

Микроволновые Печи

Инструкции по Эксплуатации
и Поваренная Книга

Microwave Ovens

*Operating Instructions
& Cookery Book*



Panasonic

NH-F359 ZPG

УСТАНОВКА И ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Проверка вашей микроволновой печи.

Распакуйте микроволновую печь, удалите все упаковочные материалы и проверьте ее на наличие таких повреждений, как вмятины, неисправность запоров дверцы или трещины в дверце. Если вы обнаружите какие-либо неисправности, сразу сообщите об этом вашему дилеру. Не производите установку поврежденной микроволновой печи.

Указания по заземлению

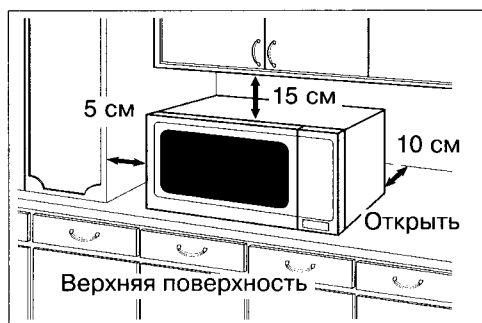
ВНИМАНИЕ: В ЦЕЛЯХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНА! Если сетевая розетка не имеет заземления, то покупатель должен заменить ее на другую розетку, снабженную системой заземления.

Рабочее напряжение

Напряжение в сети должно соответствовать указанному на фирменной табличке. При подключении к сети с напряжением больше указанного, может произойти пожар или другие неисправности.

Установка микроволновой печи

1. Установите микроволновую печь на плоскую и надежную поверхность на высоте не менее 85 см от пола.
2. Печь должна быть установлена так чтобы, в случае необходимости, можно было легко выключить ее, выдернув шнур из розетки.
3. Для правильной работы печи необходимо обеспечить достаточную циркуляцию воздуха.
 - А. Оставьте 15 см свободных над печью, 10 см сзади и по 5 см с обеих сторон.
 - Б. Если одна сторона печи находится впритык к стене, другая сторона или верх печи должны быть свободны.
4. Не устанавливайте печь в непосредственной близости от газовой или электрической плиты.



5. Не допускайте снятие с ножек.
6. Данная печь предназначена только для бытового применения. Не рекомендуется пользоваться данной печью на улице.
7. Не рекомендуется пользоваться микроволновой печью при повышенной влажности воздуха.
8. Сетевой шнур не должен касаться корпуса печи. Не допускайте соприкосновения сетевого шнура с горячими поверхностями. Не допускайте свисания сетевого шнура через край стола или другой мебели. Не опускайте сетевой шнур, вилку или печь в воду.
9. Не загораживайте вентиляционные отверстия, расположенные на задней и верхней сторонах корпуса печи. Если во время работы микроволновой печи эти отверстия окажутся закрытыми, это может привести к перегреву. Сработает тепловая защита печи, и работа возобновится только после ее охлаждения.

ВНИМАНИЕ!

1. Уплотнители дверцы и места их прилегания необходимо протирать влажной тряпкой. Аппарат должен быть проверен на наличие повреждений уплотнителей дверцы и мест их прилегания. При обнаружении таких повреждений запрещается дальнейшая эксплуатация аппарата до выполнения ремонта специалистом сервисной службы, прошедшим обучение у изготовителя.
2. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или производить регулировку или ремонт дверцы, корпуса панели управления, предохранительных блокировочных выключателей или любой другой части печи. Не снимайте наружную панель печи, она защищает от воздействия микроволновой энергии. Ремонт должен выполняться только квалифицированным специалистом сервисной службы.
3. Не включайте аппарат, если у него повреждены сетевой шнур или вилка, если он работает неправильно или произошло его повреждение/падение.
4. В случае повреждения сетевого шнура аппарата его необходимо заменить специальным шнуром, поставляемым изготовителем.
5. Детям пользоваться микроволновой печью без присмотра можно только после того, как им даны понятные инструкции, после которых ребёнок может безопасно использовать микроволновую печь и осознаёт опасность неправильного использования печи.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Использование вашей печи

1. Не используйте печь в других целях кроме как приготовление пищи. Эта печь предназначена специально для разогрева или приготовления пищи. Не используйте эту печь для разогрева химических препаратов или других непищевых продуктов.
2. Удостоверьтесь, что посуда/емкость подходит для использования в микроволновой печи.
3. Не используйте микроволновую печь для сушки белья, газет или других материалов. Это может вызвать пожар.
4. Когда вы не пользуетесь печью, не кладите внутрь посторонние предметы, на случай если она случайно включится.
5. Не допускается включать аппарат В МИКРОВОЛНОВОМ ИЛИ КОМБИНИРОВАННОМ РЕЖИМАХ БЕЗ ПРОДУКТОВ В ПЕЧИ, так как это может привести к повреждению аппарата.
6. Если в печи появляется огонь или дым, нажмите кнопку СТОП и оставьте дверь закрытой. Выдерните сетевой шнур или отключите электричество во всей квартире.

Работа печи

1. Прежде чем в первый раз использовать КОМБИНИРОВАННЫЙ или ГРИЛЕВЫЙ режим, удалите избыточное масло с внутренней поверхности печи. Включите печь без продуктов и аксессуаров в режиме ГРИЛЬ на 10 минут. Это обеспечит выгорание масла, которое используется для защиты от коррозии. Это единственный раз, когда печь должна работать пустая.
2. При работе в КОМБИНИРОВАННОМ или ГРИЛЕВОМ режиме наружные поверхности печи, включая вентиляционные отверстия корпуса и дверцы, сильно нагреваются. Будьте осторожны при открывании или закрывании дверцы и при установке или вынимании пищи и принадлежностей.
3. В верхней части печи расположены два нагревателя. После работы в КОМБИНИРОВАННОМ и ГРИЛЕВОМ режимах прилегающие поверхности становятся очень горячими. ВНИМАНИЕ! После работы в ГРИЛЕВОМ режиме проволочная подставка становится очень горячей.
4. При работе в ГРИЛЕВОМ режиме поверхность печи сильно нагревается, поэтому будьте осторожны – не подпускайте детей к печи.

Работа вентилятора

После использования печи вентилятор продолжает работать в течение 1 мин., чтобы охладить электрические компоненты. Вы можете вынимать продукты из печи во время работы вентилятора.

Лампа печи

В случае необходимости замены лампы печи обращайтесь к ближайшему дилеру.

Принадлежности

В комплект поставки печи входят разнообразные принадлежности. Всегда следуйте инструкциям по их использованию.

Стекланный лоток

1. Не включайте печь, пока ролик-овое кольцо и стекланный лоток не установлены на место.
2. Запрещается использовать стекланные лотки других типов, кроме того, который специально предназначен для данной печи.
3. Если стекланный лоток горячий, то перед его очисткой ему необходимо дать остыть.
4. Стекланный лоток может поворачиваться в любом направлении.
5. Если пища или посуда на стекланным лотке касаются стенок печи и препятствуют вращению поворотного стола, то поворотный стол будет автоматически вращаться в противоположном направлении. Это нормально.
6. Не готовьте пищу непосредственно на стекланным лотке.

Ролик-овое кольцо

1. Для обеспечения бесшумной работы и удаления остатков пищи необходимо регулярно очищать ролик-овое кольцо и дно печи.
2. При приготовлении пищи ролик-овое кольцо необходимо всегда использовать вместе со стекланным лотком.

Проволочная подставка

1. Для упрощения поджаривания небольших блюд к печи прилагается проволочная подставка.
2. При использовании КОМБИНИРОВАННОГО режима не ставьте алюминиевую или другую металлическую емкость непосредственно на проволочную подставку. Всегда устанавливайте между проволочной подставкой и дном стекланный тарелку или блюдо.
3. Не рекомендуется использовать проволочную подставку при приготовлении пищи в МИКРОВОЛНОВОМ режиме.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

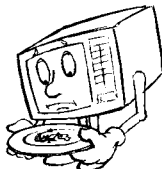
1) Время приготовления

- Указываемое в поваренной книге время приготовления пищи является ориентировочным. Время приготовления зависит от состояния, температуры и количества продукта, а так же от вида используемой посуды.
- Во избежание переваривания блюд следует сначала устанавливать минимальное время приготовления. Если продукт не совсем готов, вы всегда сможете немного продлить его приготовление.

Внимание! При превышении рекомендуемого времени приготовления продукт портится, а так же не исключено возгорание и повреждение печи.

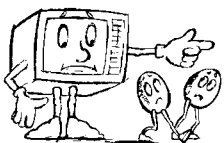
2) Небольшие порции продукта

- При длительном приготовлении маленькие порции или блюда с низким содержанием влаги могут пересохнуть или даже сгореть. Если пища сгорела, выключите печь и, не открывая дверцу печи, выньте сетевой шнур из розетки.



3) Яйца

- Не допускается варить яйца в скорлупе в МИКРОВОЛНОВОМ режиме, поскольку они неизбежно лопнут из-за повышения внутреннего давления.



4) Накалывание

- При приготовлении продуктов, имеющих оболочку или кожицу, например, как картофель, сосиски или яичный желток, в МИКРОВОЛНОВОМ режиме рекомендуется предварительно наколоть их, чтобы они не лопнули.

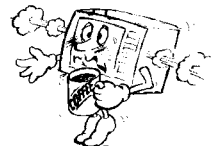


5) Мясной термометр

- Для определения степени готовности продуктов вы можете пользоваться мясным термометром, достав мясо из печи. Не пользуйтесь мясными термометрами в печи при МИКРОВОЛНОВОМ или КОМБИНИРОВАННОМ режиме, потому что они могут вызвать искрение.

6) Жидкости

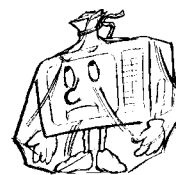
- При разогревании жидкостей, таких как супы, соусы или напитки, результатом внезапного закипания может явиться случайное выплескивание кипящей жидкости. Нижеследующие меры предосторожности помогут вам предотвратить эту проблему:



- а) Не пользуйтесь прямыми емкостями с узким горлышком.
- б) Не перегревайте.
- в) Перемешайте жидкость один раз перед тем, как поместить ее в печь, и второй раз по истечении половины времени приготовления.
- г) После разогрева оставьте жидкость в печи на некоторое время, а затем помешайте и аккуратно вытащите емкость из печи.

7) Бумага/Пластик

- Следите за печью, если бумага, пластик или другие воспламеняющиеся вещества помещены в печь для удобства приготовления.
- Не пользуйтесь бумажной продукцией из вторсырья (например, пакет для выпечки), если она не маркирована как безопасная для использования в микроволновой печи. Бумажная продукция из вторсырья может содержать частицы (вкрапления), которые могут стать причиной искрения и/или возгорания во время использования.
- Перед тем, как поместить продукты в печь, удалите все проволоочные скрепки, которые могут быть на упаковке.



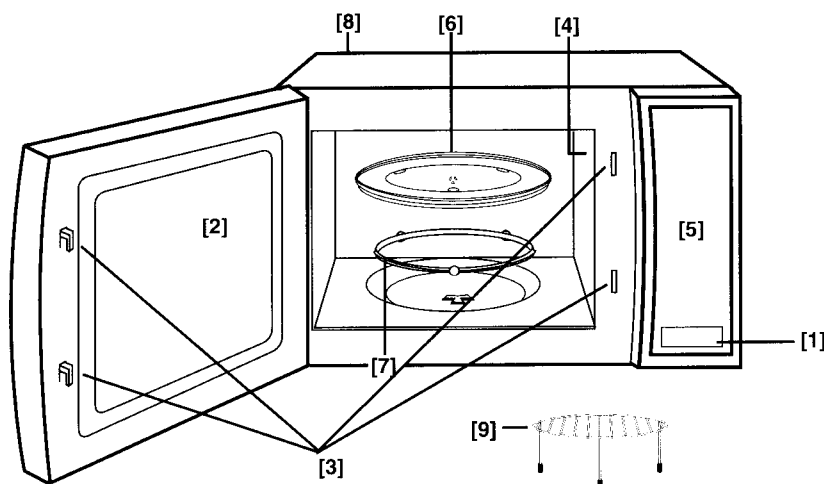
8) Посуда/Фольга

- Не разогревайте закрытые консервные банки или закупоренные бутылки, так как они могут лопнуть.
- Не пользуйтесь металлической посудой в МИКРОВОЛНОВОМ режиме. Это вызовет искрение.
- Если вы используете в микроволновой печи алюминиевую фольгу, шампуры или металлическую посуду, держите расстояние между ними и стенками камеры печи и дверцей не менее 2 см во избежание появления искрения.

9) Детские бутылочки/Детское питание

- Перед разогревом в печи детского питания, следует снять колпачки с соской и крышки с детских бутылочек или баночек с питанием.
- Содержимое детского рожка или детского питания должно быть перемешано.
- Прежде чем кормить ребенка, проверьте температуру, чтобы избежать ожогов.

ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ СХЕМА



[1] Кнопка открывания дверцы

При открывании дверцы во время приготовления пищи печь временно прекращает работу. Работа печи возобновится, как только вы снова закроете дверцу. При открытии дверцы загорается лампа печи.

