

SHARP



Увага



R-209A

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ ТА КУЛІНАРНА КНИГА

UA

Ця інструкція містить важливу інформацію, тому перед початком експлуатації мікрохвильової печі слід уважно з нею ознайомитися.

Важливо: Недотримання інструкції чи використання печі з відчиненими дверцятами може становити серйозну загрозу здоров'ю.

800 Вт (IEC 60705)

УКРАЇНСЬКА

UA ЗМІСТ

Інструкція з використання

ШАНОВНИЙ ПОКУПЦЮ	2
ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАЛЕЖНУ УТИЛІЗАЦІЮ ..	3
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4
ПІЧ ТА КОМПЛЕКТУЮЧІ	5
ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ	6
ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ	
З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	7
ВСТАНОВЛЕННЯ	9
РІВНІ ПОТУЖНОСТІ	9
ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ	10
ДОГЛЯД ТА ЧИЩЕННЯ	11

Кулінарна книга

ЩО ТАКЕ МІКРОХВИЛІ?	12
ПОСУД ДЛЯ МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ	12
ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ	13
ТАБЛИЦІ ТА РЕЦЕПТИ	16

UA Шановний покупцю!

Вітаємо з придбанням нової мікрохвильової печі, яка значно спростить ваші кухонні клопоти. Вас приємно здивує кількість завдань, з якими може впоратися мікрохвильова піч. З нею ви зможете не тільки швидко розморозити чи розігріти їжу, а й приготувати повноцінні страви.

Наша експертна команда випробувала на собі та підготувала для вас збірку рецептів найбільш смачних, швидких і простих у приготуванні страв із різних куточків світу. Надихайтесь цими рецептами і готуйте свої улюблені страви в мікрохвильовій печі.

Мікрохвильова піч надає багато переваг, які вам, безумовно, сподобаються:

- страви можна готувати безпосередньо в столовому посуді, тож мити доведеться менше;
- приготування їжі забиратиме менше часу, а через менші витрати води та жиру краще зберігатимуться вітаміни, мінерали та природний аромат.

Радимо вам уважно ознайомитися з книгою рецептів та інструкцією.

Після цього ви легко зрозумієте, як користуватися мікрохвильовою піччю.

Діставайте задоволення від використання своєї мікрохвильової печі і спробуйте приготувати смачні страви за нашими рецептами.

UA



Увага:

Ваша піч маркована таким символом. Це означає, що використані електричні та електронні прилади не можна викидати разом із загальними побутовими відходами. Для них існує окрема система збирання та утилізації.

A. Інформація про утилізацію для користувачів (приватних домогосподарств)

1. У країнах ЄС

Увага: якщо ви хочете позбутися цього приладу, будь ласка, не викидайте його на звичайний смітник!

Відпрацьоване електричне та електронне обладнання потребує спеціального поводження відповідно до законодавства, що передбачає його належне збирання, сортування для подальшого використання та переробку.

Після прийняття закону країнами – членами ЄС приватні домогосподарства цих країн можуть безкоштовно здавати використане електричне та електронне обладнання до спеціальних приймальних пунктів*.

У деяких країнах* магазини роздрібною торгівлі побутовими приладами також можуть приймати старе обладнання безкоштовно за умови придбання відповідного нового.

** Будь ласка, зверніться по додаткову інформацію до місцевих органів влади.*

Якщо до складу електричного або електронного обладнання, яким ви користувалися, входять елементи живлення (батареї) чи акумулятори, будь ласка, спочатку позбудьтесь їх, дотримуючись вимог місцевого законодавства.

Правильно утилізуючи такі прилади, ви сприяєте їх належному збиранню, сортуванню для подальшого використання та переробці. Таким чином ви запобігаєте можливим негативним наслідкам для навколишнього середовища та людського здоров'я через неналежну обробку відходів.

2. У країнах, що не входять до ЄС

Якщо ви хочете позбутися цього приладу, зверніться до органів місцевої влади по інформацію щодо правильного методу утилізації.

У Швейцарії: ви можете безкоштовно повернути використане електричне чи електронне обладнання дилерові, навіть якщо не маєте наміру купувати новий прилад.

Більше інформації щодо пунктів прийому обладнання ви знайдете на www.swico.ch або www.sens.ch

B. Інформація щодо утилізації для бізнес-користувачів

1. У країнах ЄС

Якщо обладнання використовується для ділових потреб і ви хочете позбутися його:

Будь ласка, зверніться до місцевого дилера компанії SHARP, який поінформує вас про умови повернення продукції. Можливо, вам доведеться сплатити вартість прийому та переробки обладнання.

Прилади невеликого розміру (чи у невеликих кількостях) можуть приймати місцеві пункти збирання вторинної сировини.

В Іспанії: щодо прийому використаної продукції зв'яжіться, будь ласка, з органами системи збирання відходів або місцевими органами влади.

2. У країнах, які не входять до ЄС

Якщо ви хочете позбутися цього приладу, будь ласка, дізнайтеся про правильний метод утилізації в органах місцевої влади.



ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напруга змінного струму	: Однофазна, 230 В, 50 Гц
Розподільний лінійний запобіжник/ розподільний переривач	: Мінімум 10 А
Споживана потужність: мікрохвилі	: 1,25 кВт
у вимкненому стані	: Менш ніж 0,5 Вт
Вихідна потужність: мікрохвилі	: 800 Вт (IEC 60705)
Частота мікрохвиль	: 2450 МГц*(група 2/клас В)
Зовнішні розміри	: 460 мм (ширина) x 275 мм (висота) x 380 мм (глибина)
Розміри внутрішньої камери	: 319 мм (ширина) x 211 мм (висота) x 336 мм (глибина)**
Потужність печі	: 22 л**
Піддон	: ø 272 мм
Вага	: при бл. 12 кг
Лампа печі	: 25 Вт/240–250 В

* Цей пристрій відповідає європейському стандарту EN55011. Відповідно до стандарту, прилад належить до групи 2 класу В.

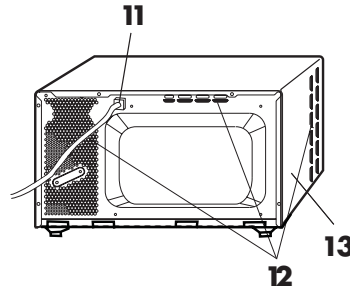
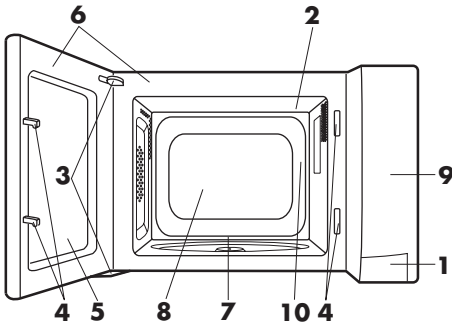
Група 2 означає, що виріб передбачає генерування радіочастотної енергії у формі електромагнітного випромінювання для підігрівання їжі.

Клас В означає, що пристрій придатний для використання в домашніх умовах.

** Внутрішня місткість печі визначається максимальною шириною, глибиною та висотою.

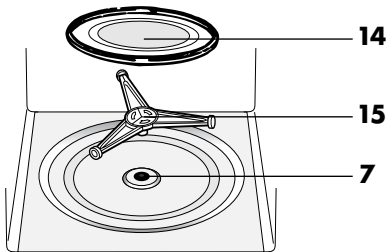
Дійсна місткість при розміщенні продуктів менша.

У РАМКАХ ПОЛІТИКИ ПОСТІЙНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО
ЗМІНЮВАТИ ДИЗАЙН ТА ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.



UA

- 1 Кнопка відчинення дверцял
- 2 Лампа печі
- 3 Дверні петлі
- 4 Клямки на дверцятах
- 5 Дверцята
- 6 Ущільнювачі дверцял
- 7 Муфта
- 8 Внутрішня камера печі
- 9 Панель управління
- 10 Кришка хвилеводу



КОМПЛЕКТУЮЧІ

Перевірте наявність таких комплектуючих:
(14) піддон;

(15) роликів підставка.

- Встановіть роликів підставку на муфту (7) на дні внутрішньої камери печі.
- Встановіть піддон на роликів підставку.
- Щоб запобігти пошкодженню піддона, обережно виймайте посуд із печі.

