

# Зміст

## Перед експлуатацією

Установлення та підключення .....	2
Заходи безпеки .....	3
Важлива інформація .....	4
Схема пристрою .....	5
Панель керування .....	5-6

## Експлуатація та поради

### Для моделі NN-G315:

Потужність .....	6
Гриль .....	9
Комбінування .....	9

### Для моделі NN-G335:

Потужність .....	7
Турборозморожування .....	8
Блокування від дітей .....	8
Гриль .....	10
Комбінування .....	11
Автоматичне готування .....	12

## Обслуговування

Перед тим як звертатись до сервісного центру .....	13
Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі .....	14
Технічні специфікації .....	14

## Рекомендації щодо приготування страв

Рекомендації щодо приготування страв .....	12
Вступ .....	15
Довідник посуду для готування страв .....	16
Технологія приготування в мікрохвильовій печі .....	17-18
Потужність та час підігрівання страв .....	19
Розморожування / Режим турборозморожування .....	20
Технологія розморожування та корисні поради .....	21
Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі .....	22-23
Відповіді на найпоширеніші запитання .....	24
Повсякденні страви .....	25
Риба та морепродукти .....	26
Птиця .....	27-28
Основні страви із м'яса .....	29-30
Страви із овочів .....	31-33
Рис, макарони та каші .....	34-35
Десерти .....	36
Скорочена інструкція з експлуатації (Для моделі NN-G335) .....	37

# Установлення та підключення

## Перевірка мікрохвильової печі

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

## Вказівки по заземленню

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

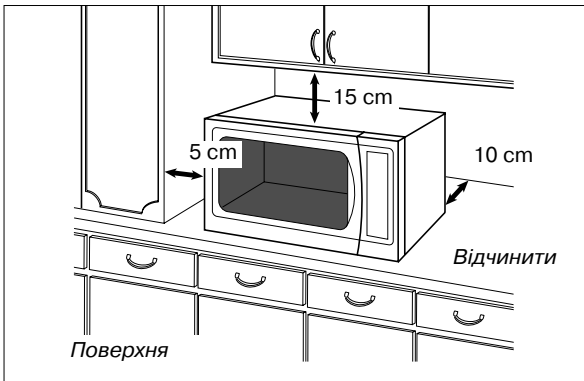
## Робоча напруга

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

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

### Розташування на робочій поверхні:

Залиште 30 см вільного простору над верхньою панеллю, 10 см позаду та 5 см з одної сторони. інша сторона має бути на відстані не менш ніж 40 см від інших предметів.



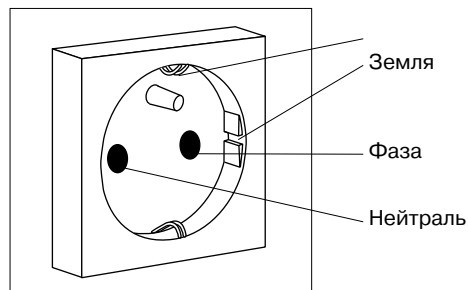
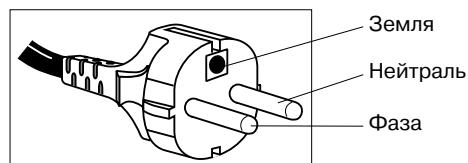
4. Не розташуйте піч біля електричної або газової плити.
5. Не знімайте ніжки печі.
6. Ця піч призначена тільки для побутового застосування. Використовувати тільки в приміщенні.
7. Не використовуйте піч в умовах підвищеної вологості.
8. Шнур живлення не повинен торкатися зовнішньої сторони печі. Стежте 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!

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



# Заходи безпеки

## Використання печі

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

## Використання елемента нагріву

1. **Перед використанням режиму ГРИЛЮ або КОМБІНОВАНОГО режиму вперше, треба включити піч в режимі ГРИЛЬ на 10 хвилин без їжі та аксесуарів.** Це дозволить перегоріти мастилу, що захищає від корозії.
2. **Зовнішня поверхня печі, включаючи вентиляційні отвори на корпусі та дверцятах нагріваються під час готування в КОМБІНОВАНОМУ режимі та режимі ГРИЛЮ. Будьте обережні відкриваючи дверцята, ставлячи та виймаючи їжу з печі.**
3. Піч обладнана нагрівачем, що розташовано в верхній її частині. Після використання режиму ГРИЛЬ та КОМБІНОВАНОГО режиму, стеля камери нагрівається до високої температури.  
**Увага:** Після приготування їжі в режимі ГРИЛЬ або в КОМБІНОВАНОМУ режимі, аксесуари дуже нагріваються.
4. Частини печі, до яких можна доторкнутися також нагріваються під час приготування у вищесказаних режимах. Не підпускайте дітей до пічки.

Відповідно до п.2 ст.5 Федерального закону РФ "Про захист прав споживача" виробником устано- влений мінімальний строк служби для даного пристрою, який становить 7 років від дати виготовлення за умовою, що експлуатація продукту здійснюється у суворій відповідності до даної інструкції та пропо- нованих технічних вимог.

## Приладдя

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

### Скляний піддон

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

## Роликове кільце

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

## Дротяні решітки

1. Дротяна решітка постачається разом з пічкою для приготування маленьких страв.
2. Решітка потребує щільного чищення.
3. Під час використання решітки в ручному режимі ГРИЛЮ або КОМБІНОВАНОМУ, слід використовувати термостійкі контейнери. Контейнери з пластику або паперу можуть оплавитись або згоріти під впливом жару від грилю.
4. В КОМБІНОВАНОМУ режимі ніколи не кладіть алюмінієві та металеві контейнери безпосередньо на решітку. Між ними завжди повинна бути скляна тарілка або блюдо. Це допоможе уникнути іскрення, яке може пошкодити піч.
5. Не рекомендується використовувати решітку для готування в МІКРОХВИЛЬОВОМУ режимі.

## Обслуговування печі

### 1. Ремонт

Якщо піч слід відремонтувати, зверніться до місцевого спеціаліста фірми Panasonic (до служби підтримки споживачів). Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами може бути небезпечним, особливо якщо ремонт припускає зняття корпусу печі, який запобігає мікрохвильовому опроміненню. Тому ремонт має виконувати лише спеціаліст.



Українська

### 2. Ущільнювачі дверцят

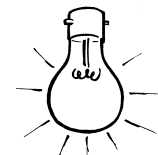
Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, корпусу панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте зовнішню панель печі.

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

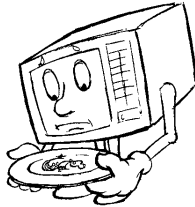
## 1) Час готування

- 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 спалахування та пошкодження внутрішньої поверхні печі.**

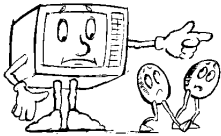
## 2) Невеликі порції продуктів

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



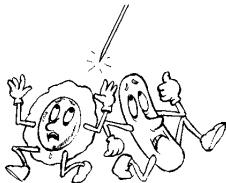
## 3) Яйця

- Не готуйте яйця зі шкарлупою 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.

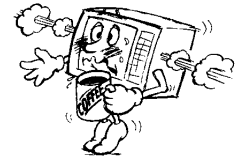


## 5) Термометр для м'яса

- 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

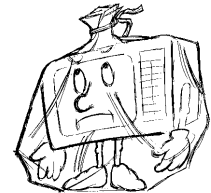
- При розігріванні рідин, наприклад, супів, соусів або напоїв, у мікрохвильовій пічці їх закипання може відбутися без видимих пухирців. У результаті гаряча рідина може несподівано виплеснутися з посуду. Щоб запобігти цьому, дотримуйтесь наступних правил:



- 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 спалахування або іскріння при застосуванні у печі.

- Перед завантажуванням продуктів у піч видаліть будь-які металеві елементи з упаковки.

## 8) Посуд та фольга

- Не розігрівайте продукти у зачинених банках та пляшках, тому що вони можуть вибухнути.

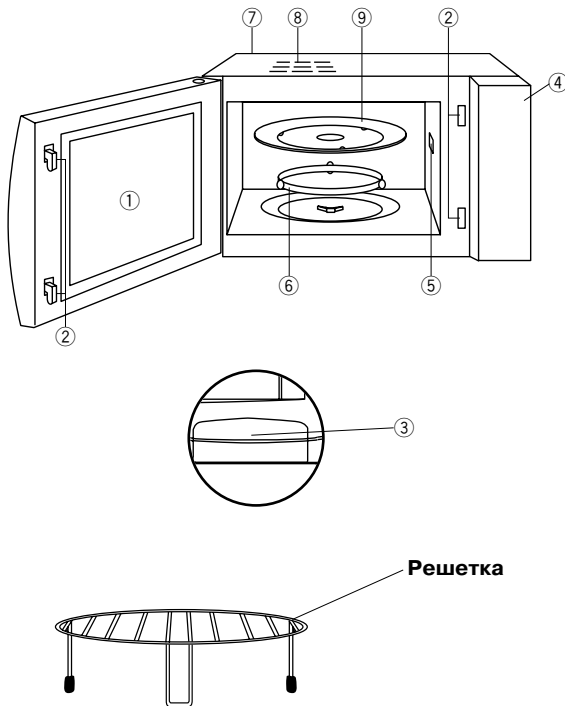
- У Мікрохвильовому та КОМБІНОВАНОМУ режимі не можна застосовувати металеві ємності або посуд із металевою обробкою. Це спричинить іскріння.

