



SHARP®

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ MICROWAVE OVEN

HR
**МОДЕЛЬ
MODEL R-247E**

Руководство по эксплуатации и советы по приготовлению пищи OPERATION MANUAL AND COOKING GUIDE

СОДЕРЖАНИЕ

Информация о сертификации продукции	
Меры предосторожности	1
Особые указания	2
Инструкция по установке	3
Общий вид печи	3
Работа с сенсорной панелью управления	4
Дисплей панели управления	4
Сенсорная панель управления	4
Начало работы	5
Стоп/Сброс	5
Для отмены программы во время приготовления	5
Особые указания	6
Приготовление при помощи таймера	6
Приготовление путем задания последовательностей	7
Быстрое приготовление	7
Увеличение времени в процессе выполнения программы приготовления	8
Медленное приготовление	9
Автоматические операции	10
Замечания относительно автоматических операций	10
Автоматическое приготовление	10
Руководство по меню автоматического приготовления	11
Рецепты приготовления мяса на пару	12
Разогрев	13
Руководство по меню разогрева	13
Быстрая разморозка	14
Руководство по меню быстрая разморозка	15
Простая разморозка	16
Руководство по меню простая разморозка	17
Другие удобные функции	18
Функция „меньше-больше“	18
Таймер	19
Сигнализация	19
Уход за печью	20
Перед тем как вызвать мастера	20
Технические характеристики	20
Советы по приготовлению пищи	21

CONTENTS

Warning	E-1
Special Notes	E-2
Installation Instructions	E-3
Oven Diagram	E-3
Operation of Touch Control Panel	E-4
Control Panel Display	E-4
Touch Control Panel Layout	E-4
Getting Started	E-5
Stop/Clear	E-5
To Cancel a Programme During Cooking	E-5
Manual Operations	E-6
Microwave Time Cooking	E-6
Sequence Cooking	E-7
Instant Cook	E-7
Increasing Time During the Cooking Programme	E-8
Slow Cook	E-9
Automatic Operations	E-10
Notes for Automatic Operations	E-10
Auto Cook	E-10
Auto Cook Menu Guide	E-11
Steam Meat Receipts	E-12
Reheat	E-13
Reheat Menu Guide	E-13
Express Defrost	E-14
Express Defrost Menu Guide	E-15
Easy Defrost	E-16
Easy Defrost Menu Guide	E-17
Other Convenient Features	E-18
Less/More Setting	E-18
Timer	E-19
Alarm	E-19
Care and Cleaning	E-20
Service Call Check	E-20
Specifications	E-20
Cooking Guide	E-21



АЯ46

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ ПРОДУКЦИИ

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

МОДЕЛЬ К-247У ШАРП

сертифицирована Компанией РОСТЕСТ – МОСКВА,
официальным представителем ГОССТАНДАРТА России

МОДЕЛЬ К-247У ШАРП
соответствует требованиям
нормативных документов:

по безопасности –
ГОСТ Р МЭК 335-2-25-97
по ЭМС –
ГОСТ 23450-79, нормы ГКРЧ 5-89

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 Тайланде

Фирма-изготовитель: ШАРП Корпорейшн

Юридический адрес изготовителя:

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

In accordance with Article 5 of the Russian Consumer Rights Protection Law and the Russian Federation Government Decree № 720 dated June 16, 1997, the lifetime for this product is established as 7 years from the date of production, provided this product is used in full conformity with its instruction manual and the applicable technical standards.

Name of the Manufacturing country: Produced in Thailand

Name of the Manufacturing firm: Sharp Corporation

Legal address of the manufacture:

22-22, Nagaike-cho, Abeno-ku, Osaka 545-8522, Japan




МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Ознакомьтесь со всеми указаниями до начала пользования прибором.

1. Для уменьшения вероятности возгорания в печи:
 - а. не перегревайте продукты;
 - б. удалите упаковочную проволоку с бумажных или пластиковых пакетов до того, как поместить их в печь;
 - в. не перегревайте масло или жир; температуру масла контролировать невозможно;
 - г. при использовании разовых емкостей из пластмассы, бумаги или других горючих материалов периодически смотрите, что происходит в печи.
 - д. если продукты или посуда, находящиеся в печи, раскалились или стали дымить, не открывайте дверцу печи, выключите печь, отсоедините сетевой шнур или обесточьте сеть, вывернув пробки или отключив рубильник;
2. Для уменьшения вероятности взрыва и резкого закипания:
 - а. не помещайте в печь герметичные емкости; бутылочки с детским питанием, закрытые винтовыми крышками или сосками, являются такими герметичными сосудами;
 - б. для кипящих жидкостей используйте емкости с широким горлышком, а, кроме того, дайте отстояться жидкости 20 секунд после приготовления – тем самым вы дадите возможность закончиться процессу активного кипения жидкости.
3. Эта печь предназначена для приготовления продуктов только в домашних условиях и только для разогрева, приготовления и разморозки продуктов и напитков.
Запрещено пользоваться печью в коммерческих и лабораторных целях.
4. Запрещается готовить в печи, если между дверцей и корпусом печи зажат какой-нибудь предмет.
5. Не пробуйте производить наладку и ремонт печи собственными силами – это опасно. Печь должна регулироваться или ремонтироваться квалифицированным специалистом, подготовленным фирмой „Шарп“.
6. Не пользуйтесь печью, если она не работает должным образом или сломана, до тех пор пока она не будет починена квалифицированным специалистом, подготовленным фирмой „Шарп“. Особенно важно, чтобы дверца печи закрывалась плотно и не имела следующих повреждений: (1) дверца не должна быть покороблена; (2) петли и защелки не должны быть сломаны или шататься; (3) уплотнения дверцы, уплотняемые поверхности и камера печи не должны иметь прогибов и деформации.
7. При извлечении продуктов из печи будьте внимательны, чтобы не зацепить предохранительные защелки дверцы посудой, одеждой или принадлежностями.
8. Во избежание ожогов всегда пользуйтесь рукавицами при обращении с посудой, содержащей горячую пищу. Большое количество тепла от продукта может передаваться через посуду и вызвать ожог.
9. При повреждении сетевого шнура необходимо его заменить на специальный шнур, предоставляемый ЦЕНТРОМ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ, УПОЛНОМОЧЕННЫМ ФИРМОЙ „ШАРП“. Шнур должен быть заменен квалифицированным специалистом, подготовленным фирмой „Шарп“.
10. Избегайте прямого попадания пара на лицо и руки.
Медленно поднимайте дальнюю от вас часть крышки посуды или пленки для микроволнового приготовления. Осторожно открывайте воздушную кукурузу и посуду для приготовления в микроволновых печах. При этом держите их подальше от лица.
11. Следите за тем, чтобы сетевой шнур не имел повреждений, не проходил под печью, а также по горячим и острым поверхностям.
12. В случае выхода из строя лампы обратитесь в торговую организацию или вызовите квалифицированного специалиста, подготовленного фирмой „Шарп“.
13. Для того, чтобы не повредить поворотный столик:
 - а. перед мытьем поворотного столика дайте ему остыть;
 - б. не помещайте горячие предметы на холодный поворотный столик;
 - в. не помещайте холодные предметы на горячий поворотный столик.
14. Прибор должен быть заземлен.
15. Не храните внутри печи продукты и иные предметы.
16. При приготовлении не допускайте соприкосновения посуды со стенками печи.
17. Пользоваться печью детям без присмотра разрешайте только в том случае, если им даны соответствующие указания, обеспечивающие безопасность пользования и понимание детьми опасности, связанной с неправильным использованием печи.
18. Этот прибор не рассчитан на использование маленькими детьми или престарелыми лицами без присмотра.
19. Необходимо следить за маленькими детьми с тем, чтобы они не играли с прибором.



ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

	Что необходимо делать	Чего делать нельзя
Яйца, сосиски, орехи, семена, овощи, фрукты и устрицы	<ul style="list-style-type: none"> * Прокалывать желтки и белки яиц, а также раковины устриц перед приготовлением. Тем самым вы избежите „взрыва“. * Протыкать кожуру картофеля, яблок, кабачков, хот-догов, сосисок и устриц для выхода пара наружу. 	<ul style="list-style-type: none"> * Варить яйца в скорлупе – для предотвращения „взрыва“, который может повредить печь и привести к травмированию. * Разогревать яйца целиком. * Перегреть устрицы. * Сушить орехи в скорлупе и семена в шелухе.
Воздушная кукуруза	<ul style="list-style-type: none"> * Использовать специальную посуду для приготовления воздушной кукурузы в микроволновой печи. * Подождите до тех пор, пока щелчки от воздушной кукурузы будут раздаваться с интервалом 1–2 секунды. 	<ul style="list-style-type: none"> * Готовить воздушную кукурузу в обычной фарфоровой или стеклянной посуде. * Превышать максимальное время приготовления в посуде для воздушной кукурузы.
Детское питание	<ul style="list-style-type: none"> * Переложите детское питание в маленькую посуду и осторожно нагревайте, часто помешивая. Убедитесь в достижении необходимой температуры. * Удалите винтовую крышку или соску до нагревания бутылочки. После нагревания убедитесь в достижении необходимой температуры. 	<ul style="list-style-type: none"> * Нагревать одноразовые бутылочки. * Перегреть бутылочки. * Допускайте только их нагрев. * Нагревать бутылочки с соской. * Нагревать бутылочки в оригинальной упаковке.
Общие указания	<ul style="list-style-type: none"> * Продукты с наполнителем должны быть нарезаны после нагрева. Это необходимо для того, чтобы они выпустили пар, что предохранит вас от ожогов. * В целях равномерного нагрева интенсивно помешивайте жидкости до и после приготовления. * Использовать глубокую посуду при приготовлении жидких продуктов или каш. Это исключает выкипание. * При кипячении и приготовлении жидкостей помните о мерах предосторожности, указанных на стр. 1. 	<ul style="list-style-type: none"> * Нагревать или готовить в закрытых стеклянных банках или герметично закрытых емкостях. * Перегреть жир. * Сушить дерево, травы, мокрую бумагу, одежду, цветы. * Включать пустую печь.
Консервированные продукты	<ul style="list-style-type: none"> * Вынуть продукт из банки. 	<ul style="list-style-type: none"> * Нагревать или готовить продукт в банке.
Сосиски, рулет, пирог, рождественский пудинг	<ul style="list-style-type: none"> * Готовьте в течение рекомендуемого времени. (Эти продукты содержат большое количество сахара и (или) жира.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Если время приготовления будет превышено, возможно возгорание.
Мясо	<ul style="list-style-type: none"> * Использовать устойчивую к действию микроволн подставку для сбора стекающего сока. 	<ul style="list-style-type: none"> * Помещать мясо для приготовления непосредственно на поворотный столик.
Посуда	<ul style="list-style-type: none"> * Прежде чем пользоваться посудой, убедитесь в ее пригодности для приготовления в микроволновых печах. 	<ul style="list-style-type: none"> * Использовать металлическую посуду для приготовления в микроволновых печах. Металл отражает микроволновую энергию и может вызвать электрический разряд (дугу).
Алюминиевая фольга	<ul style="list-style-type: none"> * Применяется для оборачивания продукта или отдельных его частей во избежание перегрева. * Следите за тем, чтобы не было электрического разряда. Используйте меньшее количество фольги; не допускайте ее соприкосновения со стенками камеры. 	<ul style="list-style-type: none"> * Использовать много фольги. * Оборачивать продукт так, чтобы фольга находилась вблизи стенок камеры. Электрический разряд может вызвать повреждение печи.
Блюдо для подрумянивания	<ul style="list-style-type: none"> * Между поворотным столиком и блюдом для подрумянивания поместите подходящий изолирующий предмет типа жаропрочной тарелки из материала, рассчитанного на СВЧ-излучение. 	<ul style="list-style-type: none"> * Проводить нагрев дольше, чем рекомендуется изготовителем. В результате чрезмерного нагрева стекло столика может треснуть, возможно также повреждение внутренних частей печи.

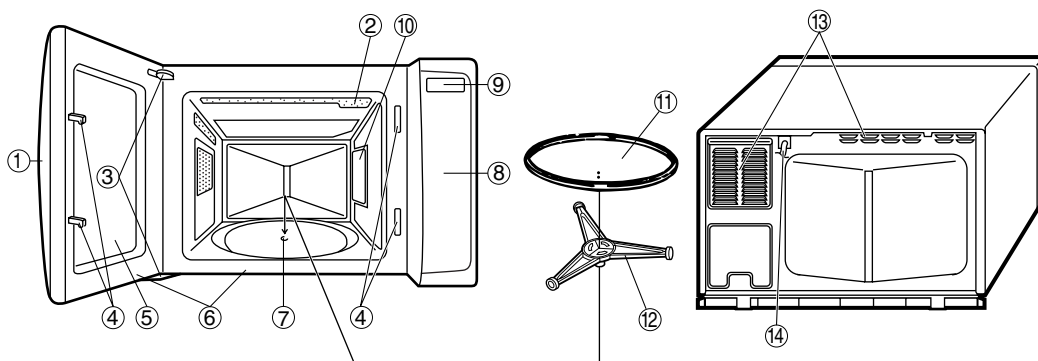




ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

1. Удалите все упаковочные материалы из печи. Убедитесь в том, что печь не имеет повреждений, а именно: дверца не перекошена, прокладка на дверце не имеет повреждений, а на внутренних поверхностях печи и на дверце отсутствуют вмятины. Если Вы обнаружили одно из этих повреждений, не пользуйтесь печью до тех пор, пока она не будет проверена в ЦЕНТРЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ, УПОЛНОМОЧЕННОГО ФИРМОЙ „ШАРП“ и отремонтирована, если это необходимо.
2. К печи прилагаются:
 - 1) тарелочка поворотного столика
 - 2) роликовый лонет
 - 3) руководство по эксплуатации и советы по приготовлению пищи.
 - 4) поваренная книга русских блюд (на русском языке)
3. Поместите роликовый лонет в центр печи и поставьте поворотный столик на роликовый лонет. Убедитесь в том, что столик и лонет расположены строго по центру и столик плотно посажен на лонет.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕЧЬ БЕЗ ПОВОРОТНОГО СТОЛИКА И РОЛИКОВОГО ЛЮНЕТА.
4. Печь не должна находиться вблизи источников тепла и пара, например, около обычной плиты. Печь должна быть установлена так, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Над печью должно иметься не менее 15 см свободного пространства.
5. Производители и дистрибьютеры не несут ответственности за повреждения печи и травмы потребителя, вызванные неправильным подключением печи к сети. Печь питается от однофазной сети переменного тока с напряжением 220 В и частотой 50 Гц.

ОБЩИЙ ВИД ПЕЧИ



1. Ручка дверцы
2. Лампочка подсветки печи
3. Петли дверцы
4. Предохранительные защелки двери
5. Прозрачное окно
6. Изоляция дверцы и изолирующие поверхности
7. Муфта

8. Панель управления (см. стр. 4)
9. Цифровой дисплей
10. Крышка волновода
11. Поворотный столик
12. Роликовый лонет
13. Вентиляционные отверстия
14. Сетевой шнур



РАБОТА С СЕНСОРНОЙ ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ

Работа с сенсорной панелью управления осуществляется нажатием соответствующей кнопки, расположенной на панели управления.

Звуковой сигнал при нажатии на кнопку свидетельствует о безошибочном вводе.

Звуковой сигнал длительностью приблизительно 2 секунды раздается также в конце цикла приготовления. Кроме того, когда требуется выполнение следующего шага приготовления, звучит 4-кратный звуковой сигнал.

Дисплей панели управления



COOK : ПРИГОТОВ
DEF : РАЗМОРОЗКА
KG : КГ
QTY : КОЛИЧЕСТВО
CHECK : ПРОВЕРКА

Сенсорная панель управления

КНОПКА „ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“
Нажатием на эту кнопку обеспечивается разморозка мяса после ввода веса.

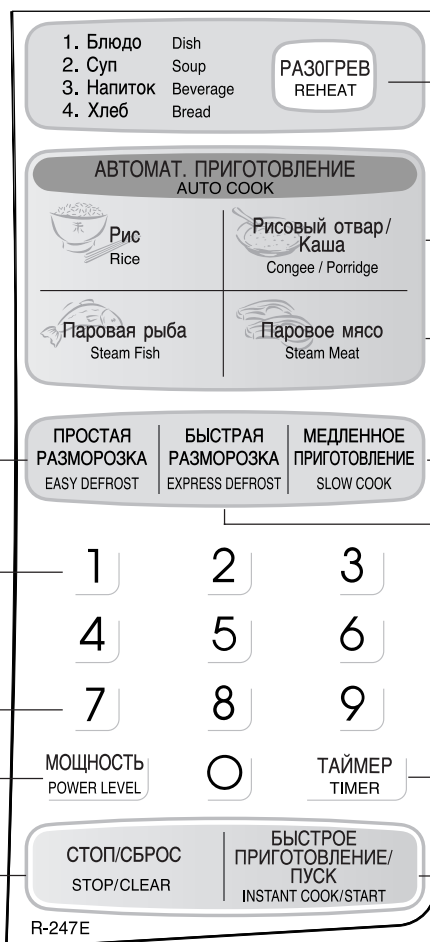
КНОПКИ С ЦИФРАМИ
Нажатием на эти кнопки обеспечивается ввод времени приготовления, ввод веса и количества продуктов.

КЛАВИША „МОЩНОСТЬ“
• Нажатие на клавишу позволяет выбирать мощность микроволнового излучения. Если на клавишу не нажимать, автоматически задается уровень мощности 100 % (ВЫСОКИЙ).

• Нажатие на клавишу позволяет изменять результат приготовления при использовании автоматических режимов (функция „меньше – больше“).

КНОПКА „СТОП/СБРОС“
• Нажатием данной кнопки осуществляется очистка во время программирования.

• Однократным нажатием печь останавливается во время приготовления, двукратное нажатие отменяет программу приготовления.



КЛАВИША „РАЗОГРЕВ“
Нажатие на клавишу позволяет разогревать 4 популярных продукта.

КЛАВИШИ „АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ“
Нажатие на соответствующую клавишу позволяет готовить меню по выбору с учетом нужного числа порций.

КНОПКА „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“
Нажатием на эту кнопку обеспечивается медленное и более длительное приготовление.

КЛАВИША „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“
Нажатие на клавишу позволяет выбрать меню „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“.

КЛАВИША „ТАЙМЕР“
Нажатие на клавишу позволяет выставить таймер.

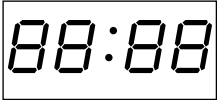

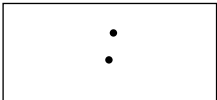
КНОПКА „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“

• Нажатие на эту кнопку обеспечивает также пуск введенной программы.

• Нажатие один раз позволяет готовить 1 минуту на уровне мощности 100 % (высокий), а в процессе приготовления – увеличивать его время на 1 минуту при каждом нажатии.