Примітка: замовляючи комплектуючі, повідомте дилерові чи спеціалізованому сервісному центру SHARP назву деталі та номер моделі.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ

UA

1 Регулятор ПОТУЖНОСТІ МІКРОХВИЛЬ

Рівні потужності

= 800 Вт

= 560 Вт

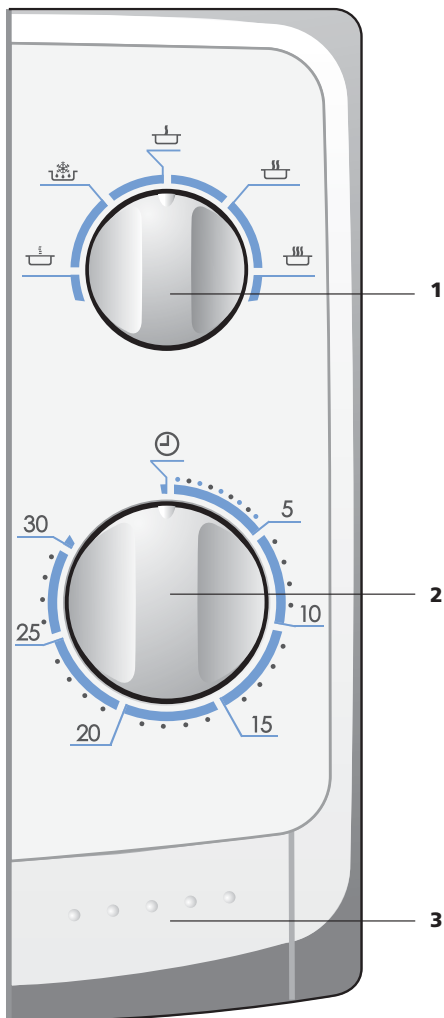
= 400 Вт

= 240 Вт

= 80 Вт

2 ТАЙМЕР (0–30 хв)

3 КНОПКА ВІДЧИНЕННЯ ДВЕРЦЯТ





ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ: УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ТА ЗБЕРІГАЙТЕ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ

Аби запобігти загрози займання

Не слід залишати мікрохвильову піч без нагляду під час її роботи. Зависокі рівні потужності чи задовгий час приготування можуть призвести до перегріву й спричинити займання.

Цю мікрохвильову піч розроблено для використання тільки на відкритих поверхнях. Не можна вбудовувати її в кухонні меблі. Не вміщуйте піч у шафу.

Електрична розетка має розташовуватися так, аби в разі небезпеки ви легко могли від'єднати прилад.

Вимоги до електричної мережі: перемінний струм, 230 Вт, 50 Гц, розподільний лінійний запобіжник мінімум 10 А чи розподільний переривач мінімум 10 А.

Для роботи мікрохвильової печі слід передбачити окремий електричний кабель.

Не встановлюйте мікрохвильову піч у місця нагріву, наприклад поруч зі звичайною піччю.

Не встановлюйте мікрохвильову піч у вологих місцях.

Не слід зберігати чи використовувати піч просто неба.

Якщо ви помітили дим, вимкніть мікрохвильову піч і від'єднайте її від мережі. Дверцята тримайте зачиненими, щоб не дати вогню поширитися.

Користуйтеся тільки такими контейнерами для їжі та посудом, які призначені для мікрохвильових печей (див. с. 12). Перевірте, чи підходить ваш посуд для використання в мікрохвильових печач.

Розігриваючи страви в пластикових чи паперових контейнерах, наглядуйте за піччю, аби не допустити можливого займання.

Після використання очистіть кришку хвилеводу, внутрішню камеру печі, піддон та ролик. Вони мають бути сухі та знежирені. Налипання жиру може призвести до перегріву, задимлення чи займання.

Не залишайте легкозаймисті матеріали поруч із піччю чи вентиляційними отворами.

Не закривайте вентиляційні отвори.

Вийміть із їжі (з пакетів для їжі) будь-які металеві плумби, дроти і т. ін. Іскріння на металевих поверхнях може призвести до займання.

Не нагрівайте в мікрохвильовій печі олію для глибокого смаження. Температура не контролюється, й олія може зайнятися.

Для приготування попкорну користуйтеся тільки спеціальними ємкостями.

Не зберігайте їжу та інші речі всередині мікрохвильової печі.

Перевірте настроєння після ввімкнення мікрохвильової печі, аби пересвідчитися, що вона працює належним чином.

Щоб запобігти перегріву та займанню, готуючи або розігриваючи їжу, слід особливо обережно поводитися з високим вмістом цукру чи жирів,

наприклад – у перепічках, пирогах та різдвяному пудингу.

Ознайомтеся з відповідними підказками, що містяться в інструкції з використання та розділі «Кулінарна книга».

Аби запобігти ушкодженню

ОБЕРЕЖНО:

Не користуйтеся піччю, якщо вона пошкоджена чи має несправності. Перед використанням перевірте:

- а) чи щільно зачинені дверцята, чи вони не зміщені або не деформовані;
- б) чи клямки та запобіжний замок дверцят не зламані й не тепіпаються;
- в) чи не пошкоджений ущільнювач дверцят;
- г) чи немає щербин усередині печі й на дверцятах;
- г) чи не пошкоджені шнур живлення та штекер.

Якщо дверцята чи ущільнювач на них пошкоджені, користуватися піччю не можна, доки її не відремонтує компетентна особа.

Ніколи не налагоджуйте, не ремонтуйте і не модернізуйте піч самотужки.

Ніхто, крім компетентної особи, без ризику для здоров'я не може здійснювати технічне обслуговування чи ремонт, які передбачають зняття кришки печі, що захищає від мікрохвильового випромінювання.

Не користуйтеся піччю з відчиненими дверцятами й не змінюйте будь-яким чином запобіжного замка дверцят. Не користуйтеся піччю, якщо щось міститься між ущільнювачем дверцят і дотичними поверхнями.

Не допускайте налипання жиру та бруду на ущільнювачі дверцят і дотичних частинах печі. Дотримуйтесь інструкцій («Догляд та чищення», с. 11).

Якщо піч не тримати в чистоті, це може призвести до погіршення стану поверхні, негативно вплинути на термін експлуатації приладу й спричинити виникнення небезпечних ситуацій.

Якщо ви користуєтеся КАРДІОСТИМУЛЯТОРОМ, порадьтеся з лікарем чи виробником кардіостимулятора щодо заходів безпеки при поводженні з мікрохвильовою піччю.

Аби запобігти ураженню електрострумом

За жодних умов не виймайте внутрішньої камери.

Ніколи не наливайте і не встромляйте нічого в пази дверного замка чи вентиляційні отвори. У разі, коли щось усе-таки вилилося, негайно вимкніть піч, від'єднайте її від електромережі і зв'яжіться з авторизованим агентом із сервісу компанії SHARP.

Не опускайте шнур живлення або штепсель у воду чи будь-яку іншу рідину.

Шнур живлення не має звисати через край столу чи робочої поверхні.



ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Тримайте шнур живлення подалі від нагрівальних поверхонь, зокрема – від задньої частини плити.

Не намагайтеся замінити лампу освітлення печі власноруч і не дозволяйте робити це будь-кому, хто не є електриком, авторизованим компанією SHARP. Якщо пічне освітлення не працює, будь ласка, зв'яжіться з вашим дилером або авторизованим агентом із сервісу компанії SHARP. У разі пошкодження шнура живлення слід замінити його спеціальним шнуром. Заміну має здійснювати авторизований агент із сервісу компанії SHARP.

Аби запобігти вибуху та раптовому закипанню

ОБЕРЕЖНО: Через небезпеку вибуху не слід підігрівати рідини чи інші речовини в закритих контейнерах.

При нагріванні в мікрохвильовій печі напої можуть закипіти із запізненням, тому слід особливо обережно поводитися з контейнерами.

Ніколи не використовуйте закритих контейнерів. Перед використанням слід зняти накривки. Запаяні контейнери можуть вибухнути внаслідок зростання тиску навіть після вимкнення печі.

Рідини в мікрохвильовій печі слід підігрівати особливо обережно. Користуйтеся контейнерами з широким вхідним отвором, що спрощує вивільнення бульбашок.

Ніколи не підігрівайте рідини в контейнерах із вузьким вхідним отвором, наприклад – у пляшечках для дитячого харчування, оскільки це може призвести до вибуху вмісту контейнера при нагріванні та спричинити опіки.

Аби запобігти раптовому викиду киплячої рідини та відвернути небезпеку опіків:

1. Не перевищуйте часу приготування (див. с. GB-10).
2. Розмішуйте рідину перед нагріванням.
3. Перед розігріванням кладіть у рідину скляну паличку чи подібне кухонне (не металеве) начиння.
4. Дайте рідині відстоятися в печі щонайменше 20 с після закінчення приготування, щоб запобігти закипанню із запізненням.

Не готуйте яйця в шкаралупі. Не розігрівайте в мікрохвильовій печі зварені круто яйця, оскільки вони можуть вибухнути навіть після закінчення приготування. Щоб приготувати чи розігріти яйця, що не були збовтані чи розмішані, проколіть жовтки та білки, інакше яйця можуть вибухнути. Перед розігріванням зварених круто яєць у мікрохвильовій печі зніміть з них шкаралупу та поріжте їх.

У таких продуктах, як картопля, сосиски та фрукти, перед приготуванням слід проколювати шкірку, інакше вони можуть вибухнути.

Аби запобігти опікам

ОБЕРЕЖНО: Вміст пляшок та інших контейнерів із дитячим харчуванням перед споживанням слід перемішати чи збовтати і перевірити його температуру, аби уникнути опіків.

Виймаючи їжу з печі, користуйтеся кухонними прихватками або рукавичками, аби уникнути опіків. Відкриваючи контейнери, ємкості для попкорну, кулінарні мішечки і т. ін., завжди, тримайте їх подалі від обличчя та рук, аби запобігти опікам від пари та киплячої води.

Щоб уникнути опіків, завжди перевіряйте температуру їжі та перемішуйте її, перш ніж подавати на стіл. Особливу увагу приділяйте температурі їжі та напоїв для дітей і людей похилого віку.

Температура посуду не є достовірним показником температури страв та напоїв, тому завжди перевіряйте безпосередньо температуру їжі.