- Якщо ви використовуєте алюмінієву фольгу, шампури або якісь металеві предмети, забезпечте відстань між ними та стінками і дверцятами печі не менш ніж 2 см, щоб уникнути іскріння.

## 9) Пляшки для годівлі та пляшки із дитячим харчуванням

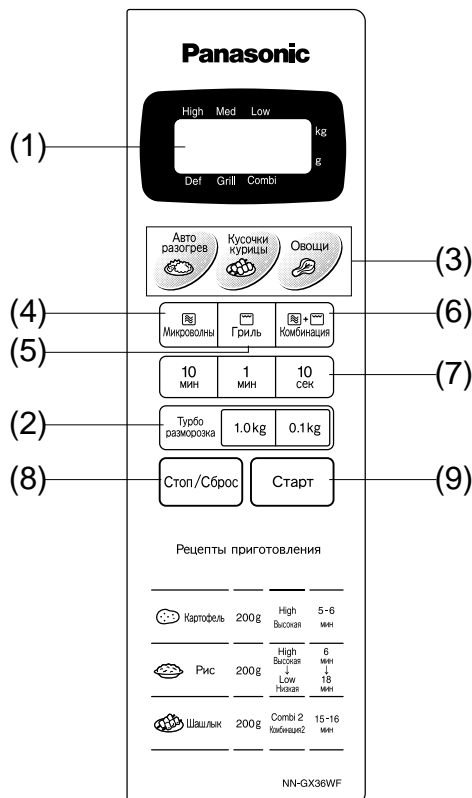
- Пляшки для годівлі та банки з дитячим харчуванням слід ставити у піч без кришок та сосок.
- Вміст пляшок та банок слід перемішати або струснути.
- Перед годівлею слід перевірити температуру, щоб уникнути опіків.

# Схема пристрою



1. **Оглядове вікно печі**
2. **Система блокування дверцят**
3. **Ручка дверцят**  
Потягніть, щоб відчинити дверцята. Якщо відчинити дверцята під час готування, процес готування буде припинений, але програму не буде скасовано. Готування буде продовжене після того, як Ви зачините дверцята та натиснете кнопку включення. Лампа печі загоряється кожного разу, коли Ви відчиняєте дверцята. Відчиняти дверцята під час готування безпечно та не становить ризику опромінення мікрохвилями.
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.

# Панель керування (NN-G335)

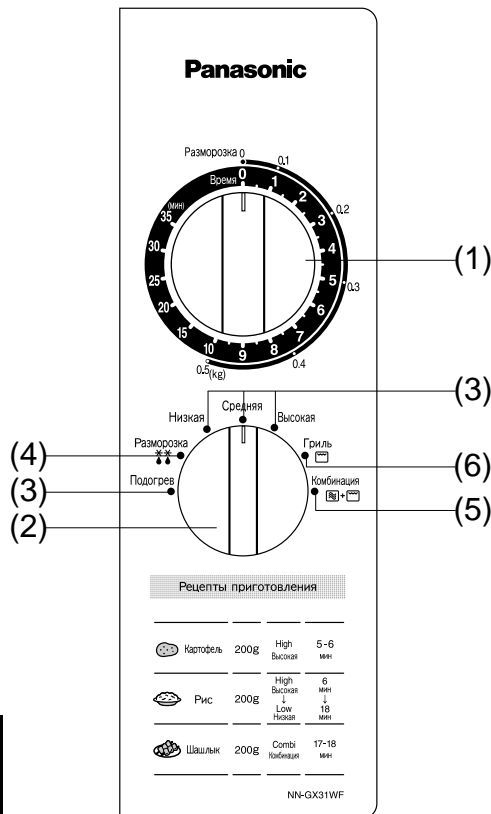


- (1) **Віконце дисплея**
- (2) **Клавіша турборозморожування**
- (3) **Клавіші режиму автоматичного готування**
- (4) **Клавіша встановлення потужності мікрохвильового режиму**
- (5) **Клавіша Гриль**
- (6) **Клавіша Комбінований режим**
- (7) **Клавіші встановлення часу**
- (8) **Клавіша зупинки/скидання програми Стоп/Скидання**  
**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.
- (9) **Клавіша ввімкнення Start**  
Одне натискання включає роботу печі. Якщо Ви відчинили дверцята або один раз натиснули клавішу **Stop/Reset** під час роботи, Ви маєте знов натиснути клавішу **Start**, щоб відновити роботу.

### Звуковий сигнал:

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

# Панель керування (NN-G315)

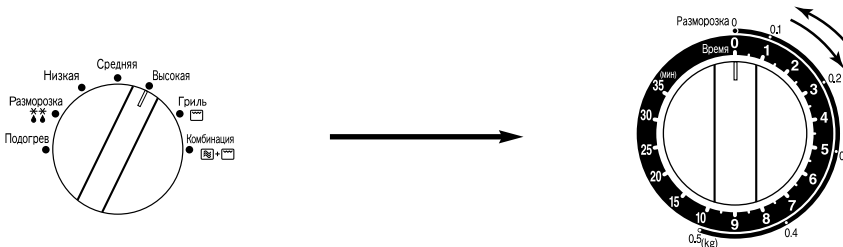


- (1) Таймер
- (2) Ручка выбора режима готовки
- (3) Микровильовий режим
- (4) Розморожування
- (5) Комбінований режим
- (6) Гриль

Українська

## Експлуатація Готування за допомогою мікрохвиль та Розморожування (NN-G315)

Скляний піддон повинен завжди бути встановлений під час використання печі.



- Поверніть ручку для того, щоб вибрати рівень потужності.
- Установіть час готування повертанням ручки. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почнеться. Для встановлення часу меншого за 5 хвилин завжди повертайте ручку до 5 хвилин, а потім зменшуйте, як потрібно.

### ПРИМІТКА:

1. Якщо Ви бажаєте перевірити страву під час готування, просто відкрийте дверцята. Печі автоматично припинить готування. Для продовження закрийте дверцята.
2. Щоб зупинити готування, поверніть ручку таймеру на нуль, в позицію "OFF". Час готування може бути змінено будь-коли під час готування повертанням ручки таймеру.
3. Коли їжу вийнято з печі після закінчення готування, впевніться, що таймер знаходиться в нульовій позиції.
4. Перегортайте або завертайте або діставайте продукти всередині часу розморожування.

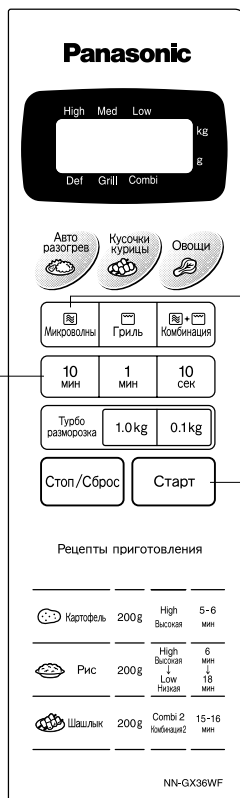
Рівень потужності	Приклад використання
ВИСОКИЙ	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
СЕРЕДНЬЙ	Готування яєць та сиру. Готування риби, птиці, м'яса, тортів та розігрів молока.
НИЗЬКИЙ	Готування печень, рагу та м'ясного хлібу, гарячого шоколаду.
РОЗМОРОЖУВАННЯ	Розморожування їжі.
ТЕПЛИЙ	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

# Експлуатація Установлення потужності та часу (NN-G335)

## 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 зворотній відлік.

Кіл-сть натискань	Рівень потужності	Потужність	Приклад використання
1	ВИСОКИЙ	100%	Кип'ятіння води. Готування свіжих фруктів, овочів, рису, макаронів, вермішелі та десертів.
2	РОЗМОРОЖУВАННЯ	30%	Розморожування їжі. Готування печені, запіканок та м'ясних хлібців, розтоплення шоколаду.
3	СЕРЕДНІЙ	55%	Готування яєць та виробів із сиру. Готування птиці, м'яса, тортів та розігрівання молока.
4	НИЗЬКИЙ	10%	Розігрівання їжі, повільне кип'ятіння.

### ПРИМІТКА:

- Для другої та третьої стадій готування повторіть кроки 2 та 3, які наведені вище, перед тим як натискати клавішу Start.
- При встановленні максимального режиму HIGH на першій стадії готування Ви можете пропустити крок 2.
- Під час готування Ви можете дотримуватися вказівок, наданих у збірнику рецептів (сторінка 12), але, звичайно, Ви можете використовувати й інші рівні потужності на Ваш розсуд.