[2] Смотровое окно печи

[3] Предохранительная запорная система дверцы

[4] Вентиляционное отверстие печи

[5] Панель управления

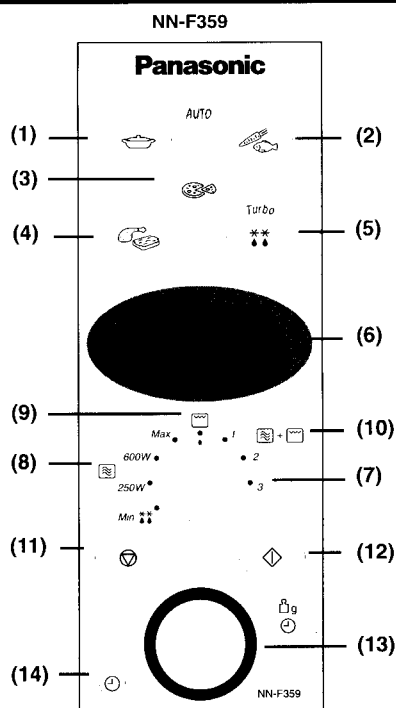
[6] Стекланный лоток

[7] Роликовое кольцо

[8] Наружные вентиляционные отверстия печи

[9] Проволочная подставка

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



(1) Автоматический разогрев по весу

(2) Автоматическое приготовление по весу

(3) Автоматическое приготовление пиццы по весу

(4) Автоматический разогрев/приготовление (комбинированный режим) по весу

(5) Автоматическая разморозка по весу

(6) Экран дисплея

(7) Поворотный переключатель выбора режима

(8) Микроволновой режим

(9) Режим "Гриль"

(10) Комбинированный режим

(11) Клавиша выключения/стирания ("Stop"/"Cancel"):

Перед приготовлением: одно нажатие сбрасывает предыдущую программу.

Во время приготовления: одно нажатие останавливает работу печи. Второе нажатие сбрасывает программу и на дисплее появляется время.

(12) Клавиша включения ("Start"):

После нажатия клавиши "Start" печь начинает работу. Если во время приготовления будет открыта дверца или нажата клавиша "Stop"/"Cancel" необходимо нажать клавишу "Start", чтобы печь возобновила работу.

(13) Поворотный переключатель "Время/Вес"

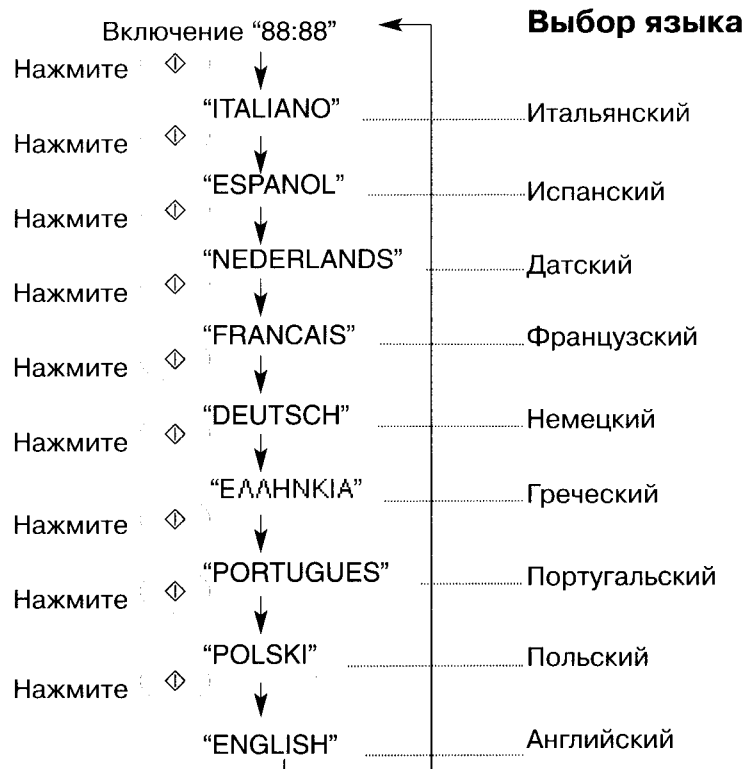
(14) Клавиша "Часы/Таймер"

Звуковой сигнал:

При нажатии клавиши раздается звуковой сигнал. Если сигнал отсутствует, значит, установка произведена неправильно. При переходе печи от одной функции к другой раздаются два сигнала. После окончания приготовления пищи раздаются пять сигналов.

ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ И ПОРЯДОК РАБОТЫ

Экранная подсказка:



Эти модели имеют уникальную функцию "Экранная подсказка", которая помогает Вам в процессе приготовления пищи. После включения печи в сеть нажимайте клавишу включения и удерживайте ее до тех пор, пока на экране не появится нужный вам язык. В дальнейшем при нажатии различных клавиш на экране будут отображаться соответствующие инструкции по эксплуатации и приготовлению, что позволяет избежать ошибок в использовании.

Если по какой-либо причине вы хотите изменить язык подсказки, выключите печь из сети и повторите описанную процедуру.

Инструкция по эксплуатации

Установка часов

Например: Для установки времени "14:25":



- **Нажмите дважды клавишу часов**
- Двоеточие начинает мигать.

- **Установите время с помощью поворотного переключателя "Время/Вес".**
- На цифровом дисплее появляется индикация времени, и мигает двоеточие.

- **Нажмите клавишу часов**
- Двоеточие перестает мигать: время дня установлено

ЗАМЕЧАНИЕ:

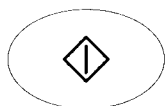
1. Для повторной установки времени дня снова выполните вышеуказанные пункты
2. Время дня отображается на дисплее, если нет перебоев в подаче электроэнергии.
3. Данные часы имеют 24-часовую индикацию времени.

ОРГАНЫ УПРАВЛЕНИЯ И ПОРЯДОК РАБОТЫ

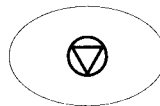
Система защиты от использования детьми:

При использовании этой системы панель управления печи перестает действовать; при этом дверца будет свободно открываться. Система защиты может быть установлена, когда на дисплее появится двоеточие или индикация времени.

Установить:



Отменить:



- Нажмите клавишу “Start” (“Старт”) три раза.

➤ Индикация времени исчезнет. Время же при этом не сбросится.

На дисплее отображается значок *.

- Нажмите клавишу “Stop”/“Cancel” (“Стоп”) три раза

➤ Индикация времени вновь появится на дисплее

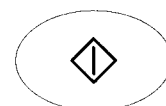
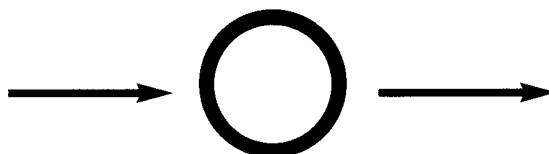
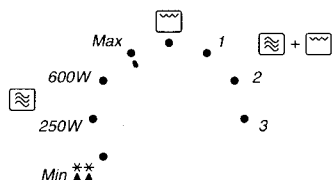
Приготовление и размораживание пищи в микроволновом режиме

В микроволновом режиме существует 4 различных уровня мощности. Приведенная ниже таблица содержит информацию о примерной мощности в ваттах для каждого из этих уровней.

Используемые принадлежности:



Уровень мощности	Вт
МАКСИМАЛЬНЫЙ (ВЫСОКИЙ)	900
СРЕДНИЙ	600
ТУШЕНИЕ	250
МИНИМАЛЬНЫЙ (РАЗМОРОЗКА)	270



- Выберите необходимый уровень мощности с помощью поворотного переключателя выбора режима.

- Установите время приготовления с помощью поворотного переключателя “Время/Вес”. (МАКСИМАЛЬНЫЙ уровень мощности: не более 30 минут. Другие уровни мощности: не более 99 минут).

На дисплее поочередно отобразятся приветствие, уровень мощности и установленное время приготовления. Кроме того, будет высвечиваться значок микроволнового режима.

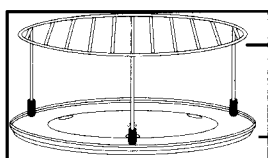
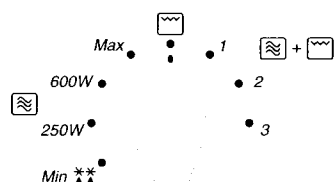
- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В случае необходимости вы можете изменить время приготовления в процессе приготовления пищи. Для сокращения или продления времени приготовления поверните переключатель “Время/Вес” в нужную сторону. Время приготовления может быть сокращено или продлено не более чем на 10 минут, с шагом в 1 минуту. Установка поворотного переключателя в нулевое положение прекращает процесс приготовления.
2. В случае необходимости вы можете изменить режим приготовления в процессе приготовления пищи. Установите поворотный переключатель выбора режима на нужный режим и нужный уровень мощности. При изменении режима приготовления не забудьте проверить, используются ли соответствующие этому режиму посуда и принадлежности.

Приготовление пищи в грилевом режиме

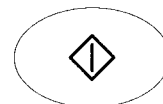
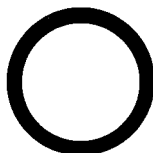
Используемые принадлежности:



Проволочная подставка

Стекланный лоток

Грилевый режим имеет 1 установку уровня мощности – 1100 Вт.



- Установите поворотный переключатель выбора режима в положение “Гриль”.

- Установите время приготовления с помощью поворотного переключателя “Время/Вес” (не более 99 минут). На дисплее будут поочередно отображаться приветствие, и выставленное время приготовления. Кроме того, будут высвечиваться значок грилевого режима.

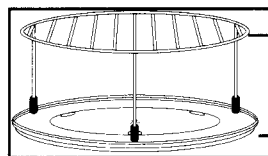
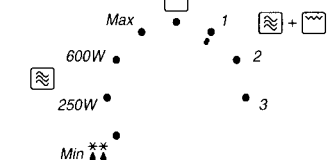
- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Грилевый режим будет работать только при закрытой двери печи.
- В случае необходимости вы можете изменить время приготовления в процессе приготовления пищи. Для сокращения или продления времени приготовления поверните переключатель “Время/Вес” в нужную сторону. Время приготовления может быть сокращено или продлено не более чем на 10 минут, с шагом в 1 минуту. Установка поворотного переключателя в нулевое положение прекращает процесс приготовления.
- В случае необходимости вы можете изменить режим приготовления в процессе приготовления пищи. Установите поворотный переключатель выбора режима на нужный режим и нужный уровень мощности. При изменении режима приготовления не забудьте проверить, используются ли соответствующие этому режиму посуда и принадлежности.

Приготовление пищи в комбинированном режиме

Используемые принадлежности:

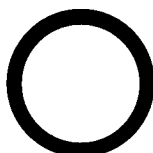


Проволочная подставка

Стекланный лоток

В комбинированном режиме существуют 3 установки уровня мощности. Приведенная ниже таблица содержит информацию о мощности в ваттах для каждого из этих уровней.

Установки	Режим гриля	Микроволновой режим	Экранная подсказка
1	1100 Вт	440 Вт	G1-440W
2	1100 Вт	250 Вт	G1-250W
3	950 Вт	440 Вт	G2-440W



- Выберите необходимую установку для комбинированного режима с помощью поворотного переключателя выбора режима.

- Выставьте время приготовления с помощью поворотного переключателя “Время/Вес” (не более 99 минут). На дисплее будут поочередно отображаться начальная подсказка, уровень мощности для комбинированного режима и выставленное время приготовления. Кроме того, будут высвечиваться значки микроволнового и грилевого режимов.

- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Комбинированный режим будет работать только при закрытой двери печи.
- В случае необходимости вы можете изменить время приготовления в процессе приготовления пищи. Для сокращения или продления времени приготовления поверните переключатель “Время/Вес” в нужную сторону. Время приготовления может быть сокращено или продлено не более чем на 10 минут, с шагом в 1 минуту. Установка поворотного переключателя в нулевое положение прекращает процесс приготовления.
- В случае необходимости вы можете изменить режим приготовления в процессе приготовления пищи. Установите поворотный переключатель выбора режима на нужный режим и нужный уровень мощности. При изменении режима приготовления не забудьте проверить, используются ли соответствующие этому режиму посуда и принадлежности.

Автоматическое размораживание пищи

Эта функция позволяет осуществлять размораживание продуктов по их весу. Выберите категорию и задайте вес продукта (в граммах). Для ускорения процедуры выбора предлагается начальное значение веса, соответствующее наиболее употребительному весу для каждой категории.

Инструкция по эксплуатации



- Выберите нужную программу автоматического размораживания.
1 нажатие – для маленьких кусков
2 нажатия – для больших кусков
- Установите вес замороженного продукта с помощью поворотного переключателя “Время/Вес”.
При повороте переключателя по часовой стрелке вес последовательно увеличивается с шагом в 10 г. При повороте переключателя против часовой стрелки вес последовательно уменьшается с шагом в 10 г.
- Нажмите клавишу включения.

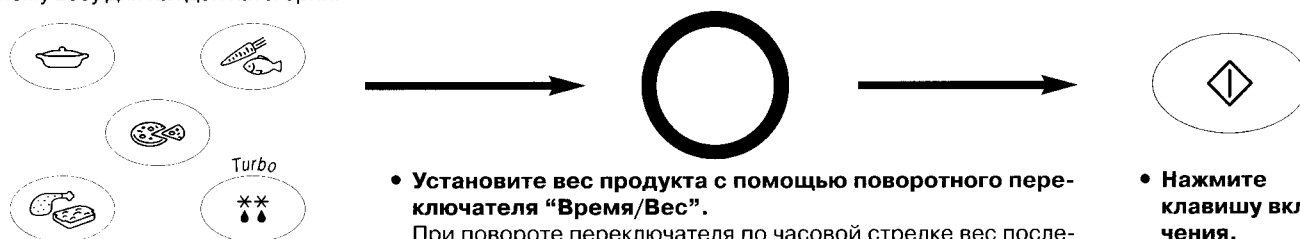
Программа	Экранная подсказка	Вес	Подходящие продукты
1 Маленькие куски 	SMALL	100 – 1200 г	Небольшие куски мяса, эскалопы, сосиски, рыбные филе, бифштексы, отбивные котлеты (весом от 100 г до 400 г). Переворачивайте по звуковому сигналу.
2 Большие куски 	BIG	400 – 2000 г	Большие куски мяса, жаркого, курица целиком. Переворачивайте по звуковому сигналу.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если время размораживания превышает 60 минут, на дисплее время отображается в часах и минутах.
2. Максимальный вес, приемлемый для печи, определяется формой и величиной продукта.
3. Более подробную информацию можно получить из руководства по размораживанию в кулинарной книге.

