

SHARP



R-68ST

MIKROWELLEGERÄT MIT GRILL OBEN UND UNTEN - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRILS HAUT ET BAS - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN MET BOVEN- EN ONDERGRILL - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL SUPERIORE E INFERIORE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICET
HORNO DE MICROONDAS CON GRILL SUPERIOR E INFERIOR - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICROWAVE OVEN WITH TOP & BOTTOM GRILL - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK
KUCHENKA MOKROFALOWA Z GRILLEM GÓRNYM I DOLNYM - INSTRUKCJA OBSŁUGI Z KSIĄŻKĄ KUCHARSKĄ

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Important
Ważne



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI

D
Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, welche Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes unbedingt sorgfältig durchlesen sollten.
Achtung: Die Nichtbeachtung der Gebrauchs- und Serviceanweisungen sowie jeglicher Eingriff, der das Betreiben des Gerätes in geöffnetem Zustand (z.B. geöffnetes Gehäuse) erlaubt, führt zu erheblichen Gesundheitsschäden.

F
Ce mode d'emploi du four contient des informations importantes, que vous devez lire avant d'utiliser votre four à micro-ondes.
Avertissement: Des risques sérieux pour la santé peuvent être encourus si ces instructions d'utilisation et d'entretien ne sont pas respectées ou si le four est modifié de sorte qu'il soit possible de le faire fonctionner lorsque la porte est ouverte.

NL
Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie die u dient te lezen alvorens u de oven in gebruik neemt.
Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onder- houdsvorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletsels.

I
Questo manuale contiene informazioni importanti, che dovete leggere prima di usare il forno.
Avvertenza: La mancata osservanza di queste istruzioni sull'uso e sulla manutenzione del forno, o l'alterazione del forno che ne permetta l'uso a sportello aperto, possono costituire un grave pericolo per la vostra salute.

E
Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.
Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

GB
This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.
Important: There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

PL
Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.
Importante: Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta.

800 W (IEC 60705)



D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Doppelgrill das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt. Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit der Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in ihrem Grill-Mikrowellengerät zu. Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so dass wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, dass viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Doppelgrill und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

F Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes double gril haut et bas qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant. Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets. Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer. Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.

Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisés, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes double gril et l'élaboration de délicieuses recettes.

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL Geachte klant,

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met boven- en ondergrill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken. U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn. Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

- Etenswaren kunnen direct in de serveerschalen worden bereid, zodat er minder afwas is.
- Kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten zorgen er voor dat vele vitamines, mineralen en unieke smaakjes bewaard blijven.

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen. Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

Veel plezier met uw magnetronoven met boven- en ondergrill en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw magnetron-team





I **Gentile Cliente,**

Complimenti per aver scelto questo forno a microonde con doppio grill, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina. Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.

Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.

Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

Usare un forno a microonde presenta molti vantaggi che certamente Lei apprezzerà:

- il cibo si può cucinare direttamente nei piatti di portata: questo significa avere un minor numero di stoviglie da lavare.
- tempi di cottura brevi ed uso limitato di acqua e grassi: questi fattori consentono di non perdere le proprietà di molte vitamine, minerali e di mantenere i sapori.

Consigliamo di leggere con attenzione il ricettario e le istruzioni sull'uso che permetteranno di comprendere come utilizzare al meglio il suo forno.

Divertitevi a cucinare con il vostro forno a microonde con doppio grill, sperimentando deliziose ricette. i Suoi specialisti in microonde



DEUTSCH

FRANÇAIS

E **Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno microondas con doble grill superior e inferior, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.

En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente. Esperamos que las recetas aquí incluídas le sirvan de

inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

- Los alimentos pueden prepararse directamente en los mismos platos en que se sirven, por lo que hay menos que lavar después.
- Debido a que se tarda menos en hacer las comidas y se usa poca agua y grasa se preserva mucho del contenido de vitaminas y minerales, así como los sabores característicos.

Le aconsejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

Esperamos que disfrute con su horno microondas con doble grill y que le guste ensayar las recetas deliciosas. el "equipo microondas"

GB **Dear Customer:**

Congratulations on acquiring your new microwave oven with double grill, which from now on will make your kitchen chores considerably easier.

You will be pleasantly surprised by the kinds of things you can do with a microwave. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals.

In our test kitchen our microwave team has gathered together a selection of the most delicious international recipes which are quick and simple to prepare.

Be inspired by the recipes we have included and prepare your own favourite dishes in your microwave oven.

There are so many advantages to having a microwave oven which we are sure you will find exciting:

- Food can be prepared directly in the serving dishes, leaving less to wash up.
- Shorter cooking times and the use of little water and fat ensure that many vitamins, minerals and characteristic flavours are preserved.

We advise you to read the cookery book guide and operating instructions carefully.

You will then easily understand how to use your oven.

**Enjoy using your double grill microwave oven and trying out the delicious recipes.
Your Microwave-Team**

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



PL Szanowny Kliencie,

Gratulujemy nabycia nowej kuchenki mikrofalowej z podwójnym grillem, która od tej pory bardzo ułatwi Ci pracę w kuchni.

Zostaniesz mile zaskoczony tym, co możesz przyrządzić w kuchenke mikrofalowej. Możesz nie tylko szybko rozmrażać lub podgrzewać żywność, możesz również przygotowywać w niej całe posiłki.

W kuchni testowej nasz zespół badający kuchenkę mikrofalową zebrał wiele smakowitych przepisów międzynarodowych na dania łatwe i szybkie w przygotowaniu.

Daj się zainspirować przepisami, które dołączyliśmy do Instrukcji i przyrządzaj własne ulubione dania w kuchenke mikrofalowej. Posiadanie kuchenki mikrofalowej niesie w sobie wiele ekscytujących korzyści:

**Życzymy wiele radości z używania kuchenki mikrofalowej z podwójnym grillem i przyrządzania posiłków na podstawie naszej książki kucharskiej.
Państwa Zespół Kuchenki Mikrofalowej**

- Posiłki można przygotowywać bezpośrednio w naczyniach, w których zostaną podane, dzięki czemu jest ich mniej do mycia.
- Krótszy czas sporządzania i użycie niewielkiej ilości wody oraz tłuszczu zapewnia zachowanie wielu witamin, minerałów i charakterystycznego smaku.

