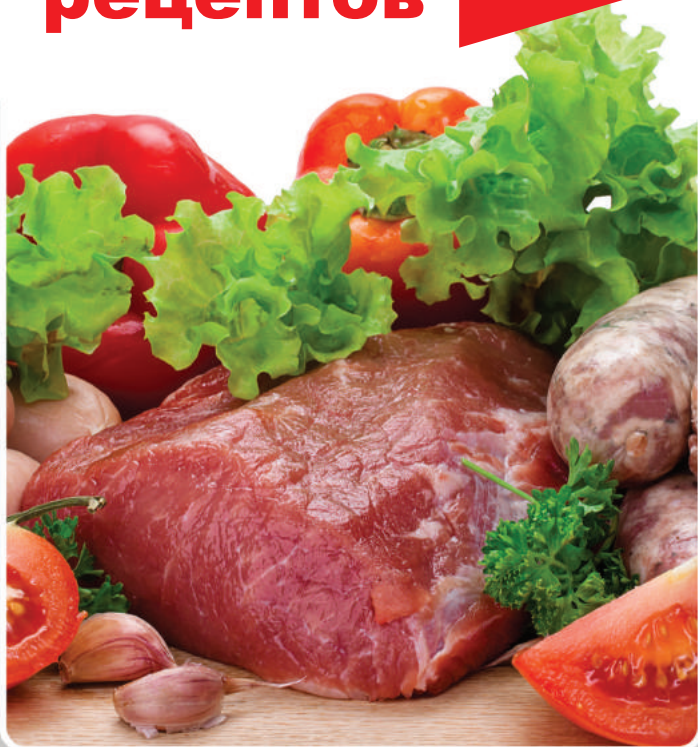


Книга рецептов

Руководство
по эксплуатации



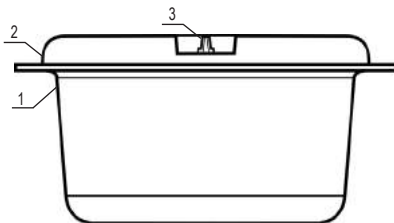
BEROSSI®

www.berossi.ru

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Общие указания

Кастрюля для СВЧ «Экспресс», далее кастрюля, предназначена для приготовления пищи в микроволновой печи. Код и цвет Вашего изделия указан на упаковке.



2. Комплект поставки

поз. на рис.	Детали, входящие в комплект поставки	Количество, шт.
1	Основание кастрюли для СВЧ	1
2	Крышка кастрюли для СВЧ	1
3	Клапан пароварки Экспресс	1
	Руководство по эксплуатации	1

3. Подготовка и порядок работы

- 3.1 Перед работой кастрюлю распаковать и промыть детали теплой водой;
- 3.2 Вложить продукт в основание кастрюли (поз. 1) и готовить согласно рецепта;
- 3.3 Накрыть крышкой (поз. 2) до щелчка;
- 3.5 Приоткрыть клапан (поз. 3) для выхода пара;
- 3.6 Поместить кастрюлю в СВЧ печь;
- 3.7 Установить время приготовления пищи, рекомендуемое изготовителем СВЧ печи и согласно рецепта;
- 3.8 Достать кастрюлю с готовым продуктом из СВЧ печи.

4. Меры безопасности

При эксплуатации и хранении кастрюли соблюдать требования настоящего руководства.

4.1 Не использовать продукты с большим количеством жира или сахара!

4.2 Не использовать в духовке!

4.3 Не ставить на открытый огонь!

4.3 Не ставить на открытый огонь!

4.4 Не использовать функцию «Гриль»!

5. Свидетельство о приемке

Кастрюля для СВЧ «Экспресс» соответствует требованиям ТУ ВУ 700056270.002-2009, СТБ 1015-97 и ГОСТ Р 50962-96. Кастрюля для СВЧ «Экспресс» признана годной к эксплуатации.

