Зміст

Перед експлуатацією

Скорочена інструкція з експлуатації 2-3
Установлення та підключення 4-5
Заходи безпеки 6
Важлива інформація 7
Посуд та приладдя для готування 8
Схема пристрою 9
Панель керування 10

Експлуатація та поради

Встановлення годинника 11
Використання функції блокування від дітей 11
Установлення мікрохвильового режиму 12
Установлення турборозморожування 13
Установлення розморожування із встановленням часу 13
Використання функції підтримки температури їжі 14
Готування з використанням клавіші Швидко 30 15
Функція Додати час 15
Налаштування програм автоматичного розігрівання/готування/розтоплювання 16-18
Налаштування таймера (кухонний таймер/час витримки/затримка увімкнення) 19
Програмування 3-етапного готування 20

Обслуговування

Перед тим як звертатись до сервісного центру 21
Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі 22
Технічні характеристики 23

Рекомендації щодо приготування страв

Вступ 24
Технологія приготування в мікрохвильовій печі 25-26
Розморожування/Режим турборозморожування 27
Технологія розморожування та корисні поради 28
Таблиця розморожування 29
Таблиця розігрівання 30
Таблиця готування 31
Технологія та рецепти приготування страв у мікрохвильовій печі 32-33
Відповіді на найпоширеніші запитання 34
Страви на кожен день 35
Риба та морепродукти 36
Птиця 37-38
Основні страви з м'яса 39-40
Страви з овочів 41-43
Рис, макарони та каші 44-45
Десерти 46

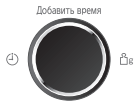
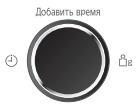
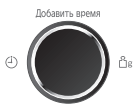
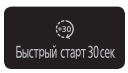
Українська

© Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd. 2017

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 1 2017/7/24 11:47:23

Скорочена інструкція з експлуатації

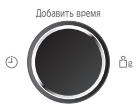
Після вмикання приладу в мережу на дисплеї з'являться цифри « 88:88 ». Це означає, що приладом можна користуватися.

Функція	Керування		
Для встановлення годинника (☞ Стор. 11)	 Натисніть двічі.	 Введіть час дня.	 Натисніть один раз.
Блокування від дітей/ розблокування (☞ Стор. 11)	**Блокування:**  Натисніть 3 рази.	**Розблокування:**  Натисніть 3 рази.	
Готування/Розігрів/ Розморожування в мікрохвильовому режимі із встановленням часу (☞ Стор. 12, 13)	 Оберіть потужність.	 Встановіть час.	 Натисніть.
Використання клавіші турборозморожування (☞ Стор. 13)	 Натисніть.	 Оберіть вагу продукту.	 Натисніть.
Використання функції підтримки температури їжі (☞ Стор. 14)	 Натисніть.	 Установіть час.	 Натисніть.
Готування з використанням клавіші Швидко 30 (☞ Стор. 15)	 Натисніть, щоб встановити необхідний час.	 Натисніть.	

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 2 2017/7/24 11:47:23

Скорочена інструкція з експлуатації *(продовження)*

Функція	Керування
Функція Додати час (☞ Стор. 15)	 Під час готування поверніть поворотний перемикач, щоб додати час.  Натисніть.
Готування з використанням автоматичних програм (☞ Стор. 16-18)	Приклад:  Натисніть для вибору необхідної програми.  Введіть порції/ вагу.  Натисніть.
Кухонний таймер (☞ Стор. 19)	 Натисніть.  Налаштуйте час.  Натисніть.
Час витримки (☞ Стор. 19)	Встановіть необхідну програму готування.  Натисніть.  Налаштуйте час витримки.  Натисніть.
Затримка увімкнення (☞ Стор. 19)	 Натисніть.  Налаштуйте час затримки. Встановіть необхідну програму готування.  Натисніть.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 3 2017/7/24 11:47:23

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

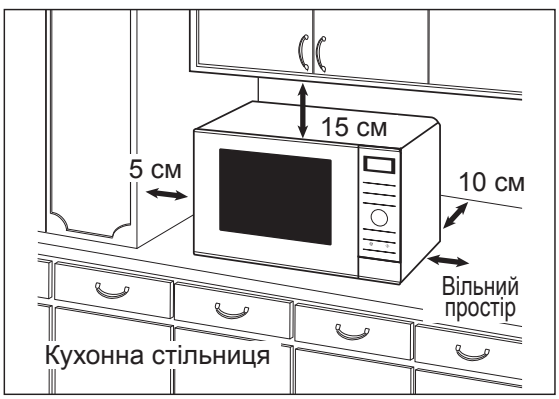
УВАГА: З МЕТОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ МІКРОХВИЛЬОВУ ПІЧ СЛІД ЗАЗЕМЛИТИ.
Якщо електрична розетка, до якої планується підключити піч, не має заземлення, Вам слід обов'язково замінити її на розетку із системою заземлення.

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

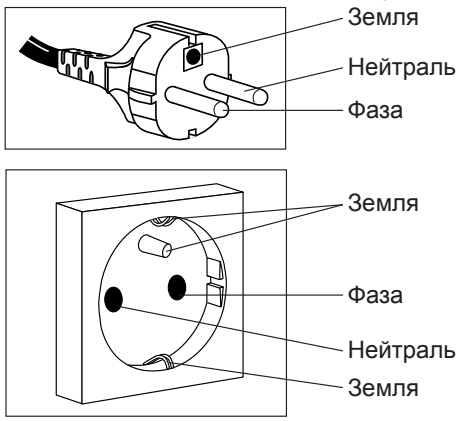
1. Піч слід розташувати на пласкій та стійкій поверхні, на відстані не менш ніж 85 см від підлоги.
2. Піч слід встановити таким чином, щоб її можна було легко ізолювати від електричної мережі, витягнувши шнура або вимкнувши переривник.
3. Для нормальної роботи пристрою необхідно забезпечити достатню циркуляцію повітря.
   Встановлення на кухонній стільниці:
   Залиште 15 см вільного простору над верхньою панеллю, 10 см позаду та по 5 см з обох боків. Якщо піч одним з боків притиснута до стіни, верхня поверхня та інший бік мають бути вільні.



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

Увага!

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



Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 4 2017/7/24 11:47:24

Установлення та підключення *(продовження)*

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 має насправності.
   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 небезпечне, тому ремонт має виконувати лише спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника.**
4. **Заміну лампи** печі має виконувати спеціаліст сервісної служби, який пройшов навчання у виробника. Зверніться до свого дилера, якщо у печі треба замінити лампу.
5. Рідину та інші продукти не можна розігрівати у щільно запечатаних ємностях, тому що вони можуть вибухнути.
6. Дозволяйте використовувати піч дітям тільки після дохідливих пояснень щодо правил безпеки під час використання мікрохвильової печі.
7. Даний пристрій заборонений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з браком досвіду, окрім як під наглядом або після інструктажу щодо використання даного пристрою, проведеного особами, відповідальними за їх безпеку.
8. Не допускайте, щоб діти грались з даним пристроєм.
9. Поверхні можуть нагріватись під час використання.
10. Цей пристрій не призначено для використання з зовнішнім таймером або окремою системою дистанційного керування.
11. Експлуатація брудної печі може призвести до пошкодження її поверхонь та пришвидшити зношування пристрою, а це може становити небезпеку.
12. Пристрій не можна чистити за допомогою пароочищувача.
13. Під час виймання посуду з мікрохвильової печі, слідкуйте за тим, щоб не зсунути поворотний стіл.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 5 2017/7/24 11:47:24

Заходи безпеки

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ДОВІДОК У МАЙБУТНЬОМУ

Використання печі

1. **Використовуйте піч тільки для приготування їжі.** Ця піч спеціально розроблена для розігріву та приготування їжі. Не використовуйте її для нагрівання хімікатів та інших нехарчових продуктів.
2. Перед застосуванням переконайтеся, що посуд або ємність підходить для використання у мікрохвильовій печі.
3. Мікрохвильова піч призначена для нагрівання харчових продуктів та напоїв. Не використовуйте її для сушіння харчових продуктів або одягу, а також нагрівання грілок, взуття, губок або сушіння тканин та інших речей, оскільки це може спричинити травми або пожежі.
4. Коли піч не використовується, не слід застосовувати її для зберігання сторонніх предметів на випадок, якщо піч буде ввімкнена випадково.
5. Не використовуйте прилад у **МІКРОХВИЛЬОВОМУ РЕЖИМІ, КОЛИ У ПЕЧІ НЕМАЄ ПРОДУКТІВ**. Недотримання цієї вимоги може стати причиною пошкодження приладу.
6. Якщо Ви помітили дим, натисніть кнопку **«Стоп/Сброс»** та не відчиняйте дверцята. Відключіть шнур живлення або електрику в усьому помешканні, щоб запобігти пожежі.
7. В мікрохвильовій печі забороняється готувати їжу та напої в металевому посуді.
8. Використовуйте посуд, придатний для мікрохвильових печей.

Встановлений виробником термін служби (придатності) цього виробу дорівнює 7 рокам від дати виготовлення за умовою, що експлуатація продукту здійснюється у суворій відповідності до даної інструкції та пропонованих технічних вимог.

Робота вентилятора після готування

Після використання печі вентилятор, можливо, увімкнеться для охолодження елементів печі. Це цілком нормально, та Ви можете дістати їжу з печі під час роботи вентилятора.

Обслуговування печі

1. **Ремонт**
   Якщо піч слід відремонтувати, зверніться до спеціалізованого сервісного центру Panasonic (до служби підтримки споживачів). Здійснення ремонту печі некваліфікованими особами може бути небезпечним, особливо якщо ремонт передбачає зняття корпусу печі, який запобігає мікрохвильовому опроміненню. Тому ремонт має виконувати лише спеціаліст.
2. **Ущільнювачі дверцят**
   Не намагайтеся самостійно розбирати, виконувати регулювання або ремонт дверцят, панелі керування, запобіжних блокувальних перемикачів чи будь-яких інших частин печі. Не знімайте передню панель корпусу.
   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.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 6 2017/7/24 11:47:24

Важлива інформація

1) Час готування

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

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

2) Невеликі порції продуктів

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

3) Яйця

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

4) Проколювання

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

5) Термометр для м'яса

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

6) Рідини

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

7) Папір та пластик

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

8) Посуд та фольга

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

9) Пляшки для годування та банки із дитячим харчуванням

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

10) Накривання

- Накривайте харчові продукти харчовою плівкою або кришками з фіксаторами під час приготування в мікрохвильовій печі. Завжди накривайте вологі харчові продукти, такі як супи, запіканки, риба, овочі, та їжу на тарілках. Не накривайте пироги, соуси, картоплю у мундирі та кондитерські вироби.

11) Час витримки

- Час витримки — період після закінчення готування або розігрівання, протягом якого їжа залишається для достигання перед подачею на стіл для проникнення тепла в центр страви та усування холодних зон.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 7 2017/7/24 11:47:24

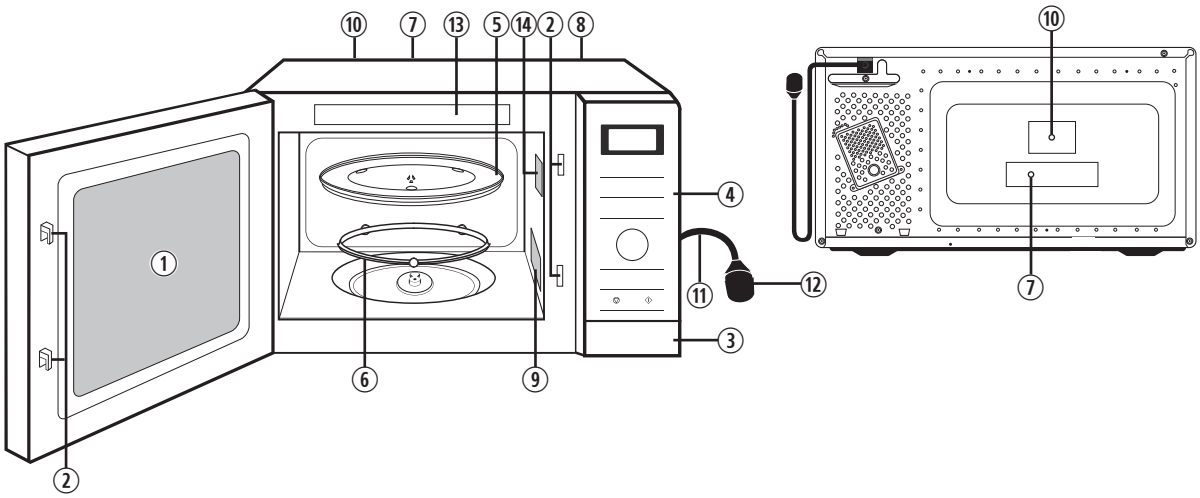
Посуд та приладдя для готування

	Мікрохвильова піч
Алюмінієва фольга	для захисту
Керамічне деко	так
Деко для смаження	так
Паперові мішечки для підсмажування	ні
Столовий посуд для духовки/мікрохвильової печі	так
не для духовки/мікрохвильової печі	ні
Одноразові картонні контейнери	так*
Скляний посуд скляний та керамічний посуд для духовки	так
не жаростійкий	ні
Металевий посуд	ні
Металеві затискачі-закрутки	ні
Мішечки для готування в духовці	так
Паперові рушники та серветки	так
Пластикове деко для розморожування	так
Пластикові тарілки для мікрохвильової печі	так
не для мікрохвильової печі	ні
Харчова плівка для мікрохвильової печі	так
Солом'яний, плетений, дерев'яний посуд	так
Термометри для мікрохвильової печі	так
звичайний	ні
Вощений папір	так
Силіконові форми для запікання	так*

* Див. рекомендації виробника: посуд та приладдя має витримувати високі температури, або виконуйте інструкції, вказані в рецепті.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 8 2017/7/24 11:47:24