Zachęcamy do dokładnego zapoznania się z książką kucharską i instrukcją obsługi. Zrozumienie obsługi kuchenki jest niezwykle łatwe.





D



Achtung:
Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !

Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.

Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.

In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.

*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:

Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.

Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



F



Attention :
votre produit
comporte ce
symbole.

Il signifie que les
produits électriques
et électroniques
usagés ne doivent
pas être mélangés
avec les déchets
ménagères généraux.
Un système de
collecte séparé
est prévu pour ces
produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitez le mettre au rebut :

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.



NL



Let op:

Uw product is van dit merkteken voorzien.

Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid. Er bestaat een afzonderlijk inzamelingssysteem voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggoien! Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen*.

In sommige landen* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.

*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie. Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggoien.

Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggoien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggoien:

Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.

Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggoien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



1



Attenzione:

Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici.

Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

1. Nell'Unione europea

Attenzione: Per smaltire il presente dispositivo, non utilizzare il normale bidone della spazzatura!

Le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere gestite a parte e in conformità alla legislazione che richiede il trattamento, il recupero e il riciclaggio adeguato dei suddetti prodotti.

In seguito alle disposizioni attuate dagli Stati membri, i privati residenti nella UE possono conferire gratuitamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate a centri di raccolta designati*.

In alcuni paesi*, anche il rivenditore locale può ritirare gratuitamente il vecchio prodotto se l'utente acquista un altro nuovo di tipologia simile.

*) Per maggiori informazioni si prega di contattare l'autorità locale competente.

Se le apparecchiature elettriche o elettroniche usate hanno batterie o accumulatori, l'utente dovrà smaltirli a parte preventivamente in conformità alle disposizioni locali.

Lo smaltimento corretto del presente prodotto contribuirà a garantire che i rifiuti siano sottoposti al trattamento, al recupero e al riciclaggio necessari prevenendone il potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana, che potrebbe derivare da un'inadeguata gestione dei rifiuti.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

Per la Svizzera: Le apparecchiature elettriche o elettroniche usate possono essere restituite gratuitamente al rivenditore, anche se non si acquista un prodotto nuovo. Altri centri di raccolta sono elencati sulle homepage di www.swico.ch o di www.sens.ch.

B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

1. Nell'Unione europea

Se il prodotto è impiegato a scopi commerciali, procedere come segue per eliminarlo.

Contattare il proprio rivenditore SHARP che fornirà informazioni circa il ritiro del prodotto. Potrebbero essere addebitate le spese di ritiro e riciclaggio. Prodotti piccoli (e quantitativi ridotti) potranno essere ritirati anche dai centri di raccolta locali.

Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.



E



Atención:

su producto está marcado con este símbolo.

Significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deberían mezclarse con los residuos domésticos generales.

Existe un sistema de recogida independiente para estos productos.

A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno*.

En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.

Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



GB



Attention:

Your product is marked with this symbol. It means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. There is a separate collection system for these products.

A. Information on Disposal for Users (private households)

1. In the European Union

Attention: If you want to dispose of this equipment, please do not use the ordinary dust bin!

Used electrical and electronic equipment must be treated separately and in accordance with legislation that requires proper treatment, recovery and recycling of used electrical and electronic equipment.

Following the implementation by member states, private households within the EU states may return their used electrical and electronic equipment to designated collection facilities free of charge*.

In some countries* your local retailer may also take back your old product free of charge if you purchase a similar new one.

*) Please contact your local authority for further details.

If your used electrical or electronic equipment has batteries or accumulators, please dispose of these separately beforehand according to local requirements.

By disposing of this product correctly you will help ensure that the waste undergoes the necessary treatment, recovery and recycling and thus prevent potential negative effects on the environment and human health which could otherwise arise due to inappropriate waste handling.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

For Switzerland: Used electrical or electronic equipment can be returned free of charge to the dealer, even if you don't purchase a new product. Further collection facilities are listed on the homepage of www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Information on Disposal for Business Users

1. In the European Union

If the product is used for business purposes and you want to discard it: Please contact your SHARP dealer who will inform you about the take-back of the product. You might be charged for the costs arising from take-back and recycling. Small products (and small amounts) might be taken back by your local collection facilities.

For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard of this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.



PL

**Uwaga:**

Państwa produkt oznaczony jest tym symbolem.

Oznacza to, że zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego nie należy łączyć z odpadami z gospodarstw domowych.

Dla tego typu produktów istnieje odrębny system zbiórki odpadów.

A. Informacje dla użytkowników (prywatne gospodarstwa domowe) dotyczące usuwania odpadów

1. W krajach Unii Europejskiej

Uwaga: Jeśli chcą Państwo usunąć to urządzenie, prosimy nie używać zwykłych pojemników na śmieci!

Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny należy usuwać oddzielnie, zgodnie z wymogami prawa dotyczącymi odpowiedniego przetwarzania, odzysku i recyklingu zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po wdrożeniu przepisów unijnych w Państwach Członkowskich prywatnego gospodarstwa domowego na terenie krajów UE mogą bezpłatnie* zwracać zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny do wyznaczonych punktów zbiórki odpadów.

W niektórych krajach* można bezpłatnie zwrócić stary produkt do lokalnych punktów sprzedaży detalicznej pod warunkiem, że zakupią Państwo podobny nowy produkt.

*) W celu uzyskania dalszych informacji na ten temat należy skontaktować się z lokalnymi władzami.

Jeśli zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny jest wyposażony w baterie lub akumulatory, należy je usunąć oddzielnie, zgodnie z wymogami lokalnych przepisów.

Jeśli ten produkt zostanie usunięty we właściwy sposób, pomogą Państwu zapewnić, że odpady zostaną poddane przetworzeniu, odzyskowi i recyklingowi, a tym samym zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, które w przeciwnym razie mogłyby mieć miejsce na skutek niewłaściwej obróbki odpadów.

2. Kraje pozaunijne

Jeśli chcą Państwo pozbyć się produktu, należy skontaktować się z władzami lokalnymi i uzyskać informacje na temat prawidłowej metody usunięcia produktu.