В процессе выпуска кастрюли в ее конструкцию могут быть внесены некоторые изменения, поэтому возможны незначительные несоответствия между изделием и руководством по эксплуатации.

Дата выпуска

Штамп ОТК

При приготовлении пищи в микроволновой печи необходимая температура создается содержащимися в продуктах молекулами воды, которые под воздействием излучения начинают перемещаться. Волны отражаются от стенок печи и проникают в пищу. Питательные свойства продуктов остаются при этом очень высокими.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

1. Для приготовления блюд из овощей в микроволновке всегда выбирайте самые свежие овощи, готовьте и подавайте как можно быстрее.

2. Готовьте блюда из овощей в микроволновке в минимальном количестве воды. Чем моложе овощи, тем больше естественной влаги в них содержится. Чем ближе к концу сезона, тем больше необходимо к ним прибавлять влаги, но не более, чем необходимо для создания пара.

3. Для приготовления блюд из овощей в микроволновке нарежьте овощи на равные куски. Чем меньше куски, тем быстрее готовятся овощи.

4. Для равномерного приготовления овощей со стеблями, таких, как брокколи или цветная капуста, их необходимо укладывать стеблями по направлению к внешнему краю посуды.

5. Для того чтобы овощи с кожурой, такие, как картофель, не полопались во время приготовления, проколите или надсеките кожуру.

6. Приправляйте (солите и перчите) блюда из овощей после приготовления. Нерастворившаяся соль сделает овощи твердыми. Готовя овощи в таком малом количестве воды, проще посолить их за столом.

7. Готовьте блюда из овощей на полной мощности микроволновки. Готовьте блюда из овощей минимальное указанное время и пробуйте на вкус.

8. Для того чтобы большие овощи, такие, как кукуруза в початке, картофель в мундире, баклажаны, готовились в микроволновке равномерно, их необходимо перевернуть в середине приготовления.

9. Не следует забывать о том, что на время приготовления в микроволновке влияют возраст, размер овощей и то, насколько хрустящим вы хотите получить готовое блюдо. Начинайте с минимального времени и проверяйте. Всегда недодерживайте, т.к. овощи при оттаивании будут продолжать слегка размягчаться.

И НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ:

Баклажаны в томате

Продукты: 400 г баклажанов, 3 столовых ложки оливкового масла, 150 г томатной пасты, 1 луковица, 2 морковки, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Для приготовления этого блюда лук и морковь нужно мелко нарезать и прогреть вместе с оливковым маслом в микроволновке в открытой кастрюле для СВЧ примерно 2-2,5 минуты на полной мощности.

Баклажаны промыть, порезать на длинные продольные ломтики и выложить в кастрюлю с луком и морковью. Туда же добавить истолченный чеснок. По вкусу посолить и поперчить. Добавить томатную пасту и размешать. Закрывать крышкой и тушить овощи в СВЧ печи на полной мощности в течение 9—11 минут. Готовые овощи посыпать мелко порубленной зеленой петрушкой.

«Болгарский» перец фаршированный

Продукты на 2 порции: перец сладкий «болгарский» зеленый – 2 шт., фарш говяжий – 200 г, лук репчатый – 1 шт., хлопья овсяные – 3 ст. ложки, яйца – 1 шт., нарезанной петрушки – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Перцы помыть и разрезать пополам, вынуть зерна. Тщательно перемешать фарш, мелко нарезанный лук, овсяные хлопья и яйцо. Посолить, поперчить и добавить свеженарезанную петрушку. Фарш выложить в половинки перцев, поместить в кастрюлю для СВЧ печи Express, закрыть крышкой и запекать 8-10 мин. на максимальной мощности.

