

Зміст

Перед експлуатацією

Установлення та підключення	2
Заходи безпеки	3
Важлива інформація	4
Схема пристрою	5
Панель керування	5

Експлуатація та поради

Блокування від дітей	7
Готування	
за допомогою встановлення потужності та часу	6
за допомогою клавіш автоматичного готування	8
Розігрів	
за допомогою встановлення потужності та часу	6,16
за допомогою клавіш автоматичного розігріву	8
Розморожування	
за допомогою встановлення потужності та часу	6
використання Клавіш Авторозморожування	7,17-18

Обслуговування

Перед тим як звертатись до сервісного центру	10
Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі	11
Технічні специфікації	11
Скорочена інструкція з експлуатації	12

Рекомендації щодо готування страв

Рекомендації щодо готування страв	9
Вступ	13
Використання посуду для готування страв	13
Технологія готування в мікрохвильовій печі	14-15
Готуємо з Формою для Піци	16
Розморожування / Авторозморожування	17
Технологія розморожування та корисні поради	18
Технологія та рецепти готування страв у мікрохвильовій печі	19-20
Відповіді на найпоширеніші запитання	20
Страви на кожен день	21
Риба та морепродукти	22
Птиця	23-24
Основні страви з м'яса	25-26
Страви з овочів	27-29
Рис, макарони та каші	30-31
Десерти	32

Установлення та підключення

Перевірка мікрохвильової печі

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

Вказівки по заземленню

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

Робоча напруга

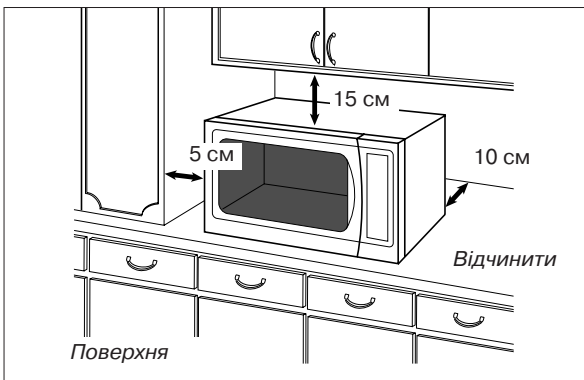
Напруга електричної мережі має співпадати із значенням, що вказане на фірмовій наклейці. Якщо Ви підключите піч до розетки з напругою, що перевищує вказане значення, це може спричинити пожежу або інші пошкодження.

Розташування печі

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

Розташування на робочій поверхні:

Залиште 15 см вільного простору над верхньою панеллю, 10 см позаду та 5 см з однієї сторони. Інша сторона має бути на відстані не менше ніж 40 см від інших предметів.



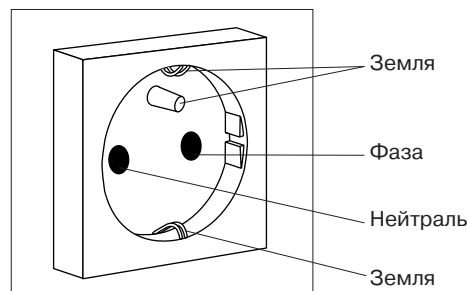
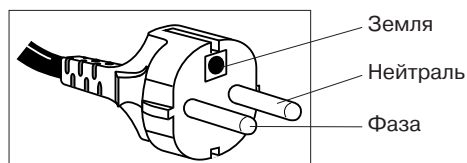
4. Не розташовуйте піч біля електричної або газової плити.
5. Не знімайте ніжки печі.
6. Ця піч призначена тільки для побутового застосування. Використовувати тільки в приміщенні.
7. Не використовуйте піч в умовах підвищеної вологості.
8. Шнур живлення не повинен торкатися зовнішньої сторони печі. Стежте за тим, щоб шнур також не торкався гарячих поверхонь. Шнур не повинен звисати з краю столу або робочої поверхні. Не занурюйте шнур, вилку або піч у воду.
9. Не загороджуйте вентиляційні отвори печі. Якщо отвори заблоковані, піч може перегріватися або зламатися. При застосуванні будь-якого покриття для печі, стежте за тим, щоб до печі був доступ повітря.

УВАГА!

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

Увага!

УВАГА! Цей виріб сконструйований для підмикання до мережі змінного струму із захисним (третім) проводом заземлення (занулення), яка відповідає вимогам п.7.1 "Правил устроюства електроустановок" Для Вашої безпеки, підключайте прилад тільки до електромережі із захисним заземленням (зануленням). Якщо Ваша розетка не має захисного заземлення (занулення), зверніться до кваліфікованого фахівця. Не переробляйте штепсельну вилку і не використовуйте перехідні пристрої. **ПАМ'ЯТАЙТЕ! ПРИ ПІДКЛЮЧЕННІ ДО МЕРЕЖІ БЕЗ ЗАХИСНОГО ЗАЗЕМЛЕННЯ (ЗАНУЛЕННЯ) МОЖЛИВЕ УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ!**



Заходи безпеки

Використання печі

- 1. Використовуйте піч тільки для готування їжі.**
Ця піч спеціально розроблена для розігріву та готування їжі, тому не використовуйте її для нагрівання хімікатів та інших нехарчових продуктів.
- Перед застосуванням переконайтеся, що посуд або емність підходить для використання у мікрохвильовій печі.
- Не використовуйте цю мікрохвильову піч для сушіння газет, одягу та інших матеріалів. Вони можуть спалахнути.
- Коли піч не використовується, не слід застосовувати її для зберігання сторонніх предметів на випадок, якщо піч буде ввімкнена випадково.
- Не можна вмикати **МІКРОХВИЛЬОВИЙ РЕЖИМ, КОЛИ У ПЕЧІ НЕМАЄ ПРОДУКТІВ.**
- Якщо Ви помітили дим, натисніть кнопку Стоп/Сброс та не відчиняйте дверцят. Відключіть шнур живлення або електрику в усьому помешканні, щоб запобігти пожежі.

Інформація щодо терміну служби (придатності)

Встановлений виробником термін служби (придатності) цього виробу дорівнює 7 рокам з дати виготовлення за умови, що виріб використовується у суворій відповідності до дійсної інструкції з експлуатації та технічних стандартів, що застосовуються до цього виробу.

Приладдя

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

Скляний піддон

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

Роликове кільце

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

Обслуговування печі

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

Важлива інформація

1) Час готування

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

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

2) Невеликі порції продуктів

- Невеликі порції продуктів або продукти з низьким вмістом вологи можуть пересохнути або навіть спалити, якщо готувати їх занадто довго. Якщо продукт у печі загорівся, не відчиняйте дверцята, а вимкніть піч та вийміть шнур із розетки.

3) Яйця

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

4) Проколювання

- Продукти з непористою шкіркою, такі як картопля, яєчні жовтки та сосиски, слід проколоти, перш ніж готувати їх у МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі, щоб вони не лопнули.

5) Термометр для м'яса

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

6) Рідини

- При розігріванні рідин, наприклад, супів, соусів або напоїв, у мікрохвильовій печі їх закипання може відбутися без видимих пухирців. У результаті гаряча рідина може несподівано вихлюпуватися з посуду. Щоб запобігти цьому, дотримуйтесь наступних правил:

- Не використовуйте прямі ємності з вузькими горлечками
- Не допускайте перегріву рідини.
- Перемішайте рідину два рази: перш ніж помістити ємність із рідиною у піч та через половину часу, відведеного для готування.
- Після розігрівання залиште ємність у печі на деякий час, а потім перемішайте рідину та обережно вийміть ємність.
- Мікрохвильове розігрівання напоїв може спричинити бурхливе кипіння вже після впливу хвиль, тому виймайте ємність із рідиною дуже обережно.

7) Папір та пластик

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

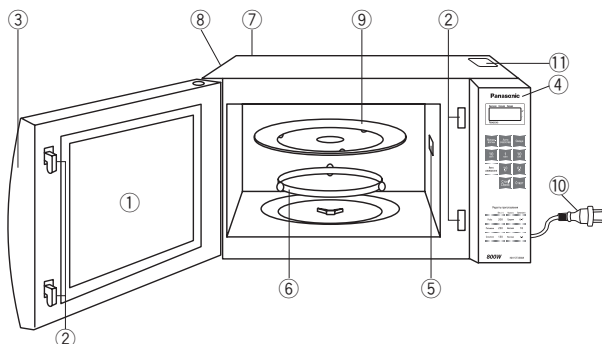
8) Посуд та фольга

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

9) Пляшки для годування та банки із дитячим харчуванням

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

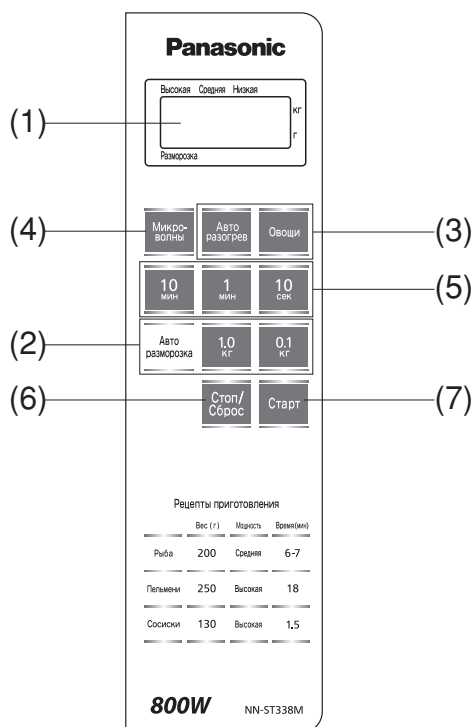
Схема пристрою



- ① **Оглядове вікно печі**
- ② **Система блокування дверцят**
- ③ **Ручка відкривання дверцят**
Потягніть, щоб відкрити дверцята. Відкривання дверцят під час готування зупиняє процес готування без скидання програми. Відкривання дверцят будь-коли під час готування цілком безпечне, немає ніякого ризику ураження мікрохвилями. Готування продовжиться, як тільки дверцята буде закрито та клавішу Старт натиснуто.
- ④ **Панель керування**
- ⑤ **Кришка (не знімається)**
- ⑥ **Роликове кільце**
 - a. Роликове кільце слід регулярно чистити, щоб уникнути надмірного шуму.
 - b. Роликове кільце слід використовувати разом зі скляним піддоном.
- ⑦ **Наклейка з ідентифікаційним номером**
- ⑧ **Вентиляційні отвори**
- ⑨ **Скляний піддон**
 - a. Не використовуйте піч без роликового кільця та скляного піддону всередині.
 - b. Використовуйте тільки скляний піддон, який призначений для цього типу печі. Не використовуйте будь-які інші піддони.
 - c. Якщо скляний піддон гарячий, дайте йому охолонути, перш ніж мити або чистити.
 - d. Не готуйте їжу безпосередньо на скляному піддоні. Продукти треба розташовувати у спеціальному посуді для мікрохвильових печей, або на решітці, яка встановлена у спеціальному посуді.
 - e. Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.
 - f. Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.
- ⑩ **Штекер Шнура Живлення**
- ⑪ **Захисна Наклейка**