B. Informacje dla użytkowników biznesowych dotyczące usuwania odpadów

1. W krajach Unii Europejskiej

W przypadku gdy produkt używany jest do celów handlowych i zamierzają Państwo usunąć:

Należy skontaktować się z dealerem firmy SHARP, który poinformuje o możliwości zwrotu wyrobu. Być może będą Państwo musieli ponieść koszty zwrotu i recyklingu produktu. Produkty niewielkich rozmiarów (i w małych ilościach) można zwrócić do lokalnych punktów zbiórki odpadów.

2. Kraje pozaunijne

Jeśli chcą Państwo usunąć ten produkt, należy skontaktować się z władzami lokalnymi i uzyskać informacje na temat prawidłowej metody usunięcia.



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



D INHALT

Bedienungsanleitung

| | |
|---------------------------------|---------|
| SEHR GEEHRTER KUNDE | 1 |
| ENTSORGUNGSINFORMATIONEN | 4 |
| GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE | 14 |
| GERÄT: ZUBEHÖR | 15 |
| GERÄT: BEDIENFELD | 17 |
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE | D-1-3 |
| AUFSTELLANWEISUNGEN | D-3 |
| VOR INBETRIEBNAHME | D-4 |
| EINSTELLEN DER UHR | D-4 |
| MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN | D-5 |
| GAREN MIT DER MIKROWELLE | D-6 |
| GAREN MIT DEM GRILL | D-7 |
| KOMBI-BETRIEB | D-8 |
| ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN | D-9-10 |
| AUTOMATIK-BETRIEB | D-11 |
| PIZZA-TABELLE | D-12 |
| AUTOMATIK-TABELLEN | D-13-14 |
| REZEPTE FÜR AUTOMATIK AC-6 | D-15 |
| REINIGUNG UND PFLEGE | D-16 |
| FUNKTIONSPRÜFUNG | D-16 |

F TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

| | |
|--|---------|
| CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT | 1 |
| INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE | 5 |
| FOUR: LES ORGANES | 14 |
| FOUR: ACCESSOIRES | 15 |
| FOUR: PANNEAU DE COMMANDE | 18 |
| INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE | F-1-3 |
| INSTALLATION | F-3 |
| AVANT MISE EN SERVICE | F-4 |
| REGLAGE DE L'HORLOGE | F-4 |
| NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES | F-5 |
| CUISSON AUX MICRO-ONDES | F-6 |
| CUISSON AU GRIL | F-7 |
| CUISSON COMBINÉE | F-8 |
| AUTRES FONCTIONS PRATIQUES | F-9-10 |
| FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE | F-11 |
| TABLEAU DE PIZZA | F-12 |
| TABLEAUX DE AUTOMATIQUE | F-13-14 |
| RECETTES POUR AUTOMATIQUE AC-6 | F-15 |
| ENTRETIEN ET NETTOYAGE | F-16 |
| AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR | F-16 |

NL INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

| | |
|---|----------|
| GEACHTE KLANT | 1 |
| INFORMATIE OVER VERANTWOORDE VERWIJDERING | 6 |
| OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN | 14 |
| OVEN: TOEBEHOREN | 15 |
| OVEN: BEDIENINGSPANEEL | 18 |
| BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN | NL-1-3 |
| INSTALLATIE | NL-3 |
| VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET | NL-4 |
| DE KLOK INSTELLEN | NL-4 |
| STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON | NL-5 |
| KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN | NL-6 |
| KOKEN MET DE GRIL | NL-7 |
| DUBBELE KOKEN | NL-8 |
| ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES | NL-9-10 |
| AUTOMATISCHE FUNCTIE | NL-11 |
| PIZZA-TABEL | NL-12 |
| AUTOMATISCHE TABELLEN | NL-13-14 |
| RECEPTEN VOOR AUTOMATISCHE AC-6 | NL-15 |
| ONDERHOUD EN REINIGEN | NL-16 |
| VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT | NL-16 |

Kochbuch

| | |
|---------------------------------------|---------|
| WAS SIND MIKROWELLEN? | D-17 |
| DAS GEEIGNETE GESCHIRR | D-17-18 |
| TIPPS UND TECHNIKEN | D-19-21 |
| ERHITZEN | D-22 |
| AUFTAUEN | D-22 |
| GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE | D-23 |
| GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL | D-23 |
| AUFTAUEN UND GAREN | D-23 |
| ZEICHENERKLÄRUNG | D-24 |
| REZEPTE | D-25 |
| TABELLE | D-26-28 |
| SUPPEN UND VORSPEISEN | D-28-30 |
| HAUPTSPESIEN | D-30-33 |
| ZWISCHENGERICHTE | D-34-36 |
| KARTOFFELN UND AUFLÄUFE | D-37-38 |
| GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN | D-38-40 |
| SERVICE-NIEDERLASSUNGEN | 21-27 |
| TECHNISCHE DATEN | 28 |

Livre de recettes

| | |
|--|---------|
| PLATS PRINCIPAUX ? | F-17 |
| LES USTENSILES APPROPRIES | F-17-18 |
| CONSEILS ET TECHNIQUES | F-19-21 |
| RECHAUFFEMENT | F-22 |
| DECONGELATION | F-22 |
| CUISSON DE LEGUMES FRAIS | F-23 |
| CUISSON DE LA VIANDE, DU POISSON ET DE LA VOLAILLE | F-23 |
| DECONGELATION ET CUISSON | F-23 |
| EXPLICATION DES SIGLES | F-24 |
| RECETTES | F-25 |
| TABLEAU | F-26-28 |
| SOUPES ET ENTREES | F-28-30 |
| PLATS PRINCIPAUX | F-30-33 |
| ENTREMETS | F-34-36 |
| LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES | F-37-38 |
| BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES | F-38-40 |
| ADRESSES D'ENTRETIEN | 21-27 |
| FICHE TECHNIQUE | 28 |