# Експлуатація Турборозморожування / Блокування від дітей (NN-G335)

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

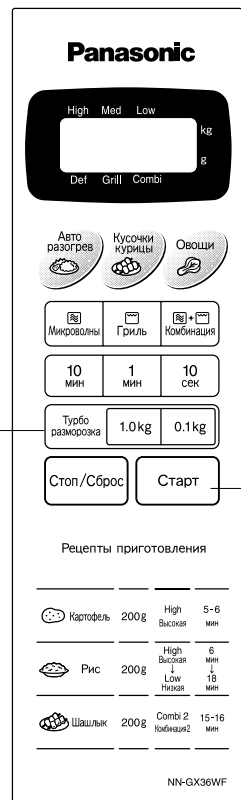
### 1. Покладіть їжу до печі

### 2. Установіть вагу продуктів

Приклад: Щоб розморозити 1,5 кг м'яса



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



### 3. Натисніть

Час розморожування з'являється на дисплеї та починається зворотній відлік

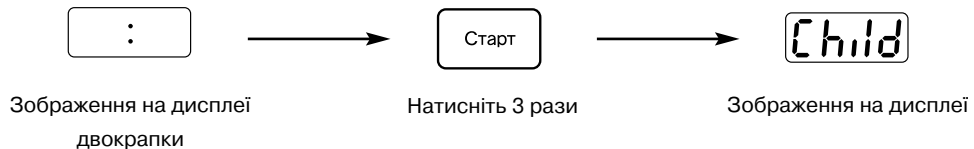
Українська

#### ПРИМІТКА:

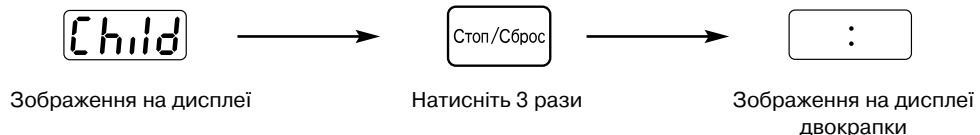
- Режим швидкого розморожування можна використовувати для розморожування шматочків м'яса. Птиці та риби за вагою. Для цього просто запрограмуйте режим швидкого розморожування та вагу продукту в кілограмах (1,0) та десятих кілограма (0,1). Піч автоматично встановить час розморожування та рівень потужності. Після того як Ви запрограмуєте піч, час розморожування буде показаний на дисплеї. Для найкращого ефекту розморожування рекомендовано завантажувати піч щонайменше на 0,2 кг.
- М'ясо з кістками, наприклад яловичі порібники або свинячі порібники з філейної частини, мають менше м'язів ніж м'ясо без кісток тієї ж ваги. Тому для м'яса з кістками, яке важить більше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 500 грамів. Для м'яса з кістками, яке важить менше 2 кг, встановлюйте вагу менше на 250 грамів.
- Переверніть, видаліть або укрийте їжу, коли Ви почуєте дзвінок посередині процесу готування.

## Використання функції блокування від дітей:

#### Установлення:



#### Скасування:

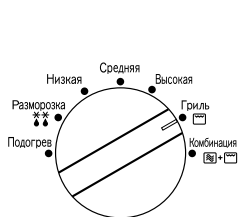



#### ПРИМІТКА:

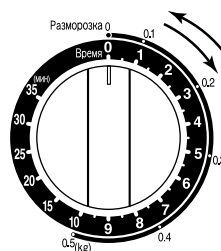
- Режим блокування від дітей може бути встановлений, коли показується позначка двокрапки.
- Ця функція дозволить Вам не пропустити, щоб піччю користувалися маленькі діти. У цьому режимі можна тільки відчиняти дверцята.



## Експлуатація Готування в режимі Грилю з установленням часу (NN-G315)



- Установіть ручку вибору режиму готування в позицію Гриль .



- Установіть час готування в режимі Гриль повертанням ручки таймеру. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почнеться.

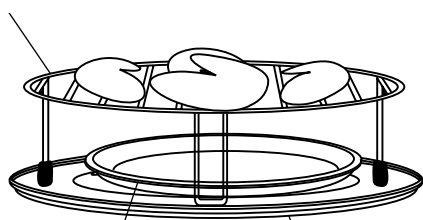
### Вказівки щодо приготування у режимі Гриль

Під час приготування у режимі гриль, тепло розповсюджується від двох елементів, що розташовано в верхній частині печі. Під час приготування дверцята повинні бути закриті для запобігання розповсюдження запахів по кухні та для економії енергії. Елементи не потребують попереднього розігріву. Гриль особисто підходить для шматочків м'яса, відбивних, кебавів, ковбаси або курки. Цей режим також можна використовувати для приготування гарячих бутербродів та інших страв.

Покладіть підготовлену їжу на решітку, яку розташовано на скляному піддоні. Установіть усі необхідні параметри, час та запустіть духовку. Звичайно блюдо треба перевернути усередині приготування. Готування припиняється після відкриття дверцят. Переверніть блюдо, покладіть його назад до пічки та продовжить готування. Під час приготування у грилі ви можете в будь-який час відкрити дверцята для перевірки блюда.

#### Ех.: Підсмажені курячі крильця

Дротяні решітки



Термостійке блюдо

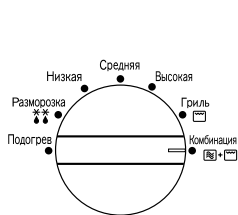
Скляний піддон



**інгредієнти: 4 шматочки по 400 грамів курячих крильчат, 2 столових ложки маринаду, олія**

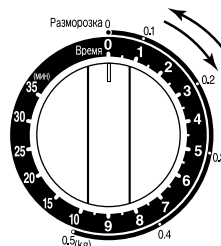
1. Замаринуйте крильця на ніч або за  $\frac{1}{2}$  години до готування.
2. Розташуйте крильця на решітці, яку встановлено на скляний піддон. Збризніть олією перед приготуванням.
3. Установіть ручку вибору режиму готування в позицію Гриль.
4. Установіть необхідний час готування повертанням ручки таймеру. (Приблизно 20-25 хвилин)
5. Посередині приготування переверніть крильця для рівномірного приготування.

Українська

## Експлуатація Готування в Комбінованому режимі з установленням часу (NN-G315)



- Установіть ручку вибору режиму готування в позицію Комбінування  + .



- Установіть час готування в комбінованому режимі повертанням ручки таймеру. Якщо дверцята вже закрито, готування відразу почнеться.

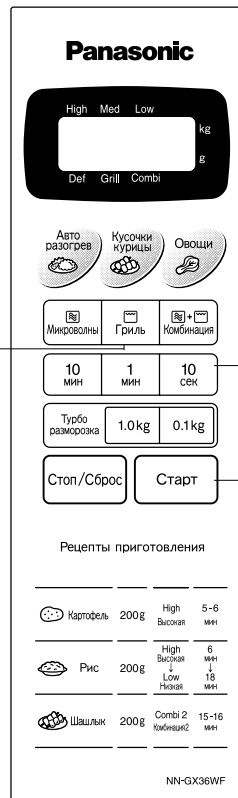
### Вказівки щодо приготування в Комбінованому режимі

Комбінований режим дозволяє сполучати функцію мікрохвиль та грилю для розморожування, готування та розігріву. Існує спеціальна програма, яка дозволяє отримувати страви з хрусткою коринкою. Розташуйте їжу на решітці, що встановлено на скляний піддон.

# Експлуатація Готування в режимі Грилю з установленням часу (NN-G335)

## 1. Покладіть їжу до печі

## 2. Оберіть настройки режиму Гриль



## 3. Оберіть настройки режиму Гриль

(до 99 хвилин 90 секунд)

## 4. Натисніть

На дисплеї почнеться зворотній відлік.

Українська

### Вказівки щодо приготування у режимі Гриль

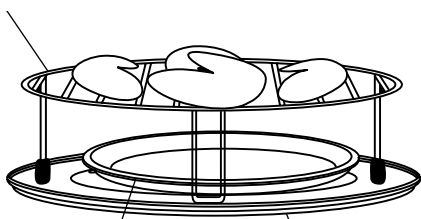
Під час приготування у режимі гриль, тепло розповсюджується від двох елементів, що розташовано в верхній частині печі. Під час приготування дверцята повинні бути закриті для запобігання розповсюдження запахів по кухні та для економії енергії. Елементи не потребують попереднього розігріву. Гриль особисто підходить для шматочків м'яса, відбивних, кебабів, ковбаси або курки. Цей режим також можна використовувати для приготування гарячих бутербродів та інших страв.

Покладіть підготовлену їжу на решітку, яку розташовано на скляному піддоні. Установіть усі необхідні параметри, час та запустіть духовку. Звичайно блюдо треба перевернути усередині приготування. Готування припиняється після відкриття дверцята. Переверніть блюдо, покладіть його назад до пічки та продовжить готування. Під час приготування у грилі ви можете в будь-якій час відкрити дверцята для перевірки блюда.

№ режиму	Потужність	Тип їжі
Гриль 1	Високий	М'ясо, птиця, порційні шматочки.
Гриль 2	Низький	Морепродукти, часниковий хліб, грінки.

Ех.: Підсмажені курячі крильця

Дротяні решітки



Термостійке блюдо

Скляний піддон

**інгредієнти: 4 шматочки по 400 грамів курячих крильця, 2 столових ложки маринаду, олія**

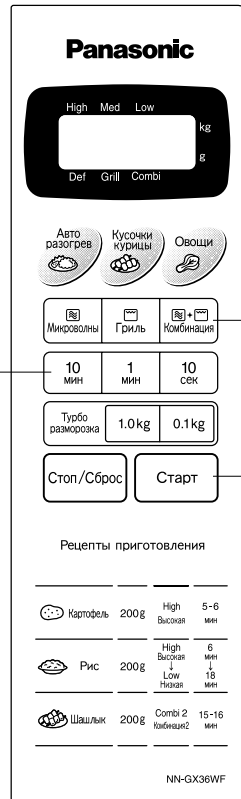
1. Замаринуйте крильця на ніч або за 1/2 години до готування.
2. Розташуйте крильця на решітку, яку встановлено на скляний піддон. Збризніть олією перед приготуванням.
3. Натисніть один раз клавішу **ГРИЛЬ**
4. Установіть час натискаючи на клавішу часу (приблизно 20-25 хвилин).
5. Натисніть **ПУСК**
6. Посередині приготування переверніть крильця для рівномірного приготування.