Голубцы. Быстрый рецепт

Продукты на 2 порции: лист капустный – 8 шт., рис отварной – 200 г, бульон овощной – 1 стакан, луковица – 1 шт., хлопья овсяные – ½ стакана, помидоры – 2 шт., паприка молотая – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Чтобы приготовить голубцы по этому быстрому рецепту в СВЧ печи, нужно срезать 8 листов у вилка капусты, уложить в большую форму, залить стаканом кипятка и отваривать не накрывая крышкой 3-4 мин. при максимальной мощности. Отварной рис смешать с луком, овсяными хлопьями, нарезанными мелкими кубиками помидорами и взбитым яйцом, добавить паприку и соль. Разложить фарш по капустным листьям, свернуть. При необходимости перевязать ниткой или скрепить деревянными зубочистками. Уложить голубцы в кастрюлю для СВЧ Express и добавить овощной бульон, оставшийся от бланширования капустных листьев.

Накрыть крышкой и запекать в микроволновке (СВЧ) 10-12 мин. при максимальной мощности. По истечении половины времени перевернуть голубцы.

Рулетки из ветчины

Продукты: ветчина — 4 ломтика, сливочный сыр — 100 г, тертый сыр — 60 г, зеленый лук — по вкусу, готовая горчица — 1/2 ч. л.

Сливочный и тертый сыр разогреть до размягчения в маленькой кастрюльке при полной мощности 10-15 сек. Вмешать в расплавленный сыр, измельченный зеленый лук и горчицу.

Намазать сырную смесь на кусочки ветчины и свернуть в рулетки. Разрезать каждый кусочек на 4 части, скрепить их деревянной зубочисткой. Выложить в кастрюлю для СВЧ Express и готовить при полной мощности 45-90 секунд.

Гуляш из говядины

Продукты: говядина — 500 г, лук репчатый — 2 луковицы, маргарин — 2 ст.л., томатная паста — 3 ст. л., лавровый лист, перец молотый, соль — по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем, положить в кастрюлю для СВЧ Express, добавить мелко нарезанный лук и залить стаканом воды. Затем добавить маргарин, томатную пасту и лавровый лист. Перемешать, накрыть крышкой и готовить в течение 15 минут при полной мощности, затем еще 3 минуты при мощности ниже средней.

Мясо на ребрышках

Продукты: свиные ребрышки — 1 кг, растительное масло — 1 ст. л., томатный соус — 180 г, апельсиновый или яблочный сок — 3/4 стакана, уксус — 2 ст. л., лук (мелко шинкованный) — 2 ст. л., сахар темно-коричневый — 1.5 ст. л., чеснока — 1 зубчик, острый соус, соль.

Соединить все продукты, кроме ребрышек, в открытой посуде, готовить 6 минут при полной мощности, перемешав дважды в процессе приготовления. Отставить. Разделить ребрышки на 3-4 отдельных кусочка. Неплотно разместить в кастрюле. Добавить растительное масло. Закрыть и готовить 14-17 минут при полной мощности. После 8 минут приготовления перевернуть кусочки. По окончании слить сок, снова перевернуть ребрышки и полить сверху частью приготовленного соуса. Готовить открытыми 3-6 минут при мощности выше средней. Переложить ребрышки на блюдо и полить оставшимся соусом.

Печень куриная в яблочном соусе

Продукты: печень куриная — 300 г, шпик — 50 г, лук репчатый — 1 шт., яблоки — 2 шт., мука пшеничная — 1 ст.л., томат-пюре — 1 ст.л., бульон куриный — 1/2 стакана, перец черный (молотый), соль — по вкусу.

Шпик и печень нарежьте кубиками, лук порубите. Шпик прогревайте 1,5 минуты при полной мощности. Добавьте печень, лук и прогревайте под крышкой при полной мощности еще 3 минуты.

Яблоки натрите на терке, добавьте соль, перец, муку и томат. Разведите бульоном и соедините с печенью. Нагревайте 10 минут при полной мощности.

подавайте с картофельным пюре, оформив зеленью укропа.

Отбивные свиные

Продукты: свиные отбивные — 2 по 125 г, яйцо — 1шт., панировочные сухари, соль, перец — по вкусу.