Начало работы

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Вставьте вилку сетевого штепселя в розетку электросети. Убедитесь, что дверца печи закрыта.		 Мигающие восьмерки
2	Нажмите на клавишу „СТОП/СБРОС“, так чтобы печь подала звуковой сигнал.		 Остаются только точки

Стоп/Сброс

Кнопка „СТОП/СБРОС“ используется для:

- временного выключения печи во время приготовления.
- отмены, если Вы допустили ошибку при программировании.

Для отмены программы во время приготовления

Дважды нажать кнопку „СТОП/СБРОС“.



ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Приготовление при помощи таймера

Это функция приготовления вручную. Сначала нужно вводить время приготовления, затем - уровень мощности. Имеется возможность ввода времени до 99 минут 99 секунд. Есть пять различных уровней мощности:

Уровень энергии	LOW (Низкий)	M • LOW (Средний низкий)	MEDIUM (Средний)	M • HIGH (Средний высокий)	HIGH (Высокий)
Приблизительное значение в %	10%	30%	50%	70%	100%
Дисплей	10P	30P	50P	70P	100P
Примеры использования заданного уровня мощности	Поддержание в разогретом состоянии	Размораживание Размягчение масла	Запеканки	Пирожные Оладьи Ломтики Рыбные блюда	Фрукты Овощи Рис, макароны

Наличие различных уровней мощности позволяет выбирать скорость приготовления в микроволновом режиме. Если уровень мощности не выбран, печь будет работать на **ВЫСОКОМ** уровне мощности.

* Предположим, Вы собираетесь приготовить овощи за 2 минуты 30 секунд на высоком уровне мощности.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Введите желаемое время приготовления.	2 3 0	 Мигает индикатор „COOK“.
2	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.	 БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ ПУСК INSTANT COOK/START	 Таймер начнет отсчет.

Для снижения мощности нажимайте на клавишу „МОЩНОСТЬ“, пока на дисплее не появится нужный уровень мощности.

* Предположим, Вы хотите готовить рыбное филе 10 минут на среднем уровне мощности.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Введите желаемое время приготовления.	1 0 0 0	 Мигает индикатор „COOK“.
2	Выберите уровень мощности нажатием нужное число раз на кнопку „МОЩНОСТЬ“ (для выбора среднего уровня нажмите 3 раза).	МОЩНОСТЬ POWER LEVEL x 3	 50P
3	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.	 БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ ПУСК INSTANT COOK/START	 Таймер начнет отсчет до нуля.

Если дверца печи будет открыта во время приготовления, отсчет времени приготовления автоматически остановится. После того, как дверь будет закрыта и нажата кнопка „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“, вновь начнется отсчет времени приготовления.

Если Вы хотите узнать уровень мощности в процессе приготовления пищи, то нажмите кнопку „МОЩНОСТЬ“. Пока Вы касаетесь пальцем данной кнопки, на дисплее будет высвечиваться уровень мощности.





Приготовление путем задания последовательностей

Устройство печи позволяет задание до трех последовательностей приготовления с возможностью автоматического переключения с одного уровня мощности на другой.

* Предположим, Вы собираетесь готовить 10 минут на СРЕДНЕМ уровне мощности, а затем 5 минут – на ВЫСОКОМ.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Введите нужное время приготовления.		 Мигает индикатор „СООК“.
2	Выберите уровень мощности нажатием на кнопку «МОЩНОСТЬ» (для выбора СРЕДНЕГО уровня нажать 3 раза).	МОЩНОСТЬ POWER LEVEL x 3	 Мигает индикатор „СООК“.
3	Для задания второй последовательности введите нужное время приготовления. (Если уровень мощности не введен, печь будет работать на высоком уровне мощности.)		 Мигает индикатор „СООК“.
4	Нажмите кнопку «БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК».		 Таймер начинает обратный отсчет. Когда достигается ноль, появляется время второй последовательности и начинается новый обратный отсчет.

Быстрое приготовление

Режим быстрого приготовления, предусмотренный в печах фирмы «Шарп», позволяет легко готовить блюда в течение 1 минуты при ВЫСОКОМ уровне мощности.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажмите кнопку «БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК». В течение 3 минут после закрытия дверцы.		 Таймер начинает отсчет.

Нажмите на кнопку «БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК», пока желаемое время не будет отображено на дисплее. При каждом нажатии на кнопку время приготовления пищи увеличивается на 1 минуту.

Увеличение времени в процессе выполнения программы приготовления

В процессе выполнения программы приготовления время приготовления можно увеличить с помощью клавиши „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ / ПУСК“.

* Предположим, в процессе 5-минутного приготовления на СРЕДНЕМ уровне мощности Вы хотите увеличить время приготовления на 2 минуты (на данный момент остается 1 мин. 30 с)

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Введите нужное время приготовления.		 Мигает индикатор „СООК“.
2	Выберите уровень мощности нажатием на кнопку „МОЩНОСТЬ“ (для выбора СРЕДНЕГО уровня нажать 3 раза).	 x 3	 Мигает индикатор „СООК“.
3	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.	 x 1	 Таймер начинает обратный отсчет.
4	Нажатием на клавишу „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“ два раза увеличьте время приготовления на две минуты.	 x 2	 Таймер продолжает обратный отсчет.

ПРИМЕЧАНИЕ В режиме „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ эта функция не действует.


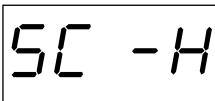

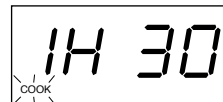
Медленное приготовление

МЕДЛЕННОЕ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ
SLOW COOK

Для выбора режима „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – СИЛЬНОЕ“ нажмите на кнопку „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ один раз.
Для выбора режима „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – СЛАБОЕ“ нажмите на кнопку „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ два раза.

Функция „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ предназначена для продуктов, которые готовятся дольше обычного, например, тушеные блюда, супы. Функция „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ имеет два режима: „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – СИЛЬНОЕ“ и „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – СЛАБОЕ“. При регулировании времени вручную максимальное время приготовления – 2 часа как при сильном, так и при слабом режиме.

* Предположим, что Вы хотите тушить курицу в режиме „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ – СИЛЬНОЕ“ 1 час 30 минут.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Один раз нажмите на кнопку „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“.	 x 1	
2	Введите нужное время приготовления.		 Мигает индикатор „COOK“.
3	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 Начинается обратный отсчет времени приготовления до нуля. По истечении времени приготовления звучит отчетливый сигнал.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если в ходе приготовления Вам нужно проверить готовность продуктов, можно открыть дверцу печи, нажав один раз на кнопку „СТОП/СБРОС“, проверить и помешать. Затем закрыть дверцу и для возобновления приготовления нажать на кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.
2. Комбинированное использование режимов „СИЛЬНОЕ“ и „СЛАБОЕ“ возможно не более чем в 2 стадии. Комбинированное использование функции „МЕДЛЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ и других функций приготовления невозможно.
3. Для выяснения уровня мощности при медленном приготовлении нажмите на клавишу „МОЩНОСТЬ“. Пока клавиша „МОЩНОСТЬ“ нажата, на дисплее отображается индикация „H“ („Медленное приготовление“ на высоком уровне мощности) или „L“ („Медленное приготовление“ на низком уровне мощности).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО МЕДЛЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

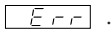
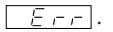
Для того чтобы лучше приготовить блюдо, всегда старайтесь:

1. разрезать компоненты на небольшие кусочки;
2. добавлять соответствующую жидкость (напр., воду, соус) и стараться, чтобы компоненты находились в жидкой среде во избежание подгорания; это особенно важно при приготовлении тушеного блюда или куриного бульона;
3. когда готовится суп или блюдо с большим количеством продуктов, следить, чтобы уровень воды по крайней мере был на 3,8 см ниже края кастрюли, иначе вода может перелиться;
4. не добавлять слишком много приправ и соли в начале приготовления; добавлять приправы (особенно соль) вскоре после окончания приготовления или сразу после него;
5. готовить, накрыв кастрюлю крышкой; просьба также не снимать крышку во время приготовления, поскольку это может нарушить последовательность приготовления;
6. после приготовления помешать и дать блюду постоять 10 минут.

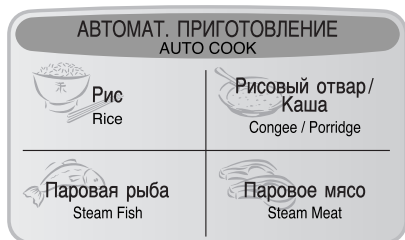


АВТОМАТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ

Замечания относительно автоматических операций


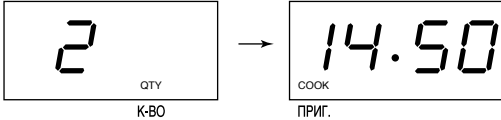
1. При использовании автоматических функций для достижения лучшего результата в точности выполняйте указания, приводимые в руководствах по приготовлению.
Если указания выполнять не точно, блюдо может оказаться сырым, пережаренным или переваренным; возможно также появление сообщения .
2. Если вес или количество продуктов больше или меньше указанного в руководстве, следует готовить в ручном режиме.
3. При необходимости изменить типовое качество приготовления или размораживания после выбора нужного значения нажмите на клавишу „МОЩНОСТЬ“ один раз („PLUS“) для увеличения времени приготовления, а для уменьшения – два раза („LESS“). См. стр. 18.
4. Результат приготовления зависит от состояния продукта (начальной температуры продукта, формы, качества и т. д.). После приготовления проверьте, готово ли блюдо, и, при необходимости, продолжите приготовление вручную.
5. Во избежание неправильного обращения с печью со стороны детей клавиши функций „АВТОМАТ. ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ и „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“ действуют не позже чем через 3 минуты после завершения приготовления, закрытия дверцы или нажатия на клавишу „СТОП/СБРОС“.
6. Для размораживания продуктов в количествах выше или ниже указанных в РУКОВОДСТВО ПО МЕНЮ БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА используйте режим „ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“ или размораживайте вручную.
7. Если при нажатии на кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“ включенные в программу количество или вес продуктов больше или меньше, чем рекомендуется в Руководствах по меню, на дисплее появится сообщение .
Для сброса нажмите на кнопку „СТОП/СБРОС“ и введите программу повторно.
8. При вводе веса округляйте число до 0,1 кг (100 г). Например, вместо 0,35 кг следует ввести 0,4 кг.

Автоматическое приготовление



Автоматическое приготовление позволяет готовить 4 популярных продукта. Подробности приведены в руководстве по меню автоматического приготовления на стр. 11 и 12.

* Предположим, Вы собираетесь приготовить 2 порции риса.

Операция	Кнопка	Дисплей
Нажимайте на клавишу „Рис“, пока на дисплее не появится нужное количество (в случае 2 порций нажмите два раза).	 x 2	<p>примерно через 2 секунды</p>  <p>Начинается обратный отсчет времени приготовления до нуля. По истечении времени приготовления звучит отчетливый сигнал.</p>



Руководство по меню автоматического приготовления

Меню		Допустимый вес		Операция
Рис		1–2 порции		<ul style="list-style-type: none"> • Промывать рис, пока вода не станет чистой. • Поместить рис с водой в глубокую кастрюлю (примерно 2-литровую) и оставить ее на 30 минут. Несколько раз перемешать рис. • Помешать, накрыть крышкой и поставить вариться. • После приготовления слегка помешать и оставить под крышкой на 5 минут.
Число нажатий	Количество порций	Рис	Вода	
1	1 (на 1–2 человек)	150 г	240 мл	<ul style="list-style-type: none"> • Промывать рис, пока вода не станет чистой. • Поместить рис с водой в глубокую кастрюлю (2-литровую для 1 порции, 3-литровую для 2 порций) и оставить ее на 30 минут. Несколько раз перемешать рис. • Помешать и поставить вариться без крышки. • После приготовления слегка помешать и оставить на 5 минут.
2	2 (на 3–5 человек)	300 г	480 мл	
Рисовый отвар		1–2 порции		<ul style="list-style-type: none"> • Промывать рис, пока вода не станет чистой. • Поместить рис с водой в глубокую кастрюлю (2-литровую для 1 порции, 3-литровую для 2 порций) и оставить ее на 30 минут. Несколько раз перемешать рис. • Помешать и поставить вариться без крышки. • После приготовления слегка помешать и оставить на 5 минут.
Число нажатий	Количество порций	Рис	Вода	
1	1 (на 1–2 человек)	50 г	750 мл	<p>Варианты меню</p> <p>Примеры</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Рисовый отвар с минтаем и арахисом <p>Ингредиенты: 100 г минтая (пожарить, порезать) (на 3–5 человек) 50 г арахиса 1 ломтик соленой репы (порезать) 3 пера зеленого лука (порезать)</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ Ингредиенты можно добавлять только сразу после приготовления, причем соленая репа и зеленый лук будут выступать в роли гарнира, посыпаемого сверху.</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Рисовый отвар с соленой свиной и консервированными утиными яйцами <p>Ингредиенты: ок. 230 г постной свинины (порезать) (на 3–5 человек) 2 консервированных утиных яйца (порезать кубиками)</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ Ингредиенты можно добавлять за 10 мин. до окончания приготовления.</p>
2	2 (на 3–5 человек)	80 г	1400 мл	
Каша		1–2 порции		<ul style="list-style-type: none"> • Промывать рис, пока вода не станет чистой. • Поместить рис с водой в глубокую кастрюлю (2-литровую для 1 порции, 3-литровую для 2 порций) и оставить ее на 15 минут. Несколько раз перемешать рис. • Помешать и поставить вариться без крышки. • После приготовления слегка помешать и оставить на 5 минут.
Число нажатий	Количество порций	Рис	Вода	
1	1 (на 1–2 человек)	100 г	1200 мл	<p>Варианты меню</p> <p>Можно внести разнообразие в меню, добавляя некоторые ингредиенты в кашу сразу после приготовления или за 10 минут до его окончания.</p> <p>Примеры</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Каша с курицей: 200 г курицы (мелко порезать, приготовить заранее) (на 3–5 человек) зеленый лук (порезать на части длиной 3 см) ★ Каша с рыбой: 250 г рыбы (приготовить заранее) (на 3–5 человек) 2 ломтика имбиря (порезать полосками)
2	2 (на 3–5 человек)	160 г	2200 мл	

ПРИМЕЧАНИЕ В начале приготовления температура воды должна быть около 20°C.



Меню	Начальная температура	Допустимый вес	Операция												
Паровая рыба 8-12°C из холодильника например: морской окунь лещ карп кефаль камбала и др. Примечание. Для получения наилучших результатов при приготовлении леща используйте установку БОЛЬШЕ.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Число нажатий</th> <th>Количество порций</th> <th>Вес</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>130 – 199 г</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>200 – 300 г</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>301 – 420 г</td> </tr> </tbody> </table>	Число нажатий	Количество порций	Вес	1	1	130 – 199 г	2	2	200 – 300 г	3	3	301 – 420 г	1–3 порции (целая рыба или рыбное филе)	<ul style="list-style-type: none"> Тщательно вымыть рыбу и удалить чешую. Сделать несколько надрезов на теле рыбы, проколоть глаза. Положить на мелкую тарелку, диаметр которой 22–28 см. Слегка сбрызнуть водой, посыпать солью и смазать маслом. Сверху положить зеленый лук и ломтики имбиря. Накрыть пленкой для микроволновой печи. После приготовления оставить под пленкой на 2 минуты.
Число нажатий	Количество порций	Вес													
1	1	130 – 199 г													
2	2	200 – 300 г													
3	3	301 – 420 г													
Паровое мясо 8-12°C из холодильника например: медальоны из говядины кусочки курицы с грибами	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Число нажатий</th> <th>Количество порций</th> <th>Вес</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1</td> <td>180 – 289 г</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2</td> <td>290 – 400 г</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3</td> <td>401 – 520 г</td> </tr> </tbody> </table>	Число нажатий	Количество порций	Вес	1	1	180 – 289 г	2	2	290 – 400 г	3	3	401 – 520 г	1–3 порции	<ul style="list-style-type: none"> Мясо замариновать. Мясные лепешки разложить тонким слоем, главным образом, по центру. Поместить на мелкую тарелку диаметром 22–28 см. Накрыть пленкой для микроволновой печи. После приготовления оставить под пленкой на 2 минуты.
Число нажатий	Количество порций	Вес													
1	1	180 – 289 г													
2	2	290 – 400 г													
3	3	401 – 520 г													

Рецепты приготовления мяса на пару

Медальоны из говядины (2 порции)

Ингредиенты

330 г	говяжьего фарша
50 г	консервированных овощей
1	соленый яичный желток

Приправа

1 ч. л.	соли
1 ч. л.	сахара
2 ч. л.	кукурузного крахмала
2 ч. л.	растительного масла
1 1/2 ч. л.	соевого соуса

Способ приготовления

- Замариновать говяжий фарш с консервированными овощами и приправой и хорошо перемешать. Сформовать.
- Порезать соленый яичный желток ломтиками и положить на блюдо для украшения.
- Накрыть пленкой для микроволновой печи и два раза нажать на кнопку „ПАРОВОЕ МЯСО“ (Приготовление).

Кусочки курицы с грибами (2 порции)

Ингредиенты

280 г	кусочков курицы
40 г	сушеных грибов (вымочить)

ломтики имбиря
ломтики зеленого лука

Приправа

1/2 ч. л.	соли
1/2 ч. л.	сахара
1 1/2 ч. л.	соевого соуса
1/2 ч. л.	кукурузного крахмала
1 1/2 ч. л.	кунжутного масла

Способ приготовления

- Замариновать кусочки курицы с вымоченными грибами и приправой. Смешать с ломтиками имбиря и зеленого лука.
- Накрыть пленкой для микроволновой печи и два раза нажать на кнопку „ПАРОВОЕ МЯСО“ (Приготовление).







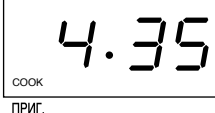
Разогрев

РАЗОГРЕВ
REHEAT

1. Блюдо
2. Суп
3. Напиток
4. Хлеб

Нажатием на эту кнопку обеспечивается разогрев мясных и т. п. блюд, супов, напитков и хлеба. Подробности смотрите в „Руководстве по меню разогрева“.

* Предположим, вы хотите разогреть 2 миски супа.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажимайте на кнопку „РАЗОГРЕВ“, пока не появится нужный номер из меню (в случае супа нажмите два раза).	 x 2	 Мигает индикатор „QTY“. K-BO
2	С помощью клавиш с цифрами введите количество.		 Мигает индикатор „COOK“. COOK ПРИГ. QTY K-BO
3	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 На дисплее появляется время приготовления и начинается его обратный отсчет до нуля. По достижении нуля раздается звуковой сигнал. COOK ПРИГ.