Kookboek

| | |
|--------------------------------------|----------|
| WAT ZIJN MICROGOLVEN? | NL-17 |
| GESCHIKT SERVIESGOED | NL-17-18 |
| TIPS EN TRUCS | NL-19-21 |
| VERWARMEN | NL-22 |
| ONTDOOIEN | NL-22 |
| BEREIDEN VAN VERSE GROENTE | NL-23 |
| BEREIDEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE | NL-23 |
| ONTDOOIEN EN BEREIDEN | NL-23 |
| VERKLARING VAN DE SYMBOLEN | NL-24 |
| RECEPTEN | NL-25 |
| TABELLEN | NL-26-28 |
| SOEPEN EN VOORGERECHTEN | NL-28-30 |
| HOOFDGERECHTEN | NL-30-33 |
| TUSSENDOORTJES | NL-34-36 |
| GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDELSEN | NL-37-38 |
| DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN | NL-38-40 |
| ONDERHOUDSADRESSEN | 21-27 |
| TECHNISCHE GEGEVENS | 28 |





I INDICE

Manuale d'istruzioni

| | |
|--|---------|
| GENTILE CLIENTE | 2 |
| INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO | 7 |
| FORNO: NOME DELLE PARTI | 14 |
| FORNO: ACCESSORI | 15 |
| FORNO: PANNELLO DI CONTROLLO | 19 |
| ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA | I-1-3 |
| INSTALLAZIONE | I-3 |
| PRIMA DI USARE IL FORNO | I-4 |
| IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO | I-4 |
| LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE | I-5 |
| COTTURA MICROONDE | I-6 |
| COTTURA CON GRILL | I-7 |
| COTTURA COMBINATA | I-8 |
| ALTRE FUNZIONI UTILI | I-9-10 |
| FUNZIONAMENTO AUTOMATICA | I-11 |
| TABELLA PIZZA | I-12 |
| TABELLA PER AUTOMATICA | I-13-14 |
| RECIETTE PER AUTOMATICA AC-6 | I-15 |
| MANUTENZIONE E PULIZIA | I-16 |
| COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL | |

E INDICE

Manual de instrucciones

| | |
|--|---------|
| ESTIMADO CLIENTE | 2 |
| INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN | 8 |
| HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS | 14 |
| HORNO: ACCESORIOS | 16 |
| HORNO: PANEL DE MANDOS | 19 |
| ISTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD | E-1-3 |
| INSTALACIÓN | E-3 |
| ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO | E-4 |
| PUESTA EN HORA DEL RELOJ | E-4 |
| NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS | E-5 |
| COCCIÓN CON MICROONDAS | E-6 |
| COCCIÓN A LA PARRILLA | E-7 |
| COCCIÓN DUAL | E-8 |
| OTRAS FUNCIONES CÓMODAS | E-9-10 |
| OPERACIÓN AUTOMÁTICA | E-11 |
| TABLA DE PIZZAS | E-12 |
| TABLAS DE AUTOMÁTICA | E-13-14 |
| RECETAS PARA AUTOMÁTICA AC-6 | E-15 |
| LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO | E-16 |
| COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL | |
| SERVICIO DE REPARACIONES | E-16 |

GB CONTENTS

Operation manual

| | |
|-------------------------------|----------|
| DEAR CUSTOMER | 2 |
| INFORMATION ON DISPOSAL | 9 |
| OVEN AND ACCESSORIES | 14 |
| ACCESSORIES | 16 |
| CONTROL PANEL | 20 |
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS | GB-1-3 |
| INSTALLATION | GB-3 |
| BEFORE OPERATION | GB-4 |
| SETTING THE CLOCK | GB-4 |
| MICROWAVE POWER LEVEL | GB-5 |
| MICROWAVE COOKING | GB-6 |
| GRILL COOKING | GB-7 |
| DUAL COOKING | GB-8 |
| OTHER CONVENIENT FUNCTIONS | GB-9-10 |
| AUTOMATIC OPERATION | GB-11 |
| PIZZA CHART | GB-12 |
| AUTOMATIC CHARTS | GB-13-14 |
| RECIPES FOR AUTOMATIC AC-6 | GB-15 |
| CARE AND CLEANING | GB-16 |
| SERVICE CALL CHECK | GB-16 |

| | |
|------------------------|------|
| SERVIZIO DI ASSISTENZA | I-16 |
|------------------------|------|

Libro di ricette

| | |
|-----------------------------------|---------|
| COSA SONO LE MICROONDE? | I-17 |
| I RECIPIENTI PIÙ INDICATI | I-17-18 |
| TECNICHE E SUGGERIMENTI | I-19-21 |
| RISCALDAMENTO | I-22 |
| DECONGELAMENTO | I-22 |
| COTTURA DI VERDURA FRESCA | I-23 |
| COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME | I-23 |
| DECONGELAMENTO E COTTURA | I-23 |
| SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI | I-24 |
| RICETTE | I-25 |
| TABELLA | I-26-28 |
| ZUPPE E ANTIPASTI | I-28-30 |
| PIATTI PRINCIPALI | I-30-33 |
| PIATTI DI MEZZO | I-34-36 |
| VERDURA, PASTA, RISO E CANEDERLI | I-37-38 |
| BEVANDE, DESSERT E TORTE | I-38-40 |
| INDIRIZZI DI SERVIZIO | 21-27 |
| DATI TECNICI | 29 |