Программы автоматического приготовления пищи по весу

Эта функция позволяет задавать режим приготовления ваших любимых продуктов путем простой установки их веса. Печь автоматически определяет уровень мощности для микроволнового и грилевого режимов, а также время приготовления. Выберите категорию и задайте вес продукта (в граммах). Для ускорения процедуры выбора предлагается начальное значение веса, соответствующее наиболее употребительному весу для каждой категории.

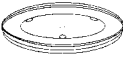
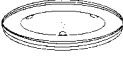
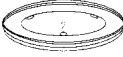
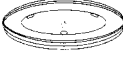
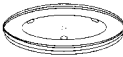


- Выберите нужную программу автоматического приготовления пищи по весу. См. страницы Ru-9 и Ru-10.
- Установите вес продукта с помощью поворотного переключателя “Время/Вес”.
При повороте переключателя по часовой стрелке вес последовательно увеличивается с шагом в 10 г. При повороте переключателя против часовой стрелки вес последовательно уменьшается с шагом в 10 г. На дисплее будет высвечиваться начальная подсказка.
- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если время приготовления превышает 60 минут, на дисплее время отображается в часах и минутах.
2. Максимальный вес, приемлемый для печи, определяется формой и величиной продукта.

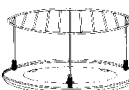
Программы приготовления пищи по весу

Категория		Экранная подсказка	Рекомендуемый вес	Принадлежности	Инструкции
РАЗОГРЕВ 	Разогрев маленькой чашки (1 нажатие)	CUP	150 г		Разогрев маленькой чашки с горячим напитком (например, чаем, кофе или супом). Выберите режим разогрева маленькой чашки, задайте вес (150 г), нажмите клавишу включения.
	Разогрев большой чашки (2 нажатия)	BOWL	300 г		Разогрев большой чашки с горячим напитком. Выберите режим разогрева большой чашки, задайте вес (300 г), нажмите клавишу включения.
	Разогрев свежих продуктов (3 нажатия)	FRESH	200 - 1400 г		Разогрев в тарелке или в стеклянной кастрюле. Все продукты должны иметь комнатную температуру или температуру холодильника. Если вес продуктов превышает 800 г, перемешивайте по звуковому сигналу. Дайте несколько минут на устойку.
	Разогрев замороженных продуктов (4 нажатия)	FROZEN	200 - 1200 г		Разогрев замороженного блюда в тарелке или в стеклянной кастрюле. Все продукты должны быть предварительно приготовлены перед замораживанием. Перемешивайте по звуковому сигналу. После завершения процесса приготовления перемешайте и дайте 2 – 3 минуты на устойку.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПО ВЕСУ 	Приготовление свежих овощей (1 нажатие)	VEGFRH	200 - 1400 г		Приготовление свежих овощей. Поместите подготовленные овощи в емкость подходящего размера. Налейте 6 столовых ложек (90 мл) воды. Накройте пленкой и сделайте в ней отверстие или крышкой. При большом количестве овощей – перемешивание по звуковому сигналу.
	Приготовление свежемороженой овощей (2 нажатия)	VEGFRZ	200 - 1000 г		Поместите овощи в емкость подходящего размера и налейте 2 столовые ложки (30 мл) воды. Накройте пленкой и сделайте в ней отверстие или крышкой. При большом количестве овощей потребуются перемешивание по звуковому сигналу.
	Приготовление свежей рыбы (3 нажатия)	FISHFH	100 - 1000 г		Приготовление свежей рыбы (целиком, филе, куски). Оберните фольгой самые тонкие куски и поместите рыбу в емкость подходящего размера. Налейте 2 столовые ложки (30 мл) жидкости. Накройте крышкой или пленкой, в пленке сделайте отверстия. При большом количестве рыбы потребуются перемешивание по звуковому сигналу. По истечению половины времени приготовления, снимите фольгу.
	Приготовление замороженной рыбы (4 нажатия)	FISHFZ	100 - 700 г		Приготовление замороженной рыбы (филе и кусков). Поместите рыбу в емкость подходящего размера, налейте 2 столовые ложки (30 мл) жидкости, накройте пленкой и сделайте в ней отверстие или крышкой. Переверните порции по звуковому сигналу.

Советы по разогреву маленьких и больших чашек

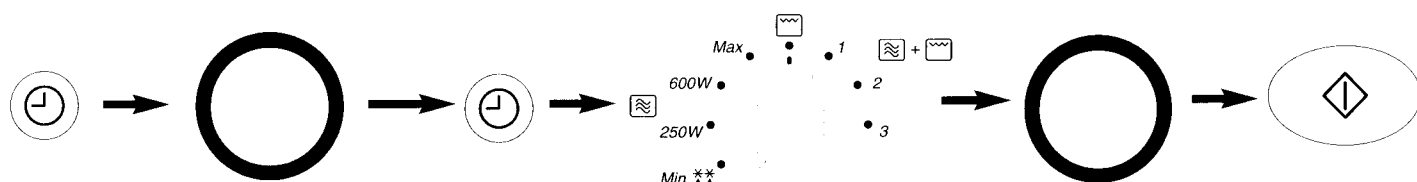
1. Перемешайте жидкость перед разогревом (нагретые жидкости могут начать выплескиваться, если не будут перемешаны).
2. Не накрывайте крышкой такие горячие напитки, как чай или кофе. Чашку с супом можно накрыть блюдцем, чтобы избежать опасности выплескивания.
3. После разогрева снова перемешайте и дайте немного постоять.

Программы приготовления пищи по весу

Категория		Экранная подсказка	Рекомендуемый вес	Принадлежности	Инструкции
ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КОМБИНИРОВАННОМ РЕЖИМЕ ПО ВЕСУ 	Куски курицы (1 нажатие)	PIECES	100 – 1300 г		Приготовление размороженных кусков курицы (например, окорочков, бедер или ножек). Положите курицу в термостойкой тарелке на проволочную подставку и на стеклянный лоток. Для равномерного приготовления расположите куски на расстоянии друг от друга и переверните по звуковому сигналу.
	Курица целиком (2 нажатия)	WHOLE	900 – 2000 г		Приготовление размороженной курицы целиком. Положите курицу в термостойкой тарелке на стеклянный лоток. Начините приготовление грудкой вниз, а затем переверните по звуковому сигналу.
	Замороженные запеканка/лазанья (3 нажатия)	GRATIN	300 – 1000 г		Разогрев и приготовление замороженных запеканки/лазанья. Снимите упаковку, положите запеканку/лазанью в термостойкой тарелке на стеклянный лоток.
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЦЦЫ 	Замороженный хлеб (1 нажатие)	BREAD	50 – 500 г		Разогрев замороженного хлеба, булочек и рогаликов. Снимите упаковку и положите на проволочную подставку и на стеклянный лоток. Переверните по звуковому сигналу.
	Замороженная пицца (2 нажатия)	PIZZA	100 – 500 г		Разогрев и приготовление купленной замороженной (НЕ размороженной) пиццы. Снимите упаковку, положите пиццу на проволочную подставку и на стеклянный лоток.
	Замороженный пирог (3 нажатия)	QUICHE	100 – 500 г		Разогрев предварительно приготовленных замороженных пирогов. Снимите упаковку и положите пирог на проволочную подставку и на стеклянный лоток.

Задержка начала приготовления

Вы можете запрограммировать задержку начала приготовления с помощью клавиши “Часы/Таймер”



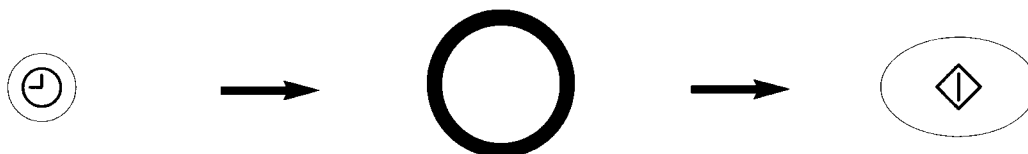
- Нажмите клавишу “Часы/Таймер” один раз.
- Установите время задержки поворотом переключателя “Время/Вес” (не более 9 часов 90 минут).
- Нажмите клавишу “Часы/Таймер” еще раз.
- Выберите нужную программу приготовления с помощью поворотного переключателя выбора режима и переключателя “Время/Вес”
- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если выставленное время задержки превышает один час, обратный отсчет времени производится в минутах. Если время задержки не превышает одного часа, обратный отсчет времени производится в секундах.
2. Программирование задержки начала приготовления не может быть выполнено для автоматических программ.

Таймер

С помощью клавиши “Часы/Таймер” вы можете запрограммировать печь на работу в качестве минутного таймера.



- Нажмите клавишу “Часы/Таймер” один раз.
- Установите нужный промежуток времени с помощью поворотного переключателя “Время/Вес” (не более 9 часов 90 минут).
- Нажмите клавишу включения.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Если во время работы минутного таймера будет открыта дверь печи, обратный отсчет времени на дисплее не остановится.

Вопросы и ответы

Почему моя печь не включается?

Если микроволновая печь не включается, проверьте следующее:

1. Проверьте, плотно ли вставлена вилка в сетевую розетку. Выньте вилку из розетки, подождите 10 секунд и снова вставьте ее.
2. Проверьте автоматический выключатель или предохранитель. Включите автоматический выключатель или замените предохранитель, если он неисправен или перегорел.
3. Если автоматический выключатель или предохранитель исправны, подключите в ту же розетку другой электроприбор. Если он работает, то, вероятно, неисправна микроволновая печь. Если он не работает, то, вероятно, неисправна розетка. Обращайтесь в специализированный сервисный центр.

Моя микроволновая печь вызывает помехи в телевизоре. Это нормально?

Работа микроволновой печи может вызвать некоторые помехи при приеме радио- и телевизионных программ. Аналогичные помехи могут возникать при работе таких электрических приборов, как миксер, пылесос. Это не означает, что ваша печь неисправна.

Программа не вводится в печь. Почему?

Конструкция микроволновой печи не допускает ввода неправильной программы. Например, печь не допускает ввода программы, имеющей четвертый этап или автоматическое размораживание после автовключения.

Почему освещение моей печи становится тусклым?

Во время приготовления пищи с уровнем мощности, отличным от HIGH (ВЫСОКАЯ) - 900 Вт, печь должна производить циклическую работу, чтобы обеспечить более низкий уровень мощности. При такой циклической работе освещение тускнеет, и раздаются щелчки.

Иногда из вентиляционных отверстий печи выходит теплый воздух. Почему?

Тепло, исходящее от пищи, нагревает воздух в камере печи. Нагретый воздух выходит из печи через систему вентиляционных отверстий. В этом воздухе не содержится никакого микроволнового излучения. Не загромождайте ничем вентиляционные отверстия печи.

На дисплее появляется "D" и печь не работает. Почему?

В печи есть запрограммированный демонстрационный режим. Этот режим предназначен для магазинов. Отмена режима - нажать клавишу времени 4 раза.

Можно ли использовать в печи обычный печной термометр?

Только при использовании грилевого режима. Металл, содержащийся в некоторых типах термометров, может вызвать дуговой разряд в печи, поэтому такие термометры не должны использоваться при работе в микроволновом или комбинированном режимах.

Моя печь гудит и издает щелкающие звуки при работе в КОМБИНИРОВАННОМ режиме. В чем причина?

Звуки раздаются при автоматическом переключении печи из МИКРОВОЛНОВОГО режима в ГРИЛЕВЫЙ в соответствии с установками комбинированными режима. Это не является признаком неисправности.

Моя печь издает неприятный запах и дымит при работе в КОМБИНИРОВАННОМ и ГРИЛЕВОМ режимах. Почему?

После длительной эксплуатации рекомендуется очистить печь, а затем включить ее в режим "GRILL" на 5 минут. При этом выгорят все остатки пищи и масла, которые могут вызвать запахи и дым.

