОМ РЕЖИМЕ ИЗ-ЗА ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР ДЕТИ ДОПУСКАЮТСЯ ТОЛЬКО ПОД НАДЗОРОМ ВЗРОСЛЫХ!**

**ВНИМАНИЕ! ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ПЕЧИ К СЕТИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДУСМОТРЕНА РОЗЕТКА С ЗАЗЕМЛЯЮЩИМ КОНТАКТОМ!**

**ВНИМАНИЕ! ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕЧЬ ТОЛЬКО ПО ЕЕ ПРЯМОМУ НАЗНАЧЕНИЮ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМИРОВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ ИМУЩЕСТВА!**

♦ Не пользуйтесь печью при повреждении шнура питания до устранения неисправности специалистом ремонтного предприятия.

**ВНИМАНИЕ! ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ШНУРА ПИТАНИЯ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОПАСНОСТИ, ЕГО ЗАМЕНУ ДОЛЖЕН ПРОИЗВОДИТЬ ИЗГОТОВИТЕЛЬ, СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА ИЛИ АНАЛОГИЧНЫЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРСОНАЛ!**

♦ Не эксплуатируйте печь вблизи источников воды или в условиях повышенной влажности.

♦ Не допускайте попадания воды в вентиляционные отверстия.

♦ При отключении вилки шнура питания от розетки не тяните за шнур, придерживайте вилку рукой.

♦ Устанавливайте печь так, чтобы доступ к розетке сети был свободным.

♦ Нагрев жидкостей посредством микроволновой энергии может вызвать задержанное бурное кипение, поэтому следует проявить осторожность при обращении с емкостями.

♦ Перед чисткой печи отключите вилку шнура питания от розетки и дайте печи остыть.

♦ Не включайте печь, если она пуста, во избежание повреждения стенок камеры печи. Рекомендуется держать в печи стакан с водой. При случайном включении печи вода поглотит всю микроволновую энергию.

♦ Не следует приготавливать в микроволновых печах яйца в скорлупе и сваренные яйца, так как они могут взорваться даже после прекращения воздействия микроволн.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

---

- ◆ Не используйте для приготовления пищи металлическую посуду и посуду с металлической росписью во избежание возникновения дугового разряда, искрения, что может привести к повреждению как печи, так и посуды.
- ◆ Пользуйтесь матерчатой прихваткой при извлечении посуды из печи. Посуда может быть горячей в результате передачи тепла от горячей пищи.
- ◆ Во избежание ожогов содержимое бутылочек и емкостей с детским питанием необходимо перемешивать и взбалтывать, перед употреблением нужно проверять температуру пищи.

## МЕРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- ◆ Не устанавливайте печь в ограниченном пространстве, где недостаточно места для нормальной вентиляции.
- ◆ Не устанавливайте печь вблизи источников открытого огня, отопительных приборов.
- ◆ Не эксплуатируйте печь в помещениях, где хранятся или используются легковоспламеняющиеся вещества.
- ◆ Не используйте для чистки печи химические растворители и воспламеняющиеся вещества.
- ◆ Не оставляйте работающую печь без присмотра. Превышение необходимой мощности или времени приготовления может вызвать перегрев и возгорание.
- ◆ При нагреве пищи в пластиковой или бумажной посуде следите за тем, чтобы во время работы печи не произошло возгорание.
- ◆ Своевременно и регулярно очищайте камеру печи и уплотнители дверцы от жира и остатков пищи во избежание появления дыма в результате перегрева жира и остатков пищи.
- ◆ Недостаточная чистота печи может привести к повреждению поверхности, что может сократить срок службы прибора и привести к возникновению опасной ситуации.
- ◆ Отключайте печь, вынув вилку шнура питания из розетки, если Вы покидаете помещение на длительное время.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ДЫМА ВЫКЛЮЧИТЕ ПЕЧЬ, ОТКЛЮЧИТЕ ЕЕ ОТ СЕТИ И НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРЦУ, ЧТОБЫ ПОГАСИТЬ ПЛАМЯ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОДУ ДЛЯ ТУШЕНИЯ ОГНЯ!**

Вызовите специалиста ремонтного предприятия для устранения неисправности.



## ПОДГОТОВКА К ПРИМЕНЕНИЮ

**ВНИМАНИЕ! ДО ВКЛЮЧЕНИЯ ПЕЧИ В ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ СЕТЬ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С МЕРАМИ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В РАЗДЕЛЕ «МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ» НАСТОЯЩЕГО РУКОВОДСТВА ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ!**

**ВНИМАНИЕ! ПРИ НАЛИЧИИ ЗАЩИТНОГО СЛОЯ ПЛЕНКИ НА КОЖУХЕ, НЕОБХОДИМО ПЕРЕД ПЕРВЫМ ВКЛЮЧЕНИЕМ ПЕЧИ МИКРОВОЛНОВОЙ БЫТОВОЙ СНЯТЬ ЗАЩИТНЫЙ СЛОЙ ПЛЕНКИ С КОЖУХА!**

Убедитесь в том, что ни упаковка, ни печь не были повреждены при транспортировке. При обнаружении повреждений эксплуатация печи не допускается.

После хранения печи при низких температурах или после транспортировки в зимних условиях включать ее можно не раньше, чем через 4 ч пребывания при комнатной температуре в распакованном виде.

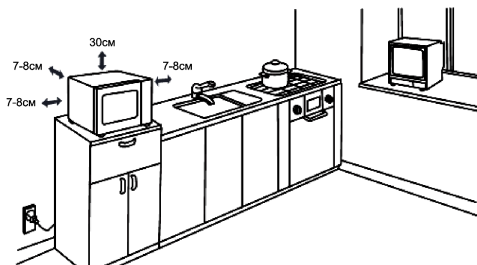


Рисунок 1

Не рекомендуется устанавливать печь вблизи телевизора, радиоприемника, антенны во избежание помех теле- и радиоприему.

Выньте из печи весь упаковочный материал и установите в нее роликое кольцо и стеклянное блюдо. Стеклянное блюдо должно всегда находиться внутри печи.

Перед началом эксплуатации внутреннюю поверхность печи, дверцу и уплотнительную прокладку следует протереть влажной салфеткой.

При приготовлении пищи следуйте приведенным ниже рекомендациям.

### Выбор посуды

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! НЕ ГОТОВЬТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО НА СТЕКЛЯННОМ БЛЮДЕ ИЗ КОМПЛЕКТА ПЕЧИ. ОНО МОЖЕТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНО ВСЛЕДСТВИЕ БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЫ ТЕМПЕРАТУР, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ПОСУДУ, ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ!**

Пригодность посуды к использованию в печи определяется материалом, из которого она изготовлена, в соответствии с таблицей 1. Некоторые виды пластмасс при нагревании размягчаются, другие виды пластмасс могут треснуть, особенно при разогревании небольших порций пищи.

Пластмассовую посуду можно использовать для разогревания, но не для приготовления пищи. Обычная бытовая пластмасса не выдерживает нагрева выше плюс 90°C. Рекомендуется проверять теплостойкость пластмассовой посуды перед ее использованием.

Рекомендуется использовать круглую или овальную посуду.

Фарфоровая посуда обычно подходит для приготовления пищи в печи, за исключением посуды с металлической росписью. Золотая и серебряная роспись может повредиться. Некоторые виды фарфоровой глазури также содержат металл. Следует проверять фарфоровую посуду на пригодность к использованию в печи.

Стеклокерамическая посуда, если она изготовлена из жаростойкого стекла, обычно хорошо подходит для печи. Хрусталь и цветное стекло использовать не следует.

Керамическая посуда может использоваться в печи. Керамическую посуду следует сначала смочить водой, как и при обычном использовании в духовке.

# ПОДГОТОВКА К ПРИМЕНЕНИЮ

**ВНИМАНИЕ! МЕТАЛЛИЧЕСКУЮ ПОСУДУ И ПОСУДУ С МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ РОСПИСЬЮ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

Таблица 1

Посуда и аксессуары	Пригодность в режиме				
	микроволн	гриля	конвекция	комбини- рованного*	сушки
Жаростойкое стекло	Да	Да	Да	Да	Да
Обычное стекло	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Жаростойкая керамика	Да	Да	Да	Да	Да
Пластиковая посуда для микроволновой печи	Да	Нет	Нет	Нет	Нет
Пергамент	Да	Нет	Нет	Нет	Нет
Металлическое блюдо	Нет	Да	Да	Нет	Да
Решетка для гриля	Нет	Да	Да	Нет	Да
Контейнеры из фольги	Нет	Да	Да	Нет	Да

\* Включает в себя режимы «Микроволны» + «Гриль», «Микроволны» + «Конвекция», «Гриль» + «Конвекция», «Микроволны» + «Гриль» + «Конвекция».

## Опробование посуды для печи

Для опробования посуды поставьте ее в центр стеклянного блюда. Рядом с посудой поставьте стакан с водой. Включите печь на полную мощность на 1 мин. По истечении этого времени ни одна часть посуды не должна быть горячей на ощупь. Только такую посуду можно использовать в печи.

## Практические советы

Большую часть продуктов приготавливают в собственном соку. Сухие продукты, такие как рис или фасоль, требуют жидкости.

На время приготовления или разогревания пищу следует накрыть, чтобы ее влажность оставалась на первоначальном уровне и чтобы меньше загрязнялась печь.

Замороженную выпечку можно размораживать и подогревать, например, в хлебной корзинке (без металлической проволоки) или на пергаменте. Помните, что начинка булочки всегда нагревается сильнее.

Не готовьте мясные продукты непосредственно на вращающемся блюде – оно может повредиться вследствие большой разницы температур.

Кожуру яблока или картофеля, а также оболочку колбасы, печени или яичного желтка следует перед приготовлением проткнуть, например, вилкой, иначе она лопнет.

Не рекомендуется разогревать в печи растительное масло и жир, так как их температуру трудно контролировать.

Удалите все зажимы с упаковки перед тем, как поместить продукты в печь.

## О чем следует помнить

Чем больше количество приготавливаемой пищи, тем более продолжительным должно быть время приготовления или разогревания.

Холодные продукты разогревают и готовят дольше, чем продукты комнатной температуры.

Пористые продукты разогревают и готовят быстрее, чем плотные.

Продукты с высоким содержанием воды готовят дольше.

Следует учитывать, что время приготовления продуктов зависит от многих факторов (содержание влаги в продуктах, количества продукта и пр.) поэтому лучше разогревать пищу с использованием меньшего уровня мощности и наблюдать за процессом приготовления.

Для равномерного приготовления продуктов помещайте более толстые куски продуктов ближе к краям посуды.

В процессе приготовления перемешивайте продукты сверху вниз и от центра к краям посуды.

Соль лучше добавлять после приготовления, иначе она сушит пищу, например, мясо становится жестким.

После приготовления пищу следует оставить в печи не менее чем на 5 мин для равномерного распределения температуры. Время зависит от количества и состава пищи.

Сначала следует установить указанное в рецепте время, а затем, при необходимости, увеличивать его, при этом пища не подгорит и не переварится.

## Приготовление и разогревание пищи

Перед началом приготовления следует убедиться в том, что продукт полностью разморожен.

Наиболее тонкие части продуктов следует помещать ближе к центру посуды.

Переверните и переместите от центра блюда к его краю такие продукты, как тефтели и др.

Тушеные блюда, соусы и т.п. во время приготовления следует перемешивать.

Время приготовления изменяется в зависимости от температуры продуктов, а также Вашего собственного вкуса.

## Размораживание продуктов

Мясо можно размораживать в упаковке, из которой следует удалить все металлические завязки или обертки.

Тонкие части размораживаемых продуктов следует помещать ближе к центру посуды.

После размораживания средняя часть продукта может все еще оставаться замороженной. Поэтому продукт следует на некоторое время оставить в печи для равномерного распределения температуры.

## Сушка продуктов

Тщательно вымойте продукты перед тем, как поместить их в печь. Уложите продукты в сито или дуршлаг, чтобы удалить излишки влаги.

Удалите поврежденные части продуктов. Продукты нужно нарезать, чтобы они свободно размещались на решетках и между ними. Если вы хотите нарезать продукты кубиками, они не должны быть слишком маленькими. Во время сушки они станут ещё меньше и могут провалиться через отверстия решетки. Продукты можно сушить вместе с кожурой. Исключение составляют продукты, у которых кожура несъедобна, например, ананас, киви, папайя, бананы, репа и картофель.

Время сушки зависит от температуры и влажности продуктов, толщины ломтиков, равномерности нарезки, свойств отдельных продуктов и др.

Помните, что поток горячего воздуха, который сушит продукты, должен свободно циркулировать в приборе. Поэтому не кладите на решетки слишком много продуктов и не накладывайте продукт друг на друга.

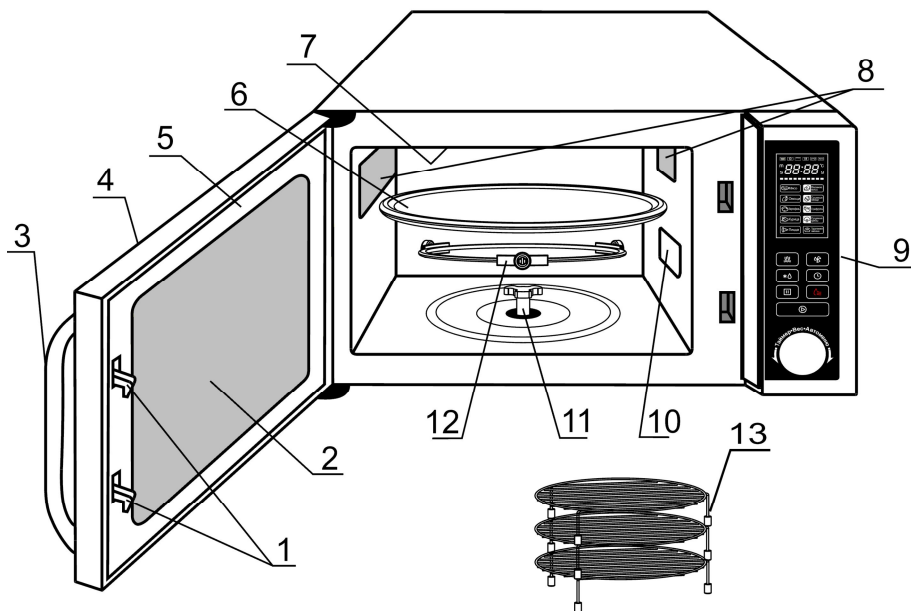
Быстрее продукты сушатся на верхней решетке. Для более равномерной сушки продуктов решетки в процессе сушки необходимо менять местами.