Українська

Панель керування



- (1) **Дисплей**
- (2) **Клавіші Авторозморожування**
- (3) **Клавіші режиму автоматичного готування**
- (4) **Клавіша встановлення потужності мікрохвильового режиму**
- (5) **Клавіша встановлення часу**
- (6) **Клавіша зупинки/скидання програми Стоп/Сброс**
Перед готуванням: Одне натискання стирає вказівки.
Під час готування: Одне натискання тимчасово зупиняє процес готування. Друге натискання скасовує усі вказівки, та на дисплеї з'являється символ двокрапки.
- (7) **Клавіша ввімкнення Старт**
Одне натискання включає роботу печі. Якщо Ви відчинили дверцята або один раз натиснули клавішу **Стоп/Сброс** під час роботи, Ви маєте знов натиснути клавішу **Старт**, щоб відновити роботу.

Звуковий сигнал:

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

Примітка:

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

Основні операції

Установлення потужності мікрохвильового режиму та часу

1. Покладіть їжу до печі

3. Установіть час готування

(ВИСОКИЙ до 30 хвилин або 29 хвилин 90 секунд. інші - до 99 хвилин 90 секунд)



2. Натисніть, щоб вибрати потужність (див. таблицю нижче)

4. Натисніть

На дисплеї почеться зворотний відлік.

Українська

Кіл-сть натискань	Рівень потужності	Потужність	Приклад використання
1	HIGH (максимальний)	100%	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
2	DEFROST (розморожування)	30%	Розморожування їжі.
3	MEDIUM-HIGH (високий)	70%	Готування птиці, м'яса, тортів, десертів та розігрівання молока.
4	MEDIUM (середній)	55%	Готування печені, запіканок та м'ясних хлібців, розтоплення шоколаду. Готування яєць та виробів із сиру. Готування риби.
5	LOW (низький)	10%	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

ПРИМІТКА:

Для другої та третьої стадії готування повторіть кроки 2 та 3, які наведені вище, перед тим як натискати клавішу **Старт**. Завершення кожного етапу готування буде супроводжуватись двома звуковими сигналами. Ця функція не доступна для програм Автоматичного Готування та Авторморожування.

Приклад: Послідовно натисніть [Висока потужність] 10 хвилин, [Середня потужність] 2 хвилини та [Низька потужність] 10 хвилин.



ПРИМІТКА:

1. При встановленні максимального режиму HIGH на першій стадії готування Ви можете пропустити крок 1.
2. Під час готування Ви можете дотримуватися вказівок, наданих у збірнику рецептів (сторінка 9), але, звичайно, Ви можете використовувати й інші рівні потужності на Ваш розсуд.

Основні операції

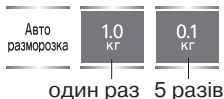
(Продовження)

Використання функції Авторозморожування:

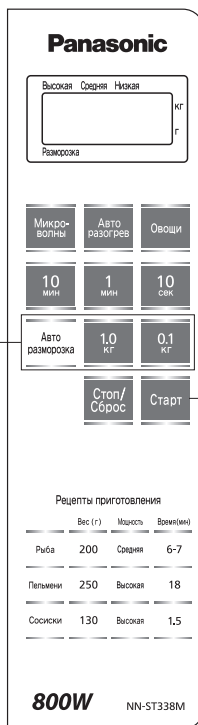
1. Покладіть їжу до печі

2. Установіть вагу продуктів (0,1 кг - 2,0 кг)

Приклад: Щоб розморозити 1,5 кг м'яса



Продукти	Максимальна вага
Порізане м'ясо, шматочки курки, відбивні	2 кг
Яловичина, баранина, свинина, цілі курки	2 кг
Риба, ескалопи, креветки, цілі курки	1 кг



3. Натисніть

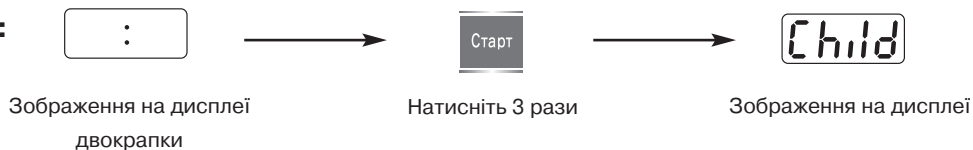
Час розморожування з'являється на дисплеї та починається зворотний відлік

ПРИМІТКА:

- Режим Авторозморожування можна використовувати для розморожування шматочків м'яса, птиці та риби за вагою. Для цього, використовуйте режим Авторозморожування та встановіть вагу продукту в кілограмах (1,0) та десятих кілограма (0,1). Піч автоматично встановить час розморожування та рівень потужності. Після того як Ви запрограмуєте піч, час розморожування буде показаний на дисплеї. Для найкращого ефекту розморожування рекомендовано завантажувати піч щонайменше на 0,2 кг.
- М'ясо з кістками, наприклад яловичі порібрини або свинячі порібрини з філейної частини, мають менше м'яса ніж м'ясо без кісток тієї ж ваги. Тому для м'яса з кістками, яке важить більше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 0,5 кг. Для м'яса з кістками, яке важить менше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 0,25 кг.
- Переверніть, видаліть або накрийте їжу, коли Ви почуєте дзвінок у середині процесу готування.

Використання функції блокування від дітей:

Установлення:



Скасування:



ПРИМІТКА:

- Режим блокування від дітей може бути встановлений, коли відображується позначка двокрапки.
- Ця функція дозволяє Вам не припустити, щоб пічю користувалися маленькі діти. У цьому режимі можна тільки відчиняти дверцята.

Основні операції

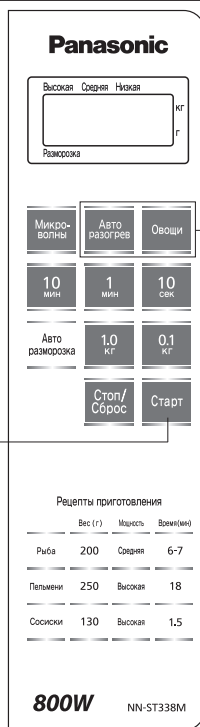
(Продовження)

Підігрівання/готування за допомогою клавіш автоматичного готування

1. Покладіть їжу до печі

3. Натисніть

На дисплеї почнеться зворотний відлік.



2. Оберіть програму

Натисніть на кнопку, яка відповідає продукту, доки на дисплеї не з'явиться потрібна вага.

Кнопки	1	2	3	4
	натис- кання	натис- кання	натис- кання	натис- кання
Автоматичний розігрів	250 г	450 г	650 г	850 г
Коренеплоди	180 г	250 г	370 г	500 г

Автоматичний розігрів

Готові страви можна автоматично розігріти, встановивши кількість порцій. Вам не треба встановлювати рівень потужності або час розігріву. Продукти повинні бути кімнатної температури або температури холодильної камери. Використовуйте блюдо відповідного розміру з кришкою або накривши плівкою, яку можна використовувати в мікрохвильовій печі. Примітка: Якщо Ви бажаєте розігріти такі страви як супи, тушковані страви та запіканки, їх бажано перемішати в середині **готування** та після нього.

Коренеплоди

- * Овочі слід почистити та порізати на однакові шматочки.
- * Якщо овочі трохи сухі, або якщо Ви бажаєте отримати м'якшу консистенцію, додайте від **однієї** столової ложки до 1/4 склянки води.
- * Овочі слід покласти у блюдо або каструлю відповідного розміру та накрити кришкою або пластиковою плівкою.
- * За бажанням можна додати масло або приправи, але не слід додавати сіль, доки готування страви не буде завершено.

Основні операції

(Продовження)

Рекомендації щодо готування страв

Риба

- Виберіть рибу, яку можна готувати у мікрохвильовій печі, та покладіть її в один шар на мілку тарілку шкірою вниз.
- Додайте масло, приправи, зелень або лимонний сік за смаком.
- Заверніть тонкі краї філе, щоб запобігти надмірному засмаженню.
- Якщо Ви фаршируєте рибу приправами, збільшуйте час готування.
- Накрийте очі та хвіст риби шматочками алюмінієвої фольги, щоб запобігти надмірному засмаженню.
- Щільно закрийте тарілку кришкою або пластиковою плівкою.
- В середині готування переверніть рибу.
- Перед тим як подавати готову рибу дайте їй постояти 3 - 5 хвилин.
- Для довідки використовуйте наступну таблицю:

Вага	Потужність	Час готування
100г	СЕРЕДНЯ	3 - 4 хвилини
200г	СЕРЕДНЯ	5 - 6 хвилин
300г	СЕРЕДНЯ	8 - 9 хвилин

Пельмені

Для готування використовуйте велику каструлю для того, щоб уникнути переливу при кипінні. Покладіть в каструлю заморожені пельмені, залийте холодною водою (див. таблицю):

Пельмені	Вода	Час
250 г	1 л	18 хв.
500 г	1,5 л	23 хв.

Додайте перець горошком, лаврове листя і трохи соняшникової олії (1 ст. л.), щоб пельмені не злипалися при готуванні. Накрийте каструлю кришкою (нещільно) або поліетиленовою плівкою, залишивши 2-4 см по краю незакритими. Готуйте на Високій потужності. Добре перемішайте один раз після звукового сигналу.