Libro de cocina

| | |
|------------------------------------|---------|
| ¿QUÉ SON LAS MICROONDAS? | E-17 |
| LA VAJILLA ADECUADA | E-17-18 |
| CONSEJOS Y TÉCNICAS | E-19-21 |
| CALENTAR | E-22 |
| DESCONGELAR | E-22 |
| COCCIÓN DE VERDURA FRESCA | E-23 |
| COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES | E-23 |
| DESCONGELAR Y COCINAR | E-23 |
| EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS | E-24 |
| RECETAS | E-25 |
| TABLA | E-26-28 |
| SOPAS Y ENTRANTES | E-28-30 |
| PLATOS PRINCIPALES | E-30-33 |
| PEQUEÑOS PLATOS | E-34-36 |
| VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS | E-37-38 |
| BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA | E-38-40 |
| DIRECCIONES DE SERVICIOS | 21-27 |
| DATOS TÉCNICOS | 30 |

| | |
|--------------------------|-------|
| DIRECCIONES DE SERVICIOS | 21-27 |
| DATOS TÉCNICOS | 30 |

Cookbook

| | |
|--------------------------------------|----------|
| WHAT ARE MICROWAVES? | GB-17 |
| APPROPRIATE DISHES | GB-17-18 |
| TIPS AND TECHNIQUES | GB-19-21 |
| HEATING | GB-22 |
| DEFROSTING | GB-22 |
| COOKING FRESH VEGETABLES | GB-23 |
| COOKING MEAT, FISH AND POULTRY | GB-23 |
| DEFROSTING AND COOKING | GB-23 |
| CLARIFICATION OF SYMBOLS | GB-24 |
| RECIPES | GB-25 |
| TABLES | GB-26-28 |
| SOUPS AND STARTERS | GB-28-30 |
| MAIN COURSES | GB-30-33 |
| ENTREMETS | GB-34-36 |
| VEGETABLES, POTATOES AND CASSEROLES, | |
| RICE AND DUMPLINGS | GB-37-38 |
| BEVERAGES, DESSERTS AND CAKES | GB-38-40 |
| SERVICE ADDRESSES | 21-27 |
| SPECIFICATIONS | 30 |



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



PL SPIS TREŚCI

Instrukcja obsługi

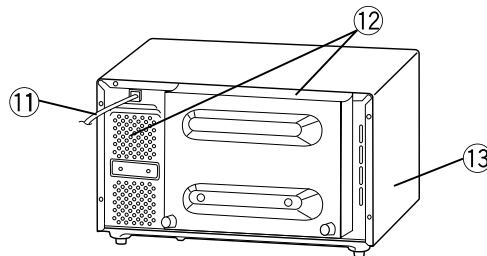
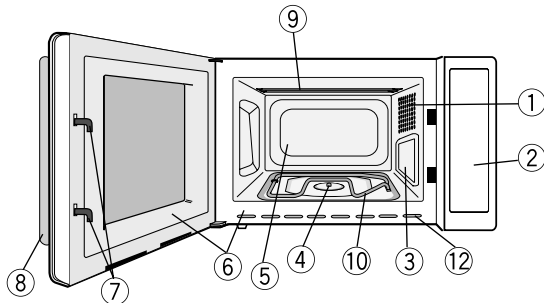
| | |
|--|---------|
| SZANOWNY KLIENCIE | 3 |
| INFORMACJE DOTYCZĄCE RECYKLINGU | 10 |
| KUCHENKA I WYPOSAŻENIE | 14 |
| WYPOSAŻENIE | 16 |
| PANEL STEROWANIA | 20 |
| OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA | PL-1-3 |
| INSTALACJA | PL-3 |
| PRZED KORZYSTANIEM Z KUCHENKI | PL-4 |
| USTAWIANIE ZEGARA | PL-4 |
| POZIOMY MOCY KUCHENKI | PL-5 |
| PRZYRZĄDZANIE DAŃ W KUCHENCE MIKROFAŁOWEJ | PL-6 |
| PIECZENIE NA RUSZCIE | PL-7 |
| PODWÓJNE RZYRZĄDZANIE POSIŁKÓW | PL-8 |
| INNE FUNKCJE | PL-9-10 |
| DZIAŁANIE AUTOMATYCZNE | PL-11 |
| SCHEMAT DLA PIZZY | PL-12 |
| SCHEMATY OBSŁUGI AUTOMATYCZNEJ | PL-13 |
| SCHEMAT DLA AUTO DEFROST (AUTOMATYCZNE ROZMRAŻANIE) | PL-14 |
| PRZEPISY KULINARNE DLA OBSŁUGI AUTOMATYCZNEJ AC-6 | PL-15 |
| PIELĘGNACJA I CZYSZCZENIE | PL-16 |
| ZANIM ZADZWONISZ DO SERWISU - SPRAWDŹ | PL-16 |

Książka kucharska

| | |
|--------------------------------------|----------|
| CZYM SĄ MIKROFALE? | PL-17 |
| ODPOWIEDNIE NACZYNIA? | PL-17-18 |
| WSKAZÓWKI I TECHNIKI | PL-19-21 |
| PODGRZEWANIE | PL-22 |
| ROZMRAŻANIE | PL-22 |
| GOTOWANIE ŚWIEŻYCH WARZYW | PL-23 |
| GOTOWANIE MIĘSA, RYB I DROBIU | PL-23 |
| ROZMRAŻANIE I GOTOWANIE | PL-23 |
| OBJAŚNIENIA SYMBOLI | PL-24 |
| PRZEPISY | PL-25 |
| TABELA | PL-26-28 |
| ZUPY I PRZYSTAWKI | PL-28-30 |
| DANIA GŁÓWNE | PL-30-33 |
| PRZEKĄSKI | PL-34-36 |
| WARZYWA, MAKARON, RYŻ I KNEDLE | PL-37-38 |
| NAPOJE, DESERY I CIASTA | PL-38-40 |
| ADRESY PUNKTÓW SERWISOWYCH | 21-27 |
| SPECYFIKACJE | 31 |



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/OVEN/KUCHENKA



D BEZEICHNUNG DER BAUTEILE

- 1 Garraumlampe
- 2 Bedienfeld
- 3 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 4 Antriebswelle
- 5 Garraum
- 6 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 7 Türsicherungsverriegelung
- 8 Türgriff
- 9 Grill-Heizelement
- 10 Grill-Heizelement (Grill unten)
- 11 Netzanschlusskabel
- 12 Lüftungsöffnungen
- 13 Außenseite

F LES ORGANES

- 1 Eclairage du four
- 2 Panneau de commande
- 3 Cadre du répartiteur d'ondes
- 4 Entraînement
- 5 Cavité du four
- 6 Joint de porte et surface de contact du joint
- 7 Loquets de sécurité de la porte
- 8 Poignée d'ouverture de la porte
- 9 Élément chauffant du grill
- 10 Élément chauffant du grill (grill bas)
- 11 Cordon d'alimentation
- 12 Ouvertures de ventilation
- 13 Partie extérieure