Если вы не смогли высушить продукты в течении одного дня, вы можете продолжить сушку на следующий день. В этом случае недосушенные продукты необходимо хранить в пищевом контейнере или полиэтиленовом пакете в морозильной камере.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

## УСТРОЙСТВО ПЕЧИ

Устройство печи приведено на рисунке 2.



- 1 Защелки дверцы
- 2 Окно печи
- 3 Ручка дверцы
- 4 Дверца
- 5 Уплотнительная прокладка дверцы
- 6 Стеклоплатное блюдо
- 7 Нагревательный элемент гриля
- 8 Вентиляционные отверстия
- 9 Панель управления
- 10 Слюда́нная пластина. **НЕ УДАЛЯТЬ!**
- 11 Муфта вала мотора
- 12 Кольцо роликовое
- 13 Многоуровневая решетка (решетка для гриля и сушки)

Рисунок 2

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

## ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Внешний вид панели управления приведен на рисунке 3.

На панели управления расположены дисплей, кнопки управления и регулятор настроек параметров выбранного режима работы печи.

Каждое нажатие любой кнопки сопровождается звуковым сигналом, подтверждающим ввод команды.

Окончание приготовления сопровождается пятикратным звуковым сигналом.



Рисунок 3

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

Символы индикации режимов работы печи, отображаемые на дисплее, приведены в таблице 2.

Таблица 2

Символ индикации	Значение символа
	Режим «Микроволны»
	Режим «Гриль»
	Режим «Конвекция»
Auto	Режим «Автоменю»
	Размораживание
	Защитная блокировка
g	Граммы
°C	Градус Цельсия
m	Часы
s	Таймер, время приготовления

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПЕЧИ

**ВНИМАНИЕ! ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ПЕЧИ К СЕТИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДУСМОТРЕНА РОЗЕТКА С ЗАЗЕМЛЯЮЩИМ КОНТАКТОМ!**

Удалите полиэтиленовую пленку с корпуса печи, если она наклеена. Откройте дверцу печи, потянув за ручку дверцы. Удалите пленку, находящуюся между дверцей и камерой микроволновой печи, аксессуары, находящиеся внутри камеры, а также ленту клейкую с вала мотора стола.

Установите внутрь камеры печи кольцо роликовое. Сверху кольца роликового установите стеклянное блюдо, совместив выступы стеклянного блюда и муфты вала мотора (согласно рисунку 2). Закройте дверцу печи.


Вставьте вилку шнура питания в розетку сети переменного тока. При этом прозвучит звуковой сигнал, на дисплее появится индикация «0:00» – печь готова к эксплуатации.


**ВНИМАНИЕ! РОЗЕТКА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ ПЕЧИ, К НЕЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕН СВОБОДНЫЙ ДОСТУП, ЧТОБЫ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ МОЖНО БЫЛО НЕМЕДЛЕННО ОТКЛЮЧИТЬ ПЕЧЬ ОТ СЕТИ!**

### УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Часы работают в 24-часовой системе отсчета времени.

Подключите печь к сети. При этом прозвучит звуковой сигнал (один раз), на дисплее автоматически появится индикация «0:00».

Нажмите кнопку  для входа в режим установки (или коррекции) текущего времени, начнет мигать индикация часов. Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**, установите показания часов. Показания часов устанавливаются в пределах от 0 до 23.


Нажмите кнопку , индикация в показаниях часов перестанет мигать, замигает индикация минут. Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**, установите показания минут. Показания минут устанавливаются в пределах от 0 до 59.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

Нажмите кнопку  для подтверждения установленного времени, замигает индикатор «:», и начнется отсчет времени.

## Примечания

1 При отключении печи от сети текущее время не сохраняется.


2 Если при установке была нажата кнопка  или в течение 5 минут не будет произведено никаких действий, произойдет автоматический возврат к предыдущему режиму.

## ФУНКЦИЯ «ТАЙМЕР»

Функция «Таймер» позволяет выдать звуковой сигнал по истечении заданного Вами промежутка времени. Таймер не связан с работой самой микроволновой печи, но может помочь, когда нужно просто засечь время во время кулинарных действий на кухне.

Нажмите два раза кнопку , на дисплее отобразится индикация «00:00».

Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автомену**, установите желаемое время. Максимально возможное время, которое вы можете установить – 95 минут.

Нажмите кнопку  для подтверждения установки, начнется обратный отсчет времени.

По истечению установленного времени прозвучат пять звуковых сигналов, и дисплей вернется к отображению текущего времени.

## Примечания

1 Помните, что устанавливая таймер, Вы устанавливаете время, **через** которое прозвучат звуковые сигналы.

2 При установленном таймере, не могут быть заданы никакие другие программы.

3 Время отсчетов таймера, отображаемое на индикаторе, задано в условных единицах, длительность которых может отличаться от длительности реального времени.

## ВЫБОР РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вы можете выбрать необходимый режим приготовления: «Микроволны», «Гриль» или один из четырех комбинированных режимов, а также установить


желаемый уровень мощности микроволн, нажав кнопку  несколько раз в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Число нажатий кнопки 	Режим	Индикация на дисплее	Уровень мощности, %		
			микроволн	гриля	конвекции
1	«Микроволны»	P 100	100	0	0
2		P 80	80	0	0
3		P 50	50	0	0
4		P 30	30	0	0
5		P 10	10	0	0
6	«Гриль»	G-1	0	100	0
7	Комбинированный 1	C-1	•		•
8	Комбинированный 2	C-2	•	•	
9	Комбинированный 3	C-3		•	•
10	Комбинированный 4	C-4	•	•	•

## ПОРЯДОК РАБОТЫ


### ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «МИКРОВОЛНЫ»

Режим «**Микроволны**» используется для разогревания и приготовления пищи.

В этом режиме Вы можете установить уровень мощности микроволн и время приготовления.


Откройте дверцу печи, в камере печи загорится свет. Поставьте посуду с продуктами на стеклянное блюдо и закройте дверцу, свет в камере печи погаснет.



Нажмите кнопку  несколько раз в соответствии с таблицей 3 для выбора необходимого уровня мощности.

Необходимый уровень мощности можно выбрать также следующим способом:




нажмите кнопку  и выберите уровень мощности, поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**.

После выбора уровня мощности нажмите кнопку  для подтверждения установки.

Далее установите необходимое время приготовления, поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**. Время приготовления устанавливается в пределах от 5 с до 95 мин.





Нажмите кнопку  для начала приготовления.

В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и символ индикации режима будет мигать.

**Пример** – Вам необходимо готовить блюдо при уровне микроволновой мощности 80 % в течение 20 мин. Для этого:

- ◆ поместите продукты в печь;




◆ нажимайте два раза кнопку  или нажав кнопку , поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автоменю** до появления на дисплее индикации «**P 80**» и символов индикации режима в соответствии с таблицей 2;



◆ нажмите кнопку  для подтверждения;

◆ поверните регулятор **Таймер-Вес-Автоменю** до появления на дисплее индикации «**20:00**»;



- ◆ нажмите кнопку  для начала приготовления.

#### Примечания

1 Шаг установки времени по диапазонам:

- от 0 до 1 мин через 5 с;
- от 1 до 5 мин через 10 с;
- от 5 до 10 мин через 30 с;
- от 10 до 30 мин через 1 мин;
- от 30 до 95 мин через 5 мин.

2 В процессе приготовления время приготовления может быть увеличено


путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).




# ПОРЯДОК РАБОТЫ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «ГРИЛЬ»


Поместите продукты в печь.

Нажмите кнопку  шесть раз, на дисплее появится индикация «G-1» и символ индикации режима в соответствии с таблицей 2.

Режим «Гриль» можно выбрать также следующим способом: нажав кнопку , поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее индикации «G-1».

Нажмите кнопку  для подтверждения.

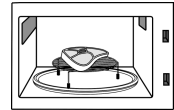
Установите необходимое время приготовления, поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автомену**. Время приготовления устанавливается в пределах от 5 с до 95 мин.


Нажмите кнопку  для начала приготовления. В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будет мигать символ индикации режима.

### Примечания


1 В режиме «Гриль» рекомендуется использовать предназначенную для этого режима решетку для гриля, которая должна устанавливаться на стеклянное блюдо.

2 В процессе приготовления (в середине цикла) прозвучит двойной звуковой сигнал, после которого для равномерного приготовления продукта рекомендуется открыть дверцу, перевернуть продукт,



закреть дверцу и нажать кнопку  для продолжения процесса приготовления.

3 В процессе приготовления время приготовления может быть увеличено


путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).

4 Будьте осторожны вынимая пищу, так как посуда, в которой она готовилась, будет горячей!


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КОМБИНИРОВАННЫХ РЕЖИМАХ

Использование комбинированных режимов позволяет комбинировать режимы «Микроволны», «Гриль» и «Конвекция».

Поместите продукты в печь.


Необходимый комбинированный режим можно выбрать нажатиями кнопки  в соответствии с таблицей 3.

Комбинированные режимы можно выбрать также следующим способом:

нажав кнопку , поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее индикации «C-1», «C-2», «C-3» или «C-4» и символов индикации режима в соответствии с таблицей 2.

Нажмите кнопку  для подтверждения.


Установите необходимое время приготовления, поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автомену**. Время приготовления устанавливается в пределах от 5 с до 95 мин.

Нажмите кнопку  для начала приготовления. В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будут мигать символы индикации режимов приготовления.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

## Примечания

1 В процессе приготовления время приготовления может быть увеличено

путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).


2 Будьте осторожны вынимая пищу, так как посуда, в которой она готовилась, будет горячей!

3 В комбинированном режиме «С-3» рекомендуется использовать предназначенную для этого режима решетку для гриля, которая должна устанавливаться на стеклянное блюдо.


## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПОДОГРЕВ ПЕЧИ В РЕЖИМЕ «КОНВЕКЦИЯ»

Функция конвекции позволяет готовить как в традиционной духовке. Микроволны в этом режиме не используются. Перед приготовлением в режиме «**Конвекция**» рекомендуется предварительно разогреть камеру печи. Диапазон устанавливаемой температуры от 150°C до 240°C.

Если Вам необходимо перед началом приготовления разогреть камеру печи до определенной температуры, например до 150°C - следует выполнить следующие действия:

♦ нажмите кнопку  один раз, установится температура 150°C и появится символ индикации режима в соответствии с таблицей 2;

♦ нажмите кнопку  для подтверждения.

♦ нажмите кнопку  для начала предварительного нагрева.


Когда температура в камере печи достигнет заданного значения, печь подаст звуковой сигнал, давая Вам знать, что она прогрелась, при этом на дисплее будет мигать индикация заданной температуры.

♦ После этого откройте дверцу, поместите продукты в печь, закройте дверцу.

♦ Установите необходимое время приготовления, поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автомену**. Время приготовления устанавливается в пределах от 5 с до 95 мин.


♦ Нажмите кнопку  для начала приготовления.

Если приготовление блюда должно происходить при температуре отличной от температуры, до которой разогрета камера печи, Вы можете после подачи

звукового сигнала, отменить предыдущую настройку дважды нажав кнопку . Затем выбрать необходимый режим согласно пункту «Приготовление в режиме «конвекция»».

## Примечания

1 В процессе приготовления время приготовления может быть увеличено

путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).

2 В процессе приготовления заданная температура приготовления не может быть изменена.

3 После предварительного разогрева камеры не забывайте начинать процесс приготовления либо выполните отмену заданной программы, т.к. печь будет автоматически поддерживать выбранную Вами температуру в течении 5 мин, после чего, подав 5 звуковых сигналов, печь перейдет в режим ожидания.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «КОНВЕКЦИЯ»

Режим «**Конвекция**» используется для выпекания пирогов, пиццы, запекания мяса, птицы и рыбы.


В этом режиме горячий воздух, циркулирующий в камере печи, равномерно подрумянивает продукт и способствует образованию хрустящей корочки.

Максимально устанавливаемое время приготовления 95 минут. Диапазон устанавливаемой температуры от 150°C до 240°C.

При выборе режима конвекции автоматически устанавливается температура 150°C.

Необходимую температуру можно выбрать нажатиями кнопки  в соответствии с таблицей 4.

Необходимую температуру можно выбрать также следующим способом:

нажав кнопку , поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее необходимой индикации температуры.


В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будет мигать символ индикации режима, в соответствии с таблицей 2.

Таблица 4

Число нажатий кнопки 	Температура	Индикация
1	150°C	150°C
2	160°C	160°C
3	170°C	170°C
4	180°C	180°C
5	190°C	190°C
6	200°C	200°C
7	210°C	210°C
8	220°C	220°C
9	230°C	230°C
10	240°C	240°C


**Пример** – Вам необходимо готовить блюдо при температуре 150°C в течение 40 мин. Для этого:

♦ поместите продукты в печь;

♦ нажмите кнопку  один раз, установится индикация «**150°C**» и появится символ индикации в соответствии с таблицей 2;


♦ нажмите кнопку  для подтверждения;

♦ поверните регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее индикации «**40:00**»;

♦ Нажмите кнопку , начнется процесс приготовления продуктов.

### **Примечания**

1 В процессе приготовления время приготовления может быть увеличено

путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).

2 В процессе приготовления заданная температура приготовления не может быть изменена.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «СУШКА»

Режим «Сушка» характеризуется малым временем и относительно низкой температурой процесса, что применительно к пищевым продуктам обуславливает очень высокую сохраняемость полезных веществ и витаминов.

