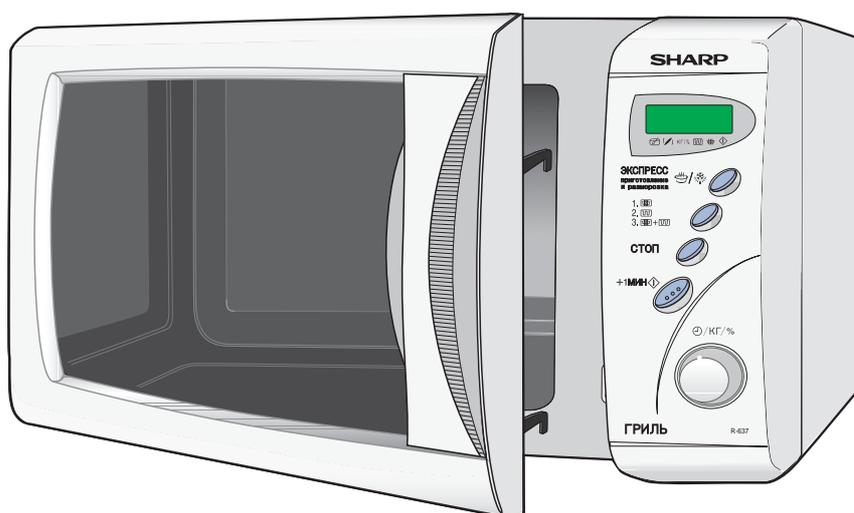


# SHARP

Важная информация



## R-637R

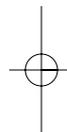
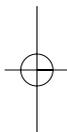
### МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ С ГРИЛЕМ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Настоящее Руководство по эксплуатации содержит важную информацию, которую необходимо тщательно изучить перед началом эксплуатации микроволновой печи.

**ВНИМАНИЕ:**

Несоблюдение правил, изложенных в этом Руководстве по эксплуатации, или внесение изменений в устройство микроволновой печи, позволяющих ей работать с открытой дверцей, может повлечь за собой серьезный ущерб для здоровья.

**800 Вт (по данным испытаний МЭК)**





## ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ ПРОДУКЦИИ

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ С ГРИЛЕМ  
МОДЕЛЬ R-637R ШАРП  
сертифицирована РОСТЕСТ–МОСКВА

МОДЕЛЬ R-637R ШАРП  
соответствует требованиям  
нормативных документов:

по безопасности  
ГОСТ Р МЭК 335-2-25-97  
ГОСТ Р 51318.44.1-99  
ГОСТ Р 51318.14.2-99  
по ЭМС–ГОСТ 51318.11-99

Во исполнение Статьи 5 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей», а также Указа Правительства Российской Федерации № 720 от 16 июня 1997 г. устанавливается срок службы данной модели 7 лет с момента производства при условии использования в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.

Страна-изготовитель: Произведено в Англии

Фирма-изготовитель: ШАРП Корпорейшн

Юридический адрес изготовителя:

22-22 Нагайке-чо, Абено-ку, Осака 545-8522, Япония

РУССКИЙ

**SHARP****ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН НА ИЗДЕЛИЕ SHARP****Уважаемый покупатель!**

Выражаем Вам признательность за выбор изделия SHARP.

В течение гарантийного срока, начинающегося с даты покупки изделия первым покупателем, гарантия на изделие SHARP предоставляется в отношении любых дефектов, произошедших по вине производителя.

Настоящая гарантия действительна в течение 12 (двенадцати) месяцев (36 (тридцати шести) месяцев на ЖК телевизоры; 36 (тридцати шести) месяцев на компрессоры для холодильников; 24 (двадцати четырех) месяцев на магнетроны для СВЧ печей;) с даты покупки изделия первым покупателем при соблюдении условий, перечисленных ниже, если рекомендованные режимы эксплуатации изделия, изложенные в инструкции по эксплуатации, полностью соблюдены.

Если Ваше изделие SHARP нуждается в гарантийном обслуживании, обращайтесь в один из Специализированных Сервисных Центров, информация о которых приведена на внутренней стороне талона. Настоящая гарантия предусматривает замену дефектных узлов и деталей и выполнение ремонтных работ бесплатно.

Гарантия действительна на территории Российской Федерации при соблюдении следующих условий:

1. Данное изделие должно быть куплено на территории Российской Федерации.
2. Данное изделие должно быть использовано в соответствии с инструкцией по эксплуатации (прилагается к изделию). В случае нарушения правил хранения, транспортировки, установки и эксплуатации, изложенных в инструкции по эксплуатации, гарантия недействительна.
3. Гарантия действительна только при наличии четко, правильно и полностью заполненного настоящего гарантийного талона (с подписью и печатью Продавца). Без предъявления данного талона, в случае отсутствия в нем полной информации или при наличии каких-либо изменений в талоне, претензии к качеству изделия не принимаются, и гарантийный ремонт не производится.
4. Гарантия недействительна:
  - а) если изделие имеет механические повреждения
  - б) если изделие ремонтировалось, или в нем произведены изменения не в авторизованном сервисном центре
  - в) если использовались ненадлежащие расходные материалы или запасные части
  - г) если неисправность вызвана попаданием внутрь изделия посторонних предметов, веществ, жидкостей, насекомых и т.п.
  - д) если неисправность вызвана стихийными бедствиями, пожаром, бытовыми и другими факторами, независящими от SHARP
  - е) если повреждения вызваны несоответствием параметров источников питания и связи соответствующим государственным стандартам
  - ж) в случае любых изменений в установке, настройке и/или программировании.
  - з) в случае внесения несанкционированных изменений в гарантийный талон (поправок и исправлений)
  - и) если серийный номер или номер модели на изделии изменен, удален, стерт или неразборчивый
5. Гарантия не распространяется на расходные материалы, например: картриджи, лампы, программное обеспечение, фильтры, батареи и т. п. в соответствии с указаниями инструкции по эксплуатации.
6. Гарантия не предусматривает чистку изделия, плановое техническое обслуживание и замену расходных материалов и запчастей, пришедших в негодность ввиду нормального износа и / или ограниченного срока службы.
7. Настоящая гарантия распространяется на официально поставляемые изделия, приобретенные для личного использования, не связанного с извлечением прибыли.
8. Настоящая гарантия применяется дополнительно к обязательным гарантиям, предоставляемым покупателям законом.

**Внимание!**

Настоящая гарантия осуществляется только при наличии правильно заполненного гарантийного талона и оригинала товарного чека с указанием даты продажи.

Список авторизованных сервис-центров может быть изменен без предварительного уведомления.

*SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH*

## Авторизованные сервисные центры

Город	Название	Адрес	Телефон
Москва	КДС-Технический центр	123290, Шелепихинская наб., 18	(095) 797-34-34
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	115470, Нагатинская наб., 40/1, стр. 5	(095) 118-01-56, 118-19-90
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	109172, ул. Большие Каменщики, 19	(095) 912-90-13, 912-76-23
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	109280, Ослябинский пер., 3	(095) 275-78-21, 741-25-44
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	109172, Краснохолмская наб., 13/15, стр. 1	(095) 912-99-27, 912-98-75
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	109369, Новочеркасский б-р, 13	(095) 357-40-51, 356-61-54
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	103064, ул. Казакова, 13	(095) 261-90-12
Москва	Алина-Видеопроф-Сервис	103055, ул. Новослободская, 48/2	(095) 973-25-71
Архангельск	Архсервис-центр	163046, ул. Воскресенская, 85	(8162) 66-18-66
Астрахань	Марктех	414000, ул. Володарского, 12	(8512) 22-36-33, 39-43-92
Белгород	Союз-Сервис	308034, пр-т Ватутина, 5а	(0722) 25-34-00, 54-20-20
Братск	Лексика Электроникс	655708, ул. Пионерская, 23	(3953) 47-69-07, 45-13-67
Владимир	Электрон-Сервис	600022, ул. Ново-Ямская, 73	(0922) 24-08-19
Волгоград	Планета-Сервис и К	400107, ул. Рионская, 3	(8442) 39-62-38, 39-51-01
Волгоград	Радиотехника	400006, ул. Штеменко, 33	(8442) 77-15-12, 72-71-27
Волгоград	Мир Видео-1	400005, пр-т Ленина, 58/1	(8442) 34-41-36, 34-05-94
Волжский	Мир Видео-1	404127, ул. Дружбы, 21	(8443) 56-60-22
Воронеж	Орбита-Сервис	394030, ул. Донбасская, 1	(0732) 77-66-25
Воронеж	Радиоимпорт-Сервис	394052, ул. Матросова, 66	(0732) 76-96-00, 36-25-95
Екатеринбург	Сентри	620098, пр-т Космонавтов, 45	(3432) 35-86-02
Екатеринбург	Норд-Сервис	620057, ул. Донская, 31	(3432) 35-94-43, 34-24-37
Ижевск	ДС	426000, ул. Карла Маркса, 393	(3412) 43-16-42, 43-50-64
Иркутск	Эверест	664040, 15-й Советский пер., 2	(3952) 45-19-11, 53-12-92
Казань	Ай-Ти-Эс	420105, ул. Сакко и Ванцетти, 8	(8432) 92-59-62
Казань	Техника	420043, ул. Вишневого, 14	(8432) 38-31-37, 38-31-07
Калининград	Вестер-Сервис	236029, ул. Горького, 50	(0112) 27-34-32, 27-31-51
Калуга	Мастер-Сервис	248600, ул. Рылеева, 39 корп. 2	(0842) 56-18-21, 56-18-22
Киров	Экран-Сервис	610027, ул. Воровского, 43	(8332) 37-20-78, 67-00-98
Королев	Паллада	141070, ул. Фрунзе, 17	(095) 511-83-64
Кострома	Аксон Сервис	156603, ул. Станкостроительная, 56	(0942) 22-05-12, 22-03-82
Красноярск	Интернационал Сервис	660062, ул. Вильского, 3	(3912) 45-33-05
Красноярск	Дон-ТВ Сервис	660025, ул. Железнодорожников, 11	(3912) 21-94-82, 36-67-09
Курган	ТВ-Сервис	640020, ул. Кирова, 83	(3522) 22-75-42, 22-34-43
Курск	Экран Сервис Лимитед	305001, ул. Добролюбова, 17	(0712) 56-00-51, 56-00-53
Липецк	СПС-Липецк	398600, Петровский пр-д, 1	(0742) 77-74-56, 77-38-76
Магадан	ВидеоСервис	685000, ул. Гагарина, 28в, оф. 64	(41322) 757-06
Нижний Новгород	Бытовая Автоматика	603086, б-р Мира, 16	(8312) 77-57-79
Нижний Новгород	Электроника	603005, ул. Алексеевская, 9	(8312) 19-41-08, 19-41-10
Нижний Новгород	Электроника	603016, ул. Лескова, 8	(8312) 59-46-20, 54-68-18
Новосибирск	Сонико-Н	630112, ул. Красина, 51	(3832) 77-76-96, 77-02-64
Новый Уренгой	Анкор	629300, ул. 26-го съезда КПСС, 106	(34949) 461-45, 461-56
Ноябрьск	ТелеРадиоБытТехника	629807, Тюменская обл., ул. Городилова, 8	(34964) 512-38, 233-94
Обнинск	Радиотехника	249037, ул. Треугольная, 1	(08439) 644-14, 613-73
Омск	Сибтекс	644077, пр-т Мира, 47	(3812) 26-84-39, 26-84-41
Оренбург	КомИнКом	460052, ул. Брестская, 7	(3532) 62-68-88, 62-77-01

## Авторизованные сервисные центры

Город	Название	Адрес	Телефон
Орск	Аста-Сервис	462431, пр-т Ленина, 77	(35372) 173-97, 145-99
Пермь	ЛЭБТ	614077, б-р Гагарина, 58а	(3422) 90-34-00, 90-34-80
Псков	Фронда	180007, ул. Киселева, 16, оф. 21	(8112) 44-31-98, 44-61-98
Ростов-на-Дону	Элтех	344079, ул. Ленина, 63	(8632) 47-41-52, 62-52-68
Ростов-на-Дону	Софт-Сервис	344011, пер. Островского, 124	(8632) 99-30-60, 32-37-90
Ростов-на-Дону	ТВ-Сервис	344018, ул. Мечникова, 73д	(8632) 34-51-21
Рыбинск	Самсон	152900, ул. Ломоносова, 3	(0855) 20-14-04, 52-81-09
Рязань	Фаворит	390000, ул. Астраханская, 21, Дом Быга, комн. 112	(0912) 28-99-22
Рязань	Сервисный Центр	390011, Куйбышевское шоссе, 21	(0912) 44-63-17
Санкт-Петербург	РемСервис	190068, пр-д Римского-Корсакова, 37/15	(812) 327-05-79, 327-05-80
Санкт-Петербург	Соники	191158, Московское шоссе, 16/1	(812) 126-53-89, 127-21-29
Санкт-Петербург	Курсор-Сервис	192283, Загребский б-р, 33/1	(812) 108-20-19, 101-73-97
Самара	Энон-Сервис	443090, ул. Советской Армии, 148	(8462) 24-07-40, 24-43-61
Самара	Мелодия-Сервис	443110, пр-т Ленина, 3	(8462) 36-90-92
Самара	Сервис-Центр	443096, ул. Мичурина, 15	(8462) 34-94-28, 34-94-63
Самара	Сервис-Центр	443096, пр-т Ленина, 14	(8462) 34-29-79
Самара	Сервис-Центр	443096, ул. Мориса Тереза, 13а	(8462) 16-88-54
Саранск	Видео-Сервис	430016, ул. Терешковой, 18а	(8342) 24-54-85
Саратов	Аэлита	410005, ул. Пугачевская, 157	(8452) 51-75-61
Саратов	Архипелаг 2002	410600, ул. Московская, 134/146	(8452) 51-66-33, 51-68-06
Сочи	Техинсервис	354000, ул. Юных Ленинцев, 1	(8622) 62-02-95
Таганрог	АСЦ Кристи	347900, ул. Фрунзе, 45	(8634) 46-47-54, 38-30-48
Тамбов	БВС-2000	392002, ул. Энгельса, 5	(0752) 75-17-18
Тобольск	Тюмень Импорт-Сервис	625456, ул. Ремезова, 3	(34511) 589-11
Томск	ДС	634034, ул. Учебная, 26	(3822) 42-74-50, 42-74-28
Томск	Спектр	634063, ул. С. Лазо, 15	(3822) 67-35-73, 67-33-55
Томск	Академия-Сервис	634055, Академический пр., 1, бл. А, оф. 204	(3822) 25-85-80, 25-98-08
Тюмень	Тюмень Импорт-Сервис	625026, ул. Мельникайте, 97	(3452) 22-35-31, 31-12-80
Тюмень	Аверс-Сервис	625007, ул. Мельникайте, 131а	(3452) 39-12-18, 39-12-29
Ульяновск	Мастер-Сервис	432017, ул. Минаева, 42	(8422) 32-07-33
Ульяновск	Апрель	432600, ул. Л. Толстого, 38	(8422) 32-78-89, 31-83-72
Уссурийск	Вега-Гарант	692508, ул. Советская, 29	(42341) 400-39, 210-35
Уфа	Альянс-Сервис	450104, ул. Российская, 21	(3472) 31-45-49, 35-58-31
Хабаровск	Контур-Сервис	680009, пр-т 60-летия Октября, 210	(4212) 72-85-02
Чебоксары	ВТИ-Сервис	428029, пр-т И. Яковлева, 4/2	(8352) 20-65-94, 20-64-64
Челябинск	Импорт-Сервис-Челябинск	454080, ул. Энтузиастов, 16	(3512) 34-04-95, 34-05-05
Челябинск	Импорт-Сервис-Челябинск	454070, ул. Гагарина, 8	(3512) 52-05-05
Челябинск	Импорт-Сервис-Челябинск	454075, ул. Комарова, 114	(3512) 72-66-00
Челябинск	Импорт-Сервис-Челябинск	454078, ул. Комаровского, 4	(3512) 61-05-49
Челябинск	РемБытТехника	454081, ул. Артиллерийская, 102	(3512) 72-72-28, 72-56-01

Информацию об авторизованных сервисных центрах в других регионах и о сервисных центрах наших торговых партнеров, Вы можете узнать у фирмы, продавшей Вам товар, на интернет-странице <http://www.sharp.ru> или по бесплатному междугороднему телефону 8-800-200-7427.