Уход за микроволновой печью

1. Выключайте микроволновую печь перед ее очисткой.
2. Внутренние поверхности камеры, уплотнители дверцы и места прилегания уплотнителей следует содержать в чистоте. Если на стенках камеры, уплотнителях дверцы и местах прилегания уплотнителей скопились остатки пищи или пролитой жидкости, удалите их с помощью влажной тряпки. При сильном загрязнении допускается применять мягкое моющее средство. Не рекомендуется использовать сильные моющие средства или абразивные материалы.
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ОБЫЧНЫХ ДУХОВОК.
3. Очистку наружных поверхностей печи необходимо производить при помощи влажной тряпки. Во избежание повреждения внутренних узлов печи не допускается попадание влаги внутрь печи через вентиляционные отверстия.
4. При загрязнении панели управления произведите ее очистку мягкой сухой тряпкой. Не следует использовать для очистки панели управления сильные моющие средства или абразивные материалы. Во время очистки панели управления дверца печи должна быть открыта во избежание ее случайного включения. После очистки нажмите клавишу "STOP"/"CANCEL" для сброса показаний на дисплее.
5. В случае скопления испарений на внутренней стороне или вокруг наружных краев дверцы печи, протрите их мягкой тряпкой. Это может происходить при эксплуатации микроволновой печи в условиях высокой влажности и не является признаком ее неисправности.
6. Время от времени необходимо вынимать стеклянный лоток для его очистки. Лоток следует мыть в теплой мыльной воде или посудомоечной машине.
7. Во избежание повышенного шума необходимо регулярно очищать роликовое кольцо и дно камеры печи. Дно камеры печи следует просто протереть мягким моющим средством и горячей водой, а затем насухо вытереть чистой тряпкой. Роликовое кольцо можно помыть в слабом мыльном растворе. При длительной эксплуатации печи в ней скапливаются отложения из паров, возникающих в процессе приготовления пищи, что, однако, никак не влияет на состояние поверхности дна камеры или колес роликового кольца.
8. После извлечения роликового кольца со дна камеры для очистки не забудьте потом установить его на место в правильное положение.
9. Во время приготовления некоторых продуктов в ГРИЛЕВОМ или КОМБИНИРОВАННОМ режимах происходит неизбежное забрызгивание жиром стенок печи. Если не производить регулярную очистку печи, то она может начать "дымить" при работе.
10. Техническое обслуживание данной печи должен производить только квалифицированный персонал. При необходимости ремонта печи обращайтесь к ближайшему официальному дилеру.

Технические характеристики

Источник электроэнергии:	230 В, 50 Гц	
Потребление электроэнергии:	Максимальное:	1670 Вт
	Микроволновой режим:	1170 Вт
	Грилевый режим:	1110 Вт
Выходная мощность:	Микроволновой режим:	900 Вт (IEC-705)
	Нагреватель гриля:	1100 Вт
Размеры печи:	458 (Ш) x 315 (Г) x 299 (В) мм	
Размеры камеры печи:	310 (Ш) x 298 (Г) x 220 (В) мм	
Масса без упаковки:	10,5 кг	

Технические характеристики могут быть изменены без предупреждения.



Ключевой является использование инверторной технологии

Инверторная технология для микроволновых печей разрабатывалась по инициативе компании Panasonic в течение 10 лет. Эта технология – ключ к созданию совершенно нового типа микроволновой печи, которая обладает целым рядом особенностей:

- Инверторная технология делает возможным создание первой печи, которая может контролировать линейно выход микроволновой энергии. Новая система распределения позволяет готовить и размораживать продукты, сохраняя их вкусовые качества.
- Эта технология обеспечивает эффективное преобразование электрической энергии в микроволновую, что позволяет максимально снизить потребление электроэнергии при том же уровне микроволновой мощности.
- Инверторная технология позволяет значительно увеличить размеры внутренней камеры печи даже при применении компактного корпуса за счет малой величины инверторной цепи по сравнению с применяемым в настоящее время массивным трансформатором.
- И, наконец, после окончания срока эксплуатации данного продукта отсутствие массивных железных трансформаторов делает процесс утилизации безвредным для окружающей среды.

Содержание

Технология приготовления пищи в СВЧ	15	Руководство по размораживанию	22
Общее руководство	15-16	Размораживание обычных продуктов	23
Краткое руководство по использованию посуды	17	Рекомендации по приготовлению и разогреву	24
Режимы микроволнового приготовления	18	Мясо и птица	25-26
Приготовление пищи в грилевом режиме	18	Рыба	27
Приготовление пищи в комбинированном режиме	18	Овощи	28
Используемые принадлежности	18	Яйца и сыр	29
Разогрев	19	Рис, макаронные изделия, сушеные овощи	29
Разогрев в микроволновой печи	19-20	и картофель "в мундире"	29
Советы по приготовлению в микроволновой печи	21	Часто задаваемые вопросы	30

Время, указанное в данной книге, служит только для руководства. Общее время может варьироваться в зависимости от начальной температуры продукта и используемой посуды. Пища, готовая к употреблению, всегда должна быть "пышущей жаром".

Кулинария с использованием микроволновой энергии

Микроволны, излучаемые магнетроном микроволновой печи, представляют собой электромагнитные волны, наподобие радиоволн. Электричество преобразуется в микроволны с помощью магнетрона. Микроволны передаются в камеру печи через магнетрон, где они отражаются, проходят насквозь или поглощаются в зависимости от взаимодействия материалов.

Отражение

Микроволны отражаются от металлической поверхности, точно также как мяч отскакивает от стены. Большинство металлической посуды и приспособлений не рекомендуются для использования при микроволновом приготовлении. Так же если металлическая посуда помещена близко к стенкам микроволновой печи (которые тоже металлические) это может привести к возникновению искрения.

Проникновение

Микроволны проникают через некоторые материалы, такие как бумага, стекло и пластик, так же как и солнечные лучи проникают в окно. Эти материалы не поглощают или не отражают энергию микроволн. Это идеальные материалы для использования в микроволновой печи. Хотя они, конечно, будут нагреваться во время приготовления: тепло будет передаваться от пищи к посуде.

Поглощение

Микроволны поглощаются продуктами. Они проникают на глубину 2-4 см. Микроволны возбуждают и заставляют двигаться с большой скоростью молекулы в продуктах (особенно молекулы воды, сахара и жира). Вибрация молекул приводит к трению и возникновению тепла. В продуктах большого размера, тепло распространяется по направлению к центру и приводит к приготовлению продукта.

Общее руководство



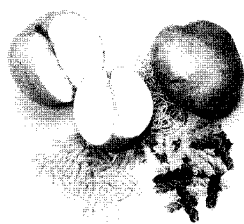
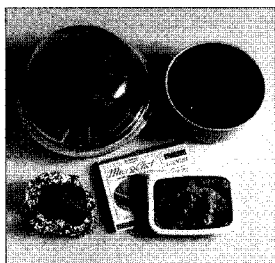
ПРОКАЛЫВАНИЕ

Кожа или защитный слой некоторых продуктов может вызвать резкое появление пара в процессе приготовления.

Такие продукты перед приготовлением нужно проколоть или срезать с них кусочек кожи, чтобы влага могла испариться. Яйца, картофель, яблоки, сосиски и т.д. должны быть проколоты перед приготовлением.

НЕ ВАРите ЯЙЦА В СКОРЛУПЕ

Для плотных продуктов, таких как мясо, печеный картофель и выпечка необходимо **ВРЕМЯ УСТОЙКИ** (в печи или снаружи) после приготовления, чтобы продукт был готов в середине.



СОДЕРЖАНИЕ ВЛАГИ

Многие свежие продукты, такие как овощи и фрукты, содержат влагу в зависимости от сезона.

Из-за этого время приготовления должно меняться в течение года. Сухие продукты, такие как рис, макароны, в процессе хранения могут потерять часть влаги, и время приготовления зависит от того, как давно были куплены эти продукты.

ВРЕМЯ УСТОЙКИ

Мясные изделия – 8-10 мин, в фольге

Печеный картофель – 5 мин.

Легкая выпечка – 5 мин.

Тяжелая выпечка – 15-20 мин.

Рыба – 2-5 мин.

Блюда из яиц – дать постоять 2-3 мин.

Ранее приготовленные обычным способом блюда – 5 мин.

Продукты в упаковке – 2-5 мин.

Овощи. Вареный картофель становится



ПОКРЫВАЮЩАЯ ПЛЕНКА

Покрывающая пленка способствует сохранению влажности продукта и поглощенный пар ускоряет

процесс приготовления. Однако перед началом приготовления нужно проколоть пленку, чтобы пар смог испариться. Снимая пленку, всегда будьте осторожны, так как вырывающийся при этом наружу пар очень горячий. Всегда покупайте ту пленку, на упаковке которой указано: "пригодна к использованию в микроволновой печи" и применяйте ее только для покрытия.

ся лучше, постояв 1-2 мин., однако большинство других овощей лучше подать к столу немедленно.

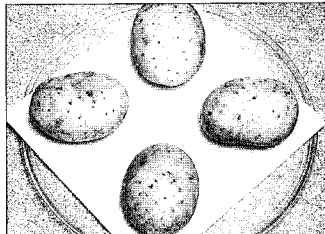
Размораживание - время устойчивости необходимо чтобы дать процессу закончиться (это время может варьироваться от 5 мин., для ягод и до 1 ч. для мяса). Если после **УСТОЙКИ** пища еще не готова, поставьте ее обратно в печь и доведите до готовности.

Общее руководство



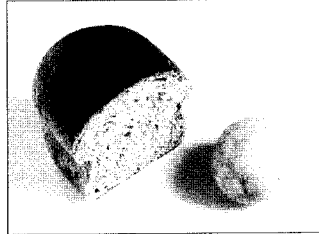
РАЗМЕР ПОСУДЫ

Следуйте указаниям, данным в рецептах, так как это влияет на приготовление и разогрев. Если вы распределите количество продукта в большой посуде, процесс приготовления и разогрева будет более быстрым.



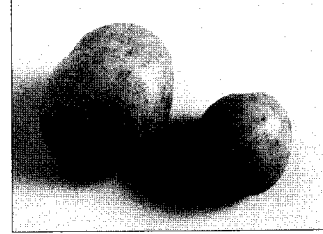
КОЛИЧЕСТВО

Малые порции готовятся и разогреваются быстрее, чем большие.



ГУСТОТА

Пористые воздушные продукты нагреваются и готовятся быстрее, чем плотные продукты.



ФОРМА

Даже в форме можно добиться равномерного приготовления. В микроволновой печи пища лучше готовится в круглой форме, чем в квадратной.



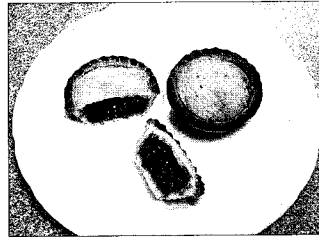
РАЗМЕЩЕНИЕ

Отдельные части продуктов, таких как куски курицы или отбивные, должны быть размещены таким образом, чтобы их более толстая часть оказалась снаружи.



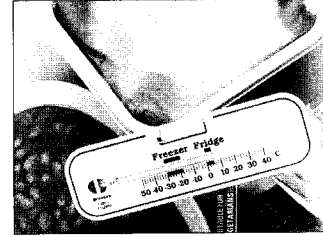
РАССТОЯНИЕ

Пища готовится быстрее и равномернее, если куски расположены на расстоянии друг от друга. НИКОГДА не кладите куски один на другой.



ИНГРЕДИЕНТЫ

Продукты, содержащие жир, сахар или соль, нагреваются очень быстро. Начинка может быть намного горячее теста. Ешьте осторожно. Не допускайте перегрева, даже если тесто не выглядит очень горячим.



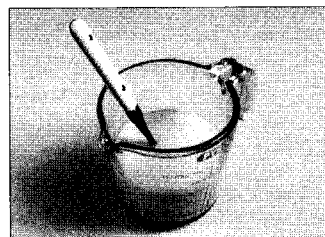
ИСХОДНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Чем холоднее продукт, тем большее время требуется для его нагрева. Пищу, стоявшую в холодильнике, нужно подогревать значительно дольше, чем стоявшую при комнатной температуре.



ПОКРЫТИЕ

Накройте пищу пленкой, пригодной для использования в микроволновой печи, или подходящей для этого крышкой. Накрывайте овощи, рыбу, запеканки, супы. Не накрывайте пироги, соусы, картофель в мундире, кондитерские изделия.



ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ И РАЗМЕШИВАНИЕ

Некоторые продукты в процессе их приготовления нужно помешивать. Мясо и птицу нужно перевернуть по истечении половины времени приготовления. Все жидкие продукты должны быть перемешаны до нагрева, и их нужно перемешивать в процессе нагрева.



ЖИДКОСТИ

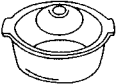
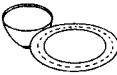
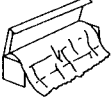
Все жидкости следует перемешивать до и в процессе разогрева. Особенно это касается воды – во избежание ее выплескивания. Не нагревайте жидкости, которые до этого были доведены до кипения. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРЕВА.

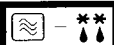


ОЧИСТКА

Поскольку микроволны воздействуют на частицы пищи, всегда содержите печь в чистоте. При сильном загрязнении используйте мягкую ткань, смоченную специальным моющим средством. Всегда вытирайте печь насухо после очистки. Старайтесь не касаться пластмассовых деталей и дверцы.

Краткое руководство по использованию посуды

Посуда	Для микроволнового режима	Для грилевого режима	Для комбинированного режима
Термостойкое стекло 	✓	✓	✓
Пластмассовая посуда, пригодная для использования в микроволновой печи 	✓	✗	✗
Термостойкий фарфор и керамика 	Не используйте посуду с металлическими краями или отделкой, а также кувшины и кружки с прикрепленными ручками. ✓	✓	✓
Глиняные, фаянсовые и обливные гончарные изделия 	✗	✗	✗
Емкости из фольги и металла 	✗	✓	✗
Плетеные, деревянные и соломенные корзинки 	✗	✗	✗
Пленка 	✓	✗	✗
Алюминиевая фольга 	Небольшие куски алюминиевой фольги можно использовать для ЗАВОРАЧИВАНИЯ продуктов с целью защитить их от перегрева в процессе приготовления или размораживания. Не допускайте, чтобы фольга касалась внутренних стенок камеры печи и потолка. ✓	✓	✓



Режимы микроволнового приготовления

Уровень мощности

Максимальная мощность 900 Вт

Min ** 270 Вт (*)

600 Вт

250 Вт

Применение

Разогрев блюд и соусов, приготовление рыбы, овощей, соусов и варенья

Размораживание продуктов

Жарка, приготовление яичных запеканок и бисквитов, разогрев молока

Приготовление каш, овощных запеканок, рисовых пудингов, кексов с фруктами и заварного крема

ПРИМЕЧАНИЕ: (*) циклическое размораживание с автоматически настраиваемой устойчивой (см. Стр. 22)



Гриль

НЕ ДЕЛАЙТЕ ПОПЫТОК ДЛЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО РАЗОГРЕВАНИЯ ГРИЛЯ. Гриль в вашей печи обеспечивает достаточно быстрое приготовление большого количества блюд.