Сосиски

Якщо сосиски в целофановій оболонці, обов'язково зніміть її. Наколіть сосиски вилкою досить часто, щоб вони не лопнули під час готування, а краще відразу поріжте їх на невеликі шматочки. Покладіть сосиски в каструлю, налейте в неї 1 чайну ложку води, закрийте нещільною кришкою або поліетиленовою плівкою, залишивши 2-4 см по краю незакритими. Готуйте на "Високій" потужності, керуючись наступною таблицею:

Сосиски	Час
65 г	1 хв.
130 г	1 хв. 30 сек.
200 г	1 хв. 50 сек.
260 г	2 хв. 10 сек.
330 г	2 хв. 40 сек.
400 г	3 хв. 10 сек.

Примітка: 65 г - вага однієї стандартної сосиски.

Перед тим як звертатись до сервісного центру

НОРМАЛЬНІ ЯВИЩА:

Мікрохвильова піч викликає перешкоди в роботі телевізора.	Деякі перешкоди в роботі ТВ та радіо приймачів можуть виникати під час готування страв у мікрохвильовій печі. Подібні перешкоди виникають під час використання малих електроприладів таких як міксери, пирососи, фени та ін. Це не означає що з Вашою пічкою щось трапилось.
Лампа печі горить менш яскраво.	Якщо при готуванні використовується режим не з максимальною потужністю (HIGH) , піч може споживати меншу потужність. Лампа печі може горіти менш яскраво, а сама піч може видавати клацання.
На дверцятах конденсується пара, а з вентиляційних отворів іде гаряче повітря.	Під час готування з їжі виділяється пара та гаряче повітря. Більша частина пари та гарячого повітря відводиться через вентиляційні отвори завдяки циркуляції повітря в печі. Але деяка кількість пари конденсується на менш гарячих поверхнях, наприклад, на дверцятах. Це нормальне явище.
Я випадково включив піч без продуктів.	Включення порожньої печі на короткий час не повинно викликати її пошкодження. Однак цього робити не рекомендується.

Проблема

Можлива причина

Усунення

Українська

Піч на включається.

Піч ненадіжно підключена до розетки живлення.	Вимкніть вилку з розетки, зачекайте 10 секунд та ввімкніть знову.
Переривник або плавкий запобіжник вимкнуто або перегорів.	Поверніть переривник до вихідного положення або замініть запобіжник.
Несправна розетка.	Підключіть інший пристрій до цієї розетки щоб перевірити чи вона є справною.

При обертанні скляного піддону чути сторонній шум.

Роликове кільце та дно печі забруднені.	Почистіть ці деталі згідно з правилами (див. наступну сторінку).
---	--

Процес готування не починається.

Дверцята не повністю закрито.	Закрийте щільно дверцята.
Після програмування не натиснуто кнопку Старт .	Натисніть кнопку Старт .
Раніше вже була введена інша програма.	Натисніть кнопку Стоп/Сброс для того, щоб відмінити програму, яку було введено раніше та введіть нову програму.
Програма була введена невірно.	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
Випадково натиснуто кнопку Стоп/Сброс .	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.

На дисплеї з'являється повідомлення "Child".

Включено функцію блокування від дітей після потрібного натискання кнопки Старт .	Вимкніть блокування потрібним натисканням кнопки Стоп/Сброс .
---	--

Якщо Ви вважаєте, що **Ваша** піч несправна, зверніться до авторизованого сервісного центру.

Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі

1. Перед початком чищення **вимкніть** піч та від'єднайте вилку від розетки.
2. Внутрішні поверхні мікрохвильової печі повинні бути чистими. Якщо частки їжі або бризки від рідини пристають до стінок печі, їх треба протерти вологою серветкою.
Якщо піч дуже забруднена, можна використати м'які миючі засоби. Не рекомендується використовувати сильні миючі засоби та абразиви.
3. Зовнішню поверхню мікрохвильової печі чистять за допомогою вологої серветки. Для запобігання пошкодженню внутрішніх елементів управління вода не повинна проникати крізь вентиляційні отвори.
4. Запобігайте попаданню рідини на панель керування. Для чищення панелі керування використовуйте м'яку вологу серветку. Не використовуйте миючі засоби, абразиви або аерозолі для миття панелі керування.
5. Якщо навколо дверцят з внутрішньої або зовнішньої сторони накопичується конденсат, витріть його вологою серветкою. Конденсат може накопичуватись коли мікрохвильова піч працює в умовах підвищеної вологості але це не вказує на пошкодження печі.
6. Час від часу треба знімати скляний піддон для чищення. Мийте піддон в теплій мильній воді або в посудомийній машині.
7. Роликове кільце та дно печі треба регулярно чистити для запобігання появи стороннього шуму. Просто протріть нижню поверхню печі з використанням, води або засобу для чищення вікон, а потім висушіть.
Роликове кільце можна мити за допомогою мильного розчину або у посудомийній машині. Під час регулярного готування їжі, **накопичується пара**, але це ні в якій мірі не зашкоджує нижній поверхні або колесу роликового кільця. Переконайтесь, що після миття роликового кільця, Ви встановили його в правильне положення.
8. При необхідності заміни лампочки, зверніться до дилера компанії.
9. Відмова підтримувати піч в чистому стані може призвести до погіршення поверхні, це може несприятливо відобразитися на терміні служби (придатності) виробу та стати причиною небезпеки.

Технічні специфікації

Джерело живлення:	220В 50 Гц
Споживана потужність:	5,9 А 1200 Вт
Вихідна потужність*:	800 Вт
Зовнішні габарити (В x Ш x Д):	284 мм x 482 мм x 368 мм
Внутрішні габарити (ВxШxД):	218 мм x 325 мм x 330 мм
Робоча частота	2,450 МГц
Вага нетто:	Приблизно 12,5 кг

* Тест ІЕС

Специфікації можуть змінюватись без попереднього повідомлення.

Вимоги щодо напруження, дати та країну випуску, серійний номер [дивіться у таблиці паспортних даних мікрохвильової печі](#).

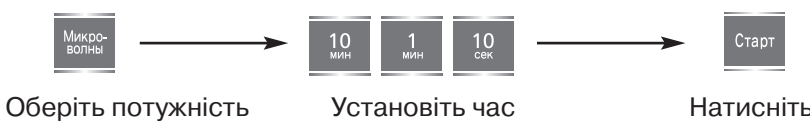



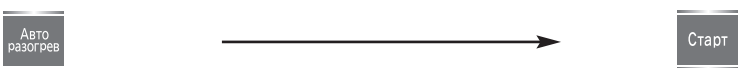
Примітка:

Інформаційний центр Panasonic

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

Безкоштовні дзвінки зі стаціонарних телефонів у межах України: 8-800-309-8-800

Скорочена інструкція з експлуатації

Функція	Керування
Готування / Розігрів / Розморожування в мікрохвильовому режимі зі встановленням часу (Стор. 6)	 <p>Оберіть потужність Установіть час Натисніть</p>
Блокування від дітей / розблокування (Стор. 7)	<p>Блокування: Повідомлення</p>  <p>Натисніть 3 рази</p> <p>Розблокування: Повідомлення</p>  <p>Натисніть 3 рази</p>
Використання Клавш Авторозморожування (Стор. 7)	 <p>Установіть вагу Натисніть</p>
Автоматичний режим (Стор. 8)	<p>Приклад:</p>  <p>Установіть вагу Натисніть</p>

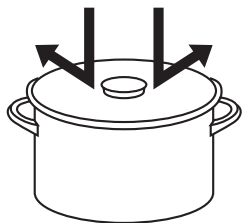
Вступ

Готування їжі з використанням мікрохвиль

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

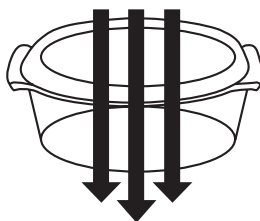
Віддзеркалення

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



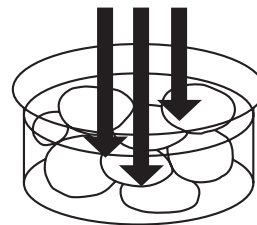
Передавання

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



Поглинання

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



Використання посуду для готування страв

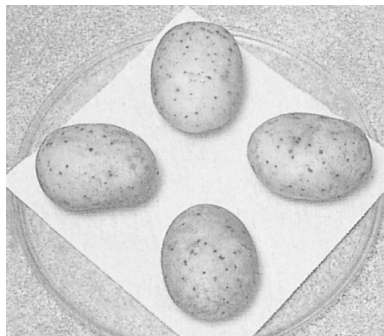
	Мікрохвилі
Алюмінієва фольга	для накриття
Решітка для грилю	Ні
Блюдо для підсмажування	Так
Паперові пакети	Ні
Столовий посуд: безпечний для використання у мікрохвильовій печі/ небезпечний для використання у мікрохвильовій печі	Так Так
Одноразовий поліефірний картонний посуд	Так*
Скляний посуд: скло для печі та нетермостійка кераміка	Так Ні
Металевий посуд	Ні
Алюмінієві решітки	Так
Металеві скоби та скрутки	Ні
Кулінарні мішечки для печі	Так
Підставка у піч	Ні
Паперові рушники та серветки	Так*
Пластиковий посуд безпечний та небезпечний для використання в печі.	Так* Ні
Пластикова плівка	Так*
Солом'яний, плетений та дерев'яний посуд	Так*
Термометри: спеціальний, безпечний для використання в мікрохвильовій печі.	Так Ні
Вощений папір	Так

Технологія готування в мікрохвильовій печі



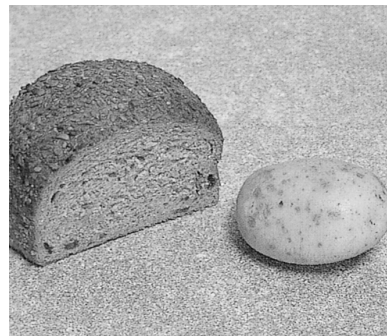
Розмір посуду

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



Кількість

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



Густина

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

Час витримки

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

Порційне м'ясо

Витримувати 15 **хвилини** обгорнуте в фольгу.

Картопля в мундири

Витримувати 10 **хвилини** обгорнуту в фольгу.

Легка випічка

Витримувати 5 **хвилини** перед тим як знімати з блюда.

Здоба

Витримувати 15-20 **хвилини**.

Пластикова плівка

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



Якщо Ви вважаєте, що після витримки страва все ще не готова, **знову** покладіть її до печі та готуйте протягом додаткового часу.