**Уважаемый Покупатель!**

Во избежание лишних проблем просим Вас внимательно ознакомиться с информацией, содержащейся в гарантийном талоне и инструкции по эксплуатации.

Настоящим Я подтверждаю, что приобрел данное изделие Шарп пригодным к эксплуатации, в полном комплекте и с русской инструкцией по эксплуатации.

ФИО покупателя \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

**Информация о приобретении изделия**

Модель	
Серийный номер	
Дата приобретения	
Цена	
Подпись Продавца / Печать	

**Адрес Продавца**

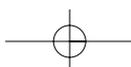
Продавец / Компания	
Улица	
Город	
Телефон	

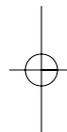
**Информация о Покупателе**

ФИО	
Улица	
Город	
Телефон	

**Журнал Гарантийных Работ**

Дата приема изделия в ремонт	Дата выдачи изделия	Тип дефекта, описание, ремонтных работ и использованные запасные части	Фамилия и подпись инженера, печать сервисного центра





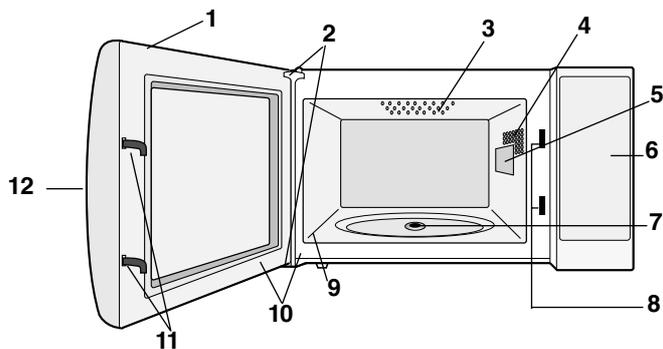
## СОДЕРЖАНИЕ

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ И КОМПЛЕКТ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ .....	2
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ .....	3
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	4-6
УСТАНОВКА .....	7
ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ .....	7
УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ .....	8
УРОВНИ МОЩНОСТИ МИКРОВОЛН .....	9
МИКРОВОЛНОВЫЙ РЕЖИМ .....	10
ОБЫЧНЫЙ/СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ "ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ" .....	11
ДРУГИЕ УДОБНЫЕ ФУНКЦИИ .....	12-13
ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ .....	14
ТАБЛИЦА ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРАЖИВАНИЯ .....	15-17
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЕНЮ ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ .....	18-19
УХОД И ОЧИСТКА .....	20
ПРОВЕРКИ ПЕРЕД ОБРАЩЕНИЕМ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР .....	20
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	34

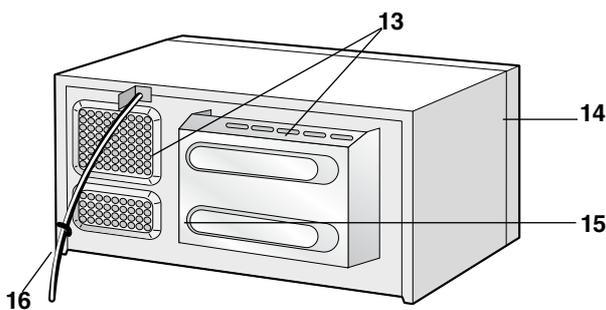




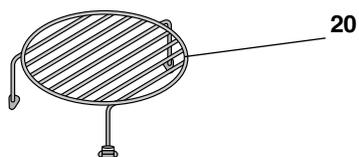
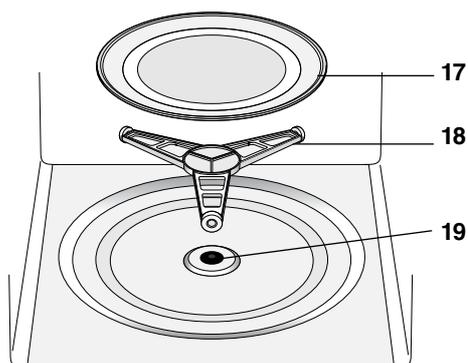
## МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ И КОМПЛЕКТ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ



- 1 Дверца
- 2 Петли дверцы
- 3 Нагревательный элемент гриля
- 4 Лампа подсветки
- 5 Крышка волновода
- 6 Панель управления
- 7 Сальниковое уплотнение
- 8 Отверстия замков дверцы
- 9 Камера печи
- 10 Уплотнения дверцы и уплотняемые поверхности
- 11 Защелки дверцы
- 12 Ручка открывания дверцы



- 13 Вентиляционные отверстия
- 14 Наружный корпус
- 15 Задний кожух
- 16 Шнур питания



### КОМПЛЕКТ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ:

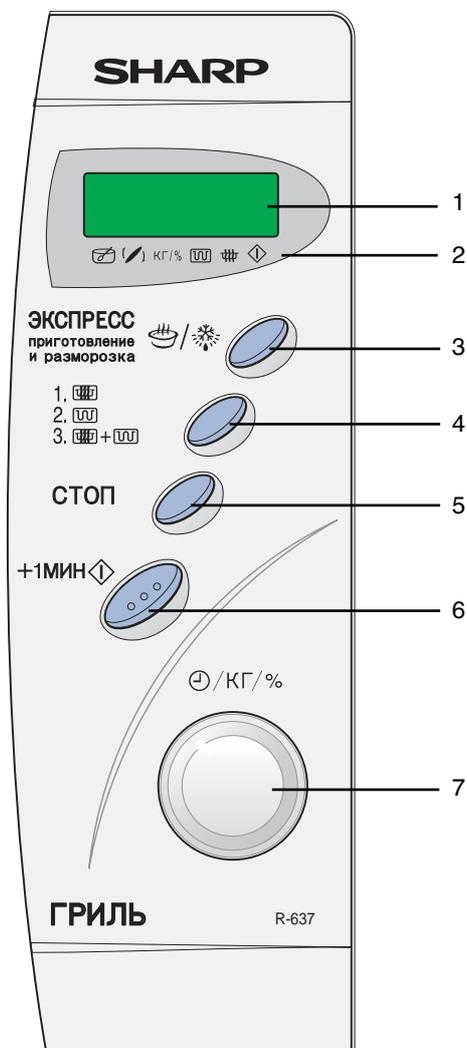
Убедитесь в наличии следующих принадлежностей микроволновой печи:

**(17)** поворотный столик, **(18)** роликовый люнет, **(19)** сальниковое уплотнение, **(20)** решетка для гриля.

Установите роликовый люнет сверху сальникового уплотнения на дно камеры печи. Поставьте поворотный столик на роликовый люнет. Во избежание повреждения поворотного столика следите за тем, чтобы тарелки и другие емкости не задевали за края поворотного столика во время их извлечения из микроволновой печи.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При заказе принадлежностей из вышеуказанного комплекта укажите номер детали и модель микроволновой печи вашему дилеру или представителю авторизованного сервисного центра SHARP.

## ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



### 1 Цифровой дисплей

### 2 Условные обозначения и индикаторы

В зависимости от заданной команды над тем или иным условным обозначением начинает мигать или непрерывно гореть соответствующий индикатор. Если индикатор мигает, нажмите соответствующую кнопку (с аналогичным условным обозначением) или выполните необходимую операцию.

☞ Перемешайте

☞ Переверните

КГ / % Вес/уровень мощности

☞ Гриль

☞ Микроволны

◊ Идет процесс приготовления

### 3 Кнопка **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ**

Нажмите на эту кнопку для выбора одной из 12 автоматических программ.

### 4 Кнопка **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Кнопка предназначена для выбора микроволнового режима, режима гриля или смешанный режим "гриля/микроволны", а также для установки времени.

1. Нажмите один раз для выбора микроволнового режима.
2. Нажмите дважды для выбора режима гриля.
3. Нажмите три раза для выбора смешанный режим "гриля/микроволны" (гриля и микроволнового).

### 5 Кнопка выключения печи **СТОП**

### 6 Кнопка включения печи **+1 МИН/СТАРТ**

### 7 Ручка установки **ВРЕМЕНИ, ВЕСА ПРОДУКТА И УРОВНЯ МОЩНОСТИ**



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ - ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА

#### Предупреждение опасности возгорания

**Не оставляйте микроволновую печь без присмотра во время эксплуатации. Использование чрезмерно высокой мощности работы или выбор слишком продолжительного времени приготовления пищи может привести к перегреванию продуктов и, как следствие, к возгоранию.**

Данная микроволновая печь не предназначена для встраивания в кухонную мебель.

Обеспечьте беспрепятственный доступ к розетке электросети для того, чтобы в случае необходимости быстро отсоединить вилку от розетки.

Напряжение электропитания - 230 В 50 Гц переменного тока с использованием в распределительной сети плавкого предохранителя номиналом не ниже 10 А или автоматического выключателя того же номинала.

Для микроволновой печи рекомендуется использовать отдельную цепь электропитания.

Не устанавливайте микроволновую печь вблизи источников тепла, например, около духового шкафа.

Не устанавливайте печь в местах высокой влажности и там, где может собираться влага.

Не храните и не используйте микроволновую печь на открытом воздухе.

**В случае появления дыма при разогревании пищи ОТКРЫВАТЬ ДВЕРЦУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ. Выключите микроволновую печь, отсоедините вилку от розетки и подождите, пока не прекратится образование дыма. Открывание дверцы печи во время образования дыма, вызванного подгоранием пищи, может привести к ее возгоранию.**

**Используйте только емкости и посуду, пригодные для использования в микроволновых печах. См. стр. 20.**

**Не оставляйте микроволновую печь без присмотра при использовании одноразовых пластмассовых, бумажных или других легко воспламеняющихся емкостей.**

**После приготовления пищи произведите очистку крышки волновода, камеры печи, поворотного столика и роликового люнета для удаления влаги и жировых загрязнений. Перегрев жировых скоплений может явиться причиной образования дыма и вызвать возгорание.**

Не располагайте горючие материалы вблизи микроволновой печи или ее вентиляционных отверстий. Не закрывайте вентиляционные отверстия.

Удаляйте все металлические скрепки, проволочные зажимы и любые другие подобные металлические предметы с пищевых продуктов и их упаковок. Образование электрической дуги между металлическими поверхностями может вызвать возгорание.

Не используйте микроволновую печь для разогрева масла для жарки во фритюре, поскольку в этом случае невозможно контролировать температуру масла, что может привести к его возгоранию.

Для приготовления воздушной кукурузы используйте только специальную посуду для приготовления воздушной кукурузы в микроволновых печах.

Не храните пищу и другие предметы в микроволновой печи.

После включения микроволновой печи проверьте установки и убедитесь в том, что печь работает в нужном режиме.

Просмотрите соответствующие рекомендации в разделе практических советов данного Руководства по эксплуатации и в разделе кулинарных рецептов.

#### Правила техники безопасности

##### ВНИМАНИЕ:

Не пользуйтесь микроволновой печью при наличии механических повреждений или в случае ее неисправной работы. Перед началом работы проверьте следующее:

- Дверца – убедитесь в том, что дверца должным образом закрывается и отсутствуют ее перекос и деформация.
- Петли и предохранительные защелки дверцы – убедитесь в том, что они не сломаны и не шатаются.
- Дверные уплотнения и уплотняемые поверхности – убедитесь в том, что они не имеют механических повреждений.
- Внутренние поверхности камеры печи и дверца – убедитесь в том, что на них нет вмятин и зазубрин.
- Сетевой шнур и вилка - убедитесь в том, что они не имеют механических повреждений.

**Никогда не пытайтесь самостоятельно отрегулировать и починить микроволновую печь или внести изменения в ее конструкцию. Это представляет серьезную опасность для вашего здоровья. Любое обслуживание или ремонт, для производства которых требуется демонтаж крышки корпуса, обеспечивающего защиту от воздействия микроволнового излучения, разрешается производить только квалифицированным специалистам.**

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Не пользуйтесь микроволновой печью с открытой дверцей и не вносите никаких изменений в устройство предохранительных защелок дверцы. Не пользуйтесь микроволновой печью, если между дверным уплотнением и уплотняемой поверхностью зажат какой-либо предмет.

**Не позволяйте жиру и грязи скапливаться на дверных уплотнениях и на прилегающих поверхностях. Следуйте инструкциям по уходу и чистке, приведенным на странице 21.**

Люди, использующие КАРДИОСТИМУЛЯТОРЫ, должны проконсультироваться у своего врача или производителя кардиостимулятора по поводу мер предосторожности при пользовании микроволновыми печами.

### Предотвращение опасности поражения электрическим током

Ни при каких обстоятельствах не снимайте наружный корпус микроволновой печи.

Избегайте попадания жидкостей и каких-либо предметов в отверстия замка дверцы или в вентиляционные отверстия. В случае попадания жидкости в эти отверстия, немедленно выключите печь, выдерните вилку из штепсельной розетки и вызовите представителя авторизованного сервисного центра SHARP.

Не погружайте сетевой шнур или вилку в воду или любую другую жидкость.

Не допускайте свисания сетевого шнура с края стола или другой рабочей поверхности.

Следите за тем, чтобы сетевой шнур находился на достаточном удалении от нагреваемых поверхностей, в том числе от задней стенки микроволновой печи.

Не пытайтесь самостоятельно заменить лампу подсвета печи и не позволяйте никому сделать это. Замена лампы должна производиться электриком уполномоченного сервисного центра SHARP. В случае перегорания лампы подсвета печи проконсультируйтесь по этому поводу у вашего дилера или у представителя авторизованного сервисного центра SHARP.

При повреждении сетевого шнура микроволновой печи замените его в авторизованном сервисном центре SHARP.

### Предупреждение опасности взрыва и внезапного закипания:

**ВНИМАНИЕ! Не разогревайте жидкие и твердые пищевые продукты, находящиеся в герметичных емкостях, так как существует вероятность их взрыва.**

Никогда не помещайте в печь герметичные емкости. Перед использованием снимайте с емкостей герметичные уплотнения и крышки.