# Експлуатація Готування в Комбінованому режимі з установленням часу (NN-G335)

## 1. Покладіть їжу до печі

## 3. Установіть час готування

(до 99 хвилин 90 секунд)



## 2. Оберіть настройки Комбінованого режиму

## 4. Натисніть

На дисплеї почеться зворотній відлік часу.

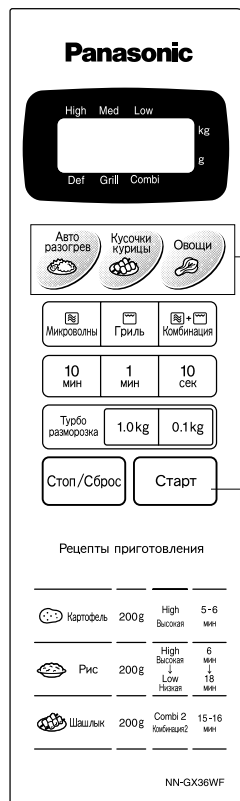
### Вказівки щодо приготування в Комбінованому режимі

Комбінований режим дозволяє сполучати функцію мікрохвиль та грилю для розморожування, готування та розігріву. Існує спеціальна програма, яка дозволяє отримувати страви з хрусткою коринкою. Розташуйте їжу на решітці, що встановлено на скляній піддон.

№ режиму	Потужність нагріву	Потужність мікрохвиль	Тип їжі
Комбі 1	ВИСОКА	НИЗЬКА	Ціла курка.
Комбі 2	СЕРЕД.	СЕРЕДНЯ	Яловичина, телятина, свинина, морепродукти.
Комбі 3	НИЗЬКА	СЕРЕДНЯ	Печена картопля, пудинги

# Експлуатація Автоматичне приготування (NN-G335)

## 1. Покладіть їжу до печі



### 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, її бажано перемішати в середині приготування та після нього.

## 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
Овочі	120 г	180 г	250 г	370 г
Підсмажені шматочки курки	200 г	400 г	-	-

## 3. Натисніть

На дисплеї почнеться зворотній відлік.

### Овочі

Даний режим рекомендовано лише для приготування лише листових овочів на парі. Розташуйте овочі на блюді або на каструлі так, щоб листя знаходились на краях блюда. Накрийте кришкою чи плівкою.

### Підсмажені шматочки курки

Цей режим пасує для приготування шматочків м'яса, курки тощо на грилі. Розташуйте підготовлені шматочки продуктів на решітці.

Українська

# Рекомендації щодо приготування страв

## Картопля

- Картопля повинна бути почищена та поріzana на однакові шматочки.
- Якщо картопля трохи суха, або якщо ви бажаєте отримати м'якшу консистенцію, треба додати води від однієї столової ложки до 1/4 стакану.
- Покладіть картоплю до відповідної ємності та накрийте спеціальною пластиковою плівкою або щільною кришкою.
- В середині приготування перемішайте картоплю. Це сприятиме рівномірному пропиканню.
- Для довідки використовуйте наступну таблицю.

Вага	Потужність	Час приготування
200 г	Високий	5-6 хв.
500 г	Високий	8-9 хв.

## Пропарений рис

- Покладіть рис до відповідного посуду та залийте водою. Для довідки використовуйте наступну таблицю.

Рис	*Вода	Розмір блюда	Час приготування
200гр. (1 чашка)	500мл.	3 літри	ВИСОКИЙ 6 хв. НИЗЬКИЙ 18 хв.

\*(Кількість води може змінюватись відповідно до вашого смаку.)

- Якщо каструля надто мала, під час кипіння вода може перелитись через край.
- Накрийте рис кришкою або пластиковою плівкою.
- Не використовуйте пластикові ємності, зокрема випадків коли на ємності вказано що вона витримує приготування з високою температурою.
- При необхідності рис можна витримати в закритому посуді ще 5-10 хвилин після приготування.

## Шашлик

- Ця мікрохвильова піч дозволяє приготувати шашлик з м'яса, курки або морепродуктів на грилі та барбекю.

# Перед тим як звертатись до сервісного центру

## НОРМАЛЬНІ ЯВИЩА:

Мікрохвильова піч викликає перешкоди в роботі телевізора.	Деякі перешкоди в роботі ТВ та радіо приймачів можуть виникати під час приготування страв у мікрохвильовій печі. Подібні перешкоди виникають під час використання малих електроприладів таких як міксери, пирососи, фени та ін. Це не означає що з вашою пічкою щось трапилось.
Лампа печі горить менш яскраво.	Якщо при приготуванні використовується 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 приготування з їжі виділяється пара та гаряче повітря. Більша частина пари та гарячого повітря відводиться з через вентиляційні отвори завдяки циркуляції повітря в печі. Але деяка кількість пари конденсується на менш гарячих поверхнях, наприклад, на дверцятах. Це нормальне явище.
Я випадково включив піч без продуктів.	Включення порожньої печі на короткий час не повинно викликати її пошкодження. Однак так робити не рекомендується.
Під час приготування у режимі Комбінації, чути клацання та постукування.	Такий шум може виникати коли піч автоматично перемикається з режиму мікрохвиль на режим грилю для забезпечення Комбінованого режиму приготування. Це нормальне явище.
Під час роботи в комбінованому режимі та режимі грилю піч видає неприємний запах та дим.	Дуже важливо регулярно протирати внутрішню поверхню печі, особливо після приготування в комбінованому режимі та режимі грилю. У разі залишення на стінках та верхньої поверхні камери жиру та залишків їжі, вони можуть видавати запах та дим.

### Проблема

### Можлива причина

### Усунення

#### Для всіх моделей:

Піч на включається	Піч ненадіжно підключена до розетки живлення	Вимкніть вилку з розетки, зачекайте 10 секунд та ввімкніть знов.
	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 забруднено.	Почистіть ці деталі згідно з правилами (див. наступну сторінку)
Процес приготування не починався.	Дверцята не повністю закрито.	Закрийте щільно дверцята.

#### Тільки для моделі NN-G335:

Процес приготування не починався.	Після програмування не натиснуто кнопку Start.	Натисніть кнопку Start.
	Раніше вже була введена інша програма.	Натисніть кнопку Stop/Reset 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 Stop/Reset.	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
На дисплеї з'являється повідомлення "Child".	Включено функцію блокування від дітей	Виключити блокування потрібним натисканням кнопки Stop/Reset.

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

## Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі

1. Перед початком чищення виключити піч та від'єднайте вилку від настінної розетки.
2. Внутрішні поверхні мікрохвильової печі повинні бути чистими. Якщо частки їжі або приски від рідини пристають до стінок печі, їх треба протерти вогкою 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 вогкої 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 наручної сторони накопичується конденсат, витріть його вогкою 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. Роликів кільце та дно печі треба регулярно чистити для запобігання появи стороннього шуму. Просто протріть нижню поверхню печі з використанням легкого детергенту, воду або засобом для чищення вікон, а потім висушіть.
8. Роликів кільце можна мити за допомогою мильного розчину або в посудомийній машині. Під час регулярного приготування їжі, їде накопичення пари, але це ні в якій мірі не зашкоджує нижній поверхні або колесу роликів кільця. Переконайтесь, що після миття роликів кільця, ви встановили його в правильне положення.
9. При використанні режиму Гриль або Комбінованого режиму, деяка їжа може забруднювати стінки печі жиром. Якщо піч не почищено, при приготуванні вона може випускати "дим". Запечений жир буде важко видалити пізніше.
10. Після завершення приготування в режимі Гриль або Комбінованому режимі, внутрішню поверхню печі треба почистити за допомогою ганчірки з мильним розчином.  
Особливо обережними треба бути при чищенні області вікна після приготування в режимі Гриль та Комбінованому режимі. З плямами всередині печі, які важко видалити, можна впоратись за допомогою невеликої кількості спеціального розчину для мікрохвильових печей та м'якої вологої ганчірки. Нанесіть розчин на ватку плями, залиште на рекомендований час, а потім зітріть. Запобігайте використанню цього засобу для чищення дверцят та області навколо повітрязбірника, що розташовано на правій боковій стінці.  
**НЕ РОЗПРИСКУВАТИ ЗАСІБ ДЛЯ ЧИЩЕННЯ ВСЕРЕДИНИ ПЕЧІ!**
10. При необхідності заміни лампочки, зверніться до ділера компанії.

## Технічні специфікації

Джерело живлення:	220 В 50 Гц
Споживана потужність:	Мікрохвильовий режим Гриль
	5.6 А 1,170 Вт 5.0 А 1,130 Вт
Вихідна потужність *:	800 Ватт
Зовнішні габарити (В x Ш x Д):	282 мм x 482 мм x 364 мм
Внутрішні габарити (ВxШxД):	191 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 дивиться на таблиці паспортних даних мікрохвильової печі.