Вміст вологи

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

Риба

Витримувати 2-5 **хвилини**.

Страви з яєць

Витримувати 2-3 **хвилини**.

Продукти-напівфабрикати

Витримувати 5 **хвилини**.

Порційні блюда

Витримувати 2-5 **хвилини**.

Овочі

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

Проколювання

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

Технологія готування в мікрохвильовій печі



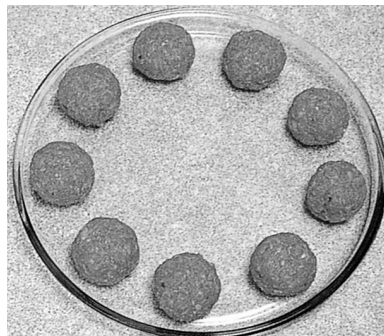
Накриття

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



Початкова температура

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



Відстань

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



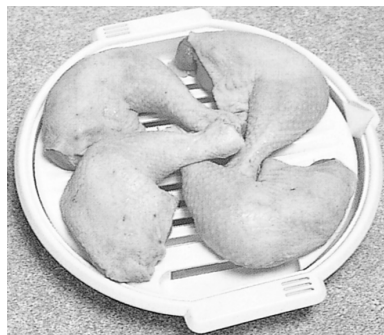
Перевертання та перемішування

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



Форма

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



Розташування

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

Українська

Перевірка готовності їжі

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

Готуємо з Формою для Піци

Встановлення потужності та часу для підігрівання страв - заморожені напівфабрикати

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

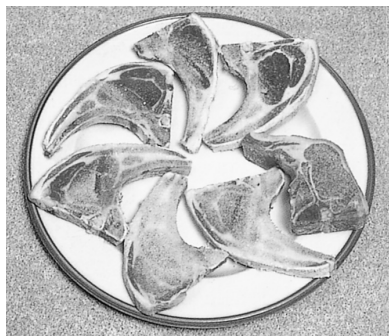
Розморожування / Авторозморожування

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

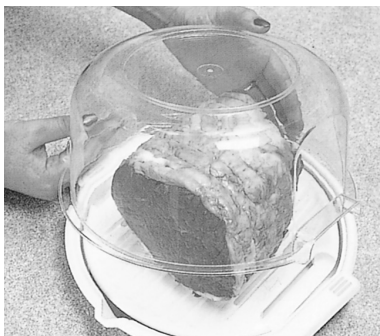
продуктів, наприклад, хліба та випічки.

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

Поради щодо розморожування



Багато розділити великий шматок м'яса на невеликі частини.



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



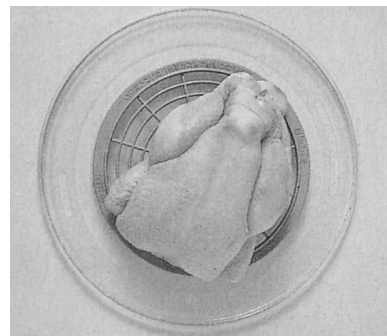
У середині процесу розморожування розділіть продукти на більш дрібні частини, наприклад, ескалопи, окремі шматочки фаршу.



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



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



Щільні продукти треба перевертати двічі чи тричі в процесі розморожування.

Технологія розморожування та корисні поради

Підготовка до заморожування харчів:

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

Процедура розморожування:

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

Таблиця часу розморожування продуктів:

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

Технологія та рецепти готування страв у мікрохвильовій печі

Як адаптувати **Ваші** улюблені рецепти страв для готування у мікрохвильовій печі

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

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

Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти.

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

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

Планування меню для готування у мікрохвильовій печі

Як одночасно зберегти усі страви гарячими

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

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

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

Технологія та рецепти готування страв у мікрохвильовій печі

Збільшення / зменшення кількості порцій у рецепті

Збільшення

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

Зменшення

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

Розрахунок рецепта на одну особу

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

Адаптування рецептів з інших джерел

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

Відповіді на найпоширеніші запитання

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

Страви на кожен день

КАША "ГРАНОЛА"

Вихід: приблизно 4 склянки (1 літр)

Інгредієнти:

2 склянки (500 мл)	вівсяних пластівців
² / ₃ склянки (165 мл)	подрібнених горіхів
¹ / ₃ склянки (85 мл)	пророщених зерен пшениці
¹ / ₄ склянки (60 мл)	жовтого цукру
¹ / ₄ склянки (60 мл)	меду
1 ч. ложка (5 мл)	екстракту ванілі
¹ / ₃ склянки (85 мл)	родзинок
¹ / ₃ склянки (85 мл)	кокоса

Спосіб готування:

1. Покладіть вівсяні пластівці у 2-х літрову каструлю та готуйте на **Високій** (HIGH) потужності 2-3 хвилини; помішайте двічі.
2. Додайте горіхи, пророщені зерна пшениці та жовтий цукор. Перемішайте з медом та ваніллю. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 3-5 хвилин; помішайте двічі.
3. Додайте **родзинки** і кокос та дайте страві **охолонути**. Перемішайте до отримання однорідної маси. Зберігайте у **герметичному** посуді.

ПОМІДОРИ З ЦИБУЛЕЮ

Кількість порцій: 4

Інгредієнти:

приблизно 3	помідори, тоненько порізані
1	цибулина, дрібно порізана
¹ / ₂ ч. ложки (2 мл)	базиліку
	сіль та перець за смаком

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-х літрову каструлю.
2. Варіть на **Високій** (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин. Подавайте з м'ясом, приготовленим на барбекю чи грилі.

ОМЛЕТ

Порції: 2

Інгредієнти:

4 x 61 г	яйця
4 ст. ложки (60 мл)	молока
	щіпка солі

Спосіб готування:

1. Вилийте яйця у літрову миску та злегка збийте їх вінчиком. Додайте молоко та сіль. Збивайте до отримання однорідної маси. Накрийте блюдо плівкою та готуйте 2-2,5 хвилини на **Середній** (MEDIUM) потужності.
2. Перемішайте яйця та готуйте ще протягом 2,5 - 3 хвилин. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте хвилину.

ЯЙЦЯ-ПАШОТ

Порції: 2

Інгредієнти:

0,5 склянки (125 мл)	гарячої води
	трохи оцту
	щіпка солі
2 x 61 г	яйця

Спосіб готування:

1. Налийте чверть склянки води у 2 форми або невеликі склянки та додайте **оцет** та щіпку солі.
2. Розбийте яйця у воду та проколійте жовток та білок.
3. Накрийте миску плівкою та готуйте на **Середній** потужності 1-1,5 хвилини. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте протягом хвилини.

ПІДЛИВА

Вихід: 2 склянки (500 мл)

Інгредієнти:

2 ст. ложки (30 мл)	жиру чи соку, який утворюється під час смаження
1 невелика цибулина,	дрібно порізана
2 ст. ложки (30 мл)	борошна
1 ст. ложка (15 мл)	томатної пасти
1 ¹ / ₂ склянки (375 мл)	процідженого яловичого бульйону

Спосіб готування:

1. Вилийте м'ясний сік та покладіть цибулю у горщик ємністю 500 мл. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 2 хвилин.
2. Додайте борошно, томатну пасту та половину яловичого бульйону. **Ретельно** перемішайте. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 2 хвилин. Додайте решту бульйону.
3. Добре перемішайте та протягом 2 хвилин готуйте на **Високій** (HIGH) потужності. Приправте сіллю та перцем. Подавайте з м'ясом за вашим вибором.

БІЛИЙ СОУС (ОСНОВНИЙ)

Вихід: 1 склянка (250 мл)

Інгредієнти:

2 ст. ложки (30 мл)	вершкового масла
2 ст. ложки (30 мл)	борошна
1 ¹ / ₄ склянки (310 мл)	сіль та білий перець
	молока

Спосіб готування:

1. Покладіть вершкове масло у літровий керамічний горщик. Протягом 30-40 секунд розтоплюйте на **Високій** (HIGH) потужності.
2. Змішайте з **ним** борошно, сіль та перець. Поступово додавайте олію, перемішуючи, доки не вийде однорідна суміш.
3. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин, двічі перемішавши.

Порада: для **готування** сирного соусу додайте 0,5 склянки (125 мл) тертого сиру після того, як соус загусне.

ПОРАДА:

ГОТУВАННЯ ПАППАДУМА

Покладіть паппадум у **термостійке** блюдо, вкрите паперовою серветкою. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності, встановивши час із розрахунку 15-20 секунд на кожний паппадум, перегортаючи їх у **середині процесу** готування. Перед подаванням до столу витримайте їх протягом хвилини.

ПОРАДА:

ГОТУВАННЯ ТОНКИХ ШМАТОЧКІВ БЕКОНУ

Покладіть бекон на тарілку для пиріжків між двома паперовими серветками та готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 2-3 хвилин.

ПОРАДА:

ПІДСУШУВАННЯ ПАНІРОВКИ

Покладіть одну склянку (250 мл) паніровки на тарілку та підігрівайте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 2-3 хвилин, помішавши один раз.

Риба та морепродукти

Вказівки щодо готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

Почистіть рибу перед початком готування страви. Покладіть її одним шаром та не загортайте краї. Креветки та морські гребінці також треба класти одним шаром.

Накрийте блюдо плівкою. Встановіть рівень потужності та мінімальний час готування, керуючись наведеною нижче таблицею. У середині процесу готування перемішайте чи перерозподіліть креветки та гребінці.

Встановлення часу готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

РИБА АБО МОРЕПРОДУКТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (ХВ.)
Рибне філе	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Гребінці (морські)	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Креветки середнього розміру (помиті та не почищені)	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Цільна риба (фарширована чи нефарширована)	500 - 900г	СЕРЕДНЯ	6 - 8

РИБА У ЛИМОННОМУ СОКУ ІЗ ПЕРЦЕМ

Порції: 2

Інгредієнти:

300 г рибного філе
 1/4 склянки (60 мл) лимонного соку
 1 ч. ложка (5 мл) чорного перцю

Спосіб готування:

1. Покладіть рибне філе, лимонний сік та чорний перець у літрову ємність.
2. Накрийте плівкою та готуйте 4-6 хвилини на **Середній** (MEDIUM) потужності.
3. Перед подаванням до столу витримайте протягом 3 хвилини.