Руководство по меню разогрева

№ меню	Меню	Начальная температура	Допустимое количество	Операция
rH-1	Блюдо разогрев завтрака или обеда (на тарелке) мясное блюдо жареная лапша разогрев риса (на тарелке)	6-12°C из холодильника	1-2 порции (1 порция) (ок. 200 г)	<ul style="list-style-type: none"> • Достать тарелку из холодильника. • Накрыть пленкой для микроволновой печи или стеклянной крышкой. • После разогрева помешать и оставить под пленкой на 2 минуты.
rH-2	Суп	20-25°C комнатная температура	1-4 чашки (1 чашка) (ок. 250 мл)	<ul style="list-style-type: none"> • Для 1 чашки требуется 1 миска, для 2 чашек – 2 миски, для 3-4 чашек – 2-литровая кастрюля. • Не накрывать. • Поставить в центр поворотного столика (1 миска). (В случае разогрева 2-4 мисок расставить их по краю столика.) • После разогрева помешать.
rH-3	Напиток Кофе Чай Вода	20-25°C комнатная температура	1-4 чашки (1 чашка) (ок. 250 мл)	<ul style="list-style-type: none"> • Не накрывать. • Поставить в центр поворотного столика (1 чашка). (В случае разогрева 2-4 чашек расставить их по краю столика.) • После разогрева помешать.
rH-4	Хлеб ПРИМЕЧАНИЕ.	20-25°C комнатная температура	1-4 шт. (1 шт.) (ок. 50 г)	<ul style="list-style-type: none"> • В случае разогрева 1-2 ломтиков положить их на одно бумажное полотенце и накрыть другим. • В случае разогрева 3-4 ломтиков положить бумажное полотенце на тарелку, на него положить хлеб и накрыть другим бумажным полотенцем. • При разогреве одного ломтика хлеба кладите его в центр. <p>Результат разогрева зависит от вида хлеба и его состояния.</p>



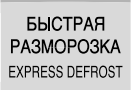
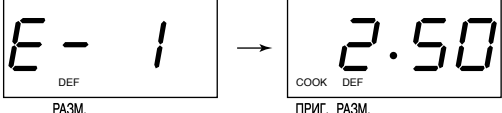




Быстрая разморозка

БЫСТРАЯ
РАЗМОРОЗКА
EXPRESS DEFROST

1. Фарш
2. Кусочки курицы
3. Кусок мяса отбивная

Быстрая разморозка обеспечивает быстрое размораживание мяса трех типов плотности. Подробности указаны в руководстве по меню быстрая разморозка на стр. 15.

* Предположим, Вы собираетесь разморозить 0,2 кг мясного фарша.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажимайте на клавишу „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“, пока на дисплее не появится нужный номер меню (в случае мясного фарша нажмите один раз).	 x 1	<p>примерно через 2 секунды</p>  <p>Начинается обратный отсчет времени размораживания. Когда раздается 4-кратный звуковой сигнал, печь останавливается. Мигает индикация „СЧЕК“.</p>
2	Откройте дверцу. Продукт переверните и перераспределите. Размороженные части оберните.		 <p>Мигает индикация „СЧЕК“.</p>
3	Закройте дверцу.		 <p>Мигает индикация „СООК“.</p>
4	Нажмите на клавишу „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 <p>Обратный отсчет времени размораживания продолжается. По достижении нуля раздается звуковой сигнал.</p>



Руководство по меню быстрая разморозка

Шаг	Продукт	Допустимый вес	Порядок действий
1	Фарш Свинина/говядина	0,2 кг	<ul style="list-style-type: none"> Замороженный мясной фарш положить на мелкую тарелку. Печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СЧЕСК“. Достать размороженные части, остальное перевернуть, а края обернуть полосками фольги. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 3–5 минут.
2	Кусочки курицы (куриные крылышки)	0,35 кг	<ul style="list-style-type: none"> Куриные крылышки положить на мелкую тарелку. Печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СЧЕСК“. Мясо перевернуть, обернув края полосками фольги. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 5 минут.
3	Кусок мяса Отбивная	0,3 кг	<ul style="list-style-type: none"> Закрывать тонкие концы отбивной или куска мяса фольгой. Продукты с более тонкими частями поместить в центре в один слой на мелком блюде. Попытаться, как можно скорее, разделить смёрзшиеся куски. Печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СЧЕСК“. Мясо перевернуть, обернув края полосками фольги. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 5 минут.

- ПРИМЕЧАНИЕ**
- При размораживании фарша разделить его на плоские одинаковые по размеру куски.
 - Кусочки курицы, мяса и отбивные замораживать отдельно друг от друга в один слой. Если необходимо, используйте пластиковые прокладки для разделения слоев. Это гарантирует равномерное размораживание.
 - Будет удобно, если продукт помещен в упаковку, на которой указан его вес.



Простая разморозка

ПРОСТАЯ
РАЗМОРОЗКА
EASY DEFROST


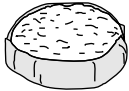
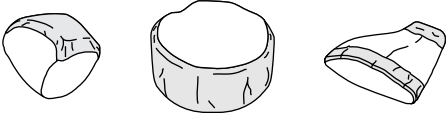

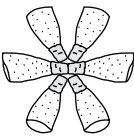
Простая разморозка обеспечивает автоматический расчет мощности микроволнового излучения и времени размораживания. Подробности указаны в руководстве по меню простая разморозка на стр. 17.

* Предположим, вы хотите разморозить кусочки курицы весом 1,0 кг.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажмите кнопку „ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“.		 Мигает индикатор „KG“.
2	С помощью кнопок с цифрами введите вес.		 Начинает мигать индикатор „COOK“.
3	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 Начинается обратный отсчет времени размораживания. Когда раздастся 4-кратный звуковой сигнал, печь останавливается. Мигает индикация „CHECK“.
4	Откройте дверь. Переверните кусочки и перераспределите их. Размороженные части оберните.		 Начинает мигать индикатор „CHECK“.
5	Закройте дверцу.		 Начинает мигать индикатор „COOK“.
6	Нажмите кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 Обратный отсчет времени размораживания продолжается. По достижении нуля раздается звуковой сигнал.



Руководство по меню простая разморозка

Продукт	Допустимый вес	Порядок действий
Кусок мяса Отбивная 	0,1 - 1,5 кг	<ul style="list-style-type: none"> Закрывать тонкие концы отбивной или куска мяса фольгой. Продукты с более тонкими частями поместить в центре в один слой на мелком блюде. Попытаться, как можно скорее, разделить смёрзшиеся куски. По прошествии половины времени печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СНЕСК“. Перевернуть продукт, перераспределить, а размороженные части обернуть. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 5–30 минут.
Фарш Свинина/говядина 	0,1 - 1,5 кг	<ul style="list-style-type: none"> Замороженный мясной фарш положить на мелкую тарелку. Прикрыть края фарша. По прошествии половины времени печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СНЕСК“. Перевернуть продукт, обернув края полосками фольги. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 5–30 минут.
Жареное мясо Свинина/говядина/баранина 	0,5 - 1,5 кг	<ul style="list-style-type: none"> Закрывать края полосками фольги шириной ок. 2,5 см. Поместить мясо по возможности постной частью вверх на мелкую тарелку. По прошествии половины времени печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СНЕСК“. Перевернуть продукт, обернув размороженные части. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 10–30 минут.
Птица 	1,0 - 1,5 кг	<ul style="list-style-type: none"> Вынуть продукт из упаковки. Обернуть кончики крылышек и ножек фольгой. Поместить грудкой вниз на мелкую тарелку. По прошествии половины времени печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СНЕСК“. Перевернуть продукт, обернув размороженные части. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания дать продукту постоять под алюминиевой фольгой на 15–30 минут. <p>ПРИМЕЧАНИЕ После того, как продукт постоит, если необходимо, удалить внутренности и промыть птицу в холодной воде.</p>
Кусочки курицы 	0,1 - 1,5 кг	<ul style="list-style-type: none"> Обернуть открытую кость фольгой. Положить кусочки курицы на мелкую тарелку. По прошествии половины времени печь подает звуковой сигнал и останавливается, мигает индикация „СНЕСК“. Перевернуть продукт, перераспределить, а размороженные части обернуть. Для продолжения размораживания нажать на кнопку „ПУСК“. По истечении всего времени размораживания оставить продукт постоять под алюминиевой фольгой на 5–30 минут.

Продукты, не указанные в данной таблице, могут размораживаться в режиме „СРЕДНИЙ НИЗКИЙ“.

ПРИМЕЧАНИЕ

- При размораживании фарша разделить его на плоские одинаковые по размеру куски.
- Кусочки курицы, мяса и отбивные замораживать отдельно друг от друга в один слой. Если необходимо, используйте пластиковые прокладки для разделения слоев. Это гарантирует равномерное размораживание.
- Будет удобно, если продукт помещен в упаковку, на которой указан его вес.





ДРУГИЕ УДОБНЫЕ ФУНКЦИИ

Функция „меньше-больше“

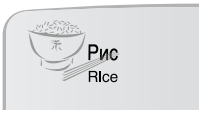


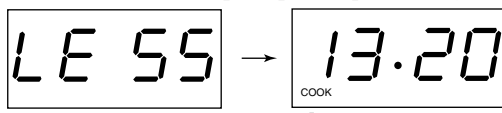
Время приготовления в меню автоматического приготовления рассчитано на наиболее распространенный вкус. Для изменения времени приготовления в соответствии с индивидуальными предпочтениями достаточно нажать на клавишу „МОЩНОСТЬ“. Для увеличения времени приготовления нажмите один раз („PLUS“), а для уменьшения – два раза („LESS“).

С помощью функции „меньше – больше“ время приготовления регулируется при использовании следующих функций:

- АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ
- РАЗОГРЕВ
- БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА
- ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА

(1) АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ, БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА

* Предположим, Вы собираетесь приготовить 2 порции риса („АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“) за время, меньшее чем при стандартном режиме.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажмите на кнопку „Рис“ два раза.	 x 2	
2	Не позже чем через 2 секунды нажмите на клавишу „МОЩНОСТЬ“ два раза.	 x 2	примерно через 2 секунды  Начинается обратный отсчет времени приготовления до нуля.

В случае выбора функции „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“ выполняйте аналогичную процедуру с той лишь разницей, что при выполнении действия 1 вместо клавиши „АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ“ нужно нажать на клавишу „БЫСТРАЯ РАЗМОРОЗКА“.

(2) РАЗОГРЕВ, ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА

* Предположим, Вы собираетесь разморозить 1,0 кг курицы кусочками („ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“) за время, большее чем при стандартном режиме.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Нажмите на кнопку „ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“.		 Мигает индикатор „KG“.
2	С помощью кнопок с цифрами введите вес.		 Начинает мигать индикатор „COOK“.
3	Не позже чем через 2 секунды нажмите на клавишу „МОЩНОСТЬ“ один раз.	 x 1	 ПРИГ. РАЗМ.
4	Нажмите на кнопку „БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК“.		 ПРИГ. РАЗМ.

В случае выбора функции „РАЗОГРЕВ“ выполняйте аналогичную процедуру с той лишь разницей, что при выполнении действия 1 вместо клавиши „ПРОСТАЯ РАЗМОРОЗКА“ нужно нажать на клавишу „РАЗОГРЕВ“.





Таймер

Эта функция используется в общих целях, например:

для контроля за временем приготовления яиц вкрутую на газовой или электрической плите по часам;

для контроля за временем выдержки готовящегося блюда в соответствии с рекомендациями.

Имеется возможность ввода любого времени до 99 минут 99 секунд. Для сброса показаний таймера во время обратного отсчета достаточно нажать кнопку «СТОП/СБРОС», и на дисплее вновь появится текущее время.

* Предположим, Вы хотите выставить таймер на 3 минуты для варки яиц на плите.

Шаг	Операция	Кнопка	Дисплей
1	Введите нужное время.		
Когда вода в кастрюле с яйцом закипит, можно включать таймер.			
2	Нажмите кнопку «ТАЙМЕР».		 Таймер начинает обратный отсчет. При достижении нулевого значения раздается звуковой сигнал.

Сигнализация

Печь оснащена функцией сигнализации. Если продукты после приготовления оставить в печи, через 2 минуты раздается 3-кратный звуковой сигнал.

Если продукты не вынуть и после этого, то 3-кратный звуковой сигнал раздается через 4 и через 6 минут.



УХОД ЗА ПЕЧЬЮ ОЧИЩАЙТЕ ПЕЧЬ РЕГУЛЯРНО.

Перед тем, как приступить к очистке печи, отсоедините шнур питания и, по возможности, оставьте дверцу открытой с тем, чтобы на это время исключить возможность включения печи.

Внешняя сторона:

Внешний кожух корпуса следует мыть теплой водой с мягким мылом, а затем вытирать насухо тканью. Избегайте использования жестких абразивных моющих средств.

Дверца:

Для удаления пятен и брызг часто протирайте влажной тканью дверцу и окно с обеих сторон, уплотнения дверцы и прилегающие части. Не применяйте абразивные чистящие средства.

Панель управления:

Протирайте панель мягкой тканью, слегка смоченной водой.

Не используйте для чистки щетки и химические чистящие средства. Не используйте для чистки большое количество воды.

ВНИМАНИЕ: Будьте осторожны, чтобы во время очистки печи не сдвинуть световой индикатор с положения „0“ (выключено), поскольку сразу же после того, как дверца будет закрыта, печь начнет работу.

Внутренние стенки:

Для очистки внутренних поверхностей протирайте их мягкой тканью, смоченной теплой водой по гигиеническим соображениям. После работы печи для удаления брызг от продуктов на крышке волновода протирайте ее мягкой влажной тканью. Возможен перегрев брызг на крышке с последующим появлением дыма и воспламенением. Крышку волновода не снимайте. **НЕ ПРИБЕГАЙТЕ К ОЧИСТКЕ КАКОЙ-ЛИБО ЧАСТИ МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ПРОМЫШЛЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ОЧИСТКИ ПЕЧЕЙ, АБРАЗИВНЫМИ И ГРУБЫМИ ЧИСТЯЩИМИ СРЕДСТВАМИ, А ТАКЖЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ МОЧАЛКАМИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ НАНОСИТЬ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ ИЗ БАЛЛОНЧИКА НЕПОСРЕДСТВЕННО НА ПЕЧЬ.** Не используйте слишком большое количество воды. После очистки печи обязательно удалите всю воду мягкой тканью.

Поворотный столик, роликовый люнет:

Вымойте слабым мыльным раствором, а затем вытрите насухо.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЫЗВАТЬ МАСТЕРА

Перед тем как вызвать мастера, проведите следующую проверку:

Поместите стеклянный стакан с водой (примерно 250 мл) в печь и плотно закройте дверцу. Нагревайте воду в течение двух минут на **ВЫСОКОМ** уровне мощности.

- | | | |
|--|----------|-----------|
| а. Горит ли лампочка в печи? | ДА _____ | НЕТ _____ |
| б. Работает ли вентилятор?
(Подержите руку над вентиляционным отверстием.) | ДА _____ | НЕТ _____ |
| в. Вращается ли поворотный столик?
(Столик может вращаться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.) | ДА _____ | НЕТ _____ |
| г. Слышен ли через 2 минуты сигнал? | ДА _____ | НЕТ _____ |
| д. Горячая ли вода в стакане? | ДА _____ | НЕТ _____ |

Если хотя бы на один из этих вопросов был ответ „НЕТ“, проверьте розетку и пробки в квартире. Если и розетка, и пробки исправны, **СВЯЖИТЕСЬ С БЛИЖАЙШИМ ЦЕНТРОМ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ФИРМЫ „ШАРП“.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение переменного тока:	одиночная фаза, 220 В, 50 Гц
Потребляемая мощность переменного тока	1,16 кВт
Выходная мощность	800 Вт* (Порядок проведения испытания МЭК)
Сверхвысокая частота:	2450 МГц** (Класс В, Группа 2)
Габаритные размеры:	460 мм (ширина) x 290 мм (высота) x 372 мм (глубина)
Размеры внутренней камеры:	314 мм (ширина) x 228 мм (высота) x 329 мм (глубина)***
Емкость печи:	24 литров (0.8 фут ³)***
Равномерность приготовления:	обеспечивается применением поворотного столика (ø295 мм)
Масса:	приблизительно 14 кг

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

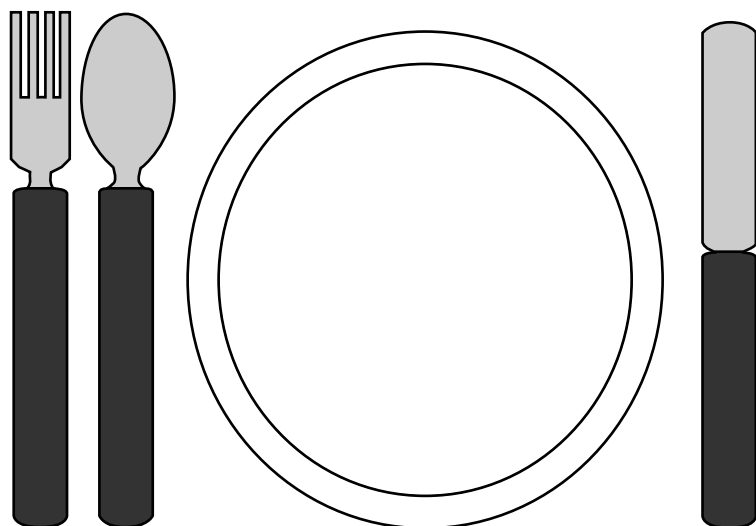
** Это классификация оборудования ISM (промышленного, научного и медицинского), описание которого приводится в международном стандарте CISPR11.

*** Внутренний объем печи вычисляется измерением высоты, глубины и ширины печи. Действительный объем приготовляемых продуктов меньше.





СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ



Полезные советы 22

Посуда для приготовления
в микроволновых печах 23

Таблицы

•Таблица для
свежих овощей 24

•Таблица для
замороженных овощей 25

•Таблица для
подогрева продуктов 25

Рецепты

•Закуски, супы 26

•Блюда из
продуктов моря 27

•Птица 28

•Мясо 29

•Овощи 30

•Десерты 31



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

<u>Правильное расположение продукта</u>	Располагайте продукт на тарелке наиболее толстой частью вверх.
<u>Следите за временем приготовления</u>	Готовьте продукт минимально указанное время. В случае необходимости увеличивайте время приготовления. Сильно пережаренный продукт может задымиться или загореться.
<u>Накрывайте продукты во время приготовления</u>	Для того чтобы выбрать, чем накрыть продукт - бумажным полотенцем, пленкой для приготовления в микроволновой печи или крышкой - воспользуйтесь таблицей на стр. Р-23. Накрыв продукт, Вы предотвратите разбрызгивание. Кроме того, продукт приготовится равномерно. Накрывая продукт, Вам легче будет содержать печь в чистоте.
<u>Защищайте продукт</u>	Защищайте тонкие участки мяса и птицы алюминиевой фольгой, что не даст им приготовиться быстрее плотных и толстых участков.
<u>Помешивайте продукт</u>	Если возможно, один-два раза по направлению от края посуды к центру помешайте продукт во время приготовления.
<u>Переворачивайте продукт</u>	Переворачивайте во время приготовления такие продукты, как цыплята, гамбургеры и стейки, для ускорения приготовления.
<u>Перекладывайте продукты</u>	Переложите такие продукты, как фрикадельки, по истечении времени приготовления верхней частью вниз, а также переместите их от центра посуды к краю.
<u>Выдерживайте продукт</u>	После приготовления в течение необходимого времени следует выдержать продукт. Выньте продукт из печи и помешайте, если возможно. Накройте продукт на время выдержки, что позволит ему полностью приготовиться и при этом не подгореть.
<u>Проверяйте степень готовности продукта</u>	Убедитесь в том, что температура приготовления была достигнута. Таковыми признаками являются: – пар поднимается равномерно со всей поверхности продукта, а не только с краёв; – суставы ножек птицы двигаются легко; – свинина и мясо птицы не имеют розового оттенка; – рыба не прозрачная и легко отделяется вилкой.
<u>Конденсация</u>	Конденсация является нормальной составляющей приготовления в микроволновой печи. Количество влаги в продукте влияет на влажность в печи. Накрытый продукт обычно не приводит к появлению такого количества конденсата, как ненакрытый. Следите за тем, чтобы вентиляционные отверстия не были перекрыты.
<u>СВЧ-устойчивая пленка</u>	При приготовлении продуктов с высоким содержанием жира не допускайте соприкосновения пленки с продуктом, поскольку она может расплавиться.
<u>СВЧ-устойчивая пластмассовая посуда</u>	Некоторые виды СВЧ-устойчивой пластмассовой посуды не пригодны для приготовления продуктов с высоким содержанием жира и сахара.



ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧАХ

 Стеклопосуда для печи	Стеклопосуда/керамическая (жаропрочная)	да
	Металлическая посуда	нет
 Фольга	Пакеты для печи	да
	Обеденная посуда (жаропрочная)	да
 Бумажные полотенца	Обеденная посуда (нежаропрочная)	да
	Алюминиевая фольга	для защиты
 Посуда с центральным отверстием для приготовления в микроволновых печах	Бумага с неподгорающим покрытием	да
	Жиронепроницаемая бумага	да
 Прямоугольная посуда для приготовления в микроволновых печах	Вощеная бумага	да
	Пластиковая пленка	да
 Подставка для размораживания	Бумажные полотенца	да
	Пластиковая посуда для приготовления в микроволновой печи	да
	Глазурованная посуда	да
	Подставка для размораживания	только для размораживания
	Термометры для микроволновых печей	да
	Термометры для обычных печей	нет



Таблицы

ТАБЛИЦА ДЛЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Овощи	Кол-во	Процедура приготовления	Время приготовления, мин., при 100%
Артишок	2 средних	Обрезать. Хорошо промыть. Положить в глубокую тарелку. Закрыть пластиковой пленкой.	3 ¹ / ₂ –5
* Спаржа	250 г	Вымыть и положить в морозильный мешок.	2–3
Фасоль	250 г	Нарезать на 4 см кусочки. Варить в 1-литровой кастрюле, добавив 1 ст. л. воды. Накрыть.	3–4
Свёкла	2 средних 4 маленьких	Разложить в 1,5-литровой кастрюле, добавив 1/2 чашки воды. Накрыть.	6–8
* Брокколи	500 г	Нарезать на соцветия одинаковой формы. Расположить головками к центру. Накрыть.	6–7
Брюссельская капуста	500 г	Разложить в 23 см блюдо для пирогов. Расположить стеблями наружу. Накрыть.	3–4
* Капуста	250 г	Порезать и готовить в 1-литровой кастрюле, добавив 2 ст. л. воды. Накрыть.	3–5
* Морковь	250 г	Разложить в 1,5-литровой кастрюле, добавив 1 ст. л. воды. Накрыть.	3–4
* Цветная капуста	500 г	ГОТОВИТЬ ЦЕЛИКОМ. Хорошо вымыть. Положить в глубокую тарелку; накрыть пластиковой пленкой. Перевернуть через три минуты.	10–12
	500 г	Выдержать, накрыв фольгой, 5 минут. Нарезать на соцветия одинаковой формы. Расположить головками к центру, добавить 1 ст. л. воды. Накрыть.	4–5
Чокок	500 г (2)	Очистить, порезать на 4 части. Положить в 20 см тарелку для пирогов. Залить 1 ст. л. воды. Накрыть.	6–7
* Кукуруза (початки)	2	Разложить в 1-л кастрюле с 1/4 чашки воды. Накрыть. Переворачивать во время приготовления.	7–9
	4	Разложить в 1,5-л кастрюле с 1/3 чашки воды. Накрыть. Переворачивать во время приготовления.	14–15
Баклажаны	500 г	Нарезать на 2-см кубики. Положить в 1-л кастрюлю. Добавить 2 ст. л. воды. Накрыть.	4–5
* Грибы	500 г	Порезать ломтиками или готовить целыми. Положить в 1-л кастрюлю с 2 ч. л. масла. Накрыть.	5–7
Горох зел.	500 г	Готовить в 1-л кастрюле с 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. воды. Накрыть.	2–4
свежий	250 г	Удалить жилки из стручков. Готовить в 1-л кастрюле с 1 ст. л. воды.	2 ¹ / ₂ –3 ¹ / ₂
* Картофель в мундире	2 средних 4 маленьких	Проткнуть кожуру вилкой. Положить на поворотный столик. Во время приготовления перевернуть. Завернуть в фольгу и выдержать 2–3 мин.	4–6
(вареный)	2 средних 4 маленьких	Очистить и порезать кубиками. Готовить, накрыв, в 1-л. кастрюле с 1/2 чашки воды.	5–7
* Тыква	500 г	Очистить и порезать на куски. Положить в 1-л кастрюлю. Накрыть.	5–7
Шпинат	250 г	Вымыть и порезать. Готовить, накрыв, в 1,5-л. кастрюле с 2 ст. л. воды.	3–5
* Кабачки	250 г	Вымыть, проткнуть весь кабачок вилкой. Положить в кастрюлю с 1 ст. л. масла или воды и накрыть.	4–5
Сладкий картофель	500 г	Очистить и нарезать на кубики. Готовить, накрыв, в 1-л кастрюле с 1/2 чашки воды.	5–7
Помидоры	500 г	Порезать на 4 части. Положить в 1-л кастрюлю. Приправить и накрыть.	4–5
* Цуккини	250 г	Порезать на одинаковые куски. Положить в 1-л кастрюлю с 1 ст. л. воды и 1 ст. л. масла. Накрыть.	3 ¹ / ₂ –5

* Дать овощам выстояться 1–2 минуты перед подачей на стол.



ТАБЛИЦА ДЛЯ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ

1. Овощи готовить в блюде для пирогов. Накрывать крышкой или пластиковой пленкой.
2. Во время приготовления помешивать.
3. Дать постоять 1–2 минуты перед подачей на стол.

Овощи	Вес	Время приготовления, мин., при 100%	Специальные действия
Фасоль зел. (резаная)	250 г	5–6	
Брокколи	500 г	8–10	Разделить как можно быстрее. Расположить головками к центру.
Брюссельская капуста	500 г	7–9	
Морковь (целая) (резаная)	500 г 500 г	8–9 8–9	
Цветная капуста	500 г	8–10	Разделить как можно быстрее. Расположить головками к центру.
Кукуруза (початки) (зерна)	4 шт. (500 г) 250 г	8–10 3–5	Добавить 1/2 чашки воды и 1 ч. л. сахара. Перевернуть 3–4 раза во время приготовления. Добавить 3 ст. л. воды и 1 ч. л. масла.
Горох зел.	250 г	4–6	
Шпинат	250 г	5–6	
Овощная смесь	250 г	4–5	Разделить на части как можно быстрее.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ПОДОГРЕВА ПРОДУКТОВ

Тип продукта	Вес	Время приготовления, мин., и уровень мощности	Специальные указания
Напитки 250 мл на чашку (комн. т-ра)	1 чашка 2 чашки	1 1/2–2 1/2 (100%) 3 1/2–4 (100%)	Размешать после приготовления.
Консервы (спагетти, зрелая фасоль) (комн. т-ра)	банка 440 г банка 740 г	9–10 (50%) 10–11 (50%)	Положить продукт в чашу. Накрыть крышкой или пластиковой пленкой. Мешать во время приготовления. После разогрева перемешать.
Суповые консервы 250 мл на чашку (комн. т-ра)	1 чашка 2 чашки	2–2 1/2 (100%) 5–6 (100%)	Положить продукт в чашу. Мешать во время приготовления. После разогрева перемешать.
Тарелка супа 400 мл (охлажденная)	1 порция	7–8 (50%)	Накрыть тарелку пластиковой пленкой. Поставить прямо на поворотный столик. Дать постоять 2–3 минуты (картофель порезать).
Запеканка порции по 250 г (охлажденная)	1 порция 2 порции	8–9 (50%) 12–15 (50%)	Положить в кастрюлю, накрыть крышкой. Поставить прямо на поворотный столик. Мешать во время приготовления. Дать постоять 2–3 минуты.

ПРИМЕЧАНИЕ: комнатная температура ±20°C
температура холодильника +3°C



Рецепты

ЗАКУСКИ, СУПЫ

Пикантные грибы

24 гриба с маленькими шляпками
6 ломтиков хлеба
4 тонких ломтика ветчины
4 луковичы-шалот, мелко нарезанных
1/2 чашки тертого сыра
2 яйца
2 ст. л. смешанных трав
(чабрец, душица, шалфей, майоран, петрушка)

1. Удалить ножки грибов.
2. Мелко крошить хлеб.
3. Варить ветчину, проложенную бумажными полотенцами, в течение 2 минут при уровне мощности 100%. Добавить лук и варить еще одну минуту.
4. Хорошо перемешать хлебные крошки, ветчину, лук, сыр, яйца и смесь трав.
5. Разложить смесь ложкой на грибы. Положить 12 грибов по краю поворотного столика, варите 1–1,5 минут при уровне мощности 100%.

на 24 гриба

Начос на скорую руку

200 г пакетик кукурузных чипсов
250 г соуса барбекю
1/2 чашки сметаны
2 ст. л. томатной пасты
1/4 чашки тертого сыра

1. Положить кукурузные чипсы на тарелку.
2. Смешать соус и сметану. Полить смесью чипсы.
3. Положить томатную пасту поверх соуса.
4. Посыпать сверху сыром.
5. Готовить в течение 3–5 минут при уровне мощности 100%.
6. Подавать сразу же с гуакамоле (мякотью авокадо).

на 4 порции

Суп из тыквы

1 кг тыквы, очищенной от кожуры и порезанной
2 небольшие луковичы (порезать)
1 чашка куриного бульона
1 чашка сливок
мускатный орех
лук-порей, соль по вкусу

1. Поместить тыкву, лук и бульон в большую чашу.
2. Накрыть и готовить 13-16 минут при уровне мощности 100%.
3. Поместить в смеситель или процессор и размешать до однородного состояния.
4. Положить в сервировочную чашу и добавить сливки и мускатный орех. Приправить по вкусу.

на 4–6 порций

Томатный суп со сливками

1 маленькая луковича, очищенная и порезанная
1 тонкий ломтик ветчины,
очистить от оболочки и порезать
30 г масла
1 морковь, очистить и порезать ломтиками
1 корень сельдерея, порезать
2 ст. л. муки
3 больших помидора, порезать на 4 части
600 мл куриного бульона
„букет гарни“ (смесь сухих растений, таких как
чабрец, петрушка, лавровый лист)
соль и перец
2 ст. л. сливок
порезанная петрушка.

1. Варить лук и ветчину в масле 3 минуты при уровне мощности 100%.
2. Добавить морковь и сельдерей. Накрыть и готовить еще 3 минуты при уровне мощности 100%.
3. Посыпать мукой и размешать. Добавить порезанные помидоры, бульон и „букет гарни“. Накрыть и готовить 13-18 минут при уровне мощности 100%.
4. Удалить „букет гарни“, сделать пюре.
5. Поставить обратно в печь, добавив сливки, петрушку и приправы. Накрыть и готовить 3–5 минут при уровне мощности 70%.

на 4 порции

Тушеные овощи „фритата“

2 больших картофелины, очистить и тонко
порезать на ломтики
1 луковича, тонко порезать на ломтики
5 яиц
450 г сметаны
340 г консервированных побегов спаржи, воду слить
1/2 красного стручкового перца, нарезать
полосками
2 цуккини, нарезать полосками
2 ст. л. сыра „Пармезан“

1. Разложить, картофель и лук на дне 25-сантиметровой тарелки для пирогов.
2. Смешать яйца со сметаной. Вылить половину смеси на картофель.
3. Готовить 16–19 минут при уровне мощности 70%.
4. Расположить спаржу, стручковый перец и цуккини по кругу поверх картофеля. Залить сверху оставшейся смесью из яиц и сметаны. Посыпать сверху сыром.
5. Готовить 19–21 минуту при уровне мощности 70%.
6. Завернуть в фольгу и оставить на 5 минут.
7. Нарезать на куски от центра к краю.

на 4 порции



БЛЮДА ИЗ ПРОДУКТОВ МОРЯ

Краб Морнэ

- 60 г масла
 1/3 чашки обыкновенной муки
 1/2 ч. л. сухой горчицы
 2 чашки молока
 1 луковица, мелко порезать
 две 170 г банки мяса крабов, слить жидкость
 2 сваренных вкрутую яйца порезать ломтиками
 соль и перец
 1/2 чашки мелко натертого сыра
 2 ст. л. крошек кукурузных хлопьев

1. Топить масло 1 минуту при уровне мощности 100%. Добавить, помешивая, муку и горчицу. Готовить еще 1 минуту при уровне мощности 100%.
2. Постепенно влить, помешивая, молоко. Готовить 4–6 минут при уровне мощности 100%, помешивая каждые 2 минуты.
3. Добавить лук, мясо крабов, яйца, соль и перец и 1/4 чашки сыра, размешать.
4. Поместить в сервировочное блюдо емкостью 1 л. Посыпать крошками кукурузных хлопьев и оставшимся сыром.
5. Готовить 7–8 минут при уровне мощности 50%.
6. Подавать со свежим овощным салатом.

на 6 порций

Креветки с чесноком

- 24 зеленые королевские креветки
 1/3 чашки оливкового масла
 2 ст. л. масла
 3 зубка чеснока, раздавить
 1 ст. л. резаной петрушки

1. Удалить панцири креветок, оставив нетронутыми хвосты.
2. Смешать масло и оливковое масло. Готовить 3 минуты при уровне мощности 100%. Добавить, помешивая, чеснок. Варить 1 минуту при уровне мощности 100%.
3. Добавить креветки. Варить 4–6 минут при уровне мощности 50%, встряхивая каждую минуту. Посыпать петрушкой.
4. Подавать на отдельных блюдах с чесночным хлебом.

на 4 порции

Рулет из лосося с сыром

Рулет

- 12 шт. лапши Лазанья (самая широкая из видов лапши плоской формы) (200 г пакет)
 250 г сыра Рикотта (итальянский свежий невыдержанный сыр с мягким вкусом)
 90 г сыра Чеддер, натереть
 соль, перец по вкусу
 2 яйца, слегка взбитых
 210 г банка красного лосося, жидкость слить
 2 ч. л. сока лимона

Соус

- 1 ст. л. кукурузной муки
 415 г банка томатного пюре
 2 ст. л. порезанной петрушки

Рулет

1. Налить 1 литр (4 стакана) горячей воды в большое блюдо. Высыпать лапшу в воду. Варить 4–5 минут при уровне мощности 100%.
2. Соединить вместе сыр Рикотта, сыр Чеддер, соль, перец, яйца, лосось и лимонный сок. Хорошо перемешать.
3. Положить ложку лососевой смеси на каждый лист лапши Лазанья. Плотно скрутить. Положить в один слой в мелкое жаропрочное блюдо швом вниз.

Соус

1. Смешать кукурузную муку с 2 ст. л. томатного пюре до образования однородной пасты. Добавить, помешивая, остатки пюре и петрушку.
2. Полить томатным пюре рулет и готовить 10–12 минут при уровне мощности 70% (до тех пор, пока лапша не станет мягкой).

на 4–6 порций



ПТИЦА

Цыпленок в горшочке

- 4 ножки цыпленка
- 1/4 чашки обыкновенной муки
- 2 тонких ломтика ветчины, мелко порезать
- 1 стручок зеленого перца, нарезать кубиками
- 1 луковица, мелко порезать
- 425 г консервированных очищенных томатов
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 кубика куриного бульона
- 1 ст. л. соевого соуса
- соль и перец
- 100 г грибов, порезать ломтиками

1. Обвалить ножки цыплят в муке.
2. Сложить все ингредиенты, за исключением грибов, в 2-литровую кастрюлю.
3. Накрыть и варить 22–26 минут при уровне мощности 70%. Помешать 2–3 раза во время приготовления.
4. Добавить грибы. Готовить, сняв крышку, еще 5–6 минут при уровне мощности 70%.

на 4–6 порций

Цыпленок с ветчиной и луком-пореем

- 1,5 кг цыпленок
- 60 г масла, растопить
- 1 шт. лука-порея, мелко порезать
- 1,5 чашки крошек хлеба из непросеянной муки
- желток 1 яйца
- соль и перец
- 20 г масла, растопить (дополнительно)

1. Смешать все компоненты начинки.
2. Заполнить внутренность цыпленка начинкой и закрепить зубочисткой.
3. Намазать цыпленка дополнительной порцией масла.
4. Положить цыпленка на подставку грудкой вниз, жарить 16–19 минут при уровне мощности 70%.
5. Перевернуть, готовить еще 16–19 минуты при уровне мощности 70%.
6. Завернуть в алюминиевую фольгу и оставить на 10 минут перед подачей на стол.

на 4 порции

Цыпленок с абрикосами

- 4 ножки цыпленка
- 1 пакетик французского лукового супа
- 1 ст. л. обыкновенной муки
- 250 мл абрикосового нектара
- 825 г консервированных половинок абрикосов, жидкость слить.

1. Обвалить цыпленка в смеси лукового супа и муки.
2. Готовить цыпленка 13 минут при уровне мощности 70%.
3. Залить абрикосовым нектаром и абрикосами.
4. Готовить, накрыв, 13–18 минут при уровне мощности 70%.
5. Подавать с горячими макаронами.

на 4 порции

Ножки цыпленка с сыром и зеленью

- 1 ст. л. нарезанной петрушки
- 2 ч. л. базилика
- 1 ч. л. эстрагона
- 1 ч. л. укропа
- 1 ч. л. горчичного порошка
- 1/2 ч. л. перца паприка
- соль и перец
- 2 ч. л. кунжута
- 45 г масла, растопить
- 4 большие ножки цыпленка
- 60 г панировочных сухарей +15 г сыра (натереть на терке)

1. Смешать петрушку, эстрагон, базилик, укроп, горчичный порошок, паприку, соль, перец, семена кунжута и одну треть масла в маленькой чаше.
2. Острым ножом приподнять кожу с ножек цыпленка.
3. Распределить смесь из трав между кожей и мясом.
4. Обмазать цыпленка оставшимся маслом, обвалить в панировочных сухарях.
5. Поместить на подставку, готовить 9–11 минут при уровне мощности 70%, перевернув через 5–6 минут.