В грилевом режиме существует один уровень мощности – 1100 Вт.

Положите продукт на проволочную подставку непосредственно или в неглубокой тарелке. Поместите подставку на поворотный стол. Продукты с большим весом помещаются в тарелке сразу на поворотный стол.

Примерное время приготовления блюд в грилевом режиме

	Первая сторона	Вторая сторона
Бифштексы (4 хорошо прожаренных куска)	8-10 мин.	8-10 мин.
Куски свинины	примерно 10 мин.	примерно 10 мин.
Рубленая свинина	примерно 10 мин.	примерно 10 мин.
Кебаб	10 мин.	10 мин.
Сосиски	6-8 мин.	6-7 мин.
Куриные ножки	15-20 мин.	15-20 мин.
Тосты	3-4 мин.	3 мин.



Комбинированный режим

Приготовление в режиме комбинация подходит для многих блюд. Микроволны способствуют быстрому приготовлению пищи, в то время как "Гриль" способствует образованию румяной и хрустящей корочки. Все это происходит одновременно. Существуют следующие 3 комбинированных режима:

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Никогда не накрывайте блюда при приготовлении в режиме "Комбинация".
- Маленькие порции лучше не готовить в режиме "Комбинация", а готовить их отдельно в режиме "Гриль" или "Микроволновый".
- Не производите предварительный разогрев печи в режиме "Комбинация".

Режи	Экранная подсказка	Мощность гриля	Мощность микроволн	Применение
1	G1-440	1100 Вт	440 Вт	Белое мясо, баранина, птица целиком, запеканки, подогрев пиццы.
2	G1-250	1100 Вт	250 Вт	Сосиски, черное мясо, куски птицы, рыба.
3	G2-440	950 Вт	440 Вт	Пироги типа 4/4, пироги с начинкой, рубленая свинина, яичные запеканки.

Используемые принадлежности

Микроволновой режим	Грилевый режим	Комбинированный режим

Разогрев

В продуктовых супермаркетах Вы можете найти много уже готовых к употреблению продуктов, которые нужно только разогреть. Вы также можете захотеть разогреть блюда, приготовленные в домашних условиях. Все эти операции вы можете спокойно выполнить в вашей печи. Перед подачей на стол убедитесь, что пища прогрелась. Удостоверьтесь в правильности хранения детского питания, предназначенного для разогрева.

Как правильно выбрать метод разогрева?

Метод разогрева ("Микроволновый" или в режиме "Комбинация") зависит от продукта. Если вы хотите, чтобы блюдо было с поджаристой корочкой, выбирайте подогрев в режиме "Комбинация", если нет - в "Микроволновом". Замороженная выпечка требует подогрева и приготовления. Эти продукты требуют конвекционного способа приготовления.

Сколько времени занимает разогрев блюд?

Существуют таблицы разогрева блюд в микроволновом режиме и комбинированном, эти таблицы содержат ориентировочное время разогрева, так как точное время зависит от веса продукта, размера блюда и исходной температуры.

Что предпринять, если блюдо, которое я разогреваю отсутствует в таблице?

К сожалению, невозможно включить все наименования существующих блюд в таблицы разогрева, следуя нашему руководству вы сможете успешно проводить процесс разогрева.

Размешивание и переворачивание

По возможности переворачивайте или размешивайте пищу в процессе ее подогрева. Это обеспечит равномерный подогрев как снаружи, так и внутри.

Время устойки

Многим продуктам требуется ВРЕМЯ УСТОЙКИ после подогрева. Время устойки, это время, позволяющее теплу проникнуть в середину продукта, что уменьшает наличие холодных частей. Если в процессе подогрева блюдо было накрыто, то во время устойки тоже накройте его. Время устойки особенно важно для плотных продуктов, таких как лапша, картофельная запеканка с мясом и т.д. и продуктов, которые невозможно размешать в процессе разогрева.

Как определить, когда блюдо разогрето?

Разогретое блюдо "дымится", т.е. из него выходит пар по всей поверхности. Разогрев в микроволновом режиме и комбинированном не представляет никакого риска, если были соблюдены все правила по приготовлению и хранению продуктов.

Если разогреваемое блюдо нельзя размешать, то отрежьте ножом кусочек, чтобы попробовать, прогрелось ли оно. Даже если вы соблюдаете все инструкции по разогреву и следуете таблице, убедитесь, что блюдо "дымится". Если вы сомневаетесь, то продолжите разогрев в печи.

Разогрев в микроволновой печи

Продукт	Вес/количество	Свежий	Замороженный
ПОЛУФАБРИКАТЫ			
- крокеты	1 - (170 г)	900 Вт, 2 мин.	900 Вт, 3 мин.30 с.
	2 - (280 г)	900 Вт, 3 мин.30 с.	900 Вт, 5 мин.
- моллюски и ракообразные (4)	1 - (170 г)	900 Вт, 2 мин.30 с.	900 Вт, 3 мин.30 с.
	2 - (220 г)	—	900 Вт, 6 - 7 мин.
- простые блины (2)	1	900 Вт, 30 с.	—
- фаршированные блины (2) (3)	2 (100 г)	—	900 Вт, 3 мин.
	4 (200 г)	—	900 Вт, 5 мин.
- суп (2)	400 г	900 Вт, 4 мин.	—
	1 литр	900 Вт, 6 - 7 мин.	900 Вт, 11 - 12 мин.
- маленькая пицца (1)	1 - (160 г)	900 Вт, 1 мин.30 с.	900 Вт, 3 мин.30 с.
- американская пицца	1 - (400 г)	900 Вт, 4 - 5 мин.	900 Вт, 7 - 8 мин.
- маленький пирог (1)	1 - (130 г)	900 Вт, 1 мин.30 с.	900 Вт, 3 мин.
- большой пирог	1 - (360 г)	900 Вт, 3 мин.30 с.	900 Вт, 6 - 7 мин.
- нем, самоса (3)	2 - (100 г)	900 Вт, 15 - 20 с.	—
ГОТОВЫЕ БЛЮДА			
- фаршированные помидоры	1 - (170 г)	900 Вт, 2 мин.	900 Вт, 6 - 7 мин.
- мясо в соусе чили (2) (3)	400 г	900 Вт, 3 мин.40 с.	—
- курица с рисом (2) (3)	350 г	—	900 Вт, 6 мин.
- кнели (2) (3)	6 - (240 г)	—	600 Вт, 6 мин.
- улитки (2) (3)	12 - (80 г)	—	600 Вт, 2 мин. - 2 мин.30 с.
- запеканки (мучные с мясом) (4)	300 - 400 г	900 Вт, 4 мин.	900 Вт, 10 - 12 мин.
	600 г	—	900 Вт, 13 - 14 мин.
	1 кг	900 Вт, 11 мин.	900 Вт, 16 - 18 мин.

Разогрев в микроволновой печи

Продукт	Вес/Количество	Свежий	Замороженный
ПОЛУФАБРИКАТЫ ГОТОВЫЕ БЛЮДА (продолжение)			
- овощная запеканка (с мясом / без мяса) (4)	300 - 400 г	900 Вт, 6 мин.	900 Вт, 11 - 13 мин.
	1 кг	900 Вт, 12 мин.	900 Вт, 18 мин. затем 600 W 6 мин.
- рыбная запеканка (4)	450 г	–	600 Вт, 12 - 15 мин.
	1 кг	–	900 Вт, 18 мин. затем 250 W 5 мин.
- рыба в соусе (2) (3)	225 г	–	900 Вт, 6 - 7 мин.
НАЧИНКИ			
- мучные (2)	300 г	900 Вт, 2 - 3 мин.	900 Вт, 4 - 5 мин.
- овощи (2)	100 г	900 Вт, 1 мин. - 1 мин. 30 с.	–
	200 г	900 Вт, 1 мин. 30 с. 2 мин.	–
- пюре (2) (3)			
картофельное	200 г	900 Вт, 1 мин. 30 с.	900 Вт, 4 мин. 30 с.
овощное	200 г	900 Вт, 1 - 2 мин.	900 Вт, 5 мин.
	400 г	900 Вт, 3 мин. 30 с.	900 Вт, 8 мин.
- спагетти в соусе (2)	210 г	900 Вт, 2 мин.	–
	450 г	900 Вт, 4 мин.	–
- рис (2)	150 г	900 Вт, 1 мин.	900 Вт, 2 мин. 30 с.
	300 г	900 Вт, 2 мин. 30 с.	900 Вт, 4 мин. 30 с.
МЯСО И РЫБА			
- мясная котлета (сырая) (2)	1 (150 г)	–	900 Вт, 1 мин. 30 с.
- коктейльные сосиски (2)	120 г	250 Вт, 2 - 3 мин.	–
- куски готового мяса			
рубленный бифштекс (2)	100 г	600 Вт, 40 - 50 с.	–
2 куса свинины (2)	130 г	600 Вт, 1 мин. 30 с.	–
2 куса баранины (2)	160 г	600 Вт, 1 мин.	–
2 куса говядины (2)	120 г	600 Вт, 50 с.	–
куриная ножка (2)	205 г	900 Вт, 1 мин. 40 с.	–
РАЗНОЕ			
- детское питание	30 г	600 Вт, 15 с. Проверить	–
(маленькая банка	120 г	600 Вт, 25 с. Проверить	–
комнатной температуры)	200 г	600 Вт, 40 с. Проверить	–
- кондитерские изделия (1)	2 x 50 г		900 Вт 30 - 40 с. или Min/** 3 мин.
- хлеб (1)			
- буханка ломтиками	800 г		Min/** 8 мин.
- ломтик хлеба	60 г		900 Вт, 40 с.
- половинка длинного	80 г		900 Вт, 30 - 40 с.
- французского хлеба	500 г		900 Вт, 2 мин. 30 1/2 часа на устойку
- ржаная булка	1 шт. (85 г)		900 Вт, 40 с.
	3 x 85 г		900 Вт, 1 мин. 10 с.

(1) Снимите упаковку и заверните в бумажную салфетку/полотенце. (2) Накройте крышкой. (3) Перемешайте по истечении половины времени приготовления. (4) Переложите блюдо из упаковочной фольги в термостойкую посуду, пригодную для использования в микроволновой печи.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Молоко или молочные продукты надо размешать или встряхнуть перед разогревом и осторожно попробовать, перед подачей ребенку.

210-240мл молока из холодильника разогреть при 900Вт 25-30 сек. **ПРОВЕРЬТЕ!**
90мл - 10-15 сек. **ПРОВЕРЬТЕ!**

ВНИМАНИЕ. Температура жидкости в верхней части бутылочки будет намного выше, чем в нижней. Поэтому перед проверкой температуры, бутылочку следует тщательно встряхнуть.

Советы по приготовлению пищи в микроволновой печи

Размягчение сливочного масла, хранящегося в холодильнике
Произведите размягчение масла в течение 35-40 секунд в режиме *Min* ** (из расчета на 250 г.). Предварительно снимите упаковку.

Размягчение сухофруктов

Добавьте 2 столовые ложки воды в 200 г. изюма или чернослива (для приготовления кексов можно использовать ром). Перемешайте и нагревайте в течение 2-3 минут в режиме 900 Вт. Дайте 2 минуты на устойку.

Сыр

Сыр, извлеченный из холодильника, следует поместить в печь и "подогреть" в течение 30-60 секунд (в зависимости от количества) в режиме 250 Вт.

Очистка миндаля и лесных орехов от шелухи

Залейте орехи горячей водой и готовьте в течение 3-6 минут в режиме 900 Вт (доведите до кипения). Остудите, слейте воду – и можно будет с легкостью удалить шелуху.

Сушка пряных трав

Положите на поворотный стол бумажную салфетку/полотенце. Равномерно распределите мелко порезанные свежие пряности на поверхности бумаги. В случае необходимости повторите эту процедуру несколько раз. Подогревайте в режиме 900 Вт в течение нескольких минут, проверяя состояние пряностей каждые 30 секунд до тех пор, пока они не начнут подсыхать. Следует проявить максимальную осторожность, чтобы не допустить слишком долгого пребывания пряностей в печи. В противном случае они могут загореться. Оставьте пряности на промокательной бумаге еще на 2 часа при комнатной температуре, а затем переложите их в воздухопроницаемые емкости.

Приготовление карамели

Добавьте 2 столовые ложки воды в 100 г сахара, поместите в большую чашку и готовьте в течение 2-3 минут в режиме 900 Вт, периодически помешивая. Извлеките карамель до того, как она начнет темнеть, поскольку приготовление карамели будет продолжаться и после извлечения. Вы можете остановить процесс приготовления, вылив в чашку 2 столовые ложки очень горячей воды (будьте осторожны с острыми краями).

Разжижение засахарившегося меда

Снимите крышку с банки, поместите мед в печь и нагревайте в режиме 250 Вт в течение 20-40 секунд, в зависимости от количества. Перемешайте и повторите процедуру в случае необходимости.