Схема пристрою



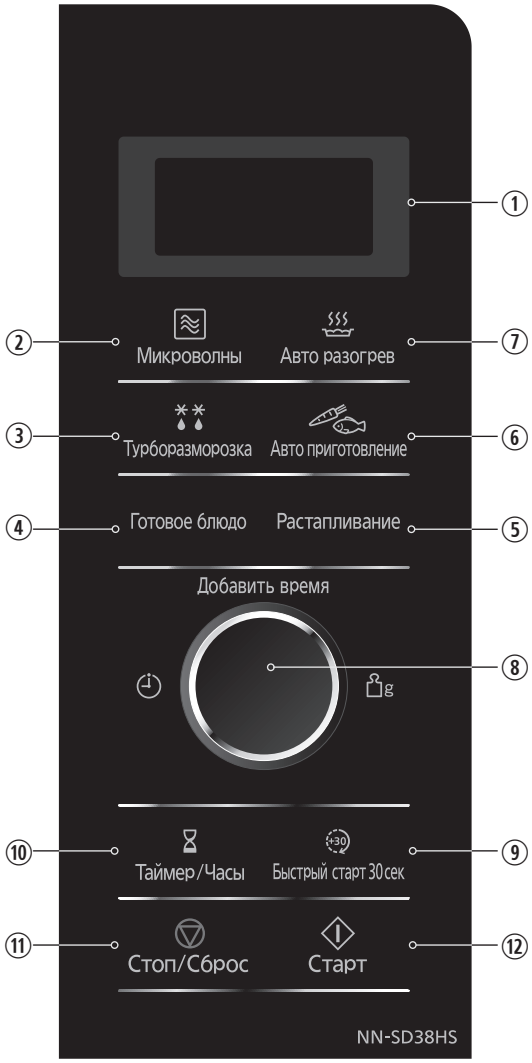
① **Оглядове вікно печі**
② **Система блокування дверцят**
③ **Клавіша відкривання дверцят**
Натисніть на клавішу, щоб відкрити дверцята. Відкривання дверцят під час готування зупиняє процес готування без скидання програми. Відкривання дверцят будь-коли під час готування цілком безпечне, немає ніякого ризику ураження мікрохвилями. Готування продовжиться, як тільки дверцята буде закрито та клавіша **Старт** натиснуто.
④ **Панель керування**
⑤ **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.
e. Якщо їжа або посуд на скляному піддоні торкаються стінок печі та перешкоджають обертанню, поворотна платформа автоматично почне обертатися у протилежному напрямку. Це нормальне явище.
f. Скляний піддон може обертатися у будь-якому напрямку.
⑥ **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 **Кришка хвилеводу** (не знімається)
⑩ **Захисна Наклейка**
⑪ **Штекер Шнура Живлення**
⑫ **Шнур живлення**
⑬ **Перелік меню**
⑭ **Лампа печі**
Лампа печі вмикається під час приготування та горить, якщо дверцята відчинені.

Примітка

Вказана вище ілюстрація наводиться лише в якості прикладу.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 9 2017/7/24 11:47:24

Панель керування



Зовнішній вигляд та назви на панелі керування однакові для обох моделей. Відрізняються лише номери моделі.

1 **Дисплей**

2 **Клавіша встановлення потужності мікрохвильового режиму (Стор. 12, 13)**

3 **Клавіша турборозморожування (Стор. 13)**

4 **Клавіша підтримки температури їжі (Стор. 14)**

5 **Клавіша розтоплювання (Стор. 16, 18)**

6 **Клавіша режиму автоматичного готування (Стор. 16-18)**

7 **Клавіша автоматичного розігріву (Стор. 16-17)**

8 **Поворотний перемикач**
Використовується для введення ваги продуктів або часу. Використовується для функції Додати час. (Стор. 15)

9 **Клавіша Швидко 30 (Быстрый старт 30 сек.) (Стор. 15)**

10 **Клавіша таймер/годинник (Стор. 19, 11)**

11 **Клавіша Стоп/Сброс програми:**

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.

12 **Клавіша ввімкнення Старт**

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

Примітка

Якщо після встановлення програми кнопку **«Старт»** не натиснуто, через 6 хвилин піч автоматично скасує програму. На екрані буде відображатись годинник або двокрапка.

Звуковий сигнал

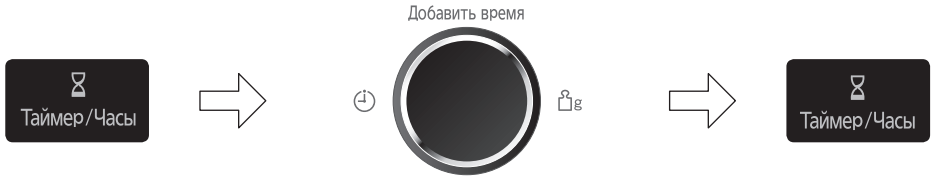
При натисканні клавіша Ви почуєте звуковий сигнал. Якщо Ви натиснули клавіша та не почули сигнал, це може означати, що пристрій не прийняв або не може прийняти команду. Під час переходу від однієї стадії програми до іншої лунатиме подвійний сигнал. Наприкінці роботи програми сигнал лунатиме 5 разів.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 10 2017/7/24 11:47:24

Встановлення годинника

Піч можна використовувати і без налаштування годинника.



1. **Натисніть двічі.** На дисплеї буде блимати двокрапка.
2. Введіть час, використовуючи поворотний перемикач. На дисплеї буде відображатися встановлений час та блимати символ двокрапки.
3. **Натисніть один раз.** Символ двокрапки припиняє блимати; час введений та відображений на дисплеї.

Примітка

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

Використання функції блокування від дітей

Ця функція дозволяє запобігти вмиканню печі дітьми, однак при цьому можливість відкривання дверцят зберігається. **Її можна встановити, коли на дисплеї відображається двокрапка або час.**

Блокування:



Натисніть «Старт» тричі.
Двокрапка і час зникнуть на дисплеї.
При цьому налаштування часу будуть збережені.
На дисплеї з'явився напис « [ ] ».

Розблокування:



Натисніть «Стоп/Сброс» тричі.
При цьому на дисплеї буде відображатись двокрапка або час.

Щоб встановити або скасувати функцію захисту від дітей, натисніть **«Старт»** або **«Стоп/Сброс»** тричі протягом 10 секунд.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 11 2017/7/24 11:47:24

Установлення мікрохвильового режиму



1. **Натисніть** для встановлення потужності мікрохвиль. (див. таблицю нижче)
2. **Задайте час приготування.** Використовуйте поворотний перемикач. (1000 Вт: до 30 хвилин При іншій потужності: до 1,5 годин)
3. **Натисніть Старт.** На дисплеї розпочнеться зворотний відлік часу.

Натисніть	Потужність	Приклад використання
один раз	1000 Вт (висока потужність)	Кип'ятіння води. Розігрів їжі. Приготування овочів, рису, пасти і локшини.
2 рази	800 Вт (середньо-висока потужність)	Приготування птиці, м'яса, випічки, десертів. Підігрів молока.
3 рази	600 Вт (середня потужність)	Приготування яловичини, баранини, риби і морепродуктів. Плавленя масла.
4 рази	440 Вт (середньо-низька потужність)	Повільне варіння супів і печені (з великими шматочками)
5 разів	300 Вт (розморожування)	Розморожування продуктів.
6 разів	100 Вт (низька потужність)	Підтримання температури гарячих страв, приготування на повільному вогні.

Примітка

1. Одна програма приготування може включати до трьох етапів. При приготуванні їжі в два чи три етапи, перед натисканням кнопки Старт повторіть вказані вище етапи 1 і 2. Два звукових сигнали сповіщаютть про закінчення кожного етапу (див. стор. 20).
2. За необхідності час готування можна змінити в процесі готування. Поверніть поворотний перемикач для збільшення або зменшення часу готування. Час можна збільшити/зменшити з кроком в 1 хвилину (до 10 хвилин). Щоб завершити готування, поверніть поворотний перемикач в положення 0.
3. Не використовуйте металічний посуд при виборі режиму Мікрохвилі.
4. Час витримки може бути запрограмований після встановлення потужності мікрохвиль і часу. Встановіть таймер, як вказано на сторінці 19.
5. Якщо час приготування перевищує 60 хв., він буде відображатися в годинах і хвилинах.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 12 2017/7/24 11:47:24

Установлення турборозморожування

Ця функція дозволяє Вам автоматично розморожувати м'ясо, рибу, птицю і морепродукти, запрограмувавши вагу продукту. Піч вміщає продукти вагою від 0,1 до 2,0 кг.

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



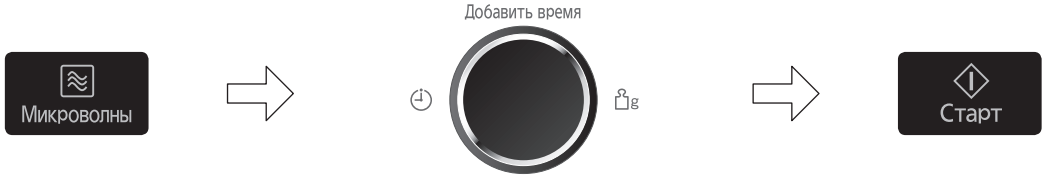
1. **Натисніть один раз.**
2. **Виберіть вагу, використовуючи поворотний перемикач.**
3. **Натисніть Старт.** На дисплеї з'явиться час розморожування, і почнеться зворотний відлік.

Примітка

1. Функція Турборозморожування може застосовуватися для розморожування кількох шматків м'яса, птиці або риби. Для використання цієї функції встановіть режим Турборозморожування та задайте вагу продуктів в кілограмах (1,0) і десятих кілограма (0,1). Піч сама визначить тривалість і потужність розморожування. Після задання ваги на екрані з'явиться тривалість розморожування. Рекомендується розморожувати їжу вагою не менше 0,2 кг.
2. При смаженні м'яса з кісткою (наприклад, яловичих реберець) вага власне м'яса є меншою, ніж при смаженні шматка тієї ж ваги, але без кістки. Таким чином, при смаженні м'яса з кісткою вагою понад 2 кг задайте вагу на 0,5 кг меншу фактичної, а при смаженні м'яса з кісткою масою менше 2 кг - на 0,25 кг меншу фактичної.
3. Після звукового сигналу переверніть, вийміть або накрийте продукти.

Установлення розморожування із встановленням часу

Для самостійної установки часу розморожування натисніть на цю кнопку і дійте, як зазначено нижче.



1. **Натисніть 5 разів. Для установки потужності розморожування.**
2. **Встановіть час розморожування, використовуючи поворотний перемикач.** (до 1,5 годин)
3. **Натисніть Старт.** На дисплеї починається зворотний відлік заданого часу розморожування.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 13 2017/7/24 11:47:25

Використання функції підтримки температури їжі

Ця функція дозволяє зберігати їжу теплою до 30 хвилин після приготування.



1. **Натисніть один раз.**
2. Установіть час. (до 30 хвилин.)
3. **Натисніть Старт.** Почнеться виконання функції. На дисплеї почнеться зворотний відлік часу.

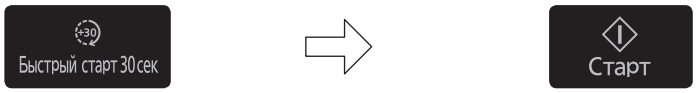
Примітка

Функція підтримки температури їжі може бути запрограмована вручну на останньому етапі готування. Вона не може бути запрограмована разом з функціями турборозморожування, програмами автоматичного розігрівання/готування/розтоплювання.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 14 2017/7/24 11:47:25

Готування з використанням клавіші Швидко 30

Ця кнопка дозволяє швидко задати час приготування, додаючи по 30 секунд кожним натисканням кнопки.



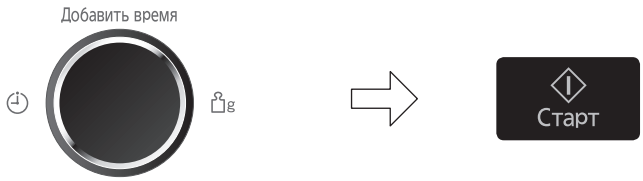
1. **Натисніть Швидко 30 (Быстрый старт 30 сек.)** стільки раз, скільки потрібно, щоб задати потрібний час (до 5 хв.).
   Кожне натискання кнопки додає по 30 сек.
   Заданий час відображається на дисплеї.
   Потужність мікрохвиль - 1000 Вт.
2. **Натисніть Старт.**
   На дисплеї почнеться зворотний відлік часу. Після закінчення роботи піч видає п'ять звукових сигналів.

Примітка

1. Ця функція дозволяє готувати їжу тільки в режимі Мікрохвилі. До натискання кнопки **Швидко 30** виберіть необхідну потужність мікрохвиль.
2. Після задання часу кнопкою **Швидко 30** регулювати час поворотним перемикачем не можна.
3. Функція недоступна протягом 1 хв. після завершення роботи печі в ручному режимі.

Функція Додати час

Ця функція дозволяє додати час приготуваннядо закінчення роботи печі.



1. **Після закінчення приготування поверніть перемикач для вибору функції Додати час.**
   Максимальний час приготування:
   В мікрохвильовому режимі: при 1000 Вт - до 30 хвилин, при інших потужностях - до 1,5 годин;
   Підтримка температури їжі: до 30 хвилин.
2. **Натисніть Старт.**
   Заданий час буде додано.
   На дисплеї почнеться зворотний відлік часу.

Примітка

1. Ця функція доступна для **мікрохвильового** режиму та функції **підтримки температури їжі**.
2. Функція **Додати час** не може використовуватися після закінчення 1 хв. після завершення приготування.
3. Функція **Додати час** може використовуватися після закінчення приготування їжі в три етапи.
4. Рівень потужності при цьому залишається такий самий, що на останньому етапі. Функція не може використовуватися, якщо останнім етапом є Режим очікування.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 15 2017/7/24 11:47:25

Налаштування програм автоматичного розігрівання/готування/розтоплювання



1. **Оберіть необхідний номер меню.** Натискайте потрібну кнопку, доки не з'явиться необхідний номер меню.
2. **Виберіть вага/порції, використовуючи поворотний перемикач.** (див. таблицю нижче)
3. **Натисніть Старт.** Час готування відображається на дисплеї та починається зворотний відлік таймера.