на 4 порции



МЯСО

Пастуший пирог

- 2 большие картофелины
1 ст. л. масла
1 ст. л. молока
соль и перец
500 г говяжьего фарша
1 луковица, порезать
1 ст. л. порошкообразной смеси для соуса
1/2 чашки томатного соуса
1 ст. л. вустерширского соуса (острого соуса, в состав которого входят соевый соус, уксус, черная патока, красный стручковый перец, а также тропические фрукты и специи)
1 помидор, порезать
2 ст. л. петрушки
1 яйцо, взбить
- Очистить и нарезать картофель на кубики 2,5 см. Добавить 2 ст. л. воды. Накрыть и варить 12–14 минут при уровне 100%, пока он не станет мягким. Слить воду.
 - Размять картофель, добавить, масло, молоко, соль и перец.
 - В большой чаше смешать говяжий фарш и лук и готовить 9–11 минут при уровне мощности 70%, помешивая каждые 2 минуты. Слить сок.
 - Добавить порошкообразную смесь для соуса, томатный соус, вустерширский соус, помидоры и петрушку. Хорошо перемешать.
 - Переложить ложкой смесь в 3-литровую кастрюлю.
 - Разложить картофельное пюре ровным слоем поверх смеси. Смазать взбитым яйцом.
 - Готовить 18–19 минут при уровне мощности 70%.
 - Выдержать 10 минут перед подачей на стол.

на 4–6 порций

Весенняя запеканка из баранины

- 1 пакет (30 г) французского лукового супа
1/4 чашки обыкновенной муки
750 г баранины, порезанной кубиками
4 весенних луковицы, разрезать на 4 части
2 моркови, тонко нарезать
1 чашка куриного бульона
310 г кукурузных зерен (консервированных), слить жидкость
2 корня сельдерея, мелко нарезать
300 мл сметаны
- Смешать французский луковый суп и муку в 2–3-литровой кастрюле. Обвалить баранину в смеси так, чтобы она была полностью ей покрыта.
 - Добавить лук и морковь. Добавить куриный бульон, хорошо размешать.
 - Накрыть и готовить 24–26 минут при уровне мощности 50%, помешивая в процессе приготовления.
 - Добавить кукурузу, сельдерея и сметану. Хорошо размешать.
 - Варить еще 11–13 минут при уровне мощности 50%.

на 4 порции

Лазанья

Мясной соус

- 30 г масла
1 луковица, порезать
1 кг говяжьего фарша из верхней части ноги
1/4 чашки томатной пасты
240 г банка болонского соуса
(для макарон, из фарша и помидоров)
200 г консервированных шампиньонов, жидкость слить
1 зубок чеснока, раздавить (по желанию)

Сырный соус

- 90 г масла
1/3 чашки муки
1 3/4 чашки молока
125 гр сыра, натереть
200 г пакет лапши Лазанья быстрого приготовления
100 г сыра Мозарелла, натереть (итальянский невидержанный творожный сыр с мягким вкусом, напоминающим сливки).

Мясной соус

- Положить масло и лук в стеклянную чашу PYREX. Варить 2–3 минуты при уровне мощности 100%.
- Добавить, помешивая, фарш. Варить незакрытым 11–13 минут при уровне мощности 70%, помешивая каждые 2 минуты. Слить лишний жир.

- Добавить, помешивая, томатную пасту, болонский соус, шампиньоны и чеснок.

Сырный соус

- Растопить масло в течение 40–50 секунд при уровне мощности 100%. Добавить, помешивая, муку; варить еще 1 минуту при уровне мощности 100%.
- Постепенно добавить, помешивая, молоко. Варить 4–5 минут при уровне мощности 100%, помешивая каждую минуту.
- Добавить, помешивая, сыр.

Мясной соус и сырный соус

- Налить мясной соус в 26-см круглое блюдо, так чтобы он покрывал дно. Окунуть лапшу Лазанья в горячую воду, затем положить ее слоем сверху. Разложить ложкой 1/3 оставшегося мясного соуса. Положить 1/3 сырного соуса.
- Повторить процесс, последним слоем должен быть сырный соус.
- Посыпать сыром Мозарелла.
- Готовить 18–21 минуту при уровне мощности 70%.
- Дать постоять 10 минут перед подачей на стол.
- Подавать со свежим салатом и хлебом.

на 8 порций



ОВОЩИ

Цветная капуста „о-гратен“

500 г соцветий цветной капусты
30 г масла
2 ст. л. муки
1 чашка молока
1 ч. л. горчицы
1/2 чашки тертого сыра
перец паприка

1. Положить цветную капусту в блюдо для выпечки пирогов. Накрыть и готовить 5–7 минут при уровне мощности 100% до размягчения. Слить жидкость.
2. Топить масло в стеклянной чашке PYREX 1–1,5 минуты при уровне мощности 100%.
3. Добавить, помешивая, муку. Варить 1 минуту при уровне мощности 100%.
4. Постепенно добавлять, помешивая, молоко и горчицу. Варить 3–4 минуты при уровне мощности 100%, помешивая каждую минуту.
5. Добавить, помешивая, пока не расплавится, сыр.
6. Залить цветную капусту. Посыпать перцем паприка.
7. Варить 3–4 минуты при уровне мощности 100%.

на 4-6 порций

Запеченный картофель

3 большие картофелины (около 500 г) очистить и порезать на тонкие ломтики
1/4 чашки воды;
1 большая луковица, порезать на ломтики
200 г упаковка нежирной сметаны
1 яйцо
90 г сыра Чеддер, мелко натереть
перец паприка.

1. Положить картофель в круглое или овальное блюдо, налить воду, накрыть и варить 6 минут при уровне мощности 100%.
2. Слить воду.
3. Разложить ломтики лука поверх картофеля.
4. Смешать сметану и яйцо и залить картофель. Посыпать сыром и перцем по желанию.
5. Варить, не накрывая, 10–12 минут при уровне мощности 70%.

на 4–6 порций

Рисовое ризотто (легко приготовить дома)

1 луковица, нарезать кубиками
60 г масла
4 тонких ломтика ветчины, нарезать кубиками
(или 1 чашка вареного мяса цыпленка
или окорока)
3 кубика куриного или говяжьего бульона
2 чашки кипящей воды;
1 чашка длиннозернистого риса, хорошо промыть
1 чашка смеси мелко нарезанных овощей,
например, морковь, цуккини, грибы

1. Положить лук, масло и ветчину в большую кастрюлю. Варить 3–5 минут при уровне мощности 100%. Хорошо размешать.
2. Растворить бульонные кубики в кипящей воде, добавить в лук и ветчину. Добавить все остальные ингредиенты. Накрыть крышкой и варить 13–18 минут при уровне мощности 100%. Во время приготовления не мешать.
3. По истечении этого времени вся жидкость должна впитаться.
4. Дать постоять 5 минут и домешать вилкой перед подачей на стол.

6–8 порций

Морковь с медом

500 г моркови, нарезать вдоль
60 г масла
1 ст. л. тертой апельсиновой цедры
2 ст. л. меда

1. Смешать все ингредиенты в кастрюле.
2. Накрыть и варить 8-10 минут при уровне мощности 100%.

на 4 порции

Овощное блюдо

200 г моркови, нарезать ломтиками;
200 г брокколи, нарезать соцветиями;
100 г цуккини, нарезать ломтиками.

1. Разложить овощи в мелком блюде так, чтобы мягкие овощи находились в центре, а более твердые – вокруг них.
2. Накрыть крышкой или пластиковой пленкой.
3. Варить 6–7 минут при уровне мощности 100%.

на 4 порции



ДЕСЕРТЫ

Хрустящие яблоки по-калифорнийски

800 г консервированных яблок для пирогов
340 г смеси для пирожных (см. ниже *)
125 г твердого масла, нарезать тонкими
ломтиками
3 ст. л. коричневого сахара
3 ст. л. кокосовых орехов
2 ст. л. толченых орехов
1 ст. л. корицы.

1. Положить яблоки в мелкую кастрюлю.
2. Посыпать равномерно сухой смесью для пирожных.
3. Разложить ломтики масла поверх насыпанной смеси так, чтобы полностью закрыть ее.
4. Смешать оставшиеся 4 ингредиента и посыпать ими сверху масло.
5. Готовить 7–8 минут при уровне мощности 100%.
6. Подавать теплыми со взбитыми сливками.

на 6–8 порций

* Вместо смеси для пирожных можно использовать такую смесь:

{ 1 1/2 чашки муки
3 ч. л. сахара
3 ч. л. сухого обезжиренного молока
соль

Печеные яблоки

3/4 чашки грецких орехов
1/4 чашки коричневого сахара
2 ч. л. смеси пряностей
4 больших яблока
2 ст. л. лимонного сока
30 г масла, растопить

1. Положить грецкие орехи, сахар и смесь пряностей в смеситель или процессор, обрабатывать, пока орехи не измельчатся.
2. Очистить яблоки от кожицы и сердцевины, полить лимонным соком.
3. Обмазать яблоки маслом, обвалять в ореховой смеси так, чтобы они были покрыты смесью полностью.
4. Положить на дно 20-сантиметровой тарелки для пирогов. Заполнить яблоки оставшейся ореховой смесью.
5. Готовить 7–8 минут при уровне мощности 100%. Дать постоять 5 минут.
6. Подавать со взбитыми сливками.

на 4 порции




WARNING

Read all instructions before using the appliance.

1. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
 - a. Do not overcook food.
 - b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in the oven.
 - c. Do not heat oil or fat for deep frying. The temperature of the oil cannot be controlled.
 - d. Look at the oven from time to time when food is heated in disposable containers made of plastic, paper or other combustible materials for signs of smoke or burning.
 - e. If materials inside the oven should ignite, or smoke is observed, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
2. To reduce the risk of explosion and sudden boiling:
 - a. Do not place sealed containers in the oven. Babies bottles fitted with a screw cap or teat are considered to be sealed containers.
 - b. When boiling liquids in the oven, use a wide-mouthed container and stand about 20 seconds at the end of cooking to avoid delayed eruptive boiling of liquids.
3. This oven is for home food preparation only and should only be used for heating, cooking and defrosting food and beverage.
It is not suitable for commercial, or laboratory use.
4. Never operate the oven whilst any object is caught or jammed between the door and the oven.
5. Do not try to adjust or repair the oven yourself because of hazard. The oven must be adjusted or repaired by a qualified service technician trained by SHARP.
6. Do not operate the oven if it is not working correctly or damaged until it has been repaired by a qualified service technician trained by SHARP. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to:
(1) Door (warped), (2) Hinges and Latches (broken or loosened), (3) Door Seals, Sealing Surfaces and oven cavity (buckled or deformed).
7. Do not catch the utensil, your clothes or accessories on the door safety latches when you take out the food from the oven.
8. Always use oven mittens to prevent burns when handling utensils that are in contact with hot food. Enough heat from the food can transfer through utensils to cause skin burns.
9. Should the supply cord become damaged, it must be replaced with a special cord supplied by a SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP. And it must be replaced by a qualified service technician trained by SHARP.
10. Avoid steam burns by directing steam away from the face and hands.
Slowly lift the furthest edge of a dish's cover and microwave plastic wrap and carefully open popcorn and oven cooking bags away from the face.
11. Make sure that the power supply cord is undamaged, and that it does not run under the oven or over any hot surfaces or sharp edges.
12. If the oven lamp fails please consult your dealer or a qualified service technician trained by SHARP.
13. To prevent the turntable from breaking:
 - a. Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
 - b. Do not place anything hot on a cold turntable.
 - c. Do not place anything cold on a hot turntable.
14. This appliance must be earthed.
15. Do not store food or any other items inside the oven.
16. Make sure the utensil does not touch the interior walls during cooking.
17. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
18. This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
19. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.



SPECIAL NOTES

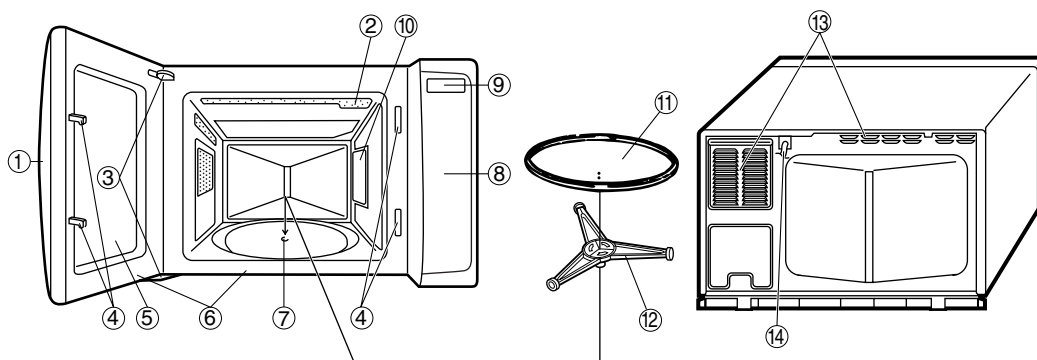
	DO	DON'T
Eggs, fruits, nuts, seeds, vegetables, sausages and oysters	<ul style="list-style-type: none"> * Puncture egg yolks and whites and oysters before cooking to prevent "explosion". * Pierce skins of potatoes, apples, squash, hot dogs, sausages and oysters so that steam escapes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Cook eggs in shells to prevent "explosion". which may damage the oven or injure yourself. * Reheat whole eggs. * Overcook oysters. * Dry nuts or seeds in shells.
Popcorn	<ul style="list-style-type: none"> * Use specially bagged popcorn for the microwave oven. * Listen while popping corn for the popping to slow to 1-2 seconds. 	<ul style="list-style-type: none"> * Pop popcorn in regular brown bags or glass bowls. * Exceed maximum time on popcorn package.
Baby food	<ul style="list-style-type: none"> * Transfer baby food to small dish and heat carefully, stirring often. Check for suitable temperature. * Remove the screw cap and teat before warming baby bottles. After warming shake thoroughly. Check for suitable temperature. 	<ul style="list-style-type: none"> * Heat disposable bottles. * Overheat baby bottles. Only heat until warm. * Heat bottles with nipples on. * Heat baby food in original jars.
General	<ul style="list-style-type: none"> * Food with filling should be cut after heating, to release steam and avoid burns. * Stir liquids briskly before and after cooking for even heating. * Use a deep bowl when cooking liquids or cereals to prevent boiling over. * For boiling or cooking liquids see WARNING on page E-1. 	<ul style="list-style-type: none"> * Heat or cook in closed glass jars or airtight containers. * Deep fat fry. * Dry wood, herbs, wet papers, clothes or flowers. * Operate the oven empty.
Canned foods	<ul style="list-style-type: none"> * Remove food from can. 	<ul style="list-style-type: none"> * Heat or cook food while in cans.
Sausage rolls, Pies, Christmas pudding	<ul style="list-style-type: none"> * Cook for the recommended time. (These foods have high sugar and/ or fat contents.) 	<ul style="list-style-type: none"> * Overcook as they may catch fire.
Meats	<ul style="list-style-type: none"> * For microwave cooking, use a microwave proof roasting rack to collect drained juices. <p>Roasting rack:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> * Place meat directly on the turntable for cooking.
Utensils	<ul style="list-style-type: none"> * Check the utensils are suitable for MICROWAVE cooking before you use them. 	<ul style="list-style-type: none"> * Use metal utensils for MICROWAVE cooking. Metal reflects microwave energy and may cause an electrical discharge known as arcing.
Aluminium foil	<ul style="list-style-type: none"> * Use to shield food to prevent over cooking. * Watch for sparking. Reduce foil or keep clear of cavity walls. 	<ul style="list-style-type: none"> * Use too much. * Shield food close to cavity walls. Sparking can damage the cavity.
Browning dish	<ul style="list-style-type: none"> * Place a suitable insulator such as microwave and heat proof dinner plate between the turntable and the browning dish. 	<ul style="list-style-type: none"> * Exceed the preheating time recommended by the manufacturer. Excessive preheating can cause the glass turntable to shatter and/or damage internal parts of the oven.



INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Remove all packing materials from the oven cavity . Check the unit for any damage, such as a misaligned door, damaged gaskets around the door or dents inside the oven cavity or on the door. If there is any damage, please do not operate the oven until it has been checked by a SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP and repaired, if necessary.
2. Accessories provided
 - 1) Turntable tray
 - 2) Roller stay
 - 3) Operation manual and cooking guide
 - 4) Cook book (Russian)
3. Locate the roller stay in the centre of the oven, then fit the turntable on the roller stay. Make sure the turntable and roller stay are centrally located and locked together. NEVER OPERATE THE OVEN WITHOUT THE ROLLER STAY AND TURNTABLE.
4. The oven should not be installed in any area where excessive heat and steam are generated, for example, next to a conventional oven unit. The oven should be installed so as not to block ventilation openings. Allow at least 15 cm on the top of the oven for free air space.
5. Neither the manufacturer nor the distributors can accept any liability for damage to the machine or personal injury for failure to observe the correct electrical connecting procedure. The A.C. voltage must be single phase 220V, 50Hz.

OVEN DIAGRAM



1. Door handle
2. Oven lamp
3. Door hinges
4. Door safety latches
5. See through door
6. Door seals and sealing surfaces
7. Coupling

8. Control panel (See page E-4)
9. Digital readout
10. Waveguide cover
11. Turntable
12. Roller stay
13. Ventilation openings
14. Power supply cord



OPERATION OF TOUCH CONTROL PANEL

The operation of the oven is controlled by pressing the appropriate pads arranged on the surface of the control panel.