СМАЖЕНА СУМІШ ІЗ МОРСЬКИМИ ГРЕБІНЦЯМИ

Порції: 2-4

Інгредієнти:

1 ст. ложка (15 мл) олії
 1 цибулина, розрізана на 4 частини
 1/2 ч. ложки (2 мл) дрібно порізаного часнику
 1/2 ч. ложки (2 мл) червоного стручкового перцю,
 порізаного на частинки
 2 порізані стебла селери
 2 ст. ложки (30 мл) порізаного каштана
 100 г горошку
 1 ст. ложка (15 мл) меду
 1 ст. ложка (15 мл) солодкого соусу зі стручковим перцем
 1 ст. ложка (15 мл) подрібненого коріандру
 500 г гребінців

Спосіб готування:

1. Покладіть олію, цибулю та часник у 2-х літрову каструлю. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 1-2 хвилини.
2. Додайте решту інгредієнтів та протягом 5-7 хвилини готуйте на **Високій** (HIGH) потужності; перемішайте у **середині** процесу готування.
3. Відразу ж подавайте до столу.

СТЕЙКИ З ЛОСОСЯ З ЛАЙМОМ

Порції: 4

Інгредієнти:

60 г вершкового масла
 1 подрібнений зубок часнику
 1 ч. ложка (5 мл) тертого імбиру
 1 ч. ложка (5 мл) тертої цедри лайму
 2 ст. ложки (30 мл) соку лайма
 1/2 ч. ложки (2 мл) цукру
 4 (500 -600 г) стейка з лосося
 1 ст. ложка (15 мл) подрібненої петрушки

Спосіб готування:

1. Покладіть **вершкове масло** часник, імбир, цедру, сік та цукор у **пласке** блюдо. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 1-2 хвилини. Перемішайте у **середині** процесу готування.
2. Додайте стейки з лосося та **полийте** соусом. Накрийте страву та готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 4-6 хвилини. Перед подаванням до столу витримайте 2-3 хвилини.

КРЕВЕТКИ У ЧАСНИКОВОМУ СОУСІ

Порції: 2

Інгредієнти:

60 г вершкового масла
 1 подрібнений зубок часнику
 1 ст. ложка (15 мл) лимонного соку
 1 ст. ложка (15 мл) подрібненої петрушки
 500 г очищених креветок

Спосіб готування:

1. Покладіть **вершкове масло** та часник у літрове блюдо та варіть на **Високій** (HIGH) потужності 40-60 секунд.
2. Додайте сік лимону, петрушку та креветки. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 5-7 хвилини; у **середині** процесу готування перемішайте. Відразу ж подавайте до столу.

ПТИЦЯ

Вказівки щодо готування цільної птиці у мікрохвильовій печі

Спеції додаються за бажанням, але солити треба після готування. Можна покращити зовнішній вигляд страви, додавши спеціальний соус, змішаний з такою ж кількістю олії, для надання золотистого кольору. Можна приготувати як фаршировану, так й нефаршировану птицю. Зв'яжіть ніжки бавовняною ниткою. Покладіть у прямокутне блюдо та поставте на спеціальну решітку для мікрохвильової печі. Покладіть птицю грудинкою донизу. У середині процесу готування перегорніть її. Накрийте воценим папером, щоб запобігти розхлюпуванню соку.

Якщо птиця ще не зовсім готова, поставте її знову у пч та готуйте ще кілька хвилин на рекомендованому рівні потужності.

У мікрохвильовій печі забороняється використовувати звичайний термометр для м'яса. Після готування витримайте птицю у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру всієї страви та завершити процес готування. Якщо під час готування виділяється велика кількість соку, періодично зливайте його. За бажанням його можна залишити для готування соусу чи підливи.

Птицю з більш жорстким м'ясом треба готувати у рідині, наприклад, у супі чи бульйоні, із розрахунку 1/4 склянки на кожні 500 г птиці. Використовуйте кулінарний мішечок чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб птиця не торкалася кришки.

Використовуючи кулінарний мішечок, підготуйте його, користуючись інструкціями, наведеними на упаковці. Не використовуйте дрiт, щоб закрити мішечок. Для цього візьміть нейлоновий шнурок, бавовняну нитку чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. По верхньому краю мішечка зробіть шість розрізів по 2 см.

Помножте вагу птиці на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Встановіть потужність та час. Після завершення процесу готування перевірте внутрішню температуру птиці, використовуючи звичайний чи спеціально призначений для мікрохвильової печі термометр, для чого вставте його у м'яз. Перевірте температуру з обох боків. При цьому термометр не повинен торкатися кісток, у протилежному випадку показник може бути невірним. Якщо птиця невелика за розміром, термометр неможливо вставити вірно. В такому випадку ступінь готовності визначається за прозорістю соку, а також наскільки легко піднімаються та опускаються ніжки після витримки.

Щоб запобігти надмірному засмаженню, можливо, під час готування необхідно загорнути ніжки, крила та ребра у фольгу. Закріпити її можна за допомогою зубочисток.



Українська

Вказівки щодо готування окремих частин птиці у мікрохвильовій печі

Вкрийте страву воценим папером чи паперовою серветкою. Користуйтеся наведеною нижче таблицею для визначення мінімального рекомендованого часу готування.

Покладіть шматки птиці шкірою донизу у мілкій посуд та рівномірно розподіліть усередині нього.

У середині процесу готування перегорніть шматочки та перемішайте їх. За необхідністю вкрийте фольгою крила, ніжки та інші виступаючі частини.



Встановлення потужності та часу готування птиці у мікрохвильовій печі

ПТИЦЯ	ПОТУЖНІСТЬ	ТЕМПЕРАТУРА ПІСЛЯ ГОТУВАННЯ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хв. / 500 г)
Курка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 16
Курячі частини	СЕРЕДНЯ	87°C	10 - 12
Індичка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 18
Качка	СЕРЕДНЯ	87°C	12 - 17

ПТИЦЯ

КУРКА "САН ЧОЙ БАУ"

Порції: 4

Інгредієнти:

10	китайських сушених грибів
2 ч. ложки (10 мл)	сезамової олії
1	подрібнений зубок часнику
500 г	порізаної курки
10	подрібнених каштанів
125 г	подрібнених паростків бамбука
1 ст. ложка (15 мл)	соевого соусу
2 ч. ложки (10 мл)	устричного соусу
2 ст. ложки (30 мл)	хересу
1	невеликий качан салату

Спосіб готування:

1. Залийте гриби киплячою водою на 30 хвилин. Злийте воду, видаліть черешки та дрібно поріжте.
2. Покладіть олію та часник **2-х літрову** каструлю та варіть на **Високій** (HIGH) потужності 50-60 секунд.
3. Додайте курку та готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 10-12 хвилин. Додайте решту інгредієнтів, крім салату, та готуйте на **Середній** потужності протягом 6-8 хвилин.
4. Відділіть листки салату та покладіть на кожний з них декілька **столових** ложок **готової суміші**. Відразу ж подавайте до столу.

КУРКА З АБРИКОСАМИ

Порції: 4

Інгредієнти:

1 кг	курячих ніжок
40 г 1 уп.	французького цибульного супу
200 мл	абрикосового нектару
1/2 склянки (125 мл)	половинок сушених абрикосів

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **2-х літрову** каструлю.
2. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 25-30 хвилин; перемішайте один раз у процесі **готування**. Подавайте курку з рисом чи макаронами.

КУРКА ІЗ СОУСОМ "КАРРІ" ПО-ТАЙСЬКИ

Порції: 4

Інгредієнти:

1	дрібно порізана цибулина
2 ст. ложки (30 мл)	червоної пасту каррі
500 г	порізаного шматочками курячого філе
2 склянки (500 мл)	дрібно порізаних овочів
1 склянка (250 мл)	кокосового молока

Спосіб готування:

1. Покладіть цибулю та пасту каррі у **3-х літрову** каструлю. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин.
2. Додайте курку та перемішайте. Готуйте на **Середній** потужності протягом 8-10 хвилин. Перемішайте в процесі готування.
3. Додайте овочі та кокосове молоко, **ретельно** перемішайте. Накрийте страву та готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 4 хвилин. До столу подавайте з жасминовим рисом.

КУРЯЧІ КРИЛЬЦЯ З КУНЖУТОМ ТА МЕДОМ

Порції: 4-6

Інгредієнти:

1 кг	курячих крилець
1 ч. ложка (5 мл)	подрібненого часнику
1 ч. ложка (5 мл)	подрібненого імбиру
1/4 склянки (60 мл)	соевого соусу
1/4 склянки (60 мл)	меду
2 ст. ложки (30 мл)	насіння кунжуту

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **2-х літрову** ємність, добре перемішайте. Маринуйте щонайменше 2 години.
2. Вийміть курку з маринаду та покладіть на **пласке** блюдо, накрийте та готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 20-22 хвилин.

КУРКА З ГОРОШИНАМИ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦЮ

Порції: 4

Інгредієнти:

4	невеликих шматочки курячої грудинки
1 ст. ложка (15 мл)	вершкового масла
2 ст. ложки (30 мл)	зелених горошин перцю
1 ст. ложка (15 мл)	гірчиці
1 ч. ложка (5 мл)	сухого курячого бульйону
2 ст. ложки (30 мл)	лимонного соку
1/2 склянки (125 мл)	сметани

Спосіб готування:

1. Вирівняйте шматочки курячого філе. Покладіть **вершкове масло** та курку у **2-х літрову** ємність та варіть на **Середній** (MEDIUM) потужності 8-10 хвилин. У **середині** процесу готування перемішайте.
2. Вийміть курку та додайте у ємність решту інгредієнтів і добре перемішайте. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 1-2 хвилин. Полийте страву соусом.

КУРКА "САЦЦІАТОРЕ"

Порції: 4

Інгредієнти:

1 банка (440 г)	помідорів
1/4 склянки (60 мл)	томатної пасту
1 ч. ложка (5 мл)	подрібненого часнику
1	порізана кубиками цибулина
2 ч. ложки (10 мл)	сушеного орегано
1 кг	курячих ніжок

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **2-х літрову** каструлю. Добре перемішайте. Накрийте кришкою та готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 15-18 хвилин.
2. Переверніть курку та перемішайте. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності 15-18 хвилин.

Основні страви з м'яса

Вказівки щодо готування м'яких шматків м'яса у мікрохвильовій печі

Обирайте однакові за формою шматочки м'яса, щоб досягти найкращого результату.

