



**КНИГА РЕЦЕПТОВ
и руководство по эксплуатации**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Пароварка для СВЧ “Экспресс”

**Перед использованием пароварки внимательно
прочитайте всю инструкцию и сохраните
ее на весь срок эксплуатации**

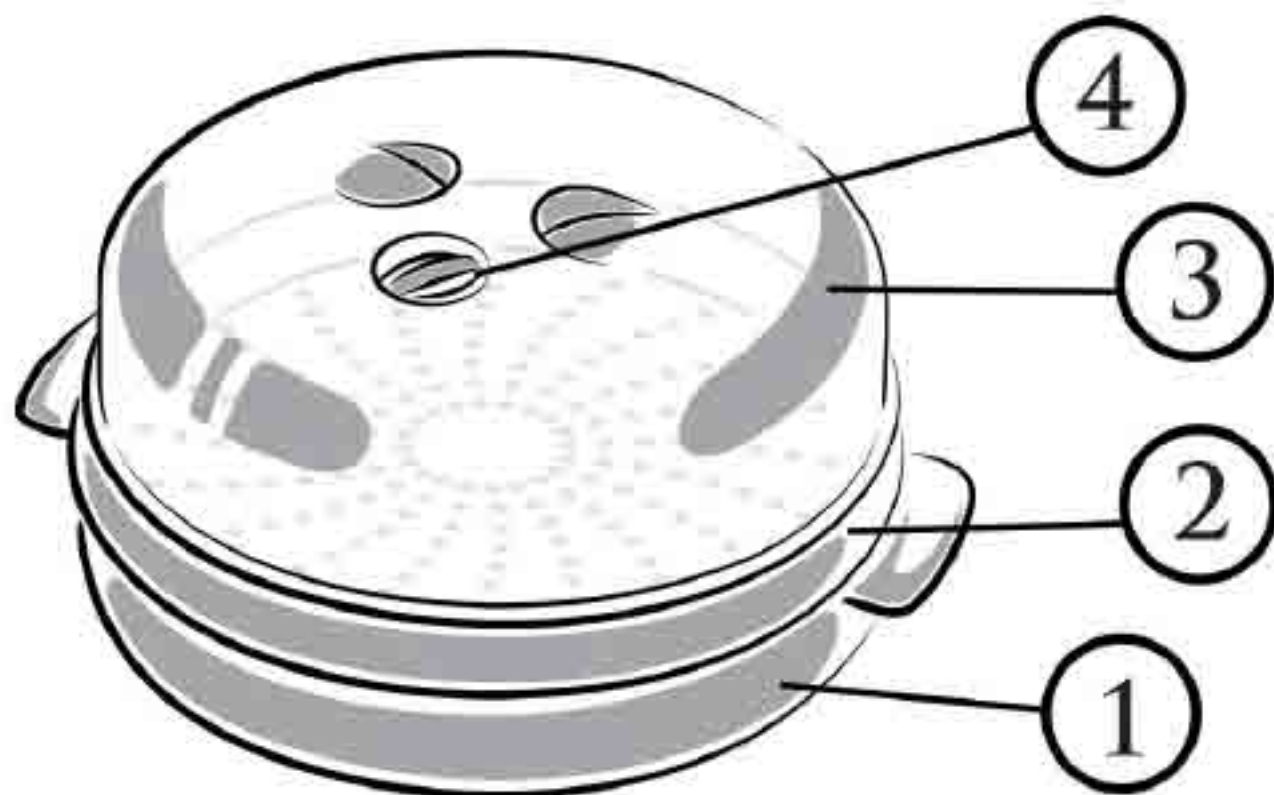
ВНИМАНИЕ!

**При использовании пароварки
не включать функцию
“ГРИЛЬ”**

1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ.

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

2. КОМПЛЕКТНОСТЬ.



позиция на рис.	Детали, входящие в комплект поставки	Количество, шт.
1	Поддон	1
2	Сито	1
3	Крышка	1
4	Клапан	1
5	Руководство по эксплуатации	1

3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК РАБОТЫ

3.1 Перед работой пароварку распаковать и промыть детали теплой водой.

3.2 Наполнить водой поддон поз.1. (400-500 мл)

3.3 Установить сито поз.2 на поддон поз.1.

3.4 Уложить продукт на сито поз.2, закрыть крышкой поз.3 и приоткрыть клапан поз.4 для выхода пара.

3.5 Поместить пароварку в СВЧ печь.

3.6 Установить время приготовления пищи, рекомендуемое изготовителем СВЧ печи и настоящим руководством.