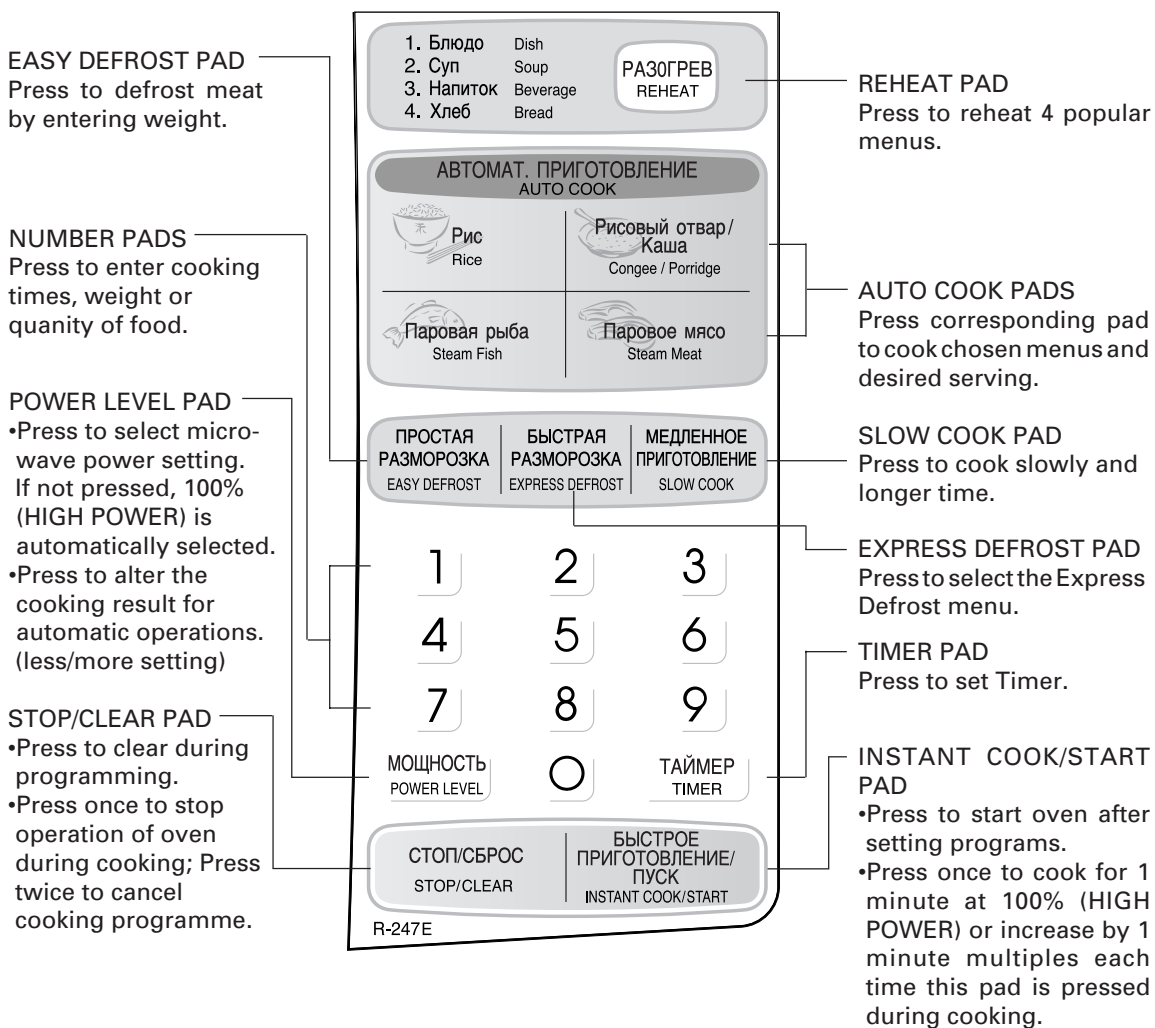
An entry signal tone should be heard each time you press the control panel to make a correct entry.

In addition the oven will beep for approximately 2 seconds at the end of the cooking cycle, or 4 times when a cooking procedure is required.

Control Panel Display

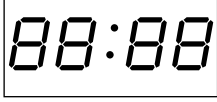

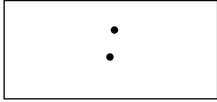


Touch Control Panel Layout





Getting Started

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Plug the oven into a power point. Ensure the oven door is closed.		 Flashing eights
2	Press the STOP/CLEAR pad so that the oven beeps.		 Only the dots will remain.

Stop/Clear

Press the STOP/CLEAR pad once to:

1. Stop the oven temporarily during cooking.
2. Clear if you make a mistake during programming.

To Cancel a Programme During Cooking

Press the STOP/CLEAR pad twice.



MANUAL OPERATIONS

Microwave Time Cooking

This is a manual cooking feature, first enter the cooking time then the power level. You can programme up to 99 minutes, 99 seconds. There are five different power levels.

Power level	LOW	M•LOW	MEDIUM	M•HIGH	HIGH
Approximate percentage of microwave power	10%	30%	50%	70%	100%
Display	10P	30P	50P	70P	100P
Examples of foods typically cooked on microwave oven power level	Keeping food warm	Defrost Softening butter	Casseroles Seafood	Cakes Muffins Slices	Fruit Vegetable Rice/Pasta

This variable cooking control allows you to select the rate of microwave cooking. If a power level is not selected, then HIGH power is automatically used.

*Suppose you want to cook vegetables for 2 minutes 30 seconds on HIGH power.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired cooking time.	2 3 0	2.30 COOK will flash on and off.
2	Press the INSTANT COOK/START pad.	БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК INSTANT COOK/START	2.30 The timer begins to count down.

To lower the power press the POWER LEVEL pad until desired power level is displayed.

* Suppose you want to cook Fish Fillets for 10 minutes on MEDIUM power.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired cooking time.	1 0 0 0	10.00 COOK will flash on and off.
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad as required (for MEDIUM press three times).	МОЩНОСТЬ POWER LEVEL x 3	50P
3	Press the INSTANT COOK/START pad.	БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ/ПУСК INSTANT COOK/START	10.00 The timer begins to count down.

If the door is opened during cooking process, the cooking time in the readout automatically stops. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the INSTANT COOK/START pad is pressed.

If you wish to know the power level during cooking, press the POWER LEVEL pad. As long as your finger is touching the POWER LEVEL pad, the power level will be displayed.



Sequence Cooking

Your oven can be programmed for up to 3 automatic cooking sequences, switching from one variable power setting to another automatically.

* Suppose you want to cook for 10 minutes on MEDIUM power followed by 5 minutes on HIGH power.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired cooking time.		 COOK will flash on and off.
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad. (for MEDIUM press three times)	 x 3	
3	For second sequence, enter desired cooking time. (If power is not selected the oven will operate at HIGH power).		
4	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The timer begins to count down. When it reaches zero, the second sequence will appear and the timer will begin to count down again.

Instant Cook™

For your convenience Sharp's Instant Cook allows you to easily cook for one minute on HIGH power.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the INSTANT COOK/START pad. (Within 3 minutes of closing the door.)		 The timer begins to count down.

Press the INSTANT COOK/START pad until desired time is displayed.
Each time the pad is pressed, the cooking time is increased by 1 minute.





Increasing Time During the Cooking Programme

Cooking time can be added during a cooking programme using the INSTANT COOK/START pad.

* Suppose you want to increase the cooking time by 2 minutes during 5 minutes on MEDIUM power.
(at the moment the remaining cooking time is 1 min. 30 sec.)

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired cooking time.	5 0 0	 COOK will flash on and off.
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad. (for MEDIUM press three times)	МОЩНОСТЬ POWER LEVEL x 3	
3	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The timer starts to count down.
4	Press the INSTANT COOK/START pad twice to increase the cooking time by two minutes.	 x 2	 The timer keeps on counting down.

NOTE You cannot use this function for SLOW COOK.




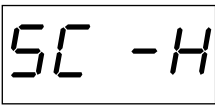

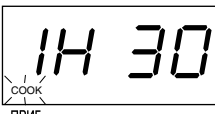

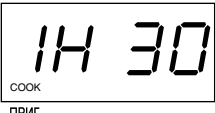
Slow Cook

МЕДЛЕННОЕ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ
SLOW COOK

To select SLOW COOK HIGH, press the SLOW COOK pad once.
To select SLOW COOK LOW, press the SLOW COOK pad twice.

The SLOW COOK setting is designed for foods which cook longer time. For example, stewing, braising, boiling soup or Chinese desserts of liquid type. The SLOW COOK setting provides two choices: SLOW COOK HIGH or SLOW COOK LOW. The maximum cooking time is 2 hours for each choice when cook manually.

* Suppose you want to cook stew chicken on SLOW COOK HIGH for 1 hour 30 min.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the SLOW COOK pad once.	 x 1	
2	Enter desired cooking time.		 COOK will flash on and off.
3	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The cooking time will count down to zero. After cooking the oven will "beep".

- NOTE**
1. If you need to check the food doneness during cooking, you can open the oven door or pressing the STOP/CLEAR once, then check and stir. After that close the door and touch INSTANT COOK/START pad to resume cooking.
 2. Combination between HIGH and LOW is free until 2 stages. But combination between SLOW COOK and other features is not possible.
 3. If you wish to know the level of slow cook during cooking, press the POWER LEVEL pad. As long as your finger is pressing the POWER LEVEL pad, H (SLOW COOK HIGH) or L (SLOW COOK LOW) will be displayed.

SPECIAL NOTES ON SLOW COOKING

For better cooking result, always try to:

1. Cut the ingredients into smaller pieces.
2. Add in adequate liquid medium (eg: water, sauce) and try to submerge the ingredients into the liquid medium in order to avoid scorching. This is especially important when stew or chicken soup is prepared.
3. When soup or large quantity is prepared, make sure that the water level is at least 3.8cm from the rim of casserole, otherwise spill over may result.
4. Do not add too much seasonings or salt at the initial stage of cooking. Try to add (especially salt) soon after or just after finish.
5. Cook with the casserole lid on. Also please do not open the lid during cooking as this may disturb the cooking sequence.
6. Stir and stand for 10 minutes after cooking.

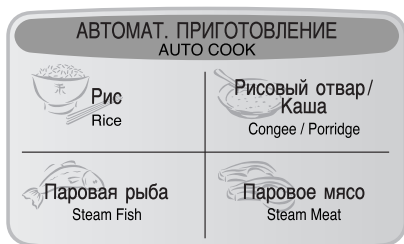


AUTOMATIC OPERATIONS

Notes for Automatic Operations


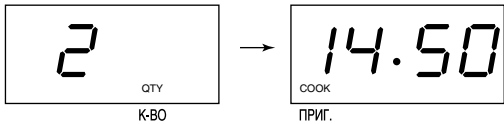
- When using the automatic features, carefully follow the details provided in each Menu Guide to achieve the best result.
If the details are not followed carefully, the food may be overcooked or undercooked or **Err** may be displayed.
- Food weighing more or less than the quantity or weight listed in each Menu Guide, cook manually.
- To change the final cooking or defrosting result from the standard setting, press the POWER LEVEL pad once (PLUS) for more cooking time or twice (LESS) for less cooking time after selecting desired setting. Refer to page E-18.
- The final cooking result will vary according to the food condition (e.g.initial temperature, shape, quality). Check the food after cooking and if necessary continue cooking manually.
- To avoid children's misuse, each AUTO COOK and EXPRESS DEFROST function pad can be used only within 3 minutes after cooking completion, closing the door or pressing the STOP/CLEAR pad.
- To defrost foods above or below the weights allowed on the EXPRESS DEFROST MENU GUIDE, use EASY DEFROST or defrost manually.
- Err** will be displayed if more or less than weight or quantity of foods suggested in each Menu Guide is programmed when the INSTANT COOK/START pad is pressed. To clear, press the STOP/CLEAR pad and reprogramme.
- When entering the weight of the food, round off the weight to the nearest 0.1kg(100g). For example, 0.35kg would become 0.4kg.

Auto Cook



The AUTO COOK allows you to cook 4 popular foods.
Follow the details provided in Auto Cook Menu Guide on page E-11 and E-12.

* Suppose you want to cook 2 serves of Rice.

Procedure	Pad Order	Display
Press the Rice pad until desired quantity is displayed (for 2 serves press twice).	 Рис Rice x 2	After about 2 sec.  Cooking starts and the cooking time will begin counting down. When it reaches zero, the oven will "beep".



Auto Cook Menu Guide

MENU		QUANTITY		PROCEDURE
Rice		1-2 serves		<ul style="list-style-type: none"> Wash rice until water runs clear. Place rice and water into a deep casserole (about 2ℓ) and soak for 30 mins (stir rice a few times during soaking). Stir and cook with cover. After cooking, stir lightly and stand for 5 mins with a cover.
Times of Pressing	Serving (s)	Rice	Water	
1	1 serve (1-2 persons)	150g	240ml	
2	2 serves (3-5 persons)	300g	480ml	
Congee		1-2 serves		<ul style="list-style-type: none"> Wash rice until water runs clear. Place rice and water into a deep casserole (2ℓ for 1 serve, 3ℓ for 2 serves) and soak for 30 mins (stir rice a few times during soaking). Stir and cook uncovered. After cooking, stir lightly and stand for 5 mins.
Times of Pressing	Serving (s)	Rice	Water	
1	1 serve (1-2 persons)	50g	750ml	
2	2 serves (3-5 persons)	80g	1400ml	
Menu Variation				
eg	<ul style="list-style-type: none"> ★ Congee with Pallock Fish and Peanuts Ingredients: 100g Pallock fish (fried; chopped) (3-5 persons) 50g Peanuts 1 slice salted turnip (chopped) 3 spring onions (chopped) 			
	<p>NOTE The ingredients can be added just after finish, with salted turnip and spring onions as garnish and sprinkles on top.</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> ★ Congee with Salted Pork and Preserved Duck Eggs Ingredients: approx. 230g (½ lb) lean pork (chopped) (3-5 persons) 2 preserved duck eggs (diced) 			
	<p>NOTE The ingredients can be added 10 min. before finish.</p>			
Porridge		1-2 serves		<ul style="list-style-type: none"> Wash rice until water runs clear. Place rice and water into a deep casserole (2ℓ for 1 serve, 3ℓ for 2 serves) and soak for 15 mins (stir rice a few times during soaking). Stir and cook uncovered. After cooking, stir lightly and stand for 5 mins.
Times of Pressing	Serving (s)	Rice	Water	
1	1 serve (1-2 persons)	100g	1200ml	
2	2 serves (3-5 persons)	160g	2200ml	
Menu Variation				
You can enjoy the variation by putting some ingredients into Porridge just after finish or 10 mins before finish.				
eg	<ul style="list-style-type: none"> ★ Chicken Porridge: 200g Chicken (cut small pieces, precooked) (3-5 persons) Spring Onion, cut 3cm long ★ Fish Porridge :250g Fish (precooked) (3-5 persons) 2 slices Ginger (cut into stripes) 			

NOTE Water temperature should be about 20°C at initial cooking.



MENU	INITIAL TEMPERATURE	QUANTITY	PROCEDURE												
Steam Fish eg: Sea Bream Pomfret Carp Black Mullet Flatfish etc.	8-12°C Refrigerated temperature	1-3 serves <table border="1"> <thead> <tr> <th>Times of pressing</th> <th>Serving (s)</th> <th>Weight</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1 serve</td> <td>130-199g</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2 serves</td> <td>200-300g</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3 serves</td> <td>301-420g</td> </tr> </tbody> </table> (Whole fish or Fish fillet)	Times of pressing	Serving (s)	Weight	1	1 serve	130-199g	2	2 serves	200-300g	3	3 serves	301-420g	<ul style="list-style-type: none"> Wash fish thoroughly and remove scales. Make a few slits on the skin of fish, pierce the eyes of fish. Put on a shallow dish, 22-28 cm in diameter. Sprinkle lightly with water, salt and oil. Put green onion and ginger slices on top. Cover with microwave wrap. After cooking, stand for 2 minutes.
Times of pressing	Serving (s)	Weight													
1	1 serve	130-199g													
2	2 serves	200-300g													
3	3 serves	301-420g													
Steam Meat eg: Beef patty Chicken pieces with mushrooms etc.	8-12°C Refrigerated temperature	1-3 serves <table border="1"> <thead> <tr> <th>Times of pressing</th> <th>Serving (s)</th> <th>Weight</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1 serve</td> <td>180-289g</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2 serves</td> <td>290-400g</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>3 serves</td> <td>401-520g</td> </tr> </tbody> </table>	Times of pressing	Serving (s)	Weight	1	1 serve	180-289g	2	2 serves	290-400g	3	3 serves	401-520g	<ul style="list-style-type: none"> Marinate the meat. For meat patty, try to make it a thin layer especially in the centre. Put on a shallow dish, 22-28 cm in diameter. Cover with microwave wrap. After cooking, stand for 2 minutes.
Times of pressing	Serving (s)	Weight													
1	1 serve	180-289g													
2	2 serves	290-400g													
3	3 serves	401-520g													

Steam Meat Recipes

Beef Patty (2 Serves)

[Ingredients]

330 g Ground beef
 50 g Preserved Vegetables
 1 Salted Egg Yolk

[Seasonings]

1 tsp. Salt
 1 tsp. Sugar
 2 tsp. Cornstarch
 2 tsp. Oil
 1 1/2 tsp. Soya sauce

[Method]

1. Marinate the ground beef and preserved vegetables with seasonings and mix well. Press into patty shape.
2. Cut the salted Egg Yolk into dices and place on the patty for decoration.
3. Cover with microwave wrap and press Steam Meat pad twice to Cook.

Chicken Pieces with Mushrooms (2 Serves)

[Ingredients]

280 g Chicken pieces
 40 g Dried mushrooms
 (soaked)
 Ginger slices
 Green onion slices

[Seasonings]

1/2 tsp. Salt
 1/2 tsp. Sugar
 1 1/2 tsp. Soya sauce
 1/2 tsp. Cornstarch
 1 1/2 tsp. Sesame oil

[Method]

1. Marinate the chicken pieces and soaked mushrooms with seasonings. Then mix together with ginger and green onion slices.
2. Cover with microwave wrap and press Steam Meat pad twice to Cook.










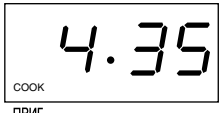
Reheat

РАЗОГРЕВ
REHEAT

1. Dish
2. Soup
3. Beverage
4. Bread

Press to select 4 popular reheat menus.
Follow the details provided in Reheat Menu Guide.

* Suppose you want to reheat 2 bowls of Soup.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the REHEAT pad until the desired menu number is displayed (for soup press twice).	 x 2	 QTY will flash on and off.
2	Press the number pad to enter quantity.		 COOK will flash on and off.
3	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The cooking time will appear and count down to zero. When it reaches zero, the oven will "beep".

Reheat Menu Guide

NO.	MENU	INITIAL TEMPERATURE	QUANTITY	PROCEDURE
rH-1	Dish Lunch/Dinner plate Meat Dish Fried Noodles Plate of Rice	6-12°C Refrigerated temperature	1-2 serves (1 serve, approx. 200g)	<ul style="list-style-type: none"> Take out the dish from the refrigerator. Cover with microwave wrap or glass lid. After reheating, stir and stand for 2 minutes.
rH-2	Soup	20-25°C Room temperature	1-4 cups (1 cup, approx. 250ml)	<ul style="list-style-type: none"> For 1 cup, use 1 bowl. For 2 cups, use 2 bowls. And for 3-4 cups, use 2ℓ casse-role. No cover. Place on centre of turntable (1 bowl). (For 2 bowls, place along the rim of turntable.) After reheating, stir.
rH-3	Beverage Coffee Tea Water	20-25°C Room temperature	1-4 cups (1 cup, approx. 250ml)	<ul style="list-style-type: none"> No cover. Place on centre of turntable (1 cup). (For 2-4 cups, place along the rim of turntable.) After reheating, stir.
rH-4	Bread (NOTE: Reheating result varies with the kind of bread and its condition.)	20-25°C Room temperature	1-4 pieces (1 piece, approx. 50g)	<ul style="list-style-type: none"> For 1-2 pcs, put onto a paper towel and cover with another paper towel. For 3-4 pcs, put onto a plate lined with paper towel and cover with another paper towel. When you reheat only one piece of bread, place it on centre.