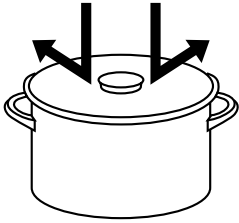
# Вступ

## Приготування їжі з використанням мікрохвиль

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

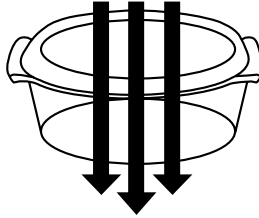
### Відбивання

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



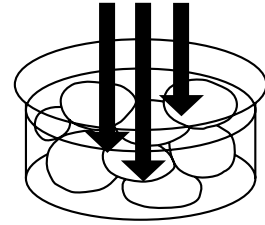
### Передавання

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



### Поглинання

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



### Гриль

Запікання у грилі відбувається при високій температурі, а їжа розташована поряд з джерелом тепла. Це надає м'ясу апетитну золоту коринку. Використовуйте тільки якісне м'ясо з прожилками жиру, інакше м'ясо буде сухим.

### Комбінування

Комбінований режим приготування ідеально підходить для підсмажування м'яса та птиці. В Комбінованому режимі відбувається автоматичне переключення з конвекційного до мікрохвильового режиму. Перевагою цього режиму є надання страві підрум'яненого вигляду що є характерним для конвекційного режиму, та менший час приготування завдяки мікрохвилям.

# Довідник посуду для готування страв

	Мікрохвилі	Комбінування	Гриль
Алюмінієва фольга	Для накриття	Для накриття	Так
Піддон для грилю	Ні	Ні	Так
Блюдо для підсмажування	Так	Ні	Ні
Пакунки з обгорткового паперу	Ні	Ні	Ні
Столовий посуд: безпечний для використання у мікрохвильовій печі/ небезпечний для використання у мікрохвильовій печі	Так Так	Так Ні	Ні Ні
Одноразовий поліефірний картонний посуд	Так*	Ні	Ні
Скляний посуд: Скло для печі та нетермостійка кераміка	Так Ні	Так Ні	Так (на короткий час) Ні (підсмажування верху)
Металевий посуд	Ні	Ні	Так
Дротяні решітки	Так	Так	Ні
Металеві скоби та скрутки	Ні	Ні	Ні
Кулінарні мішечки для печі	Так	Так	Ні
Підставка у піч	Ні	Ні	Так
Паперові рушники та серветки	Так*	Ні	Ні
Пластиковий посуд безпечний та небезпечний для використання в печі.	Так* Ні	Згідно з вказівками виробника Ні	Ні Ні
Пластикові плівка	Так*	Ні	Ні
Солом'яний, плетений та дерев'яний посуд	Так*	Ні	Ні
Термометри: конвенційний, безпечний для використання в мікрохвильовій печі.	Так Ні	Ні Ні	Ні Так
Вощений папір	Так	Ні	Ні

## \*Попередження

### • Пластик:

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

### • Папір та плівка для зберігання продуктів у холодильнику:

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

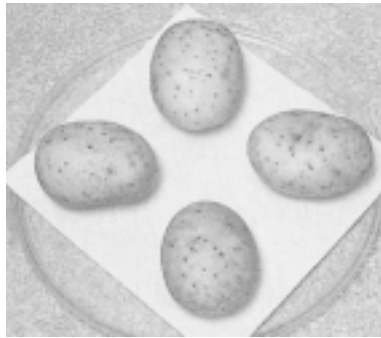


# Технологія приготування в мікрохвильовій печі



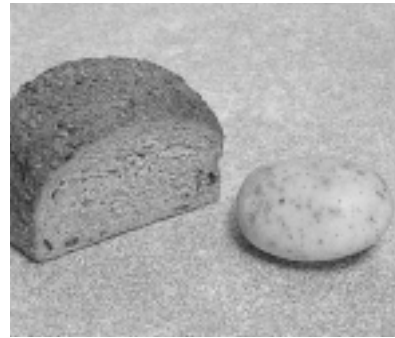
## Розмір посуду

Оскільки розмір блюда впливає на час приготування, треба обирати посуд згідно з рекомендаціями, вказаними в рецептах. Одна й та ж кількість їжі приготується в великій посуді скоріше ніж в малій.



## Кількість

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



## Густина

Пористі легкі продукти нагріваються швидше, ніж густі 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 приготування для того, щоб дозволити жару проникнути до середини блюда та завершити процес.

## Порціонне м'ясо

Витримувати 15 хвилин обгорнуте в фольгу.

## Картопля в мундирі

Витримувати 10 хвилин обгорнуту в фольгу.

## Легка випічка

Витримувати 5 хвилин перед тим як знімати з блюда.

## Здоба

Витримувати 15-20 хвилин.

## Липка плівка

При використанні липкої плівки їжа зволожується, та пара, що утворюється, сприяє швидкішому 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 пічці, та тільки з метою укриття продуктів. Не обгортайте липкою плівкою посуд.



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

## Вміст вологи

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

## Риба

Витримувати 2-5 хвилин.

## Страви з яєць

Витримувати 2-3 хвилин.

## Продукти-напівфабрикати

Витримувати 5 хвилин.

## Порційні блюда

Витримувати 2-5 хвилин.

## Овочі

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

## Проколювання

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

# Технологія приготування в мікрохвильовій печі



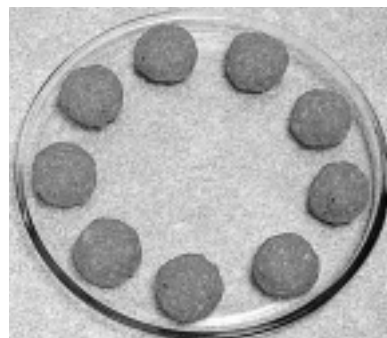
## Накриття

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



## Початкова температура

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



## Відстань

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

Українська



## Перевертання та перемішування

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



## Форма

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



## Розташування

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

## Перевірка готовності їжі

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

# Потужність та час підігрівання страв

## Встановлення потужності та часу для підігрівання страв - заморожені напівфабрикати

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

## Розморожування / Режим турборозморожування

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

продуктів, наприклад, хліба та випічки.

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

### Поради щодо розморожування



Якщо є така можливість, відділіть скибочки чи невеликі шматки.

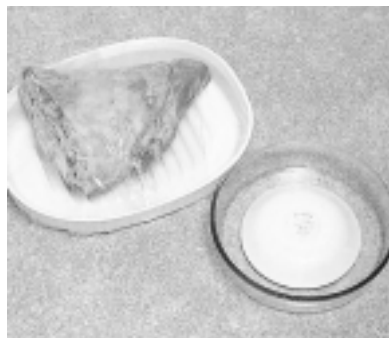


Великі шматки м'яса потребують більше часу для розморожування, щоб запобігти залишенню льоду в середині.



Посередині процесу розморожування розділіть їжу на більш дрібні складові, наприклад, ескалопи, окремі шматочки рубаного м'яса.

Українська



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



Щоб запобігти пересушуванню накрийте краї, жирові місця та тонкі частки 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 пакування, спеціальні мішечки та плівку.
2. М'ясо, птицю та рибу слід заморожувати в упаковках у 1-2 шари. Між шарами треба прокласти 2 шматки вошеного 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 харчі з упаковки, покладіть у блюдо, поставте разом із решіткою для смаження на скляний піддон.
2. В процесі розморожування видаляйте порції перекрученого чи нарізаного кубиками м'яса, які вже розморозилися.
3. Після розморожування великі шматки все ще можуть бути мерзлими в середині. Тому поставте їх до холодильнику на 15-30 хвилин, щоб вони повністю розморозилися.

## Таблиця часу розморожування харчів:

ЇЖА	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС (хвилин на 500 г)	ВКАЗІВКИ
<b>М'ЯСО</b>		
Яловичина		
Січена яловичина	8 - 11	Посередині процесу розморожування відділяйте частки січеної яловичини, розділяйте відбивні та знімайте шматки, які вже розморозилися.
Шмат для смаження зовнішня частка	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	
Стек	8 - 10	Накривайте краї чи нерівномірні за формою частини м'яса в процесі розморожування, розморожування
Різні частки	8 - 12	
Свинина/Баранина		
Шмат для смаження	9 - 12	Великі шматки м'яса можуть все ще залишатися мороженими в середині. Тому дайте їм деякий час витриматися.
Відбивні	8 - 11	
Ребра	8 - 12	
<b>ПТИЦЯ</b>		
Курка		
цільна	9 - 12	В процесі розморожування перегорніть птицю 2-4 рази.
шматки	8 - 11	Посередині процесу розморожування накрийте кінці ніжок, крила, грудинку та боки птиці фольгою.
філе	8 - 10	Відділіть частини птиці та зніміть усі частки, наприклад, крила, які розморозуються скоріше, ніж більш великі.
Качка	10 - 12	
Індичка	10 - 13	Промийте птицю у холодній воді та видаліть залишки льоду. Перед готуванням витримайте 5-10 хвилин.
<b>РИБА ТА МОРЕПРОДУКТИ</b>		
Рибне філе	9 - 11	
Цільна риба	9 - 12	Посередині процесу розморожування перегорніть цілу рибу чи філейні частки. Відокремте, також, креветки чи морські гребінці. Зніміть ті, що вже розморозилися.
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 приготування страв у мікрохвильовій печі

## Як адаптувати ваші улюблені рецепти страв для приготування у мікрохвильовій печі

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

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

Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти.