Герметичные емкости могут взорваться в результате возрастания давления даже после выключения печи.

Проявляйте осторожность при разогревании с помощью микроволновой энергии жидких продуктов. Пользуйтесь сосудами с широким горлышком, для того чтобы дать выход пузырькам воздуха.

**После разогревания в микроволновой печи напитков возможно их интенсивное вскипание. В связи с этим необходимо проявлять осторожность при вынимании сосуда из печи.**

Для предупреждения внезапного выброса кипящей жидкости и возможного получения ожога:

1. Перемешайте жидкость перед нагреванием или разогреванием.
2. Во время разогревания рекомендуется поместить в сосуд с жидкостью стеклянную палочку или аналогичный предмет.
3. Дайте жидкости постоять в печи по меньшей мере 20 секунд после окончания времени приготовления во избежание ожогов в результате интенсивного вскипания.

**Не готовьте яйца в скорлупе. Не разогревайте в микроволновых печах сваренные вкрутую яйца целиком, так как они могут взорваться даже после их микроволновой обработки. Для приготовления или разогревания яиц целиком (не в виде омлета или яичницы-болтуньи) прокалывайте желтки и белки яиц для предотвращения их взрыва. Перед разогревом в печи сваренных вкрутую яиц удалите скорлупу и нарежьте яйца на части.**

Во избежании взрыва протыкайте кожуру картофеля, сосисок и фруктов перед помещением их в микроволновую печь.

### Предотвращение ожогов

При извлечении емкостей с пищей из микроволновой печи пользуйтесь прихватами или рукавицами.

Для предотвращения ожогов паром при открывании емкостей, специальной посуды для приготовления воздушной кукурузы, упаковок для микроволнового приготовления пищи и т.д. направляйте их в сторону от лица и рук.

**Во избежание ожогов всегда проверяйте температуру пищевых продуктов и перемешивайте их перед подачей на стол. Обращайте особое внимание на температуру пищи и напитков, приготовленных для грудных и маленьких детей и для пожилых.**

По температуре емкости нельзя судить о



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

температуре содержимого. Всегда проверяйте температуру непосредственно содержимого емкости.

При открывании дверцы печи стойте от нее на достаточном расстоянии, чтобы избежать ожогов от вырывающихся наружу пара и тепла.

Нарезайте на части запеченные фаршированные продукты после их приготовления, чтобы выпустить из них пар и избежать ожогов.

Во избежание ожогов не позволяйте детям приближаться к дверце микроволновой печи.

В режиме ГРИЛЯ, СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ "ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ" и ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ запрещается дотрагиваться до дверцы микроволновой печи, наружного корпуса, заднего кожуха, поверхностей камеры, вентиляционных отверстий, принадлежностей и используемой посуды, т.к. они могут быть очень горячими. Производите очистку камеры только после ее остывания.

**Предотвращение опасности, связанной с использованием печи детьми не по назначению**

**ВНИМАНИЕ:** Не разрешайте детям самостоятельно пользоваться микроволновой печью, за исключением тех случаев, когда ребенку были даны соответствующие указания, и предполагается, что он способен соблюдать меры предосторожности при работе с печью и понимает, что использовать ее не по назначению опасно.

Не позволяйте детям опираться на дверцу печи и качаться на ней. Объясните ребенку, что печь – не игрушка.

Обучите детей всем необходимым мерам предосторожности, таким как использование прихватов и осторожное удаление оберточного материала. Уделите особое внимание обращению с упаковками (сделанными, например, из саморазогревающегося материала), предназначенными для приготовления хрустящих продуктов, поскольку они могут оказаться очень горячими.

### Дополнительные предупреждения

Никогда не пытайтесь вносить какие-либо изменения в устройство микроволновой печи.

Не двигайте и не переносите микроволновую печь во время работы.

Данная микроволновая печь предназначена только для приготовления пищи в домашних условиях. Печь не подходит для промышленного использования или лабораторных исследований.

### Обеспечение безотказной работы микроволновой печи и предотвращение поломок

Никогда не включайте пустую печь, за исключением случаев, указанных в Руководстве по эксплуатации (см. стр. 11). Работа пустой микроволновой печи приведет к ее поломке.

При использовании блюда для "подрумянивания" или саморазогревающегося материала всегда подкладывайте снизу какой-либо термостойкий изолятор, например фарфоровую тарелку, чтобы избежать повреждения поворотного столика и роликового люнета вследствие повышенных тепловых нагрузок. Время прогрева блюда не должно превышать значений, указанных в инструкции на блюдо.

Не используйте металлическую посуду, которая отражает микроволновое излучение и может вызвать образование электрической дуги. Не кладите в печь металлические консервные банки. Пользуйтесь поворотным столиком и роликовым люнетом, предназначенными только для данной микроволновой печи.

Для предотвращения поломки поворотного столика:

- (а) Перед тем как промыть поворотный столик водой, дайте ему остыть.
- (б) Не кладите горячие продукты и посуду на холодный поворотный столик.
- (в) Не кладите холодные продукты и посуду на горячий поворотный столик.

Не кладите предметы на наружный корпус микроволновой печи во время ее работы.

После использования печи в режимах ГРИЛЯ, СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ "ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ" и ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ в камере печи сохраняется высокая температура, поэтому для приготовления пищи в микроволновом режиме в горячей печи не следует использовать пластиковые контейнеры, поскольку они могут расплавиться. Использование пластиковых контейнеров для приготовления пищи в вышеуказанных режимах допускается в том случае, если в указаниях изготовителя контейнеров такое применение разрешено.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Если вы не уверены в том, что сможете правильно подключить микроволновую печь, обратитесь за квалифицированной помощью в авторизованный сервисный центр SHARP.

Производитель и дилер не несут ответственности за поломки микроволновой печи и травмы, полученные пользователем в результате невыполнения указаний по подключению прибора к сети.

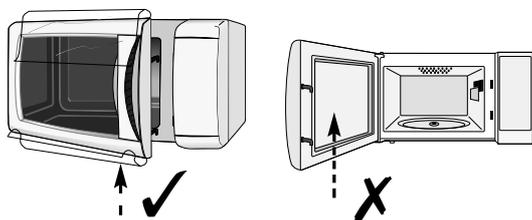
Стенки микроволновой печи, а также участки вокруг дверных уплотнений и уплотняемых поверхностей могут быть влажными, вплоть до образования капелек воды. Это нормальное явление и не является признаком утечки микроволновой энергии или другой неисправности.

## УСТАНОВКА



1. Удалите все упаковочные материалы из камеры микроволновой печи. Извлеките и удалите в отходы полиэтиленовую пленку, находящуюся между дверцей и камерой микроволновой печи. Снимите товарную наклейку (если она имеется) с **наружной** стороны дверцы микроволновой печи.

Не снимайте защитную пленку с **внутренней** стороны дверцы микроволновой печи

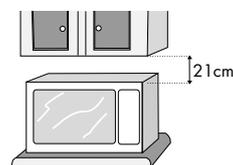


2. Убедитесь в том, что микроволновая печь не имеет признаков механических повреждений.
3. Установите микроволновую печь на ровную горизонтальную поверхность, способную выдержать вес самой печи плюс вес наиболее тяжелого продукта, который вы собираетесь готовить.

**4. Во время работы микроволновой печи ее дверца может нагреваться, поэтому устанавливайте микроволновую печь так, чтобы ее нижняя часть находилась на высоте 85 см и более от пола.**

5. Не располагайте сетевой шнур на каких-либо нагретых поверхностях или на поверхностях с острыми краями, например, на задней верхней части микроволновой печи, где из вентиляционных отверстий выбрасывается горячий воздух.

6. Над микроволновой печью следует оставить свободное пространство высотой не менее 21 см.



7. Надежно подсоедините вилку сетевого шнура печи к стандартной бытовой розетке электросети, имеющей заземление.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

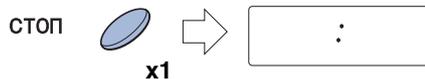


Вставьте вилку шнура питания в розетку.

1. На дисплее печи начинает мигать индикация:



2. Нажмите кнопку **СТОП**, на дисплее появится:



3. Порядок установки времени изложен ниже.
4. Прогрейте пустую печь (см. стр. 11, прим. 2).

### Использование кнопки СТОП

Кнопка **СТОП** предназначена для:

1. Устранения ошибки при программировании.
2. Временной остановки печи в процессе приготовления.
3. Отмены программы в процессе приготовления (нажать дважды).



## УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Время может устанавливаться в 12-часовом и 24-часовом режимах.

- Для установки 12-часового режима нажмите и удерживайте нажатой кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** в течение 3 с. На дисплее появится индикация **12 H**.
- Для установки 24-часового режима, после выполнения пункта 1, нажмите кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** еще раз. На дисплее появится индикация **24 H**.

- 
- 
- 



**x1** нажмите и удержите нажатой в течение 3 с

Пример установки времени приведен ниже.

### Пример:

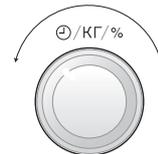
Для установки времени 23:35 в 24-часовом режиме:

- Выберите режим работы часов (12 часов). Выберите 24-часовой режим работы часов.
- Произведите установку часов. Вращайте ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** до появления на дисплее необходимого значения (23).

- 
- 
- 



- 
- 
- 

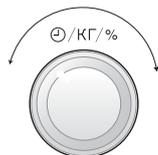


**x1** нажмите и удержите нажатой в течение 3 с

**x1**

- Нажмите кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** для перехода с установки часов на установку мин.
- Произведите установку мин. Вращайте ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** до появления на дисплее необходимого значения (35).
- Нажмите кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** для включения часов.

- 
- 
- 



- 
- 
- 



**23:35**

**x1**

**x1**

### ПРИМЕЧАНИЯ:

- Ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** можно вращать как по часовой, так и против часовой стрелки.
- Если вы сделали ошибку в процессе программирования, нажмите кнопку **СТОП**.
- Если в подаче электропитания к печи произошел сбой, после ее восстановления на дисплее панели управления будет мигать индикация **88:88**.
- Если подача электропитания прервана в процессе приготовления, рабочая программа печи стирается. При отключении электропитания установка времени также стирается.
- Для повторной установки времени еще раз выполните вышеуказанные операции.

## УРОВНИ МОЩНОСТИ МИКРОВОЛН



В печи предусмотрены пять уровней мощности. Для выбора того или иного уровня мощности приготовления пищи, следуйте указаниям в разделе рецептов. В целом для выбора уровня мощности следуйте следующим рекомендациям:

Мощность **100 P** (800 Вт) используется для приготовления или разогрева супов, запеканок, консервов, горячих напитков, овощей, рыбы и т. д.

Мощность **70 P** (560 Вт) используется для более длительного приготовления таких плотных продуктов как жаркое, мясные рулеты и расфасованные продукты. Этот уровень мощности также применяется для таких нежных продуктов как сырные соусы и бисквиты. При приготовлении на этом уменьшенном уровне мощности соусы не будут закипать, и пища будет готовиться равномерно без подсыхания и подгорания.

Мощность **50 P** (400 Вт) используется для приготовления плотных продуктов, которые обычным способом готовятся в течение продолжительного времени. К таким продуктам относятся мясные блюда. Если хотите, чтобы мясо получалось мягким, рекомендуем использовать данный уровень мощности.

Мощность **30 P** (240 Вт, режим размораживания) используется для размораживания продуктов. Выбирайте данный уровень для обеспечения равномерного размораживания продуктов. Данный уровень также идеально подходит для медленного приготовления риса, памакаронсты, клецек (пельменей) и кремов из яиц.

Мощность **10 P** (80 Вт) используется для медленной разморозки кондитерских изделий.

**P = ПРОЦЕНТЫ**

Для установки уровня мощности печи необходимо сделать следующее:

Поворачивайте ручку **ВРЕМЕНИ, ВЕСА ПРОДУКТА И УРОВНЯ МОЩНОСТИ** по часовой стрелке для установки времени приготовления.

Нажмите один раз кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (микроволновый режим).

Вращайте ручку **ВРЕМЕНИ, ВЕСА ПРОДУКТА И УРОВНЯ МОЩНОСТИ** для выбора необходимого уровня мощности.

Нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ**.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если уровень мощности не выбран, автоматически устанавливается уровень 100 P.



## МИКРОВОЛНОВЫЙ РЕЖИМ

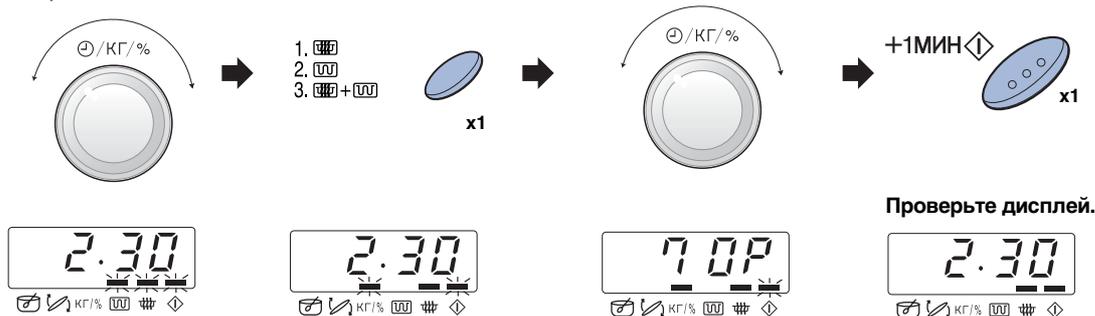
Работа печи может программироваться на период до 90 мин (90.00). Интервалы увеличения времени приготовления (размораживания) могут составлять от 10 с до 5 мин. Продолжительность показанных в таблице интервалов зависит от общего времени приготовления (размораживания).

Время приготовления	Интервалы увеличения времени
0-5 мин	10 с
5-10 мин	30 с
10-30 мин	1 мин
30-90 мин	5 мин

### Пример:

Предположим, вы хотите разогреть суп в течение 2 мин и 30 с на уровне 70 P в микроволновом режиме.

1. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** по часовой стрелке, установите необходимое время приготовления.
2. Нажмите один раз кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (микроволновый режим).
3. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** по часовой стрелке, установите необходимый уровень мощности.
4. Один раз нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ** для включения печи.



### ПРИМЕЧАНИЯ:

1. При открывании дверцы печи в процессе приготовления пищи отсчет времени на дисплее приостанавливается. Отсчет времени приготовления возобновляется после того, как дверца закрыта и нажата кнопка **+1 МИН/СТАРТ**.
2. Если в процессе приготовления пищи вы хотите проверить уровень мощности, необходимо нажать кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ**. Уровень мощности отображается на дисплее панели управления до тех пор, пока вы держите нажатой кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ**.
3. Ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** можно вращать по часовой и против часовой стрелки. При вращении ручки **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/МОЩНОСТИ** против часовой стрелки время приготовления пищи уменьшается с определенными интервалами, начиная с 90 мин.