Покладіть м'ясо у відповідне блюдо та поставте у мікрохвильову піч на піддон. Шматочки яловичини з виступаючими частинами треба класти зрізом донизу. Інші шматки з кістками треба класти жирною частиною донизу. Шматки без кісток покладіть жирною частиною угору. Переверніть шматки у середині процесу готування. Половинки окосту треба закрити смужкою фольги шириною 8 см, обертаючи її по більшому радіусу. Закріпіть фольгу на окості за допомогою зубочисток. Загорніть 3 см по зрізу. Готуючи окіст із ніжками, закрийте кістку фольгою. Коли минає приблизно $\frac{1}{3}$ часу готування, вийміть окіст із печі та зніміть із нього шкіру. Перегорніть жирною частиною угору та відкрийте боки. Коли до завершення процесу готування залишається 10-20 хвилин страву можна, за бажанням, вкрити глазур'ю.

Накрийте ємність для смаження воценим папером чи паперовою серветкою, щоб запобігти розбризкуванню. Якщо під час готування виділяється велика кількість соку, періодично зливайте його. За бажанням його можна залишити для готування соусу чи підливи. Помножте вагу м'яса на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Установіть потужність та час. М'ясо можна

накрити фольгою на початку готування чи у середині процесу. Якщо Ви його накриваєте на початку готування, тоді зніміть фольгу по закінченні половини часу готування. Готуючи яловичину чи свинину з кістками, треба вкрити фольгою ділянки біля них. Фольга повинна опускатися на 5 см нижче кістки. Гомілку та тонкі частини м'яса без кісток також треба накрити. Переконайтесь, що фольга не торкається стінок печі, це може спричинити іскріння. Верхню частину **маринованого** окосту треба вкривати фольгою, ширина якої 3 см. Обгорніть смужкою фольги навколо окосту та закріпіть за допомогою зубочисток. Загорніть 2 см по зрізу. Після нагрівання скористуйтесь термометром для м'яса, щоб перевірити температуру. При цьому термометр не повинен торкатися кісток чи жиру. У протилежному випадку показник може бути невірним. Температура нижча у центрі шматка, а також біля великих кісток, наприклад, всередині філейної частини свинини. Якщо температура нижча за необхідну, поставте м'ясо знову у піч та готуйте ще декілька хвилин на рекомендованому рівні потужності. У **МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВИЧАЙНИЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ М'ЯСА**. Після готування витримайте м'ясо у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру усєї страви та підвищує її на 5°C - 10°C.

Вказівки щодо готування менш м'яких шматків м'яса у мікрохвильовій печі

Менш м'які шматки м'яса, наприклад, для печені, треба готувати у рідині. Додайте від $\frac{1}{2}$ до 2 склянок, відвару або бульйону на кожні 500 г м'яса. Для готування жорсткіших шматків м'яса використовуйте кулінарний мішечок чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб м'ясо не торкалося кришки. Використовуючи кулінарний мішечок для печі, підготуйте його згідно інструкцій, наведених на упаковці. Не використовуйте дріт чи скріпки.

Користуйтеся наданим нейлоновим шнурком, бавовняною ниткою чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. По верхньому краю мішечка зробіть шість розрізів 2 см завдовжки, через які буде виходити пара. Помножте вагу м'яса на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Встановіть потужність та час. Переверніть м'ясо у середині процесу готування. Повністю приготовлене м'ясо повинно бути м'яким.

Таблиця готування м'яса у мікрохвильовій печі

М'ЯСО	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хв. / 500 г)
Яловичина шматки середнього розміру лопатка, бокова частина, грудинка	СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ	12 - 14 20 - 30
Свинина свиняча нога філейна частка відбивні	СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ	15 - 18 15 - 18 8 - 10
Баранина середньої жорсткості м'яка	СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ	12- 14 15-18

Основні страви з м'яса

ЯЛОВИЧИНА У СОУСІ "ЧІЛІ"

Порції: 4

Інгредієнти:

500 г	рубаної яловичини
1	порізна кубиками цибулина
1	подрібнений зубок часнику
1 (35 г)	пакет приправи чілі
1 банка (410 г)	томатного пюре
1 банка (420 г)	квасолі без рідини

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **2-х літрову** каструлю. **Ретельно** перемішайте. Готуйте на **Високій (HIGH)** потужності протягом 20-25 хвилин. Перемішайте у **середині** процесу готування.
2. Подавайте на гарячому маїсовому коржі чи на коржі із салатом або сиром.

ЯЛОВИЧИНА ПО-КИТАЙСЬКИ З ОВОЧАМИ

Порції: 4

Інгредієнти:

400 г	порізаної на шматочки вирізки
1 ч. ложка (5 мл)	подрібненого імбиру
1	подрібнений зубок часнику
1 ст. ложка (15 мл)	соевого соусу
2 ст. ложки (30 мл)	китайського соусу
1/4 склянки (60 мл)	яловичого бульйону
2 склянки (500 мл)	порізанних овочів

Спосіб готування:

1. Покладіть вирізки, імбир та часник у **3-х літрову** ємність. Готуйте на **Високій (HIGH)** потужності протягом 1 хвилини.
2. У горщику (250 мл) змішайте соуси з бульйоном. Суміш додайте до м'яса. Готуйте на **Високій (HIGH)** потужності протягом 1-2 хвилин.
3. Додайте овочі та готуйте на **Високій (HIGH)** потужності 4-5 хвилин; у **середині** процесу готування перемішайте.
4. Витримайте 5 хвилин та подавайте з рисом чи макаронами.

БЕФСТРОГАНОВ

Порції: 4

Інгредієнти:

1	порізна цибулина
500 г	ромштекса, порізаного на вузькі шматочки
2 ст. ложки (30 мл)	томатного соусу
2 ст. ложки (30 мл)	гострої соєвої приправи
1	кубик яловичого бульйону
1/3 склянки (85 мл)	сметани
200 г	порізанних грибів

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти (за виключенням сметани та грибів) у **3-х літрову** ємність. Перемішайте, доки суміш не стане однорідною.
2. Готуйте на **Середній (MEDIUM)** потужності протягом 10-12 хвилин; перемішайте один раз у процесі готування. Додайте сметану та гриби.
3. Змішайте та готуйте на **Середній (MEDIUM)** потужності протягом 4-5 хвилин.

СПАГЕТІ З М'ЯСНИМ СОУСОМ

Порції: 4

Інгредієнти:

500 г	порізаної яловичини
1	порізна кубиками цибулина
1	подрібнений зубок часнику
1 банка (420 г)	помідорів
1/2 склянки (125 мл)	томатної пасты
2 ст. ложки (30 мл)	порізаного базилика

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **3-х літрову** каструлю. Готуйте на **Високій (HIGH)** потужності протягом 7-8 хвилин, перемішуючи.
2. Готуйте на **Середній (MEDIUM)** потужності протягом 16-18 хвилин. Перемішайте у **середині** процесу готування.
3. Подавайте з гарячими спагеті.

ЗАПЕЧЕНА ЯЛОВИЧИНА З ЦИБУЛЕЮ ПО-ФРАНЦУЗЬКИ

Порції: 4

Інгредієнти:

1	порізна кубиками цибулина
1 ч. ложка (5 мл)	суміші сухих трав
200 г	порізані кубиками картоплі
500 г	порізаного кубиками стейку із лопатки
20 г	суміші для французького цибульного супу
1/3 склянки (85 мл)	томатного пюре
2 склянки (500 мл)	яловичого бульйону

Спосіб готування:

1. Покладіть цибулю та спеції у **3-х літрову** каструлю. Готуйте 1-2 хвилини на **Високій (HIGH)** потужності.
2. Додайте решту інгредієнтів та добре перемішайте. Накрийте кришкою та готуйте на **Високій (HIGH)** потужності протягом 10 хвилин.
3. Перемішайте та готуйте на **Середній (MEDIUM)** потужності протягом 20-25 хвилин, ще раз перемішайте в процесі готування.
4. Перед подаванням до столу витримайте 5 хвилин.

МАРИНОВАНІ ЗАСМАЖЕНІ РЕБЕРЦЯ

Порції: 4

Інгредієнти:

1 кг	свинячих реберець
3/4 склянки (190 мл)	фруктового сиропу
3/4 склянки (190 мл)	томатного соусу
1 ст. ложка (15 мл)	соевого соусу
1 ст. ложка (15 мл)	гострої соєвої приправи

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **3-х літрову** каструлю та маринуйте декілька годин чи протягом ночі.
2. Реберця готуйте на **Середній (MEDIUM)** потужності 28-32 хвилин, перемішайте один раз у процесі готування.

Страви з овочів

Рекомендації щодо готування страв із овочів

ГОТУВАННЯ СВІЖИХ ОВОЧІВ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Покладіть овочі в ємність. Додайте 2-3 ст. ложки води на кожні 500г овочів. У воду додайте сіль або посоліть після готування. Не соліть безпосередньо овочі. Накрийте ємність скляною кришкою чи плівкою. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці. У середині процесу готування перемишайте чи переверніть овочі.

Овочі, які готуються цілими та зі шкіркою треба наколоти, щоб виходила зайва пара. **Покладіть** овочі на блюдо, накрийте паперовою серветкою. По закінченню готування овочі треба витримати у закритому посуді відповідно до наданої таблиці.

ГОТУВАННЯ ЗАМОРОЖЕНИХ ОВОЧІВ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Вийміть овочі з упаковки та покладіть у ємність відповідного розміру. Заморожені у мішечку овочі покладіть на блюдо та наколіть зверху. Готуйте на Високій (HIGH) потужності, користуючись інструкціями, наведеними у таблиці. Овочі треба готувати у закритому посуді чи накривати плівкою. У середині процесу готування перемишайте чи переверніть. Після готування також перемишайте. Витримайте 2-3 хвилини перед подаванням до столу.

ГОТУВАННЯ СУШЕНИХ БОБІВ ЧИ ГОРОХУ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Залийте гарячу воду у 4-х літрову каструлю. Доведіть її до кипіння на Високій (HIGH) потужності протягом 10 - 12 хвилин. Додайте боби та 2 ст. ложки олії. Готуйте у відповідності до інструкцій, наведених у таблиці. Перемишайте та витримайте у закритому посуді протягом 15-20 хвилин.