Поместите продукты в печь.




Необходимый режим сушки можно выбрать нажатиями кнопки , согласно таблице 5.


Таблица 5

Число нажатий кнопки 	Индикация	Символ индикации	Вид продукта	Вес		Температура и время
				продукта	индикация	
1	A-1	 Вяленое мясо	Мясо	550 г	550 g	Сушка при 75°C в течение 8 часов
2	A-2	 Сушеные овощи	Овощи	500 г	500 g	Сушка при 75°C в течение 14 часов
3	A-3	 Сухофрукты	Фрукты	500 г	500 g	Сушка при 75°C в течение 12 часов
4	A-4	 Сушеные грибы	Грибы	500 г	500 g	Сушка при 60°C в течение 12 часов
<b>Примечания</b>						
1 Кроме индикации, приведенной в таблице, на дисплее отображаются символы в соответствии с таблицей 2.						
2 В процессе приготовления символы «g» на дисплее не отображаются.						

Режим сушки можно выбрать также следующим способом: нажав кнопку

, поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее необходимой индикации «A-1», «A-2», «A-3» или «A-4» и символов индикации режима в соответствии с таблицей 2.


Нажмите кнопку  для подтверждения. На дисплее появится индикация веса продукта и символ «g». Вес продукта должен соответствовать весу указанному в таблице 5.

Нажмите кнопку  для начала приготовления. В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будут мигать символы индикации режимов приготовления, символ «g» пропадет.


### Примечания

1 В пунктах меню A1, A2, A3 и A4 необходимо использовать предназначенные для этого режима многоуровневые решетки, которые должны устанавливаться на стеклянное блюдо. Количество многоуровневых решеток может варьироваться от 1 до 3.

2 В процессе приготовления (в середине цикла) прозвучит двойной звуковой сигнал, после которого для равномерного приготовления продукта рекомендуется открыть дверцу, перевернуть продукт, закрыть дверцу и нажать кнопку

 для продолжения процесса приготовления. Если никаких действий не будет произведено, то печь продолжит работу.

3 Для более равномерной сушки продуктов многоуровневые решетки в процессе сушки необходимо менять местами.


4 В режиме «Сушка» время приготовления не может быть увеличено нажатием кнопки .

# ПОРЯДОК РАБОТЫ


---

## БЫСТРЫЙ СТАРТ

Когда печь находится в режиме ожидания, Вы можете начать приготовление при уровне мощности 100 % двумя способами:

1 Нажмите кнопку . Начнется приготовление в течение 30 с.

2 Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю** против часовой стрелки, установите необходимое время приготовления. Время приготовления устанавли-

вается в пределах от 5 с до 95 мин. Нажмите кнопку  для начала приготовления. Эта программа может использоваться как один из этапов в поэтапном приготовлении.

В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будет мигать символ индикации режима в соответствии с таблицей 2.


**Примечание** – В процессе приготовления время приготовления может

быть увеличено путем нажатия кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).


## РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПО ВЕСУ

Режим «**Размораживание по весу**» позволяет размораживать продукты весом от 100 до 2000 г.

Поместите замороженные продукты в печь.

Нажмите один раз кнопку \*, на дисплее появится индикация «**dEF1**» и символы индикации используемых режимов, в соответствии с таблицей 2.


Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**, установите вес размораживаемого продукта в граммах. В процессе установки веса на дисплее отображается символ «**g**».

Нажмите кнопку  для начала размораживания. В процессе размораживания на дисплее будет отображаться время, оставшееся до конца размораживания, символы индикации используемых режимов будут мигать, символ «**g**» пропадет.


**Примечание** – В этом режиме время размораживания не может быть уве-

личено нажатием кнопки .

## РАЗМОРАЖИВАНИЕ ПО ВРЕМЕНИ

Нажмите два раза кнопку \*, на дисплее появится индикация «**dEF2**» и символы индикации используемых режимов, в соответствии с таблицей 2.

Поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автоменю**, установите время размораживания. Время размораживания устанавливается в пределах от 5 с до 95 мин.

Нажмите кнопку  для начала размораживания. В процессе размораживания на дисплее будет отображаться время, оставшееся до конца размораживания, и будут мигать символы индикации используемых режимов.

**Примечание** – В этом режиме время размораживания может быть увели-






чено нажатием кнопки  (каждое нажатие увеличивает время на 30 с).

## ПОЭТАПНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вы можете приготовить пищу в два этапа. Если при поэтапном приготовлении одним из этапов является размораживание или **«Быстрый старт»** способ 2, то они должны быть первыми.

В течение этапа приготовления на дисплее будет отображаться время, оставшееся до конца этапа, и мигать символы индикации соответствующего режима согласно таблице 2. По окончании этапа приготовления печь подаст звуковой сигнал и начнет следующий этап приготовления.

**Пример** – Вам необходимо размораживать продукт в течение 5 мин, а затем готовить его при уровне микроволновой мощности 80 % в течение 7 мин. Для этого:

- ◆ поместите продукты в печь;
- ◆ нажмите кнопку \* два раза, на дисплее появится индикация «dEF2» и символ индикации режима согласно таблице 2;
- ◆ поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее индикации «5:00»;
- ◆ нажимайте два раза кнопку  или нажав кнопку , поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления индикации «P 80» и символа индикации режима согласно таблице 2;
- ◆ нажмите кнопку  для подтверждения;
- ◆ поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** до появления на дисплее индикации «7:00»;
- ◆ нажмите кнопку  для начала приготовления.

**Примечание** - Приготовление в режиме **«Автомену»**, **«Сушка»** и **«Предварительный подогрев печи в режиме «Конвекция»** не может быть одним из этапов приготовления.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ «АВТОМЕНЮ»

Режим **«Автомену»** позволяет приготовить некоторые продукты простым выбором вида и веса продукта, при этом уровень мощности и необходимое время приготовления задаются автоматически.

В зависимости от вида продукта, который Вы желаете приготовить, выберите пункт меню в соответствии с таблицей 6. Для этого:

- ◆ поместите продукты в печь;
- ◆ поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автомену** по часовой стрелке до появления на дисплее соответствующей индикации;
- ◆ нажмите кнопку  для подтверждения выбора;
- ◆ поворачивая регулятор **Таймер-Вес-Автомену**, установите вес продукта. Вес продукта должен соответствовать весу указанному в таблице 6;
- ◆ нажмите кнопку  для начала приготовления. В процессе приготовления на дисплее отображается время, оставшееся до конца приготовления, и будут мигать символы индикации режимов приготовления в соответствии с таблицей 2.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ

Таблица 6

Пункт меню, индикация	Символ индикации	Вид продукта	Вес		Мощность
			продукта	индикация	
А-5	 Мясо	Мясо	150 г	150 г	100 %
			300 г	300 г	
			450 г	450 г	
			600 г	600 г	
А-6	 Овощи	Овощи	150 г	150 г	100 %
			350 г	350 г	
			500 г	500 г	
А-7	 Картофель	Картофель	около 230 г	1	100 %
			около 460 г	2	
			около 690 г	3	
А-8	 Курица	Цыпленок	500 г	500 г	С-4
			750 г	750 г	
			1000 г	1000 г	
			1200 г	1200 г	
А-9	 Пицца	Пицца	200 г	200 г	С-4
			300 г	300 г	
			400 г	400 г	
А-10	 Удаление запаха	Удаление запаха	Поставьте в печь глубокую посуду с водой, положите в воду ломтик лимона.		


**Примечания**


1 Кроме индикации, приведенной в таблице, на дисплее отображаются символы в соответствии с таблицей 2.

2 В процессе приготовления символы «g» на дисплее не отображаются.

**Пример** – Вам необходимо приготовить пиццу весом 400 г в режиме «Автоменю». Для этого:

- ♦ поместите продукты в печь;
- ♦ поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автоменю** по часовой стрелке до появления на дисплее индикации «А-9» и символов индикации режимов приготовления в соответствии с таблицей 2;


- ♦ нажмите кнопку  для подтверждения;
- ♦ поворачивайте регулятор **Таймер-Вес-Автоменю** до появления на дисплее индикации «400», «g»;

- ♦ нажмите кнопку  для начала приготовления.


На дисплее будет отображаться время, оставшееся до конца приготовления, и символы индикации режима приготовления будут мигать, символ «g» пропадет.

**Примечания**

1 В режиме «Автоменю» время приготовления не может быть увеличено

нажатием кнопки .

2 В процессе приготовления пункт А8 (в середине цикла) прозвучит двойной звуковой сигнал, после которого для равномерного приготовления продукта рекомендуется открыть дверцу, перевернуть продукт, закрыть дверцу и нажать



кнопку  для продолжения процесса приготовления.


# ПОРЯДОК РАБОТЫ

---

## ФУНКЦИЯ СПРАВКИ



В процессе приготовления, для режимов «Микроволны», «Гриль» и комбинированных, Вы можете проверить установленный уровень мощности, режим работы печи или установленную температуру приготовления. Для этого нажмите


кнопку  в режиме «Микроволны», «Гриль» или в комбинированных режимах и кнопку  в режиме «Конвекция», на дисплее в течение 2-3 с будет отображаться установленный уровень мощности, режим работы или температура приготовления, после чего дисплей вернется к отображению времени, оставшегося до конца приготовления.

Для справки о текущем времени в процессе приготовления нажмите кнопку , на дисплее в течение 2-3 с будет отображаться текущее время, после чего дисплей вернется к отображению времени, оставшегося до конца приготовления.

## ЗАЩИТНАЯ БЛОКИРОВКА



Для предотвращения случайного включения печи детьми или людьми, не знакомыми с правилами эксплуатации печи, предусмотрена функция защитной блокировки органов управления.


Для включения блокировки нажмите и удерживайте кнопку  в течение 3 с, прозвучит звуковой сигнал, и на дисплее появится индикация «».


Для снятия блокировки нажмите и удерживайте кнопку  в течении 3 с, прозвучит звуковой сигнал, и на дисплее появится индикация текущего времени.

## ПРЕРЫВАНИЕ РАБОТЫ ПЕЧИ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Прерывание работы печи дает возможность перевернуть или перемешать пищу в процессе приготовления. Прервать процесс можно двумя способами:

**1** Нажмите кнопку . Для продолжения процесса приготовления нажмите кнопку .

**2** Откройте дверцу печи. Печь перестанет работать. Для продолжения процесса приготовления закройте дверцу и нажмите кнопку .

Для завершения процесса приготовления нажмите кнопку  два раза.





# ПОРЯДОК РАБОТЫ

---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При повороте регулятора **Таймер-Вес-Автомену** в начале цикла звуковой сигнал звучит один раз.

Если в процессе приготовления дверца была открыта, для продолжения процесса приготовления необходимо закрыть дверцу и нажать кнопку .

После установки программы приготовления необходимо нажать кнопку  в течение 5 минут. В противном случае, установки программы будут отменены, на дисплей вернется индикация текущего времени.

## ЧИСТКА ПЕЧИ

**ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ОТКЛЮЧИТЕ ПЕЧЬ ОТ СЕТИ, ВЫНУВ ВИЛКУ ШНУРА ПИТАНИЯ ИЗ РОЗЕТКИ!**

Необходимо регулярно чистить печь и удалять все остатки пищи.

**При чистке печи слюдяную пластину не удалять!**

Регулярно производите чистку внутренней и внешней поверхности печи, дверцы и уплотнительной прокладки дверцы.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! ЖИР, НАКОПИВШИЙСЯ ВНУТРИ ПЕЧИ, МОЖЕТ ПЕРЕГРЕТЬСЯ, ЧТО ПРИВЕДЕТ К ПОЯВЛЕНИЮ ДЫМА!**

Удаляйте загрязнения влажной салфеткой с использованием нейтральных моющих средств, вытирайте насухо.

Не допускайте попадания воды в вентиляционные отверстия печи.

Не используйте аэрозоли, абразивные порошки, химические растворители и воспламеняющиеся вещества.

Во время очистки панели управления оставляйте дверцу печи открытой.

Слюдяную пластину необходимо содержать в чистоте, а при необходимости заменить новой. Слюдяная пластина хрупкая, соблюдайте осторожность при чистке.

Если пар сконденсируется внутри или снаружи печи по периметру дверцы, просто протрите насухо панели мягкой тряпкой. Это никоим образом не свидетельствует о неисправности печи.

Стеклоочистительное блюдо и многоуровневую решетку для гриля и сушки мойте по мере необходимости в мыльной воде и вытирайте насухо. Допускается мыть стеклоочистительное блюдо в посудомоечных машинах.

Регулярно производите очистку роликового кольца и дна камеры печи во избежание появления шума при работе печи. Допускается мыть роликовое кольцо в посудомоечной машине.

## ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

В таблице 7 приведен перечень простейших неисправностей, которые Вы можете устранить самостоятельно без нарушения пломб изготовителя.

Если неисправность устранить не удастся, обратитесь к специалистам ремонтного предприятия.

Таблица 7

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Печь не работает	Печь не подключена к электрической сети	Вставьте вилку шнура питания в розетку
	Отсутствует питающее напряжение в розетке	Проверьте наличие напряжения в розетке включением любого исправного прибора
	Плохой контакт вилки шнура питания с розеткой	Выньте вилку шнура питания из розетки и повторно вставьте ее
	Неплотно закрыта дверца	Откройте дверцу, удалите мешающий предмет и плотно закройте ее
	Включена блокировка	Отключите блокировку
Повышен уровень шума	Загрязнены роликовое кольцо и дно камеры печи	Очистите роликовое кольцо и дно камеры печи от загрязнений
Не поворачивается стеклянное блюдо	Стеклянное блюдо неправильно установлено на муфту вала	Проверьте правильность установки стеклянного блюда
	Диаметр посуды превышает диаметр стеклянного блюда	Замените посуду
	Продукты размещены так, что мешают повороту стеклянного блюда	Уложите продукты компактнее или уменьшите их количество

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

---

При соблюдении правил эксплуатации, изложенных в настоящем Руководстве по эксплуатации, срок службы печи составляет 5 лет со дня продажи через розничную торговую сеть. В случае отсутствия штампа магазина срок службы исчисляется со дня изготовления печи. В течение этого времени изготовитель обеспечивает потребителю возможность использования товара по назначению, а также выпуск и поставку запасных частей в торговые и ремонтные предприятия.