## ОБЫЧНЫЙ/СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ “ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ”



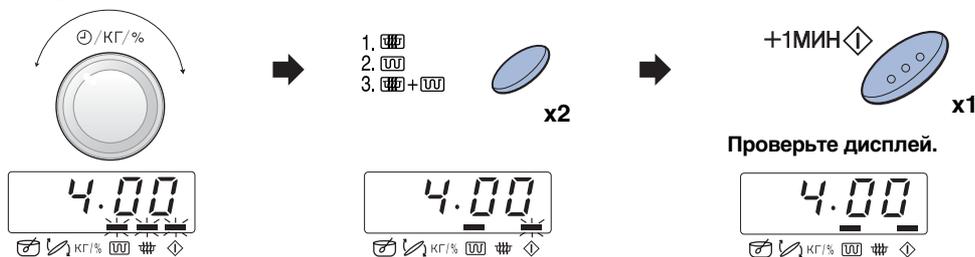
В печи предусмотрены два режима ГРИЛЯ: 1. Обычный гриль. 2. Смешанный режим “гриль/микроволны” (гриля с микроволнового).

### 1. ОБЫЧНЫЙ ГРИЛЬ

Данный режим используется для поджаривания/подрумянивания пищи.

**Пример:** для приготовления тоста в течение 4 мин сделайте следующее:

1. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/МОЩНОСТИ**, установите необходимое время приготовления.
2. Нажмите дважды кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (режим гриля).
3. Один раз нажмите кнопку **+1 МИН/ СТАРТ** для включения печи.



#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Для поджаривания плоских кусков продуктов рекомендуется использовать решетку для гриля.
2. При первом использовании гриля может ощущаться запах дыма или гари. Не волнуйтесь, это нормально и не является признаком неисправности микроволновой печи. Для устранения данной проблемы во время первого использования печи включите режим гриля на 20 мин без загрузки продуктов.

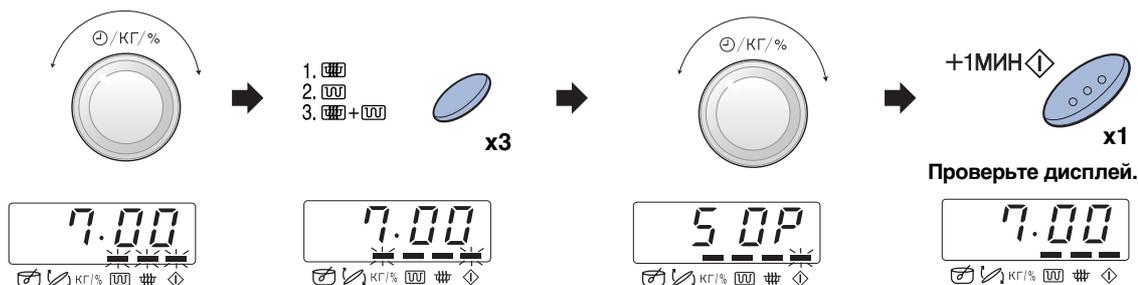
### 2. СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ “ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ”

В данном режиме гриль работает в сочетании с микроволновым режимом (мощность от 10 P до 50 P). Уровень мощности микроволн предварительно установлен на значение 30 P.

#### Пример:

Для приготовления люля-кебабов (стр. 33 в “Поваренной книге”) в течение 7 мин в **СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ “ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ” 50 P** необходимо сделать следующее:

1. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/ МОЩНОСТИ**, по часовой стрелке, установите необходимое время приготовления.
2. Нажмите три раза кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** для выбора комбинированного режима гриля и микроволн.
3. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/ МОЩНОСТИ**, установите необходимый уровень мощности.
4. Один раз нажмите кнопку **+1 МИН/ СТАРТ** для включения печи.





## ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

### 1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

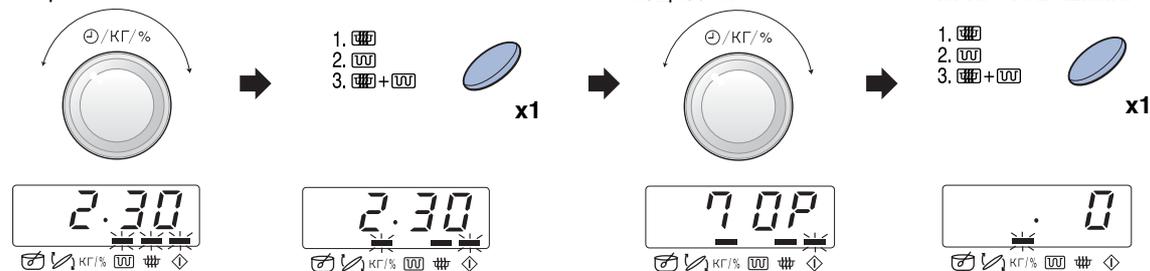
В данной печи предусмотрено программирование до трех (максимум) последовательных этапов приготовления пищи с комбинированным использованием МИКРОВОЛНОВОГО РЕЖИМА, ГРИЛЯ и СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ “ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ”.

#### Пример:

Для приготовления: в течение 2 мин и 30 с при мощности 70 Р (этап 1)  
в течение 5 мин в обычном гриле (этап 2)

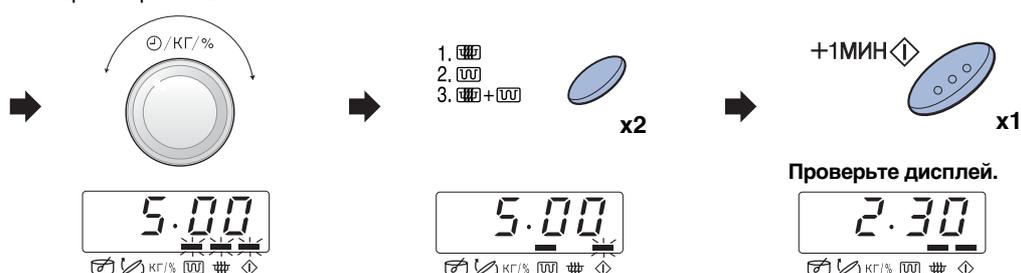
#### ЭТАП 1

1. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/ МОЩНОСТИ** по часовой стрелке, установите необходимое время приготовления.
2. Нажмите один раз кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (микроволновый режим).
3. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/ МОЩНОСТИ** по часовой стрелке, установите необходимый уровень мощности.
4. Перед программированием второго этапа нажмите кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ**.



#### ЭТАП 2

5. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ВЕСА/ МОЩНОСТИ** по часовой стрелке, установите необходимое время приготовления.
6. Нажмите дважды кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** (режим гриля).
7. Один раз нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ** для включения печи.



(Печь будет работать в микроволновом режиме в течение 2 мин и 30 с с мощностью 70 Р и затем продолжит работу в режиме гриля в течение 5 мин).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для установки какой-либо программы после выбора режима **ГРИЛЯ** пропустите пункты 3 и 4. Если после установки режима **ГРИЛЯ** удерживать кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** в нажатом положении, печь автоматически переключится в **СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ “ГРИЛЬ/МИКРОВОЛНЫ”**.

**Пример:** Для приготовления лапши цуккини с тертым сыром (стр. 32 в “Поваренной книге”) необходимо сделать следующее:

1. Готовить в микроволновом режиме в течение 21 мин на мощности 100 Р.
2. Готовить в Смешанном режиме “гриль/ микроволны” в течение 6 мин при мощности микроволн 50 Р.

## ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ



### 2. ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

Кнопка **+1 МИН/СТАРТ** предназначена для двух функций, изложенных ниже:

#### а. Прямого включения

Нажатием кнопки **+1 МИН/СТАРТ** на одну минуту включается микроволновый режим печи с мощностью 100 P.



#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Во избежание включения печи детьми, кнопка **+1 МИН/СТАРТ** устроена так, что она функционирует только в течение 3 мин после выполнения предшествующей операции, т. е. закрывания дверцы, нажатия кнопки **СТОП** или завершения приготовления пищи.

#### б. Увеличения времени приготовления

В процессе приготовления пищи каждое нажатие кнопки **+1 МИН/СТАРТ** увеличивает время приготовления на одну минуту.

### 3. ПРОВЕРКА УРОВНЯ МОЩНОСТИ

Для проверки уровня мощности в процессе приготовления нажмите кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА РАБОТЫ**.

1. 
2. 
3. 



x1

Уровень мощности отображается на дисплее панели управления до тех пор, пока вы удерживаете кнопку **ВЫБОРА РЕЖИМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ** нажатой.

Несмотря на то что на дисплее высвечивается уровень мощности, отсчет времени приготовления пищи продолжается.



## ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ЭКСПРЕСС-РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Функция **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРАЖИВАНИЯ** автоматически выбирает правильный режим и время приготовления пищи. Предусматривается выбор **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ** из 8 меню и **ЭКСПРЕСС-РАЗМОРАЖИВАНИЯ** из 4 меню. Что необходимо знать при использовании данной функции:

1. Нажмите кнопку **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ И РАЗМОРАЖИВАНИЯ**. На дисплее появится показанная на рисунке индикация. С помощью кнопки **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ** выберите необходимый номер меню. См. таблицу **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ** на стр. 15-17. Для выбора меню размораживания нажмите кнопку **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ** не менее 9 раз. После нажатия кнопки 9 раз на дисплее появится индикация [E8 - 1]. При удержании кнопки **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ** в нажатом положении произойдет автоматическое изменение меню.
2. Поворачивая ручку **ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/ МОЩНОСТИ**, установите на дисплее вес приготавливаемого продукта.
  - Вводите в программу чистый вес продукта, без учета веса упаковки.
  - Если вес приготавливаемого продукта больше или меньше указанного в таблице **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ЭКСПРЕСС-РАЗМОРАЖИВАНИЯ**, используйте ручные программы приготовления. Для получения хороших результатов следуйте рекомендациям "Поваренной книги".
3. Для включения печи нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ**.

Если необходимо выполнить какие-либо действия (например, перевернуть приготавливаемый продукт), печь автоматически выключается и подает звуковой сигнал, при этом оставшееся время приготовления и индикатор мигают на дисплее панели управления. Для продолжения приготовления нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ**.

### Пример:

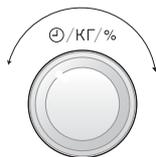
Для приготовления в гриле 0,2 кг шашлыков (E8-2) необходимо сделать следующее:

1. Дважды нажмите кнопку **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ** для выбора соответствующего меню.
2. Введите вес приготавливаемого продукта с помощью ручки **ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/ МОЩНОСТИ**.
3. Нажмите кнопку **+1 МИН/СТАРТ** для включения печи.

ЭКСПРЕСС  
приготовление  
и разморозка



x2



+1МИН



x1



Проверьте дисплей.

1. **ЭКСПРЕСС**  
приготовление  
и разморозка



x1

Кнопка **ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И РАЗМОРАЖИВАНИЕ**



Номер меню

2. Ручка установки  
**ВРЕМЕНИ/ ВЕСА/  
МОЩНОСТИ**

3. Кнопка  
**+1 МИН/СТАРТ**

Конечная температура приготавливаемого продукта зависит от его начальной температуры. Убедитесь в том, что после приготовления продукт имеет необходимую температуру. При необходимости вручную увеличьте время приготовления.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Будьте осторожны с использованием функции **ДОБАВЛЕНИЯ МИНУТЫ** в режиме экспресс-приготовления и экспресс-размораживания, поскольку есть вероятность того, что приготавливаемый продукт будет подвержен чрезмерной тепловой обработке (передержан).

## ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ЭКСПРЕСС РАЗМОРАЖИВАНИЕ



Кнопка	Номер меню	Вес (интервалы увеличения времени)/посуда	Порядок приготовления
	<b>ЕС-1 Приготовление</b> Картофель фри (рекомендуется готовить на обычной плите)	0,2 - 0,3 кг (50 г) (начальная температура -18° С) Блюдо для запекания Решетка для гриля	<ul style="list-style-type: none"> <li>Извлеките замороженный картофель фри из упаковки и выложите на плоское блюдо.</li> <li>Поставьте блюдо на решетке для гриля в печь.</li> <li>Переверните после подачи звуковых сигналов.</li> <li>После приготовления выложите на тарелку и подайте к столу (время выдержки не требуется).</li> <li>Добавьте соль по вкусу.</li> </ul> <p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> в процессе приготовления блюдо сильно нагревается. Во избежание ожога используйте прихватку, когда вынимаете блюдо из печи.</p>
	<b>ЕС-2 Приготовление</b> Шашлык	0,2 - 0,6 кг (100 г) (начальная температура 5° С) Решетка для гриля	<ul style="list-style-type: none"> <li>Подготовьте шашлык как указано в рецепте на стр. 33 "Поваренной книги".</li> <li>Положите шашлык на решетку для гриля и готовьте в печи.</li> <li>Переверните после подачи звуковых сигналов.</li> <li>После приготовления выложите шашлык на тарелку и подайте к столу (время выдержки не требуется).</li> </ul>
	<b>ЕС-3 Приготовление</b> Куриные окорочка	0,2 - 0,6 кг (100 г) (начальная температура 5° С) Решетка для гриля	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смешайте ингредиенты и посыпьте ими куриные окорочка.</li> <li>Проткните кожицу куриных ножек.</li> <li>Положите куриные окорочка на решетку для гриля кожицей вниз и тонкими концами к центру.</li> <li>Переверните после подачи звуковых сигналов.</li> <li>После приготовления извлеките из печи и выдержите в течение 5 мин.</li> </ul>
	<b>ЕС-4 Приготовление</b> Цыпленок гриль	0,9 - 1,4 кг (100 г) (начальная температура 5° С) Блюдо для запекания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Смешайте ингредиенты и посыпьте ими куриные ножки.</li> <li>Проткните кожицу куриных ножек.</li> <li>Положите цыпленка на плоское блюдо грудкой вниз.</li> <li>Поставьте блюдо на поворотный столик и готовьте.</li> <li>Переверните после подачи звуковых сигналов.</li> <li>После приготовления оставьте на 3 мин в печи. Достаньте блюдо из печи, выложите цыпленка на тарелку и подайте к столу.</li> </ul>

Ингредиенты для приготовления 0,6 кг куриных окорочка:  
3 ножки, 1-2 столовой ложки масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 1 чайная ложка сладкого красного перца, 1 чайная ложка розмарина

Ингредиенты для приготовления 1,2 кг цыпленка гриль:  
соль и перец, 1 чайная ложка сладкого красного перца,  
1 столовая ложка масла



## ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ЭКСПРЕСС РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Кнопка	Номер меню	Вес (интервалы увеличения времени)/посуда	Порядок приготовления
	<b>ЕС-5 Приготовление</b> Цыпленок с овощами	0,5 - 1,0 кг (500 г) (начальная температура цыпленка 5° С) Блюдо для запекания с пленкой для микроволновой печи	<ul style="list-style-type: none"> <li>См. рецепт приготовления цыпленка с овощами на стр. 18.</li> <li>* Общий вес всех ингредиентов.</li> </ul>
	<b>ЕС-6 Приготовление</b> Шашлык	0,5 - 1,0 кг (500 г) (начальная температура рубленого мяса 5° С) Жаропрочная кастрюля с крышкой	<ul style="list-style-type: none"> <li>См. рецепт приготовления рубленого мяса с луком на стр. 18.</li> <li>* Общий вес всех ингредиентов.</li> </ul>
	<b>ЕС-7 Приготовление</b> Запеченое рыбное филе	0,5 - 1,0 кг* (500 г) (начальная температура рыбы 5°С) Блюдо для запекания	<ul style="list-style-type: none"> <li>См. рецепт приготовления запеченного рыбного филе на стр. 18 - 19.</li> <li>* Общий вес всех ингредиентов.</li> </ul>
	<b>ЕС-8 Приготовление</b> Запеканка	0,5 - 1,0 кг* (500 г) (начальная температура 20 °С) Блюдо для запекания	<ul style="list-style-type: none"> <li>См. рецепт приготовления запеканки на стр. 19.</li> <li>* Общий вес всех ингредиентов.</li> </ul>
	<b>Ed-1 Размораживание</b> Бифштексы, отбивные	0,2 - 0,8 кг* (100 г) (начальная температура -18 °С) (см. примечание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выложите продукт на тарелку и поставьте тарелку в цент поворотного столика.</li> <li>После выключения печи и подачи звуковых сигналов переверните, передвиньте и разделите куски. Накройте тонкие части и теплые места алюминиевой фольгой.</li> <li>После размораживания заверните в алюминиевую фольгу на 10 - 15 мин до полного размораживания.</li> </ul>
	<b>Ed-1 Размораживание</b> Рубленое мясо	0,2 - 0,8 кг* (100 г) (начальная температура -18 °С) (см. примечание)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оберните поворотный столик липкой пленкой.</li> <li>Положите кусок замороженного мяса на поворотный столик.</li> <li>После выключения печи и подачи звуковых сигналов переверните продукт. По возможности удалите размороженные части продукта.</li> <li>После размораживания выдержите в течение 5 - 10 мин до полного размораживания.</li> </ul>

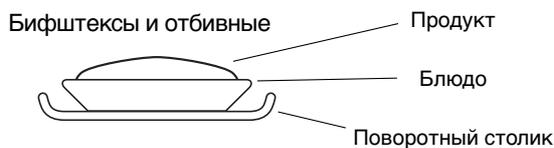
## ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ И ЭКСПРЕСС РАЗМОРАЖИВАНИЕ



Кнопка	Номер меню	Вес (интервалы увеличения времени)/посуда	Порядок приготовления
	<b>Ed-3 Размораживание</b> Торты	0,1 - 1,4 кг* (100 г) (начальная температура -18 °С) Блюдо для запекания	<ul style="list-style-type: none"> <li>Снимите упаковку с торта.</li> <li>Выложите на плоское блюдо и поставьте блюдо в центр поворотного столика.</li> <li>После размораживания разрежьте торт на одинаковые куски так, чтобы между кусками было небольшое пространство, и выдержите в течение 15 - 60 мин до равномерного размораживания.</li> </ul>
	<b>Ed-4 Размораживание</b> Хлеб	0,1 - 1,0 кг* (100 г) (начальная температура -18 °С) Блюдо для запекания (Для данной программы рекомендуется использовать нарезанный ломтиками хлеб)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разложите куски хлеба на плоской тарелке в центре поворотного столика.</li> <li>После выключения печи и подачи звуковых сигналов переверните и разложите размороженные ломтики хлеба. Достаньте из печи размороженные ломтики хлеба.</li> <li>После размораживания разъедините ломтики хлеба и разложите их на большой тарелке. Накройте хлеб алюминиевой фольгой и выдержите в течение 5 - 10 мин до полной размораживания.</li> </ul>

### ПРИМЕЧАНИЕ: Экспресс-размораживание

- 1 Замораживайте бифштексы и отбивные в один слой.
- 2 Рубленое мясо должно замораживаться тонким слоем.
- 3 После переворачивания накройте размороженные части продукта небольшими плоскими кусочками алюминиевой фольги.
- 4 При размораживании по программе меню Ed-1 размещайте продукт в печи, как показано на рисунке:





## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЕНЮ ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ

### ЦЫПЛЕНОК С ОВОЩАМИ (ЕС-5)

#### Острое фрикасе из цыпленка

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
60 г	120 г	Длиннозернистый рис (пропаренный)
1	1	Пакетик шафрана
25 г	50 г	Лук (нашинкованный)
50 г	100 г	Красный перец (нарезанный ломтиками)
50 г	100 г	Лук-порей (нарезанный ломтиками)
150 г	300 г	Филе куриных грудок (нарезанное кубиками)
		Перец, молотый красный перец
10 г	20 г	Масло или маргарин
150 мл	300 мл	Мясной бульон

##### Приготовление

1. Смешайте рис с шафраном и выложите в смазанное маслом блюдо.
2. Смешайте лук, красный перец, лук-порей и куриное филе. Добавьте приправы и выложите полученную смесь на рис.
3. Сверху положите кусочек масла.
4. Сверху полейте мясным бульоном, накройте пленкой для микроволновой печи и готовьте в режиме ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕС-5 (Цыпленок с овощами).
5. После приготовления выдержите блюдо в течение 5 – 10 мин.

### РУБЛЕННОЕ МЯСО С ЛУКОМ (ЕС-6)

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
150 г	300 г	Рубленое мясо (1/2 говядина, 1/2 свинина)
50 г	100 г	Лук (мелко нашинкованный)
1/2	1	Яйцо
15 г	30 г	Панировочные сухари
		Соль и перец
115 мл	230 мл	Мясной бульон
20 г	40 г	Томатная паста
65 г	125 г	Картофель (мелко нарезанный)
65 г	125 г	Морковь (мелко нарезанная)
1/2 ст.ло	1 ст.ло	Петрушка (нарезанная)

ст.ло = столовая ложка

##### Приготовление

1. Смешайте рубленое мясо, лук, яйцо и панировочные сухари. Посолите и поперчите. Выложите полученную массу в блюдо для запекания.
2. Смешайте мясной бульон с томатной пастой.
3. Добавьте в мясо бульон, картофель, морковь и петрушку. Хорошо перемешайте.
4. Накройте блюдо для запекания крышкой и готовьте в режиме ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕС-6 (Рубленое мясо с луком).
5. После выключения печи и подачи звуковых сигналов перемешайте и вновь накройте крышкой.
6. После приготовления перемешайте и выдержите блюдо в течение приблизительно 5 мин. Посыпьте петрушкой и подавайте на стол.

### ЗАПЕЧЕННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ (ЕС-7)

#### Запеченное рыбное филе по-итальянски

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
200 г	430 г	Рыбное филе
1/2 ст.ло	1 ст.ло	Лимонный сок
1/2 ст.ло	1 ст.ло	Анчоусное масло
30 г	50 г	Сыр «Гауда» (тертый)
		Соль и перец
150 г	300 г	Свежие помидоры
1 ст.ло	1 1/2 ст.ло	Смесь приправ
100 г	180 г	Сыр «Моцарелла»
1/2 ст.ло	3/4 ст.ло	Базилик (порезанный)

ст.ло = столовая ложка

##### Приготовление

1. Промойте рыбное филе. Сбрызните филе лимонным соком, посолите и смажьте анчоусным маслом.
2. Выложите на блюдо для запекания.
3. Посыпьте сыром «Гауда».
4. Помойте помидоры и удалите плодоножки. Порежьте ломтиками и уложите сверху сыра.
5. Посолите, поперчите и добавьте приправы.
6. После того как с сыра «Моцарелла» стечет сыворотка, нарежьте его ломтиками и уложите сверху помидоров. Посыпьте сыр порезанным базиликом.
7. Поставьте блюдо для запекания на поворотный столик и готовьте в режиме ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕС-7 (Запеченное рыбное филе).
8. После приготовления выдержите блюдо в течение приблизительно 5 мин.



## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МЕНЮ ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ



### ЗАПЕЧЕНОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ (ЕС-7)

#### Рыба «Эстерхази»

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
230 г	450 г	Рыбное филе
100 г	200 г	Лук-порей (нарезанный кружочками)
200 г	40 г	Лук (мелко нарезанный)
40 г	100 г	Морковь (тертая)
10 г	10 г	Масло или маргарин
		Соль, перец и мускатный орех
1 ча.ло	1 1/2 ча.ло	Лимонный сок
50 г	100 г	Сливки
50 г	100 г	Сыр «Гауда» (тертый)

ча.ло = чайная ложка

##### Приготовление

1. Положите овощи, масло и специи в жаропрочное блюдо для запекания и хорошо перемешайте. В зависимости от веса готовьте в течение 2 – 6 мин на мощности 100 P.
2. Промойте и высушите рыбу. Сбрызните лимонным соком и посолите.
3. Смешайте сливки с овощами и добавьте специи.
4. Выложите половину овощей в блюдо для запекания. На овощи положите рыбу и выложите на рыбу оставшуюся часть овощей.
5. Сверху посыпьте сыром «Гауда», поставьте блюдо на поворотный столик и готовьте в режиме экспресс-приготовления ЕС-7 (Запеченое рыбное филе).
6. После приготовления выдержите в течение приблизительно 5 мин.

### ЗАПЕКАНКА (ЕС-8)

#### Запеканка из шпината

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
150 г	300 г	Листовой шпинат (размороженный, сухой)
15 г	30 г	Лук (мелко нарезанный)
		Соль, перец и мускатный орех
150 г	300 г	Вареный картофель (нарезанный ломтиками)
35 г	75 г	Вареная ветчина (нарезанная кубиками)
50 г	100 г	Сливки
1	2	Яйцо
40 г	75 г	Тертый сыр

##### Приготовление

1. Смешайте листовой шпинат с луком. Посолите, поперчите и добавьте мускатный орех.
2. Смажьте блюдо для запекания маслом. Слойми выложите в блюдо ломтики картофеля, кубики ветчины и шпинат. Шпинат должен составлять верхний слой.
3. Смешайте яйца со сливками. Добавьте соль и перец. Полейте овощи полученной смесью.
4. Сверху посыпьте тертым сыром.
5. Поставьте блюдо на поворотный столик и готовьте в режиме ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕС-8 (Запеканка).
6. После приготовления выдержите в течение 5 - 10 мин.

### ЗАПЕКАНКА (ЕС-8)

#### Запеканка из картофеля и кабачков

##### Ингредиенты

0,5 кг	1,0 кг	
150 г	300 г	Вареный картофель (нарезанный ломтиками)
115 г	230 г	Кабачки (мелко нарезанные)
75 г	150 г	Сливки
1	2	Яйцо
1/2	1	Зубчик чеснока (раздавленный)
		Соль и перец
40 г	75 г	Тертый сыр «Гауда»
		Очищенные семена подсолнуха

##### Приготовление

1. Смажьте блюдо для запекания и положите в него слоями картофель и кабачки.
2. Смешайте яйцо со сливками, поперчите, добавьте чеснок и выложите полученную массу на овощи.
3. Сверху положите слой тертого сыра «Гауда».
4. Посыпьте очищенными семенами подсолнуха.
5. Поставьте блюдо на поворотный столик и готовьте в режиме ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕС-8 (Запеканка).
6. После приготовления выдержите в течение 5 - 10 мин.





## УХОД И ОЧИСТКА

### Внимание

Для очистки любой части микроволновой печи запрещается применять промышленные и жесткие абразивные чистящие средства, а также использовать жесткие губки для мытья посуды.

### Внешняя поверхность печи

Внешняя поверхность печи легко чистится мягким мылом и водой. После очистки удалите остатки мыла влажной тряпочкой и насухо протрите внешнюю поверхность печи мягким полотенцем.

### Панель управления

Перед началом очистки откройте дверцу печи, чтобы заблокировать работу панели управления. При очистке панели управления соблюдайте осторожность. Смоченной в воде тряпочкой осторожно протрите панель управления до полного удаления грязи. Избегайте использования чрезмерного количества воды. Запрещается применять любые химические и абразивные чистящие средства.

### Внутренняя поверхность печи

1. После каждого использования, пока печь еще теплая, удалите следы брызг и пролитой жидкости с помощью мягкой и влажной тряпочки или губки. Для удаления более трудных пятен используйте мягкое мыло и

влажную тряпочку. Несколько раз протрите места загрязнения до полного удаления налета.

2. Следите за тем, чтобы мыло не попадало в отверстия на стенках камеры, поскольку это может вызвать повреждение печи.
3. Для очистки внутренней поверхности печи запрещается использовать чистящие средства аэрозольного типа.
4. Периодически прогревайте печь с помощью гриля (см. примечание 2 на стр. 11). Остатки пищи и налета жира могут вызывать дым и неприятный запах.

### Поворотный столик и роликовый люнет

Извлеките поворотный столик и роликовый люнет из печи. Промойте поворотный столик и роликовый люнет в мыльной воде. Протрите насухо мягкой тряпочкой. Поворотный столик и роликовый люнет можно мыть в посудомоечной машине.

### Дверца

Для удаления следов грязи регулярно протирайте дверцу с обеих сторон, уплотнения и поверхности дверцы мягкой влажной тряпочкой.

### Решетка для гриля

Для очистки решетки используйте слабый раствор моющей жидкости. После очистки протрите насухо. Решетку можно мыть в посудомоечной машине.



## ПРОВЕРКИ ПЕРЕД ОБРАЩЕНИЕМ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Перед тем как обратиться за помощью в сервисный центр выполните следующие проверки:

1. Электропитание  
Убедитесь в том, что вилка шнура электропитания правильно подсоединена к соответствующей сетевой розетке.  
Убедитесь в исправности предохранителя/автомата защиты.
2. Горит лампа подсвета при открытой дверце? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_
3. Поставьте чашку с водой (приблизительно 150 мл) в печь и плотно закройте дверцу.  
Установите уровень мощности 100 P и включите печь на одну минуту.  
Горит лампа подсвета? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
Вращается поворотный столик? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** столик вращается в обе стороны. ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
Вентиляция работает? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
(Поднесите руку к вентиляционному отверстию и убедитесь в наличие воздушного потока.)  
Звучит сигнал после одной минуты работы печи? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
Гаснет индикатор процесса приготовления? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_  
После вышеуказанных операций вода в чашке нагрелась? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_
4. Включите гриль на три минуты.  
Нагревательный элемент гриля раскалился после трех минут работы? ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

Если вы ответили НЕТ хотя бы на один из вопросов, свяжитесь с вашим дилером или авторизованным сервисным центром SHARP и проинформируйте о результатах ваших проверок.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если время приготовления пищи в одном и том же режиме превышает стандартное время, во избежание перегрева уровень мощности печи автоматически понижается. (Уровень микроволновой энергии снижается, а нагревательный элемент гриля поочередно включается и выключается.)

Режим приготовления	Стандартное время
микроволны 800 W	40 мин
Гриль	45 мин
Гриль/микроволны	
400 W микроволны	Гриль - 10 мин
80 W, 240 W микроволны	Гриль - 45 мин

## ЧТО ТАКОЕ МИКРОВОЛНЫ



Микроволны внутри печи вырабатываются устройством, которое носит название «магнетрон». Вырабатываемые этим устройством микроволны вызывают колебание молекул воды внутри пищевого продукта. В результате трения молекул происходит выделение тепла, которое и используется для размораживания, разогревания и приготовления пищи.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОСУДА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



### СТЕКЛЯННАЯ И КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА



Наиболее подходящей для использования в микроволновой печи является термостойкая стеклянная посуда, поскольку процесс приготовления пищи в такой посуде легко наблюдать со всех сторон. При этом необходимо помнить, что такая посуда не должна содержать металл (например, свинцовый хрусталь) и иметь металлических покрытий (например, позолоты и отделки из синего кобальта).

### КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА

В целом керамическая посуда подходит для применения в печи. Керамическая посуда должна быть покрыта глазурью, поскольку неглазурованная керамика пропускает внутрь влагу. Влага, в свою очередь, вызывает перегрев керамического материала и приводит к его разрушению. Если вы сомневаетесь в том, подходит ли посуда для использования в микроволновой печи, проведите тест на ее пригодность к использованию.

### ПЛАСТИКОВАЯ И БУМАЖНАЯ ПОСУДА



Жаростойкая и предназначенная для использования в микроволновых печах пластиковая или бумажная посуда применяется для размораживания, подогрева и приготовления блюд. Просьба соблюдать указания фирмы-производителя.

### КУХОННАЯ БУМАГА

Бумага такого типа используется для поглощения жидкости, которая образуется в процессе быстрого подогрева пищевых продуктов, например, хлеба или панированных изделий. Бумага укладывается между блюдом и вращающейся тарелкой. Благодаря этому поверхность продукта остается сухой, и сохраняется аппетитная хрустящая корочка. Кухонная бумага используется также для предотвращения разбрызгивания жира при приготовлении жирных блюд.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФОЛЬГА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ

Специальная фольга для микроволновых печей или термостойкая фольга может применяться в печи для закрывания или обертывания пищевых продуктов. Следуйте рекомендациям производителя.

### ПАКЕТЫ ДЛЯ ЖАРКИ

Пакеты для жарки могут использоваться в данной печи. Для закрывания пакетов нельзя использовать металлические зажимы, поскольку фольга пакетов может расплавиться. Для закрывания пакетов используйте бытовые нитки. Не забудьте проткнуть пакет вилкой в нескольких местах. В микроволновой печи не рекомендуется использовать нетермостойкие оберточные материалы.

### БЛЮДО ДЛЯ «ПОДРУМЯНИВАНИЯ» ПИЩИ

Это блюдо представляет собой керамическую емкость, которая установлена на основании из металлического сплава. Блюдо позволяет зажаривать продукты до золотисто-коричневого цвета. При использовании блюда для «подрумянивания» между поворотным столиком и блюдом должен быть установлен соответствующий изолятор, т. е. фарфоровая тарелка. Строго соблюдайте время прогрева, которое приведено в инструкциях производителя. Чрезмерный прогрев может привести к повреждению поворотного столика и держателя тарелки, а также вызвать срабатывание защитного устройства, которое отключит печь.

### МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПОСУДА



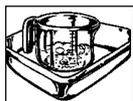
В принципе, в печи не следует использовать металлическую посуду, поскольку металл не пропускает микроволны, и таким образом они не имеют доступа к пищевому продукту. Однако есть ряд исключений: допускается использование небольших полосок алюминиевой фольги для закрывания некоторых участков пищевого продукта для замедления процесса их размораживания или начала процесса приготовления (например, куриные крылышки). В печи могут использоваться небольшие металлические шампуры и алюминиевые упаковки (например, готовые блюда в упаковках). При этом размер упаковок должен быть относительно небольшим по сравнению с объемом пищевого продукта, т. е. алюминиевая упаковка должна быть заполнена пищевым продуктом хотя бы на 2/3 или 3/4. Рекомендуется перекладывать такие продукты в посуду, пригодную для использования в печи. При использовании алюминиевых упаковок или другой металлической утвари следите за тем, чтобы расстояние между металлическим покрытием и стенками печи составляло не менее 2 см, в противном случае возможно повреждение стенок печи электрической дугой.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

**ПОСУДА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ НЕ ДОЛЖНА ИМЕТЬ** металлических покрытий и частей, таких как винты, ободки и ручки.

### ТЕСТ НА ПРИГОДНОСТЬ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



Если вы не уверены в том, пригодна ли посуда для применения в печи, проведите тест на пригодность следующим образом. Поместите посуду в печь. Залейте в стеклянный сосуд 150 мл воды и поместите его рядом с проверяемой посудой. Установите мощность печи на значение 800 Вт и включите печь на 1–2 минуты. Если по истечении этого времени проверяемая посуда осталась холодной или стала тепловатой на ощупь, это означает, что она пригодна к использованию. Не проверяйте подобным образом пластмассовую посуду, поскольку она может расплавиться.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРИЛЯ

Для обжаривания продуктов в режиме «гриль» следует использовать предназначенную для этой цели жаростойкую посуду: фарфоровую, керамическую, стеклянную или металлическую. Для приготовления блюд в микроволновом режиме с последующим обжариванием в режиме «гриль», а также для приготовления блюд в комбинированном режиме (микроволновое излучение + гриль) следует использовать жаростойкую и предназначенную для использования в микроволновых печах посуду (см. «Поваренную книгу»). Рекомендуется использовать для этой цели посуду из стекла и керамики.

### ИТАК, МЫ НАЧИНАЕМ ...

Для облегчения процесса приготовления блюд в микроволновой печи рекомендуем соблюдать приведенные ниже указания. Печь следует включать только после загрузки продуктов.

### УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Для размораживания, подогревания и приготовления пищи в микроволновой печи требуется значительно меньше времени, чем для приготовления пищевых продуктов в духовом шкафу. В связи с этим необходимо соблюдать рекомендованное время приготовления, указанное для каждого блюда в разделе рецептов. Лучше выбирать более короткое время приготовления, чем более продолжительное. После приготовления пищи попробуйте ее на вкус. Следует помнить о том, что если блюдо не готово, то его можно поместить в печь еще на некоторое время. А вот блюдо, которое находилось в печи слишком долго, может быть испорчено.

### ИСХОДНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Время размораживания, разогревания и приготовления пищи зависит от исходной температуры пищевого продукта. Для приготовления продуктов глубокой заморозки или продуктов, хранящихся в холодильнике, требуется больше времени, чем для продуктов, хранящихся

при комнатной температуре. Время для разогревания и приготовления пищи, приведенное в таблицах, рассчитано для обычных температур хранения (температура хранения в холодильнике – около 5° С, комнатная температура – около 20° С). Время размораживания приведено с учетом температуры глубокой заморозки - минус 18° С.

### ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Время, приведенное в таблицах настоящих кулинарных рецептов, является приблизительным и зависит от исходной температуры, массы и состояния продукта (содержание воды, жира и т. п.).

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ БЛЮДА С ПОМОЩЬЮ ПИЩЕВОГО ТЕРМОМЕТРА

Каждый напиток и каждое блюдо по окончании процесса разогревания или приготовления имеет определенную внутреннюю температуру, после достижения которой процесс приготовления блюда можно считать окончанным, а результат - отличным. Внутренняя температура продукта определяется с помощью пищевого термометра. В приведенной ниже таблице указаны предельные температуры.

Напиток или блюдо	Внутренняя температура готового блюда	Внутренняя температура через 10-15 мин после приготовления
Подогреваемые напитки (кофе, вода, чай и т.д.)	65-75° С	
Подогреваемое молоко	75-80° С	
Подогреваемые супы	75-80° С	
Подогреваемые супы-пюре	75-80° С	
Птица	80-85° С	85-90° С
Баранина		
подрумяненная	70° С	70-75° С
прожаренная	75-80° С	80-85° С
Ростбиф		
слегка обжаренный	50-55° С	55-60° С
наполовину прожаренный	60-65° С	65-70° С
хорошо прожаренный	75-80° С	80-85° С
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° С	80-85° С

### ДОБАВЛЕНИЕ ВОДЫ

Овощи и другие продукты с большим содержанием воды готовятся в собственном соку или с небольшим добавлением воды. Это обеспечивает сохранение многих из содержащихся в продуктах витаминов и минеральных веществ.

### ПРОДУКТЫ С КОЖИЦЕЙ, ОБОЛОЧКОЙ И Т.Д.

Такие продукты, как сосиски, курица, куриные ножки, печеный картофель, помидоры, яблоки, яичные желтки и подобные продукты должны прокалываться вилкой или небольшим деревянным шампуром. Это обеспечит выход образующегося пара без разрыва кожицы или оболочки продукта.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ



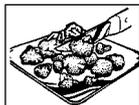
**ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА**  
Жирное мясо и жир в чистом виде готовятся быстрее, чем постное мясо. Перед началом приготовления закройте жирные участки куском алюминиевой фольги или расположите продукт так, чтобы его жирная часть находилась внизу.

### БЛАНШИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ

Овощи перед замораживанием рекомендуется бланшировать для сохранения их качества и аромата. Перед бланшированием овощи необходимо вымыть и измельчить. 250 г овощей поместить в миску, добавить 275 мл воды, накрыть крышкой и нагревать в течение 3-5 мин. После бланширования немедленно залить холодной водой, после охлаждения овощей воду слить. Бланшированные овощи поместить в герметичную упаковку и заморозить.

### ВАРКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Варка в микроволновой печи – процесс несложный и быстрый. В магазинах продаются сосуды, устойчивые к микроволновому излучению, для консервирования резиновые уплотнительные прокладки и специальные скобки из пластмассы. Производитель снабжает свои изделия подробными инструкциями по применению.

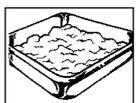


быстрый. В магазинах продаются сосуды, устойчивые к микроволновому излучению, для консервирования резиновые уплотнительные прокладки и специальные скобки из пластмассы. Производитель снабжает свои изделия подробными инструкциями по применению.

### КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ

Время приготовления продуктов в микроволновой печи напрямую зависит от количества пищевого продукта, который вы размораживаете, разогреваете или готовите. Например, мелкие порции готовятся быстрее, чем крупные. Это означает, что действует правило:

**ДВОЙНОЙ ОБЪЕМ ПИЩИ – ДВОЙНОЕ ВРЕМЯ;  
ПОЛОВИНА ОБЪЕМА – ПОЛОВИНА ВРЕМЕНИ.**



### ГЛУБОКАЯ И ПЛОСКАЯ ПОСУДА

Если две емкости имеют одинаковый объем, но разную глубину, время приготовления пищи в более глубокой посуде будет дольше. Рекомендуется выбирать как можно более плоскую посуду с большой площадью поверхности. Используйте глубокую посуду только для приготовления блюд, которые можно переварить (передержать): лапша, рис, молоко и т.п.

### КРУГЛАЯ И ОВАЛЬНАЯ ПОСУДА

Пищу лучше готовить в круглой или овальной посуде, чем в посуде с углами, поскольку микроволновая энергия концентрируется в этих углах, что приводит к пережариванию (перевариванию) расположенного в них продукта.

### ЗАКРЫВАНИЕ ПРОДУКТОВ

Закрытые продукты удерживают влагу, в результате этого время приготовления пищи сокращается. Для закрывания продуктов используйте крышки, специальную фольгу для микроволновых печей и



материал для обертывания. Не закрывайте продукты, которые хотите поджарить до хрустящей корочки: жаркое или курицу. Запомните: что закрывается при приготовлении в духовом шкафу, должно закрываться и в микроволновой печи. То, что можно не закрывать при приготовлении в духовом шкафу, не закрывается и в микроволновой печи.

### ПРОДУКТЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ



Размещайте продукт таким образом, чтобы его более толстая и плотная часть была направлена в сторону от центра поворотного столика. Размещайте овощи (такие как брокколи) черенками в сторону от центра поворотного столика.

### ПОМЕШИВАНИЕ



Приготавливаемую пищу необходимо помешивать, поскольку микроволны начинают воздействовать на продукт, нагревая его наружную часть. При помешивании происходит теплообмен внутри продукта, и продукт нагревается равномерно.

### РАЗМЕЩЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Продукты, разделенные на отдельные порции - формочки с пудингом, чашки или картофель в «мундире» должны размещаться на поворотном столике по кругу. Между порциями должно быть небольшое расстояние для того, чтобы микроволновая энергия имела доступ к продукту со всех сторон.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ

Для сокращения времени приготовления, такие продукты среднего размера, как гамбургеры и бифштексы, должны переворачиваться во время приготовления не менее одного раза. Такие большие продукты, как ростбифы и курицу, должны переворачиваться периодически, поскольку их верхняя часть получает большее количество микроволновой энергии и при отсутствии переворачивания может быть пересушена.

### ВРЕМЯ ВЫДЕРЖКИ



Соблюдение времени выдержки является одним из самых важных моментов при приготовлении пищи в микроволновой печи. Почти для всех пищевых продуктов, которые размораживаются, разогреваются или готовятся в печи, требуется время выдержки, в течение которого происходит выравнивание температур нагрева и равномерное распределение влаги внутри продукта.



## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Готовый продукт в алюминиевой упаковке необходимо освободить от упаковки, выложить на тарелку или блюдо и разогреть в печи.
- Снимайте крышки с плотно закрытых упаковок.
- Для предохранения пищевых продуктов от высыхания во время приготовления закрывайте их специальной фольгой для микроволновых печей, тарелкой или крышкой (продаются отдельно). Напитки закрывать нет необходимости.
- При кипячении жидкостей, таких как вода, кофе, чай или молоко, поместите в емкость с жидкостью стеклянную палочку для перемешивания.
- По возможности перемешивайте большое количество жидкости для обеспечения равномерного распределения тепла.
- Время разогревания указано для продуктов, хранящихся при комнатной температуре (+20° C). Для продуктов, хранящихся в холодильнике, время разогревания должно быть немного увеличено.
- После разогревания выдержите пищу в течение 1–2 минут с тем, чтобы тепло внутри продукта распределилось равномерно (время выдержки).
- Время, приведенное в таблицах, является приблизительным и зависит от исходной температуры, массы, содержания воды и жира продукта, а также результата, который вы хотите получить.



## РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Ваша печь является идеальным средством для размораживания продуктов питания. При размораживании продуктов с помощью микроволновой печи вы затрачиваете значительно меньше времени, чем при обычных методах размораживания. Вот несколько практических советов. Извлеките замороженный продукт из упаковки и положите его на тарелку для оттаивания.

### Упаковки и емкости

Упаковки и емкости, предназначенные для использования в микроволновых печах, наиболее пригодны для размораживания и разогревания продуктов питания, поскольку они выдерживают температуру глубокой заморозки (до приблиз. минус -40° C) и являются термостойкими (до приблиз. + 220° C). Поэтому вы можете использовать одну и ту же емкость для замораживания, размораживания, разогревания и приготовления пищи, не перекладывая ее из одной посуды в другую.

### Закрывание

Перед размораживанием закройте тонкие места продукта небольшими полосками алюминиевой фольги. Оттаявшие или теплые участки продукта должны также закрываться полосками алюминиевой фольги. Это позволит избежать неравномерного прогревания и размораживания продукта, которое может иметь место из-за его различной толщины.



### Правильная установка

При выборе мощности следуйте принципу, что лучше установить пониженную мощность, чем слишком большую. В этом случае будет обеспечено равномерное размораживание продукта. Если выбранная вами мощность микроволнового излучения будет слишком высокой, во внешних слоях продукта начнется процесс приготовления, в то время как внутренняя часть продукта будет оставаться замороженной.