Примітка. Деякі види бобів, наприклад, червону квасолю перед готуванням необхідно замочувати на всю ніч. 250 г сушених бобів дорівнює приблизно 3 склянкам приготовлених. Використовуйте їх замість консервованих.

Готування заморожених овочів у мікрохвильовій печі

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ПРОЦЕДУРА ГОТУВАННЯ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хв.) НА ВИСОКІЙ (HIGH) ПОТУЖНОСТІ
Квасоля	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	4-6
Боби	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Броколі (пагіння)	350г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Брюссельська капуста	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Морква (молода)	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	6-8
Цвітна капуста	500г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Кукурудза (1/2 качана)	кожні 1/2 качана (75 г)	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	3-4
Кукурудза (качани)	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Суміш овочів	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	5-7
Горох	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	4-6
Шпинат	250г	Готувати у закритій 2-х літрової ємності	4-6

Готування сушених бобів та гороху у мікрохвильовій печі

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗАКИПАННЯ ВОДИ НА ВЕЛИКІЙ ПОТУЖНОСТІ (хв.) У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ	ГОТУВАННЯ БОБІВ НА СЕРЕДНІЙ ПОТУЖНОСТІ У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ (хв.)
Сочевиця (250 г)	4-х літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Суп із суміші овочів (250 г)	4-х літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Подрібнений горох чи сочевиця	4-х літрова миска	2 літра	10-12	20-25
Боби (250 г), замочені на ніч	4-х літрова миска	2 літра	10-12	25-30

Страви з овочів

Час готування свіжих овочів

Для отримання кращого результату овочі треба накривати кришкою та готувати на Високій (HIGH) потужності.
Наведена вага є приблизною.

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ПРОЦЕДУРА ГОТУВАННЯ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ НА ВИСОКІЙ ПОТУЖНОСТІ (хв.)
Спаржа	250г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Боби (подрібнені)	250г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-5
Буряк	4 цілих (1 кг)	Готувати у 4-х літровому посуді, залити склянкою води. Час витримки після готування - 5 хвилин.	14-18
Броколі	500г	Тільки суцвіття, готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	5-7
Брюссельська капуста	500г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-6
Капуста	500г	Поріzana, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	6-8
Морква	дрібно поріzana 200г	У закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Цвітна капуста	500г	Суцвіття, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	5-7
Селера	6 стебел (400 г), поріzаних на шматки довжиною 1 см	У закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-6
Кукурудза	2 качана (500 г) 4 качана (1 кг)	Змазати розтопленим вершковим маслом та готувати у закритому посуді.	4-6 8-10
Баклажан	1 (500 г)	Поріzати кубиками та готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-6
Гриби	250 г (поріzані)	Поріzані, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	3-4
Цибуля	3 (200 г)	Поріzана на 4 частини, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	5-7
Горох	250г	Очищений від шкірки, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Картопляне пюре Картопля у мундирі	5 (500 г)	Очищена та розріzana на 4 частини, із додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води. Проколоти шкірку. Покласти на паперову серветку та готувати у відкритому посуді.	6-8 7-9
Гарбуз	500г	Очищений та поріzаний на рівні шматочки, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	8-10
Шпинат	250г	Видалити стебла, поріzати листя на невеличкі шматки. Готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Солодка картопля	500г	Поріzана на шматочки, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	6-8
Ріпа	500г	Очищена від шкірки та дрібно поріzana, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	6-8
Помідори	2 (300 г)	Поріzані, готувати з додаванням 1 ст. ложки вершкового масла.	2-4
Цукіні	500г	Поріzані на шматочки розміром 2 см, готувати у закритому посуді.	5-7

Страви з овочів

ЦВІТНА КАПУСТА У БІЛОМУ СОУСІ

Порції: 4

Інгредієнти:

500 г	суцвіть цвітної капусти
2 ст. ложки (30 мл)	води
2 ст. ложки (30 мл)	вершкового масла
2 ст. ложки (30 мл)	борошна
1 склянка (250 мл)	молока
1/2 склянки (125 мл)	тертого сиру

Спосіб готування:

1. Покладіть цвітну капусту у **мілке** блюдо з водою. Накрийте кришкою та готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин.
2. Покладіть масло у літровий горщик. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності 1 -2 хвилини, додайте борошно та варіть ще хвилину на тому ж рівні потужності. Поступово додайте молоко, перемішуючи, та протягом 2-3 хвилин варіть на **Високій** потужності. Перемішайте у **середині** процесу готування.
3. Злийте зайву рідину, полийте соусом та посипте сиром. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності 1-2 хвилини.

МОРКВА, ГЛАЗУРОВАНА МЕДОМ

Порції: 4

Інгредієнти:

500 г	дрібно порізаної моркви
2 ст. ложки (30 мл)	жовтого цукру
2 ч. ложки (10 мл)	вершкового масла
2 ст. ложки (30 мл)	меду

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у **2-х літрову** каструлю. Накрийте кришкою та готуйте на **Високій** потужності 6-8 хвилин; перемішайте у **середині** процесу готування.

ОВОЧІ ПО-СХІДНОМУ

Порції: 4 - 6

Інгредієнти:

1 ст. ложка (15 мл)	олії
1 склянка (250 мл)	селери, порізаної по діагоналі
1 велика цибулина,	розібрана на пелюстки
1	зелений стручковий перець,
	порізаний на шматочки
	у 2,5 см
1	червоний стручковий перець,
	порізаний на шматочки
	у 2,5 см
1 склянка (250 мл)	порізаних грибів
1 ст. ложка (15 мл)	китайського соусу
2 ч. ложки (10 мл)	соевого соусу

Спосіб готування:

1. Покладіть олію та овочі у **2-х літрову** каструлю. **Ретельно** перемішайте. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин; перемішайте у **середині** процесу готування.
2. Змішайте соуси у скляній ємності (250 мл) та хвилину готуйте на **Високій** потужності. Вилийте у гарячі овочі та **ретельно** перемішайте.

ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛІ

Порції: 4

Інгредієнти:

750 г	очищеної та порізаної картоплі
1 склянка (250 мл)	сметани
1/4 склянки (60 мл)	молока
3	порізаних пагонів зеленої цибулі
2	порізаних скибочки бекону
1/2 склянки (125 мл)	натертого сиру

Спосіб готування:

1. Покладіть картоплю у **2-х літрову** каструлю. Зверху налийте суміш сметани та молока. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 15-18 хвилин.
2. Зверху посипте цибулею, беконом та сиром. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності 5 хвилин.

ОВОЧІ У СОУСІ "КАРРІ"

Порції: 4

Інгредієнти:

1	порізна цибулина
2 ст. ложки (30 мл)	зеленої пасту каррі
3 склянки (750 мл)	порізаних овочів
1 банка (440 г)	гороху без рідини
1 склянка (250 мл)	кокосового молока
1 ст. ложка (15 мл)	лимонного соку
1 ст. ложка (15 мл)	соевого соусу
1/2 склянки (125 мл)	подрібнених горіхів

Спосіб готування:

1. Покладіть цибулю та пасту каррі у **3-х літрову** каструлю. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 2 хвилин.
2. Додайте решту інгредієнтів, за виключенням горіхів, та перемішайте. Готуйте 4-5 хвилини на **Високій** (HIGH) потужності. Посипте **подрібненими** горіхами та подавайте до столу.

ФАРШИРОВАНІ ПОМІДОРИ

Порції: 2

Інгредієнти:

2	помідори (великих)
1/4 склянки (60 мл)	свіжих сухарів
1/2 склянки (125 мл)	натертого сиру
4	дрібно порізани
	цибулини-шалот
1 ст. ложка (15 мл)	дрібно порізаної петрушки
сіль та перець	
1/4 склянки (60 мл)	тертого сиру (додатково)

Спосіб готування:

1. Зріжте верхівки помідорів. Ложкою вийміть м'якоть. Змішайте її з рештою інгредієнтів, за виключенням додаткового сиру.
2. Заповніть помідори сумішшю. Посипте їх рештою сиру.
3. Покладіть їх у **2-х літрову** каструлю та готуйте на **Високій** потужності 2-3 хвилини. Подавайте до столу.

Порада: 4 фаршировані помідори треба готувати 6-8 хвилин на **Високій** потужності.

Рис, макарони та каші

Вказівки щодо готування рису та інших круп у мікрохвильовій печі

Дотримуйтесь інструкцій, наведених у таблиці, стосовно розміру посуду, кількості води та часу готування. Крупи слід додавати у воду, що кипить. Додавайте сіль та масло згідно з вказівками на упаковці. Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці.

Дайте страві настоятися при зачиненій кришці, перш ніж подавати до столу. Для рису особливих сортів замініть яловичий чи курячий бульйон водою. Перед тим, як подавати до столу, додайте підсмажену цибулю, гриби або порізаний бекон.

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ КРУПИ У ВІДКРИТОМУ ПОСУДІ В МАКСИМ. РЕЖИМІ (у хвиликах)	ЧАС ВИТРИМКИ (у хвиликах)
РИС шліфований швидкого готування (1 склянка/200 г)	4-х літрова миска	2 1/3 склянки	16- 19	5
шліфований (1 склянка/200 г)	4-х літрова миска	3 склянки	25-30	10
довгий (1 склянка/200 г)	3-х літрова миска	2 склянки	13- 15	5
круглий (1 склянка/200 г)	3-х літрова миска	2 склянки	12- 14	5
жасминовий (1 склянка/200 г)	3-х літрова миска	2 склянки	12- 14	5

Вказівки щодо готування макаронів у мікрохвильовій печі

Дотримуйтесь інструкцій, наведених у таблиці, стосовно розміру посуду, кількості води та часу готування. Воду слід закип'ятити, додавши одну чайну ложку солі та одну столову ложку олії. Додайте макарони та варіть протягом часу, який наведено у таблиці. Готуйте на Високій по тужності.

Перевірте готовність макаронів, перш ніж установлювати додатковий час для готування. Якщо макарони будуть пізніше розігріватися у каструлі, рекомендовано їх трохи недоварити. Перемішайте та дайте їм настоятися протягом 5 хвилин без кришки. Потім злийте воду.