Свинину тщательно промыть, нарезать куски толщиной 1-1,5 см с реберной косточкой. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы они скорее готовились. Каждый кусок слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалить в панировочных сухарях. Уложить отбивные в кастрюлю и накрыть бумагой для выпечки.

Готовить в течение 5 минут при средней мощности. После указанного срока бумагу убрать, перевернуть отбивные и переложить их на блюдо так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 минуты.

Тушеная говядина с картофелем

Продукты: говядина — 300 г, соль, перец — по вкусу, картофель — 400 г, лук репчатый — 2 шт., сливочное масло — 2 ст.л., сметана — 4 ст.л., мука — 1 ч.л.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать солью и перцем и поставить в холодильник на 2 часа.

Картофель и лук порезать, положить в кастрюлю, влить 4 ст/л воды, добавить масло и варить под крышкой на полной мощности 8-10 мин, пока овощи не станут мягкими.

Положить в кастрюлю для СВЧ Express мясо, посыпать его сверху измельченным лавровым листом, влить 2 ст.л. воды и тушить, накрыв, 15-20 мин, пока не станет мягким.

Сметану смешать с мукой, посолить, залить мясо и тушить еще 6-8 мин.

Рулет с яйцом

Продукты: говядина — 200 г, лук репчатый — 1 шт., яйцо — 3 шт., белый хлеб — 40 г, молоко — 2 ст. л., сливочное масло — 20 г, зелень петрушки — по вкусу, черный молотый перец — по вкусу, соль.

Говядину перемолоть, замочить хлеб в молоке. Смешать вместе молотое мясо, хлеб и одно сырое яйцо. Посолить по вкусу и поперчить. Хорошо вымесить мясную массу и выложить ее на смоченную водой салфетку ровным слоем толщиной около 1,5 см. Отдельно смешать нарезанные крутые яйца, лук, зелень и масло. Полученную смесь ровным и тонким слоем выложить на мясную массу. После этого аккуратно свернуть рулет с помощью салфетки. Уложить рулет в кастрюлю для СВЧ Express швом вниз, добавить 1-2 ст. ложки воды и запекать при полной мощности 13-15 минут.

Мясо жареное в сметане

Продукты: говядина — 500 г, сметана — 1/2 стакана, маргарин — 1.5 ст.л., лук репчатый — 1 луковица, перец молотый, соль — по вкусу.

Мясо обмыть, удалить сухожилия, нарезать на порционные кусочки, отбить. Каждый кусочек посыпать солью, перцем и готовить 10 минут при мощности выше средней, добавить измельченный лук, маргарин, сметану и готовить еще 7 минут.

Мясные шарики по-итальянски.

Продукты: 2 столовые ложки оливкового масла, 1 нарезанная луковица, 2 размельченных зубчика чеснока, 450 г рубленой говядины, 5 столовых ложек сухариков из белого хлеба, 1 сырое яйцо, 2 чайные ложки соли, 400 г пассата (измельченных томатов), 2 чайные ложки коричневого сахара, 1 чайная ложка сушеного базилика или орегана.

Налейте масло в кастрюлю для СВЧ Express. Добавьте лук и чеснок. Готовьте без крышки на полной мощности 4 минуты. Смешайте мясо с сухариками, яйцом и половиной соли. Скатайте 12 шариков. Положите шарики в кастрюлю и готовьте без крышки на полной мощности 5 минут, перевернув блюдо один раз. Дайте постоять, в это время смешайте пассату, сахар, ореган и оставшуюся соль. Вылейте смесь на мясные шарики. Накройте пластиковой крышкой, откройте клапан для выхода пара. Готовьте на полной мощности 10 минут, перевернув блюдо три раза. Дайте постоять 3 минуты и подавайте на стол.

Кабачки фаршированные

Продукты: 200 г мяса, 2 шт. кабачков средних размеров, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Отваренный рис смешать с мясом, добавив мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец.