Натисніть Авто разогрев **:**

№	Категорія продукту	Порції/Вага				Рекомендований посуд або аксесуари
1	Розігрівання їжі	200 г	400 г	600 г	800 г	придатний для НВЧ печі посуд під харчовою плівкою
2	Розігрівання хліба	50 г	100 г	150 г	200 г	придатний для НВЧ печі посуд
3	Розігрівання супу	1 чашка	2 чашки	3 чашки	4 чашки	придатна для НВЧ печі чашка

Натисніть Авто приготовление **:**

№	Категорія продукту	Порції/Вага				Рекомендований посуд або аксесуари
4	Каші	100 г	150 г	200 г	—	посуд для НВЧ печі з кришкою
5	Омлет	1 порція	2 порції	3 порції	4 порції	посуд для НВЧ печі
6	Фруктовий пиріг	4 порції	8 порції	—	—	форма для випічки в НВЧ
7	Овочі	120 г	180 г	250 г	370 г	посуд для НВЧ печі з кришкою
8	Пельмені	2 порції	4 порції	—	—	посуд для НВЧ печі з кришкою
9	Котлети	200 г	400 г	600 г	—	посуд для НВЧ печі
10	Суп	2 порції	4 порції	6 порції	—	каструля під плівкою або з кришкою
11	Риба	100 г	200 г	300 г	400 г	посуд для НВЧ печі під плівкою
12	Курка	200 г	400 г	600 г	800 г	посуд для НВЧ печі під плівкою

Press Растапливание **:**

№	Категорія продукту	Порції/Вага						Рекомендований посуд або аксесуари
13	Розм'якшування вершкового масла	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	посуд для НВЧ печі під плівкою
14	Розм'якшування плавленого сиру	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	форма для випічки в НВЧ
15	Розм'якшування морозива	0,3 кг	0,6 кг	0,9 кг	1,2 кг	—	—	зніміть упаковку
16	Розм'якшування шоколаду	50 г	100 г	150 г	200 г	250 г	300 г	форма для випічки в НВЧ

Примітка

1. При виборі автоматичної програми активуються індикатори автоматичного режиму і приготування, а на дисплеї відображається номер меню.
2. При приготуванні керуйтесь вказаними діапазонами ваги.
3. Завжди зважуйте продукти, навіть якщо вагу вказано на упаковці.
4. Якість більшості страв покращується завдяки витримці після приготування в автоматичних програмах, адже тепло таким чином потрапляє в центр продукту.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 16 2017/7/24 11:47:25

1. Розігрівання їжі

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 посуд відповідного розміру під харчовою плівкою або кришкою. Після звукового сигналу перемішайте.

2. Розігрівання хліба

Підходить для розігрівання здобних булочок, які мають температуру холодильника (5-7 °C). Покладіть булочку у посуд відповідного розміру, придатний для використання у мікрохвильовій печі. Не накривайте.
Примітка: 50 г = один стандартний шматочок.

3. Розігрівання супу

Підходить для розігрівання супу, який має температуру холодильника (5-7 °C). Насипте суп у посуд, придатний для використання у мікрохвильовій печі. Не накривайте. Перемішайте і подавайте на стіл.
Примітка: 1 чашка = 180 мл

4. Каші

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

гречка/рис	100 г	150 г	200 г
вода	200 мл	300 мл	400 мл
сіль	За смаком		

пшоно*	100 г	150 г	200 г
молоко	150 мл	220 мл	300 мл
гаряча вода	200 мл	300 мл	400 мл
масло	10 г	15 г	20 г
сіль і цукор	За смаком		

Потім поставте ємність у мікрохвильову піч та оберіть програму «Каші». Не забудьте перемішати та зняти кришку після сигналу.
* Пшоно залийте гарячою водою і витримайте протягом 1 години перед приготуванням.

5. Омлет

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

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

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

6. Фруктовий пиріг

Підходить для готування пирогів із додаванням ягід та фруктів. Скористайтеся рецептом, наведеним нижче:

Продукти	На 4 порції Форма 20 см	На 8 порції Форма 28 см
Маргарин	100 г (½ пачки)	200 г (1 пачка)
Цукор	75 г (¼ чашка)	150 г (½ чашка)
Яйця	1 шт.	2 шт.
Борошно пшеничне	100 г ($^2/_3$ чашка)	200 г ($1^1/_3$ чашки)
Ванілін	2 г ($^1/_3$ ч. л)	4 г (½ ч. л)
Розпушувач	3 г (½ ч. л)	5 г (1 ч. л)
Ягоди заморожені (вишня, малина, чорниця тощо)	100 г	150 г

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

7. Овочі

Даний режим рекомендовано для приготування усіх типів листкових овочів, брокколі, гарбузу, цвітної капусти, звичайної капусти, спаржі, бобів, селери, кабачків, шпинату, перцю або їх суміші. Усі овочі повинні бути почищені або підготовані та порізані на рівні шматочки. Додайте від 2-4 столових ложок до ¼ склянки води, якщо овочі здаються трохи пересушеними. Додайте воду якщо Ви бажаєте отримати м'якішу консистенцію. Покладіть у блюдо підходящого розміру. Масло, зелень тощо можна додати перед нагріванням, але не додавайте сіль до завершення приготування. Накрийте спеціальною пластиковою плівкою або щільною кришкою. Перемішайте, коли почуєте звуковий сигнал. У середині процесу приготування перемішайте овочі.

8. Пельмені

Покладіть заморожені пельмені у великий посуд, для того щоб запобігти переливанню. Залийте окропом (див. Таблицю):

Пельмені	Кипляча вода
2 порції	800 мл
4 порції	1200 мл

Додайте 1 столову ложку рослинної олії перед готуванням, для того, щоб вони не злипалися. Додайте сіль, чорний перець горошком, лаврове листя за смаком та ретельно перемішайте. Накрийте поліетиленовою плівкою або кришкою. Ретельно перемішайте пельмені, коли почуєте звуковий сигнал.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 17 2017/7/24 11:47:25

9. Котлети

Програма підходить для готування домашніх котлет або розморожених напівфабрикатів. Покладіть котлети у форму з бортиками на невеликій відстані одну від іншої, поставте форму в піч та виберіть відповідний номер програми. Для вибору ваги, керуйтеся наступною таблицею:

Вага	200 г	400 г	600 г
Домашні котлети	2 шт. по 100 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г
Розморожені напівфабрикати	3 шт. по 67 г	4 шт. по 100 г	6 шт. по 100 г

Після звукового сигналу перегорніть котлети для підсмаження їх з обох боків.

10. Суп

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

Продукти	Солянка	Щі	Розсольник
На 4 порції (1,5 літра)			
Копчене м'ясо шинка, сосиски, ковбаса	200 г	-	-
Огірки мариновані	60 г	-	60 г
Цибуля	200 г	20 г	20 г
Перець солодкий	-	50 г	-
Томатний соус	1 ст.л.	1 ст.л.	1 ст.л.
Картопля	160 г	160 г	160 г
Капуста свіжа	-	120 г	-
Морква	-	60 г	60 г
Рослинна олія	2 ст.л.	2 ст.л.	2 ст.л.
Додати та натиснути клавішу «СУП»			
Бульйон або воду (гарячу)	1000 мл	1000 мл	1000 мл
Оливки	8-10 шт.	-	-
Лимон	½ шт.	-	½ шт.
Зелень, сіль, перець	За смаком		

Використовуйте овочі середнього розміру. Овочі для супу повинні бути очищені. Всі продукти повинні бути нарізані на однакові за розміром і формою шматочки. Готуйте в посуді досить великого розміру, наприклад для 1,5 л. супу потрібно взяти 2,5 л. каструлю. Покладіть всі продукти з першої частини рецепта в каструлю, добре перемішайте їх, накрийте кришкою або плівкою і готуйте в режимі «Овочі».

Кількість порцій	на 2 порції	на 4 порції	на 6 порцій
Програма приготування	Овочі 180 г	Овочі 250 г	Овочі 370 г

Додайте продукти з другої частини рецепта, добре перемішайте, і продовжуйте готувати під кришкою в режимі «Суп» до звукового сигналу, потім перемішайте, відкрийте кришку і продовжуйте приготування. Перед подачею залиште на 10 хвилин у вимкненій печі. Подавайте зі сметаною.

11. Риба

Підходить для готування цілої риби та рибного філе. Виберіть рибу, яку можна готувати у мікрохвильовій печі та покладіть її в один шар на мілку тарілку шкірою униз. Додайте масло, приправи, зелень або лимонний сік за смаком. Накрийте тонкі краї філе, щоб запобігти надмірному засмаженню. Якщо Ви фаршируєте рибу приправами, збільште час готування. Накрийте очі та хвіст риби шматочками алюмінієвої фольги, щоб запобігти надмірному засмаженню. Додайте 1-4 столові ложки води або бульйону за смаком. Щільно закрийте тарілку кришкою або пластиковою плівкою. Перед тим як подавати готову рибу дайте їй постояти 3-5 хвилин (риба не повинна бути більше ніж 3 см завтовшки).

12. Курка

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

13. Розм'якшування вершкового масла

Зніміть упаковку, поріжте масло на великі кубики. Використовуйте, призначений для мікрохвильової печі посуд з кришкою або накрийте його плівкою. По завершенню ретельно перемішайте.

14. Розм'якшування плавленого сиру

Зніміть упаковку та покладіть сир у посуд, призначений для мікрохвильової печі. Не накривайте.

15. Розм'якшування морозива

Злегка розм'якшіть морозиво. Не накривайте посуд кришкою.

16. Розм'якшування шоколаду

Зніміть упаковку та покладіть шоколад у посуд, призначений для мікрохвильової печі. Не накривайте. Після розігрівання ретельно перемішайте шоколад до однорідної консистенції.

Примітка:

1. Розм'якшений шоколад зберігає форму навіть після нагрівання.
2. Після розігрівання ретельно перемішайте шоколад до однорідної консистенції.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 18 2017/7/24 11:47:25

Налаштування таймера (кухонний таймер/час витримки/затримка увімкнення)

Кухонний таймер

Натисніть один раз.

Введіть необхідну кількість часу поворотним перемикачем.
(до 1,5 годин)

Натисніть Старт.
Зворотний відлік таймера почнеться без роботи печі.



Час витримки

Встановіть необхідну програму готування.

Натисніть один раз.

Введіть необхідний час витримки поворотним перемикачем.
(до 1,5 хвилин)

Натисніть Старт.
Почнеться процес готування. Після приготування зворотний відлік часу витримки почнеться без роботи печі.



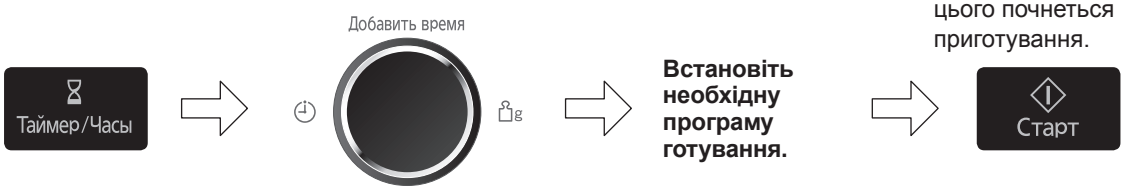
Затримка увімкнення

Натисніть один раз.

Введіть необхідний час затримки.
(до 1,5 годин)

Встановіть необхідну програму готування.

Натисніть Старт.
Зворотний відлік часу затримки почнеться без роботи печі. Після цього почнеться приготування.



Українська

Примітка

1. При відкритті дверцят під час зворотного відліку часу затримки, витримки або таймера, зворотний відлік не припиняється.
2. Функції **затримки увімкнення** та **часу витримки** не можуть бути запрограмовані разом з функціями турборозморожування, програмами автоматичного розігрівання/готування/розтоплювання. Це зроблено для того, щоб до початку розморожування або приготування, температура їжі, що витримується в печі не підвищувалася, що, в свою чергу, не призведе до неправильного приготування їжі.
3. При використанні часу витримки або відкладеного старту повинно бути не більше двох етапів приготування.

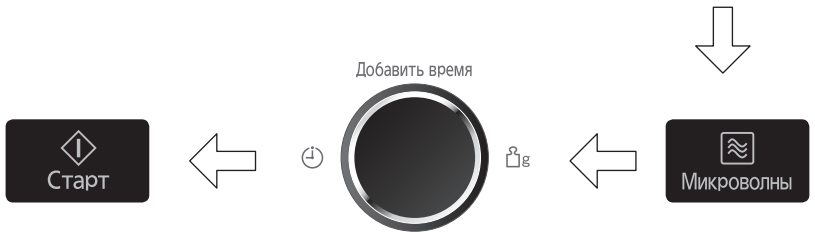
(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 19 2017/7/24 11:47:25

Програмування 3-етапного готування

Наприклад: Послідовно запрограмувати [800 Вт] на 2 хвилини, [1000 Вт] на 3 хвилини і [600 Вт] на 2 хвилини.



1. Натисніть двічі. (див. вказівки на стор. 12)
2. **Встановіть 2 хв.,** використовуючи поворотний перемикач.
3. Натисніть один раз.
4. **Встановіть 3 хв.,** використовуючи поворотний перемикач.



7. Натисніть. Зворотний відлік часу буде відображатиметься на дисплеї на першому етапі.
6. **Встановіть 2 хв.,** використовуючи поворотний перемикач.
5. Натисніть 3 рази.

Українська

Примітка

1. Два звукові сигнали сповіщають про закінчення кожного етапу приготування.
2. Ця функція недоступна для функцій турборозморожування, програм автоматичного розігрівання/готування/розтоплювання.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 20 2017/7/24 11:47:25

Перед тим як звертатись до сервісного центру

НОРМАЛЬНІ ЯВИЩА:	
Мікрохвильова піч викликає перешкоди в роботі телевізора.	Деякі перешкоди в роботі ТВ, Wi-Fi, бездротових телефонів, радіонянь, блютузу та інших бездротових приладів можуть виникати під час приготування страв у мікрохвильовій печі. Подібні перешкоди виникають під час використання малих електроприладів таких як міксери, пилососи, фени та ін. Це не означає що з вашою піччю щось трапилось.
На дверцятах конденсується пара, а з вентиляційних отворів іде гаряче повітря.	Під час приготування з їжі виділяється пара та гаряче повітря. Більша частина пари та гарячого повітря відводиться через вентиляційні отвори завдяки циркуляції повітря в печі. Але деяка кількість пари конденсується на менш гарячих поверхнях, наприклад,на дверцятах. Це нормально і не становить небезпеки. Після охолодження печі пара зникне.
Я випадково включив піч без продуктів.	Включення порожньої печі на короткий час не повинно викликати її пошкодження. Однак так робити не рекомендується.