Відступайте від дверцят печі після її відкриття, щоб уникнути опіків через високу температуру або пару.

Розрізайте фаршировані запечені страви після нагрівання їх у мікрохвильовій печі, щоб дати вихід парі та уникнути опіків.

Тримайте дітей подалі від дверцят печі, аби запобігти опікам.

Аби запобігти неправильному використанню печі дітьми

ОБЕРЕЖНО: Дітям можна дозволяти користуватися пічко без нагляду дорослих, тільки якщо вони отримали належні пояснення, здатні безпечно користуватися нею та розуміють небезпеку неправильного користування.

Приладом не можна користуватися людям (зокрема дітям), що мають фізичні, сенсорні та розумові вади, коли вони не перебувають під наглядом особи, яка відповідає за їхню безпеку, та не отримали від неї пояснення щодо користування пічкою.

Дорослі мають наглядати за дітьми, щоб ті не бавилися з приладом.

Не спирайтесь на дверцята печі і не гойдайтесь на них. Не бавтеся пічкою. Це – не іграшка.

Слід навчити дітей усіх важливих правил безпеки:

користуватися прихватками, обережно знімати накривки з їжі; приділяти особливу увагу пакуванню (зокрема – матеріалам, що мають здатність самонагріватися), розробленому для надання їжі особливої хрумкості, оскільки воно може бути дуже гарячим.

Інші застереження

Ніколи не здійснюйте модифікації будови печі.

Не пересувайте піч під час її роботи.

Цю піч розроблено для приготування їжі вдома, її можна використовувати тільки для цього. Для комерційного чи лабораторного використання вона не пристосована.

Для безпечного користування пічкою та уникнення поломок

Ніколи не вмикайте порожню піч.

Використовуючи деку чи матеріал, що має здатність самонагріватися, завжди підкладайте термотривкий ізолятор (наприклад, порцелянову тарілку), щоб запобігти поломкам піддону та роликів через теплову



напругу. Не можна перевищувати час попереднього розігріву страв. Не користуйтеся металевим начинням, що відбиває мікрохвилі й може спричинити виникнення електричної дуги. Не можна ставити в піч бляшанки. Користуйтеся тільки таким піддоном та роликками, які призначені для цієї печі. Не користуйтеся піччю без піддона.

Аби запобігти поломкам піддона:

- Перед миттям піддона дайте йому охолонути.
- Не кладіть гарячу їжу чи начиння на холодний піддон.
- Не кладіть холодну їжу чи начиння на гарячий піддон.
- Не кладіть нічого на верхню поверхню печі під час її роботи.

ПРИМІТКА:

Якщо ви не впевнені щодо того, як під'єднати піч, будь ласка, зв'яжіться з авторизованим кваліфікованим електриком.

Ані виробник, ані дилер не беруть на себе відповідальності, пов'язаної з пошкодженням печі чи пораненнями користувача, що виникли внаслідок недотримання правил під'єднання до електричної мережі.

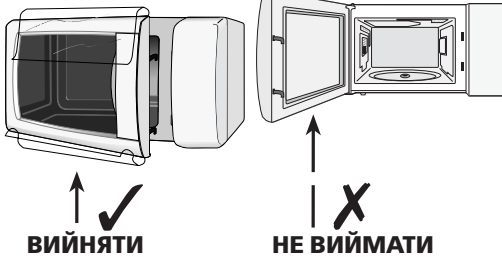
Водяна пара чи краплі можуть часом накопичуватися на стінках або навколо ущільнювача дверцят. Це – нормальне явище, що не є ознакою мікрохвильового витoku чи несправності.

УСТАНОВКА

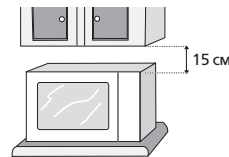


- Вийміть пакувальні матеріали з камери печі. Вийміть лист поліетилену, що міститься між дверцятами і камерою. Зніміть рекламну наліпку, якщо така є, із **зовнішнього** боку дверцят.

Не чіпайте захисної плівки, прикріпленої до дверцят **ізсередини**.

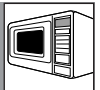


- Ретельно перевірте піч на предмет будь-яких пошкоджень.
- Розмістіть піч на горизонтальній рівній поверхні, яка може витримати вагу печі та найважчу їжу, що може бути в ній приготована. Не вміщуйте піч у шафу.
- Переконайтеся, що над піччю є щонайменше 15 см вільного місця:



- Під'єдняйте штепсель печі до звичайної заземленої розетки.
- Переконайтеся, що регулятор **TIMER** встановлено в положенні «⌚» (вимкнено).

РІВНІ ПОТУЖНОСТІ МІКРОХВИЛЬ



Ваша піч має п'ять рівнів потужності. Поради щодо рівнів потужності викладено в розділі «Рецепти». Дотримуйтеся таких загальних рекомендацій:

☞ **800 Вт** – використовується для швидкого приготування чи розігріву, наприклад, супів, печені, консервів, гарячих напоїв, овочів, риби тощо.

☞ **560 Вт** – використовується для довшого приготування щільних страв, таких як смажене м'ясо, м'ясні рулети та порційні страви, а також делікатних страв – сирного соусу, бісквітів. За такої зменшеної потужності соус не випієть і страва готуватиметься рівномірно, не перегріваючись з боків.

☞ **400 Вт** цей рівень рекомендовано застосовувати для щільних страв, що потребують тривалого приготування у звичайних умовах, наприклад – для яловичини, щоб м'ясо стало ніжним.

☞ **240 Вт** оберіть цей рівень, аби рівномірно розморозити страву. Це настроєння також підходить для упарювання рису, макаронів, вареників та приготування яєчного крему.

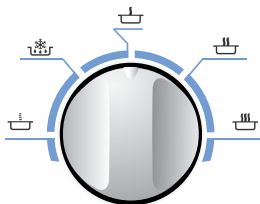
☞ **80 Вт** – цей рівень призначений для м'якого розморозування, наприклад – кремкових тортів або тіста.

Вт = Ватт



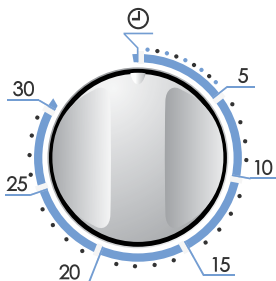
ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ В МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ

1.



1. Виберіть потрібний режим за допомогою регулятора **ПОТУЖНОСТІ МІКРОХВИЛЬ**.

2.



2. Встановіть бажаний час приготування за допомогою регулятора **TIMER**. Піч розпочне роботу.

* Коли приготування страви закінчиться, **TIMER** повернеться до позначки «⏻» (вимкнено), і пролунає звуковий сигнал, при цьому піч та освітлення в ній автоматично вимкнуться.

ПОРАДИ ЩОДО ПРИГОТУВАННЯ

У розділі «Кулінарна книга» ви знайдете детальний опис рецептів. Далі наведено лише основні поради щодо приготування.

1. Натисніть кнопку, що відчиняє дверцята, і покладіть страву на піддон.
2. Якщо ви хочете встановити **TIMER** менш ніж на 2 хв, спершу прокрутіть його до позначки 5 хв, а потім назад до бажаного настроєння.
3. Якщо ви хочете вимкнути піч під час приготування, прокрутіть **TIMER** назад до позначки «⏻» (вимкнено) або просто відчиніть дверцята. Дверцята можна відчиняти в будь-який момент приготування. Щоб продовжити приготування, зачиніть дверцята. Якщо ви бажаєте змінити час приготування під час роботи печі, просто поверніть **TIMER** до бажаного часу.

ОБЕРЕЖНО: Переконайтеся, що після приготування страви **TIMER** виставлено на «⏻» (вимкнено), інакше піч автоматично ввімкнеться, коли ви зачините дверцята.



РЕГУЛЯРНО ОЧИЩУЙТЕ ПІЧ І НЕ ДОПУСКАЙТЕ НАКОПИЧЕННЯ ЗАЛИШКІВ ЇЖІ. Тримайте піч у чистоті, інакше це може призвести до пошкодження поверхні. Це може негативно позначитися на терміні експлуатації приладу й призвести до виникнення небезпечних ситуацій.

ОБЕРЕЖНО: НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ АБРАЗИВНИМИ ПРОМИСЛОВИМИ ЗАСОБАМИ АБО ЖОРСТКИМИ ГУБКАМИ ДЛЯ ЧИЩЕННЯ БУДЬ-ЯКИХ ДЕТАЛЕЙ ПЕЧІ.


Зовнішні поверхні

Зовнішні поверхні вашої печі можна легко почистити за допомогою м'якого засобу для чищення і води. Приберіть залишки засобу для чищення вологою ганчіркою і витріть поверхні м'якою тканиною.

Регулятори роботи печі

Відчиніть дверцята, щоб вимкнути регулятори роботи печі. Чищення регуляторів потребує особливої уваги. За допомогою вологої ганчірки м'яко протріть панель керування. Не використовуйте забагато води. Не користуйтеся хімічними чи абразивними засобами для чищення.

CAUTION:

Переконайтеся, що під час чищення регулятор **TIMER** встановлено в режимі «» (вимкнено), інакше піч автоматично ввімкнеться, щойно зачиняться дверцята.