Кабачки очистить, разрезать поперек на 4-5 кусков. Сердцевину с зернами вынуть ложкой.

Уложить в кастрюлю, залить подсоленной водой, чтобы только покрыть куски, и готовить при полной мощности 3-4 мин.

Воду слить и плотно начинить кабачки фаршем чуть выше краев. Посолить. Томатную пасту смешать с маслом, добавить сметану и муку, разведенную стаканом воды.

Хорошо перемешать и залить этой подливой кабачки. Запекать при половинной мощности 12-15 мин. Перед подачей на стол посыпать укропом.

Сосиски в пиве

Продукты: 300 г сосисок, 200 мл (0,8 стакана) пива, 200 г квашеной капусты.

Сосиски освободить от пленки уложить в кастрюлю для СВЧ Express и залить пивом. Тушить 3-3,5 мин. на полной мощности и 10-12 мин. на средней мощности, пока они хорошо не прогреются. Затем добавить отжатую капусту и дать постоять блюду 5 мин.

Подавать сосиски на стол с горячими булочками.

Курица провансаль

Продукты: 1,25 кг куриных порционных кусочков, 0,5 стакана белого вина, 400 г очищенных консервированных помидоров, 50 г репчатого лука, 1 яблоко, 0,5 стакана маслин, 1 ч. л. порошка Карри, 250 г шампиньонов, зелень петрушки.

Для соуса смешать вино, помидоры, нарезанные лук и яблоко, маслины и порошок Карри. Хорошо перемешать.

Разложить куски курицы в кастрюле, залить соусом, накрыть крышкой и тушить 35 мин. на полной мощности.

Добавить грибы вновь поставить в печь и готовить еще 5 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Большой омлет с брокколи

Продукты: 500 г мороженой брокколи, 8 яиц, 100 г (1 стакан) тертого сыра, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 80 мл (4 ст. л.) молока, тертый мускатный орех, черный молотый перец по вкусу.

Положить брокколи в кастрюлю для СВЧ Express и поместить в печь на 3-4 мин. на полную мощность. Довести брокколи до мягкости, перемешать 1 раз. Слить жидкость.

Все остальные компоненты соединить, взбить и залить полученной смесью брокколи. Накрывать крышкой и поставить в печь на 4-5 мин. на мощности выше средней. Перемешать вилкой 1 раз. Оставить постоять перед подачей на стол 3-5 мин.

Рисовая запеканка с рыбой

Продукты: рыба (филе) — 400 г, рис — 1 стакан, сыр (тертый) — 5 ст.л., томатный соус — 1 стакан, сметана — 1/2 стакана, соль, перец — по вкусу.

Сварить рис в кастрюле для СВЧ Express, немного остудить. Смешать рис и 3 ст. ложки сыра. Половину получившейся массы отложить, выложить слой рыбы, а затем вернуть отложенную рисовую массу.

Смешать томатный соус и сметану, полить запеканку. Сверху посыпать оставшимся сыром и запекать 6 — 8 минут при мощности 800 Вт. Дать постоять 10 — 15 минут.

Натуральные рыбные котлеты с овощами

Продукты: пикша — 3 кусочка, сок лимона — 1-2 ст.л., морковь — 100 г, лук-порей — 100 г, шампиньоны — 100 г, сельдерей (клубневый) — 40 г, масло сливочное — 1 ст.л., соль, перец белый (молотый) — по вкусу, вино белое — 5 ст.л., сметана (густая) — 75 мл, петрушка (рубленая зелень) — 12 ст.л.

Рыбу промыть под проточной холодной водой, обсушить в салфетке, полить лимонным соком, оставить на 15 минут. Овощи и грибы, отмеренные в очищенном виде, промыть, нарезать тонкой соломкой (грибы ломтиками), выложить в кастрюлю для СВЧ Express, добавить сливочное масло и готовить под крышкой 5 минут при полной мощности. Уже готовые овощи и грибы посолить и поперчить.

