ОБЖАРИВАНИЕ И ЗАПЕКАНИЕ НА ГРИЛЕ

Информация о таблицах
Температура и время прожарки зависят от типа и количества приготавливаемой пищи.
Поэтому в таблицах приведены температурные диапазоны. Начинайте с наименьшей температуры, и, если необходимо, в следующий раз используйте для настроек большие значения.
Чтобы получить более подробную информацию, смотрите раздел *«Рекомендации по прожарке»*, приведенный после таблиц.

Посуда
Вы можете использовать для жарки только термостойкую посуду, которая подходит для микроволновой печи. Металлическая посуда для жарки не является подходящей.

Посуда может сильно нагреваться. Используйте прихватки для того, чтобы извлечь посуду из печи.

После извлечения из печи стеклянной посуды поставьте ее на кухонное полотенце. Посуда может потрескаться в случае контакта с влажной или холодной поверхностью.

Рекомендации по обжариванию
Примечание
- Используйте глубокую посуду при готовке мяса и птицы.
- Убедитесь, что посуда подходит к СВЧ-печи по размеру. Посуда не должна быть слишком большой.
- Мясо
  Покройте жидкостью примерно две трети основания посуды. Добавьте еще жидкость, если вы готовите жаркое. Переверните куски мяса в середине процесса приготовления. Когда мясо готово, выключите печь и оставьте блюдо еще на 10 мин, чтобы температура блюда выровнялась.
- Птица:
  Переворачивайте куски мяса по истечении 2/3 времени приготовления

Рекомендации по запеканию на гриле
Примечания
- При прожарке держите дверцу закрытой, не пользуйтесь функцией предварительного прогревания.
- По возможности куски пищи должны быть одинаковой толщины. Куски мяса должны быть толщиной не менее 2–3 см. Это позволит запечь их равномерно, сохранив сок. Не солите куски мяса до тех пор, пока они не прожарятся.
- Не прокалывайте кусочки пищи, которую вы запекаете. При прокалывании мяса весь сок вытечет, и мясо окажется сухим. Поддевайте кусочки лопаткой.
- Темное мясо (например, говядина) запекается гораздо быстрее в сравнении со светлым мясом, таким как телятина или свинина. Светлое мясо или рыба всегда приобретают светло-коричневый цвет, даже если блюдо сочное и прожарилось внутри.
- Нагревательный элемент выключается и снова включается автоматически. Такое функционирование является нормальным. Настройки гриля позволяют определить, насколько часто это будет происходить.

Говядина
Примечание
- Переворачивайте жаркое по истечении 1/3 и 2/3 времени приготовления. Дайте готовому продукту дополнительно постоять 10 мин.
- Немного переворачивайте вырезку и филе в процессе приготовления. Дайте готовому продукту дополнительно постоять еще 10 мин.
- Переворачивайте стейки по истечении 2/3 времени приготовления.

Говядина	Вспомогательное оборудование	Тип нагрева	Температура, °C, настройка прожарки	Мощность СВЧ в Вт	Время приготовления пищи в мин
Тушёное мясо, примерно 1 кг*	Посуда с крышкой		180–200	-	120–143
Филе, среднее, примерно 1 кг*	Посуда без крышки		180–200	100	30–40
Филейная часть, примерно 1 кг*	Посуда без крышки		210–230	100	30–40
Средний кусок, толщиной в 3 см**	Верхняя решетка		3	-	Каждая сторона: 10–15

* Нижняя решетка
**Верхняя решетка

Телятина
Примечание: переверните окорока и ножки в середине процесса приготовления. Оставьте мясо приблизительно на 10 мин после завершения процесса приготовления.

Телятина	Вспомогательное оборудование	Тип нагрева	Температура, °C, настройка прожарки	Мощность СВЧ в Вт	Время приготовления пищи в мин
Сустав/окорок, примерно 1 кг*	Посуда с крышкой		180–200	-	110–130
Ножки, примерно 1,5 кг*	Посуда с крышкой		200–220	-	120–130

* Нижняя решетка

Свинина
Примечания
- Во время приготовления слегка переворачивайте постные куски свинины и куски без кожи. Оставьте мясо приблизительно на 10 мин после завершения процесса готовки.
- Поместите свиную корейку в посуду кожей вверх. Надрежьте кожу. Не переворачивайте корейку. Оставьте ее приблизительно на 10 мин после завершения процесса готовки.
- Свиную вырезку или свиную отбивную не следует переворачивать. Оставьте блюдо приблизительно на 5 мин после завершения процесса готовки.
- Переворачивайте свиную шейку по истечении 2/3 времени приготовления.