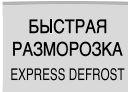
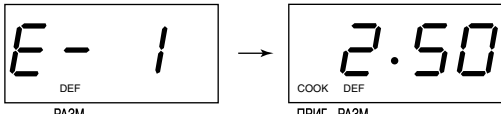
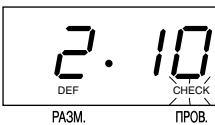
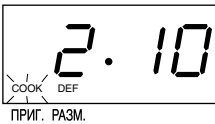

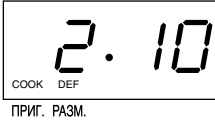
Express Defrost

БЫСТРАЯ
РАЗМОРОЗКА
EXPRESS DEFROST

1. Minced Meat
2. Chicken Pieces
3. Steak/Chops

EXPRESS DEFROST rapidly defrosts 3 types of meat in specific weights. Follow the details provided in Express Defrost Menu Guide on page E-15.

* Suppose you want to defrost 0.2 kg of Minced Meat.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EXPRESS DEFROST pad until the desired menu number is displayed (for Minced Meat press once).	 x 1	After about 2 sec.  The defrosting time will begin counting down. When a 4 times "beep" sound is heard, the oven stops. CHECK will flash on and off.
2	Open the door. Turn over and rearrange. Shield the defrosted portions.		 CHECK will flash on and off.
3	Close the door.		 COOK will flash on and off.
4	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The defrosting time will continue counting down. When it reaches zero, the oven will "beep".





Express Defrost Menu Guide

No.	MENU	QUANTITY	PROCEDURE
1	Minced Meat Beef/Pork	0.2 kg	<ul style="list-style-type: none"> Place frozen minced meat on a shallow dish. The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Remove defrosted portions, turn over and shield edges with foil strips. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 3-5 minutes.
2	Chicken Pieces (Mid-joint of chicken wings)	0.35 kg	<ul style="list-style-type: none"> Place mid-joint of chicken wings on a shallow dish. The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over, rearrange and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 5 minutes.
3	Steaks Chops	0.3 kg	<ul style="list-style-type: none"> Shield thin end of chops or steaks with foil. Position the food with thinner parts in the centre in a single layer on a shallow dish. If pieces are stuck together, try to separate as soon as possible. The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over, rearrange and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 5 minutes.

- NOTE**
- When freezing minced meat, shape it into flat even sizes.
 - For chicken pieces, steaks and chops, freeze separately in single flat layers and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.
 - It is also a good idea to label the packs with the correct weights.


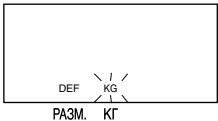

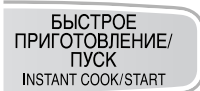
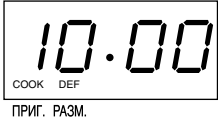
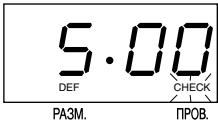
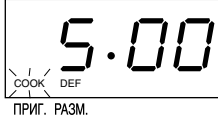

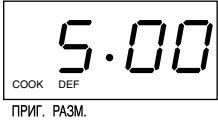


Easy Defrost

ПРОСТАЯ
РАЗМОРОЗКА
EASY DEFROST

EASY DEFROST will automatically compute the microwave power and defrosting time.
Follow the details provided in Easy Defrost Menu Guide on page E-17.



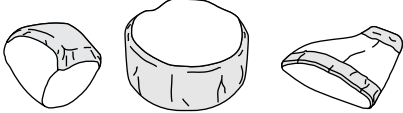


* Suppose you want to defrost 1.0 kg of Chicken Pieces.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EASY DEFROST pad.		 KG will flash on and off.
2	Press the number pads to enter weight.	1 0	 COOK will flash on and off.
3	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The defrosting time will begin counting down. When a 4 times "beep" sound is heard, the oven stops. CHECK will flash on and off.
4	Open the door. Turn over and rearrange. Shield the defrosted portions.		 CHECK will flash on and off.
5	Close the door.		 COOK will flash on and off.
6	Press the INSTANT COOK/START pad.		 The defrosting time will continue counting down. When it reaches zero, the oven will "beep".





Easy Defrost Menu Guide

MENU	QUANTITY (MIN. – MAX.)	PROCEDURE
Steaks Chops 	0.1 - 1.5 kg	<ul style="list-style-type: none"> Shield thin end of chops or steaks with foil. Position the food with thinner parts in the centre in a single layer on a shallow dish. If pieces are stuck together, try to separate as soon as possible. Half way the oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over, rearrange and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 5-30 minutes.
Minced Meat Beef/Pork 	0.1 - 1.5 kg	<ul style="list-style-type: none"> Place frozen minced meat on a shallow dish. Shield edges. Half way the oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and shield edges with foil strips. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 5-30 minutes.
Roast Meat Beef/Pork/Lamb 	0.5 - 1.5 kg	<ul style="list-style-type: none"> Shield the edge with foil strips about 2.5cm wide. Place joint with lean side face upwards (if possible) on a shallow dish. Half way the oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 10-30 minutes.
Poultry 	1.0 - 1.5 kg	<ul style="list-style-type: none"> Remove from original wrapper. Shield wing and leg tips with foil. Place breast side down on a shallow dish. Half way the oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 15-30 minutes. <p>NOTE After standing run under cold water to remove giblets if necessary.</p>
Chicken Pieces 	0.1 - 1.5 kg	<ul style="list-style-type: none"> Shield the exposed bone with foil. Place chicken pieces on a shallow dish. Half way the oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over, rearrange and shield the defrosted portions. Press start to continue defrosting. After defrost time, stand covered with aluminium foil for 5-30 minutes.

Food not listed in the Guide can be defrosted manually using M. LOW power level.

- NOTE**
- When freezing minced meat, shape it into flat even sizes.
 - For chicken pieces, steaks and chops, freeze separately in single flat layers and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.
 - It is also a good idea to label the packs with the correct weights.



OTHER CONVENIENT FEATURES

Less/More Setting




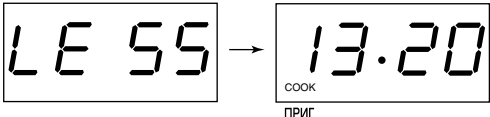
The cooking times programmed into the automatic menus are tailored to the most popular tastes. To adjust the cooking time to individual preference, simply press the POWER LEVEL pad as adjustment. Press once (PLUS) for more cooking or twice (LESS) for less cooking.

The Less/More setting can be used to adjust the cooking time of the following features:—

- AUTO COOK
- REHEAT
- EXPRESS DEFROST
- EASY DEFROST

(1) AUTO COOK, EXPRESS DEFROST


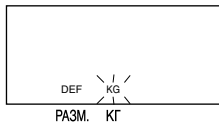



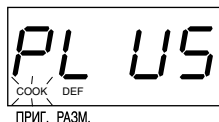

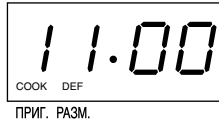
* Suppose you want to cook 2 serves of Rice (AUTO COOK) for less time than the standard setting.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the Rice pad twice.	 x 2	
2	Press the POWER LEVEL pad twice within 2 seconds.	 x 2	<p>After about 2 sec.</p>  <p>Cooking starts and the cooking time will begin counting down.</p>

For EXPRESS DEFROST, follow this same procedure using the EXPRESS DEFROST pad instead of AUTO COOK pads in step 1.

(2) REHEAT, EASY DEFROST

* Suppose you want to defrost 1.0kg of Chicken Pieces (EASY DEFROST) for more time than the standard setting.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EASY DEFROST pad.		 <p>KG will flash on and off.</p>
2	Press the number pads to enter weight.		 <p>COOK will flash on and off.</p>
3	Press the POWER LEVEL pad once within 2 seconds.	 x 1	
4	Press the INSTANT COOK/START pad.		

For REHEAT, follow this same procedure using the REHEAT pad instead of EASY DEFROST pad in step 1.





Timer

Use this feature as a general purpose timer. Example include:
 timing boiled eggs cooked on the stove top.
 timing the recommended standing time of food.

You can enter any time up to 99 minutes, 99 seconds. If you want to cancel the timer during the count down phase simply press STOP/CLEAR and the display will return to showing time of day.

* Suppose you want to set the timer to 3 minutes for boiling an egg on the stove top.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired time.	3 0 0	3.00
Once the egg has come to the boil in the saucepan you can start the timer			
2	Press the TIMER pad .	ТАЙМЕР TIMER	3.00 The timer begins to count down. When the timer reaches zero, the oven will "beep".

Alarm

Your oven has an alarm function. If you leave food in the oven after cooking, the oven will "beep" 3 times after 2 minutes.

If you do not remove the food at that time, the oven will "beep" 3 times after 4 minutes and 6 minutes.



CARE AND CLEANING

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS

Disconnect the power supply cord before cleaning or leave the door open to inactivate the oven during cleaning.

Exterior:

The outside may be cleaned with mild soap and warm water, wipe clean with a damp cloth. Avoid the use of harsh abrasive cleaners.

Door:

Wipe the door and window on both sides, the door seals and adjacent parts frequently with a damp cloth to remove any spills or spatters. Do not use abrasive cleaner.

Control Panel:

Wipe the panel with a cloth dampened slightly with water only.

Do not scrub or use any sort of chemical cleaners. Avoid the use of excess water.

CAUTION : Take care not to move the light up dial from "0" (off) position during cleaning, or the oven will start as soon as you close the door.

Interior walls:

To clean the interior surfaces, wipe with a soft cloth and warm water for hygienic reasons. After use wipe the waveguide cover in the oven with a soft damp cloth to remove any food splashes. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire. Do not remove the waveguide cover. **DO NOT USE A COMMERCIAL OVEN CLEANER, ABRASIVE OR HARSH CLEANERS AND SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN. NEVER SPRAY OVEN CLEANERS DIRECTLY ONTO ANY PART OF YOUR OVEN.** Avoid using excess water. After cleaning the oven, ensure any water is removed with a soft cloth.

Turntable/Roller Stay:

Wash with mild soapy water and dry thoroughly.

SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service:

Place one cup of water (approx. 250 ml) in a glass measure in the oven and close the door securely.

Cook the water for two minutes on HIGH power.

- | | |
|--|--------------------|
| A. Does the oven lamp light? | YES _____ NO _____ |
| B. Does the cooling fan work?
(Put your hand over the rear ventilation openings.) | YES _____ NO _____ |
| C. Does the turntable rotate?
(The turntable can rotate clockwise or counterclockwise. This is quite normal.) | YES _____ NO _____ |
| D. After two minutes, did an audible signal sound? | YES _____ NO _____ |
| E. Is the water inside the oven hot? | YES _____ NO _____ |

If "NO" is the answer to any of the above questions, please check your wall socket and the fuse in your meter box. If both the wall socket and the fuse are functioning properly, CONTACT YOUR NEAREST SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP.

SPECIFICATIONS

AC Line Voltage	Single phase 220V, 50Hz
AC Power Required	1.16 kW
Output Power	800 W* (IEC test procedure)
Microwave Frequency	2450 MHz** (class B/Group 2)
Outside Dimensions	460mm(W) x 290mm(H) x 372mm(D)
Cavity Dimensions	314mm(W) x 228mm(H) x 329mm(D)***
Oven Capacity	24liters (0.8 cu.ft)***
Cooking Uniformity	Turntable (ø295mm tray) system
Weight	Approx. 14 kg

* This measurement is based on the international Electrotechnical Commission's standardised method for measuring output power.

** This is the classification of ISM (Industrial, Scientific and Medical) equipment described in the International Standard CISPR11.

*** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height. Actual capacity for holding food is less.



COOKING GUIDE

Microwave Cooking Techniques E-22

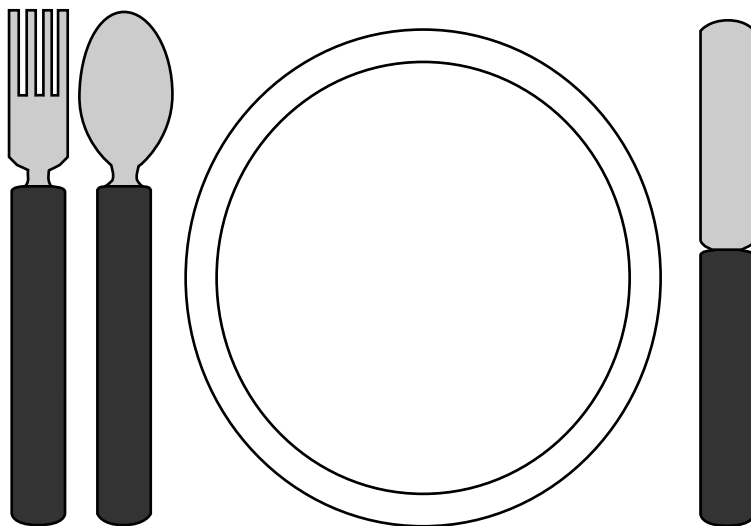
Microwave Safe Cookware E-23

Charts

- Fresh Vegetable Chart E-24
- Frozen Vegetables Chart E-25
- Reheating Foods Chart E-25

Recipes

- Appetizers/Soup E-26
- Seafood E-27
- Poultry E-28
- Meat E-29
- Vegetables E-30
- Desserts E-31





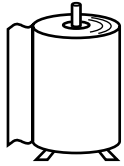

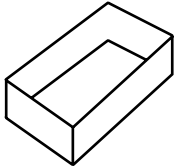



MICROWAVE COOKING TECHNIQUES

<u>Arrange food carefully</u>	Place thickest areas toward outside of dish.
<u>Watch cooking time</u>	Cook for the shortest amount of time indicated and add more time as needed. Food severely over-cooked can smoke or ignite.
<u>Cover foods before cooking</u>	Check recipe for suggestions: paper towels, microwave plastic wrap or a lid. See Table on page E-23. Covers prevent spattering and help foods to cook evenly. (Helps keep oven clean)
<u>Shield foods</u>	Use small pieces of aluminum foil to cover thin areas of meats or poultry in order to avoid overcooking.
<u>Stir foods</u>	Stir foods from outside to center of dish once or twice during cooking, if possible.
<u>Turn foods</u>	Foods such as chicken, hamburgers or steaks should be turned over once during cooking.
<u>Rearrange foods</u>	Rearrange foods like meatballs halfway through cooking both from top to bottom and from the center of the dish to the outside.
<u>Allow standing time</u>	After cooking ensure adequate standing time. Remove food from oven and stir if possible. Cover for standing time which allows the food to finish cooking without overcooking.
<u>Check for doneness</u>	Look for signs indicating that cooking temperatures have been reached. Doneness signs include <ul style="list-style-type: none"> - Food steams throughout, not just at edge. - Poultry thigh joints move easily. - Pork and poultry show no pinkness. - Fish is opaque and flakes easily with a fork.
<u>Condensation</u>	Condensation is a normal part of microwave cooking. The humidity and moisture in food will influence the amount of moisture in the oven. Generally, covered foods will not cause as much condensation as uncovered foods. Ensure that the ventilation openings are not blocked.
<u>Microwave safe plastic wrap</u>	For cooking food with high fat content, do not bring the wrap in contact with the food as it may melt.
<u>Microwave safe plastic cookware</u>	Some microwave safe plastic cookware are not suitable for cooking foods with high fat and sugar content.



MICROWAVE SAFE COOKWARE

 Oven-proof glassware	Glassware/ceramic (heat resistant)	Yes
	Metalcookware	No
 Alminum foil	Oven bags	Yes
	Dinner ware (heat resistant)	Yes
 Paper towels	Dinner ware (not heat resistant)	Yes
	Aluminium foil	For shielding
 Microwave safe cookware with central apertures	Nonflammable paper	Yes
	Grease-proof paper	Yes
 Rectangular cookware, microwave safe	Wax paper	Yes
	Plastic foil	Yes
 Defrosting rack	Paper towels	Yes
	Plastic cookware, microwave safe	Yes
	Glazed cookware	Yes
	Defrosting rack	For defrosting only
	Microwave safe thermometers	Yes
	Conventional thermometers	No





CHARTS

FRESH VEGETABLE CHART

VEGETABLE	AMOUNT	COOKING PROCEDURE	MICROWAVE TIME AT 100%
Artichokes	2 medium	Trim. Rinse well. Place onto a dinner plate. Cover with plastic wrap.	3½-5 minutes
* Asparagus	250 g	Wash and place in a freezer bag.	2-3 minutes
Beans	250 g	Cut into 4 cm pieces. Cook in 1-litre casserole dish with 1 tablespoon water. Cover.	3-4 minutes
Beet	2 medium 4 small	Arrange in a 1.5-litre casserole dish. Combine beet with ½ cup water. Cover.	6-8 minutes
* Broccoli	500 g	Cut into uniform florets. Arrange with flower towards centre. Cover.	6-7 minutes
Brussels sprouts	500 g	Arrange in a 23 cm flan dish. Arrange with stalk towards outside. Cover.	3-4 minutes
* Cabbage	250 g	Shred and cook in a 1-litre casserole dish with 2 tablespoons water. Cover.	3-5 minutes
* Carrots	250 g	Arrange in a 1.5-litre casserole dish. Combine carrots with 1 tablespoon water. Cover.	3-4 minutes
* Cauliflower	500 g	WHOLE. Wash well. Place on a dinner plate: cover with plastic wrap: turn over after 3 minutes. Stand, covered with foil, for 5 minutes.	10-12 minutes
	500 g	Cut into uniform florets. Arrange with flower towards centre, with 1 tablespoon water. Cover.	4-5 minutes
Chokos	500 g (2)	Peel, cut into quarters. Place in a 20 cm pie plate with 1 tablespoon of water. Cover.	6-7 minutes
* Corn (on cob)	2	Arrange in a 1-litre casserole dish with ¼ cup water. Cover. Turn over during cooking.	7-9 minutes
	4	Arrange in a 1.5-litre casserole dish with ⅓ cup water. Cover. Turn over during cooking.	14-15 minutes
Eggplant	500 g	Cut into 2 cm cubes. Place in a 1-litre casserole dish with 2 tablespoons water. Cover.	4-5 minutes
* Mushrooms	500 g	Sliced or whole. Place in a 1-litre casserole dish with 2 teaspoons butter. Cover.	5-7 minutes
Peas - Green	500 g	Cook in a 1-litre casserole dish with 1 teaspoon sugar and 1 tablespoon water. Cover.	2-4 minutes
- Snow	250 g	Remove string from pod. Cook in a 1-litre casserole dish with 1 tablespoon water.	2½-3½ minutes
* Potatoes (jacket)	2 medium 4 small	Pierce skin with a fork. Place on turntable. Turn over halfway through cooking. Allow to stand wrapped in foil for 2-3 minutes.	4-6 minutes
(boiled)	2 medium 4 small	Peel and cube potatoes. Cook, covered, in a 1-litre casserole dish with ½ cup water.	5-7 minutes
* Pumpkin	500 g	Peel and cut into serving-size pieces. Place in a 1-litre casserole dish. Cover.	5-7 minutes
Spinach	250 g	Wash and shred. Cook, covered, in a 1.5-litre casserole dish with 2 tablespoons water.	3-5 minutes
* Squash	250 g	Wash and place in a casserole dish with 1 tablespoon of butter or water. Cover. Pierce whole squash with a fork.	4-5 minutes
Sweet Potato	500g	Peel and cube potatoes. Cook, covered, in a 1-litre casserole dish with ½ cup water.	5-7 minutes
Tomatoes	500 g	Cut into quarters. Place in a 1-litre casserole dish. Season and cover.	4-5 minutes
* Zucchini	250 g	Cut into uniform-size pieces. Place in a 1-litre casserole dish with 1 tablespoon water and 1 tablespoon butter. Cover.	3½-5 minutes

* Allow vegetables to stand for 1-2 minutes before serving.