NL NAMEN VAN ONDERDELEN

- 1 Ovenlamp
- 2 Bedieningspaneel
- 3 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
- 4 Verbindingsstuk
- 5 Ovenruimte
- 6 Deurafdichtingen en pasvlakke
- 7 Veiligheidsvergrendeling van de deur
- 8 Deur open-handel
- 9 Verwarmingselement van de grill
- 10 Grillverwarmingselement (onderste grill)
- 11 Netsnoer
- 12 Ventilatie-openingen
- 13 Behuizing

I NOME DELLE PARTI

- 1 Luce del forno
- 2 Pannello di controllo
- 3 Coperchio guida onda
- 4 Albero motore del piatto rotante
- 5 Cavità del forno
- 6 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
- 7 Chiusura di sicurezza sportello
- 8 Maniglia di apertura sportello
- 9 Resistenza del grill
- 10 Resistenza del grill (inferiore)
- 11 Cavo di alimentazione
- 12 Aperture di ventilazione
- 13 Mobile esterno

E NOMBRE DE LAS PIEZAS

- 1 Lámpara del horno
- 2 Panel de mandos
- 3 Tapa de la guía de ondas
- 4 Arrastre del plato giratorio
- 5 Cavidad del horno
- 6 Sellos de la puerta y superficies de sellado
- 7 Pestillos de seguridad de la puerta
- 8 Tirador para abrir la puerta
- 9 Elemento calefactor de la parrilla
- 10 Resistencia del grill inferior
- 11 Cable de alimentación
- 12 Orificios de ventilación
- 13 Caja exterior

GB OVEN AND ACCESSORIES

- 1 Oven lamp
- 2 Control panel
- 3 Waveguide cover
- 4 Turntable motor shaft
- 5 Oven cavity
- 6 Door seals and sealing surfaces
- 7 Door safety latches
- 8 Door opening handle
- 9 Grill heating element (top grill)
- 10 Grill heating element (bottom grill)
- 11 Power supply cord
- 12 Ventilation openings
- 13 Outer cabinet

PL KUCHENKA I WYPOSAŻENIE

- 1 Lampka kuchenki
- 2 Panel sterowania
- 3 Pokrywa falowodu
- 4 Wałek silnika talerza obrotowego
- 5 Wnęka kuchenki
- 6 Uszczelki drzwiczek oraz powierzchnie przylegające do uszczelek
- 7 Zamek bezpieczeństwa
- 8 Uchwyt otwierania drzwiczek
- 9 Element grzewczy grilla (grill górny)
- 10 Element grzewczy grilla (grill dolny)
- 11 Przewód zasilania
- 12 Otwory wentylacyjne
- 13 Obudowa zewnętrzna

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN/ACCESSORI

D ZUBEHÖR:

Überprüfen Sie, dass folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:

14 Drehteller **15** Rost (Höhe: 8,5 cm)

Drehteller auf die Antriebswelle für den Drehteller am Boden des Gerätes setzen.

Den Drehteller und die Roste vor der ersten Benutzung mit milder Seifenlauge reinigen. Den Drehteller nicht zerschneiden oder zerkratzen.

WARNUNG:

Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

HINWEIS: Bei der Bestellung von Zubehör, teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

F ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

14 Plateau tournant **15** Trépied (hauteur 8,5 cm)

Placez le plateau tournant sur son axe, au bas du four.

Avant d'utiliser le plateau tournant et les trépieds pour la première fois, les nettoyer à l'eau légèrement savonneuse. Ne pas couper ou gratter le plateau tournant.

AVERTISSEMENT:

La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires et les plats deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

REMARQUE: Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

NL TOEBEHOREN:

Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:

14 Draaitafel **15** Rek (hoogte: 8,5 cm)

Plaats de draaitafel op de motoras op de ondergrond van de opening.

Voordat u de draaitafel en de roosters voor het eerst gebruikt, dient u ze in een milde water & zeepoplossing schoon te maken. Niet op de draaitafel snijden of krassen.

WAARSCHUWING:

De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren en de schotels worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

OPMERKING: Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

I ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

14 Piatto rotante **15** Rastrelliera (altezza: 8,5 cm)

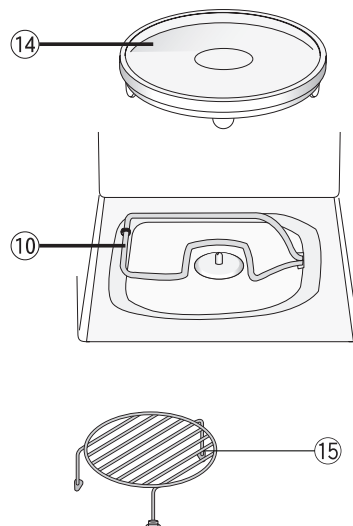
Montare il piatto girevole sopra l'apposito albero motore previsto sul fondo della cavità.

Lavare il piatto rotante e le altre griglie con acqua e sapone prima di utilizzarli per la prima volta. Evitare di tagliare o graffiare il piatto rotante.

AVVERTENZA:

Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori nel vano del forno e i piatti possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

NOTA: Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.





ACCESORIOS/ACCESSORIES/WYPOSAŻENIE



(E) ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

14 El plato giratorio **15** Tripode (altura: 8.5 cm)
Coloque la bandeja giratoria sobre al eje del motor situado en la parte inferior del alojamiento para alimentos. Antes de utilizar el plato giratorio y las rejillas por primera vez lávelos con agua jabonosa usando un detergente suave. No corte o raye el plato giratorio.

ADVERTENCIA:

La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno y los recipientes se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

NOTA: Cuando encargue accesorios al comercio o agencia de servicio autorizada de SHARP, sírvase mencionar dos cosas del nombre de la pieza y la denominación del modelo.

(GB) ACCESSORIES:

Check to make sure the following accessories are provided:

14 Turntable **15** Rack (height: 8.5 cm)
Place the turntable over the turntable motor shaft on the floor of the cavity.
Before first using the turntable and rack, clean with mild soapy water.
Do not cut or scratch the turntable.