- Зменште кількість рідини у звичайному рецепті на половину чи дві третини, наприклад, 1 склянку рідини (250 мл) треба зменшити до 1/2 (125 мл).
- Якщо ви не зменшуєте кількість рідини, то необхідно додати більше загусника, наприклад, пшеничного чи кукурудзяного борошна у соуси чи підливи.
- Декілька зменште кількість приправ для приготування страви, якщо у рецепті не передбачається варіння на слабкому вогні.
- Перед готуванням не соліть м'ясо, птицю чи овочі, інакше вони вийдуть твердими чи пересушеними.
- Якщо для приготування одного інгредієнта вимагається більше часу, ніж для інших, то спочатку приготуйте його у мікрохвильовій печі. Наприклад, це стосується цибулі, селери та картоплі.
- Якщо м'ясо чи овочі попередньо не підсмажуються, не додавайте ту кількість олії чи жиру, яка необхідна для підсмажування.
- На чверть зменште кількість розпушувача для випічки та збільште на чверть кількість рідини.
- Для печива необхідно готувати круте тісто. Збільште кількість борошна приблизно на 20 відсотків. Замініть жовтий цукор на білий та використовуйте рецепти для печива, які містять спеції темного кольору чи цукровий глазур. Через те, що час випікання скорочується, печиво не виходить темним. Перед випіканням тісто необхідно прохолодити протягом півгодини. Це робить печиво хрустким. Випікайте печиво на скляному підносі, 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 такого ж часу, як і при готуванні на звичайній печі. (Див. розділ про приготування рису та макаронів).

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

## Планування меню для приготування у мікрохвильовій печі

### Як одночасно зберегти усі страви гарячими

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

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

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

# Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі

## Збільшення / зменшення кількості порцій у рецепті

### Збільшення

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

### Зменшення

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

## Розрахунок рецепта на одну особу

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

## Адаптування рецептів з інших джерел

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

## Відповіді на найпоширеніші запитання

Проблема	Причина	Рішення
Їжа надто швидко остигає після приготування у мікрохвильовому режимі.	Їжа не повністю приготувалась	Поставте їжу знову до печі на додатковий час. Пам'ятайте, що харчі з холодильної камери вимагають більше часу на приготування, ніж ті, що мають кімнатну температуру.
Суп википає з каструлі під час приготування у мікрохвильовому чи комбінованому режимі.	Замала ємність посуду.	Для приготування рідких страв використовуйте посуд, ємність якого вдвічі більша, ніж об'єм продуктів.
Страва надто повільно остигає	Печі не вистачає потужності.	Піч треба підключати до окремого 13-амперного ланцюга.
	Температура харчів із холодильника нижча за кімнатну температуру.	Для приготування більш холодних харчів вимагається додатковий час.
М'ясо виходить тверде після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування м'яса встановлюйте менший рівень потужності.
	М'ясо було посолоне перед приготуванням.	Перед приготуванням м'ясо не соліть. Солити треба після приготування.
М'ясо виходить тверде після смаження у комбінованому режимі.	Невідповідний сорт м'яса / піч невірно запрограмована.	Завжди використовуйте сорт м'яса, придатний для смаження.
Випічка залишається глеквою в центрі при випіканні у мікрохвильовому режимі.	Встановлено занадто малий час на приготування / витримку.	Додайте час для приготування / витримки.
Яечня чи яйця-пашот виходять твердими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Занадто великий час готування.	Слідкуйте за процесом приготування невеликих порцій страв із яєць. Зіпсовані харчі не можуть використовуватися вдруге.
Пиріг із заварним кремом / солодкий яєчний крем виходять твердими, "гумовими" після приготування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для приготування таких страв встановлюйте менший рівень потужності.
Пиріг із заварним кремом / солодкий яєчний крем виходять твердими, "гумовими" після приготування у комбінованому режимі.	Встановлено занадто тривалий час для приготування. Об'єм страви більший, ніж зазначено у рецепті.	Завжди слідкуйте за процесом приготування страви.
Сирний соус виходить тягучим та клейким після приготування у мікрохвильовому режимі.	Соус готувався разом із сиром.	Додайте сир до соусу наприкінці приготування. Соус розплавить сир.
Овочі виходять пересушеними після приготування у мікрохвильовому режимі.	Готувалися у відкритому посуді. Недостатній вологовміст овочів, наприклад, торішні коренеплоди. Перед приготуванням додавалася сіль.	Накрийте кришкою чи плівкою. Додайте 2-4 ст. ложки води. Посоліть після приготування.
На дверці печі з'являється конденсат.	Це природне явище, яке свідчить про те, що страва готується швидше, ніж волога виводиться з печі.	Витріть конденсат м'якою ганчіркою.
Поворотний круг обертається в обох напрямках.		Це нормальне явище.



# Повсякденні страви

## КАША "ГРАНОЛА"

Вихід: приблизно 4 склянки (1 літр)

### Інгредієнти:

2 склянки (500 мл)	вівсяних пластівців
2/3 склянки (165 мл)	порубаних 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)	ізіому
1/3 склянки (85 мл)	кокоса

### Спосіб приготування:

1. Покладіть вівсяні пластівці у 2-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 ізіом і кокос та дайте страві остигнути. Перемішайте до отримання однорідної маси. Зберігайте у повітронепроникному посуді.

## ПОМІДОРИ З ЦИБУЛЕЮ

Кількість порцій: 4

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

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

## МАКАРОНИ ІЗ СИРОМ, КАБАЧКАМИ ТА БЕКОНОМ

Порції: 2

### Інгредієнти:

100 г	макаронів швидкого приготування
225 г	нарізаних кабачків
100 г	січеного бекону
50 г	вершкового масла
50 г	звичайного борошна
600 мл	молока
100 г	натертого сиру
1 ч. ложка (5 мл)	гірчиці сіль та перець

### Топінг:

- 2 ст. ложки (30 мл) сиру пармезан
- 2 ст. ложки (30 мл) пшеничних паніровочних сухарів

### Спосіб приготування:

Ємність: каструля діаметром 20 см

1. Варіть макарони у 450 мл киплячої води на високій (HIGH) потужності протягом 6-8 хвилин, чи доки вони не стануть м'якими. Злийте воду.
2. Покладіть у каструлю кабачки та бекон. Накрийте кришкою та готуйте на високій (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин, чи доки вони не стануть м'якими. Злийте воду.
3. Покладіть вершкове масло у велику миску, розігрівайте на високій (HIGH) потужності протягом 30-40 секунд. Замішайте в нього муку та знову розігрівайте на високій потужності протягом 30 секунд. Поступово додавайте молоко, перемішуючи, та готуйте на високій (HIGH) потужності протягом 4-5 хвилин, чи доки соус не загусне та не почне пувиритися. Часто перемішуйте.
4. Додайте гірчицю та сир. Змішайте макарони з кабачками та беконом. Викладіть у жаромічне блюдо, посипте поверхню сумішшю для топінгу та готуйте у комбінованому режимі протягом 5-6 хвилин чи доки не розплавиться сир. У комбінованому режимі - 5-6 хвилин.

## ОМЛЕТ

Порції: 2

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

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.

## ПІДЛИВА

Вихід: 2 склянки (500 мл)

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

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. Гарно 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)	боршна
	сіль та білий перець
1 1/4 склянки (310 мл)	молока

### Спосіб приготування:

1. Покладіть вершкове масло у літровий керамічний горщик. Протягом 30-40 секунд розтопьте на високій (HIGH) потужності.
2. Змішайте з нею 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 приготування сирного соусу додайте 0,5 склянки (125 мл) тертого сиру після того, як соус загусне.

### ПОРАДА:

**ГОТУВАННЯ ТОНКИХ ШМАТОЧКІВ БЕКОНУ**  
Покладіть бекон на тарілку для пірижків 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.

### ПОРАДА:

**ГОТУВАННЯ ПАППАДУМА**  
Покладіть паппадум у жаромічне блюдо, вкрите паперовою серветкою. Готуйте на високій (HIGH) потужності, встановивши час із розрахунку 15-20 секунд на кожний паппадум, перевертаючи їх посередині готування. Перед подаванням до столу витримайте їх протягом хвилини.

# Риба та морепродукти

## Вказівки щодо приготування 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. Посередині процесу готування перемішайте чи перерозподіліть креветки та гребінці.

## Встановлення часу приготування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

РИБА АБО МОРЕПРОДУКТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (ХВИЛ.)
Рибне філе	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Гребінці (морські)	500г	СЕРЕДНЯ	5 - 7
Креветки середнього розміру (помиті та у шкарлупі)	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  
 $\frac{1}{4}$  склянки (60 мл) лимонного соку  
 1 ч. ложка (5 мл) чорного перцю

#### Спосіб приготування:

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 хвилин.