Ремонт у лиц, не имеющих специального разрешения, запрещен!

Утилизацию печи производят в соответствии с законодательством и требованиями региональных органов власти.

## ГАРАНТИИ ИЗГОТОВИТЕЛЯ

---

Гарантийные обязательства на печь изложены в гарантийном талоне.

Гарантийный срок хранения – 18 месяцев с даты изготовления печи. Реализация печи по истечении гарантийного срока хранения возможна только в порядке, установленном Законом о защите прав потребителя.

### **ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРИ ПРОДАЖЕ ПЕЧИ**

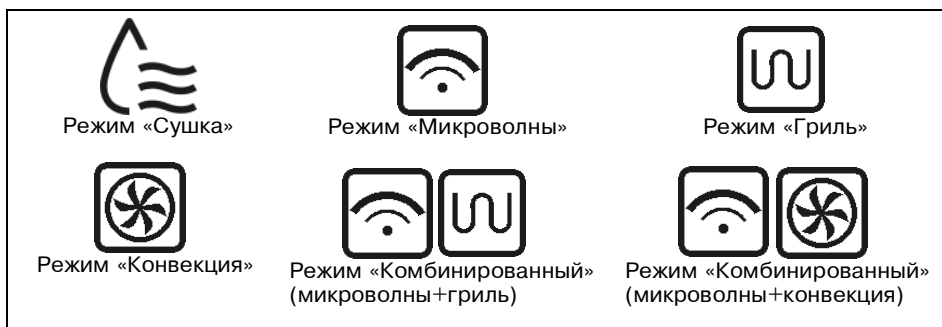
При продаже печи продавец обязан:

- распаковать печь, проверив целостность упаковки;
- проверить комплектность печи согласно разделу «КОМПЛЕКТНОСТЬ» Руководства по эксплуатации;
- сверить номер печи с номером, указанным в гарантийном талоне;
- проверить наличие пломб;
- проверить работоспособность печи в соответствии с Руководством по эксплуатации;
- запаковать печь.

Выполнение этих работ подтверждается подписью продавца в гарантийном талоне.

## Рецепты для приготовления в микроволновой печи

### ПОЯСНЕНИЯ СИМВОЛОВ



ч.л. – чайная ложка, ст.л. – столовая ложка, шт. – штука, 1 чашка=250 мл.

#### **ВНИМАНИЕ!**

**1. УКАЗАННОЕ ВРЕМЯ В РЕЦЕПТАХ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИШЬ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМ, ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНЫ ОТКЛОНЕНИЯ В ТУ ИЛИ ИНУЮ СТОРОНУ!**

**2. ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ, ЗАПРЕЩАЕТСЯ ГОТОВИТЬ ПИЩУ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ БЕЗ СТЕКЛЯННОГО БЛЮДА!**

## МИКРОВОЛНОВАЯ КУЛИНАРИЯ



При приготовлении пищи в микроволновой печи следует учитывать некоторые характеристики продуктов, например размер, форму, наличие влаги, начальную температуру, плотность.

При приготовлении продуктов неправильной формы, таких как рыбное филе, куриные грудки или отбивные, больше времени требуется для прожаривания более толстых частей. Поэтому надо класть куски более толстой стороной к внешнему краю блюда, здесь они получат большее количество энергии.

Время, необходимое для приготовления продукта в микроволновой печи, прямо пропорционально количеству продукта. Чем больше масса продуктов, тем большее

время приготовления. Если масса продуктов увеличивается вдвое, то и время приготовления увеличивается примерно в 2 раза.

Приготовленные в микроволновой печи блюда даже по внешнему виду отличаются от приготовленных обычным способом, поэтому, не привыкнув еще к печи, довольно сложно определить, готово блюдо или нет. Надо помнить, что после истечения времени приготовления, указанного в рецепте, надо оставить блюдо на некоторое время в печи, чтобы оно «дошло». Процесс «доварки» продолжается и после того, как блюдо вынуто из печи, поэтому вынимать его нужно до окончательной готовности, ведь недоваренное доварить можно, а вот переваренное нет. Со временем приобретенный опыт позволит точно устанавливать время, необходимое для приготовления самых разнообразных продуктов. Но для этого нужно много экспериментировать.

Плотная пища (натуральный бифштекс или целые картофелины) готовится дольше, чем рыхлая (рубленный бифштекс или пюре), поскольку глубина проникновения микроволн зависит от плотности продукта. Пористую и воздушную пищу готовить нужно при средних уровнях мощности печи, чтобы нагревание происходило более равномерно, так как может получиться, что сверху продукт будет уже готов, а внутри останется сырым.

Обязательно прокалывать продукты с кожей или в твёрдой скорлупе.

На продукты, содержащие много воды, жира или сахара, воздействие микроволн сильнее. Такие продукты готовятся быстрее. Продукты с большим содержанием влаги получаются в микроволновой печи лучше, чем сухие. Если продукт слишком сухой, можно добавить немного жидкости.

Замороженные продукты должны не только оттаять, но и согреться до комнатной температуры, иначе может получиться так, что снаружи блюдо будет уже готово, а внутри — лед.

Размораживание производится, как правило, при низкой мощности. При оттаивании овощей следует выложить их на блюдо, налить немного воды и накрыть крышкой либо фольгой для микроволновой печи. После того как растает ледяная корочка на поверхности овощей, процесс оттаивания сильно ускоряется и овощи необходимо чаще перемешивать. Примерно так же размораживают и фрукты. Хорошо оттаивают куски мяса, имеющие одинаковую толщину. Рыбу обычно размораживают при мощности ниже средней, затем обсушивают и готовят по рецепту.

# ВВЕДЕНИЕ

---

Особое значение при приготовлении пищи в микроволновой печи имеют перемешивание, переключивание и переворачивание продуктов. Так пища прогревается более равномерно, блюда получаются более качественными.

## РАЗМЕШИВАНИЕ

Помогает уравнивать тепловое воздействие. Помешивать пищу надо от края к центру кастрюли, два раза за время приготовления блюда, чтобы продукты прогревались более равномерно. Пища не может подгореть или прилипнуть, поэтому нет необходимости в постоянном помешивании, как при варке на обычной плите.

## ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ

Помогает продуктам прогреваться равномерно. Переворачивают обычно крупные плотные куски мяса или птицы один раз в середине приготовления. Если котлеты жарятся не под крышкой, их также необходимо перевернуть.

## РАСКЛАДЫВАНИЕ

Раскладывая продукты в кастрюле или на вращающейся подставке, надо начинать с более тонких кусков (например, крылышки цыпленка). Их следует положить в середину, а ближе к краю расположить более толстые или жесткие части (чтобы куски, которые надо готовить дольше, получали бы больше энергии). Тогда все части птицы будут готовы в одно время.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Если нужно приготовить, например, печеную картошку или разогреть булочки к чаю, то есть сразу получить несколько порций, то продукты надо размещать по кругу на равном расстоянии друг от друга. Не стоит класть одну порцию в центр блюда, так как она будет готовиться медленнее, чем порции по краю блюда. Также не следует класть порции друг на друга.

## НАКРЫВАНИЕ КРЫШКОЙ

Уменьшает время приготовления пищи, сохраняет сочность и нежность продуктов и предотвращает разбрызгивание. Оптимальными являются стеклянные крышки от кастрюль или пластмассовые колпаки. В крышке должно быть отверстие для выхода пара. Различная степень влажности продуктов может быть получена также при использовании кальки или бумажных полотенец.

## ПРОКАЛЫВАНИЕ

У продуктов, которые покрыты кожей или мембраной, ее необходимо проколоть. В противном случае внутри создастся давление, и продукты полопаются. Это относится к таким продуктам, как картофель в мундире, куриная печенка, яйца. Проколите пленку с помощью вилки или шпильки. Никогда не пытайтесь сварить яйца в скорлупе.

## ВВЕДЕНИЕ

### Таблица для размораживания пищевых продуктов

Продукт	Количество (г)	Мощность размораживания (%)	Время размораживания (%)	Время выдержки (мин.)	Примечания
<b>Мясо*</b> Цельные куски мяса	1500 г 1000 г 500 г	30-33 30-33 30-33	35-40 20-25 12-17	25-30 15-20 10-15	Несколько раз перевернуть.
Фарш	1500 г 1000 г 500 г	30-33 30-33 30-33	30-35 20-22 10-15	20-25 15-20 10-15	
<b>Птица*</b> Курица целиком	1000 г	30-33	20-25	20-30	Несколько раз перевернуть.
Куриные грудки/ куриные ножки	450 г	30-33	8-10	15-20	
Куриные ножки	200 г	30-33	5-6	10-15	
<b>Рыба*</b> целиком	1000 г	30-33	20-25	15-20	Отделить размороженные части друг от друга.
филе	400 г	30-33	6-8	10-15	
	200 г	30-33	4-5	5-10	
<b>Хлеб</b> целиком	750 г	30-33	8-10	10-15	Выложить хлеб на пергаментную бумагу.
	500 г	30-33	6-8	10	
нарезанный	500 г	30-33	7-9	10	
	250 г	30-33	4-5	5-10	
Булочки (4-6 шт., в зависимости от размера)	250 г	30-33	2-3	5-10	
<b>Сливочное масло</b>	250 г	30-33	2-3	5-10	Лишь слегка разморозить в микроволновой печи.
<b>Фрукты</b> смесь из ягод или малины	250 г 500 г	30-33 30-33	5-6 8-9	10 10-15	Замороженные ягоды положить в подходящую посуду, время от времени осторожно перемешивать.
клубника	250 г 500 г	30-33 30-33	7-8 10-11	10 10-15	
<b>Примечание -</b> Для улучшенного и равномерного размораживания, по истечению половины предусмотренного для размораживания времени, рекомендуется переворачивать продукты, обозначенные*.					

## ВВЕДЕНИЕ

### Таблица для разогревания

Время, приведённое в таблице, является приблизительным и зависит от исходной температуры продукта (в основу данных параметров времени для разогревания взята в качестве исходной температуры – комнатная температура; за исходную температуру для молока была принята температура молока, охлаждённого в холодильнике).

Продукт	Количество (г/мл)	Мощность разогревания (%)	Время разогревания (мин.)	Время выдержки (мин.)	Примечания
<b>Вода</b>	150	100	2-2,5	-	Не накрывать (стакан/чашка) Накрывать (миска /салатница)
	300	100	3-4	-	
	600	100	5-6	-	
<b>Кофе</b>	150	100	1	-	Не накрывать (чашка)
	300	100	2-2,5	-	
<b>Молоко</b>	150	100	1-2	-	Не накрывать (чашка) Не накрывать (миска)
	300	100	2-3	-	
	600	100	4-5	-	
<b>Суп жидкий</b>	200	100	2-3	2	Накрывать (чашка/тарелка для супа)
	400	100	4-5	2	
<b>Суп густой</b>	200	60-77	4-5	2	Накрывать (чашка/тарелка для супа)
	400	60-77	6-7	2	
<b>Гарниры</b>	250	60-77	3	1	Накрывать (тарелка)
<b>Овощи</b>	250	60-77	4	1	Накрывать (тарелка)
<b>Мясо</b>	250	60-77	4-5	1	Накрывать (тарелка)
<b>Готовые блюда</b> (состоящие из 3-х компонентов: мяса, овощей, гарнир)	300-400	60-77	6	2	Накрывать (тарелка) Накрывать (тарелка)
	400-500	60-77	7	2	
<b>Примечание -</b> В скобках приведены ёмкости, в которых можно разогревать пищу.					



## ПОДГОТОВКА К СУШКЕ

Следите за тем, что бы кусочки были равномерными по толщине. Постарайтесь, чтобы толщина кусочков была не более 0,6 см. Исключением являются абрикосы, нектарины, персики, вишня, виноград, смородина, сливы и другие фрукты с мякотью. Их можно сушить, разрезав на две половинки или на четвертинки.

Существует два способа подготовки продуктов к сушке - погружение в раствор и бланширование. Предварительная обработка поможет сохранить цвет, вкус и аромат.

**Погружение в раствор** – это мера, направленная на то, чтобы предотвратить фрукты и овощи от окисления. На две минуты замочите нарезанные продукты в растворе из 2-х столовых ложек лимонной кислоты, добавленной в 1 литр воды.

**Погружение в фруктовый сок** – смешайте один стакан сока с 4-мя стаканами воды. Помните, что сок, который вы используете, должен соответствовать фруктам, которые вы будете высушивать. Например, для приготовления яблок следует использовать яблочный сок. Затем погрузите нарезанные продукты в приготовленную жидкость на 1 час.

**Погружение в мёд** – мёд делает продукты слаще. Растворите 1 стакан сахара в 3-х стаканах горячей воды. Подождите, пока вода станет тёплой, и добавьте 1 стакан мёда. Окунайте фрукты небольшими порциями, выньте и просушите.

**Бланширование** – может быть двух видов: в кипящей воде или на пару. Этот метод наиболее подходит для фруктов с грубой кожей.

**Бланширование в воде** – наполните большую кастрюлю водой, доведите воду до кипения и положите продукты в кастрюлю. Накройте крышкой и бланшируйте примерно 3 минуты. Выньте продукты, дайте им остыть и промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки влаги перед сушкой.

**Бланширование на пару** – используйте пароварку. Наполните нижнюю её часть водой до 5 см, верхнее отделение заполните продуктами. Вода должна сильно кипеть примерно 4 минуты. После чего выньте продукты, чтобы остывали. Промокните бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки влаги перед сушкой.

**Примечание** – Данные советы носят рекомендательный характер и не обязательны к применению.

## СУШКА МЯСА



Для эффективной сушки используйте только постное мясо (без жира).