Гренки за несколько минут

Нарежьте два ломтика белого хлеба мелкими кубиками. Распределите полученные кубики по тарелке. Нагревайте в течение 2 минут в режиме 900 Вт, затем дайте 5 минут на устойку. Перед разрезанием хлеба на кубики вы можете натереть ломтики чесноком или нанести на них пару капель оливкового масла.

Как получить больше сока из апельсина или лимона

Перед выжимкой сока поместите апельсин или лимон в микроволновую печь на 30-40 секунд в режиме 900 Вт, затем сразу же выжимайте сок. В этом случае сока получится больше.

Растапливание сливочного масла

100 г сливочного масла в порционной посуде, накрытой блюдцем, будет растоплено в течение примерно 1 минуты в режиме 600 Вт.

Растапливание шоколада

Разломите 100 г. шоколада на мелкие куски, поместите в большую чашку и нагревайте в режиме 600 Вт в течение 2-2,5 минут (время зависит от содержания какао и сахара). Перемешайте, по меньшей мере, один раз во время приготовления.

Расстойка теста

Поместите накрытое тесто в печь и нагревайте в течение примерно 4 минут в режиме *Min*** (из расчета на 500 г. теста). Оставьте тесто в печи (защищая от потоков воздуха) до тех пор, пока оно не удвоится в объеме.

Приготовление глинтвейна

В стакане или кружке, пригодных для использования в микроволновой печи, смешайте 200 миллилитров красного вина, цедру лимона, щепотку корицы, одну гвоздику и 2-4 чайных ложки сахара по вкусу. Нагревайте в режиме 900 Вт в течение 1-1,5 минут.

Уничтожение запаха в печи

Чтобы избавиться от "этого ужасного запаха рыбы", поместите в печь сосуд с белым винным уксусом или водой с лимонным соком. Нагревайте в режиме 900 Вт в течение 5 минут. Вытрите пар, образовавшийся на стенках печи.

Приготовление горячего компресса

Положите чистую влажную сложенную ткань на тарелку и нагревайте в течение 1-2 минут в режиме 900 Вт. Перед тем, как приложить компресс, проверьте его температуру.



Руководство по размораживанию

Наибольшая трудность при размораживании заключается в том, чтобы продукт разморозился в центре до того, как он начнет готовиться снаружи. С этой целью фирма Panasonic разработала режим ЦИКЛИЧЕСКОГО РАЗМОРАЖИВАНИЯ, *Min*  благодаря которому достаточно нажать кнопку РАЗМОРАЖИВАНИЕ и установить требуемое время. Печь сама разделит это время на

8 интервалов. Эти интервалы чередуются между размораживанием (4) и устойкой (4). Во время устойки микроволны не проникают в печь, хотя индикатор горит и вращающаяся поставка поворачивается. Автоматическое время устойки обеспечивает более равномерное размораживание и в некоторых случаях ведет к сокращению времени размораживания

Советы по размораживанию

По несколько раз проверяйте ход процесса размораживания даже при использовании клавиш автоматических процедур. Соблюдайте время устойки.

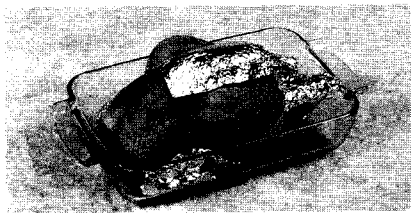
ВРЕМЯ УСТОЙКИ



Индивидуальные порции продуктов можно готовить почти сразу после размораживания (5 минут на устойку для бифштексов, 15 минут для фруктов и кондитерских изделий). Для больших порций является

нормальным то, что они остаются замороженными в середине. В этом случае дайте им постоять не менее одного часа. Во время устойки температура равномерно распределяется по продукту, и он окончательно размораживается вследствие собственной теплопроводности. **ВНИМАНИЕ.** Если вы не собираетесь сразу же начать приготовление, поместите размороженные продукты в холодильник. Перед повторной заморозкой размороженные продукты обязательно должны быть приготовлены.

БОЛЬШИЕ КУСКИ МЯСА И ПТИЦЫ



Желательно положить большие куски на перевернутую тарелку или пластиковую подставку, помещенную на блюдо для разморозки чтобы они не оставались в стекающем с них

соке. Необходимо закрыть тонкие или выступающие части таких продуктов небольшими кусками фольги с тем, чтобы не началось их приготовление. Использование небольших кусков фольги в печи не представляет опасности при условии, что фольга не соприкасается со стенками печи.

МЯСНОЙ ФАРШ ИЛИ КУБИКИ МЯСА И МОРЕПРОДУКТОВ



Поскольку такие продукты быстро размораживаются снаружи, необходимо периодически разделять их и разламывать брикеты на куски во время размораживания, а также своевременно вынимать размороженные части из печи.

МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ



Отбивные и части курицы следует разделить как можно быстрее для того, чтобы обеспечить их равномерное размораживание. Жирные части и концы размораживаются быстрее. Поэтому в целях их

защиты размещайте такие части ближе к центру поворотного стола.

Автоматическое размораживание повесу

Этот режим позволяет указать вес в килограммах и печь сама выберет требуемое время для большинства продуктов, однако не используйте этот режим для пористых продуктов, таких как хлеб, пироги и т.п. Для правильного выбора веса в граммах при размораживании пористых продуктов смотрите инструкцию.

В процессе размораживания печь сигналом напоминает о необходимости проверить степень готовности продукта, т.е. перевернуть его, накрыть или разделить на отдельные куски так, как это изображено ниже.

Существует 2 категории автоматического размораживания

1. Маленькие куски Рыба, Сосиски Порционная курятина	100 - 1200 г
2. Большие куски Мясо Целая курица	400 - 2000 г

Размораживание схожих продуктов

Выберите Режим Размораживания *Min* ** 270 Вт, затем время, приведенное ниже
Время, указанное ниже, служит только для руководства. Всегда проверяйте состояние продукта, открывая дверцу и повторно включая программу размораживания. Для большого количества продукта корректируйте время соответствующим образом.
В процессе размораживания нет необходимости накрывать продукты крышкой

Продукт	Вес/количество	Время в минутах	Время устойки (минимум)
МЯСО			
- куски с костью#	500 г	18 - 20	60
- мясо для жаренья филетированное #	500 г	20 - 22	70
- отбивные котлеты #	500 г	8 - 12	15
- рубленые котлеты #	250 г	6 - 7	10
- почки*	250 г	7 - 8	10
- постная говядина*	430 г (2)	11 - 12	10
- антрекот*	150 г	4 - 6	10
- говяжий фарш, колбасный фарш, свиной фарш*	500 г	10 - 12	10
- рубленый бифштекс*	200 г (2)	6 - 7	10
	400 г (4)	10 - 12	10
- мясо для тушения*	500 г	12 - 14	15
- целая птица #	500 г	15 - 16	60
- куски птицы #	1 кг (4)	22 - 24	30
- цыпленок #	400 г	15	30
- кролик #	500 г	14 - 15	30
- свиные сосиски*	300 г (2)	10 - 11	15
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	250 г	2	10
ФРУКТЫ	200 г	3 - 4	10
СЫР*	450 г	3	10
ЯГОДЫ*	200 г	5 - 6	10
	300 г	9	10
	500 г	12	10
ПИРОГИ И ПУДИНГИ			
- слоеный пирог	400 г (1)	7	10
- шварцвальдский пирог	550 г (1)	4 - 5	15
- баварский пирог	110 г (1 порция)	8 с.	15
- малиновый пирог	470 г (1)	10	15
КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ СОК	200 мл	4	4
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ			
- открытый сладкий пирог или сдоба*	370 г	4 - 5	5
	300 г	3 - 4	5
РЫБА			
- целая #	400 г (2)	10 - 12	15
- филе #	500 г (4)	13 - 14	15
- кусок рыбы с костью*	380 г (2)	10	15
- толстые куски без костей*	200 г (24)	9	15
- креветки*	200 г	7	10

ПРИМЕЧАНИЯ

- # переверните продукт в середине процесса размораживания, закройте выступающие части фольгой.
* периодически перемешивайте, переворачивайте или разделяйте продукты в процессе размораживания.

Рекомендации по приготовлению и разогреву (комбинированный режим)

Продукт	Вес/количество	Необходимое время свежий продукт	Необходимое время замороженный продукт
ЗАКУСКИ			
- крокет (2) (4)	1 шт. (100 г)	2 мин. "Комби 2", 1 мин. 30 с. "Гриль"	3 мин. "Комби 1", 1 мин. 30 с. "Гриль"
	2 x 150 г	5 мин. "Комби 2"	5-6 мин. "Комби 1"
	1 шт. (150 г)	3-4 мин. "Комби 2"	3-4 мин. "Комби 1"
- моллюски и ракообразные (1)	1 шт. (150 г)	4 мин. "Комби 1"	5-7 мин. "Комби 1"
	2 шт. (200 г)	—	10 мин. "Комби 1" (5)
- мелкие фаршированные крабы (1)	2 шт. (280 г)	—	8-9 мин. "Комби 3"
- рогалик с сыром (1)	1 шт. (160 г)	3-4 мин. "Комби 2"	3 мин. 30 с. "Комби 1"
- галеты с луком и салом (2)	1 шт. (125 г)	—	5 мин. "Комби 1"
- сырники (1) (4)	1 шт. (130 г)	3 мин. "Комби 2"	3 мин. "Комби 1"
- большой колбасный рулет (2) (4)	1 шт. (130 г)	3 мин. "Комби 2"	3 мин. 30 с. "Комби 1"
- фаршированные блины (1)	1 шт. (190 г)	3 мин. "Комби 2"	—
- маленькие пирожки с начинкой (2)	12 шт. (180 г)	900 Вт, 50 с; затем 2 мин. "Гриль"	3 мин. "Комби 3"
- маленькие гужеры (2)	20 шт. (150 г)	—	2 мин. "Комби 3"
- американская пицца (2)	1 шт. (400 г)	4 мин. "Комби 2"	5 мин. "Комби 1"
	1 шт. (600 г)	—	10 мин. "Комби 1"
- ПИЦЦА (2)			
маленькая	1 шт. (120 г)	3 мин. "Комби 2", затем 1 мин. 30 с. "Гриль"	5 мин. "Комби 1"
большая	1 шт. (400 г)	5 мин. 30 с. "Комби 2"	8 мин. "Комби 3"
тонкая корочка	1 шт. (550 г)	7 мин. "Комби 2"	—
"кальцоне" (4)	1 шт. (250 г)	7 мин. "Комби 2"	6 мин. 30 с. "Комби 1"
- эльзасский пирог (2)	1 шт. (120 г)	3 мин. "Комби 2", затем 1 мин. 30 с. "Гриль"	—
- небольшой пирог (2)	1 шт. (150 г)	2 мин. "Комби 2"	3-4 мин. "Комби 3"
	2 x 150 г	4 мин. "Комби 2"	900 Вт, 3 мин.; затем 3 мин. "Гриль"
- большой пирог	1 шт. (400 г)	4 мин. 30 с. "Комби 1"	900 Вт, 6 мин.; затем 4 мин. "Гриль"
- пирог с начинкой из сыра, мяса или ветчины (2) (4)	1 шт. (450 г)	5-6 мин. "Комби 1"	10-11 мин. "Комби 3"
- пирог с грибами (2) (4)	1 шт. (450 г)	8 мин. "Комби 1"	9-10 мин. "Комби 3"
ГОТОВЫЕ БЛЮДА			
- болонская лазанья (1)	350 - 400 г	5 мин. "Комби 1" (1)	900 Вт, 8 мин.; затем 6 мин. "Комби 1" (5)
	1 кг	15 мин. "Комби 1" (1)	900 Вт, 16 мин.; затем 9 мин. "Комби 1" (5)
- рыбная запеканка (1)	450 г	—	900 Вт, 10 мин.; затем 8 мин. "Комби 1" (5)
	800 г	—	900 Вт, 18 мин.; затем 6 мин. "Комби 1" (5)
- овощная запеканка (1)	300 - 400 г	8 мин. "Комби 1"	900 Вт, 8 мин.; затем 8 мин. "Комби 1" (5)
	1 кг	12 мин. "Комби 3"	900 Вт, 18 мин.; затем 9 мин. "Комби 1" (5)
- фаршированные помидоры (5)	1 шт. (170 г)	—	10 мин. "Комби 1"
ГАРНИРЫ			
- жареный картофель (1) (4)	300 г	—	6 мин. "Комби 1", плюс 3 мин. "Гриль"
- картофель "дофин" (1) (4)	200 г	—	6 мин. 30 с. "Комби 1"
- картофель с лесными орехами (1) (4)	200 г	—	6-7 мин. "Комби 1"
- картофель "дюшес" (1)	200 г	—	12 мин. "Комби 1", затем 2 мин. "Гриль"
- чипсы (1) (4)	200 г	—	6 мин. "Комби 1", плюс 2 мин. "Гриль"
	300 г	—	8 мин. "Комби 1", затем 2 мин. "Гриль"
МЯСО И РЫБА			
- утка (1) (4)	1 шт. (210 г)	3 мин. 30 с. "Комби 2", затем 3 мин. "Гриль"	—
- кордон-блю (1) (4)	1 шт. (100 г)	3 мин. "Комби 2", затем 1 мин. "Гриль"	4 мин. "Комби 1"
- кусочки куриного филе (1) (4)	10 шт. (200 г)	3 мин. "Комби 1", затем 2 мин. "Гриль"	6 мин. "Комби 1"
РАЗНОЕ			
- готовый миндальный пирог с двойной корочкой (1) (4) 1 шт. (400 г)	—	4-6 мин. "Комби 1"	—
- абрикосовая крошка (1)	1 шт. (300 г)	—	7 мин. "Комби 3"
- вафли (2) (4)	1 шт. (70 г)	—	2 мин. 30 с. "Комби 2"
- шоколадные пирожные с орехами (2) (4)	2 шт. (150 г)	—	3 мин. "Комби 2"
- яблочный струдель (2) (4)	1 шт. (300 г)	—	6-7 мин. "Комби 3"
- "куинг аман" с яблоками (4) (5)	1 шт. (550 г)	—	5 мин. "Комби 1", затем 1 мин. "Гриль"
- рогалики и другие виды сладких рулетов (2) (4) 1 шт. (60 г)	2 мин. "Гриль"	900 Вт, 12 с.; затем 2 мин. (или "Авто")	Нажмите "Авто"
- "Гриль" хлеб (2) (4)	—	—	—

(1) Положите в термостойкое блюдо, пригодное для использования в микроволновой печи (или на жиронепроницаемую бумагу), а затем – на проволочную подставку. (2) Снимите упаковку и положите непосредственно на проволочную подставку. (3) Накройте крышкой. (4) Переверните или перемешайте по истечении половины времени приготовления. (5) Положите на стеклянный лоток.