### СМАЖЕНА СУМІШ ІЗ МОРСЬКИМИ ГРЕБІНЦЯМИ

Порції: 2-4

#### Інгредієнти:

1 ст. ложка (15 мл) олії  
 1 цибулина, розрізана на 4 частини  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки (2 мл) дрібно нарізаного часнику  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки (2 мл) червоного стручкового перцю,  
 порізаного на часточки  
 2 порізаних стебла селери  
 100 г порізаного каштана  
 1 ст. ложка (15 мл) горошку  
 1 ст. ложка (15 мл) меду  
 1 ст. ложка (15 мл) солодкого соусу зі стручковим перцем  
 1 ст. ложка (15 мл) дрібно порубаного коріандру  
 500 г гребінців

#### Спосіб приготування:

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

### СТЕЙКИ З ЛОСОСЯ З ЛАЙМОМ

Порції: 4

#### Інгредієнти:

60 г вершкового масла  
 1 порубаний зубок часнику  
 1 ч. ложка (5 мл) тертого імбиру  
 1 ч. ложка (5 мл) тертої цедри лайму  
 2 ст. ложки (30 мл) соку лайма  
 $\frac{1}{2}$  ч. ложки (2 мл) цукру  
 4 (500 -600 г) стейка з лосося  
 1 ст. ложка (15 мл) порубаної петрушки

#### Спосіб приготування:

1. Покладіть вершкову олію, часник, імбир, цедру, сік та цукор у дрібне блюдо. Готуйте на середній (MEDIUM) потужності протягом 1-2 хвилин. Перемішайте посередині процесу готування.
2. Додайте стейки з лосося та покрийте соусом. Накрийте страву та готуйте на середній (MEDIUM) потужності протягом 4-6 хвилин. Перед подаванням до столу витримайте 2-3 хвилини.

### КРЕВЕТКИ У ЧАСНИКОВОМУ СОУСІ

Порції: 2

#### Інгредієнти:

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

#### Спосіб приготування:

1. Покладіть вершкову олію 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 хвилин; посередині процесу готування перемішайте. Відразу ж подавайте до столу.

# ПТИЦЯ

## Вказівки щодо приготування цілої птиці у мікрохвильовій печі

Спеції додаються за бажанням, але солити треба після приготування. 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. Посередині процесу готування перегорніть її. Накрийте воценим папером, щоб запобігти розхлюпуванню соку.

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

у мікрохвильовій печі забороняється використовувати звичайний термометр для м'яса. Після приготування 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 приготування соусу чи підливи.

Птицю з більш твердим 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 дріт, щоб закрити мішечок. Для цього візьміть нейлоновий шнурок, бавовняну нитку чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. На верхньому краї 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 приготування 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 дрібне блюдо та рівномірно розподіліть усередині нього.

Посередині процесу готування перегорніть шматочки чи перекладіть 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 (хвил. / 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	порубаний зубок часнику
500 г	січеної курки
10	дрібно рублених каштанів
125 г	рублених паростків бамбука
1 ст. ложка (15 мл)	соевого соусу
2 ч. ложки (10 мл)	устричного соусу
2 ст. ложки (30 мл)	хересу
1	невеликий кочанний салат

### Спосіб приготування:

1. Залийте гриби киплячою водою на 30 хвилин. Злийте воду, видаліть черешки та дрібно поріжте.
2. Покладіть олію та часник 2-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 ст. ложок суміші. Відразу ж подавайте до столу.

## КУРКА З АБРИКОСАМИ

Порції: 4

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-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-ТАЙСЬКІ

Порції: 4

### Інгредієнти:

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

### Спосіб приготування:

1. Покладіть цибулю та пасту каррі у 3-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, гарно 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 крильців
1 ч. ложка (5 мл)	рубаного часнику
1 ч. ложка (5 мл)	рубаного імбиру
1/4 склянки (60 мл)	соевого соусу
1/4 склянки (60 мл)	меду
2 ст. ложки (30 мл)	насіння кунжуту

### Спосіб приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-літрову ємність, добре перемішайте. Маринуйте щонайменше 2 години.
2. Вийміть курку з маринаду та покладіть на плоске 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 приготування:

1. Вирівняйте шматочки курячого філе. Покладіть вершкову олію та курку у 2-літрову ємність та варіть на середній (MEDIUM) потужності 8-10 хвилин. Посередині 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 "САЦЦИАТОРЕ"

Порції: 4

### Інгредієнти:

1 банка (440 г)	помідорів
1/4 склянки (60 мл)	томатної пастки
1 ч. ложка (5 мл)	рубаного часнику
1	нарізана кубиками цибулина
2 ч. ложки (10 мл)	сушеного орегану
1 кг	курячих ніжок

### Спосіб приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-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 приготування 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 посередині процесу готування. Половинки окосту треба закрити смужкою фольги шириною 8 см, обертаючи її по більшому радіусу. Закріпіть фольгу на окісті за допомогою дерев'яних паличок - зубочисток. Загорніть 3 см по зрізу. Готуючи окіст із ніжками, закрийте кістку фольгою. Коли минає приблизно 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.

Укрийте ємність для смаження вощеним папером чи паперовою серветкою, щоб запобігти розбризкуванню. Якщо під час готування виділяється велика кількість соку, періодично зливайте його. За бажанням його можна залишити для приготування соусу чи підливи. Помножте вагу м'яса на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Установіть потужність та час. М'ясо можна вкрити фольгою на початку готування чи посередині процесу. Як-

що 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 вкривати. Переконайтесь, що фольга не торкається стінок печі, у протилежному випадку може статися іскріння. Верхню частину консервованого окосту треба вкрити фольгою, ширина якої 3 см. Оберніть смужку фольги навколо окосту та закріпіть за допомогою дерев'яних паличок - зубочисток. Загорніть 2 см по зрізу. Після нагрівання скористуйтеся 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, в середині філейної частки 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 приготування витримайте м'ясо у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру усієї страви та підвищує її на 5°C - 10°C.

## Вказівки щодо приготування менш м'яких шматків м'яса у мікрохвильовій печі

Менш м'які шматки м'яса, наприклад, для смаження, треба готувати у рідині. Додайте від 1/2 до 2 склянок супу, 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. На верхньому краї 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 посередині процесу готування. Повністю приготовлене м'ясо повинно бути м'яким.

## Таблиця готування м'яса у мікрохвильовій печі

М'ЯСО	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил. / 500 г)
<b>Яловичина</b> шматки середнього розміру лопатка, бочок, грудинка	СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ	12 - 14 20 - 30
<b>Свинина</b> свиняча нога філейна частка відбивні	СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ СЕРЕДНЯ	15 - 18 15 - 18 8 - 10
<b>Баранина</b> 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	нарізана кубиками цибулина
1	порубаний зубок часнику
1 (35 г)	пакет приправи чілі
1 банка (410 г)	томатного пюре
1 банка (420 г)	квасолі без рідини

### Спосіб приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-літрову каструлю. Гарно перемішайте. Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом 20-25 хвилин. Перемішайте посередині процесу готування.
2. Подавайте на гарячому маісовому 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)	дрібно рубаного імбиру
1	порубаний 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 приготування:

1. Покладіть вирізку, імбир та часник у 3-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; посередині процесу готування перемішайте.
4. Витримайте 5 хвилин та подавайте з рисом чи макаронами.

## БЕФСТРОГАНОВ

Порції: 4

### Інгредієнти:

1	порізана 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 приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти (за виключенням сметани та грибів) у 3-літрову ємність. Перемішуйте, 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	рубаної яловичини
1	нарізана кубиками цибулина
1	порубаний зубок часнику
1 банка (420 г)	помідорів
1/2 склянки (125 мл)	томатної пасты
2 ст. ложки (30 мл)	рубаного базиліка

### Спосіб приготування:

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

## ЗАПЕЧЕНА ЯЛОВИЧИНА З ЦИБУЛЕЮ ПО-ФРАНЦУЗЬКИ

Порції: 4

### Інгредієнти:

1	нарізана кубиками цибулина
1 ч. ложка (5 мл)	суміші сухих трав
200 г	нарізаної кубиками картоплі
500 г	нарізаного 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 приготування:

1. Покладіть цибулю та трави у 3-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 приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 3-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 склянню кришкою чи плівкою. Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці. Посередині процесу готування перемишайте чи переверніть овочі.

Овочі, які готуються цілими та зі шкіркою треба наколоти, щоб виходила зайва пара. Кладіть овочі на блюдо, вкрите 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. Посередині процесу готування перемишайте чи переверніть. Після приготування також перемишайте. Витримайте 2-3 хвилини перед подаванням до столу.

### ГОТУВАННЯ СУШЕНИХ БОБІВ ЧИ ГОРОХУ У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

Залийте гарячу воду у 4-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 квасолу перед готуванням необхідно замочувати на всю ніч. 250 г сушених бобів дорівнює приблизно 3 склянки приготовлених. Використовуйте їх замість консервованих.