Внутрішні поверхні

1. Для очищення внутрішніх поверхонь печі ви-

тирайте плями від пролитої рідини м'якою вологою ганчіркою чи губкою після кожного використання печі, поки вона ще тепла. Аби позбутися більшого забруднення, візьміть м'який засіб для чищення і кілька разів протріть поверхні вологою ганчіркою, доки не залишиться жодного бруду. Не знімайте кришку хвилеводу.

2. Не допускайте потрапляння засобу для чищення чи води у невеликі отвори в стінах, оскільки це може пошкодити піч.

3. Не використовуйте аерозольних засобів для чищення на внутрішніх поверхнях печі.

Піддон та роликів підставка

Вийміть піддон та роликів підставку з печі. Вимийте піддон та роликів підставку за допомогою м'якого миючого засобу. Витріть насухо м'якою ганчіркою. Як піддон, так і роликів підставку можна мити в посудомийній машині.

Дверцята

Аби видалити забруднення, регулярно чистіть обидві поверхні дверцят, ущільнювачі та прилеглі деталі м'якою вологою ганчіркою. Не використовуйте абразивних засобів для чищення.

ПЕРЕВІРКА ТЕХНІЧНОГО СТАНУ



Перш ніж викликати майстра, виконайте такі дії:

1. Під'єднайте піч до електричної мережі.

Переконайтеся, що штепсель належним чином підключений до відповідної електричної розетки.

Переконайтеся, що розподільник працює справно.

2. Поставте склянку води (прибл. 150 мл) у піч і щільно зачиніть дверцята.

Виставте регулятори печі на 800 Вт і 1 хв й увімкніть піч.

Чи ввімкнулося освітлення печі?

ТАК _____ НІ _____

Чи обертається піддон?

ТАК _____ НІ _____

ПРИМІТКА: піддон може обертатися

за годинниковою стрілкою або проти неї.

Чи працює вентиляція?

ТАК _____ НІ _____

(Піднесіть руку до вентиляційних отворів і перевірте наявність повітряних потоків.)

Чи лунає звуковий сигнал по закінченні 1 хв?

ТАК _____ НІ _____

Чи нагрілася вода в склянці?

ТАК _____ НІ _____

Якщо ви відповіли «Ні» на одне з цих запитань, зв'яжіться із сервісним працівником компанії SHARP і повідомте результати своєї перевірки. Адреси сервісу зазначено на третій сторінці обкладинки.

ПРИМІТКА:

Якщо ви готуєте страву при 800 Вт довше від стандартного часу, потужність печі автоматично знизиться, щоб запобігти перегріву. (Рівень потужності мікрохвиль знизиться.)

Режим приготування	Стандартний час
Мікрохвильовий, 800 Вт	20 хв



ЩО ТАКЕ МІКРОХВИЛІ?

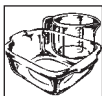
Під дією мікрохвиль, що їх генерує магнетрон мікрохвильової печі, молекули води у страві починають коливатися. Внаслідок такого коли-

вання відбувається тертя, під час якого ви-робляється тепло і страва розморожується, підігрівається або готується.



ПОСУД ДЛЯ МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ

СКЛО ТА СКЛОКЕРАМІКА



Вогнетривкий посуд та начиння добре підходять для готування в мікрохвильовій печі. Вони дають змогу спостерігати за процесом з усіх боків. Слід переконатися, що вони не містять металу (як, наприклад, кришталі) і не мають металевого покриття (наприклад, золотого обідка чи кобальтового оздоблення).

КЕРАМІКА

Кераміка загалом дуже добра для мікрохвильової печі. Керамічні вироби мають бути глазурованими, інакше волога може потрапити всередину кераміки. У разі потрапляння вологи матеріал може нагрітися й розколотися. Якщо ви не впевнені в тому, що ваш посуд підходить для використання в мікрохвильовій печі, проведіть тест на сумісність.

ПОРЦЕЛЯНА

Порцеляна загалом дуже добра для мікрохвильової печі. Переконайтеся, що вона не має золотого або сріблястого покриття і не містить металів.

ПЛАСТИК ТА ПАПІР

Вогнетривкий пластикове начиння, що підходить для використання в мікрохвильовій печі, можна застосовувати для розморожування, підігріву та приготування їжі. Дотримуйтеся порад виробника. Можна застосовувати вогнетривкий папір, призначений для використання в мікрохвильовій печі.

ФОЛЬГА ДЛЯ МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ

Звичайною чи вогнетривкою фольгою дуже зручно накривати чи загортати страви. Будь ласка, дослухайтеся до порад виробника.

ПАКЕТИ ДЛЯ ОБСМАЖУВАННЯ

Такі пакети можна використовувати в мікрохвильовій печі. Не слід закріпляти їх металевими скріпками, оскільки фольга пакета для обсмажування може розплавитися. Закріпіть пакет нитками й кілька разів проколите виделкою. У мікрохвильовій печі не слід використовувати невогнетривку харчову плівку.

ДЕКО

Цей спеціальний посуд для мікрохвильової печі, зроблений зі склокераміки на основі

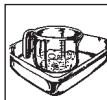
металевих сплавів, дає змогу підрум'янити страву. Користуючись деком, слід підкласти під нього відповідний ізолятор, наприклад – порцелянову тарілку. Особливо уважно дотримуйтеся часу попереднього розігріву, зазначеного виробником. Надмірне попереднє підігрівання може пошкодити піддон і його підставку або активувати механізм безпеки, який вимкне піч.

МЕТАЛ

Загалом металевими виробами користуватися не слід, оскільки мікрохвилі крізь метал не проходять, а отже не можуть нагріти їжу. Проте існує низка винятків. Можна використовувати невеликі шматки алюмінієвої фольги для накривання окремих частин їжі, аби запобігти надшвидкому розморожуванню і приготуванню (наприклад, для приготування курячих крилець). Можна використовувати невеликі металеві шампури та алюмінієві контейнери (наприклад, із готовою їжею), але всі ємності (приміром, алюмінієві контейнери) мають бути заповнені щонайменше на $\frac{2}{3}$ і до $\frac{3}{4}$. Рекомендовано користуватися посудом, придатним для використання в мікрохвильовій печі. Використовуючи алюмінієві контейнери та інше металеве начиння, слід залишати прибіл. 2 см між ними й стінками камери, інакше останні можуть бути пошкоджені внаслідок можливого виникнення електричної дуги.

ЖОДНИЙ ЕЛЕМЕНТ НАЧИННЯ НЕ ПОВИНЕН МАТИ МЕТАЛЕВОЇ ПОВЕРХНІ — таких частин, як гвинти, обідки або ручки.

ТЕСТ НА СУМІСНІСТЬ НАЧИННЯ З МІКРОХВИЛЬОВОЮ ПІЧЧЮ



Якщо ви не впевнені в тому, чи підходить ваше начиння для використання в мікрохвильовій печі, проведіть такий тест. Покладіть начиння в піч. На нього або поруч із ним поставте скляний контейнер, заповнений 150 мл води. Ввімкніть піч на 800 Вт на 1–2 хв. Якщо начиння залишиться прохолодним або лише трохи нагріється – воно пройшло тест на сумісність. Цей тест не підходить для пластикового начиння, бо воно може розплавитися.



ВИСТАВЛЯННЯ ЧАСУ

Загалом розморожування, розігрівання та приготування їжі в мікрохвильовій печі потребують значно менше часу, ніж при використанні традиційної плити або печі. Саме тому слід дотримуватися рекомендованих термінів приготування, наведених у розділі «Кулінарна книга». Краще виставити менший час приготування, аніж занадто великий. Перевірте їжу після приготування. Краще витратити більше часу на приготування, ніж переварити чи пересмажити її.

ПОЧАТКОВІ ТЕМПЕРАТУРИ

Час розморожування, розігрівання та приготування страви залежить від її початкової температури. Наприклад, глибоко заморожена їжа та їжа, яка зберігалася в холодильнику, потребують більше часу, аніж та, що зберігалася за кімнатної температури. Для розігріву та приготування нормальними вважаються такі температури зберігання: у холодильнику – прибіл. 5°C, у кімнаті – 20°C. При розморожуванні вважається, що температура глибокої заморозки становить –18° С.

ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

Усі терміни, зазначені в «Кулінарній книзі», є рекомендованими і можуть змінюватися залежно від початкової температури, маси та складу страви (вміст води або жирів тощо).

СІЛЬ, СПЕЦІЇ ТА ПРИПРАВИ

Страва, приготована в мікрохвильовій печі, ліпше зберігає свій аромат, аніж та, яку приготовано традиційними методами. Через це страва потребує дуже мало солі, яку краще додавати вже після закінчення приготування. Сіль абсорбує рідину й висушує зовнішній шар страви. Спеціями та приправами користуйтеся, як зазвичай.

ДОДАВАННЯ ВОДИ

Овочі та іншу їжу з високим вмістом води можна готувати у власному соку або з додаванням невеликої кількості води. У такий спосіб зберігається багато вітамінів та мінералів.

ПРОДУКТИ ЗІ ШКІРКОЮ АБО В ШКАРАЛУПІ

Такі продукти, як сосиски, курчата, курячі стегенця, печена картопля, помідори, яблука, яєчні жовтки та ін., слід проколювати виделкою або невеликою дерев'яною паличкою, тоді пара зможе вийти, не розриваючи шкірку чи шкаралупу.