Проблема	Можлива причина	Усунення
Піч на включається. →	Піч ненадійно підключена до розетки живлення.	Вимкніть вилку з розетки, зачекайте 10 секунд та ввімкніть знов.
	Переривник або плавкий запобіжник вимкнуто або перегорів.	Будь ласка, зверніться до авторизованого сервісного центру.
	Несправна розетка.	Підключіть інший пристрій до цієї розетки щоб перевірити чи вона є справною.
Процес приготування не починається. →	Дверцята не повністю закрито.	Закрийте щільно дверцята.
	Після програмування не натиснуто клавіша **Старт**.	Натисніть клавіша **Старт**.
	Раніше вже була введена інша програма.	Натисніть клавіша **Стоп/Сброс** для того, щоб відмінити програму, яку було введено раніше та введіть нову програму.
	Програма була введена невірно.	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
	Випадково натиснуто клавішу **Стоп/Сброс**.	Повторіть програмування згідно з інструкцією з експлуатації.
При обертанні скляного піддону чути сторонній шум. →	Роликове кільце та дно печі забруднені.	Почистіть ці деталі згідно з правилами (див. наступну сторінку).
На дисплеї з'являється повідомлення « 🔑 ». →	Включено функцію блокування від дітей після потрійного натискання клавіша **Старт**.	Виключіть блокування потрійним натисканням клавіша **Стоп/Сброс**.
На дисплеї з'явився напис «H00», «H97» або «H98». →	Проблеми із магнетроном.	Будь ласка, зверніться до авторизованого сервісного центру.

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

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 21 2017/7/24 11:47:26

Догляд та технічне обслуговування мікрохвильової печі

1. Перед початком чищення виключить 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 вологою серветкою. Якщо піч дуже забруднена, можна використати м'які миючі засоби. Не рекомендується використовувати сильні миючі засоби та абразиви.
3. Зовнішню поверхню мікрохвильової печі чистять за допомогою вологої серветки. Для запобігання пошкодженню внутрішніх елементів управління вода не повинна проникати крізь вентиляційні отвори.
4. Запобігайте попаданню рідини на панель керування. Для чищення панелі керування використовуйте м'яку вологу серветку. Не використовуйте миючі засоби, абразиви або аерозолі для миття панелі керування. Під час протирання панелі керування, залишайте дверцята відкритими, щоб запобігти ненавмисному увімкненню печі. Після протирання натисніть клавіша **Стоп/Сброс** для того, щоб очистити віконце дисплея.
5. Якщо навколо дверцят з внутрішньої або наручної сторони накопичується конденсат, витріть його вологою серветкою. Це може статися, якщо користуватися мікрохвильовою піччю в умовах підвищеної вологості, та не означає, що пристрій пошкоджений чи працює неправильно.
6. Час від часу треба знімати скляний піддон для чищення. Мийте піддон в теплій мильній воді або в посудомийній машині.
7. Роликове кільце та дно печі треба регулярно чистити для запобігання появи стороннього шуму. Просто протріть нижню поверхню печі з використанням легкого детергенту, води або засобу для чищення вікон, а потім висушіть. Роликове кільце можна мити за допомогою мильного розчину або в посудомийній машині. Під час регулярного приготування їжі, їде накопичення пари, але це ні в якої мірі не зашкоджує нижній поверхні або колесу роликового кільця. Переконайтесь, що після миття роликового кільця, ви встановили його в правильне положення.
8. Пароочисник не можна використовувати для чищення.
9. При необхідності заміни лампочки зверніться до дилера компанії.
10. Необхідно регулярно чистити мікрохвильову піч та видаляти рештки їжі.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 22 2017/7/24 11:47:26

Технічні характеристики

Джерело живлення:		220 В 50 Гц
Споживана потужність:	Мікрохвильова піч	5,3 А 1150 Вт
Вихідна потужність:	Мікрохвильова піч*	1000 Вт
Габаритні розміри (Ш × В × Г):		488 мм (Ш) × 279 мм (В) × 395 мм (Г)
Розміри камери печі (Ш × В × Г):		315 мм (Ш) × 206 мм (В) × 353 мм (Г)
Загальний об'єм камери:		23 л
Діаметр скляного поворотного столу:		Ø285 мм
Робоча частота:		2450 МГц
Вага без тари:		Прибл. 9,5 кг

* Тест IEC

Технічні характеристики можуть змінюватись без попереднього повідомлення.
Вимоги щодо напруження, місяць та країну випуску, серійний номер дивіться на таблиці паспортних даних мікрохвильової печі.

Декларацію про відповідність вимогам Технічного Регламенту з електромагнітної сумісності обладнання та вимогам Технічного Регламенту низьковольтного електричного обладнання можна переглянути на http://service.panasonic.ua у розділі "Технічне регулювання"		
Виробник:	Panasonic Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co.,Ltd.	Панасонік Еплайенсис Майкровейв Овен (Шанхай) Ко., Лтд.
Адреса виробника:	No 888, 898 Long Dong Road, Pudong New District, Shanghai, China	No 888, 898, Лонг Донг Роад, Пудонг Нью Дистрикт, Шанхай, Китай
Країна походження:	China	Китай
Імпортер:	ТОВ "ПАНАСОНІК УКРАЇНА ЛТД"	
Адреса імпортера:	провулок Охтирський, будинок 7, місто Київ, 03022, Україна	
Термін служби:	7 років	
Умови гарантії:	Компанія Panasonic Corporation надає на даний виріб, що постачається в Україну, гарантію виробника строком на 3 роки.	

Дату виготовлення ви можете визначити за номером, що розташований на маркувальній табличці виробу.
Приклад: XX XX XX

5-та та 6-та цифри: день (цифрами)
1-ше - 01, 2-ге - 02, 3-тє - 03

3-тя та 4-та цифри: місяць (у цифровому виразі)
01 - Січень, 02 - Лютий, ...12 - Грудень

1-ша та 2-га цифри: рік (дві останні цифри номера року)
16 - 2016, 17 - 2017, 18 – 2018

Примітка:

+380-44-490-38-98 (Для міжнародних дзвінків та дзвінків із Києва)
0-800-309-880 (Дзвінки зі стаціонарних телефонів у межах України безкоштовні)
0-800-61-444 (Дзвінки зі стаціонарних телефонів у межах Молдови безкоштовні)
+380-44-490-38-98 (Для международных звонков и звонков из Киева)
0-800-309-880 (Звонки со стационарных телефонов в пределах Украины бесплатные)
0-800-61-444 (Звонки со стационарных телефонов в пределах Молдовы бесплатные)

Відповідно до ДСТУ EN 55011:2014 виріб класифікується як:
• обладнання Групи 2, в якому спеціально генерована радіочастотна енергія використовується в якості електромагнітного випромінювання для обробки продуктів харчування;
• обладнання Класу В, яке призначене для побутового використання і яке під'єднується безпосередньо до низьковольтної мережі електроживлення у побутових приміщеннях.

< Увага >

1 Правила та умови зберігання: зберігати всередині захищенного від вологи приміщення.
2 Перевозити горизонтально.
3 Правила та умови реалізації та утилізації не встановлені виробником та мають відповідати національним та/або місцевим законодавчим вимогам країни реалізації виробу.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 23 2017/7/24 11:47:26

Вступ

Готування їжі з використанням мікрохвиль

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

Віддзеркалення

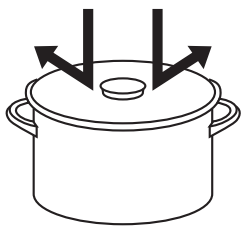
Мікрохвилі відбиваються від металу як м'ячик відскакує від стіни. Комбінація стаціонарних частин (внутрішні стінки) та частин що обертається (лопатки вентилятора) дозволяє забезпечити рівномірний розподіл мікрохвиль по внутрішній камері печі та рівномірне готування.

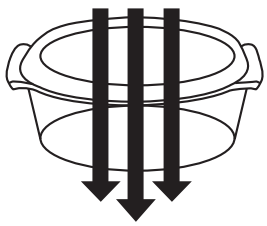
Передавання

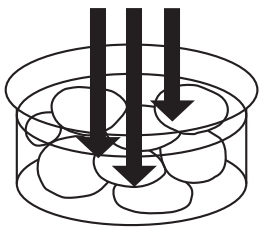
Мікрохвилі проходять крізь деякі матеріали, такі як папір, скло та пластик, подібно до того як сонячні промені проходять крізь скло. Оскільки ці матеріали не поглинають та не відбивають енергію мікрохвиль, вони є ідеальними матеріалами посуду для готування.

Поглинання

Продукти поглинають мікрохвилі. Вони проникають на глибину від 2 до 4 см. Енергія мікрохвиль збуджує молекули в продуктах (особливо води, жиру та молекули цукру) та змушує їх швидко вібрувати. Вібрація викликає тертя молекул та нагрів. При готуванні великих за масою страв, тепло, що утворюється тертям, проникає до центру страви для завершення процесу готування.







(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 24 2017/7/24 11:47:26

Технологія приготування в мікрохвильовій печі



Розмір посуду

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

Час витримки

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

Порційне м'ясо

Витримувати 15 хвилин, обгорнуте у фольгу.

Картопля в мундирі

Витримувати 10 хвилин, обгорнуту у фольгу.

Легка випічка

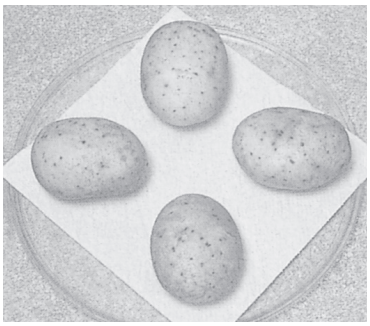
Витримувати 5 хвилин перед тим як знімати з блюда.

Здоба

Витримувати 15-20 хвилин.

Харчова плівка

При використанні харчової плівки їжа утримує вологу, та пара, що утворюється, сприяє швидшому готуванню. Однак, перед готуванням плівку слід проколоти, щоб вона пропускала залишки пари. Знімайте плівку дуже обережно, тому що пара, що утворюється під нею, дуже гаряча. Використовуйте тільки плівку, яка підходить для використання у мікрохвильовій печі, та лише у якості кришки. Не обгортайте пластиковою плівкою посуд.



Кількість

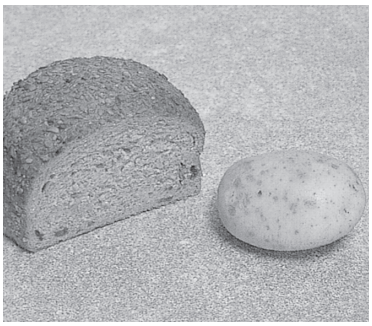
Невеликі порції готуються швидше, ніж страви великі за об'ємом. Це також стосується нагрівання.



Якщо Ви вважаєте, що після витримки страва все ще не готова, знов поставте її у піч та готуйте протягом додаткового часу.

Вміст вологи

Більшість свіжих продуктів, таких як овочі та фрукти, дуже відрізняються за вмістом вологи залежно від сезону. Наприклад, картопля. Тому, залежно від сезону, час готування слід регулювати. Сипкі продукти, такі як рис та макарони, можуть змінити вологість під час зберігання, тому час готування може відрізнятися від вказаного.



Щільність

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

Риба

Витримувати 2-5 хвилин.

Страви з яєць

Витримувати 2-3 хвилини.

Готові до вживання страви

Витримувати 5 хвилин.

Страви в упаковках

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 ШКАРАЛУПІ.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 25 2017/7/24 11:47:26

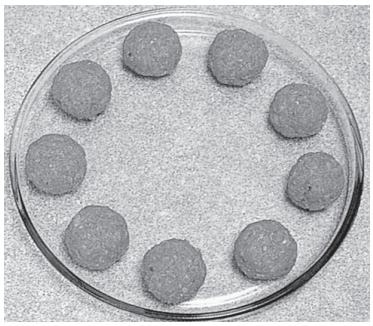
Технологія приготування в мікрохвильовій печі *(продовження)*



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



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



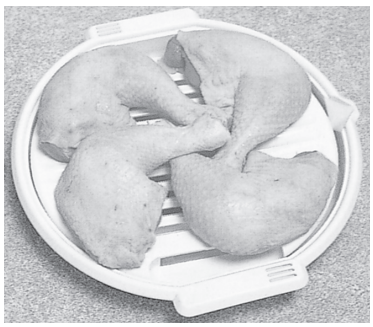
Відстань
Продукти готуються швидше та рівномірніше, якщо їх розташувати окремо. НЕ КЛАДІТЬ продукти один на одного.



Перевертання та перемішування
Деякі страви слід перемішувати під час готування. М'ясо та птицю слід перевертати в середині процесу готування. Усі рідини треба перемішувати до початку готування та у процесі готування. Це особливо стосується води, щоб запобігти її раптовому закипанню після нагрівання.



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



Розташування
Окремі шматки продуктів, такі як шматки курки або відбивні, слід розташовувати на блюді так, щоб товстіші частини розташовувались далі від центра.

Перевірка готовності їжі

Готовність продукту слід перевіряти як під час готування, так і після рекомендованого часу, навіть у випадку використання програми автоматичного готування (так само, як Ви перевіряєте їжу, яка готується у звичайній духовці). Після цього Ви можете знову повернути страву до печі, якщо її необхідно готувати додатковий час.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 26 2017/7/24 11:47:26

Розморожування/Режим турборозморожування

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

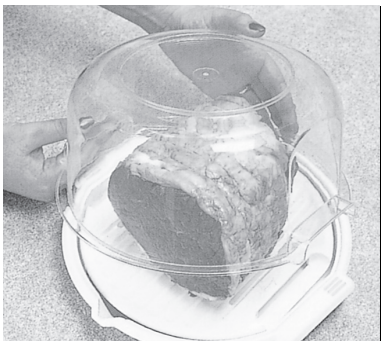
Але не рекомендується користуватися цим режимом для пористих продуктів, наприклад, хліба та випічки.