3.7 Достать пароварку с готовым продуктом из СВЧ печи.

4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

При эксплуатации и хранении пароварки 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.

4.4 Не использовать без воды в поддоне.

5. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЁМКЕ

Пароварка для СВЧ «Экспресс» соответствует требованиям ТУ ВУ 700056270.002-2009, СТБ1015-97 и ГОСТ Р 50962-96.

Пароварка для СВЧ «Экспресс» признана годной к эксплуатации.

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

Дата выпуска

Штамп ОТК

6. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Предприятие-изготовитель гарантирует соответствие пароварки для СВЧ «Экспресс» требованиям ТУ ВУ 700056270.002-2009 при соблюдении условий транспортирования, хранения и эксплуатации.

Гарантийный срок эксплуатации пароварки – 12 месяцев со дня продажи через розничную торговую сеть. Гарантийный срок хранения не более 3 лет со дня изготовления.

На дефекты, вызванные несоблюдением правил по уходу и эксплуатации изделия, гарантия не распространяется.

Дата продажи

Штамп магазина

Без штампа магазина, продавшего пароварку, претензии не принимаются.

7. УТИЛИЗАЦИЯ

Утилизация деталей пароварки . Утилизация упаковки изделия производится по общим правилам для данных материалов.

УХОД ЗА ПАРОВАРКОЙ

осуществлять с помощью мыльного раствора, средства для мытья посуды и мягкой ткани. ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать для мытья деталей пароварки химические средства и воду t° выше 50°C !

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продукта	Вес гр.	Мощность, Вт	Время*, мин
Рыба	600-700	850-1000	5-7
Курица	500-600	850-1000	10-12
Замороженные овощи	400-500	850-1000	5-7
Котлеты (куриные, мясные)	400-500	850-1000	5-7

** время указано приблизительно, пользуйтесь рекомендациями производителя СВЧ печи*

Полезные советы

- Замороженные овощи не требуют разморозки перед укладкой их в пароварку.
- Замороженную рыбу можно помещать в пароварку не размораживая, предварительно разделив ее на куски.
- Во время приготовления мяса и птицы в пароварке весь жир вытапливается, следовательно, необходимо выбирать постные куски.
- Держите мясо и рыбу в пароварке до полной готовности. Для определения готовности проткните мясо ножом или вилкой. Рыба будет готова, если она легко разделяется вилкой.

Рецепты блюд для пароварки:

СТЕЙК ИЗ ФОРЕЛИ

форель или семга - 4 стейка
луковица - 1 шт.
болгарский перец - 1 шт.
лимон - 1/2
зелень, соль, перец

Стейк ополоснуть холодной водой, излишки воды вытереть салфеткой. Посолить, поперчить, полить сверху лимоном, выложить в пароварку. Нарезать тонкими полукольцами лук, затем нарезать перец и выложить на рыбу, сверху посыпать зелень. Накрываем крышкой и оставляем мариноваться на 30 мин. Ставим в СВЧ печь при 600 Вт на 16 мин.

РЫБА НА ПАРУ

филе рыбы - 300 гр.
лук 2-3 шт.
лимон 1/2
зелень, соль, перец

Подготовленное филе посолить, поперчить, поместить в пароварку, наполнить поддон водой. На рыбу поместить нарезанный лук, зелень, обрызгать лимонным соком. Поместить в СВЧ печь на 5-10 минут при максимальной мощности.

РАГУ ИЗ МОРКОВИ И КРАСНОЙ РЫБЫ

морковь ср. величины - 3 шт.
лук - 1 шт.
помидор - 1 шт.
красная рыба - 150 гр.
соль, черный перец

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в пароварку на 20-30 минут при 850 -1000 Вт. За 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

КНЕДЛИ СО СЛИВАМИ

*картофель - 500 гр.
мука - 4 ст.л
1 яйцо
сливы - 150 гр.
сахар - 1 ст.л
сливочное масло - 1ст.л
соль*

Очищенный сырой картофель натереть на терке или шинковке, сок слить, добавить муку, яйцо, соль и замесить тесто как для вареников. Из теста сформировать шарики и зафаршировать каждый из них сливой без косточки, предварительно обкатанной в сахаре. В пароварку налить воды, сито смазать растительным маслом, уложить кнедли, готовить на пару 30-35 минут. Перед подачей полить растопленным маслом.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

*на 5 порций: помидоры - 5 шт.
лук репчатый - 2 шт.
сливочное масло - 2ст.л
грибы -150 гр.
томатная паста - 1 ст.л
тертый сыр - 4 ст.л
сухари - 2ст.л
чеснок - 10 гр.
соль, петрушка,
перец черный молотый*

Из помидоров срезать верхушку, удалить семена и часть мякоти. На сковороде спассировать нарезанный лук, добавить мелко нарезанные грибы, томатную пасту, измельченный чеснок и петрушку. Когда грибы подрумянятся, посыпать их молотыми сухарями, заправить перцем и солью. Помидоры наполнить полученным фаршем, посыпать сыром, положить в пароварку и держать 5-10 минут при 850 Вт. Подавать в горячем виде.