ВЕЛИКІ ТА МАЛІ ОБ'ЄМИ

Час приготування в мікрохвильовій печі напряму залежить від об'єму їжі, яку ви маєте

намір розморозити, підігріти чи приготувати. Це означає, що невеликі порції готуються швидше, ніж великі.

Практичне правило:

ПОДВІЙНА ПОРЦІЯ = МАЙЖЕ ПОДВІЙНИЙ ЧАС ПРИГОТУВАННЯ

ПІВПОРЦІЇ = ПОЛОВИНА ЧАСУ

ГЛИБОКІ ТА НИЗЬКІ КОНТЕЙНЕРИ

Контейнери обох типів мають схожий об'єм, але приготування в глибших контейнерах потребує більше часу. Тому обирайте якомога нижчий контейнер із широкою поверхнею. Використовуйте глибокі контейнери, коли існує ризик переварювання чи пересмажування, наприклад – готуючи локшину, рис, молоко тощо.

КОНТЕЙНЕРИ КРУГЛОЇ ТА ОВАЛЬНОЇ ФОРМИ

Страва рівномірніше підігрівається в круглих та овальних контейнерах, аніж у контейнерах з кутами, оскільки мікрохвильова енергія концентрується в кутах і їжа в цих місцях може переваритися чи пересмажитися.

НАКРИВАННЯ

Накрита їжа зберігає більше вологи, тому час приготування скорочується. Користуйтеся фольгою для мікрохвильових печей або накривками. Не слід накривати їжу, яку хочете зробити хрумкою, наприклад – запечене м'ясо чи курча. Існує загальне правило: те, що має накриватись у традиційній печі, слід накривати й у мікрохвильовій печі. Те, що не накривається в традиційній печі, можна, готуючи в печі мікрохвильовій, не накривати.

ПЕРЕВЕРТАННЯ

Продукти середнього розміру, такі як гамбургери та стейки, досить перевернути один раз під час готування, щоб зменшити його час. Продукти великого розміру, такі як запечене м'ясо та курчата, слід перевертати, інакше верх, що отримує більше енергії мікрохвиль, може пересохнути.

ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ

Дотримання рекомендованого часу відстоювання – одне з найголовніших правил користування мікрохвильовими печами. Практично всі продукти, що розморожуються, підігріваються або готуються в мікрохвильовій печі, мають відстоятися певний час, протягом якого температура та волога рівномірно розподіляться у страві.



ПІДКАЗКИ ТА ПОРАДИ

ЗАСОБИ ПІДРУМ'ЯНЕННЯ

Після приготування протягом більш ніж 15 хв їжа починає підрум'янюватися, однак це не можна порівняти з підрум'яненням та набуттям хрумкості під час приготування у звичайній печі. Щоб надати їжі апетитного рум'яного відтінку,

ви можете скористатися спеціальними засобами для підрум'янення. У більшості випадків їх можна застосовувати і як приправу. Подана далі таблиця містить поради щодо того, у яких випадках і які саме засоби можна застосовувати для підрум'янення.

ЗАСІБ ДЛЯ ПІДРУМ'ЯНЕННЯ

СТРАВА

МЕТОД

Топлене масло та сушена паприка	Птиця	Намастіть птицю сумішшю масла та паприки
Сушена паприка	Страви, що готуються в печі, на кшталт гарячих бутербродів із сиром	Посипте паприкою
Соєвий соус	М'ясо та птиця	Намастіть соусом
Соус для барбекю, вустерський соус, підлива	Запечене м'ясо, котлети, невеликі смажені продукти	Намастіть соусом
Шкварки або сушена цибуля	Страви, що готуються в печі, підсмажені продукти, супи, печеня	Покладіть зверху шкварки або сушену цибулю
Какао, шоколадні пластівці, коричнева глазур, мед, конфітюр	Торти та десерти	Покладіть зверху на торт та десерти або використайте для глазурування

ПІДГРІВ

- Готову до споживання їжу вийміть з алюмінієвого контейнера і перекладіть на тарілку або тацю.
- Зніміть накривки з закритих контейнерів.
- Накрийте їжу фольгою для мікрохвильових печей, тарілкою або накривкою (її можна придбати в магазині), щоб поверхня не пересихала. Напої накривати не треба.
- При кип'ятінні рідин, таких як вода, кава, чай або молоко, кладіть у посудину скляну паличку для розмішування.
- Якщо можливо, час від часу перемішуйте великі об'єми продуктів для рівномірного розподілу температури.
- Час приготування зазначений для продуктів кімнатної температури (20°C). Час приготування продуктів, що зберігалися в холодильнику, трохи збільшіть.
- Після підігріву дайте страві відстоятися протягом 1–2 хв для того, щоб температура рівномірно розповсюдилася всередині (час відстоювання).
- Поради щодо часу приготування є рекомендаційними і можуть змінюватися залежно від початкової температури, маси, вмісту води та жирів або результату, якого ви плануєте досягти.

РОЗМОРОЖУВАННЯ

Ваша мікрохвильова піч ідеально підходить для розморожування. Розморожування в мікро-

хвильовій печі зазвичай відбувається набагато швидше, ніж у разі застосування традиційних методів. Порада: вийміть заморожений продукт з упаковки та покладіть на тарілку для розмірзання.

КОРОБКИ ТА КОНТЕЙНЕРИ

Коробки та контейнери, придатні для застосування в мікрохвильових печах, особливо добре підходять для розморожування та розігріву їжі, оскільки витримують низькі температури (до близько -40°C) і водночас є жаростійкими (до близько 220°C). Таким чином, той самий контейнер можна використовувати як для розморожування, так і для підігріву та приготування страв. При цьому немає потреби перекладати страву до іншого контейнера.

НАКРИВАННЯ

Нетовсті шматки страви перед розморожуванням накривайте невеликими смужками алюмінієвої фольги. Вже розморожені і теплі частини страви слід так само накривати алюмінієвими смужками, якщо розморожування триває. Це запобігає надмірному нагріванню тонших шматків, поки товстіші ще не відтанули.

ПРАВИЛЬНЕ НАСТРОЄННЯ

Краще вибрати настроєння менше, аніж завелике. Тоді ви будете впевнені, що страва розморозиться рівномірно. Якщо настроєння мікрохвиль зависоке, поверхня страви почне готуватися, коли всередині вона ще буде замороженою.



ПЕРЕВЕРТАННЯ/ПЕРЕМІШУВАННЯ

Майже всі продукти час від часу потрібно перевертати або перемішувати. Частинки, що злиплися, слід негайно відокремлювати одну від одної і перекладати по-іншому.

НЕВЕЛИКІ ОБ'ЄМИ

Невеликі об'єми розморожуються рівномірніше й швидше, ніж великі. Радимо вам заморозувати продукти якомога дрібнішими порціями – тоді приготування комплексних страв забиратиме у вас менше часу та зусиль.

ЇЖА, ЩО ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОГО ПІДХОДУ

Такі продукти, як кондитерські вироби, крем, сир та хліб слід розморожувати лише частково, а потім залишити їх остаточно розморожуватися за кімнатної температури. Так ви запобігаєте перегріванню зовнішніх поверхонь, поки всередині продукти ще не розтанули.

ЧАС ВІДСТОЮВАННЯ

Час відстоювання є особливо важливим після розморожування їжі, оскільки процес триває і протягом цього часу. У таблиці, присвяченій розморожуванню, наведено терміни відстоювання для різних типів продуктів. Товсті, щільні шматки продуктів потребують більше часу для відстоювання, ніж нетовсті або пористі. Якщо їжа недостатньо розморозилася, ви можете продовжити розморожування в мікрохвильовій печі чи збільшити час відстоювання. По закінченні часу відстоювання слід якнайшвидше переробити продукт і більше його не заморозувати.

ПРИГОТУВАННЯ СВІЖИХ ОВОЧІВ

- Купуючи овочі, намагайтеся, наскільки це можливо, вибирати однакові за розміром. Це особливо важливо, якщо ви плануєте приготувати їх цілими (наприклад, варену картоплю).
- Перед приготуванням вимийте овочі й тільки тоді зважте необхідну для рецепта кількість. Наріжте овочі.
- Приправте овочі, як ви це робите зазвичай, але сіль краще додавати вже після приготування.
- Додавайте воду з розрахунку прибіл. 5 ст. л. на 500 г овочів. Волокнисті овочі потребують трохи більше води. Інформацію про це наведено в таблиці.
- Овочі готують у посуді з накривкою. Овочі з високим вмістом вологи, наприклад – цибулю та варену картоплю, можна приготувати у фользі для мікрохвильової печі без додавання води.
- По закінченні половини часу приготування овочі слід перемішати чи перевернути.

- По закінченні приготування дайте овочам відстоятися бл. 2 хв для рівномірного розподілу температури (час відстоювання).
- Наведені терміни приготування рекомендаційні і можуть змінюватися залежно від маси, початкової температури і типу овочів. Що свіжіші овочі, то менший час приготування.