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

Поради щодо розморожування



Бажано розділити продукт на невеликі шматочки.



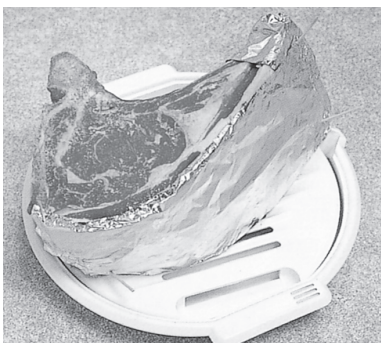
Великі шматки м'яса потребують більше часу для розморожування, особливо всередині.



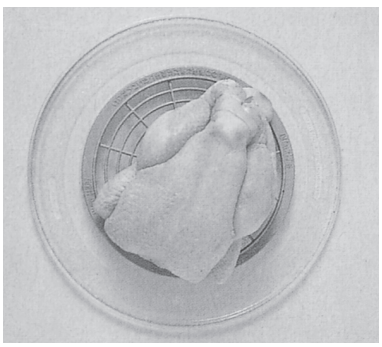
У середині процесу розморожування розділіть їжу на більш дрібні частини, наприклад, ескалопи, окремі шматочки фаршу.



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



Щоб запобігти пересушуванню, накрийте виступаючі та тонкі частини м'яса та риби фольгою.



Щільні продукти треба перевертати двічі чи тричі в процесі розморожування.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 27 2017/7/24 11:47:26

Технологія розморожування та корисні поради

Підготовка до заморожування

Якість страв залежить від якості продуктів до заморожування, способів заморожування, а також способів та часу розморожування. Тому слід обирати свіжі та високоякісні продукти. Заморожуйте такі продукти негайно. Продукти можуть зберігатись в морозильній камері протягом деякого часу в харчовій плівці, упаковці для заморожування (наприклад, м'ясо).
Примітка: Якщо продукт знаходиться в алюмінієвій фользі, зніміть її, щоб уникнути іскріння.

Продукти в морозильній камері слід зберігати при температурі нижче -18 °C. (час заморожування складає не менше 24 годин).

1. При розморожуванні м'яса, птиці, риби або морепродуктів рівномірно розкладіть продукти колом або квадратом на відстані 2,5–5 см один від одного.
2. Вийміть тельбухи з курки перед заморожуванням. (Тельбухи можна заморозити окремо). Помийте курку та висушіть її. Зв'яжіть ніжки та крильця.
3. Видаліть все повітря та забезпечте герметичність упаковки. Нанесіть на упаковку маркування, вказавши вид м'яса, дату та вагу.

Турборозморожування

Ефективність функції турборозморожування залежить від ваги продуктів. Більшість нарізаних продуктів, таких як курятина, м'ясо та риба, можна вільно розморожувати за допомогою цієї функції. За допомогою поворотного перемикача оберіть вагу продукту, після чого мікрохвильова піч автоматично встановить необхідну потужність та час. Після цього на дисплеї з'явиться час розморожування. Перелічені в наступній таблиці продукти найкраще підходять для використання функції розморожування. Мінімальна вага складає 0,2 кг, максимальна — 2 кг для досягнення найкращих результатів.

Продукт	Максимальна вага
Фарш, шматочки курки, котлети	2 кг
Яловичина, баранина, ціла курка	2 кг
Ціла риба, молюски, креветки та рибне філе	1 кг

Підказки щодо турборозмороження

М'ясо з кістками. За умови однакової ваги, м'ясо без кісток має більшу вагу, ніж м'ясо з кістками. Таким чином, можна відняти 0,5 кг від загальної ваги 2 кг м’яса з кістками для кращого розморожування та відняти 0,25 кг для м’яса з кістками вагою менше 2 кг.

Два звукових сигнали

Переверніть м'ясо, курку, рибу або морепродукти. Розділіть фарш, шматки курятини та м'ясні котлети. Витягніть м'ясну котлету з гамбургера. Закрийте кінці курячих крилець, тонкі частини м'яса, жир або кістки.

Правила розморожування

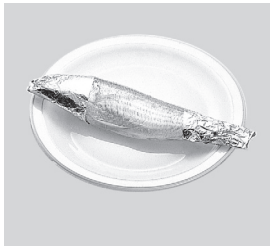
Для рівномірного розморожування переверніть продукти або змініть їх положення в посуді в процесі розморожування.



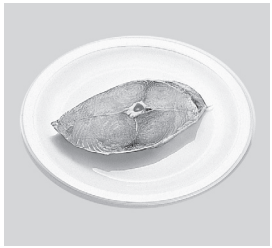
Зніміть упаковку з сирого м'яса та покладіть його на тарілку.



Закрийте кістки ніжок курки алюмінієвою фольгою.



Закрийте голову та хвіст цілої риби алюмінієвою фольгою.



Зніміть упаковку з рибного філе та покладіть його на тарілку.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 28 2017/7/24 11:47:26

Таблиця розморожування

Інформація зазначена нижче наведена тільки для довідки. Завжди перевіряйте ступінь готовності їжі, відкриваючи дверцята печі і перезапускаючи піч. При приготуванні великої кількості їжі відповідно змініть час. Не накривайте їжу, що розморожуєте.

Продукти	Вага/К-ть	Час & Режим	Метод приготування
Яловичина, баранина філе (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 30 хв.
Стейки (1)(3)	2 шт. 250 г	300 Вт 3-4 хв.	витримка 3 хв.
Яловичий фарш (1)(3)	450 г	300 Вт 6-7 хв.	витримка 5 хв.
М'ясо для тушіння (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 10 хв.
Ціла курка (1)(3)	450 г	300 Вт 5-7 хв.	витримка 10 хв.
Куски курятини (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 5 хв.
Ціла риба (1)(3)	450 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 5 хв.
Філе риби (2)(3)	450 г	300 Вт 5-7 хв.	витримка 5 хв.
Креветки (2)(3)	450 г	300 Вт 4-6 хв.	витримка 5 хв.
М'ягкі фрукти (1)	250 г	300 Вт 2-3 хв.	витримка 2 хв.
Маргарин (3)	250 г	300 Вт 1-2 хв.	витримка 2 хв.
Сир (3)	450 г	300 Вт 2-4 хв.	витримка 2 хв.
Порційні домашні страви (2)	350 г	300 Вт 5-6 хв.	витримка 3-5 хв.
Фрукти, що пройшли термічну обробку (2)	540 г	300 Вт 4-5 хв.	витримка 3-5 хв.
Варене м'ясо (2)	520 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 3-5 хв.
Кіш (3)	1 шт. 65 г	300 Вт 1-2 хв.	витримка 2 хв.
Печеня (1)	750 г	1000 Вт 6-7 хв.	витримка 5 хв.
Рулетики з тіста (1)	1 шт. 85 г	1000 Вт 20-30 с	витримка 5 хв.
Прісне листкове тісто (1) (3)	1 рулет 375 г	300 Вт 2 хв.-2 хв. 30 с	витримати 20 хв. в холодильнику
Тісто для пісочної випічки (1) (3)	1 рулет 500 г	300 Вт 4-5 хв.	витримати 20 хв. в холодильнику
Тісто для піци (1) (3)	1 рулет 240 г	300 Вт 2 хв.-2 хв. 30 с	витримка 10 хв.
Фруктовий торт (3)	470 г	300 Вт 4-5 хв.	витримка 5 хв.
Пиріг з сиром, чізкейк (3)	600 г	300 Вт 2-3 хв.	витримка 5 хв.
Пиріг з фруктами (3)	500 г	300 Вт 6-8 хв.	витримка 5 хв.
Пиріг з м'ясом (3)	300 г	300 Вт 4-6 хв.	витримка 3 хв.

(1) Перевернути або перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
(2) Розділити і повернути кілька разів.
(3) Зняти упаковку і помістити в термостійкий посуд.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 29 2017/7/24 11:47:26

Таблиця розігрівання

Нижче наведені значення часу тільки для довідки. Час слід обирати з урахуванням вихідної температури їжі, розміру посуду та інших факторів.

Продукти	Вага/К-ть	Час і Режим	Метод приготування
Напої-Кава-Молоко			
Кава	1 чаш 235 мл	1000 Вт 1 хв. 30 с	Перемішати до розігріву і після.
Кава	2 чаш 470 мл	1000 Вт 2 хв. 30 с-3 хв.	
Молоко	1 чаш 235 мл	1000 Вт 1 хв. 20 с-1 хв. 30 с	
Випічка			
Круасани	1 шт. 50 г	1000 Вт 10-20 с	Помістити у придатний для використання в НВЧ посуд на поворотний стіл. Не накривати кришкою. Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
	2 шт. 100 г	1000 Вт 30-40 с	
Рулети	1 шт.	1000 Вт 10-20 с	
	4 шт.	1000 Вт 30-40 с	
Коржі наан	225 г	1000 Вт 30-40 с	
Піта	2 шт.	1000 Вт 20-30 с	
Домашні блюда			
Овочі (варені)	300 г	1000 Вт 2 хв.	Накрити кришкою, Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
	700 г	1000 Вт 5 хв.-5 хв. 30 с	
Картопляне пюре	500 г	1000 Вт 3-4 хв.	
Рис, кіноа, кускус	300 г	1000 Вт 2 хв.-2 хв. 20 с	
Дитяче харчування	120 г	600 Вт 30-40 с	
Консерви			
Печена фасоля	225 г	1000 Вт 1 хв. 30 с-2 хв.	Помістити у відповідний для НВЧ посуд на поворотний стіл. Накрити кришкою. Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
Спагетті в томатному соусі	200 г	1000 Вт 1 хв. 30 с	
Суп-пюре, томатний суп	400 г	1000 Вт 2 хв. 30 с	
Курячий суп	425 г	1000 Вт 3 хв. 30 с	
Випічка			
Запіканки	400 г	1000 Вт 2-3 хв.	Помістити у придатний для використання в НВЧ посуд на поворотний стіл. Не накривати кришкою.
Самса/спрінг-роли	4 шт. 240 г	1000 Вт 1-1 хв. 30 с	
Напівфабрикати			
Пиріг з м'ясом і картоплею охолоджений	450 г	1000 Вт 5-6 хв.	Помістити у придатний для використання в НВЧ посуд на поворотний стіл. Не накривати кришкою.
Лазанья (охолоджена)	400 г	1000 Вт 7-8 хв.	
Ковбаски	250 г	600 Вт 3-5 хв.	

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 30 2017/7/24 11:47:27

Таблиця готування

Продукти	Вага/К-ть	Час і Режим	Метод приготування
Боби і квасоля готувати вимоченими (крім сочевиці)			
Нут	225 г	1000 Вт 8 хв. потім 440 Вт 35-40 хв.	Налити 600 мл окропу у велику миску. Накрити кришкою. Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
Сочевиця	225 г	440 Вт 15-20 хв.	
Червона фасоля	225 г	1000 Вт 15 хв. потім 440 Вт 35-40 хв.	
Фрукти - зняти шкірку, нарізати на рівні шматочки. Помістити в термостійкий посуд.			
Яблука, ревень, тушені	450 г	1000 Вт 7-8 хв.	Додати 30 мл (2 ст.л.) води. Під кришкою. Перемішати.
Слива, тушена	450 г	1000 Вт 8-10 хв.	
Сира баранина, яловичина. Увага: гарячий жир! Виймайте посуд обережно.			
Нарізка, відбивні	450 г	800 Вт 4-5 хв. потім 600 Вт 3-4 хв.	Помістити в термостійкий посуд. Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
Котлети	450 г	600 Вт 10-12 хв.	
Паста - помістити в пригодну для мікрохвильової печі каструлю об'ємом 3 л.			
Макарони	225 г	1000 Вт 13-15 хв.	Додати літр окропу. Накрити кришкою. Перемішати.
Спагетті, локшина	225 г	1000 Вт 11-12 хв.	
Піца, свіжоохолоджена, - зняти всю упаковку. Знизу піца повинна бути м'якою.			
Тонка, хрумка	300 г	1000 Вт 2-3 хв.	Помістити в термостійкий посуд на поворотний стіл. Не накривати кришкою.
Товста	400 г	1000 Вт 4-6 хв.	
Риба, молюски та ракоподібні			
Ціла риба	350 г	600 Вт 7-8 хв.	Помістити в термостійкий посуд. Перемішати або перевернути через ½ часу, відведеного для приготування.
Морські гребінці	450 г	600 Вт 8-10 хв.	
Свіжі креветки	250 г	600 Вт 4-5 хв.	
Сирі сосиски. Увага: гарячий жир! Виймайте посуд з обережністю.			
Товсті	4 шт. 240 г	1000 Вт 2-3 хв.	Помістити у придатний для використання в НВЧ посуд на поворотний стіл. Накрийте кришкою. Перемішати через ½ часу, відведеного для приготування.
Тонкі	4 шт. 120 г	1000 Вт 1 хв. 30 с- 2 хв. 30 с	

Примітка

Після закінчення роботи печі перевірити, чи достатньо розігріта їжа. Якщо не впевнені, підігрійте ще. Можливо буде необхідно витримати їжу в печі деякий час, особливо якщо їжу не можна перемішатии. Чим густіша їжа, тим довше її потрібно витримувати.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 31 2017/7/24 11:47:27

Як адаптувати Ваші улюблені рецепти страв для готування у мікрохвильовій печі

Щоб адаптувати звичайні рецепти страв для готування їх у мікрохвильовій печі, зменшуйте час готування на чверть чи третину.

Наприклад, якщо для готування курки у помірно гарячій духовці потрібна година, то для її готування у мікрохвильовій печі необхідно 15-20 хвилин при 600 Вт.