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ У ВІДКРИТОМУ ПОСУДІ В МАКСИМАЛЬНОМУ РЕЖИМІ (у хвиликах)	ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ (у хвиликах)
Сухі макарони Феттуччіні (250 г)	4-х літрова миска	6 склянок	14 - 16	5
Макарони "ріжки", "равлики", тощо (250 г)	3-х літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Спагеті, Феттуччіні (375 г)	4-х літрова миска	6 склянок	6 -8	5
Сухі макарони Спагеті (250 г)	4-х літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Свіжі Тортелліні, Равіолі (250 г)	4-х літрова миска	4 склянки	8 - 10	5

Вказівки щодо готування гарячої каші у мікрохвильовій печі

Змішайте 1/4 склянки вівсяних пластівців, щіпку солі та 2/3 склянки гарячої води у мисці.



Готуйте на Високій (HIGH) потужності протягом 2 - 3 хвилин. Під час готування перемішайте.



Перед подаванням до столу витримайте 1-2 хвилини. За бажанням додайте цукор або спеції.

Рис, макарони та каші

ТОРТЕЛЛІНІ З М'ЯСОМ ТА ЦИБУЛЕЮ

Порції: 4

Інгредієнти:

600 г
6 склянок (1,5 літра)
1
1
3
2 склянки (300 мл)
1 ст. ложка (15 мл)
1 ч. ложка (5 мл)
2 ст. ложки (30 мл)
Сир **Пармезан**

тортелліні
киплячої води
порізнана кубиками цибулина
подрібнений зубок часнику
шматочки бекону
сметани
сиру **Пармезан**
сухого курячого бульйону
порізнаної петрушки
мелений чорний перець
(додатково)

Спосіб готування:

1. Покладіть макарони та додайте **воду у 3-х літрову** каструлю. Готуйте 8-10 хвилини на **Високій** (HIGH) потужності. Дайте настоятися під кришкою протягом 2 хвилин. Злийте воду.
2. Покладіть цибулю, часник та бекон у **2-х літрову** каструлю та готуйте на **Високій** потужності протягом 5 хвилин. Додайте сметану, сир, сухий бульйон та петрушку і перемішайте до утворення однорідної маси.
3. Додайте макарони та готуйте на **Високій** потужності протягом 2 хвилин. Перед подаванням до столу притрусіть перцем та сиром **Пармезан**.

МАКАРОНИ "ПЕСТО ФЕТТУЧЧІНІ"

Порції: 4

Інгредієнти:

100 г
6 склянок (1,5 літри)
2
1 склянка (250 мл)
1 ст. ложка (15 мл)
1/2 склянки (125 мл)
1 склянка (250 мл)

феттуччіні
киплячої води
подрібнених зубки часнику
листя базиліку
насіння пінії
сиру **Пармезан**
оливкової олії

Спосіб готування:

1. Покладіть макарони та додайте **воду у 3-х літрову** каструлю. Готуйте 14-16 хвилини на **Високій** (HIGH) потужності. Дайте відстоятися протягом 5 хвилин, потім злийте воду.
2. Покладіть решту інгредієнтів у кухонний комбайн, за виключенням олії. Під час **подрібнювання** потрохи додавайте олію.
3. Полийте макарони соусом та подавайте до столу.

КУРЯЧЕ РІЗОТТО

Порції: 4

Інгредієнти:

300 г
2 ст. ложки (30 мл)
1 1/4 склянки (375 мл)
1
4 склянки (1 літр)
2 склянки (500 мл)
1/4 склянки (60 мл)
1/4 склянки (60 мл)
Тертий сир

свіжої спаржі
оливкової олії
рису арборіо
подрібнений зубок часнику
киплячого курячого бульйону
порізнаної готової курки
тертого свіжого сиру
Пармезан
сметани
мелений чорний перець
Пармезан (додатково)

Спосіб готування:

1. Покладіть спаржу у **2-х літрову** каструлю та готуйте на **Високій** потужності протягом 1 хвилини. Відставте.
2. Покладіть часник та рис у **3-х літрову** каструлю, додайте олію та готуйте на **Високій** потужності протягом 1 хвилини. Додайте 2 склянки киплячого курячого бульйону та готуйте на **Високій** потужності 5 хвилин. У процесі готування перемішайте двічі.
3. Додайте залишки курячого бульйону та готуйте на **Високій** потужності протягом ще 5 хвилин. Додайте решту інгредієнтів та спаржу й перемішайте з рисом. Готуйте під кришкою на **Високій** потужності протягом 2 хвилин.
4. Дайте настоятися 5 хвилин. Перед подаванням до столу притрусіть перцем та сиром **Пармезан**.

СМАЖЕНИЙ РИС ІЗ СПЕЦІЯМИ

Порції: 4

Інгредієнти:

1 ст. ложка (15 мл)
1
1 ч. ложка (5 мл)
1
1
1/2
6-8
4
2
1
1-2 ст. ложки (15-30 мл)
2 склянки (500 мл)

рослинної олії
подрібнений зубок часнику
імбиру
невелика морква, дрібно
порізнана
порізане стебло селери
червоного стручкового
перецю,
порізаного кубиками
порізнаних невеликих грибів
порізнаних **цибулини-шалот**
яйця
чорний перець
невелика банка креветок
(за бажанням)
соевого соусу
готового рису

Спосіб готування:

1. Покладіть часник та імбир у **великий мілкий посуд**, додайте олію та готуйте на **Високій** потужності 1-2 хвилини. Додайте моркву, селеру та стручковий перець. Готуйте ще 3 хвилини на **Високій** потужності.
2. Розбийте яйця у невелику миску, додайте **перець** за смаком, перемішайте та готуйте на **Середній** потужності протягом 2 - 3 хвилин. Поріжте на тонкі смужки.
3. Додайте яйця та решту продуктів в овочеву суміш. Добре перемішайте та протягом 3-5 хвилин готуйте на **Високій** (HIGH) потужності. Подавайте до столу.

Десерти

ПУДИНГ ІЗ МАСЛОМ ПО-ШОТЛАНДСЬКИ

Порції: 4 - 6

Інгредієнти:

1 банка (400 г)	солодкого згущеного молока
30 г	вершкового масла
1 ч. ложка (5 мл)	екстракту ванілі
1/2 склянки (125 мл)	молока
3/4 склянки (190 мл)	просіяного борошна
1 склянка (250 мл)	жовтого цукру
1/2 склянки (125 мл)	гарячої води

Спосіб готування:

1. Покладіть згущене молоко у **2-х літрову** каструлю. Готуйте на середній потужності протягом 6-7 хвилин, двічі перемішайте.
2. Додайте вершкове масло, екстракт ванілі та молоко. Перемішуйте, доки масло повністю не розчиниться. Прохолодіть поступово.
3. Змішайте молочну суміш із борошном. **Ретельно** перемішайте. Вилийте суміш у **2-х літрову** каструлю.
4. Посипте зверху жовтим цукром та обережно полийте окропом. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин.

АБРИКОСОВО-МАЛИНОВІ ЧІПСИ

Порції: 4-6

Інгредієнти:

1 банка (850 г)	консервованих абрикосів без рідини
400 г	замороженої малини
1 склянка (250 мл)	звичайного борошна
1/2 склянки (125 мл)	жовтого цукру
1 ч. ложка (5 мл)	кориці
1 склянка (250 мл)	подрібнених горіхів пекан
1 склянка (250 мл)	подрібненого кокосу
2 склянки (500 мл)	обсмажених м'ясо
125 г	вершкового масла

Спосіб готування:

1. Покладіть абрикоси та малину у **2-х літрову** миску. Покладіть решту інгредієнтів (за виключенням масла) у миску для змішування.
2. **Розтопіть** масло у мисці (500 мл) протягом 40-50 секунд на **Високій** потужності. Змішайте розтоплене масло з сухими інгредієнтами та добре перемішайте.
3. Посипте **цією сумішшю** фрукти. Готуйте на **Високій** (HIGH) потужності протягом 10-12 хвилин.

СОЛОДКИЙ ГРУШЕВИЙ КРЕМ

Порції: 6

Інгредієнти:

825 г	половинок груш
2 ст. ложки (30 мл)	звичайного борошна
1/3 склянки (85 мл)	цукрової пудри
2	яйця
1 ч. ложка (5 мл)	екстракту ванілі
1 склянка (250 мл)	молока
1 ч. ложка (5 мл)	кориці

Спосіб готування:

1. Змажте квадратну ємність розміром 20 см. Покладіть в неї половинки груш. Відставте. Покладіть у миску борошно, цукор, яйця та екстракт ванілі. Збивайте вінчиком доки суміш не стане однорідною.
2. Збийте молоко та **полийте нею груші**. Посипте корицею. Накрийте блюдо плівкою та готуйте 8-10 хвилин на **Високій** (HIGH) потужності.

ШОКОЛАДНИЙ МУС

Порції: 4

Інгредієнти:

125г	чорного шоколаду
1 ст. ложка (15 мл)	бренді
2	яйця із жовтками, відділеними
300 мл	від білків збитих вершків

Спосіб готування:

1. Розламайте шоколад на маленькі шматочки. Покладіть у **термостійкий посуд**, розтоплюйте 1 - 2 хвилини на **Середній** потужності.
2. Додайте бренді та жовтки. Збивайте до отримання однорідної маси. Додайте суміш до шоколаду.
3. Збийте яєчні білки. Повільно додайте суміш до шоколаду, постійно перемішуючи, а потім перекадріть в одне велике блюдо чи у чотири невеликі формочки. Поставте у **холодильник**.

ШОКОЛАДНІ ТІСТЕЧКА

Порції: 1 x 20 см квадратна форма, розділена на порції

Інгредієнти:

125 г	вершкового масла
200 г	шоколаду
1 склянка (250 мл)	цукрової пудри
1 ч. ложка (5 мл)	екстракту ванілі
2	яйця
1 склянка (250 мл)	звичайного борошна

Спосіб готування:

1. Змажте квадратну ємність розміром 20 см. Відставте. Розтопіть масло та шоколад у **2-х літровій** мисці на **Високій** потужності протягом 2 хвилин.
2. Змішайте цукор, ваніль, яйця та борошно. Рівномірно розподіліть у підготовленій формі.
3. Готуйте на **Середній** (MEDIUM) потужності протягом 8-10 хвилин. Поставте у **холодильник** та дайте охолонути. Поріжте на квадратики.