КОТЛЕТЫ

*фарш - 200 г
хлеб белый 100 г
1 яйцо
50 мл молока
соль*

Фарш и хлеб, размоченный в молоке, пропускаем через мясорубку. Добавляем яйцо и вымешиваем полученную массу. Формируем шарики и складываем в пароварку на 15-20 мин при 850-1000 Вт.

КАРТОФЕЛЬ «РИНГО»

*картофель – 500 гр.
сливочное масло – 2 ст.л
соль*

В пароварку налить воду, решетки смазать растительным маслом, картофель подсолить, уложить дольками в пароварку на 20-30 минут при 850 Вт. Подать с маслом.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОВОЙ НАЧИНКОЙ

*перец - 2 шт.
рис - 1/2 стакана
репчатый лук - 1 небольшой
морковь - 1 небольшая
чеснок - 2 дольки
соль, черный перец
оливковое масло - рафин. для жарки*

На сковороде в оливковом масле обжарить мелко нарезанный лук, чеснок. Затем добавить натертую на крупной терке морковь. Морковь нужно жарить до окрашивания масла в интенсивно-желтый цвет.

После того, как морковь немного обжарилась, положить в сковороду промытый рис. Все энергично перемешать. Добавить воды, чтобы она слегка прикрыла рис.

Довести рис до полуготовности - за это время вся вода впитывается в рис. Получается такая полуготовая рассыпчатая начинка.

Перец почистить: отрезать донце и удалить семена. Слегка посолить изнутри.

Наполнить начинкой и варить 15 - 20 мин при 850-1000 Вт.

МЯСНЫЕ ЕЖИКИ

*говядина - 400 г
рис - 40 г
вода - 125 мл
сливочное масло - 40 г
чеснок - 2 зубчика
соль - по вкусу*

Рис немного подварить до полуготовности. Мясо вместе с чесноком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. В фарш влить 4 ст. ложки воды и перемешать. Добавить холодный рис и смешать с фаршем. Котлетную массу разделить на тефтели. Уложить их в пароварку и готовить 15-20 мин при 850-1000 Вт. Тефтели подавать с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

фарш - 500 гр.
капуста (можно китайскую) - 300 гр.
яйцо - 1 шт.
рис - 30 г
соль, зелень

Рис промыть, залить водой и сварить под крышкой до готовности. Тонко нашинкованную капусту, залить кипятком примерно на 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг и подождать, пока вся вода стечет. Дать капусте остыть, после отжать. В большой миске смешать фарш, капусту, рис, яйцо, добавить по вкусу соль и мелко нарезанную зелень. Все хорошо вымесить, чтобы получилась однородная масса. Сформировать из получившегося фарша котлетки, уложить в пароварку, варить 20-25 мин при 850 Вт.

ГОЛУБЦЫ

китайская капуста 200 гр.
фарш 280 гр.
лук 70 гр.
1 яйцо
соль, перец, зелень

У капустных листьев отрезать грубые черешки, положить их в подсоленную кипящую воду. Пока листья варятся, приготовить начинку. В фарш положить мелко нарезанный лук, яйцо, соль, перец и хорошенько вымесить. В пароварку налить воды. На капустные листья положить фарш свернуть их мешочком и перевязать зеленым луком. Уложить в пароварку, поставить в микроволновку на 18-20 мин. при 850-1000 Вт.

РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

куриное филе 400 гр.
яйца 2 шт.
крахмал 1 ст. л
майонез 5 ст. л
лук репчатый 1 шт.
чеснок 1 зубчик
соль

Филе нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокую миску, вбить яйца, высыпать крахмал, выложить майонез. Все перемешать, выложить туда же мелко рубленый чеснок, измельченный лук. Добавить соль, перец по вкусу. Дать массе настояться в холодильнике. Обжарить, выкладывая ложкой на раскаленную сковороду, по 3-5 минут каждую котлету. После котлеты выложить в пароварку, держать 5-7 минут при 850-1000 Вт.