Мясо следует нарезать толщиной 0,5 см, и оно должно быть освобождено от лишнего жира перед сушкой. Чтобы мясо было более нежным, нарежьте его перпендикулярно волокнам. Если нарезка очень нежная – вдоль волокон.

Для сохранения натурального привкуса и для придания мягкой консистенции, перед сушкой мясо рекомендуется мариновать. В состав маринада должна обязательно входить соль, которая помогает экстрагировать свободную воду из мяса и тем самым сохраняет его.

Стандартный маринад:

1/2 стакана соевого соуса

1 головка чеснока, мелко порезанная

2 столовые ложки сахара

2 столовые ложки кетчупа

1 и 1/4 чайной ложки соли

1/2 чайной ложки луковичной приправы (порошка)

1/2 чайной ложки сушеного перца.

Все ингредиенты нужно тщательно перемешать.

### **Домашняя птица**

Перед началом сушки любая домашняя птица должна быть предварительно приготовлена. Домашнюю птицу лучше всего отварить или жарить. Сушите до момента, когда вся влага уйдет.

### **Мясо и дичь**

Приготовьте (пожарьте или отварите), порежьте на небольшие кусочки и положите на решетки. Сушите до момента, когда вся влага уйдет.

## СУШКА ГРИБОВ



При сортировке грибов, предназначенных для сушки, удаляют поврежденные, загнившие экземпляры и посторонние предметы. Кроме того, грибы сортируют по величине. Затем с поверхности грибов удаляют загрязнения. Очищенные грибы по мере необходимости нарезают. Одинаково нарезанные грибы (по величине и форме) одновременно достигают готовности и придают блюдам из них красивый внешний вид. Крупные шляпки для ускорения сушки лучше разрезать на дольки, обрезав ножку на расстоянии 2—3 см от шляпки. Ножки белых грибов, подосиновиков и подберезовиков нарезают столбиками по 3—4 см или колесиками до 2 см. Такие грибы, как опята (мелкие), можно сушить целиком, не разрезая.

Грибы сушат отдельно по видам и размеру, что обеспечивает равномерность сушки. Готовые сушеные грибы будут твердыми и хрупкими.

## СУШКА ОВОЩЕЙ



Рекомендуется бланшировать зелёные бобы, цветную капусту, брокколи, спаржу и картошку. Эти продукты часто используются при приготовлении первых и вторых блюд, бланширование сохранит первоначальный цвет этих овощей. Если Вы хотите добавить привкус лимона к овощам, то просто смочите их в натуральном лимонном соке в течении 2-х минут.

## СУШКА

### Таблица сушки овощей

Наименование	Подготовка	Показатель готовности
Артишок	Порежьте на полоски толщиной 3-4 мм	ломкий
Баклажан/овощи семейства тыквенных	Очистите и порежьте ломтиками толщиной 6-12 мм	ломкий
Брокколи	Очистите и порежьте	ломкий
Зеленые бобы	Оставьте целыми	ломкий
Кабачки	Порежьте ломтиками толщиной 6 мм	ломкий
Капуста	Очистите и порежьте на полоски толщиной 3 мм. Кочан удалите	твердый
Капуста брюссельская	Порежьте пополам	хрустящий
Капуста цветная	Очистите и порежьте	твердый
Картофель	Порежьте ломтиками, кубиками или кружками	ломкий
Луковица	Тонко нарежьте кольцами	ломкий
Морковь	Нашинкуйте или порежьте кружками по 5 мм	ломкий
Огурец	Очистите от кожуры и порежьте кружками толщиной 12 мм	твердый
Перец сладкий	Порежьте на полоски или кольцами толщиной 6 мм. Удалите косточки	ломкий
Перец острый	Сушить целиком	твердый
Петрушка	Выложить лепестки на решетки	хрупкий
Помидоры	Удалите кожицу, порежьте на половинки или кружками	твердый
Свекла	Удалите корни и верхушку, порежьте кружками, полосками	ломкий
Сельдерей	Порежьте на кусочки толщиной 6 мм	ломкий
Спаржа	Порежьте на кусочки размером 2,5 мм	ломкий

**Примечание** – Способы предварительной обработки овощей, описанные в данной таблице, носят ознакомительный характер. Личные предпочтения потребителей в приготовлении тех или иных фруктов могут отличаться от описанных в данной таблице.

**СУШКА ФРУКТОВ**



Вымойте фрукты. Удалите косточки и повреждённые части продуктов. Разделите на кусочки, что бы они свободно помещались между решетками. Чтобы фрукты не потемнели, можно их обрызгать или окунуть в натуральный сок лимона или ананаса. Чтобы фрукты приятно пахли, их можно посыпать корицей или кокосовой стружкой.

## СУШКА

### Таблица сушки фруктов

Наименование	Подготовка	Показатель готовности
Абрикос	Порежьте на половинки или кружками, удалите косточку	мягкий
Апельсиновая корка	Порежьте на длинные полоски	ломкий
Ананас (свежий)	Очистите и порежьте ломтиками или кубиками	твёрдый
Ананас (консервированный)	Отцедите, осушите	мягкий
Банан	Очистите от кожуры и порежьте на кружки толщиной 3-4 мм.	хрустящий
Виноград	Оставьте целым	мягкий
Вишня	Косточки удалять не обязательно (можете её удалить, когда вишня наполовину высушилась)	твёрдый
Груша	Порежьте ломтиками	мягкий
Инжир	Порежьте ломтиками	твёрдый
Клюква	Оставьте целой	мягкий
Нектарин	Порежьте на половинки, сушить кожицей вниз (удалить косточку, когда фрукт наполовину высушится)	мягкий
Персик	Удалить косточку, когда фрукт наполовину высушится	мягкий
Финик	Удалите косточку и порежьте ломтиками	твёрдый
Яблоко	Удалите сердцевину. Порежьте кружками или дольками	мягкий
Слива	Порежьте на половинки, сушить кожицей вниз (удалить косточку, когда фрукт наполовину высушится)	мягкий
Шиповник	Оставьте целым	твёрдый
Хурма	Порежьте ломтиками	мягкий
Дыня	Очистите от шкурки, порежьте треугольниками или полукольцами и удалите семена	мягкий

**Примечание** – Способы предварительной обработки фруктов, описанные в данной таблице, носят ознакомительный характер. Личные предпочтения потребителей в приготовлении тех или иных фруктов могут отличаться от описанных в данной таблице.

## ХРАНЕНИЕ СУШЕНЫХ ПРОДУКТОВ

Для хранения пригодны только хорошо и равномерно высушенные продукты. Если среди готовой массы окажется не высушенный комок, он может превратиться в очаг плесени. Поэтому перед упаковкой готовый продукт нужно тщательно просмотреть, все недосушенные кусочки удалить и досушить.

Высушенные продукты сыпают в одну емкость и оставляют на 1-2 дня, чтобы выравнялась влажность. После этого сушеные плоды и овощи фасуют в тару для хранения. Чтобы они не напитались влагой, хранят их в сухом прохладном помещении или в герметичной таре. Сушеные продукты легко воспринимают различные запахи, поэтому вблизи них нельзя держать вещества с сильным запахом.

Упаковывать сушеные продукты можно в самую разнообразную тару, главное, что она должна быть чистой и сухой: деревянные или фанерные ящики, картонные коробки, мешки из плотной ткани, корзины, сита и т. п. Во всех случаях изнутри тару необходимо выстлать плотной упаковочной бумагой. Сушеные продукты уложите в тару как можно плотнее, тщательно закрывая сверху оставшимися концами бумаги. Можно хранить сушеные овощи, фрукты и ягоды в стеклянных банках с плотно прилегающими металлическими крышками, размещённых в темном сухом месте при температуре от 5 до 20 градусов.

На протяжении первой недели после сушки продуктов, нужно проверить, нет ли в емкости влаги. Если она есть, значит, продукты не просушены полностью и их необходимо ещё раз просушить.

**ВНИМАНИЕ! НЕЛЬЗЯ УКЛАДЫВАТЬ ГОРЯЧИЕ, И ДАЖЕ ТЕПЛЫЕ ПРОДУКТЫ В ЕМКОСТЬ ДЛЯ ИХ ДАЛЬНЕЙШЕГО ХРАНЕНИЯ!**

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЛАГОСОДЕРЖАНИЯ ВЫСУШЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Вот несколько советов как правильно восстановить влагосодержание продуктов:

- замачивание. Соотношение жидкости к высушенному продукту должно быть 1/1 (в качестве жидкости может выступать фильтрованная вода, фруктовый/овощной сок или бульон в зависимости от приготавливаемого продукта).
- фрукты и овощи можно поместить в пищевой контейнер с холодной водой, а затем поставить в холодильник на 2-6 часов.
- фрукты и овощи можно поместить в кипящую воду на 5-10 минут.
- такие продукты, как вяленое мясо, могут восстановить свое влагосодержание, варясь в супе.
- обработка паром поможет сохранить полезные вещества в продукте. Поместите высушенные продукты в пароварку на 5-35 минут (в зависимости от размера продукта).
- поместите сушеные продукты в контейнер, подходящий для использования в микроволновой печи, добавьте жидкость в соотношении 200 мл жидкости на 100 г продукта (в качестве жидкости может выступать фильтрованная вода, фруктовый/овощной сок или бульон в зависимости от приготавливаемого продукта) и поместите контейнер в микроволновую печь. Выставьте максимальную температуру в режиме **«Конвекция»** и время приготовления 5 минут. Если продукт не успел приготовиться, то выставьте дополнительное время.



## ЗАКУСКИ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА



Закусками принято называть небольшие порции более или менее острых кушаний, которые обычно предваряют основные блюда или помогают утолить голод между основными приемами пищи.

### Коктейль из креветок



#### Ингредиенты:

На 4 порции:

450 г очищенных креветок,  
2 ст. л. оливкового масла,  
1 зубчик чеснока,  
3 ст. л. сухого белого вина.

#### Способ приготовления:

Положить масло и измельченный чеснок в кастрюльку и вылить туда же вино. Нагревать 1,5—2,5 мин при мощности 70 - 80%.

Перемешать. Положить в кастрюльку креветки, больше не перемешивать. Прикрыть кастрюлю куском пергаментной бумаги. Нагревать 45—90 с при мощности 100%.

Помешать креветки, накрыть и опять нагревать при полной мощности 45 с или пока креветки не станут мягкими и розовыми на цвет. Не перегревать: креветки станут жесткими!

Переложить креветки вместе с образовавшимся соком в небольшую салатницу, посолить по вкусу. Охладить и подавать с любым соусом.

### Заливное из курицы



#### Ингредиенты:

На 6 порций:

1 вареная курица,  
6 ломтиков бекона,  
1 лукавица,  
60 г сливочного масла,  
70 г муки,  
250 г сливочного сыра,  
3 ч. л. желатина,  
250 мл куриного бульона,  
250 мл молока,  
черный молотый перец по вкусу.

#### Способ приготовления:

В кастрюле растопить масло за 45с при мощности 100%. Обжаривать в нем нарезанный лук и муку 45 с при мощности 100%.

Влить, помешивая, бульон и молоко. Варить 5—6 мин при мощности 100%, помешивая каждые 2 минуты. Добавить молотый перец.

Растолочь размягченный сливочный сыр и постепенно добавлять в соус.

Положить в кастрюлю нарезанное мясо курицы и перечные зерна.

Предварительно замоченный в воде (125 мл) желатин нагревать 45 с при мощности 100%, не доводя до кипения. Влить в соус с курицей.

В прямоугольную форму положить бумажные полотенца, Разложить поперек ломтики бекона. Накрыть бумажными полотенцами и прогревать 4,5-5 мин при мощности 100%.

Вынуть форму из печи, снять верхний слой полотенцев. Вылить в форму смесь с курицей. Оставить в холодильнике на ночь.

Вынуть заливное из формы, нарезать. Подавать с тостами.

## Фаршированные шампиньоны



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
 12 больших шампиньонов,  
 150 г свежего мяса крабов,  
 100 г сыра или брынзы,  
 20 г сливочного масла,  
 4 ст. л. сливок,  
 2 яичных желтка,  
 1 ст. л. лимонного сока,  
 1/2 пучка петрушки,  
 1 зубчик чеснока,  
 молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

У шампиньонов срезать ножки, Шляпки почистить и сразу же сбрызнуть лимонным соком. Ножки очистить и очень мелко порубить. Очищенный шалот нарезать кубиками, очищенный зубчик чеснока очень мелко порубить.

На плоском круглом блюде растопить сливочное масло за 0,5—1 мин при мощности 100%. Добавить ножки от шампиньонов, шалот и чеснок и пассеровать до прозрачности 1,5—2 мин при мощности 100%. Петрушку сполоснуть, обсушить и мелко порубить. Мясо крабов быстро сполоснуть, хорошо обсушить и порубить.

Сыр со сливками и желтками растереть в гладкую массу, соединить с грибами, петрушкой и мясом крабов, поперчить. На блюдо уложить шляпки шампиньонов, нафаршировать их сырной массой. Закрыв блюдо крышкой, запекать 4,5—5 мин при мощности 60%, затем еще 3,5 мин при мощности 100%.

Сразу же подать к столу с белым хлебом.

## Помидоры, фаршированные ветчиной и сыром



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 4 средних круглых свежих помидора,  
 100 г консервированных помидоров,  
 75 г несоленой сырокопченой ветчины,  
 2 ст. л. тертого сыра,  
 2 маленьких яйца,  
 2 ст. л. панировочных сухарей,

1 ст. л. оливкового масла, 1/2 лука зелени, соль и молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Помидоры вымыть и обсушить. Острым ножом срезать верхушку, ложкой удалить мякоть. Изнутри посыпать солью.

Зелень сполоснуть, обсушить и мелко порубить.

На сковороде без жира немного подрумянить панировочные сухари. Ветчину мелко порубить или нарезать соломкой. Перемешать зелень, панировочные сухари, ветчину, сыр и яйца. Заправить перцем, небольшим количеством соли. Нафаршировать этой смесью помидоры.