Ru-24

Мясо и птица

Рекомендации

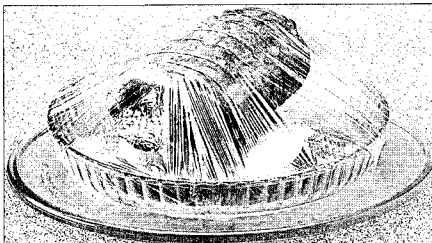
Размороженное рагу

Если мясо было предварительно заморожено, то до начала приготовления его необходимо разморозить. Размороженное рагу должно постоять в течение минимум 30 минут. До того, как оно будет помещено в микроволновую печь, убедитесь, что оно полностью разморозилось.

Жир

Большое количество жира поглощает выделяемую печью энергию, что может привести к тому, что мясо, находящееся рядом с ним, будет пережарено или переварено. Избегайте готовить в микроволновой печи мясо с избыточным содержанием жира.

Приготовление рагу в микроволновом режиме



Разместите рагу на перевернутой тарелке в жаростойком блюде и поместите блюдо на подвижное блюдо печи. Важно, чтобы мясо не пропиталось собственным соком. Перевернутая тарелка не нужна, если мясо готовится не отдельно, а вместе с другими продуктами. Рекомендуется накрывать мясо крышкой или пленкой для того, чтобы ускорить приготовление и предотвратить разбрызгивание.

Время выдерживания

После приготовления, время выдерживания для мяса и птицы, завернутых в фольгу, должно составлять минимум 15 минут. Мясо всегда легче режется после небольшого выдерживания, и во время выдерживания мясо продолжает готовиться.

Кости

Во время приготовления в микроволновой печи необходимо накрывать выступающие кости, что не позволит вам их пережарить.

Как приготовить маленькие кусочки мяса в микроволновой печи
Некоторые кусочки мяса могут быть приготовлены в микроволновой печи, хотя из-за короткого времени приготовления и отсутствия источника тепла они не будут хрустящими и румяными.

Их всегда необходимо готовить на решетчатом поддоне, чтобы содержащиеся в них соки могли свободно стекать.

Располагайте куриные ножки на блюде таким образом, чтобы более мясистая часть находилась ближе к внешней части блюда.

Переворачивание

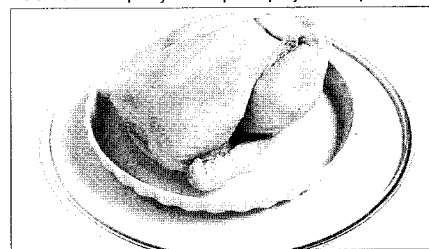
Рагу и птицу необходимо переворачивать во время приготовления.

Оборачивание

Большие куски мяса необходимо заворачивать в мягкую металлическую фольгу после того, как они будут наполовину готовы, что позволит избежать пережаривания краев. Грудку, ноги и крылья индейки и крупных цыплят необходимо обернуть фольгой. Закрепите фольгу зубочистками и не допускайте, чтобы она касалась стенок печи.

Как приготовить запеченное мясо в режиме "Комбинация"

Разместите рагу на перевернутой тарелке в жаростойком блюде.



рагу лучше всего готовится в микроволновой печи, а затем окончательно поджаривается и подрумянивается в режиме "Комбинация". Не следует накрывать мясо крышкой во время готовки.

Советы по приготовлению рагу и тушеного мяса

До: Овощи к рагу должны быть нарезаны на стандартные (одинаковые) кусочки и приготовлены заранее, иначе они могут стать сухими и жесткими, когда рагу будет готово. Слегка обваляйте кусочки мяса в муке, чтобы получить отличную подливку.

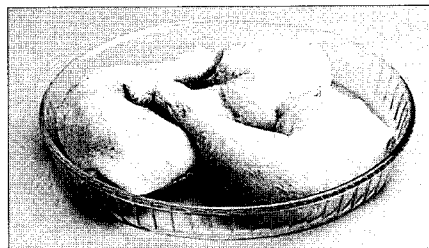
Во время приготовления мясо надо держать накрытым тарелкой, чтобы предотвратить его высыхание. Так как приготовление тушеного мяса занимает много времени и вода испаряется в большом количестве, при необходимости добавляйте воду во время приготовления. Накрывайте крышкой емкость, в которой готовится мясо, чтобы ограничить испарение жидкости. Доведите до кипения при уровне мощности 900 Вт, продолжайте кипятить (варить) 10-12 минут, после чего, доведите до готовности при уровне мощности 250 Вт.



Как приготовить запеченное мясо в режиме "Гриль" или "Комбинация"

Разместите мясо на решетчатом подносе. Поместите решетчатый поднос на подвижное блюдо. Используйте жаростойкое блюдо для сбора стекающего жира и капель сока.

Если вы готовите крупные куски мяса или такие куски, которые при размещении в печи касаются ее верхней стенки или спирали накаливания, поместите жаростойкое блюдо на вращающийся поддон. В любом случае, мясо



подрумянится, хотя это и займет немного больше времени.

Мясо и птица

Из расчета на 500 г. (время указано в минутах)

Вид мяса	Только для микроволнового режима***	Время приготовления минут	Комбинированный или грилевый режимы	Время приготовления в минутах
ГОВЯДИНА				
- ребра*			“Гриль”	25 - 30**
- жареная*	600 Вт	5	“Комби 2”	8 - 9
- тушеная	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 60 - 75**	—	—
БАРАНИНА				
- жареная на кости	600 Вт	6 - 7	“Комби 1”	8 - 9
- лопатка с рулькой*	600 Вт	8	“Комби 1”	6 - 8
- тушеная*	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 40 - 50**	—	—
ТЕЛЯТИНА				
- жареная лопатка*	600 Вт	14 - 15	“Комби 1”	14 - 15
- тушеная	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 50 - 60 **	—	—
СВИНИНА				
- жареный филей	600 Вт	15 - 17	“Комби 1” (“3”, если вес>1 кг)	15
- поджарка	600 Вт	15 - 17	“Комби 1” (“3”, если вес>1 кг)	16 - 17
- тушеная	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 50 - 60**	—	—
- ребра*	—	—	“Комби 2”	11 (2 шт.) - 16 (3 шт.)
			“Гриль”	20**
КУРИЦА, ЦЕСАРКА, ИНДЕЙКА				
- жареная целиком	—	—	“Комби 1”	8 - 9
- куски*	600 Вт	7 - 8	“Комби 2”	12 - 14
			“Гриль”	25**
- ножка индейки*	—	—	“Комби 1”	10 - 11
- куски индейки	600 Вт	12	“Комби 1”	14
УТКА				
- жареная целиком	—	—	“Комби 1”	9 - 10
- куски*	—	—	“Авто” или “Комби 1”	16
- тушеная	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 70**	—	—
КРОЛИК				
	900 Вт	7 - 8	—	—
ДИЧЬ				
- жареная*	900 Вт	5 - 6	“Комби 2”	8 - 10
- тушеная	900 Вт затем 250 Вт	10 затем 70*	—	—
СВИНЫЕ САРДЕЛЬКИ*				
	900 Вт	3 - 4	“Гриль”	12 - 14**
СВИНАЯ КОЛБАСА (1 шт.)*				
	—	—	“Комби 2”	8**
Тулузская колбаса (2 шт.)*				
	—	—	“Комби 2”	10
			“Гриль”	15

ПРИМЕЧАНИЕ: Для мяса на кости или фаршированного мяса увеличьте время приготовления, по меньшей мере, на 5 минут (в зависимости от веса).

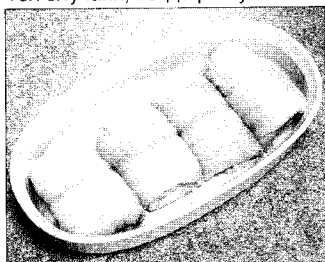
* при приготовлении в грилевом или комбинированном режимах блюдо помещается на проволочную подставку, если позволяет толщина куска мяса; в противном случае поместите блюдо на поворотный стол.

** вне зависимости от веса.

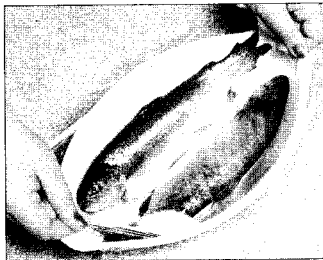
*** при приготовлении только в микроволновом режиме время приготовления кусков мяса (свинины, телятины, баранины и говядины) указано для кусков, которые были предварительно поджарены со всех сторон на сковороде (в течение нескольких минут).

Рыба

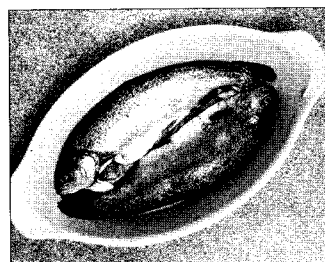
Рыба очень хорошо готовится в микроволновой печи, так как она не выделяет соков и неприятных запахов, которые возникают в тех случаях, когда рыбу готовят в обыкновенных печах.



Подготовка и укладка
Тонкие ломтики филе должны быть свернуты в трубочку до начала приготовления, что позволит избежать пересыхания боков и хвоста.

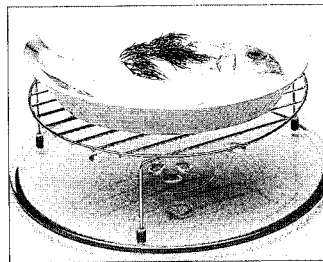


Обертывание
Всегда обертывайте рыбу пищевой пленкой, предназначенной для использования в микроволновой печи, или используйте блюдо с плотно закрывающейся крышкой.



Целая рыба
Если, вы готовите 2 целых рыбы одновременно, их следует располагать таким образом, чтобы голова одной была обращена к хвосту другой, что обеспечит качественное ее приготовление. При приготовлении крупной целой рыбы необходимо оборачивать ее голову и хвост (на протяжении 1/2 периода приготовления) мягкой металлической фольгой, закрепленной зубочистками.

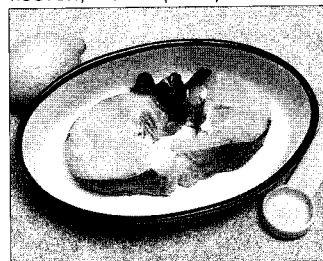
Соль
Не посыпайте рыбу солью до приготовления, так как это делает её сухой.



Приготовление рыбы в режиме "Гриль" или "Комбинация"
Покройте рыбу растопленным сливочным или оливковым маслом, чтобы сохранить её сочной. Разместите рыбу на проволочной подставке. Не добавляйте соль. При желании можно добавить перец или пряные травы.

Как определить степень готовности рыбы?

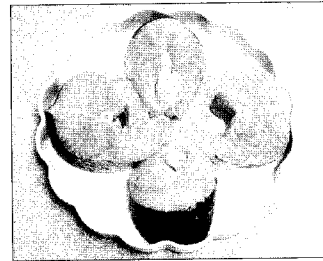
Рыба считается готовой, когда мякоть хорошо отделяется от костей, и она приобретает матовый цвет



Жидкость
Свежую рыбу следует постоянно обрызгивать лимонным соком или белым вином (30 мл: 2 ст. л.). В тех случаях, когда вы готовите замороженную рыбу, также добавляйте жидкость, как указано выше, что обеспечит качественное ее приготовление.

Время выдерживания
Необходимо выдержать рыбу после приготовления в течение 2-3 минут. Это можно сделать вынув рыбу из печи, если есть необходимость использовать печь для приготовления других блюд.

Крупная рыба (весом более 400 г.)
Рекомендуется перевернуть такую рыбу по истечении половины времени приготовления.



Рыбные отбивные
Рыбные отбивные следует располагать по кругу (более тонкие куски следует размещать по внешней стороне), что позволит избежать пересыхания и пережаривания хвоста рыбы

ния, а также прикрыть голову и хвост небольшим куском алюминиевой фольги во избежание пересыхания. (Внимание: фольга не должна касаться стенок печи).

Папильотки из рыбы
Вы можете приготовить папильотки из рыбы, заменив алюминиевую фольгу жиронепроницаемой (или пергаментной) бумагой.