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

Нижче наведені деякі поради, які можуть Вам допомогти:

- Зменшуйте кількість рідини у звичайному рецепті на половину чи дві третини, наприклад, 1 склянку рідини (250 мл) треба зменшити до ½ склянки (125 мл).
- Якщо Ви не зменшуєте кількість рідини, то необхідно додати більше загусника, наприклад, пшеничного чи кукурудзяного борошна у соуси чи підливи.
- Зменшуйте кількість приправ для готування страви, якщо у рецепті не передбачається готування на слабкому вогні.
- Перед готуванням не соліть м'ясо, птицю чи овочі, інакше вони вийдуть жорсткими чи пересушеними.
- Якщо для готування одного інгредієнта вимагається більше часу, ніж для інших, то спочатку приготуйте його у мікрохвильовій печі. Наприклад, це стосується цибулі, селери та картоплі.
- Якщо м'ясо чи овочі попередньо не підсмажуються, не додавайте ту кількість олії чи жиру, яка необхідна для підсмажування.
- На чверть зменшуйте кількість розпушувача для випічки та збільшуйте на чверть кількість рідини.
- 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 підрум'янитись.
- Страви, які готуються у великій кількості води, наприклад, рис та макарони, потребують приблизно такий же час, як і при готуванні на звичайній плиті. (Див. розділ про готування рису та макаронів).

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

Планування меню для готування у мікрохвильовій печі

Як одночасно зберегти усі страви гарячими

Плануйте готування та приймання їжі таким чином, щоб не доводилося все готувати в останню хвилину та одночасно. Особливості готування у мікрохвильовій печі надають можливість подавати страви до столу «з пилу, з жару». Можна переривати процес готування деяких страв та починати готувати інші, не погіршуючи смак, аромат та харчову цінність страв.

Страви, які передбачають витримку, можна готувати першими, а під час витримки готувати інші. Заздалегідь приготовані 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 печені у мікрохвильовій печі, ви можете готувати овочі чи соуси на звичайній плиті, чи у будь-яких інших поєднаннях. Готуйте їжу наступним чином.

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

Поки Ви вчитеся планувати послідовність готування страв, можливо, Ви будете дещо помилятися в розрахунку часу. Не хвилюйтесь через це. Страви перед подаванням до столу можна розігріти на 1000 Вт 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. Крім того, всі овочі можна готувати одночасно. Просто покладіть картоплю та гарбуз в одне блюдо, а менш жорсткі, наприклад, броколі, капусту, цвітну капусту, квасолю та горошок в інше. Збризніть овочі водою та накрийте кришкою чи плівкою. Готуйте 4 порції на 1000 Вт протягом 6-8 хвилин. Пам'ятайте, збільшуючи кількість овочів, збільшуйте час готування. Свіжі та заморожені овочі можна змішувати на великому пласкому блюді. Але пам'ятайте, що заморожені овочі мають меншу густину, ніж свіжі, тому що перед заморожуванням вони бланшуються. Якщо овочі порізані на однакові шматочки, їх можна готувати одночасно в окремих горщиках чи невеликих блюдах.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 32 2017/7/24 11:47:27

Збільшення/зменшення кількості порцій у рецепті

Збільшення

- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 6, збільшіть кількість кожного інгредієнта у півтора рази.
- Щоб збільшити кількість порцій з 4 до 8, збільшіть кількість кожного інгредієнта 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 ⅓, якщо кількість порцій збільшується до 6, та на ½ - до 8.

Зменшення

- Щоб зменшити кількість порцій з 4 до 2, зменшуйте кількість кожного інгредієнта у півтора рази.
- Для меншої кількості порцій вимагається посуд меншого розміру. Переконайтесь, що блюдо достатньо велике, щоб запобігти витіканню страви під час готування.
- Використовуйте такий рівень потужності, який рекомендовано у рецепті.
- Зменшуйте рекомендований час готування на ½ - ⅔.

Розрахунок рецепта на одну особу

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

Адаптація рецептів з інших джерел для мікрохвильової печі

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

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 33 2017/7/24 11:47:27

Відповіді на найпоширеніші запитання

Проблема	Причина	Рішення
Їжа надто швидко остигає після готування у мікрохвильовому режимі.	Їжа не повністю приготувалась.	Поставте страву знову до печі на додатковий час. Пам'ятайте, що продукти з холодильної камери вимагають більше часу на готування, ніж ті, що мають кімнатну температуру.
Суп вихлюпується з каструлі під час готування у мікрохвильовому.	Замала ємність посуду.	Для готування рідких страв використовуйте посуд, ємність якого вдвічі більша, ніж об'єм продуктів.
Страва надто повільно готується в мікрохвильовому режимі.	Печі не вистачає потужності.	Піч треба підключати до окремої 13-амперної мережі.
	Температура продуктів із холодильника нижча за кімнатну температуру.	Для готування більш холодних продуктів вимагається додатковий час.
М'ясо виходить жорстким після готування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для готування м'яса встановлюйте менший рівень потужності.
	М'ясо було посолене перед готуванням.	Перед готуванням м'ясо не соліть. Солити треба після готування.
Випічка залишається глевкою в центрі при випіканні у мікрохвильовому режимі.	Встановлено занадто малий час на готування/витримку.	Додайте час для готування/витримки.
Яєчня чи омлет виходять жорсткими, після готування у мікрохвильовому режимі.	Занадто довгий час готування.	При готуванні невеликих порцій страв з яєць треба уважно слідкувати за процесом. Зіпсовану страву не можливо виправити.
Пиріг із заварним кремом/ солодкий яєчний крем виходять жорсткими, після готування у мікрохвильовому режимі.	Встановлено надто високий рівень потужності.	Для готування таких страв встановлюйте менший рівень потужності.
Сирний соус виходить тягучим та клейким після готування у мікрохвильовому режимі.	Соус готувався разом із сиром.	Додайте сир до соусу наприкінці готування. Соус розплавить сир.
Овочі виходять сухими після готування у мікрохвильовому режимі.	Готувалися у відкритому посуді. Недостатній вміст вологи в овочах, наприклад, торішні коренеплоди. Перед готуванням додавалась сіль.	Накрийте кришкою чи плівкою. Додайте 2-4 ст. ложки води. Посоліть після готування.
На дверцятах печі з'являється конденсат.	Це цілком нормально та свідчить про те, що страва готується швидше, ніж пара виводиться з печі.	Витріть конденсат м'якою ганчіркою.
Скляний поворотний стіл обертається в обох напрямках.		Це нормально.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 34 2017/7/24 11:47:27

Страви на кожен день

КАША "ГРАНОЛА"

Вихід: приблизно 4 склянки (1 літр)

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть вівсяні пластівці у 3-х літрову каструлю та готуйте на 1000 Вт потужності 2-3 хвилини; помішайте двічі.
2. Додайте горіхи, пророщені зерна пшениці та коричневий цукор. Перемішайте з медом та ваніллю. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом 3-5 хвилин; помішайте двічі.
3. Додайте родзинки і кокос та дайте страві остигнути. Перемішуйте до отримання однорідної маси. Зберігайте у повітронепроникному посуді.

ПОМІДОРИ З ЦИБУЛЕЮ

Кількість порцій: 4

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 2-х літрову каструлю.
2. Варіть на 1000 Вт потужності протягом 6-8 хвилин. Подавайте з м'ясом, приготовленим на барбекю чи грилі.

ОМЛЕТ

Порції: 2

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Вилийте яйця у літрову миску та злегка збийте їх вінчиком. Додайте молоко та сіль. Збивайте до отримання однорідної маси. Накрийте блюдо плівкою та готуйте 2-2,5 хвилини на 600 Вт потужності.
2. Перемішайте яйця та готуйте ще протягом 2,5 - 3 хвилин. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте хвилину.

ЯЙЦЯ-ПАШОТ

Порції: 2

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Налийте чверть склянки води у 2 форми або невеликі склянки та додайте оцет та щіпку солі.
2. Розбийте яйця у воду та проколіть жовток та білок.
3. Накрийте миску плівкою та готуйте на 600 Вт 1-1,5 хвилини. Перед подаванням до столу накрийте страву та витримайте протягом хвилини.

Примітка: Розмір яєць впливає на час готування.

ПІДЛИВА

Вихід: 500 мл (2 склянки)

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Вилийте м'ясний сік та покладіть цибулю у горщик ємністю 1000 мл. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом 2-3 хвилин.
2. Додайте борошно, томатну пасту та половину яловичого бульйону. Ретельно перемішайте. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом 2 хвилин. Додайте решту бульйону.
3. Ретельно перемішайте та протягом 2 хвилин готуйте на 1000 Вт потужності. Приправте сіллю та перцем. Подавайте з м'ясом за Вашим смаком.

БІЛИЙ СОУС (ОСНОВНИЙ)

Вихід: 250 мл (1 склянка)

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть вершкове масло у літровий керамічний горщик. Протягом 30-40 секунд розтоплюйте на 1000 Вт потужності.
2. Змішайте борошно, сіль та перець з молоком. Поступово додавайте молоко у розтоплене вершкове масло, доки не вийде однорідна суміш.
3. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом 3-4 хвилин, двічі перемішавши.

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

На замітку:

Для готування тонких шматочків бекону:

Покладіть бекон між паперовими серветками або на пиріжкову тарілку і готуйте на 1000 Вт 2-3 хвилини.

На замітку:

Щоб підсушити панірувальну суміш:

Насипте 250 мл (1 склянку) панірувальної суміші на пласку тарілку тонким шаром. Нагрівайте на 1000 Вт 2-3 хвилини, перемішавши 1 раз під час розігріву. Охолодіть і просійте через велике сито.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 35 2017/7/24 11:47:27

Риба та морепродукти

Вказівки щодо готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

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

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

Встановлення часу готування риби та морепродуктів у мікрохвильовій печі

РИБА АБО МОРЕПРОДУКТИ	КІЛЬКІСТЬ	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хв.)
Рибне філе	500 г	600 Вт	6 - 8
Гребінці (морські)	500 г	600 Вт	6 - 8
Креветки середнього розміру (помиті та неочищені)	500 г	600 Вт	6 - 8
Цільна риба (фарширована чи нефарширована)	500 - 900 г	600 Вт	8 - 10

Риба з лимонним соком

2 порції

Інгредієнти:

300 г рибного філе (можна зі шкірою)
Лимонний сік від половини лимона
Сіль, мелений перець за смаком

Спосіб готування:

Посуд: літрова низька каструля, харчова плівка

1. Покладіть рибне філе шкірою вниз у каструлю, посипте сіллю, полийте свіжим лимонним соком.
2. Накрийте плівкою і готуйте в автоматичній/сенсорній програмі готування РИБА або на 600 Вт від 4 до 6 хвилин.
3. Перед подаванням витримайте 3 хвилини, посипте меленим перцем за смаком.

СМАЖЕНА СУМІШ ІЗ МОРСЬКИМИ ГРЕБІНЦЯМИ

Порції:2-4

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть олію, цибулю та часник у 2-х літрову каструлю. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом 1-2 хвилин.
2. Додайте решту інгредієнтів та протягом 5-7 хвилин готуйте на 1000 Вт потужності; перемішайте в процесі готування.
3. Відразу ж подавайте до столу.

Філе лосося з соусом

4 порції

Інгредієнти:

500-600 г (4 філе) лосося
Сіль та перець за смаком

Маринад з консервованих огірків

150 г (3-4 шт) консервованих огірків дрібно порізаних
100 г (1 велика) цибулі, дрібно порізаної
15 мл (1 ст. ложка) рослинної олії
125 мл білого сухого вина

Спосіб готування:

Посуд: прямокутна або квадратна скляна форма

1. Влийте олію, додайте дрібно порізані огірки і цибулю, накрийте плівкою і готуйте на 1000 Вт 4-5 хвилин або до м'якості.
2. Додайте філе лосося і біле вино. Накрийте плівкою і готуйте на 600 Вт 10-12 хвилин. Перед подаванням на стіл витримайте 2-3 хвилини.

Креветки в часниковому соусі

2 порції

Інгредієнти:

60 г вершкового масла
1 порізаний зубчик часнику
15 мл (1 ст. ложки) лимонного соку
15 г (2 ст. ложки) порізаної петрушки
500 г очищених креветок

Спосіб готування:

Посуд:

1. Покладіть масло, часник у літрову ємність. Варіть на 1000 Вт 30-50 секунд.
2. Додайте лимонний сік, петрушку і креветки. Накрийте харчовою плівкою. Готуйте на 600 Вт 6-8 хвилин, перемішайте в середині процесу готування. Подавайте до столу відразу після готування.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 36 2017/7/24 11:47:27

Птиця

Вказівки щодо приготування цільної 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. У середині процесу готування перегорніть її. Накрийте вощеним папером, щоб запобігти розхлюпуванню соку.
Якщо птиця ще не зовсім готова, поставте її знову у піч 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 жорсткішим м'ясом треба готувати у рідині, наприклад, у супі чи бульйоні, із розрахунку 1/4 склянки на кожні 500 г птиці. Використовуйте кулінарний мішок для запікання чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб птиця не торкалася кришки.
Використовуючи кулінарний мішок для запікання, 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. По верхньому краю мішечка зробіть шість розрізів по 2 см.

Помножте вагу птиці на мінімально рекомендований час готування для кожних 500 г. Встановіть потужність та час. Після завершення процесу готування перевірте внутрішню температуру птиці, використовуючи звичайний чи спеціально призначений для мікрохвильової печі термометр, для чого вставте його у м'ясо. 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 їх можна за допомогою зубочисток.



Вказівки щодо приготування окремих частин птиці у мікрохвильовій печі

Вкрийте страву вощеним папером чи паперовою серветкою. Користуйтесь наведеною нижче таблицею для визначення мінімального рекомендованого часу готування.
Покладіть шматки птиці шкірою донизу у мілкий посуд та рівномірно розподіліть усередині нього.
У середині 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	600 Вт	87 °C	12 - 16
Шматочки курки	600 Вт	87 °C	10 - 12
Індичка	600 Вт	87 °C	12 - 18
Качка	600 Вт	87 °C	12 - 17

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 37 2017/7/24 11:47:27

КУРКА "САН ЧОЙ БАУ"

Порції: 4

Інгредієнти:

10	китайських сушених грибів
10 мл (2 ч. ложки)	сезамової олії
1	подрібнений зубок часнику
500 г	порізаної на шматочки курки
10	дрібно порізаних каштанів
125 г	порізаних паростків бамбука
15 мл (1 ст. ложка)	соєвого соусу
10 мл (2 ч. ложки)	устричного соусу
30 мл (2 ст. ложки)	хересу
1	невеликий качанний салат

Спосіб готування:

1. Залийте гриби киплячою водою на 30 хвилин. Злийте воду, видаліть ніжки та дрібно поріжте.
2. Влийте олію та часник у 2,5-х літрову каструлю та варіть на 1000 Вт потужності 50-60 секунд.
3. Додайте курку та готуйте на 600 Вт 10-12 хвилин. Додайте решту інгредієнтів, крім салату, та готуйте на 600 Вт 6-8 хвилин
4. Відділіть листки салату та покладіть на кожний з них декілька ст. ложок суміші. Відразу ж подавайте до столу.