ПРИГОТУВАННЯ М'ЯСА, РИБИ ТА ПТИЦІ

- Купуючи м'ясо, рибу та птицю, намагайтеся, наскільки це можливо, вибирати продукти однакові за розміром. Це забезпечить належне приготування їжі.
- Перед приготуванням ретельно вимийте м'ясо, рибу та птицю під проточною холодною водою і насухо обітріть паперовим рушником. Готуйте, як зазвичай.
- Яловичина має бути доброї якості і мати невеликі хрящі.
- Навіть якщо шматки продуктів мають однаковий розмір, вони можуть готуватися по-різному. Крім іншого, це залежить від типу продуктів, різниці у вмісті жирів та вологи, а також від температури до початку процесу приготування.
- Після приготування протягом 15 хв страва набуває природного рум'янку, який можна посилити за допомогою спеціальних засобів. Якщо, до того ж, ви бажаєте, аби поверхня страви стала хрумкою, можете скористатися спеціальним деком чи спершу підсмажити страву на плиті, а закінчити її приготування в мікрохвильовій печі. Таким чином ви одночасно отримаєте підливу, яку можна використати для приготування соусу.
- Великі шматки м'яса, риби або птиці перевертайте посеред процесу приготування, щоб вони рівномірно готувалися з усіх боків.
- Після приготування накрийте запечене м'ясо алюмінієвою фольгою і дайте відстоятися 10 хв (час відстоювання). Протягом цього часу м'ясо продовжує готуватися і волога розподіляється рівномірно. Під час розрізання м'яса буде втрачена тільки мінімальна кількість соку.

РОЗМОРОЖУВАННЯ ТА ПРИГОТУВАННЯ

Глибоко заморожені страви можна розморожувати й готувати в мікрохвильовій печі одночасно. Деякі приклади наведені в таблиці. Проте зверніть увагу на загальні рекомендації щодо підігрівання та розморожування їжі. Перед приготуванням глибоко заморожених продуктів ознайомтеся з порадами виробника, вміщеними на упаковці. Зазвичай там зазначено точний час приготування та подано супутні поради.



ТАБЛИЦІ

ВИКОРИСТАНІ АБРЕВІАТУРИ

ст. л. – столова ложка	кг – кілограм	ГЗ – глибоке заморожування
ч. л. – чайна ложка	г – грам	МХ – мікрохвилі
вел. др. – велика дрібка	л – літр	МХП – мікрохвильова піч
мал. др. – мала дрібка	мл – мілілітр	хв – хвилина
ч. – чашка	см – сантиметр	с – секунда
п. – пакетик	ВЖСП = вміст жиру в сухому продукті	дм – діаметр

ТАБЛИЦЯ: ПІДІГРІВ ЇЖІ ТА НАПОЇВ

Їжа/ напій	Ємкість	Кількість, г/мл	Рівень потужності, Вт	Час, хв	Підказки
Кава	1 ч.	150	800	Прибл. 1	Без накривки
Молоко	1 ч.	150	800	Прибл. 1	Без накривки
Вода	1 склянка	150	800	1½ – 2	Без накривки, доведіть до кипіння
	6 склянок	900	800	10–12	Без накривки, доведіть до кипіння
	1 миска	1000	800	10–12	Без накривки, доведіть до кипіння
Асорті (овочі, м'ясо та нарізка)		400	800	Прибл. 4	Трохи побризкайте на соус, накрийте, по закінченні ½ часу підігріву перемішайте
Печеня		200	800	2–3	Накрийте, перемішайте після підігріву
Бульйон		200	800	Прибл. 2	Накрийте, перемішайте після підігріву
Крем-суп		200	800	Прибл. 2	Накрийте, перемішайте після підігріву
Овочі		200	800	2–3	У разі потреби додайте трохи води,
		500	800	4–5	накрийте, перемішайте в ½ часу підігріву
Гарнір		200	800	1–2	Побризкайте водою, накрийте
		500	800	4–5	і час від часу перемішуйте
М'ясо	1 шматок*	200	800	3–4	Вкрийте тонким шаром соусу, накрийте
Філе риби*		200	800	2–3	Накрийте
Сосиски		180	560	Прибл. 2	Проколійте шкіру кілька разів
Торт		100	400	½	Покладіть на підставку для торта
Їжа для немовлят		190	400	Прибл. 1	Зніміть накривку, добре перемішайте після підігріву і перевірте температуру
Топлення масла або маргарину*		50	800	Прибл. ½	Накрийте
Топлення шоколаду		100	400	2–3	Час від часу перемішуйте
Розчинення шести пластинок желатину		10	400	½	Занурте у воду, віджміть, покладіть у супову миску, час від часу перемішуйте
Глазур для торта		10	400	5–6	Розмішайте цукор у 250 мл рідини, накрийте, перемішуйте під час та після підігріву

* Температура щойно витягнутого з холодильника продукту.

ТАБЛИЦЯ: ПРИГОТУВАННЯ М'ЯСА, РИБИ ТА ПТИЦІ

Риба та птиця	Кількість, г	Рівень потужності, Вт	Час, хв	Підказки	Час відстоювання, хв
Смаженина (свинина, телятина, баранина)	500	800	8–10*	Приправте за смаком, покладіть у неглибоку форму, перевертайте під час готування*	10
	1000	800	20–22*		10
		400	10–12		
Ростбіф (середньо просмажений)	1000	800	9–11*	Приправте, покладіть у форму з тіста для відкритого пирога типу кіш, перевертайте під час готування*	10
Фарш	1000	800	5–7		
Філе риби	200	800	3–4	Приготуйте змішаний фарш (половина свинячого/половина яловичого), покладіть у неглибоку форму	10
				Приправте, покладіть на тарілку, накрийте	
Курча	1200	800	20–22*	Приправте за смаком, покладіть у гусятницю, переверніть по закінченні половини часу приготування*	3
				Приправте за смаком, покладіть на тарілку, накрийте	
Курячі стегна	200	800	3–4	Приправте за смаком, покладіть на тарілку, накрийте	3

* Перевертаючи страву, злийте з посуду сік.



ТАБЛИЦЯ: РОЗМОРОЖУВАННЯ

Їжа	Кількість, г	Рівень потужності, Вт	Час розмор., хв	Підказки	Час відстоювання, хв
Смажена (свинина, яловичина, баранина, телятина)	1500 1000 500	80 80 80	58–64 42–48 18–20	Покладіть на глибоку тарілку, по закінченні ½ переверніть	30–90 30–90 30–90
Стейки, ескалопи, котлети, печінка	200	80	7–8	Відокремте та переверніть по закінченні ½ часу розморожування	30
Гуляш	500	240	8–12	Покладіть одну до одної, по закінченні ½ переверніть	10–15
Сосиски, 8 шт. 4 шт.	600 300	240 240	6–9 4–5	Покладіть у глибоку тарілку, по закінченні половини часу розморожування переверніть	5–10 5–10
Качка, індичка	1500	80	48–52	По закінченні половини часу розморожування переверніть	30–90
Курча	1200 1000	80 80	39–43 33–37	По закінченні половини часу розморожування переверніть	30–90 30–90
Курячі стегна	200	240	4–5	По закінченні половини часу розморожування переверніть	10–15
Ціла риба	800	240	9–12	По закінченні половини часу розморожування переверніть	10–15
Філе риби	400	240	7–10	По закінченні половини часу розморожування переверніть	5–10
Краби	300	240	6–8	Розморожуються тільки частково	30
Роли/рулети, 2 шт.	80	240	прибл. 1	Після кожної хвилини розморожування поступово виймайте верхні скибки	–
Нарізаний хліб для тостів	250	240	2–4	По закінченні половини часу розморожування (середина ще заморожена) переверніть	5
Біла булка, ціла	750	240	7–10	Покладіть на підставку для тістечок	30
Тістечко, 1 шт.	100–150	80	2–5	Покладіть на підставку для тістечок	5
Кремове тістечко, 1 шт.	150	80	3–4	Покладіть на підставку для тортів	10
Кремовий торт, цілий, ø 25 см		80	20–24	Розморожується тільки частково	30–60
Вершкове масло	250	240	2–4	Рівномірно розподіліть, по закінченні ½ часу розморожування	15
Фрукти (суниця, малина, вишні, сливи)	250	240	4–5	переверніть	5

ТАБЛИЦЯ: РОЗМОРОЖУВАННЯ ТА ПРИГОТУВАННЯ

Їжа	Кількість, г	Рівень потужності, Вт	Час приготування, хв	Додавання води, ст. л./мл	Підказки
Філе риби	300	800	10–11	–	Накрийте
Форель, 1 шт.	250	800	7–9	–	Накрийте
Асорті	400	800	8–9	–	Накрийте, розмішайте по закінченні половини часу приготування
Листя шпинату	300	800	7–9	–	Те саме
Брокколи	300	800	7–9	3–5 ст. л.	Те саме
Горох	300	800	7–9	3–5 ст. л.	Те саме
Кольрабі	300	800	7–9	3–5 ст. л.	Те саме
Овочева суміш	500	800	12–14	3–5 ст. л.	Те саме
Брюссельська капуста	300	800	7–9	3–5 ст. л.	Те саме
Червона капуста	450	800	11–13	3–5 ст. л.	Те саме