Рыбу посолить, поперчить, выложить на овощи, полить вином, готовить под крышкой 4 минуты при полной мощности. Затем рыбу вынуть. Овощи перемешать. Рыбу перевернуть другой стороной и снова положить на овощи. Готовить еще 8 минут при половинной мощности.

После этого выложить рыбу еще раз, добавить в овощи сметану, перемешать, посолить, поперчить. Снова уложить рыбу, довести до готовности за 2 минуты при половинной мощности. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки. Подавать с рисом или картофелем с зеленью.

Бананы, запеченные в яичном соусе

Продукты: бананы — 6 шт., яйцо — 3 шт., молоко — 1 ч. л., сахарная пудра — 2 ч. л., сок — 1/2 лимона.

Бананы очистить, уложить в кастрюлю для СВЧ Express, полить соком и посыпать сахарной пудрой. Запекать в микроволновке 2-2.5 минуты при 100% мощности.

Взбить яйца с молоком, залить бананы и запекать на том же уровне, пока соус не загустеет.

Готовые бананы уложить на порционные тарелки и подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Продукты: яблоки — 4-5 шт., творог — 150 г, изюм — 4 ст. л., сахар — 2 ст. л., яйцо (желток) — 2 шт., манная крупа — 1 ст. л.

Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтком, добавить растопленное, масло. С яблок острым ножом срезать верхушку, удалить сердцевину так, чтобы не нарушить целостность стенок. Заполнить смесью, уложить отверстием вверх в кастрюлю для СВЧ Express и запечь без крышки при полной мощности 3-4 минуты. Посыпать сахарной пудрой.

Шоколадно-грушевый десерт

Продукты: груши — 300 г, молоко — 1 стакан, сливочное масло — 50 г, мука — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., сахарная пудра — 50 г, какао-порошок — 20 г.

Выложить на дно кастрюли для СВЧ Express слой мелко нарезанных груш. Отдельно взбить масло и сахарную пудру. Добавить яйцо и молоко, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао, вымесить тесто и уложить его ровным слоем на груши. Выпекать при полной мощности 4-4.5 минуты. Затем вынуть из печи и оставить на 5 минут.

Десерт шведский из яблок

Продукты: яблоки — 300 г, сливочное масло — 40 г, сахар — 50 г, миндаль — 40 г, мука — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сахарная пудра — 1 ч. л., лимонный сок — 2 ст. л., цедра — одного лимона.

Очистить яблоки, удалить сердцевину и мелко нарезать. В небольшом количестве воды растворить 1 ст. ложку сахара и вскипятить.

Затем засыпать в воду нарезанные яблоки и тушить в закрытой кастрюле для СВЧ Express при полной мощности в течение 2-3 минут. Отдельно растереть желток с маслом и оставшимся сахаром. Добавить измельченные миндальные орехи, муку, лимонный сок и цедру, а затем белок с сахарной пудрой. Выложить яблоки в кастрюлю, залить сверху взбитой массой и готовить 10-11 минут при средней мощности.

Шарлотка яблочная

Продукты: яблоки — 500 г, белый хлеб 300 - 400 г, 2-3 яйца, молоко 1,5 стакана, сахар — 2 ст. ложки, молотые сухари — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 1 - 2 чайные ложки.

С черствого батона срезать корку, нарезать его кубиками. Яйца взбить с сахаром и развести теплым молоком. Залить смесь кубики хлеба и дать постоять 20-25 мин. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками и смешать с яично-молочной смесью.

Кастрюлю для СВЧ Express смазать жиром, посыпать толчеными сухарями, сверху положить ровным слоем подготовленную смесь, разровнять. Накрыть бумагой для выпечки и запекать при половинной мощности 8-10 мин. Дать постоять 5-10 мин. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.



BEROSSI®

www.berossi.ru