WARNING:

The door, outer cabinet, oven cavity, accessories and dishes will become very hot during operation. To prevent burns, always use thick oven gloves.

NOTE: When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service agent.

(PL) WYPOSAŻENIE:

Sprawdź czy zostało dostarczone następujące wyposażenie:

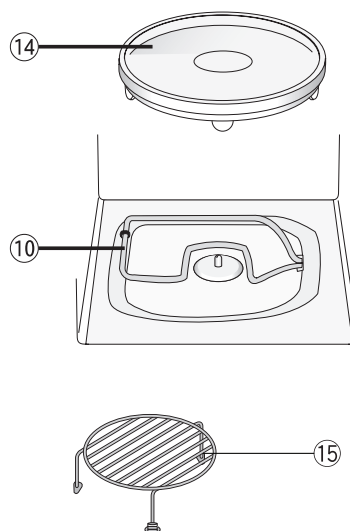
14 Talerz obrotowy **15** Stojaczek (wysokość: 8.5 cm)
Umieść talerz obrotowy na wałku silnika talerza obrotowego w podłodze wnęki kuchenki mikrofalowej.

Przed pierwszym użyciem talerza obrotowego i stojaczka oczyść je wodą z dodatkiem mydła. Nie wolno nacinać ani zarysowywać talerza obrotowego.

UOSTRZEŻENIE:

Drzwiczki, obudowa zewnętrzna, wnęka kuchenki, wyposażenie i naczynia nagrzewają się do wysokich temperatur w trakcie pracy kuchenki. Zawsze nakładaj grube rękawice kuchenne, aby uniknąć oparzeń.

UWAGA: W czasie zamawiania elementów wyposażenia, prosimy podać autoryzowanemu sprzedawcy firmy SHARP poniższe dane: nazwa części i nazwa modelu.



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

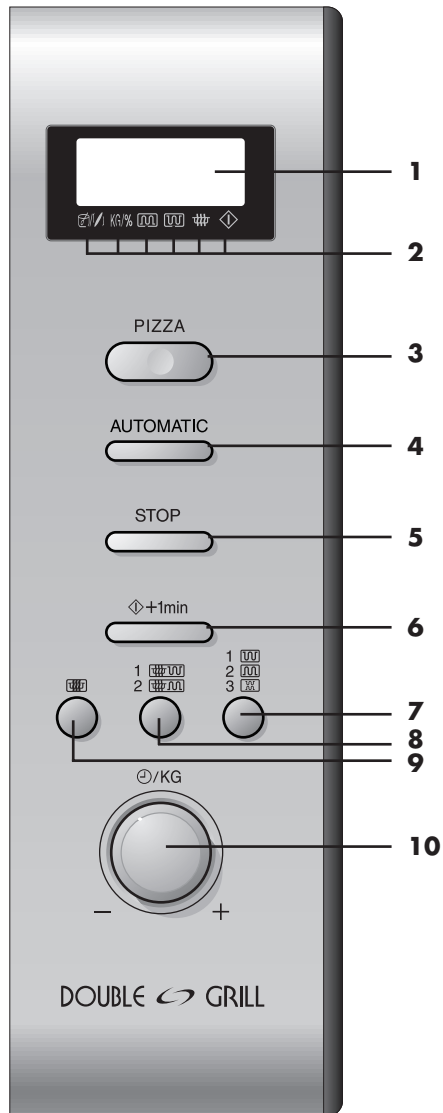
ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



BEDIENFELD



D BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen. Wenn die Check-Leuchte aufblinkt, ist ein Bedienungsschritt erforderlich (z. B. Gargut wenden oder umrühren).

/ Check

KG/% Gewicht/Leistungsstufe

Grill unten

Grill oben

Mikrowellen

Symbol für Garvorgang

3 PIZZA-Taste

4 AUTOMATIK-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der 12 Automatikprogramme drücken.

5 STOP-Taste

6 START / + 1 MIN-Taste

7 GRILLBETRIEBS-Taste:

1 x DRÜCKEN = GRILL OBEN

2 x DRÜCKEN = GRILL UNTEN

3 x DRÜCKEN = GRILL OBEN + UNTEN

8 KOMBIBETRIEBS-Taste:

1 x DRÜCKEN = MIKROWELLE + GRILL OBEN

2 x DRÜCKEN = MIKROWELLE + GRILL UNTEN

9 MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN-Taste

Zum Ändern der Mikrowellenleistung in Watt

10 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT-Knopf



PANNEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL



F PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Témoin

L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire. Lorsque le témoin Check clignote, une action de votre part (par exemple retourner ou remuer les aliments) est nécessaire.

/ Check

KG/% Poids/Niveau de puissance

grill bas

grill haut

Micro-ondes

Cuisson

3 Touche **PIZZA**

4 Touche **AUTOMATIQUE**

Appuyer pour sélectionner l'un des 12 programmes automatiques.

5 Touche **ARRET**

6 Touche **DEPART** / **+1 MIN**

7 Touche **MODE GRIL**:

1 PRESSION = GRIL HAUT

2 PRESSIONS = GRIL BAS

3 PRESSIONS = GRIL HAUT + BAS

8 Touche **MODE COMBINE**:

1 PRESSION = MICRO-ONDES + GRIL HAUT

2 PRESSIONS = MICRO-ONDES + GRIL BAS

9 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**

Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes

10 Bouton **MINUTERIE/POIDS**

NL BEDIENINGSPANEEL

1 Digitale display

2 Indicators

De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren. Wanneer Check knippert, moet er iets gedaan worden (bijv. voedsel omkeren of roeren).

/ Controle

KG/% Gewicht/Vermogenniveau

onderste grill

boven grill

Magnetron

Koken

3 **PIZZA**-toets

4 **AUTOMATISCHE**-toetsen

Druk op de toets om één van de 12 automatische kookprogramma's te kiezen.

5 **STOP**-toets

6 **START** / **+1 MIN**-toets

7 **GRILL STAND**-toets:

DRUK 1 KEER OP = BOVENGRILL

DRUK 2 KEER OP = ONDERGRILL

DRUK 3 KEER OP = BOVEN- EN ONDERGRILL

8 **DUBBELE STAND**-toets:

DRUK 1 KEER OP = MAGNETRON EN BOVENGRILL

DRUK 2 KEER OP = MAGNETRON EN ONDERGRILL

9 **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets

Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in.