Куряча печінка в сметані

4 порції

Інгредієнти:

200 г цибулі, порізаної півкільцями
15 мл (1ст. ложка) рослинної олії
500 г курячої печінки
10 г (1 ст. ложка) борошна
250 мл (1 склянка) сметани
Сіль, перець за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 2,5-х літрова каструля, харчова плівка

1. Цибулю з рослинною олією готуйте на 1000 Вт 3-4 хвилин. Додайте печінку, борошно, перемішайте, додайте сметану, воду, сіль, перець і ще раз усе перемішайте.
2. Готуйте під плівкою на 1000 Вт 5-7 хвилин. Перемішайте, продовжуйте готувати на 600 Вт 2-3 хвилини або до готовності. Залишіть на 5 хвилин, перед подачею добре перемішайте.

Курячі крильця з медом та кунжутом

4-6 порцій

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, форма для готування

1. Покладіть всі інгредієнти в ємність, добре перемішайте. Маринуйте протягом, як мінімум, 2-х годин.
2. Вийміть курячі крильця з маринаду, покладіть у форму для готування і готуйте на 800 Вт 18-20 хвилин або до готовності, переверніть через ½ часу, відведеного для приготування.

Курячі грудки із соусом з гірчиці та сметани

4 порції

Інгредієнти:

4 середніх філе курки
15 мл (1 ст. ложка) вершкового масла
сіль, спеції для курки за смаком
Соус
15 мл (1 ст. ложка) гірчиці
5 г (1 ч. ложка) сухого курячого бульйону
30 мл (2 ст. ложки) лимонного соку
125 мл (1/2 склянки) сметани

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Розріжте куряче філе на рівні шматочки. Покладіть масло і курку в ємність і готуйте на 800 Вт потужності 8-10 хвилин. У середині процесу готування переверніть.
2. Вийміть курку, додайте інгредієнти, що залишилися, добре перемішайте. Готуйте на 1000 Вт 2-3 хвилини. Перед подаванням полийте філе соусом.

Чахохбілі

4 порції

Інгредієнти:

440 м (1 банка) консервованих томатів
60 мл (1/4 склянки) томатної пасти
10 мл (2 ч. ложки) порізаного часнику
2 порізані цибулини
10 мл (2 ч. ложки) спецій за смаком
1 кг курячих ніжок

Спосіб готування:

Посуд: прямокутна форма для готування.

1. Покладіть всі інгредієнти в ємність. Добре перемішайте. Накрийте кришкою. Готуйте на 800 Вт 10-12 хвилин.
2. Переверніть курку, продовжуйте готувати на 800 Вт 10-12 хвилин або до готовності.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 38 2017/7/24 11:47:28

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 жировою частиною донизу. Шматки без кісток покладіть жировою частиною угору. Переверніть шматки у середині процесу готування. Половинки окосту треба закрити смужкою фольги шириною 8 см, обертаючи її по більшому радіусу. Закріпіть фольгу на окості за допомогою зубочисток. Загорніть 3 см по зрізу. Готуючи окіст із ніжками, закрийте кістку фольгою. Коли минає приблизно 1/3 часу готування, вийміть окіст із печі та зніміть із нього шкіру. Перегорніть жировою частиною угору та вкрийте 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 у середині процесу. Якщо ви його накриваєте на початку готування, тоді зніміть фольгу по закінченні половини часу готування. Готуючи яловичину чи свинину з кістками, треба вкрити фольгою ділянки біля них. Фольга повинна опускатися на 5 см нижче кістки. Гомілку та тонкі частини м'яса без кісток також треба вкривати. Переконайтесь, що фольга не торкається стінок печі, у протилежному випадку може статися іскріння. Верхню частину консервованого окосту треба вкривати фольгою, ширина якої 3 см. Оберніть смужку фольги навколо окосту та закріпіть за допомогою зубочисток. Загорніть 2 см по зрізу. Після нагрівання скористуйтесь термометром для м'яса, щоб перевірити температуру. При цьому термометр не повинен торкатися кісток чи жиру. У протилежному випадку показник може бути невірним. Температура нижча у центрі шматка, а також біля великих кісток, наприклад, в середині філейної частини свинини. Якщо температура нижча за необхідну, поставте м'ясо знову у піч та готуйте ще декілька хвилин на рекомендованому рівні потужності.
У МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗВИЧАЙНИЙ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ М'ЯСА. Після приготування витримайте м'ясо у фользі протягом 10-15 хвилин. Витримка дозволяє вирівняти температуру усієї страви та підвищує її на 5 °C- 10 °C.

Українська

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

Менш м'які шматки м'яса, наприклад, для смаженини, 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 мішок для запікання чи закриту ємність. Оберіть каструлю із кришкою. Ємність повинна бути достатньо глибокою, щоб м'ясо не торкалося кришки. Використовуючи кулінарний мішок для запікання, підготуйте його згідно інструкцій, наведених на упаковці. Не використовуйте дріт чи скріпки.

Користуйтесь наданим нейлоновим шнурком, бавовняною ниткою чи відріжте смужку з верхнього краю мішечка. По 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 у середині процесу готування. Повністю приготовлене м'ясо повинно бути м'яким.

Таблиця готування м'яса у мікрохвильовій печі

М'ЯСО	ПОТУЖНІСТЬ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил. / 500 г)
Яловичина		
шматки середнього розміру	600 Вт	12-14
лопатка, бочок, грудинка	600 Вт	20-30
Свинина		
свиняча нога	600 Вт	15-18
філейна частина	600 Вт	15-18
відбивні	600 Вт	8-10
Баранина		
середньої жорсткості	600 Вт	12-14
м'яка	600 Вт	15-18

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 39 2017/7/24 11:47:28

Яловичина в соусі чилі

4 порції

Інгредієнти:

500 г порізаної на шматочки яловичини
1 порізана цибулина
1 дрібно порізаний зубчик часнику
30 г (2 ст. ложки) приправи Чилі
400 мл (1 банка) консервованих томатів
200 г (1 банка) консервованої квасолі без рідини

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Покладіть всі інгредієнти, крім квасолі, в двохлітрову каструлю. Добре перемішайте. Готуйте на 800 Вт 15-20 хвилин або до м'якості. У середині готування додайте квасолю і добре перемішайте.
2. Подавайте на тарілці із салатом і сиром.

ЯЛОВИЧИНА ПО-КИТАЙСЬКИ З ОВОЧАМИ

Порції: 4

Інгредієнти:

400 г	порізаної на шматочки вирізки
5 мл (1 ч. ложка)	дрібно порізаного імбиру
1	порізаний зубок часнику
15 мл (1 ст. ложка)	соєвого соусу
30 мл (2 ст. ложки)	китайського соусу
60 мл (1/4 склянки)	яловичого бульйону
500 мл (2 склянки)	порізаних овочів

Спосіб готування:

1. Покладіть вирізку, імбир та часник у 3-х літрову ємність. Готуйте на 1000 Вт 1-2 хвилини
2. У горщику (250 мл) змішайте соуси з бульйоном. Суміш додайте до м'яса. Готуйте на 1000 Вт 2-3 хвилин.
3. Додайте овочі та готуйте на 1000 Вт 4-5 хвилин; у середині процесу готування перемішайте.
4. Витримайте 5 хвилин та подавайте з рисом чи макаронами.

МАРИНОВАНІ ЗАСМАЖЕНІ РЕБЕРЦЯ

Порції: 4

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть усі інгредієнти у 3-х літрову каструлю та маринуйте декілька годин чи протягом ночі.
2. Реберця готуйте на 600 Вт 25-28 хвилин, перемішайте один раз у процесі готування.

Бефстроганов

4 порції

Інгредієнти:

1 порізана цибулина
15 мл (1 ст.ложка) рослинної олії
500 г антрекота, порізаного на тонкі вузькі шматочки
30 мл (2 ст. ложки) томатного соусу
30 мл (2 ст. ложки) гострого соєвого соусу
15 г (1 ст. ложка) борошна
1 кубик яловичого бульйону
125 мл (1/2 склянки) сметани

Спосіб готування:

Посуд: 2,5-х літрова каструля, харчова плівка

1. Покладіть цибулю, олію, м'ясо, томатний і соєвий соуси, перемішайте.
2. Готуйте на 800 Вт 12-15 хвилин під плівкою, перемішайте один раз у процесі готування. Додайте борошно і сухий бульйон, перемішайте, додайте сметану.
3. Перемішайте і готуйте на 800 Вт 7-10 хвилин або до готовності.

М'ясний соус до спагетті

4 порції

Інгредієнти:

100 г (1 шт.) цибулі, дрібно порізаної
5 г (1 зубок) подрібненого часнику
150 г (1 шт.) порізаного болгарського перцю
30 мл (2ст. ложки) рослинної олії
100 г (5 шт.) свіжих печериць, скибками
225 г пісного яловичого фаршу
200 мл червоного напівсухого вина
400 мл (1 банка) м'якоті консервованих томатів
по 1/2 ч. ложки солі і чорного перцю
спеції орегано, базилік за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 2-х літрова каструля, харчова плівка

1. Цибулю, часник, рослинну олію прогрійте в каструлі на 1000 Вт 2 хвилини, додайте перець, шматочки печериць, м'ясний фарш, добре перемішайте, закрийте плівкою і готуйте на 600 Вт потужності 6-8 хвилин до напівготовності.
2. Потім додайте червоне вино і подрібнені томати, сіль, перець, спеції, готуйте під плівкою на 600 Вт 8-10 хвилин.

Плов

4 порцій

Інгредієнти:

200 г (2 шт.) моркви, порізаної дрібними кубиками
200 г (2 шт.) цибулі, дрібно порізаної
30 мл (2 ст. ложки) рослинної олії
400 г свинини для тушкування, порізаної середніми кубиками
150 г (3/4 склянки) рису, промитого і замоченого на 40 хвилин в 1 склянці води
250 мл (1 склянка) води
Сіль, приправи для плову, барбарис за смаком
Часник 1 голівка

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Порізане м'ясо, моркву, цибулю й олію покладіть в каструлю. Готуйте без кришки на 1000 Вт 10 хвилин.
2. Додайте сіль, спеції, добре перемішайте, додайте воду і попередньо замочений рис разом із водою. Готуйте на 1000 Вт 5-7 хвилин під плівкою. Перемішайте. А потім на 600 Вт 20-24 хвилин або до готовності.
3. Залишіть на 10 хвилин у виключеній печі.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 40 2017/7/24 11:47:28

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 500 г овочів. У воду додайте сіль або посоліть після готування. Не соліть безпосередньо овочі. Накрийте ємність скляною кришкою чи плівкою. Готуйте на 1000 Вт потужності протягом рекомендованого часу, зазначеного у таблиці. У середині процесу готування перемішайте чи переверніть овочі.

Овочі, які готуються цільними 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 пакеті овочі покладіть на блюдо та наколіть зверху. Готуйте на 1000 Вт потужності, користуючись інструкціями, наведеними у таблиці. Овочі треба готувати у закритому посуді чи накривати плівкою. У середині процесу готування перемішайте чи переверніть. Після приготування також перемішайте. 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 1000 Вт потужності протягом 10 - 12 хвилин. Додайте боби та 2 ст. ложки олії. Готуйте у відповідності до інструкцій, наведених у таблиці. Перемішайте та витримайте у закритому посуді протягом 15-20 хвилин.

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

Готування заморожених овочів у мікрохвильовій печі

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ЯК ГОТУВАТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ (хвил.) НА 1000 Вт
Боби	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Кормові боби	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Броколі (пагіння)	350 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Брюссельська капуста	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Морква (молода)	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	6-8
Кольорова капуста	500 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	6-8
Кукурудза (1/2 качана)	кожні 1/2 качана (75 г)	Готувати у закритій 2-літровій ємності	3-4
Кукурудза (качани)	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Суміш овочів	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	5-7
Горох	250 г	Готувати у закритій 2-літровій ємності	4-6
Шпинат	250 г	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 1000 Вт (хвил.) У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ	ГОТУВАННЯ БОБІВ НА 600 Вт У ЗАКРИТОМУ ПОСУДІ (хвил.)
Сочевиця (250 г)	4-літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Суп із суміші овочів (250 г)	4-літрова миска	2 літра	10-12	15-20
Дроблений горох чи сочевиця (250 г)	4-літрова миска	2 літра	10-12	20-25
Боби (250 г), замочені на ніч	4-літрова миска	2 літра	10-12	25-30

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 41 2017/7/24 11:47:28

Час готування свіжих овочів

Для отримання кращого результату овочі треба накривати кришкою та готувати на 1000 Вт.

Наведена вага є приблизною.