## Готування заморожених овочів у мікрохвильовій печі

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ПРОЦЕДУРА ГОТУВАННЯ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил.) НА ВИСОКІЙ (HIGH) ПОТУЖНОСТІ
Боби	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Кормові боби	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Брокколи (пагіння)	350г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Брюсельська капуста	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Морква (молода)	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	6-8
Цвітна капуста	500г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Кукурудза (1/2 качана)	кожні 1/2 качана (75 г)	Готувати у закритій 2-літровій ємності	3-4
Кукурудза (качани)	250г		5-7
Суміш овочів	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Горох	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Шпинат	250г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6

## Готування сушених бобів та гороху у мікрохвильовій печі

ПРОДУКТ	ПОСУД	КІЛЬКІСТЬ ВОДИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ЗАКИПАННЯ ВОДИ НА ВЕЛИКІЙ ПОТУЖНОСТІ (хвил.) У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ	ГОТУВАННЯ БОБІВ НА СЕРЕДНІЙ ПОТУЖНОСТІ У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ (хвил.)
Сочевиця (250 г)	4-літрово миска	2 літра	10-12	15-20
Суп із суміші овочів (250 г)	4-літрово миска	2 літра	10-12	15-20
Дроблений горох чи сочевиця	4-літрово миска	2 літра	10-12	20-25
Боби (250 г), замочені на ніч	4-літрово 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 (хвил.)
Спаржа	250г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Боби (здрібнені)	250г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-5
Буряк	4 цілих (1 кг)	Готувати у 4-літровому посуді, покрити склянкою води. Час витримки після приготування - 5 хвилин.	14-18
Броколі	500г	Тільки суцвіття, готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	5-7
Брюсельська капуста	500г	Закритий посуд, додати $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-6
Капуста	500г	Нашаткована, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	6-8
Морква	дрібно нарізана 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), порізаних 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)	Нарізати кубиками та готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	4-6
Гриби	250 г (нарізані)	Порізані, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	3-4
Цибуля	3 (200 г)	Порізана 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 розрізана 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 порізаний на рівні шматочки, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	8-10
Шпинат	250г	Видалити стебла, порізати листя на невеличкі шматки. Готувати у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	3-5
Солодка картопля	500г	Порізана на шматочки, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	6-8
Ріпа	500г	Очищена від шкірки та дрібно порізана, у закритому посуді з додаванням $\frac{1}{4}$ склянки води.	6-8
Помідори	2 (300 г)	Порізані, готувати з додаванням 1 ст. ложки вершкового масла.	2-4
Цукіні	500г	Порізані 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)	гарного тертого сиру

### Спосіб приготування:

1. Покладіть цвітну капусту у дрібне 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 посередині 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 нарізаній моркви
2 ст. ложки (30 мл)	жовтого цукру
2 ч. ложки (10 мл)	вершкового масла
2 ст. ложки (30 мл)	меду

### Спосіб приготування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-літрову каструлю. Накрийте кришкою та готуйте на високій потужності 6-8 хвилин; перемішайте посередині 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
1	у 2,5 см
	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 приготування:

1. Покладіть олію та овочі у 2-літрову каструлю. Гарно перемішайте. Готуйте на високій (HIGH) потужності протягом 3-4 хвилин; перемішайте посередині процесу готування.
2. Змішайте соуси у скляній ємності (250 мл) та хвилину готуйте на високій потужності. Вилийте у гарячі овочі та гарно 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	рубаних пагонів зеленої цибулі
2	січених скибочки бекону
1/2 склянки (125 мл)	натертого сиру

### Спосіб приготування:

1. Покладіть картоплю у 2-літрову каструлю. Зверху налейте 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 пасті 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)	порубаних горіхів

### Спосіб приготування:

1. Покладіть цибулю та пасту каррі у 3-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 рубаними 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 нарізаних шалота
1 ст. ложка (15 мл)	дрібно порізаної петрушки
сіль та перець	
1/4 склянки (60 мл)	тертого сиру (додатково)

### Спосіб приготування:

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-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 рублений бекон.

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

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 ВІДКРИТОЇ КРУПИ В МАКСИМАЛЬНОМУ РЕЖИМІ (у хвиликах)	ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ (у хвиликах)
Сухі макарони фетучіні (250 г)	4-літрова миска	6 склянок	14 - 16	5
Макарони "ріжки", "равлики", тощо (250 г)	3-літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Сирі спагеті, Фетучіні (375 г)	4-літрова миска	6 склянок	6 - 8	5
Сухі макарони спагеті (250 г)	4-літрова миска	4 склянки	14 - 16	5
Свіжі тортеліні, равіоли (250 г)	4-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 цукру або приправ.

# Рис, макарони та каші

## ТОРТЕЛІНІ З М'ЯСОМ ТА ЦИБУЛЕЮ

Порції: 4

### Інгредієнти:

600 г	сирих тортеліні
6 склянок (1,5 літра)	киплячої води
1	нарізана кубиками цибулина
1	порубаний зубок часнику
3	скибки бекону
2 склянки (300 мл)	сметани
1 ст. ложка (15 мл)	сиру пармезан
1 ч. ложка (5 мл)	сухого курячого бульйону
2 ст. ложки (30 мл)	рубаної петрушки
	мелений чорний перець
Сир пармезан	(додатково)

### Спосіб приготування:

1. Покладіть макарони та додайте води у 3-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-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 ФЕТУЧІНІ"

Порції: 4

### Інгредієнти:

100 г	сухих фетучіні
6 склянок (1,5 літри)	киплячої води
2	порубаних зубки часнику
1 склянка (250 мл)	листів базиліку
1 ст. ложка (15 мл)	насіння пінії
1/2 склянки (125 мл)	сиру пармезан
1 склянка (250 мл)	оливкової олії

### Спосіб приготування:

1. Покладіть макарони та додайте води у 3-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 здрибнювання потрохи додавайте олію.
3. Полийте макарони соусом та подавайте до столу.

## КУРЯЧЕ РІЗОТТО

Порції: 4

### Інгредієнти:

300 г	свіжої спаржі
2 ст. ложки (30 мл)	оливкової олії
1 1/4 склянки (375 мл)	рису арборіо
1	порубаний зубок часнику
4 склянки (1 літр)	киплячого курячого бульйону
2 склянки (500 мл)	порубаної готової курки
1/4 склянки (60 мл)	тертого свіжого сиру
	пармезан
1/4 склянки (60 мл)	сметани
Тертий сир	мелений чорний перець
	пармезан (додатково)

### Спосіб приготування:

1. Покладіть спаржу у 2-літрову каструлю та готуйте на високій потужності протягом 1 хвилини. Відставте.
2. Покладіть часник та рис у 3-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)	рослинної олії
1	порубаний зубок часнику
1 ч. ложка (5 мл)	імбиру
1	невелика морква, дрібно поріzana
1	порізане стебло селери
1/2	червоного стручкового перцю, порізаного кубиками
6-8	порізаних невеликих грибів
4	порізаних цибулини шалот
2	яйця
1	чорний перець
	невелика банка креветок (за бажанням)
1-2 ст. ложки (15-30 мл)	соевого соусу
2 склянки (500 мл)	готового рису

### Спосіб приготування:

1. Покладіть часник та імбир у велику мілку посудину, 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 приготування:

1. Покладіть згущене молоко у 2-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. Гарно перемішайте. Вилийте суміш у 2-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)	порубаних горіхів пекан
1 склянка (250 мл)	дробленого кокосу
2 склянки (500 мл)	обсмажених мюслі
125 г	вершкового масла

### Спосіб приготування:

1. Покладіть абрикоси та малину у 2-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 суміш зверху на 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 приготування:

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 вилийте зверху груш. 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, відділених від білків.
300 мл	збитих вершків

### Спосіб приготування:

1. Розламайте шоколад на маленькі шматочки. Покладіть у жаростійку миску, розтопьте 1-2 хвилини на середній потужності.
2. Додайте бренд і жовтки. Збивайте до отримання однорідної маси. Додайте суміш до шоколаду.
3. Збийте яєчні білки. Повільно додайте суміш до шоколаду, постійно перемішуючи, а потім перекладіть в одне велике блюдо чи у чотири невеликі формочки. Поставте до холодильника.

## ШОКОЛАДНІ ТІСТЕЧКА

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


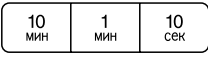

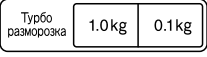




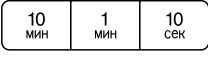


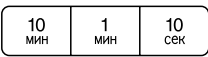



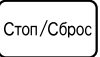



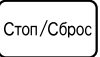



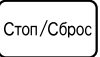

### Інгредієнти:

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 приготування:

1. Змажте квадратну ємність розміром 20 см. Відставте. Розтопіть масло та шоколад у 2-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 до холодильника та дайте охолонути. Поріжте на квадратики.

# Скорочена інструкція з експлуатації (NN-G335)

Функція	Керування		
<b>Готування / Розігрів/ Розморожування в мікрохвильовому режимі з станов- ленням часу</b> (Стор. 6)	 →  →  Оберіть потужність      Установіть час      Натисніть		
<b>Клавiша турборозморожуван- ня</b> (Стор. 7)	 →  Установіть вагу      Натисніть		
<b>Автоматичний режим</b> (Стор. 10)	 →  Установіть вагу      Натисніть		
<b>Режим грилю</b> (Стор. 8)	 →  →  Оберіть настройки      Установіть час      Натисніть		
<b>Комбінований режим</b> (Стор. 9)	 →  →  Оберіть настройки      Установіть час      Натисніть		
<b>Блокування від дітей / розблокування</b> (Стор. 7)	<table border="0"> <tr> <td> <b>Блокування:</b> Повідомлення   →             3 рази         </td> <td> <b>Розблокування:</b> Повідомлення   →             3 рази         </td> </tr> </table>	<b>Блокування:</b> Повідомлення  →  3 рази	<b>Розблокування:</b> Повідомлення  →  3 рази
<b>Блокування:</b> Повідомлення  →  3 рази	<b>Розблокування:</b> Повідомлення  →  3 рази		