ТАБЛИЦІ

ТАБЛИЦЯ: ПРИГОТУВАННЯ СВІЖИХ ПРОДУКТІВ

Овочі	Кількість, г	Рівень потужності, Вт	Час приготування, хв	Додавання води, ст. л./мл	Підказки
Листя шпинату	300	800	5–7	–	Добре промийте, підсушіть, під час приготування раз чи двічі перемішайте
Цвітна капуста	800	800	15–17	5–6 ст. л.	Цілу головку розберіть на суцвіття, накрийте, під час приготування перемішайте
Броколі	500	800	10–12	4–5 ст. л.	Розберіть на суцвіття, накрийте, час від часу помішуйте
Печериці	500	800	8–10	–	Цілі печериці накрийте, час від часу помішуйте
Пекінська капуста	300	800	9–11	4–5 ст. л.	Наріжте на смужки, накрийте, час від часу помішуйте
Горох	500	800	9–11	4–5 ст. л.	Накрийте, час від часу помішуйте
Фенхель	500	800	9–11	4–5 ст. л.	Наріжте на чверті, накрийте, час від часу помішуйте
Цибуля	250	800	5–7	–	Готуйте цибулини цілими у фользі для мікрохвильової печі
Кольрабі	500	800	10–12	50 мл	Наріжте на кубики, накрийте, час від часу помішуйте
Морква	500	800	10–12	4–5 ст. л.	Наріжте кільцями, накрийте, час від часу помішуйте
	300	800	9–12		
Зелений перець	500	800	7–9	4–5 ст. л.	Наріжте на смужки, під час приготування раз чи двічі перемішайте
Картопля варена в лущинні	500	800	9–11	4–5 ст. л.	Накрийте, час від часу помішуйте
Цибуля-порей	500	800	9–11	4–5 ст. л.	Наріжте кільцями, накрийте, час від часу помішуйте
Червона капуста	500	800	10–12	50 мл	Наріжте на смужки, під час приготування раз чи двічі перемішайте
Брюссельська капуста	500	800	9–11	50 мл	Покладіть цілою, накрийте, час від часу помішуйте
Варена картопля (підсолена)	500	800	9–11	150 мл	Наріжте на шматки, приблизно однакові за розміром, додайте трохи солі, накрийте, час від часу помішуйте
Селера	500	800	9–11	50 мл	Дрібно наріжте, накрийте, час від часу помішуйте
Білокачанна капуста	500	800	10–12	50 мл	Наріжте на смужки, накрийте, час від часу помішуйте
Цукіні	500	800	9–11	4–5 ст. л.	Наріжте, накрийте, час від часу помішуйте



РЕЦЕПТИ

АДАПТУВАННЯ РЕЦЕПТІВ ДО МІКРОХВИЛЬОВОЇ ПЕЧІ

Якщо ви хочете адаптувати свої улюблені рецепти для мікрохвильової печі, візьміть до уваги, що: Час приготування слід зменшити на третину або вдвічі. Дійте за прикладом рецептів, наведених у розділі «Кулінарна книга».

Продукти з високим вмістом води, такі як м'ясо, риба, птиця, овочі, печеня та супи, можна приготувати в мікрохвильовій печі без жодних проблем.

Продукти з низьким вмістом води, такі як нарізки, перед нагріванням або приготуванням треба змастити.

Зазначену в оригінальному рецепті кількість рідини, яку додають до свіжих продуктів під час тушкування, слід зменшити на дві третини, у разі потреби додавши більше рідини в процесі приготування. Кількість жирів, потрібних для приготування страв, можна суттєво зменшити. Невеликої кількості вершкового масла, маргарину чи олії вистачить,



аби зробити страву ароматною. Отже, якщо ви дотримуетесь дієти, у вашій мікрохвильовій печі можна чудово приготувати продукти з малим вмістом жирів.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ РЕЦЕПТАМИ

- Усі рецепти, вміщені в цій кулінарній книзі, розраховані на 4 порції, якщо не зазначено інше.

Німеччина

ТОСТ ІЗ СИРОМ КАМАМБЕР

Загальний час приготування: припл. 1–2 хв

Інгредієнти:

4 скибки хліба для тостів

2 ст. л. вершкового масла чи маргарину (20 г)

150 г сиру Камамбер

4 ч. л. желе з журавлини

Каєнський перець

- Поради щодо підходячого начиння та загально-го часу приготування вміщено на початку кожного рецепта.
- Як правило, зазначена кількість продуктів відповідає одній подачі страв, якщо не зазначено інше.
- Маса яйця, згадуваного в рецептах, відповідає припл. 55 г.

1. Приготуйте тости і змастіть їх маслом.
2. Поріжте Камамбер та покладіть на тости. По центру сиру покладіть желе з журавлини і притрусіть каєнським перцем.
3. Покладіть тост на тарілку і підігрівайте **1–2 хв** на 800 Вт.

Підказка: Ви можете змінювати рецепт відповідно до власних уподобань. Наприклад, на тост можна покласти свіжі печериці і тертий сир або шинку, спаржу та сир Ементаль.

Нідерланди

СУП ІЗ ПЕЧЕРИЦЯМИ

Загальний час приготування: припл. 13–17 хв

Посуд: миска з накривкою (2 л)

Інгредієнти:

200 г порізаних печериць

1 цибулина (50 г), дрібно посічена

300 мл м'ясного бульйону

300 мл вершків

2½ ст. л. борошна (25 г)

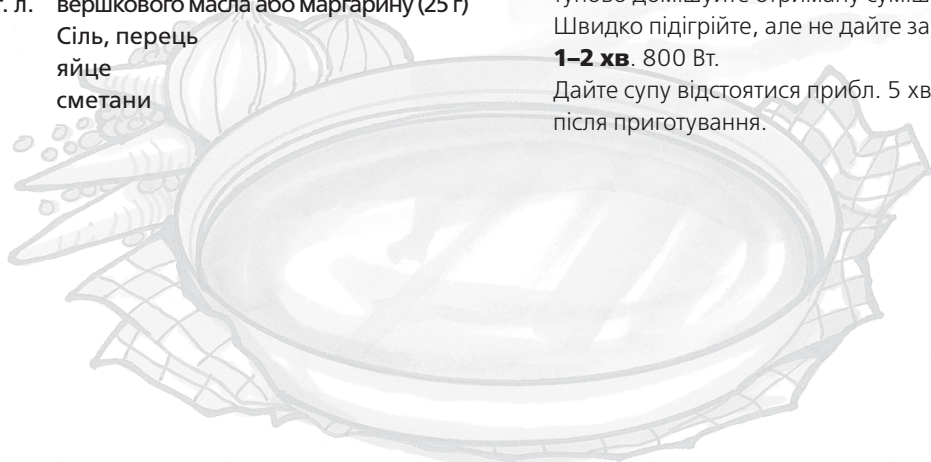
2½ ст. л. вершкового масла або маргарину (25 г)

Сіль, перець

1 яйце

150 г сметани

1. Покладіть овочі в миску, налийте туди бульйон, накрийте та готуйте **8–9 хв** на 800 Вт.
2. Змішайте всі інгредієнти в блендері
3. З борошна та масла замісіть тісто і покладіть його в суп. Приправте сіллю та перцем, накрийте і готуйте. Після приготування перемішайте. **4–6 хв.** 800 Вт.
4. Змішайте яєчний жовток з вершками і поступово домішуйте отриману суміш у суп. Швидко підігрійте, але не дайте закипіти! **1–2 хв.** 800 Вт. Дайте супу відстоятися припл. 5 хв після приготування.





Швейцарія

**ТЕЛЯТИНА ПО-ЦЮРИХСЬКИ
У ВЕРШКАХ**

Загальний час приготування: 12–16 хв

Посуд: ємкість з накривкою (2 л)

Інгредієнти:

- 600 г філе телятини
- 1 ст. л. вершкового масла або маргарину
- 1 цибуля (50 г), дрібно нарізана
- 100 мл білого вина
- Соус з приправами для надання їжі рум'яного відтінку, прибл. для ½ л соусу:
- 300 мл вершків
- 1 ст. л. петрушки, нарізаної

1. Наріжте філе на смужки завтовшки з палець.
2. Змастіть усі стінки посуду маслом. Покладіть цибулю та м'ясо в посуд, накрийте і готуйте. Під час приготування один раз перемішайте. **7–10 хв.** 800 Вт.
3. Додайте білого вина, соусу для підрум'янення та вершки. Перемішайте, накрийте і готуйте далі. Час від часу перемішуйте. **5–6 хв.** 800 Вт.
4. Скуштуйте телятину, ще раз перемішайте страву і дайте їй вистоятися прибл. 5 хв. Перед подачею посипте петрушкою.

Франція

ФІЛЕ КАМБАЛИ

Загальний час приготування: 11–14 хв

Посуд: неглибока овальна пічна форма з фольгою для мікрохвильової печі (завдовжки прибл. 26 см)

Інгредієнти:

- 400 г філе камбали
- 1 цілий лимон
- 2 помідори (150 г)
- 1 ч. л. вершкового масла або маргарину для змащування
- 1 ст. л. олії
- 1 ст. л. нарізаної петрушки
- Сіль, перець
- 4 ст. л. білого вина (30 мл)
- 2 ст. л. вершкового масла або маргарину (20 г)

1. Помийте і підсушіть філе камбали. Виберіть кісточки.
 2. Тонко наріжте лимон та помідори.
 3. Змастіть форму маслом. Покладіть у неї філе камбали і побризкайте олією.
 4. Притрусіть рибу петрушкою, зверху покладіть помідори і приправте. На томати покладіть скибки лимона і полийте білим вином.
 5. Покладіть трохи масла на лимон, накрийте і готуйте. **11–14 хв.** 800 Вт.
- Після приготування дайте філе відстоятися протягом прибл. 2 хв.