Верхушки помидоров мелко порубить, в маленькой плоской форме для пудингов смешать с мякотью, протертыми помидорами, оливковым маслом, посолить и поперчить. На них уложить фаршированные помидоры и, закрыв крышкой, запекать 3—4 мин при мощности 70 - 80%.

## Крем из лосося



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
200 г филе лосося,  
2 яичных белка,  
1 лимон,  
1 стакан сливок (200 г),  
1 стручок красного сладкого перца,  
соль,  
молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Из филе лосося тщательно удалить кости, нарезать филе ломтиками и вместе со сливками и белками взбивать в миксере. Получившееся пюре по вкусу заправить солью и перцем и поставить в морозильную камеру примерно на 20 мин.

Сладкий перец несколько раз проколоть вилкой, на пергаментной бумаге положить в печь и запекать 4—4,5 мин при мощности 100%, пока кожица перца не начнет пузыриться. Затем на 1 мин положить в мисочку с холодной водой. После этого с перца снять кожицу, разрезать, удалить сердцевину, мякоть мелко нарезать.

Вымытый, обсушенный лимон очистить, цедру очень мелко порубить и вместе с мякотью перца перемешать с рыбным пюре. Заправить солью, перцем и (по вкусу) небольшим количеством лимонного сока. Массой заполнить смазанную небольшим количеством сливочного масла форму (емкостью 500 мл). Закрыв крышкой, запекать 7—7,5 мин при мощности 100%. Затем охладить при комнатной температуре и на 2—3 ч поставить в холодильник.

Подать к столу вместе с крупно нарезанным свежим укропом, смешанным с соусом из сметаны и зелеными семенами перца.

## Чипсы



### Ингредиенты:

картофель 5 шт,  
соль,  
приправа по вкусу.

### Способ приготовления:

Вымыть картофель и нарезать кружками или дольками как можно тоньше. На бумагу для выпечки (пергамент) выложить в один слой ломтики картофеля. По желанию можно посолить, добавить специи на ваш вкус.

Готовить на мощности 70 - 80% в течении 3-5 минут.

## ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ



Горячие бутерброды, строго говоря, следует отнести к закускам, однако многие употребляют их в качестве основного блюда на завтрак, полдник, ужин. Ведь не надо обладать кулинарным талантом и иметь много времени, чтобы запечь сыр, мясной фарш или ломтик помидора на кусочке хлеба или тосте.

### Чизбургер



#### Ингредиенты:

На 1 порцию:  
1 рубленый бифштекс,  
1 ст. л. тертого сыра,  
1 булочка.



#### Способ приготовления:

Положить бифштекс на тарелку и нагревать 1—1,5 мин при мощности 100%. Перевернуть бифштекс, посыпать тертым сыром и нагревать еще 1—1,5 мин при мощности 100%. Готовый бифштекс вложить в разрезанную на половинки булочку. При желании полить кетчупом. Подавать теплым.

### Горячий сэндвич с сыром



#### Ингредиенты:

На 1 порцию:  
2 ломтика белого хлеба,  
40 г плавленого сыра,  
1 ст. ложка сливочного масла,  
1 маленькая луковица (50 г),  
1 ч. л. нарезанной зелени,  
соль,  
красный молотый перец и паприка по вкусу.



#### Способ приготовления:

Сыр, масло и мелко нарезанный лук положить в стеклянную миску и тщательно смешать. Добавить специи и зелень по вкусу. Нагреть сырную массу 25—30 с при мощности 100%, пока сыр не начнет плавиться. Положить сырную массу на один тост, разровнять и положить сверху второй тост.

### Горячий бутерброд с шампиньонами



#### Ингредиенты:

На 1 порцию:  
1 ломтик белого хлеба,  
30 г тертого сыра,  
1 ч. л. сливочного масла,  
50 г отварных шампиньонов,  
1 ч. л. нарезанной зелени петрушки,  
1/2 зубчика чеснока,  
по 1 щепотке паприки и соли.



#### Способ приготовления:

Масло смешать с мелко натертым чесноком, посолить. Этой смесью намазать тост. Положить на него нарезанные грибы, посоленные и поперченные по вкусу. Смешать тертый сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху бутерброд посыпать паприкой. Нагреть 25—30 с при мощности 100% до начала плавления сыра.

### Горячий бутерброд «Гавайи»



#### Ингредиенты:

На 4 порции:  
4 ломтика белого хлеба,  
4 кусочка ветчины,  
4 кружочка свежего  
или консервированного ананаса,  
4 кусочка сыра,  
4 вишенки из компота,  
50 г сливочного масла.



#### Способ приготовления:

На каждый ломтик хлеба, намазанный маслом, положить кусочек ветчины и кружочек ананаса. Сверху положить ломтик сыра и украсить вишенкой из компота.

Уложить бутерброды на решетку для гриля и запекать в комбинированном режиме в течение 5–6 мин.

### Горячий бутерброд «Пицца»



#### Ингредиенты:

На 1 порцию:  
1 ломтик белого хлеба,  
1 ломтик сыра,  
25 г сливочного масла,  
1 маленький помидор (примерно 100 г),  
1 ломтик салями,  
щепотка соли и красного молотого перца.



#### Способ приготовления:

Намазать тост маслом. Положить на него нарезанный тонкими кусочками помидор. Посолить, поперчить, покрошить сверху сыром. Салями нарезать кубиками и положить поверх сыра. Запекать при мощности 100% до начала плавления сыра.

### Хлеб по-французски



#### Ингредиенты:

На 2 порции:  
2 ломтика белого хлеба,  
1 яйцо,  
50 мл молока,  
25 г сливочного масла.



#### Способ приготовления:

Прогреть посуду для запекания. Смешать в отдельной посуде яйцо с молоком. Смочить хлеб с обеих сторон смесью молока и яиц. Нагретую посуду смазать маслом и уложить в нее ломтики хлеба. Прогреть 2 – 2.5 мин при мощности 100%, перевернув хлеб на другую сторону через 1,5 мин после начала приготовления.

## СУПЫ



Как правило, супы готовятся на основе готового мясного бульона. Исключение составляют молочные супы, мясные похлебки, суп харчо. Для приготовления супов чаще всего используется микроволновый режим работы печи при мощности 100%. Но если готовить при другой мощности, то соответственно увеличив время прогрева, суп получится более наваристым и ароматным, особенно если вы варите суп из говядины.



## Суп-пюре «карри»



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
 125 г вешенок,  
 100 г белых шампиньонов,  
 100 г мороженого горошка,  
 2 моркови (около 125 г),  
 корень сельдерея (100 г),  
 4 молодые луковичи,  
 50 г сливочного масла,  
 25 г муки,  
 250 мл крепкого куриного бульона  
 с мясом,  
 250 мл воды,  
 125 мл сухого белого вина,  
 125 мл сливок,  
 1–2 ст. л. порошка «карри»,  
 соль и молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Сельдерей и морковь очистить, лук (корни и стебли) и грибы промыть. Все это и немного зеленого лука нарезать мелкой соломкой. В кастрюле растопить 25 г сливочного масла за 1 мин при мощности 100%. В масло положить овощи, посолить, поперчить, закрыть тарелкой и варить 2,5–3 мин при мощности 100%. Затем выложить из кастрюли.

Оставшееся сливочное масло растопить в кастрюле за 1–1,5 мин при мощности 100%. Высыпать в него муку и подрумянить ее в течение 1,5–2 мин при мощности 100%, при этом один раз перемешать.

С бульона снять слой жира, процедить, мясо выложить. Поджаренную муку смешать с бульоном, водой, вином и сливками. Добавить зеленый горошек. Все варить в кастрюле при открытой крышке 6–7 мин при мощности 100%, при этом дважды перемешать. Суп заправить порошком «карри», положить в него овощи и нарезанную кусочками курицу. Суп прогревать 45 с при мощности 100%. Посыпать нарезанным зеленым луком.

## Суп из чернослива



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 300 г чернослива,  
 1 стакан сухого белого вина  
 или фруктового сока,  
 1 ст. л. крахмала,  
 2/3 стакана сахара,  
 корица, гвоздика по вкусу.

### Способ приготовления:

Чернослив промыть, залить холодной водой и оставить набухать.

Набухший чернослив очистить от косточек. Положить в кастрюлю, добавить 500 мл воды, пряности. Варить 7,5 мин при мощности 100% или пока чернослив не разварится.

Протереть через сито. Добавив сахар, ядра сливовых косточек, влить вино или фруктовый сок, ввести разведенный крахмал. Все довести до кипения за 1,5–2,5 мин при мощности 100%.

Подавать охлажденным.

### Суп-крем из шампиньонов



#### Ингредиенты:

На 4 порции:  
250 г шампиньонов,  
150 г картофеля,  
100 г сметаны,  
25 г сливочного масла,  
соль и перец по вкусу.

#### Способ приготовления:

Картофель очистить, промыть, нарезать и размельчить в миксере. Положить масло в большую кастрюлю, добавить картофель, накрыть и варить 2,5—3 мин при мощности 100%.

Грибы мелко нарубить, добавить к содержимому кастрюли, посолить, перчить, накрыть и варить еще 2,5—3 мин при этой же мощности.

Влить в кастрюлю 500 мл кипятка и варить 2,5—3 мин при мощности 100%.

Взбить суп миксером, положить сметану, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и подогреть в течение 30 с при мощности 100%. Сразу подать на стол.

### Суп харчо



#### Ингредиенты:

На 2 порции:  
200 г бараньей грудинки  
(можно заменить говяжьей),  
50 г риса,  
1 ст. л. растительного масла,  
1 ст. л. томатной пасты,  
2—3 кислые сливы,  
2 зубчика чеснока,  
3 веточки кинзы,  
1 ст. л. порошка хмели-сунели,  
1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы,

петрушки и укропа, соль, молотый черный перец, паприка по вкусу.

#### Способ приготовления:

Грудинку нарезать кусочками, уложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрывала мясо, и нагревать 2,5—3,5 мин при мощности 100%.

Отдельно смешать измельченный лук, толченый чеснок, хмели-сунели, зелень кинзы и растительное масло. Прогреть в неглубокой посуде под крышкой 1—1,5 мин при мощности 100%.

Пассированные овощи выложить в посуду с мясом, добавить томатную пасту, рис, перец, сливы. Долить кипяченой воды до 1л, посолить по вкусу и варить еще 6—7 мин при мощности 100%.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

Вместо томатной пасты можно использовать 50 г свежих помидоров, вместо свежих слив — сушеные.

## Суп из курицы



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
300 г куриной грудки с костями,  
1 небольшая луковица,  
200 мл молока,  
1 ст. л. сливочного масла,  
1,5 ст. л. муки,  
1 яичный желток,  
5 ст. л. сливок,  
4 ст. л. белого сухого вина,  
черный молотый перец  
и соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Отделить мясо от костей и нарезать небольшим кусочками (1—2 см). Сложить мясо и мелко нарезанный лук в кастрюлю. Смешать молоко и 100 мл воды. Влить в кастрюлю 125 мл жидкости. Варить под крышкой 4,5-6 мин при мощности 100%. Добавить оставшуюся жидкость, варить еще 2,5 мин при мощности 100%.

Смешать муку с маслом, развести бульоном, размешать, чтобы получилась однородная масса, и вылить в суп. Прогреть 45 с при мощности 100%.

Смешать яйцо и сливки и вылить в суп. Посолить и поперчить по вкусу, влить вино и подавать на стол.

## Щи из квашеной капусты



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
150 г квашеной капусты,  
15 г копченого сала,  
1 луковица,  
1 картофелина,  
2 стакана мясного бульона,  
50 мл сливок,  
соль и черный молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

В кастрюле прогревать под крышкой 2,5—3 мин при мощности 100% мелко нарезанное сало. Оно должно приобрести золотистый цвет.

Лук мелко нарезать, а затем 2,5—3 мин пассеровать в вытопленном из сала жире при мощности 100%.

Добавить хорошо отжатую квашенную капусту, нарезанный картофель, залить бульоном. Посолить, поперчить. Готовить 1,5—2,5 мин при мощности 100%.

Готовый суп заправить сливками.

## ГАРНИРЫ



Гарнир - это основная составляющая любого второго блюда, подающаяся к мясу, рыбе, курице или даже просто так.

При приготовлении питательных и сытных гарниров использование микроволн дает большую экономию времени. В процессе приготовления в микроволновой печи гарниры не подгорают и не слипаются, они получаются более вкусными.

## Картофельное пюре



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
800 г картофеля,  
250 мл молока,  
20 г сливочного масла,  
1,5 ст. л. муки,  
вода,  
мускатный орех и соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Картофель почистить, вымыть и мелко нарезать. Положить мелко нарезанный картофель в миску (из стеклокерамики) с крышкой и залить водой, так чтобы она не покрывала полностью картофель. Накрыть крышкой и варить 10,5 мин при мощности 100%.

Слить воду после варки картофеля и оставить его под крышкой.

Налить молоко в миску из стеклокерамики, накрыть его и кипятить 2 – 2,5 минуты при мощности 100%.

В это время растолочь картошку.

Толчённый картофель добавить к молоку вместе со сливочным маслом и хорошо перемешать. Посолить по вкусу и при желании, добавить тёртый мускатный орех.

## Печёный картофель



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
картофель средней величины 2 шт,  
растительное масло 1 ст. л,  
лук репчатый 1 шт,  
сыр твердый 30 гр,  
чеснок 1 зубчик,  
перец черный молотый и соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Картофель в кожуре тщательно промойте, потрите щеткой.

Мокрый картофель выложите на тарелку или блюдо, в котором можно готовить в микроволновке. Положите картофель так, чтобы клубни не соприкасались.

Ставим запекаться на 5 минут при максимальной мощности. Во время запекания, через 2,5 минуты картофель перевернуть.

Картофель достать из микроволновки, слегка остудить. Срезать сверху 1/3 часть картошки, достать всю серединку.

Картофель истолочь толкушкой или вилкой, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок, обжаренный на растительном масле лук, тертый на мелкой терке сыр.