ОВОЧ	КІЛЬКІСТЬ	ЯК ГОТУВАТИ	ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ГОТУВАННЯ НА 1000 Вт (хвил.)
Спаржа	250 г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	4-6
Боби (подрібнені)	250 г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	4-5
Буряк	4 цілих (1 кг)	Готувати у 4-літровому посуді, залити склянкою води. Час витримки після приготування - 5 хвилин.	14-18
Броколі	500 г	Тільки суцвіття, готувати у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Брюссельська капуста	500 г	Закритий посуд, додати 1/4 склянки води.	5-7
Капуста	500 г	Нашаткована, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Морква	дрібно нарізана 200 г	У закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Цвітна капуста	500 г	Суцвіття, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Селера	6 стебел (400 г), порізаних на шматки довжиною 1 см	У закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	5-7
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 1/4 склянки води.	5-7
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 1/4 склянки води.	4-6
Горох	250 г	Очищений від шкірки, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Картопляне пюре Картопля у мундирі	5 (500 г)	Очищена та розрізана на 4 частини, із додаванням 1/4 склянки води. Проколоти шкірку. Покласти на паперову серветку та готувати у відкритому посуді.	6-8 7-9
Гарбуз	500 г	Очищений та порізаний на рівні шматочки, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	8-10
Шпинат	250 г	Видалити стебла, порізати листя на невеличкі шматки. Готувати у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	3-5
Солодка картопля	500 г	Порізана на шматочки, у закритому посуді з додаванням 2 ст. ложок вершкового масла.	6-8
Ріпа	500 г	Очищена від шкірки та дрібно порізана, у закритому посуді з додаванням 1/4 склянки води.	6-8
Помідори	2 (300 г)	Порізані, готувати з додаванням 1 ст. ложки вершкового масла.	2-4
Цукіні	500 г	Порізані на шматочки розміром 2 см, готувати у закритому посуді.	5-7

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 42 2017/7/24 11:47:29

Цвітна капуста в білому соусі

4 порції

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

Посуд: низька каструля, літрова каструля, харчова плівка

1. Покладіть цвітну капусту з водою в низьку каструлю. Накрийте плівкою і готуйте в автоматичній/сенсорній програмі "ОВОЧІ" або на 1000 Вт 6-8 хвилин.
2. Покладіть масло в літровий горщик. Готуйте на 1000 Вт 1 хв, перемішайте з борошном і прогрійте ще 1 хвилину. Поступово додайте молоко, добре перемішайте і продовжуйте готувати на 1000 Вт 2-3 хвилини. У середині процесу готування перемішайте.
3. З цвітної капусти злийте зайву рідину, залийте соусом і посипте сиром. Готуйте на 800 Вт 2-3 хвилини або до розплавлювання сиру.

Морква , глазурована медом

4 порції

Інгредієнти:

500 г тонко порізаної моркви
30 мл (2 ст. ложки) коричневого цукру
30 мл (2 ст. ложки) вершкового масла
30 мл (2 ст. ложки) меду

Спосіб готування:

Посуд: 2-х літрова каструля

1. З'єднайте усі компоненти, накрийте кришкою і готуйте на 1000 Вт 8-10 хвилин, добре перемішавши в середині процесу готування.

Вінегрет

5-6 порцій

Інгредієнти:

350 г (3-4 шт.) картоплі
250 г (3-4 шт.) моркви
350 г (2-3 шт.) буряка
180 г (3-4 шт) маринованих огірків
150 г (1 банку) зеленого горошку, без рідини
75 мл (5 ст. ложок) рослинної олії
30 мл (2 ст. ложки) 3%-вого оцту
Сіль, перець, цукор за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка, фольга.

1. На дно каструлі покладіть буряк, потім картоплю і зверху моркву. Підлийте 2-3 ст. ложки води, закрийте плівкою, готуйте на 1000 Вт 10 хвилин. Дістаньте в першу чергу моркву, продовжуйте готувати так само ще 5 хвилин, дістаньте картоплю, буряк продовжуйте готувати ще 3-5 хвилин до м'якості. Всі овочі загорніть у фольгу і залишіть до повного остигання.
2. Овочі нарізайте дрібними кубиками. Буряк перемішайте з 2-3 ст. ложками рослинної олії. Олію, що залишилася, змішайте із сіллю, перцем, цукром, оцтом і соєвим соусом. Перемішайте з овочами.

Запіканка з картоплі

4 порції

Інгредієнти:

750 г очищеної і порізаної скибочками картоплі
Сіль за смаком
250 мл (1 склянка) сметани
60 мл (1/4 склянки) молока
3 стебла зеленої цибулі
2 шматочки бекону, дрібно порізаного
125 мл (1/2 склянки) тертого сиру

Спосіб готування:

Посуд: форма з бортиками

1. Викладіть шар картоплі, посоліть, залийте його сумішшю з молока і сметани. Готуйте на 1000 Вт 15-18 хвилин.
2. Зверху посипте цибулею, беконом і сиром. Готуйте на 1000 Вт 5 хвилин.

ОВОЧІ У СОУСІ "КАРРІ"

Порції: 4

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть цибулю і соус карі в 3-х літрову каструлю, накрийте кришкою. Готуйте на 1000 Вт протягом 3-4 хвилин.
2. Додайте решту інгредієнтів, за виклю ченням горіхів, та перемішайте. Накрийте кришкою. Готуйте 12-14 хвилин на 1000 Вт. Перемішайате через ½ часу, відведеного для приготування. Посипте подрібненими горіхами та подавайте до столу.

ФАРШИРОВАНІ ПОМІДОРИ

Порції: 2

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Зріжте верхівки помідорів. Ложкою вийміть м'якоть. Змішайте її з рештою інгредієнтів, за виключенням додаткового сиру.
2. Заповніть помідори сумішшю. Посипте їх рештою сира.
3. Покладіть їх у 2-х літрову каструлю та готуйте на 1000 Вт 2-3 хвилини. Подавайте до столу.

Порада: 4 фаршировані помідори треба готувати 6-8 хвилин на 1000 Вт.

Українська

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 43 2017/7/24 11:47:29

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 1000 Вт 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 1000 Вт (у хвилинах)	ЧАС ВИТРИМКИ (у хвилинах)
РИС шліфований швидкого готування (1 склянка/200 г)	4-літрова миска	2 1/3 склянки	16-19	5
Шліфований (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
Рис «Жасмин» (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 1000 Вт.

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 1000 Вт (у хвилинах)	ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ (у хвилинах)
Сухі макарони фетучіні (250 г)	4-літрова миска	6 склянок	12-14	5
Макарони "ріжки", "равлики", тощо (250 г)	3-літрова миска	4 склянки	14-16	5
Свіжі спагеті, Фетучіні (375 г)	4-літрова миска	6 склянок	12-14	5
Сухі макарони спагеті (250 г)	4-літрова миска	4 склянки	12-14	5
Свіжі тортелліні, равіолі (250 г)	4-літрова миска	4 склянки	10-12	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 1000 Вт протягом 2 - 3 хвилини.

Підчас готування перемішайте.



Перед подаванням до столу витримайте 1-2 хвилини.

За бажанням додайте цукор або спеції.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 44 2017/7/24 11:47:29

Тортелліні з беконом і цибулею

4 порції

Інгредієнти:

600 г тортелліні
1,5 л (6 склянок) окропу
1 порізана цибулина
1 зубок дрібно порізаного часнику
3 шматочки дрібно порізаного бекону
300 мл (2 склянки) вершків
15 мл (1 ст. ложка) тертого сиру Пармезан
5 мл (1 ч. ложка) сухого курячого бульйону
30 мл (2 ст. ложка) порізаної петрушки
Мелений чорний перець, додатково сир Пармезан

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Налийте в 3-х літрову каструлю гарячу воду і покладіть в неї макарони, накрийте плівкою. Готуйте на 1000 Вт 10-14 хвилин. Залишіть накритими ще на 2 хвилини. Злийте воду.
2. Покладіть цибулю, часник і бекон у 2-х літрову каструлю і варіть на 1000 Вт 4-5 хвилин. Додайте вершки, сир, бульйонний порошок і петрушку. Усе ретельно перемішайте.
3. Додайте макарони і готуйте на 1000 Вт 2-3 хвилини. Посипте зверху перцем і Пармезаном що залишився.

Песто Фетучіні

4 порції

Інгредієнти:

250 г фетучіні
1,5 л (6 склянок) окропу
2 дрібно порізаних зубчика часнику
250 г (1 склянка) листя базиліку
15 г (1 ст. ложка) порізаних горіхів
125 г (1/2 склянки) тертого сиру Пармезан
250 мл (1 склянка) оливкової олії

Спосіб готування:

Посуд: 3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Налийте в 3-х літрову каструлю гарячу воду і покладіть в неї макарони, накрийте плівкою. Готуйте на 1000 Вт 14-16 хвилин. Залишіть накритими ще на 5 хвилин. Злийте воду.
2. Покладіть інгредієнти, що залишилися, крім олії, у кухонний комбайн, подрібніть. Повільно додавайте олію тоненьким струмком під час подрібнювання продуктів, до одержання консистенції соусу.
3. Покладіть соус у макарони, перемішайте і подавайте.

Рис з овочами

4 порції

Інгредієнти:

30 г (2 ст. ложки) вершкового масла
100 г (1 шт.) порізаної цибулі
100 г (1-2 шт.) дрібно порізаної моркви
80 г (1/2 банки) консервованої кукурудзи
100 г (1/3 пачки) мороженого зеленого горошку
200 г (1 склянка) круглого рису
Сіль, спеції до рису за смаком

Спосіб готування:

Посуд: 2,5-3-х літрова каструля, харчова плівка

1. Покладіть масло, порізану цибулю і моркву в каструлю, накрийте плівкою і готуйте на 1000 Вт 4-5 хвилин, потім додайте консервовану кукурудзу, заморожений горошок, промитий рис, добре перемішайте.
2. Додайте 375 мл (1 1/2 склянки) окропу, сіль, спеції до рису, перемішайте, накрийте плівкою і готуйте на 1000 Вт 12-14 хвилин або до готовності, перемішайте через ½ часу, відведеного для приготування.
3. Залишіть у накритому посуді на 5 хвилин.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 45 2017/7/24 11:47:29

Десерти

ПУДИНГ ІЗ МАСЛОМ ПО-ШОТЛАНДСЬКИ

Порції: 4 - 6

Інгредієнти:

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

Спосіб готування:

1. Покладіть згущене молоко у 2-х літрову каструлю. Готуйте на 600 Вт протягом 6-7 хвилин, двічі перемішайте.
2. Додайте вершкове масло, екстракт ванілі та молоко. Перемішуйте, доки масло повністю не розчиниться. Прохолодіть поступово.
3. Змішайте молочну суміш із борошном. Ретельно перемішайте. Вилийте суміш у 2-х літрову каструлю.
4. Посипте зверху жовтим цукром та обережно полийте окропом. Готуйте на 1000 Вт протягом 6-8 хвилин.

Фруктовий джем

Інгредієнти:

200 г фруктів (такі як полуниця, яблуко, виноград, ківі ін.)
100 г цукрової пудри
10 мл (2 ч. ложки) лимонного соку

Спосіб готування:

1. Почистіть і поріжте фрукти на шматочки розміром 1-2 см і помістіть в 2 л каструлю. Додайте цукрову пудру, лимонний сік і рослинну олію. Добре перемішайте.
2. Готуйте на 600 Вт протягом 13-14 хв. Перемішуйте кожні 3 хв.

ПРИМІТКИ:

1. Не можна готувати джем із апельсинів. Зберігайте джем в холодильнику. Цукор додавайте за смаком.Чим менше цукру, тим менший термін зберігання джему.
2. Подвойте складові, щоб отримати 2 чашки джему.

Вихід: приблизно 1 чашка

Ароматні груші в червоному вині

4 порції

Інгредієнти:

4 середні груші
100 г (1/2 склянки) цукру
300 мл (1 1/5 склянки) води
125 мл напівсолодкого червоного вина
по 4 зірочки анісу і гвоздики
сік і цедра від 1 лимона
1 ст. ложка насіння коріандру
шматочок кори кориці
Збиті вершки за смаком

Спосіб готування:

Посуд: низька каструля, харчова плівка

1. Груші очистити від шкірочки і насіння
2. Покласти в каструлю цукор і воду, довести до кипіння на 1000 Вт 3-4 хвилини, перемішати, додати спеції і вино, продовжувати готувати на 1000 Вт 2-3 хвилини.
3. У сироп покласти груші, накрити плівкою, готувати на 600 Вт 8-10 хвилин або до м'якості. Охолодити в сиропі.
4. Подавати в креманках, прикрасивши збитими вершками.

Шоколадний мус

4 порції

Інгредієнти:

125 г чорного шоколаду
10 мл (1 ст. ложка) бренді
2 жовтки
300 мл вершків з високим відсотком жирності

Спосіб готування:

Посуд: глибока скляна миска

1. Вершки підігрійте на 1000 Вт 1 хвилину, додайте шматочки шоколаду і розмішайте до його розчинення.
2. Жовтки злегка збийте віночком, додайте до них при постійному помішуванні вершки із шоколадом, готуйте на 100 Вт 9-10 хвилин. Перемішуйте через кожні 1-2 хвилини.
3. Перемішайте з бренді. Розлийте по формочках, остудіть в холодильнику.

Грильяж горіховий

4 порції

Інгредієнти:

200 г цукру рафінаду
200 мл води
5 мл (1/2 ст. ложки) лимонного соку
150 г (1 склянка) очищеного гарбузового або соняшникового насіння або лісових горішків

Спосіб готування:

Посуд: висока 2-х літрова каструля, харчова плівка.

1. Покладіть цукор у каструлю і залийте гарячою водою, перемішайте, готуйте 3 хвилини на 1000 Вт. Додайте лимонний сік. Продовжуйте готувати на 1000 Вт протягом 12-14 хв. до бурштиново-карамельного кольору. Перемішуйте кожні 3 хвилини.
2. Горіхи перемішайте з гарячою карамеллю, викладіть суміш на рівну поверхню на обробну дошку, накриту харчовою плівкою. Поверхню розрівняйте шаром 1,0 - 1,5 см, робіть усе швидко, щоб карамель не затверділа завчасно, накрийте шаром плівки і розкачайте качалкою ще теплий грильяж до товщини 0,5 см. Наріжте на шматочки ще теплий грильяж, залишіть його до повного остигання і затвердіння не менше ніж на 1 годину. Розламайте на шматочки по прорізаних лініях.

Желе з консервованих фруктів

Інгредієнти:

500 г консервованих персиків, або груш, або ананасів
250 мл сиропу від фруктів
250 мл газованого напою (наприклад, Фанти)
20 г желатину
Збиті вершки за смаком

Спосіб готування:

Посуд: літрова каструля.

1. Желатин замочити у фруктовому сиропі і залишити на 30-40 хвилин.
2. Нагріти желатин у мікрохвильовій печі на 600 Вт 2-3 хвилини до розчинення желатину, додати газований напій, перемішати.
3. По формочках розкласти фрукти, залити не застигле желе, остудити в холодильнику не менше 2 годин.

(NN-SD38HS & NN-SD36HB)-F0003BW40ZP_(Solo)_Ukr_170724.indd 46 2017/7/24 11:47:29