FROZEN VEGETABLE CHART

1. Cook vegetables in a flan dish. Cover with a lid or plastic wrap.
2. Stir halfway through cooking.
3. Allow to stand 1-2 minutes before serving.

VEGETABLE	WEIGHT	MICROWAVE TIME AT 100%	SPECIAL PROCEDURES
Beans (green, cut)	250 g	5-6 minutes	
Broccoli	500 g	8-10 minutes	Break apart as soon as possible. Arrange with flower towards the centre.
Brussels sprouts	500 g	7-9 minutes	
Carrots (whole) (sliced)	500 g 500 g	8-9 minutes 8-9 minutes	
Cauliflower	500 g	8-10 minutes	Break apart as soon as possible. Arrange with flower towards the centre.
Corn (on cob) (kernel)	4 pieces (500 g) 250 g	8-10 minutes 3-5 minutes	Add 1/2 cup water and 1 teaspoon sugar. Turn 3-4 times during cooking. Add 3 tablespoons water and 1 teaspoon of butter.
Peas (green)	250 g	4-6 minutes	
Spinach	250 g	5-6 minutes	
Mixed Vegetables	250 g	4-5 minutes	Break apart as soon as possible.

REHEATING-FOOD CHART

FOOD	WEIGHT	COOKING TIME AND POWER LEVEL	SPECIAL INSTRUCTIONS
Beverage 250 ml per cup (room temp.)	1 cup 2 cups	1½-2½ minutes on 100% 3½-4 minutes on 100%	Stir after heating.
Canned food (eg. Spaghetti, Baked Beans) (room temp.)	440 g can 740 g can	9-10 minutes on 50% 10-11 minutes on 50%	Place food in bowl. Cover with plastic wrap or lid. Stir halfway through cooking. Stir after heating.
Canned Soup 250 ml per cup (room temp.)	1 cup 2 cups	2-2½ minutes on 100% 5-6 minutes on 100%	Place food in bowl. Stir halfway through cooking. Stir after heating.
Dinner Plate-400 g per serve (refrigerated)	1 serve	7-8 minutes on 50%	Cover plate with plastic wrap. Place directly on turntable. Allow to stand 2-3 minutes. * Slice potato.
Casserole 250 g per serve (refrigerated)	1 serve 2 serves	8-9 minutes on 50% 12-15 minutes on 50%	Place in a casserole dish, cover with lid. Place directly on turntable. Stir halfway through cooking. Allow to stand for 2-3 mins.

NOTE: Room Temperature +20°C
Refrigerator Temperature +3°C





RECIPES

APPETIZERS/SOUP

SAVOURY MUSHROOMS

24 small cup mushrooms
6 slices multigrain bread
4 rashers bacon, chopped
4 shallots, finely chopped
1/2 cup grated cheese
2 eggs
2 tablespoons mixed herbs
(thyme, oregano, sage, marjoram, parsley)

1. Remove stalks from mushrooms.
2. Process bread into fine crumbs.
3. Cook bacon between paper-towel for 2 minutes on 100%. Add shallots and cook a further minute.
4. Mix breadcrumbs, bacon, shallots, cheese, eggs and herbs until well combined.
5. Spoon mixture into mushrooms. Place 12 mushrooms on the outside of the turntable and cook for 1-1 1/2 minute on 100%.

Makes 24

QUICK NACHOS

200 g packet corn chips
250 g barbecue-flavour dip
1/2 cup sour cream
2 tablespoons tomato paste
1/4 cup grated tasty cheese

1. Place corn chips in base of a flan dish.
2. Mix dip and sour cream together. Pour over corn chips.
3. Spread tomato paste over dip.
4. Sprinkle with cheese.
5. Cook for 3-5 minutes on 100%.
6. Serve immediately with guacamole (avocado dip).

Serves 4

PUMPKIN SOUP

1 kg pumpkin, peeled and chopped
2 small onions, chopped
1 cup chicken stock
1 cup cream
nutmeg
salt and pepper to taste

1. Place pumpkin, onion and stock in a large bowl.
2. Cover and cook for 13-16 minutes on 100%.
3. Place in a blender or processor and blend until smooth.
4. Transfer to a serving bowl and stir in cream and nutmeg. Season to taste.

Serves 4-6

CREAM OF TOMATO SOUP

1 small onion, peeled and chopped
1 rasher bacon, rind removed, and chopped
30 g butter
1 carrot, peeled and sliced
1 stick celery, chopped
2 tablespoons flour
3 large tomatoes, quartered
600 mL chicken stock
bouquet garni (A combination of dried herbs such as thyme, parsley and bay)
salt and pepper
2 tablespoons cream
chopped parsley

1. Cook onion and bacon in the butter for 3 minutes on 100%.
2. Add carrot and celery. Cover and cook a further 3 minutes on 100%.
3. Sprinkle in flour and stir. Add the quartered tomatoes, stock and bouquet garni. Cover and cook for 13-18 minutes on 100%.
4. Remove bouquet garni; purée.
5. Return to the microwave, adding cream, parsley and seasonings. Cover and cook for 3-5 minutes on 70%.

Serves 4

VEGETABLE FRITTATA

2 large potatoes, peeled and thinly sliced
1 onion, thinly sliced
5 eggs
450 g sour cream
340 g can asparagus spears, drained
1/2 red capsicum, cut into strips
2 zucchinis, cut into strips
2 tablespoons parmesan cheese

1. Arrange potatoes and onion over base of greased 25 cm pie plate.
2. Combine eggs and sour cream. Pour half the mixture over potatoes.
3. Cook for 16-19 minutes on 70%.
4. Arrange asparagus, capsicum and zucchinis in a circle over potato. Pour over remaining egg mixture. Sprinkle with cheese.
5. Cook for 19-21 minutes on 70%.
6. Stand covered in foil for 5 minutes.
7. Cut into wedges.

Serves 4



SEAFOOD

CRAB MORNAY

- 60 g butter
- 1/3 cup plain flour
- 1/2 teaspoon dry mustard
- 2 cups milk
- 1 onion, finely chopped
- 2 x 170 g cans crab meat, drained
- 2 hard-boiled eggs, sliced
- salt and pepper
- 1/2 cup finely grated cheese
- 2 tablespoons cornflake crumbs

1. Melt butter for 1 minute on 100%. Stir in flour and mustard. Cook a further 1 minute on 100%.
2. Gradually stir in milk. Cook for 4-6 minutes on 100%, stirring every 2 minutes.
3. Stir in onion, crab meat, eggs, salt and pepper and 1/4 cup cheese.
4. Place into a 1-litre serving dish. Sprinkle with cornflake crumbs and remaining cheese.
5. Cook for 7-8 minutes on 50%.
6. Serve with fresh garden salad.

Serves 6

GARLIC PRAWNS

- 24 green king prawns
- 1/3 cup olive oil
- 2 tablespoons butter
- 3 cloves garlic, crushed
- 1 tablespoon chopped parsley

1. Peel and devein prawns, leaving tails intact.
2. Combine olive oil and butter. Cook for 3 minutes on 100%. Stir in garlic. Cook for 1 minute on 100%.
3. Stir in prawns. Cook for 4-6 minutes on 50%, tossing every minute. Sprinkle with parsley.
4. Serve in individual dishes with garlic bread.

Serves 4

CHEESY SALMON ROLLS

ROLLS

- 12 lasagne noodles
- (The broadest of the ribbon pasta)(200 g packet)
- 250 g ricotta cheese (An Italian fresh,unripened cheese with smooth and mild-tasting)
- 90 g cheddar cheese, grated
- salt and pepper to taste
- 2 eggs, lightly beaten
- 210 g can red salmon, drained
- 2 teaspoons lemon juice

SAUCE

- 1 tablespoon cornflour
- 415 g can tomato purée
- 2 tablespoons parsley, chopped

ROLLS

1. Pour 1 litre (4 cups) hot water into a large dish. Layer noodles into water. Cook 4-5 minutes on 100%.
2. Combine ricotta cheese, cheddar cheese, salt and pepper, eggs, salmon and lemon juice; mix well.
3. Place a spoonful of salmon mixture into each lasagne sheet. Roll up tightly. Place in a single layer in a shallow heat-proof dish, seam-side down.

SAUCE

1. Combine cornflour with 2 tablespoons of tomato purée to form a smooth paste. Stir in remaining purée and parsley.
2. Pour tomato purée over salmon rolls and cook for 10-12 minutes on 70% or until noodles are tender.

Serves 4-6



POULTRY

CHICKEN IN A POT

- 4 chicken thighs
- 1/4 cup plain flour
- 2 rashers bacon, finely chopped
- 1 green capsicum, diced
- 1 onion, finely chopped
- 425 g can peeled tomatoes
- 1 tablespoon tomato paste
- 2 chicken stock cubes
- 1 tablespoon soy sauce
- salt and pepper
- 100 g mushrooms, sliced

1. Toss chicken thighs in flour.
2. Combine all ingredients, except mushrooms, in a 2-litre casserole dish.
3. Cover and cook for 22-26 minutes on 70%. Stir 2-3 times during cooking.
4. Add mushrooms. Cook, uncovered, a further 5-6 minutes on 70%.

Serves 4-6

CHICKEN WITH BACON AND LEEK SEASONING

- 1.5 kg chicken
- 60 g butter, melted
- 1 leek, finely chopped
- 1 1/2 cups wholemeal breadcrumbs
- 1 egg yolk
- salt and pepper
- 20 g butter, melted, extra

1. Combine all stuffing ingredients.
2. Fill cavity of chicken with stuffing and secure with a toothpick.
3. Brush chicken with extra melted butter.
4. Place chicken on a rack, breast-side down, cook for 16-19 minutes on 70%.
5. Turn over, cook a further 16-19 minutes on 70%.
6. Allow to stand covered with aluminium foil for 10 minutes before serving.

Serves 4

APRICOT CHICKEN

- 4 chicken thighs
- 1 packet French onion soup
- 1 tablespoon plain flour
- 250 mL apricot nectar
- 825 g can apricot halves, drained

1. Toss chicken in combined French onion soup and plain flour.
2. Cook chicken for 13 minutes on 70%.
3. Pour over apricot nectar and apricots.
4. Cook, covered, for 13-18 minutes on 70%.
5. Serve hot with pasta.

Serves 4

CHEESE AND HERB CHICKEN LEGS

- 1 tablespoon chopped parsley
- 2 teaspoons basil
- 1 teaspoon tarragon
- 1 teaspoon dill
- 1 teaspoon mustard powder
- 1/2 teaspoon paprika
- salt and pepper
- 2 teaspoons sesame seeds
- 45 g butter, melted
- 4 large chicken drumsticks
- 60 g crushed crackers + 15 g cheese (grated)

1. Mix parsley, basil, tarragon, dill, mustard powder, paprika, salt and pepper, sesame seeds and one-third of butter together in a small bowl.
2. Using a sharp knife, lift skin back from the chicken drumsticks.
3. Spread herb mixture between skin and chicken.
4. Brush chicken with remaining butter, coat with biscuit crumbs.
5. Place on rack, cook for 9-11 minutes on 70%, turning over halfway through cooking.

Serves 4



MEAT

SHEPHERD'S PIE

- 2 large potatoes
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon milk
- salt and pepper
- 500 g minced beef
- 1 onion, chopped
- 1 tablespoon gravy powder
- 1/2 cup tomato sauce
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- (A hot sauce containing soy sauce, vinegar, molasses, chilis and tropical fruits and spices)
- 1 tomato, chopped
- 2 tablespoons parsley
- 1 egg, beaten

1. Peel and cut potatoes into 2.5 cm cubes. Add 2 tablespoons water; cover and cook for 12-14 minutes on 100% or until tender. Drain.
2. Mash potatoes; add butter, milk, salt and pepper.
3. In a large bowl, combine mince and onion and cook for 9-11 minutes on 70%, stirring every 2 minutes. Drain juices from meat.
4. Add gravy powder, tomato sauce, Worcestershire sauce, tomato and parsley. Mix well.
5. Spoon mixture into a 3-litre casserole dish.
6. Spread mashed potato evenly over top of mixture. Brush with beaten egg.
7. Cook for 18-19 minutes on 70%.
8. Allow to stand for 10 minutes before serving.

Serves 4-6

SPRINGTIME LAMB CASSEROLE

- 1 packet (30 g) French onion soup
 - 1/4 cup plain flour
 - 750 g lamb, cubed
 - 4 spring onions, quartered
 - 2 carrots, thinly sliced
 - 1 cup chicken stock
 - 310 g can corn kernels, drained
 - 2 sticks celery, finely chopped
 - 300 mL carton sour cream
1. Combine French onion soup mix and flour in a 2-3 litre casserole dish. Toss the lamb in flour mixture, coating thoroughly.
 2. Add onions and carrots, stir in chicken stock and mix well.
 3. Cover and cook for 24-26 minutes on 50%, stirring during cooking.
 4. Add corn, celery and sour cream. Mix well.
 5. Cook a further 11-13 minutes on 50%.

Serves 4

LASAGNE

MEAT SAUCE

- 30 g butter
- 1 onion, chopped
- 1 kg topside mince
- 1/4 cup tomato paste
- 240 g jar bolognese sauce
- (pasta sauce made from minced meat and tomato)
- 200 g can champignons, drained
- 1 clove garlic, crushed (optional)

CHEESE SAUCE

- 90 g butter
- 1/3 cup flour
- 1 3/4 cups milk
- 125 g tasty cheese, grated
- 200 g packet instant lasagne noodles
- 100 g mozzarella cheese, grated
- (An Italian unripened curd cheese with a mild, creamy taste)

MEAT SAUCE

1. Place butter and onion in a Pyrex bowl. Cook for 2-3 minutes on 100%.
2. Stir in mince. Cook, uncovered, for 11-13 minutes on 70%, stirring every 2 minutes. Drain excess fat.
3. Stir in tomato paste, bolognese sauce, champignons and garlic.

CHEESE SAUCE

1. Melt butter for 40-50 seconds on 100%. Stir in flour; cook for further 1 minute on 100%.
2. Gradually stir in milk, Cook for 4-5 minutes on 100%, stirring every minute.
3. Stir in tasty cheese.

TO ASSEMBLE

1. Cover base of a 26 cm round dish with meat sauce. Dip lasagne noodles in hot water then place a layer of lasagne noodles on top. Spoon in one-third of remaining meat sauce. Spread with one-third of cheese sauce.
2. Repeat process, ending with cheese sauce.
3. Sprinkle with mozzarella cheese.
4. Cook for 18-21 minutes on 70%.
5. Allow to stand 10 minutes before serving.
6. Serve with a fresh garden salad and bread.

Serves 8





VEGETABLES

CAULIFLOWER AU GRATIN

500 g cauliflower florets
30 g butter
2 tablespoons flour
1 cup milk
1 teaspoon mustard
1/2 cup grated cheese
paprika

1. Place cauliflower in a flan dish. Cover and cook for 5-7 minutes on 100%, until tender. Drain.
2. Melt butter in a Pyrex jug for 1-1 1/2 minutes on 100%.
3. Stir in flour. Cook for 1 minute on 100%.
4. Gradually stir in milk and mustard. Cook for 3-4 minutes on 100%, stirring every minute.
5. Stir in cheese until melted.
6. Pour over cauliflower. Sprinkle with paprika.
7. Cook for 3-4 minutes on 100%.

Serves 4-6

SCALLOPED POTATOES

3 large potatoes (approx. 500 g),
peeled and sliced thinly
1/4 cup water
1 large onion, sliced
200 g carton light sour cream
1 egg
90 g cheddar cheese, finely grated
paprika

1. Place potatoes in a round or oval shallow dish, add water, cover, and cook for 6 minutes on 100%.
2. Drain off water.
3. Arrange sliced onion over potatoes.
4. Combine sour cream and egg. Mix well and pour over potatoes. Sprinkle with cheese and a little paprika if desired.
5. Cook uncovered, 10-12 minutes on 70%.

Serves 4-6

EASY HOME-MADE RICE RISOTTO

1 onion, diced
60 g butter
4 rashers bacon, diced
(or 1 cup cooked chicken or ham)
3 chicken or beef stock cubes
2 cups boiling water
1 cup long-grain rice, washed well
1 cup assorted finely chopped vegetables, e.g.
carrots, zucchinis, mushrooms

1. Place onion, butter and bacon in large casserole dish. Cook for 3-5 minutes on 100%. Stir well.
2. Dissolve stock cubes in boiling water; add to onion and bacon. Add all other ingredients. Cover with a lid and cook for 13-18 minutes on 100%. Do not stir while cooking.
3. At the end of this time, all the liquid will have been absorbed.
4. Leave to stand for 5 minutes and stir with a fork before serving.

Serves 6-8

HONEY CARROTS

500 g carrots, sliced lengthwise
60 g butter
1 tablespoon grated orange rind
2 tablespoon honey

1. Combine all ingredients in a casserole dish.
2. Cover and cook for 8-10 minutes on 100%.

Serves 4

VEGETABLE PLATTER

200 g carrots, sliced
200 g broccoli, cut into florets
100 g zucchinis, sliced

1. Arrange vegetables in a shallow dish with the harder vegetables positioned around the outside and the softer vegetables in the centre.
2. Cover with a lid or plastic wrap.
3. Cook for 6-7 minutes on 100%.

Serves 4



DESSERTS

CALIFORNIAN APPLE CRUNCH

800 g can pie apple
 340 g buttercake mix (see * below)
 125 g hard butter, cut into thin slices
 3 tablespoons brown sugar
 3 tablespoons coconut
 2 tablespoons crushed nuts
 1 teaspoon cinnamon

1. Place pie apple in a shallow casserole dish.
2. Sprinkle evenly with dry cake mix.
3. Layer sliced butter over cake mix, covering completely.
4. Combine last 4 ingredients and sprinkle over sliced butter.
5. Cook for 7-8 minutes on 100%.
6. Serve warm with whipped cream.

Serves 6-8

* You can also use the mixture of the following instead of the cake mix;

1 1/2 cup flour
 3 teaspoons suger
 3 teaspoons skim milk powder
 salt

BAKED APPLES

3/4 cup walnuts
 1/4 cup brown sugar
 2 teaspoons mixed spice
 4 large apples
 2 tablespoons lemon juice
 30 g butter, melted

1. Place walnuts, sugar and mixed spice in a blender or food processor, process until nuts are finely chopped.
2. Peel and core apples, brush with lemon juice.
3. Brush apples with butter. Toss in walnut mixture until evenly coated.
4. Place in base of a 20 cm pie plate. Fill centre of apples with any remaining walnut mixture.
5. Cook for 7-8 minutes on 100%. Allow to stand for 5 minutes.
6. Serve with whipped cream.

Serves 4

SHARP

SHARP CORPORATION OSAKA, JAPAN

TINSA050WRRZ-HR32