Время приготовления в минутах из расчета на 500 г. продукта

Продукт	СВЕЖИЙ		ЗАМОРОЖЕННЫЙ	
	Мощность	Время	Мощность	Время
Тонкое рыбное филе	600 Вт	4 - 5	900 Вт	10
Толстое рыбное филе	600 Вт	5 - 6	900 Вт	11 - 12
Куски рыбы	600 Вт	5 - 6	900 Вт	11 - 13
Рыба целиком	600 Вт	4 - 5	900 Вт	12
Креветки*	600 Вт	4 - 5		
Мидии*	600 Вт	5 - 6		
Морской гребешок*	600 Вт	6 - 7		
Кальмары*	600 Вт	5 - 6	900 Вт	11
Крабы*	900 Вт	5 - 6		
Рыбные тефтели (1 шт. = 50 г.)*			900 Вт	3 мин. 30 с. (2 шт.) или 5 мин. (4 шт.)
			или "Комби 1"	6-9

* Не рекомендуется готовить указанные продукты в режиме "Авто".

Овощи

ДОБАВЛЕНИЕ ВОДЫ

Очень богатые водой овощи, которые не требуют добавления воды или требуют добавления очень небольшого ее количества, поскольку в процессе микроволнового приготовления используется вода, естественным образом содержащаяся в данных продуктах: помидоры, кабачки, баклажаны и свежемороженые овощи (грибы, шпинат, латук, репчатый лук, большинство фруктов и т.д.).

Овощи, содержащие достаточное количество воды: цветная капуста, лук-порей, брокколи, брюссельская капуста, фенхель, морковь, сельдерей, спаржа, карликовые бобы, картофель, капуста, турнепс, артишок и т.д.

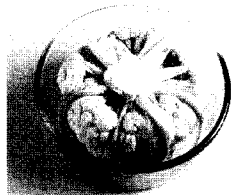
В них требуется добавлять 4 – 5 столовых ложек воды из расчета на 500 г для того, чтобы образовался пар, необходимый для приготовления овощей и предотвращения их обезвоживания. Овощи, содержащие относительно мало воды, в которые следует добавлять 8 – 10 столовых ложек воды из расчета на 500 г, чтобы поддержать гидратацию: горох, кормовые бобы, стручковая и обычная фасоль.

Во всех случаях: овощи необходимо готовить в режиме 900 Вт (за исключением цветной капусты). Солить овощи следует только после приготовления, поскольку соль впитывает естественную влагу, содержащуюся в овощах, и способствует их обезвоживанию.

Таблицы приготовления свежих/свежемороженых овощей – Используйте максимальную мощность (900 Вт) Из расчета на 500 г. (время указано в минутах)

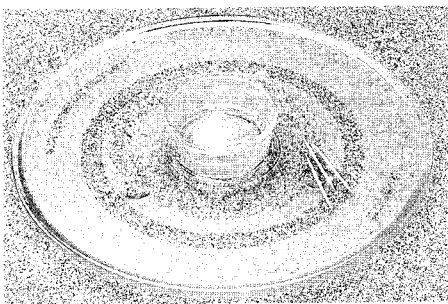
ОВОЩИ	СВЕЖИЕ	СВЕЖЕМО-РОЖЕННЫЕ	ОВОЩИ	СВЕЖИЕ	СВЕЖЕМО-РОЖЕННЫЕ
Артишок:			Кормовые бобы*	16 - 19	18 - 20
- целиком	11 - 12	–	Фенхель:		
- сердцевина	10 - 12	13 - 16	- разрезанный пополам	12 - 14	–
Спаржа*	10 - 12	14 - 15	- мелко нарезанные	17 - 20	–
Баклажан	9 - 11	–	Зеленые бобы*	12 - 13	12 - 13
Свекла*	18 - 20	–	Карликовые бобы	10 - 13	–
Китайская капуста	8 - 10	14 - 15	Весенняя овощная смесь*	–	15 - 16
Брокколи	8 - 10	13 - 15	Кукуруза в початках*	12 - 14	14 - 17
Грибы	9 - 10	13 - 15	Турнепс	10 - 12	18 - 20
Морковь			Репчатый лук	9 - 12	15 - 18
- круглые ломтики	10 - 12	13 - 15	Горох*	20	16 - 18
- полоски	12 - 14	–	Смесь бобовых	10 - 12	–
Капуста*	12 - 14	–	Мелко нарезанный лук-порей	12 - 14	15 - 16
Цветная капуста	10 - 12	13 - 15	Стебли лука-порея	12 - 14	15 - 16
Брюссельская капуста	10 - 12	13 - 15	Мезга	10 - 12	–
Круглый сельдерей	9 - 11	–	Стручковый перец	12 - 14	14 - 16
Сельдерей*	15 - 17	–	Картофель целиком (менее 220 г)	9 - 12	–
Кабачок	8 - 10	13 - 15	Нарезанный картофель	10 - 12	–
Эндивий	12 - 14	18 - 20	Рататуй	16 - 18	14 - 16
Шпинат			Козлобородник	12 - 14	14 - 16
- шинкованный	–	12	Помидоры*	4 - 5	–
- листья	9 - 10	13			

* Не рекомендуется готовить указанные овощи в режиме "Авто".



Целую цветную капусту следует готовить кочаном вниз в режиме 600 Вт в течение 12 – 15 минут (в зависимости от размера кочана), добавив 6 столовых ложек воды.

Яйца и сыр



Яйца – это нежные продукты, которые требуют к себе особого внимания. Если сразу поместить их в печь, яйца лопнут вследствие давления, возникающего внутри скорлупы. При приготовлении разбитого яйца желток также лопается, если

покрывающая его пленка не будет проколота. Поэтому проколите середину желтка концом зубочистки: если яйцо свежее, желток не вытечет. Белок и желток по-разному реагируют на микроволны, и, к сожалению, желток готовится быстрее. Если используются взбитые яйца (для приготовления омлета), внешние края следует переложить в середину по истечении половины времени приготовления.

Яйца-пашот

Нагрейте 50 мл воды с добавлением соли и небольшого количества уксуса в течение 1 мин. при 900 Вт. Разбейте яйца в кипя-

щую воду и осторожно проткните желток и белок концом зубочистки. Готовьте при 600 Вт в течение 30 – 40 секунд (в зависимости от величины яйца). Дайте 1 минуту на устойку, слейте воду и подавайте на стол.

Омлет

Смешайте в большой чашке 2 сырых яйца, немного сливок или молока, кусок сливочного масла, соль и перец. Готовьте в течение 40 секунд при 900 Вт. Выньте из печи и быстро взбейте с помощью вилки. Продолжайте приготовление при 900 Вт еще в течение 30 – 40 секунд. Масса должна оставаться густой.

Яичница в кокотнице

Разбейте яйцо в смазанную маслом порционную формочку, посолите и поперчите, проткните желток и белок с помощью зубочистки. Добавьте необходимые ингредиенты (сливки, грибы, нарезанные рыбные мошки и т.д.). Готовьте из расчета времени от 1 мин. 30 с. до 2 мин. на каждое яйцо при 250 Вт, в зависимости от величины яйца и количества наполнителей.

Сыры реагируют по-разному в зависимости от их типа. Чем жирнее сыр, тем быстрее он плавится. Если сыр готовится слишком долго, он твердеет. Если возможно, желательно добавлять тертый сыр в последний момент (при приготовлении макаронных изделий, запеканок и т.д.).

Рис, макаронные изделия, сушеные овощи и картофель “в мундире”

Время приготовления сушеных овощей в микроволновой печи часто совпадает со временем приготовления традиционными способами. С другой стороны, перечисленные продукты быстро нагреваются, при их приготовлении нет запаха, поскольку они готовятся в закрытой посуде, с маслом или соусом.

Для приготовления используйте посуду большого размера (чтобы избежать переливания через край во время кипения). Полностью залейте продукты водой или бульоном. Дайте, по меньшей мере, 5 – 8 минут на устойку после приготовления.

Рис

После закипания жидкости готовьте в течение 20 минут при 250 Вт, вне зависимости от количества риса.

Манная крупа

Манная крупа прекрасно готовится в микроволновой печи, не пригорая. Просто добавьте воду в объеме, равном объему крупы, накройте посуду крышкой, доведите до кипения при 900 Вт в течение 2 мин. 30 с. (для 200 г. среднестерилизованной манной крупы требуется 0,2 л воды) и готовьте при 250 Вт в течение примерно 3 мин., пока крупа не разбухнет.

Макаронные изделия

Не забудьте посолить воду и перемешать ее один раз во время приготовления. После того, как в жидкости появятся пузырьки воздуха, готовьте в течение 7 – 8 минут при 900 Вт из расчета на 250 г макаронных изделий (для 1 литра воды) и 10 минут из расчета на 250 г равиоли.

Сушеные овощи

Полностью залейте водой и оставьте отмочить на ночь. На следующий день промойте и слейте воду. Снова полностью залейте водой. Не солите перед приготовлением (от соли сушеные овощи будут тверже). Готовьте в течение 10 минут при 900 Вт, а затем – в течение 15 – 30 минут при 250 Вт. Контролируйте процесс приготовления и добавляйте воду в случае необходимости: сушеные овощи всегда должны быть полностью закрыты жидкостью.

Картофель “в мундире”

Различные сорта картофеля по-разному готовятся в микроволновой печи. Больше всего подходит картофель весом 175-225 г. В микроволновом режиме картофель “в мундире” готовится быстрее, чем в комбинированном, но в результате получается мягким. Комбинированный режим позволяет получить более сухой и хрустящий картофель. Если вы хотите получить еще более румяный картофель, после его приготовления используйте режим “Гриль” (см. таблицу ниже). Перед приготовлением вымойте картофель и проколите кожуру в нескольких местах. Расположите вдоль внешней стороны поворотного стола. После приготовления извлеките из печи и заверните в фольгу: так дольше сохраняется тепло. Оставьте остывать на 5 мин.

Рекомендации по приготовлению картофеля “в мундире”

Количество	Время (в минутах) при 900 Вт	Время (в минутах) в режиме “Гриль” для подрумянивания
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

Общие ответы на вопросы

Проблемы	Причина	Устранение
Пища быстро остывает после обработки в микроволновой печи	Пища не готова окончательно	Поставьте в духовку на дополнительное время. Помните, что замороженная пища требует большего времени для приготовления, чем пища комнатной температуры.
Рисовый пудинг, запеканки перекипают после приготовления с помощью микроволновой энергии	Посуда слишком мала.	Для жидких продуктов используйте посуду по объему в два раза превышающую количество жидкости.
Пища готовится слишком медленно с микроволновой энергией	Печь не получает достаточного напряжения от сети	Печь должна быть подключена к отдельной 13-амперной сети.
	Температура пищи из холодильника ниже комнатной	Для приготовления охлажденных продуктов требуется дополнительное время.
После микроволновой или комбинированной обработки мясо жесткое	Установленный режим слишком высок. Перед приготовлением мясо было подсолосо.	Используйте более щадящий режим для мяса.
	Благодаря работе фена пища нагревается быстрее.	Не солите перед приготовлением. Если необходимо, солите после приготовления.
Пироги готовятся слишком быстро снаружи конвекционным способом	Уровень мощности слишком высок.	Понизить температуру приготовления на 20°C
Омлет или яйца-пашот жесткие или резиновые после обработки микроволнами	Выбранный режим слишком высок.	Будьте осторожны при приготовлении небольшого количества яиц, испорченные яйца не могут быть сохранены.
Выпечка/сладкий яичный крем твердый и резиновый при приготовлении микроволновой энергией	Время приготовления слишком велико.	Используйте более щадящий режим.
Заварной крем жесткий или резиновые после обработки микроволнами	Приготовление слишком длительно. Размер посуды превышает указанный в рецепте.	Будьте осторожны при приготовлении небольшого количества яиц, испорченные яйца не могут быть сохранены.
Выпечка/сладкий яичный крем твердый и резиновый при приготовлении комбинированным способом.	Сыр готовится вместе с соусом.	Постоянно проверяйте степень готовности продукта.
Соус из сыра твердый и тягучий	Овощи готовились без покрытия.	Добавьте ее в самом конце, жар соуса расплавит сыр. Накройте крышкой или пленкой.
Овощи становятся сухими после микроволновой обработки	Низкое содержание влаги в овощах, т.е. старые овощи.	Добавьте 2-4 ст.л. воды.
На дверце печи оседает влага	Перед приготовлением была добавлена соль.	Посолите после готовности.
Вращающаяся подставка поворачивается в обе стороны	Это нормально и означает, что продукт готовится быстрее, чем влага может испариться из печи.	Вытрите влагу сухой мягкой тканью.
После выпекания с помощью микроволновой энергии выпечка остается непропеченной внутри	Недостаточное время выпекания/устойки.	Это нормально
В местах прилегания уплотнителей дверцы чувствуется тёплый воздух	Дверца печи не герметична	Увеличьте время выпекания/устойки.
Голубое искрение и радуга видны при использовании металлических принадлежностей	Использование металлических принадлежностей недопустимо только в микроволновом режиме. При использовании комбинированной программы проверьте принадлежности на предмет повреждений	Это нормально и не указывает на распространение микроволновой энергии. Немедленно выключите печь. Не используйте металлические принадлежности в микроволновом режиме. Проверьте минимальный вес продуктов при использовании автоматических программ.
В грилевом или комбинированном режиме ГРИЛЬ периодически выключается	Во время приготовления ГРИЛЬ будет выключаться и включаться циклически, так чтобы блюдо не сгорело сверху до того как будет готово изнутри.	Это нормально.