Выложить полученную начинку в картофельные «стаканчики» с горкой, поставить в микроволновку запекаться в режиме «гриль» на 2 минуты.

Подавать на стол горячей. Можно полить сметаной или кетчупом по вкусу и присыпать рубленой зеленью.

## Макаронные изделия



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
500 г макарон,  
1750 мл кипящей воды.

### Способ приготовления:

Положить макароны в миску, залить их кипящей водой и размешать.

Не накрывая крышкой варить их в течении 16,5 минут при 100%.

По окончании времени варки ещё раз перемешать и оставить томиться под крышкой в течении 5 минут.

После этого слить воду.

## Рис



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
250 г риса,  
550 мл растворимого овощного бульона.

### Способ приготовления:

Положить рис в миску, залить его водой и добавить растворимый овощной бульон. Хорошенько перемешать.

Накрыть миску и варить их в течении 11 минут при 100%.

По окончании времени варки перемешать и оставить томиться под крышкой в течении 10 минут, пока рис полностью не впитает в себя жидкость.

Вместо растворимого овощного бульона можно взять мясной или куриный бульон.

## МЯСНЫЕ БЛЮДА



Одной из привлекательных сторон микроволновых печей является их способность варить, тушить, обжаривать и запекать мясо, причем гораздо быстрее, чем это делают обычные плиты. Особенно аппетитными получаются мясные блюда при зажаривании в режиме «Гриль».

### Гуляш по-венгерски



#### Ингредиенты:

На 4 порции:  
500 г говядины,  
50 мл красного сухого вина,  
2 помидора,  
1 болгарский перец,  
1 большая луковица,  
1 ч. л. сухого бульона,  
1/2 ст. л. паприки.

#### Способ приготовления:

Нарезать мясо на кубики (1,25 см), мелко нарезать лук и болгарский перец, все положить в закрытую посуду и тушить 4–5 мин при мощности 100%.

Мелко нарезать помидоры и добавить их к мясу.

Сухой бульон высыпать в сухое вино, все перемешать и выложить в кастрюлю с мясом.

Тушить гуляш под крышкой еще 6–7 мин при мощности 100%.

### Телятина, тушенная с черносливом



#### Ингредиенты:

На 2 порции:  
300 г телятины,  
80 г чернослива,  
150 г моркови,  
2 луковицы,  
30 г сливочного масла,  
1 ст. л. муки,  
черный молотый перец, соль по вкусу.

#### Способ приготовления:

Чернослив замочить в холодной воде примерно на 1 ч.

Телятину нарезать на порционные куски, выложить в кастрюлю, добавить масло и прогревать 1,5–2 мин при мощности 50–60%.

Очистить и нарезать лук и морковь, выложить их в посуду с мясом. Туда же добавить муку, все перемешать и влить примерно полстакана воды. По вкусу посолить и поперчить. Тушить под крышкой 3–3,5 мин при мощности 100%.

Вынуть чернослив из воды, извлечь косточки. Положить чернослив к мясу. Тушить под крышкой 3–3,5 мин при мощности 50–60% до готовности.





## Мясо, тушеное с овощами



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 200 г мяса,  
 300 г картофеля,  
 1/2 средней луковицы,  
 1/2 моркови,  
 1 корень петрушки,  
 2 ст. л. сливочного масла или маргарина,  
 1 ч. л. муки,  
 2 зубчика чеснока,  
 черный молотый перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Овощи очистить и нарезать небольшими кусочками. Положить их в и кастрюлю, влить туда 4 ст. л. воды, добавить 2 ст. л. масла и тушить при полной мощности 7,5–8 мин, пока овощи не станут мягкими.

Мясо нарезать кусочками по 50 г, положить на овощи, добавить по вкусу лавровый лист, перец и соль и тушить, накрыв крышкой, 12–15 мин при мощности 100%, пока мясо не станет мягким. Перемешать один раз во время тушения.

Рубленый чеснок смешать с мукой, развести получившимся бульоном. Эту смесь залить в кастрюлю с овощами и маслом. Накрывать крышкой и тушить еще 3–4 мин при мощности 100%.

## Говядина, тушенная с морковью



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 300 г говядины,  
 100 г моркови,  
 1 луковица,  
 1 ст. л. растительного масла,  
 1 ст. л. муки,  
 1 бульонный кубик,  
 1 ст. л. винного уксуса,  
 2 веточки сельдерея,  
 черный молотый перец,  
 соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Очистить овощи. Мелко нарезать морковь, лук, сельдерей, положить их в кастрюлю. Закрывать крышкой и прогревать 1,5–2,5 мин при мощности 100% до размягчения.

Мясо нарезать небольшими кусочками и обвалить в муке. Положить мясо в кастрюлю с овощами, добавить масло, растворенный в воде бульонный кубик, уксус. Все хорошо перемешать, закрыть крышкой и тушить 2,5–3 мин при мощности 100%, а затем 11–12 мин при мощности 50-60%, пока мясо не станет мягким. В течение этого времени перемешать один-два раза. Затем дать настояться 5–8 мин.

### Бефстроганов с грибами



#### Ингредиенты:

На 2 порции:  
300 г говядины,  
100 г свежих грибов,  
1 луковица,  
1 ст. л. сливочного масла,  
100 мл мясного бульона,  
2 ст. л. муки,  
100 г сметаны,  
черный молотый перец, соль по вкусу.

#### Способ приготовления:

Небольшую луковицу очистить, нарезать. Обжаривать лук в сливочном масле в открытой посуде при полной мощности 2,5–3 мин, пока не станет мягким. За это время один раз перемешать.

Говядину нарезать соломкой и вместе с почищенными и нарезанными грибами выложить в посуду с луком. Посолить и поперчить. Обжаривать 4–4,5 мин при мощности 100% до мягкости мяса. За это время перемешать два раза.

Слить образовавшийся при тушении сок и смешать с мясным бульоном и сметаной. Всыпать в посуду с мясом муку, перемешать, чтобы не образовалось комков. Затем влить смесь из мясного сока, бульона и сметаны. Перемешать и прогреть в открытой посуде 2,5–3 мин при мощности ниже средней, перемешивая каждую минуту. Затем дать настояться 5–10 мин.

Вместо свежих грибов можно использовать сушеные, но их надо предварительно замочить в горячем кипяченом молоке.

### Жареные котлеты



#### Ингредиенты:

На 2 порции:  
250 г говяжьего фарша,  
1 яйцо,  
1 луковица,  
1 ст. л. панировочных сухарей,  
черный молотый перец, соль по вкусу.

#### Способ приготовления:

Лук почистить и мелко нарезать.

Фарш посолить, поперчить и смешать с яйцом. Добавить к нему нарезанный лук и панировочные сухари и тщательно перемешать.

Слепить четыре плоские котлеты и положить их на решётку.

Жарить под грилем 10 минут. Потом перевернуть котлеты и пожарить их в течении 5 минут под грилем.

## ПТИЦА



Мясо птицы, приготовленное в микроволновой печи, получается особенно сочным и нежным. В процессе зажаривания тушки птицы покрываются румяной аппетитной корочкой.

## Запеканка из курицы и ветчины



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
150 г отварного куриного мяса,  
150 г ветчины,  
3 ст. л. тертого сыра,  
тертая цедра лимона,  
1 стакан соуса бешамель,  
черный молотый перец,  
соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Куриное мясо и ветчину перемолоть. Добавить к фаршу соус бешамель, тертую цедру лимона, по вкусу посолить и поперчить. Все хорошо перемешать.

Форму для запекания смазать жиром. Выложить в нее фарш. Разровнять поверхность и посыпать сверху тертым сыром. Запекать при полной мощности 2,5–3 мин.

Готовую запеканку вынуть с помощью ножа из формы и, нарезав на порционные куски, положить на сервировочные тарелки. К запеканке подать томатный соус, овощной салат, картофельное пюре.

## Куриные котлеты



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
400 г куриного мяса,  
80 г белого хлеба,  
1/2 стакана молока,  
2 ч. л. муки,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Мясо отделить от костей, снять кожу. Дважды пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в молоке белым хлебом. В полученный фарш добавить соль и растопленное масло (1 ст. л.). Все тщательно перемешать. Сформовать котлеты, положить в неглубокую кастрюлю, накрыть крышкой и запекать 7,5 мин при мощности 100%, перевернув через 3 мин.

Муку растереть с маслом (1 ст. л.), развести водой (4 ст. л.), полить этой смесью котлеты и тушить, накрыв, при полной мощности 4 мин.

Котлеты можно готовить и без соуса.

## Курица, тушенная с грибами



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
600—700 г куриного мяса,  
300 г свежих грибов,  
30 г сливочного масла,  
150 г сметаны,  
черный молотый перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Куриное мясо разделить на порционные куски и положить в неглубокую кастрюлю. Добавить масло и готовить при полной мощности в течение 8 мин.

Грибы почистить, промыть, нарезать и положить в другую посуду. Залить водой так, чтобы она только покрыла грибы. Посолить и тушить 6—7 мин при мощности 100%. Грибы выложить в посуду с куриным мясом. Тушить под крышкой 6—7 мин при мощности 100%. Добавить сметану и довести до готовности за 4—4,5 мин при мощности 50—60%. Приправить специями по вкусу.

## Цыпленок «Пармезан»



### Ингредиенты:

На 6 порций:  
1 цыпленок-бройлер (1,2 кг),  
1 яйцо,  
120 г кукурузных хлопьев,  
120 г тертого сыра пармезан,  
300 мл грибного супа-пюре,  
80 мл молока,  
2 ст. л. нарезанной зелени петрушки,  
щепотка тмина,  
соль и черный молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Цыпленка разрезать на порционные куски. Хлопья смешать с тертым сыром и специями. Яйцо слегка взбить. Обмакивать куски цыпленка в яйцо и панировать в приготовленной смеси.

Положить куски цыпленка в кастрюлю: мелкие части (ножки и крылышки) — в центр, части покрупнее (бедрышки и грудки) — ближе к краю. Кусочки класть кожей вниз. Тушить, накрыв, при полной мощности 7,5 мин, перевернуть куски через 4 мин.

Смешать грибной суп с молоком. Этой смесью полить цыпленка. Тушить, накрыв, при мощности 100% 3-4,5 мин, пока цыпленок не будет мягким.

Перед подачей к столу посыпать тертым сыром и петрушкой.

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ



Приготовление рыбы и морепродуктов при помощи микроволн дает превосходные результаты. Эти нежные продукты готовятся в микроволновой печи очень быстро, что позволяет сохранить их особый, неповторимый вкус.

## Камбала с шампиньонами и креветками



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 2 камбалы (по 250 г),  
 50 г свежих креветок,  
 125 г свежих белых шампиньонов,  
 3 стебля лука-шалота,  
 1 лимон,  
 20 г сливочного масла,  
 125 мл сливок,  
 100 мл сухого белого вина,  
 100 мл водки,  
 1/2 пучка зелени петрушки, соль,  
 белый молотый перец по вкусу.

### Способ приготовления:

Камбалу обработать, тщательно промыть и обсушить. Лимон очистить, цедру с половины лимона натереть. Из лимона отжать сок. Камбалу сбрызнуть лимонным соком. Шампиньоны почистить, обсушить салфеткой и нарезать одинаковыми кусочками. Сбрызнуть лимонным соком.

Лук очистить и нарезать очень маленькими кубиками. В форме распустить сливочное масло за 1 мин при полной мощности. Добавить шалот и грибы и пассировать 2,5-3,5 мин при мощности 100%, пока лук не станет прозрачным.

Петрушку сполоснуть под струей воды, обсушить и мелко порубить. Половину петрушки вместе с лимонной цедрой смешать с шампиньонами. Камбалу посолить и поперчить и уложить в форму для запекания. Сливки смешать с вином, вылить на рыбу, форму закрыть листом фольги и запекать 1—1,5 мин при полной мощности.

Креветки сполоснуть под струей воды, обсушить и положить в форму. Соус заправить водкой. Запекать еще 1,5 мин при мощности 100%.

Оставшейся петрушкой посыпать готовую камбалу.

## Треска, запеченная с картофелем



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
 150 г трески,  
 150 г картофеля,  
 1/2 луковицы,  
 1 помидор,  
 1/2 ст. л. сливочного масла,  
 1 ст. л. сметаны,  
 белый молотый перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать, положить в кастрюлю. Добавить 2 ст. л. воды, масло, посолить и варить, накрыв крышкой, при полной мощности 6-7,5 мин или пока картофель не станет мягким.

Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Смазать сметаной и посыпать мелко нарезанным луком. Помидор нарезать кружочками и положить на рыбу. Запекать 6—7,5 мин при мощности 100%, пока рыба не будет готова.

## Тефтели рыбные



### Ингредиенты:

На 4 порции:

250 г. филе рыбы,  
1/2 луковицы,  
50 г белого хлеба,  
2 ст. л. молока,  
2 ст. л. томатной пасты,  
1 ст. л. сливочного масла,  
черный молотый перец, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Очищенную от кожи и костей рыбу, очищенный и нарезанный лук и хлеб, замоченный в молоке, пропустить два раза через мясорубку. Фарш посолить и поперчить по вкусу, тщательно вымесить.

Скатать из фарша шарики, положить в кастрюлю, залить томатной пастой, добавить масло. Тушить под крышкой 7,5–11 мин при мощности 100%, перемешав один раз.

## Рыба, тушенная с картофелем



### Ингредиенты:

На 2 порции:

120 г рыбы,  
150 г картофеля,  
1 ст. л. сливочного масла,  
1/2 ч. л. муки,  
1 лавровый лист,  
2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

### Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Влить туда 2 ст. л. воды. Тушить 6–7,5 мин при полной мощности, накрыв крышкой.

Рыбу обработать, нарезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельченный лавровый лист, горошины перца. Влить 2 ст. л. воды и тушить 3–4,5 мин при мощности 100%. Посолить по вкусу.

Муку растереть с маслом в однородную пасту, разбавить 2 ст. л. воды (или рыбного бульона). Залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой и тушить при мощности 70–80% 1,5 мин.