Підказка: за цим рецептом так само можна готувати морського окуня, палтуса, кефаль, морську камбалу й тріску.

Греція

**ТУШКОВАНА БАРАНИНА
ЗІ СТРУЧКОВОЮ КВАСОЛЕЮ**

Загальний час приготування: 20–24 хв

Посуд: неглибока овальна форма для випікання з накривкою (завдовжки прибл. 26 см)

Інгредієнти:

- 1–2 помідори (100 г)
- 400 г баранини без кісток
- 1 ч. л. вершкового масла або маргарину для змащення форми
- 1 дрібно нарізана цибулина (50 г)
- 1 розчавлений зубок часнику
- Сіль, перець
- Цукор
- 250 г консервованої стручкової квасолі

1. Знявши з помідорів шкірку та видаливши стрижень, зробіть пюре за допомогою блендера або кухонного комбайна.
 2. Наріжте баранину на великі шматки. Змастіть форму маслом. Додайте м'ясо, цибулю та часник, приправте, накрийте і готуйте. **9–11 хв.** 800 Вт.
 3. Додайте до м'яса квасолі і томатне пюре, накрийте і готуйте далі. **11–13 хв.** 560 Вт.
- Після приготування дайте баранині вистоятися прибл. 5 хв.

Підказка: якщо ви віддаєте перевагу свіжій квасолі, її потрібно попередньо підготувати.



Італія

ЛАЗАНЬЯ

Загальний час приготування: 22–27 хв

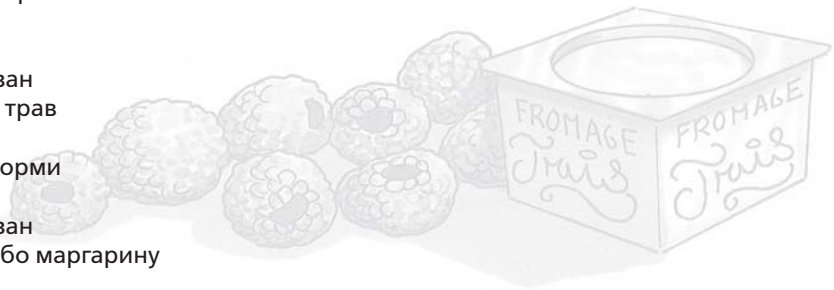
Utensils: миска з накривкою (2 л)

Неглибока квадратна форма для випікання з накривкою (прибл. 20x20x6 см)

Інгредієнти:

- 300 г консервованих помідорів
- 50 г шинки, нарізаної кубиками
- 1 дрібно нарізана цибулина (50 г)
- 1 розчавлений зубок часнику
- 250 г фаршу (яловичого)
- 2 ст. л. томатного пюре (30 г)
- Сіль, перець
- Орегано, чебрець, базилік, мускатний горіх
- 150 мл вершків (сметани)
- 100 мл молока
- 50 г тертого сиру Пармезан
- 1 ч. л. змішаних порізаних трав
- 1 ч. л. оливкової олії
- 1 ч. л. олії для змащення форми
- 125 г листків лазаньї
- 1 ст. л. тертого сиру Пармезан
- 1 ст. л. вершкового масла або маргарину

1. Наріжте помідори скибками, змішайте з шинкою та цибулею, часником, фаршем і томатним пюре. Приправте і готуйте під накривкою. **7–9 хв.** 800 Вт.
2. Змішайте вершки з молоком, Пармезаном, травами, оливковою олією та спеціями.
3. Змастіть форму для випікання і викладіть її дно прибл. 1/3 пасти. Викладіть половину суміші на пасту і налейте трохи соусу. Покладіть іще 1/3 пасти зверху, далі наступний шар суміші і трохи соусу, а наприкінці – останній шар пасти. Густо полийте пасту соусом і посипте Пармезаном. Притрусіть зверху крихтами масла і готуйте під накривкою. **15–18 хв.** 560 Вт.
Після приготування дайте лазаньї відстоятися прибл. 5–10 хв.



Франція

РАТАТУЙ

Загальний час приготування: 19–21 хв.

Посуд: миска з накривкою (2 л)

Інгредієнти:

- 5 ст. л. оливкової олії (50 мл)
- 1 розчавлений зубок часнику
- 1 нарізана кільцями цибулина (50 г)
- 1 невеликий баклажан (250 г), нарізаний кубиками
- 1 цукіні (200 г), нарізаний кубиками
- 1 перець (200 г), нарізаний великими кубиками
- 1 невеликий фенхель (75 г), нарізаний великими кубиками
- 1 букетик трав «Гарні»
- 200 г консервованих артишоків, нарізаних чвертками
- Сіль, перець

1. Налийте оливкову олію в миску, покладіть у неї часник. Додайте всі підготовлені овочі, крім артишоків, приправте перцем. Додайте букет «Гарні», накрийте і готуйте. Під час приготування один раз перемішайте. **19–21 хв.** 800 Вт.
За 5 хв до закінчення додайте артишоки та підігрійте.
2. Приправте рататуй сіллю та перцем за смаком. Перед подачею на стіл вийміть букет «Гарні». Після приготування дайте рататую відстоятися прибл. 2 хв.

Підказка: рататуй можна подавати гарячим із м'ясними стравами. У холодному вигляді він буде чудовою закускою. Букет «Гарні» складається з гілочки петрушки, набору трав, що підходять для супової приправи, гілочки любистку, гілочки чебрецю та кількох лаврових листочків.



Іспанія

ЗАПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ

Загальний час приготування: 12–16 хв.

Посуд: миска з накривкою (2 л)

Порцелянова тарілка

Інгредієнти:

- 4 картоплини середнього розміру (400 г)
- 100 мл води
- 60 г шинки, нарізаної дрібними кубиками
- ½ дрібно нарізаної цибулини (25 г)
- 75-100 мл молока
- 2 ст. л. тертого сиру Пармезан (20 г)
- Сіль, перець
- 2 ст. л. тертого сиру Ементаль

Данія

ФРУКТОВЕ ЖЕЛЕ

З ВАНІЛЬНИМ СОУСОМ

Загальний час приготування: 10–13 хв.

Посуд: форма з накривкою (2 л)
(1 л)

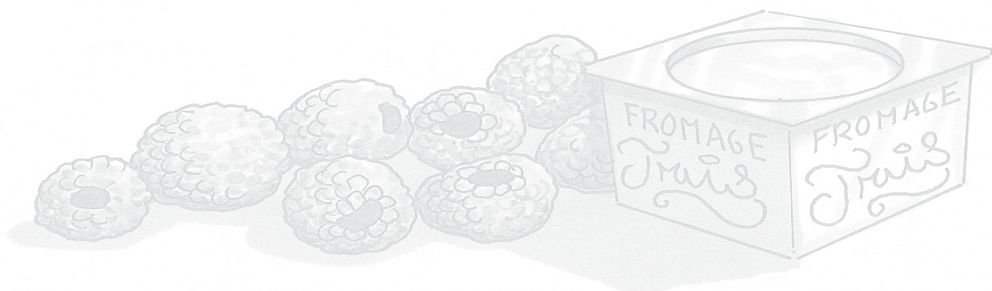
Інгредієнти:

- 150 г митої та чищеної порічки
- 150 г митих та чищених полуниць
- 150 г митої та чищеної малини
- 250 мл білого вина
- 100 г цукру
- 50 мл лимонного соку
- 8 пластинок желатину
- 300 мл молока
- Середина ½ стручка ванілі
- 30 г цукру
- 15 г харчового загусника

1. Покладіть картоплини в миску, додайте води, накрийте і готуйте. У середині процесу готування переверніть. **8–10 хв.** 800 Вт. Залиште охолоджуватися.
2. Наріжте картоплю поздовжньо й обережно зніміть шкірку. Змішайте картоплю з шинкою, цибулею, молоком та Пармезаном до однорідного стану. Приправте сіллю та перцем.
3. Наповніть картопляні шкірки сумішшю і посипте сиром Ементаль. Покладіть картоплини на тарілку і готуйте. **4–6 хв.** 800 Вт. Після приготування залиште вистояватися приблиз. 2 хв.

1. Відкладіть трохи ягід, аби пізніше прикрасити ними страву. З решти ягід та білого вина зробіть пюре, викладіть у посуд, накрийте та підігрійте. **7–9 хв.** 800 Вт. Змішайте цукор і лимонний сік.
2. Замочіть желатин у холодній воді приблиз. на 10 хв, потім вийміть та віджміть насухо. Вмішайте желатин у гаряче пюре до повного його розчинення. Поставте желе в холодильник і залиште його застигати.
3. Аби приготувати ванільний соус, налийте молоко в інший посуд. Розріжте стручок ванілі і вийміть середину. Викладіть ваніль у молоко, змішайте з цукром та загусником, накрийте і готуйте, помішуючи в процесі приготування та після його закінчення. **3–4 хв.** 800 Вт.
4. Викладіть желе на тарілку і прикрасьте цілими ягодами. Додайте ванільний соус.

Підказка: можна також скористатися мороженими ягодами.



SHARP