### Переворачивание/помешивание



Почти все продукты в процессе приготовления следует по мере необходимости переворачивать или помешивать. Как можно раньше разъедините соединенные части продукта и разложите их так, чтобы между ними было небольшое пространство.

### Небольшое количество продукта

Небольшие порции продуктов размораживаются быстрее и равномернее. Рекомендуем замораживать продукты как можно меньшими порциями. Следуя этому принципу, вы сможете быстро и легко приготовить меню полностью.

### Продукты, требующие особого отношения

Такие продукты питания, как кекс, крем, сыр и хлеб должны лишь частично размораживаться в микроволновой печи. Полное размораживание должно происходить при комнатной температуре. Таким образом, поверхность продуктов не будет перегреваться, когда внутренняя часть еще заморожена.

### Время выдержки

Соблюдение времени выдержки после размораживания в печи очень важно, поскольку процесс оттаивания продолжается и после выключения печи. В таблицах «Размораживание» указано время выдержки для различных пищевых продуктов. На размораживание толстых и плотных кусков продуктов требуется большее время выдержки, чем на размораживание тонких кусков продукта, а также пористых продуктов. В случае если продукт недостаточно разморожен, вы можете продолжить его размораживание в печи или увеличить время выдержки соответственно. После выдержки продукта необходимо приступить к его приготовлению как можно скорее. Не замораживайте повторно размороженный продукт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ



- При покупке овощей старайтесь выбирать плоды приблизительно одного размера. Это особенно важно, если вы хотите готовить их целиком (например, вареный картофель).
- Помойте и очистите овощи. Возьмите указанное в рецепте количество овощей и нашинкуйте их.
- Добавьте приправы как обычно, за исключением соли, которая добавляется после приготовления блюда.
- Добавьте 5 столовых ложек воды на 500 г овощей. Для приготовления сильноволокнистых овощей требуется большее количество воды. Более подробная информация приводится в соответствующей таблице.
- Обычно овощи готовятся в емкости с крышкой. Овощи с большим содержанием воды, например лук и вареный картофель, могут готовиться без добавления воды в специальной фольге для микроволновых печей.
- В середине процесса приготовления перемешайте или переверните овощи.
- По истечении времени приготовления дайте приготовленным овощам отстояться в течение приблизительно 2 минут, чтобы тепло равномерно распределилось (время выдержки).
- Время приготовления является приблизительным и зависит от массы, исходной температуры и состояния приготавливаемых овощей: чем свежее овощи, тем меньше времени требуется для их приготовления.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ



- При покупке продуктов старайтесь, чтобы они были приблизительно одного размера. Это позволит вам приготовить их правильно.
- Перед тем как начать готовить, тщательно промойте мясо, рыбу и птицу холодной проточной водой и удалите с них влагу с помощью кухонного бумажного полотенца. Далее действуйте как обычно.
- Говядина, используемая для приготовления блюда, должна содержать как можно меньше пленок и хрящей.
- Даже если куски приготавливаемого продукта имеют приблизительно один размер, результаты приготовления могут отличаться. Это объясняется, среди других причин, видом продукта, содержанием жира и влаги, а также температурой продукта до начала процесса приготовления.
- При необходимости сбора соков, стекающих с продукта во время его приготовления в микроволновой печи, используйте решетку-гриль, предназначенную для таких печей.
- В середине процесса приготовления большие куски мяса, рыбы и птицы необходимо перевернуть. Этим вы обеспечите равномерное приготовление продукта со всех сторон.
- По завершении приготовления закройте жаркое алюминиевой фольгой и дайте отстояться в течение приблизительно 10 минут (время выдержки). В течение этого времени продолжается процесс приготовления жаркого равномерного распределения жидкости внутри продукта. В результате этого потеря сока при разрезании жаркого сводится к минимуму.



## РАЗМОРАЖИВАНИЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Продукты глубокой заморозки можно одновременно размораживать и готовить в микроволновой печи. Некоторые примеры даны в соответствующей таблице. Однако помните об общих практических советах, касающихся разогревания и

размораживания продуктов. При приготовлении продуктов глубокой заморозки следуйте инструкциям производителя на упаковке. Обычно на упаковке указаны точное время и порядок приготовления продукта.



## ТАБЛИЦЫ

### ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

стол. ложка = столовая ложка  
 кг = килограмм  
 г = грамм  
 л = литр  
 мл = миллилитр  
 см = сантиметр

MW = микроволны  
 MWO = микроволновая печь  
 мин = минуты  
 сек = секунды  
 dm = диаметр  
 приближ. = приблизительно

### ТАБЛИЦА: ПОДОГРЕВ НАПИТКОВ И БЛЮД

Напиток или блюдо	Количество, г	Установка / Мощность	Время, мин	Примечание
Кофе, 1 чашка	150	☛ 100 P	са. 1	Крышкой не закрывать
Молоко, 1 чашка	150	☛ 100 P	1- 1 <sup>1/2</sup>	Крышкой не закрывать
Вода, 1 чашка	150	☛ 100 P	1 <sup>1/2</sup> -2	Крышкой не закрывать, довести до кипения
6 чашек	900	☛ 100 P	9-11	Крышкой не закрывать, довести до кипения
1 миска	1000	☛ 100 P	11 <sup>1/2</sup> -13	Закрывать крышкой, довести до кипения
Второе блюдо (овощи, мясо и гарнир)	400	☛ 100 P	3-6	Добавить в соус немного воды, закрыть крышкой, периодически помешивать
Суп-пюре (густой суп)	200	☛ 100 P	1 <sup>1/2</sup> -2 <sup>1/2</sup>	Закрывать крышкой, после подогревания - перемешать
Суп, прозрачный	200	☛ 100 P	1 <sup>1/2</sup> -2	Закрывать крышкой, после подогревания - перемешать
Суп-крем	200	☛ 100 P	1 <sup>1/2</sup> -2 <sup>1/2</sup>	Закрывать крышкой, после подогревания - перемешать
Овощи	200	☛ 100 P	2-3	При необходимости добавить немного воды, закрыть крышкой
	500	☛ 100 P	4-5	По истечении половины времени подогрева перемешать
Гарниры	200	☛ 100 P	2-3	Добавить немного воды, закрыть крышкой, периодически помешивать
	500	☛ 100 P	4-5	Добавить немного соуса, закрыть крышкой
Мясо, 1 кусок <sup>1</sup>	200	☛ 100 P	3-4	Добавить немного соуса, закрыть крышкой
Рыбное филе	200	☛ 100 P	3-5	Закрывать крышкой
Сосиски, 2 шт.	180	☛ 100 P	1-1 <sup>1/2</sup>	Проколоть кожу в нескольких местах
Пирог, 1 кусок	150	☛ 50 P	<sup>1/2</sup> - 1	Выложить на тарелку
Детское питание, 1 бутылочка	190	☛ 50 P	1-2	Снять крышку, после разогревания тщательно перемешать и измерить температуру
Растапливание маргарина или сливочного масла <sup>1</sup>	50	☛ 100 P	1-1 <sup>1/2</sup>	
Растапливание шоколада	100	☛ 50 P	2-3	Периодически перемешивать
Разведение в воде желатина (6 пластинок)	10	☛ 50 P	<sup>1/2</sup> -1	Размочить в воде, тщательно отжать, поместить в миску, периодически помешивать
Приготовление жидкости для глазировки торта (1/4 л)	10	☛ 50 P	5-6	Смешать сахар с 250 мл воды, закрыть крышкой, в процессе разогревания периодически помешивать, после разогревания – тщательно перемешать

<sup>1</sup> из морозильного отделения холодильника

## ТАБЛИЦЫ

ТАБЛИЦА: РАЗМОРАЖИВАНИЕ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Продукт свежезамороженный	Количество, г	Установка / Мощность	Время, мин	Кол-во добавляемой воды ст. ложек	Примечание	Время выдерживания мин
Рыбное филе	300	☛ 100 P	10-12	-	Закрыть крышкой	1-2
Форель, 1 кусок	250	☛ 100 P	5-7	-	Закрыть крышкой	1-2
Второе блюдо	400	☛ 100 P	9-11	-	Закрыть крышкой, примерно через 6 мин перемешать	2
Листовой шпинат	300	☛ 100 P	6-8	-	Закрыть крышкой, один или два раза перемешать	2
Брокколи	300	☛ 100 P	7-9	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2
Горох	300	☛ 100 P	7-9	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2
Кольраби	300	☛ 100 P	7-9	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2
Овощное ассорти	500	☛ 100 P	11-13	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2
Брюссельская многокочанчиковая капуста	300	☛ 100 P	7-9	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2
Краснокочанная капуста	450	☛ 100 P	10-12	3-5	Закрыть крышкой, по истечении половины времени приготовления – перемешать	2



## ТАБЛИЦЫ

ТАБЛИЦА: РАЗМОРАЖИВАНИЕ

Продукт	Количество, г	Установка / Мощность	Время, мин	Примечание	Время выдерживания мин
Мясо для жаркого	1500	☼ 10 P	58-64	Выложить на вращающуюся тарелку,	30-90
(например, свинина, говядина,	1000	☼ 10 P	42-48	по истечении половины времени	30-90
баранина, телятина)	500	☼ 10 P	10-14	размораживания – перевернуть	30-90
Антрекот, эскалоп, бифштекс	200	☼ 30 P	4-5	По истечении половины времени	10-15
натуральный, шницель, отбивная котлета, печень				размораживания – перевернуть	
Гуляш	500	☼ 30 P	8-12	По истечении половины времени	15-30
				размораживания – отделить/перемешать	
Сосиски, 8 шт.	600	☼ 30 P	6-9	Уложить в ряд, по истечении половины	5-10
4 шт.	300	☼ 30 P	4-5	времени размораживания – перевернуть	5-10
Утка/индейка	1500	☼ 10 P	48-52	Выложить на вращающуюся тарелку,	30-90
				по истечении половины времени	
				размораживания - перевернуть	
Цыпленок	1200	☼ 10 P	39-43	Выложить на вращающуюся тарелку,	30-90
	1000	☼ 10 P	33-37	по истечении половины времени	
				размораживания – перевернуть	
Бедро цыпленка	200	☼ 30 P	4-5	По истечении половины времени	10-15
				размораживания – перевернуть	
Рыба целиком	800	☼ 30 P	9-12	По истечении половины времени	10-15
				размораживания – перевернуть	
Рыбное филе	400	☼ 30 P	7-10	По истечении половины времени	5-10
				размораживания – перевернуть	
Крабы	300	☼ 30 P	6-8	По истечении половины времени	5
				размораживания – перевернуть и	
				отделить оттаявшие части	
Булочки, 2 шт.	80	☼ 30 P	1-1½	Только слегка оттаять	-
Хлеб из муки грубого	250	☼ 30 P	2-4	Уложить ломти в ряд, только	5
помола с отрубями, ломтями				слегка оттаять	
Гренки (тосты) Ржано- пшеничный хлеб, целиком	500	☼ 30 P	7-10	По истечении половины времени	15
Белый хлеб/батон, целиком				размораживания – перевернуть	
				(внутри остается немного льда)	
Пирог, 1 кусок	150	☼ 10 P	2-5	Выложить на тарелку	5
Торт со сливочным кремом, 1 кусок		☼ 10 P	2-3	Выложить на тарелку	10
Торт, целиком, диаметром 25 см.		☼ 10 P	20-24	Выложить на тарелку, после	30-60
				размораживания разрезать на куски и	
				оставить до полного размораживания	
Сливки	200	☼ 30 P	2+2	Снять крышку, по истечении половины	5-10
				времени размораживания – выложить в	
				миску и оставить до полного размораживания	
Сливочное масло	250	☼ 30 P	2-4	Только слегка оттаять	15
Плоды, такие как	250	☼ 30 P	4-5	Равномерно разложить, по истечении	5
земляника, малина, вишня, слива				половины времени размораживания -	
				перевернуть	

Приведенное в данной таблице время является нормативным и может изменяться в зависимости от температуры замораживания, структуры и веса продукта питания.

## ТАБЛИЦЫ

ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Овощи	Количество, г	Установка / Мощность	Время, мин	Примечание	Кол-во добавляемой воды, стол.ложка/мл
Артишоки	300	☼ 100 P	6-8	Удалите черешки, закройте	3-4 стол. ложек
Листовой шпинат	300	☼ 100 P	5-7	Промойте, тщательно высушите, закройте, помешайте один или два раза в процессе приготовления	-
Цветная капуста	800	☼ 100 P	15-17	Один целый кочан, закройте, разделите на соцветия, Помешивайте в процессе приготовления	5-6 стол. ложек
	500	☼ 100 P	10-12		4-5 стол. ложек
Брокколи	500	☼ 100 P	9-11	Разделите на грозди, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Грибы	500	☼ 100 P	8-10	Целые головки, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	-
Китайский салат	300	☼ 100 P	9-11	Нарежьте полосками, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Горох	500	☼ 100 P	9-11	Закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Фенхель	500	☼ 100 P	9-11	Порежьте на четыре части, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Лук	250	☼ 100 P	5-7	Готовьте целиком в специальной фольге для микроволновых печей	-
Морковь	500	☼ 100 P	10-12	Нарежьте кружочками, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Зеленый перец	500	☼ 100 P	9-11	Нарежьте полосками, перемешайте один или два раза в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Картофель в «мундире»	500	☼ 100 P	9-11	Закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Лук-порей	500	☼ 100 P	9-11	Нарежьте кружочками, закройте, перемешайте один или два раза в процессе приготовления	4-5 стол. ложек
Краснокочанная капуста	500	☼ 100 P	15-17	Нарежьте полосками, перемешайте один или два раза в процессе приготовления	50 мл
Брюссельская капуста	500	☼ 100 P	9-11	Используйте целые розетки, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	50 мл
Вареный картофель (соленый)	500	☼ 100 P	9-11	Разрежьте на большие куски одинакового размера, добавьте немного соли, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления,	150 мл
Корневой сельдерей	500	☼ 100 P	9-11	Нарежьте мелкими кубиками, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	50 мл
Белокочанная капуста	500	☼ 100 P	15-17	Нарежьте полосками, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	50 мл
Кабачки	500	☼ 100 P	9-11	Нарежьте ломтиками, закройте, помешивайте время от времени в процессе приготовления	4-5 стол. ложек