## Гребешки в паровом соусе



### Ингредиенты:

На 4 порции:

- 500 г гребешков,
- 1 столовая ложка растительного масла,
- 2 пера зеленого лука (мелко порубить),
- 1 стручок чилли (очистить от семян и мелко порубить),
- 1 столовая ложка кукурузной муки,
- 2 чайные ложки сахара,
- 1 столовая ложка соевого соуса,
- 2 столовые ложки черного бобового соуса.

### Способ приготовления:

Смешать в большой кастрюле оливковое масло, лук, чилли. Тушить 2 мин при мощности 100%.

Помешивая, добавьте кукурузную муку, сахар, соевый соус, черный бобовый соус.

Добавьте гребешки, хорошо перемешайте.

Тушить 6 мин при мощности 70–80%, дважды помешав во время приготовления.

## Устрицы сен-жак



### Ингредиенты:

На 2 порции:

- 15 г масла,
- 1 маленькая луковица мелко порубленная,
- 200 г свежих грибов, порезанных дольками,
- 150 г сухого белого вина,
- 4 устрицы, промытые и разрезанные на 4 части,
- 1 чайная ложка лимонного сока,
- 2 столовые ложки порубленной петрушки,
- соль и черный перец,
- лавровый лист,

15 г масла, 15 г муки, 3 столовые ложки жидких сливок или молока, 2 столовые ложки молотых сухарей, дольки лимона, веточки петрушки.

### Способ приготовления:

Положить масло и лук в миску и нагревать на полной мощности 2–3 мин.

Смешать с грибами, вином, устрицами, лимонным соком, петрушкой, специями и лавровым листом.

Тушить в печи на полной мощности 3–5 мин, один раз помешать.

Вынуть лавровый лист.

Растопить масло в стакане на полной мощности в течение 30 с. Растереть с мукой до получения однородной массы.

Сок от устриц процедить, влить в смесь масла с мукой, добавить сливки и хорошо размешать.

Устрицы положить в 2 раковины или на отдельные тарелочки, и полить их соусом.

Посыпать сухарями и поставить в печь на 1–2 мин при мощности 100%.

Украсить дольками лимона и веточками петрушки.

## ДЕСЕРТЫ И СЛАДКИЕ БЛЮДА



Приготовление сладких блюд в микроволновой печи протекает быстрее, чем на обычной плите. В ней можно без особого труда запечь фрукты или ягоды под сладким соусом, сварить желе или крем.

### Шоколадные шарики

**Ингредиенты:**

360 г муки,  
120 г масла,  
180 г сахара,  
1 яйцо,  
1 ст. л. молока,  
1 ч. л. ванили,  
1/2 ч. л. разрыхлителя,  
1/8 ч. л. соли,  
200 г шоколада,  
120 г орехов.

**Способ приготовления:**

В небольшой чашке растереть масло с сахаром. Добавить яйцо, молоко, ваниль и соль. Тщательно перемешать.

Смешать муку, разрыхлитель и соль. Добавить к масляной смеси и хорошо перемешать.

Добавить половину тертого шоколада и рубленые орехи и размешать.

Переложить все в смазанную маслом кастрюлю и посыпать оставшимся шоколадом.

Нагреть при полной мощности 4—4,5 мин. Охладить смесь и сформовать 24 шарика.

### Джем из абрикосов

**Ингредиенты:**

1 кг абрикосов,  
700 г сахара,  
50 мл воды

**Способ приготовления:**

Абрикосы промыть и удалить из них косточки. Обработанные абрикосы положить в 3-литровую посуду. Добавить воду и, периодически помешивая, варить абрикосы 4,5 - 5 мин при полной мощности, пока они не станут совсем мягкими.

Отдельно прогреть сахар при мощности 100% за 4-5 мин, а потом высыпать его в горячие абрикосы. Тщательно размешать и добиться растворения сахара до того, как смесь начнет кипеть. Варить джем в закрытой посуде при полной мощности 13 - 11 мин, до загустения.

Готовый джем разлить в подогретые банки и закрыть.

### Шоколадно-ореховый пудинг

**Ингредиенты:**

На 2—4 порции:  
50 г шоколада,  
50 г миндаля,  
1 ч. л. порошка какао,  
2 яйца,  
40 г сливочного масла,  
40 г сахара,  
100 мл сливок,  
4 ст. л. молотых сухарей.

**Способ приготовления:**

Размягченное сливочное масло растереть с сахаром и яичными желтками. Добавить тертый шоколад, 2 ст. л. панировочных сухарей, молотый миндаль и какао. Все тщательно размешать.

Взбить в крепкую пену яичные белки и постепенно, небольшими порциями, ввести в приготовленную смесь.

Форму смазать жиром, посыпать оставшимися панировочными сухарями. Выложить в нее приготовленную смесь. Форму накрыть специальной фольгой. Выпекать при полной мощности 3—3,5 мин.

Подавать со взбитыми сливками.

### Печеные яблоки с ореховой корочкой

**Ингредиенты:**

На 4 порции:  
4 больших яблока,  
90 г ядер грецких орехов,  
50 г коричневого сахара,  
2 ст. л. лимонного сока,  
30 г сливочного масла,  
1 ст. л. корицы,  
200 г взбитых сливок.

**Способ приготовления:**

Ядра грецких орехов тщательно растолочь или пропустить через мясорубку с сахаром и корицей.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить сердцевину. Полить лимонным соком, а потом — растопленным маслом и обвалить в орехово-сахарной смеси.

Положить на блюдо выпуклой частью вниз и начинить углубление, образовавшееся после удаления сердцевины, остатками ореховой смеси.

Запекать 5—7 мин при полной мощности. Дать отстояться 5 мин.

Подавать, украсив взбитыми сливками.

## Груши в карамели



### Ингредиенты:

На 4 порции:  
4 средние груши,  
100 г сахара,  
25 г сливочного масла,  
молотая корица.

### Способ приготовления:

Вымыть груши, наколоть кожицу, удалить плодоножки. Положить груши в форму узкими частями по направлению к центру.

В кастрюльке нагревать сахар с 1 ст. л. воды примерно 1,5 мин при полной мощности, пока сахар не расплавится и не станет желтовато-коричневым.

Полить груши карамелью и растопленным маслом и посыпать корицей. Прогреть 9–10 мин при мощности 50–60% под крышкой, пока груши не станут мягкими. Дать отстояться 5 мин.

## Запечённые бананы



### Ингредиенты:

На 2 порции:  
4 банана,  
сок половины лимона,  
100 г нежирного творога,  
100 г йогурта,  
1 яйцо,  
2 столовые ложки мёда.

### Способ приготовления:

Почистить бананы, разрезать их вдоль, положить в овальную форму (пригодную для микроволн и гриля), побрызгать соком лимона, чтобы бананы не потемнели.

Перемешать творог с йогуртом, яйцом и мёдом до получения крем образной однородной массы, и положить готовую смесь на бананы.

Поставить форму с бананами на решётку для гриля и запекать 8 – 9 мин в комбинированном режиме (55% микроволн и 45% гриля).

## МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



В микроволновой печи можно с успехом выпекать изделия из теста. Особенно вкусными и аппетитными получаются пироги, торты, пирожные.

## Творожный пирог



### Ингредиенты:

*Для теста:*

400 г муки,  
200 г маргарина,  
150 мл воды,  
1 ст. л. сахара,  
1/4 ч. л. соли,  
1 ст. л. растительного масла.

*Для начинки:*

700 г нежирного творога,  
4 желтка, 250 г сахара, 1 пакетик порошка ванилина, 125 мл молока,  
4 белка.

### Способ приготовления:

Приготовить рубленое слоеное тесто.

Раскатать тесто в круглую лепешку. Выложить лепешку в форму, смазанную растительным маслом, сформовать бортики.

Положить в творог желтки, сахар, ванилин, влить молоко. Все хорошо перемешать венчиком или миксером.

Взбить белки, осторожно перемешать их с творожной массой и выложить ее на тесто ровным слоем.

Выпекать 10 мин при мощности 20-30%. А потом 10 мин на решетке для гриля при 180°C в режиме «Конвекция».

## Слоеные пирожки с мясом



### Ингредиенты:

150 г готового замороженного слоеного теста (10 пластинок),  
400 г мясного фарша,  
1 небольшая луковица,  
2 яйца.

### Способ приготовления:

Замороженные квадратные пластинки теста положить рядом друг с другом на доску, посыпанную мукой, и разморозить.

Положить в фарш мелко нарезанный лук, 1 яйцо, добавить соль и перец и хорошо все перемешать.

Разогреть печь в течение 10 мин в режиме «Конвекция» при 180° С, не подключая микроволны.

Смазать кромки пластинок теста белком и разложить на них фарш. Слепить пирожки треугольной формы. Помазать их сверху желтком, разведенным с водой.

Положить пирожки на промасленную бумагу на решетку для гриля и выпекать 14—15 мин при 180° С в режиме «Конвекция».

Вместо мяса можно использовать различную начинку: капусту, рис, фрукты.

## Пицца с креветками



### **Ингредиенты:**

#### *Для теста:*

150 г пшеничной муки,  
100 мл воды,  
1 ст. л. оливкового масла,  
1/2 ч. л. сахара,  
1 ч. л. сухих дрожжей,  
1 щепотка соли.

*Для начинки:* 400 г вареных креветок, 150 г тертого сыра пармезан, 400 г протертого консервированных помидор, 3 ст. л. оливкового масла, по 1/2 пучка базилика и петрушки.

### **Способ приготовления:**

Сахар и дрожжи развести в теплой (36—37° С) воде и оставить на 10 мин для брожения.

В кастрюлю просеять муку, добавить оливковое масло, щепотку соли и дрожжевой раствор. Вымесить гладкое тесто и, накрыв полотенцем, оставить подниматься на 30 мин. Руками, обсыпанными мукой, хорошо вымесить тесто и разделить его на две части. Снова оставить подниматься на 10 мин, затем на обсыпанной мукой доске раскатать из него две невысокие лепешки диаметром около 24 см.

Базилик вымыть, обсушить и листики крупно порубить.

Лепешки уложить в две круглые формы для выпечки диаметром 20 см и выпекать 3—4 мин при полной мощности.

Лепешки намазать половиной протертых помидор, посолить и сбрызнуть половиной оливкового масла. Сверху уложить половину креветок и базилик. Сбрызнуть оставшимся маслом. Посыпать тертым сыром. Залить оставшейся помидорной массой, на нее уложить вторую половину креветок. Выпекать поочередно еще 6—7,5 мин при мощности 100%.

Перед подачей на стол украсить нарезанной зеленью.

В качестве начинки для пиццы используют самые разнообразные сочетания продуктов. Это могут быть кружочки свежего помидора, нарезанный сладкий перец, кольца репчатого лука, зелень, кусочки колбасы и ветчины, сосиски, ломтики сельди, кружки вареных яиц, грибы.



### **Анекдот: Мама, ты меня звала?**

- Мама, ты меня звала?
- Нет.
- Папа, а ты меня звал?
- Нет.
- Бабушка, дедушка, а вы меня звали?
- Нет.
- Хорошо, сформулируем вопрос по-другому: Мы сегодня вообще есть будем?!

### **Анекдот: Котлеты из рябчика**

Приходит элегантно одетый мужчина в ресторан, садится за столик, берет меню, смотрит и зовет официанта:

- Хочу котлеты из рябчика, но хотелось бы кое-что уточнить.
- Да, сэр?
- Эти котлеты точно из Рябчика?
- Почти, сэр.
- Это сколько же нужно рябчиков на эти котлеты?
- Ну мы добавляем другое мясо, сэр.
- Какое?
- Ну, например, конину.
- В каких пропорциях?
- 50 на 50.
- Килограмм рябчиков на килограмм конины?
- Нет, сэр. Один рябчик – один конь.

### **Анекдот: Я худею**

- Я худею.
- Давно?
- Почти полчаса.
- Заметно уже.
- Правда?
- Ага. Глаза голодные.

### **Анекдот: Медведь и охотники**

Медведь поймал двух охотников и говорит:

- На первое-второе рассчитайсь!...

### **Анекдот: Фирменные котлеты**

- Извините, почему ваши фирменные котлеты так сильно пахнут водкой?

Официант отступает на несколько шагов и учтиво спрашивает:

- А сейчас?

### **Анекдот: Лягушачьи лапки**

Приехал Иванушка-дурачѐк в Париж, пошѐл в ресторан, смотрит меню: лягушачьи лапки жареные, лягушачьи лапки печѐные, лягушачьи лапки тушѐные и думает – “Так вот они с ними как поступают, а я то дурак женился”.

### **Анекдот: Перестань привередничать!**

- Перестань привередничать! – говорит жена мужу за обедом. – В понедельник ты ел гороховое пюре с удовольствием, во вторник и среду – тоже, в четверг не отказывался и вдруг сегодня закапризничал.

### **Анекдот: Бразильский кофе**

Мужчина сделал заказ в ресторане. Сидит, час ждет, второй. Наконец, приходит официант.

- Вот ваш кофе. Бразильский.
- Теперь понятно, где вы были.

### **Анекдот: На ужин рыба!**

Муж возвращается домой после работы, на столе записка:  
“Дорогой, я ушла к подруге, на ужин рыба, удочка в коридоре”.

### **Анекдот: Дорогая!**

- Дорогая! Ты не поверишь, но этот суп я испѐк сам!

### **Анекдот: 12 человек**

Молодая жена:

- Теперь, милый, мы всю неделю будем есть одно блюдо. Я не заметила, что рецепт в кулинарной книге рассчитан на 12 человек.

### **Анекдот: Какой большой пельмень!**

Слон вывалился в муке, подходит к зеркалу и говорит: “Какой большой пельмень!”

### **Анекдот: Музыканты на заказ**

Ресторан.

Возмущенный посетитель зовет официанта и говорит:

- А Ваши музыканты на заказ играют?
- Да, конечно!
- А не могли бы они поиграть в шахматы, чтобы я мог спокойно поужинать?