## ТАБЛИЦЫ

**ТАБЛИЦА: ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ  
И БЛЮДЕ ДЛЯ СУФЛЕ**

Продукт	Вес, г	Установка	Мощность, Вт	Время, мин	Примечание	Время выдержки, мин
Жареное мясо (свинина, молодая баранина и телятина)	500	☛☛	100 P	6-8	Приправьте по вкусу. Положите на блюдо для суфле и поместите на поворотный столик. После переверните*	10
		☛☛ ☒	50 P	3-5*		
	1000	☛☛	100 P	4-7		
		☛☛ ☒	50 P	2-4		
	1500	☛☛	100 P	13-16		
		☛☛ ☒	50 P	6-8*		
		☛☛	100 P	8-10		
		☛☛ ☒	50 P	3-5		
		☛☛	100 P	21-24		
		☛☛ ☒	50 P	9-11*		
Ростбиф (средний)	1000	☛☛	70 P	7-10	Добавьте приправы по вкусу. Положите на плоское блюдо для суфле жирной стороной вниз. Поставьте на поворотный столик. После переверните *	10
		☛☛ ☒	50 P	7-8*		
		☛☛	70 P	4-6		
	1500	☛☛ ☒	50 P	5-7		
		☛☛	70 P	8-10		
		☛☛ ☒	50 P	8-10*		
Курица	1200	☛☛	100 P	8-11	Приправьте по вкусу. Положите на плоское блюдо для суфле грудкой вниз. Поставьте на поворотный столик. После переверните *	3
		☛☛ ☒	50 P	5-7*		
		☛☛	100 P	8-11		
		☛☛ ☒	50 P	4-5		
Куриные ножки	200	☛☛ ☒	50 P	5-6	Приправьте по вкусу. Положите кожей вниз на решетку. После переверните *	3
		☒		1-2*		
		☒		6-7		
Стейки, 2 части, средство	400	☒		11-13*	Место на шкафе, поворот после *, перец после жечь	2
Суфле		☒		3-4	Поставьте блюдо для суфле на решетку	10
Тост с сыром, 1 шт.		☒		4½-5½	Поджарьте хлеб. Намажьте маслом. Положите на каждый ломтик хлеба кусочек вареного окорока, кусочек ананаса и пластинку плавленого сыра. Поместите на решетку-гриль и поджарьте	1

## РЕЦЕПТЫ



### ИЗМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ РЕЦЕПТОВ

При изменении традиционных, давно испытанных рецептов, необходимо следовать приведенным ниже рекомендациям. Время приготовления блюда следует сократить на треть или вдвое. Следует ориентироваться на рецепты, приведенные в данной «Поваренной книге». Продукты питания, содержащие большое количество жидкости, такие как мясо, рыба, птица, овощи, фрукты, супы, в том числе супы-пюре (густые супы), можно без труда приготовить в микроволновой печи. У продуктов питания, содержащих мало жидкости, таких как вторые блюда, следует смочить поверхность перед подогревом или приготовлением. Количество жидкости, добавляемой при тушении сырых продуктов, следует сократить примерно на треть от количества, указанного в оригинальном рецепте. По необходимости можно добавить

жидкость во время приготовления блюда. Количество добавляемого жира следует значительно сократить. Небольшого количества сливочного масла, маргарина или растительного масла достаточно для того, чтобы придать вкус блюду. Вот почему микроволновые печи превосходно подходят для приготовления нежирной диетической пищи.

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ

- Все рецепты данной «Поваренной книги» (при отсутствии особых указаний) приведены из расчета на 4 порции.
- Рекомендации по выбору подходящей посуды и общее время приготовления блюда указаны в начале каждого рецепта.
- Как правило, указывается объем готовой к употреблению порции (при отсутствии особых указаний).
- Вес указанных в рецептах яиц составляет около 55 г (весовая категория М).

## РЕЦЕПТЫ



Нидерланды

### СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

*Champignonsoep*

Общее время приготовления: около 13-17 мин

Посуда: миска с крышкой (2 л)

Ингредиенты:

200 г	шампиньонов, нарезанных ломтиками
1	луковица (50 г), мелко нарезанная
300 мл	мясного бульона
300 мл	сливок
2 1/2 ст.	ложек муки (25 г)
2 1/2 ст.	ложек сливочного масла/маргарина (25 г)
	соль и перец
1	желток
150 г	сливок

Способ приготовления:

1. Овощи и мясной бульон поместить в миску, закрыть крышкой и довести до готовности. **8-9 мин. # 100 P**
2. С помощью миксера приготовить из всех ингредиентов пюре. Добавить сливки.
3. Смешать муку и сливочное масло, перемешать до получения однородной консистенции и постепенно ввести в суп из шампиньонов. Приправить солью и перцем, закрыть крышкой и довести до готовности. Когда будет готово - перемешать. **4-6 мин. # 100 P**
4. Желток смешать со сливками и небольшими порциями ввести эту смесь в суп. Все блюдо еще раз быстро подогреть, но до кипения больше не доводить! **1-2 мин. # 100 P**  
Дать готовому супу постоять примерно 5 мин.



## РЕЦЕПТЫ

Испания

### ШАМПИНЬОНЫ С РОЗМАРИНОМ

*Champinones rellenos al romero*

Общее время приготовления: около 15-21 мин

Посуда: миска с крышкой (1 л)  
мелкая круглая миска  
(диаметром около 22 см)

Ингредиенты:

- 8 больших шампиньонов (около 225 г), целиком
- 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина (20 г)
- 1 луковица (50 г), мелко нарезанная
- 50 г ветчины, нарезанной небольшими кубиками
- черный молотый перец
- розмарин, снятый с гроздей
- 125 мл белого сухого вина
- 125 мл сливок
- 2 столовые ложки муки (20 г)

Способ приготовления:

1. С помощью ножа отделить у шампиньонов ножки и мелко нарезать.
2. Смазать дно миски сливочным маслом. Добавить лук, нарезанную маленькими кубиками ветчину и ножки шампиньонов, приправить перцем и розмарином, закрыть крышкой и довести до готовности.  
**4-6 мин. # 100 P**  
Дать остыть.
3. В другую миску влить 100 мл вина, добавить сливки, закрыть крышкой и подогреть.  
**2-3 мин. # 100 P**
4. Остаток вина влить в муку, перемешать. Полученную смесь ввести в горячую жидкость, закрыть крышкой и довести до готовности. В процессе приготовления перемешать.  
**1-2 мин. # 100 P**
5. Наполнить шампиньоны начинкой из ветчины, выложить их в полученный соус и довести до готовности на решетке.  
**2-3 мин. # 100 P**  
**6-7 мин. # 50 P**  
Дать готовым шампиньонам постоять примерно 2 минуты.

Германия

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУККИНИ С МАКАРОНАМИ

*Zucchini-nudel-auflauf*

Общее время приготовления: около 47-53 мин

Посуда: миска с крышкой (2 л)  
форма для запекания (длиной около 26 см)

Ингредиенты:

- 500 мл воды
- 1/2 чайной ложки растительного масла
- 80 г макарон
- 400 г томатов из банки, мелко нарезанных
- 3 луковицы (150 г), мелко нарезанные
- базилик, тимьян, соль, перец
- 1 столовая ложка растительного масла для смазывания формы
- 450 г цуккини, нарезанных ломтиками
- 150 г сметаны
- 2 яйца
- 100 г натертого на терке сыра «Чеддер»

Способ приготовления:

1. Воду, растительное масло и соль поместить в миску, закрыть крышкой и довести до кипения.  
**3-4 мин. # 100 P**
2. Макароны поломать на части, выложить в миску, перемешать и дать им разбухнуть.  
**8-10 мин. # 30 P**  
Слить воду и охладить приготовленную лапшу.
3. Томаты смешать с луком и тщательно приправить специями. Смазать форму для запекания. Уложить в нее макароны и залить полученным томатным соусом. Поверх соуса уложить ломтики цуккини.
4. Сметану взбить с яйцами и полученной смесью залить запеканку. Посыпать тертым на сыром.  
**ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕС-8 или 21-23 мин. # 100 P**  
**6-8 мин. # 50 P**  
Дать готовой запеканке постоять примерно 5-10 мин.



Германия

### МЯСНОЕ АССОРТИ НА ДЕРЕВЯННЫХ ШАМПУРАХ

*Bunte fleischspeisse*

Общее время приготовления: около 14-17 мин

Посуда: Решетка

Три деревянных шампура  
(длиной около 20-25 см)

Ингредиенты:

300 г	свиного шницеля
75 г	сала от окорока
1-2	луковицы (75 г), разрезанные на четыре части
3	томата (200 г), разрезанных на четыре части
1/2	зеленого стручка паприки (75 г), разрезанного на восемь частей
3	столовые ложки растительного масла
4	чайные ложки сладкого красного стручкового перца
	соль
1	чайная ложка кайенского перца
1	чайная ложка вустерского соуса

Испания

### ФАРШИРОВАННАЯ ВЕТЧИНА

*Jamón relleno*

Общее время приготовления: около 18-23<sup>1</sup>/<sub>2</sub> мин

Посуда: миска с крышкой (2 л)  
мелкая овальная форма для запекания с крышкой  
или пленка для микроволновых печей (длиной около 26 см)

Ингредиенты:

125 г	листового шпината с удаленными черенками
125 г	творога, 20 % жира в сухой массе
40 г	тертого эмментальского сыра
	перец
	сладкий красный стручковый перец
6	ломтиков вареной ветчины (300 г)
125 мл	воды
125 мл	сливок
2	столовые ложки муки (20 г)
2	столовые ложки сливочного масла или маргарина (20 г)
1	чайная ложка сливочного масла или маргарина для смазывания формы

Совет:

Вы можете использовать готовый соус «бешамель», купленный в магазине.

Способ приготовления:

1. Свиной шницель и сало нарезать кубиками 2-3 см толщиной.
2. Мясо и овощи поочередно нанизать на три деревянных шампура.
3. Растительное масло смешать с пряностями, выложить шампуры на решетку и жарить на гриле.

**ЭКСПРЕСС-ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕС-2 или**

1. **7-9 мин.** **50 P**
4. Шампуры перевернуть.
2. **7-8 мин.** **50 P**

Способ приготовления:

1. Шпинат мелко нарезать, смешать с творогом и сыром и приправить специями по вкусу.
2. На каждый ломтик вареной ветчины выложить по столовой ложке начинки и закатать. Закрепить ветчину с помощью деревянного шампура.
3. Приготовить соус «бешамель». Для этого налить жидкость в миску, закрыть крышкой и подогреть.  
**3-4 мин.** **100 P**  
Сливочное масло и муку перемешать до получения однообразной консистенции, ввести эту смесь в жидкость и с помощью взбивалки дать ей распуститься в жидкости. Закрывать крышкой, довести до кипения и дать загустеть.  
**1-1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> мин.** **100 P**  
Перемешать и попробовать на вкус.
4. Полученный соус перелить в смазанную форму для запекания, уложить рулетки, закрыть крышкой и довести до готовности. Для поджаривания на гриле крышку снять и поставить форму на решетку.  
**1. 7-10 мин.** **100 P**  
**2. 4-5 мин.** **50 P**  
Дать готовым рулетикам из ветчины постоять примерно 5 мин.



## РЕЦЕПТЫ

Франция

### ГРУШИ В ШОКОЛАДЕ

*Poires au chocolat*

Общее время приготовления: около 12-16 мин

Посуда: миска с крышкой (2 л)  
миска с крышкой (1 л)

Ингредиенты:

4 груши (600 г)  
60 г сахара  
1 пакетик ванильного сахара (10 г)  
1 столовая ложка грушевого ликера,  
крепостью 30 %  
150 мл воды  
130 г умеренно горького шоколада  
100 г сливок

Совет: К этому блюду можно подать шарик ванильного мороженого.

Способ приготовления:

1. Груши, не разрезая на части, очистить от кожицы.
2. Сахар, ванильный сахар, ликер и воду поместить в миску, перемешать, закрыть крышкой и подогреть.  
**1-2 мин. № 100 P**
3. Груши выложить в жидкость, закрыть крышкой и довести до готовности.  
**9-11 мин. № 100 P**  
Груши вынуть из отвара и охладить.
4. 50 мл грушевого отвара поместить в маленькую миску. Ввести туда измельченный шоколад и сливки, закрыть крышкой и подогреть.  
**2-3 мин. № 100 P**
5. Полученный соус тщательно перемешать. Залить груши соусом и подать на стол.

Дания

### ЯГОДНЫЙ ПУДИНГ С ВАНИЛЬНЫМ СОУСОМ

*Rødgrød med vanilie sovs*

Общее время приготовления: около 10-13 мин

Посуда: 2 миски с крышками (2 л)

Ингредиенты:

150 г красной смородины, промытой и перебранной  
150 г земляники, промытой и перебранной  
150 г малины, промытой и перебранной  
250 мл белого вина  
100 г сахара  
50 мл лимонного сока  
8 пластинок желатина  
300 мл молока  
1/2 сердцевин стручка ванили  
30 г сахара  
15 г крахмала

Совет:

Можно использовать замороженные плоды, предварительно разморозив их.

Способ приготовления:

1. Несколько плодов отложить для гарнира. Из остальных ягод и белого вина приготовить пюре, поместить его в миску, закрыть крышкой и подогреть.  
**7-9 мин. № 100 P**  
Добавить сахар и лимонный сок, не перемешивая.
2. Желатин на 10 мин поместить в холодную воду для размачивания. Затем вынуть и отжать. Ввести желатин в горячее ягодное пюре и дать раствориться. Поставить пудинг в холодильник и дать затвердеть.
3. Для приготовления ванильного соуса влить молоко в миску. Надрезать стручок ванили и вынуть сердцевину. Сердцевину стручка ванили, сахар и пищевой крахмал ввести в молоко, закрыть крышкой и довести до готовности. Периодически помешивать. В конце еще раз перемешать.  
**3-4 мин. № 100 P**
4. Выложить пудинг на тарелку и украсить целыми плодами. Залить ванильным соусом.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



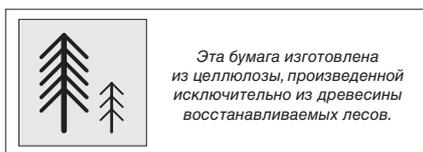
Напряжение сети переменного тока	:	Однофазное 230 В 50 Гц
Номинал плавкого предохранителя / автоматического выключателя в распределительной сети	:	Минимум 16 А
Потребляемая мощность переменного тока:		
Режим микроволны	:	1,25 кВт
Режим гриль	:	1,05 кВт
Комбинированный гриль	:	2,25 кВт
Выходная мощность:		
Режим микроволны	:	800 Вт* (по методике проверки МЭК)
Режим гриль	:	1000 Вт (500 Вт x 2)
Частота микроволнового (СВЧ) излучения	:	2450 МГц** (Класс В, Группа 2)
Габаритные размеры печи	:	449 мм (ш) x 282 мм (в) x 388 мм (г)
Внутренние размеры камеры печи	:	290 мм (ш) x 194 мм (в) x 313 мм (г)
Внутренний объем печи	:	18 литров
Диаметр поворотного столика	:	272 мм
Масса печи	:	Приблизительно 14 кг
Номинал лампы подсвета печи	:	25 Вт/240-250 В

\* Это значение получено по методике Международной электротехнической комиссии для измерения выходной мощности.

\*\* Это классификация оборудования ISM (промышленного, научного и медицинского), описание которого приводится в международном стандарте CISPR11.



Компания SHARP MANUFACTURING входит в состав:



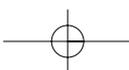
Эта бумага изготовлена  
из целлюлозы, произведенной  
исключительно из древесины  
восстанавливаемых лесов.

Отпечатано в Великобритании

**SHARP**

SHARP CORPORATION OSAKA, JAPAN

TINS-A341URR0





Компания SHARP MANUFACTURING входит в состав:



Данная брошюра  
полностью отпечатана  
на бумаге, изготовленной  
из утиль-сырья

Отпечатано в Великобритании

**SHARP**

SHARP CORPORATION OSAKA, JAPAN

TINS-A341URR0