10 **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI





PAINEL DE PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS

I PANNELLO DI CONTROLLO

1 Display digitale

2 Indicatori

L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria. L'indicatore Verifica lampeggia quando è richiesto l'intervento dell'utilizzatore (ad es., per girare o mescolare il cibo che sta cuocendo).

 /  Verifica

 KG/% Peso/Livello potenza

 inferiore

 superiore

 Microonde

 Cottura

3 Pulsante **PIZZA**

4 Pulsante **AUTOMATICA**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 12 programmi automatici.

5 Pulsante di **ARRESTO**

6 Pulsante di **INIZIO** / + 1 MIN

7 Pulsante **GRILL**:

1 PRESSIONE = GRILL SUPERIORE

2 PRESSIONI = INFERIORE

3 PRESSIONI = GRILL SUPERIORE + INFERIORE

8 Pulsante **MODO COMBINATO**:

1 PRESSIONE = MICROONDE +
GRILL SUPERIORE

2 PRESSIONI = MICROONDE +
GRILL INFERIORE

9 Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**

Premere per modificare l'impostazione.

10 Manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**

E PANEL DE MANDOS

1 Visualizador digital


2 Indicadores

El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria. Cuando la tecla Comprobación parpadea, se debe efectuar alguna operación, como, por ejemplo, dar la vuelta a los alimentos o removerlos.

 /  Comprobación

 KG/% Peso/Nivel de potencia

 inferior

 superior

 Microondas

 Cocción

3 Tecla de **PIZZA**

4 Tecla de **AUTOMÁTICA**

Pulsar para seleccionar uno de los 12 programas automáticos.

5 Tecla de **PARADA**

6 Tecla **COMENZAR** / + 1 MIN

7 Tecla del **MODO PARRILLA**:

1 Pulsación = PARRILLA SUPERIOR

2 Pulsaciones = PARRILLA INFERIOR

3 Pulsaciones = PARRILLA SUPERIOR +
INFERIOR

8 Tecla de **MODO DUAL**:

1 Pulsación = MICROONDAS +
PARRILLA SUPERIOR

2 Pulsaciones = MICROONDAS +
PARRILLA INFERIOR

9 Botón del **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**

Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia.

10 Mando **TEMPORIZADOR/PESO**



CONTROL PANEL/PANEL STEROWANIA



GB CONTROL PANEL

1 Digital Display

2 Indicators

The appropriate indicator will flash or light up, just above each symbol according to the instruction. When an indicator is flashing, press the suitable button (having the same symbol) or do the necessary operation. When Check is flashing an action (e.g. to turn food over or to stir) is required.

/ Check

Weight/Power level

Bottom grill

Top grill

Microwave

Cooking in progress

3 PIZZA button

4 AUTOMATIC button

Press to select one of the 12 automatic programmes.

5 STOP button

6 START /+1MIN button

7 GRILL MODE button

1 PRESS = TOP GRILL

2 PRESSES = BOTTOM GRILL

3 PRESSES = TOP & BOTTOM GRILLS

8 DUAL MODE button

1 PRESSES = MICROWAVE &
TOP GRILL

2 PRESSES = MICROWAVE &
BOTTOM GRILL

9 MICROWAVE POWER LEVEL button

Press to change the microwave power setting.

10 TIMER/WEIGHT knob

PL PANEL STEROWANIA

1 Wyświetlacz cyfrowy

2 Wskaźniki

Zgodnie z tym, jak to zostało opisane w Instrukcji, nad każdym symbolem zapali się lub będzie pulsować właściwy wskaźnik. Podczas pulsowania wskaźnika, naciśnij odpowiedni przycisk (o takim samym symbolu) lub wykonaj właściwą czynność. Gdy pulsuje wskaźnik informacji, wymagane jest wykonanie czynności (np. obrócenie potrawy lub mieszanie)

/ Wskaźnik informacyjny

Wskaźnik masy / poziomu mocy

Wskaźnik grilla dolnego

wskaźnik grilla górnego

Wskaźnik kuchenki

Wskaźnik trwania pracy kuchenki

3 Przycisk PIZZA

4 Przycisk pracy AUTOMATYCZNEJ

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z 12 programów pracy automatycznej.

5 Przycisk STOP (zatrzymania)

6 Przycisk START /+1MIN

7 Przycisk TRYBU GRILLA

1 NACIŚNIJ = GRILL GÓRNY

2 NACIŚNIJ = GRILL DOLNY

3 NACIŚNIĘCIA = GRILL GÓRNY I DOLNY

8 Przycisk TRYBU PODWÓJNEGO

1 NACIŚNIĘCIA = KUCHENKA I GRILL
GÓRNY

2 NACIŚNIĘCIA = KUCHENKA I GRILL
DOLNY

9 Przycisk MICROWAVE POWER

LEVEL(poziomu mocy kuchenki)

Naciskaj w celu zmiany ustawień mocy kuchenki.

10 Pokrętko TIME/WEIGHT (czas/waga)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

POLSKI



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF.

Zur Vermeidung von Feuer

Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.

Dieses Gerät ist nur für den Einsatz auf einer Arbeitsfläche vorgesehen. Es ist nicht für den Einbau in einem Küchenschrank vorgesehen. Installieren Sie das Gerät in keinem Schrank.

Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, so dass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.

Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A ausgestattet sein.

Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Geräts dienende Schaltung, sollte vorgesehen werden.

Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird, z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.

Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.

Wird Rauch festgestellt, so ist das Gerät auszuschalten oder der Netzstecker abzuziehen und die Tür geschlossen zu halten, damit eventuelle Flammen erstickt werden.

Geschirr sollte vor Gebrauch auf Mikrowellentauglichkeit überprüft werden. Siehe Seite D-17-18. Für das Garen mit Mikrowelle nur für Mikrowellengeräte vorgesehene Behälter und Geschirr verwenden.

Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff- oder Papier-Behälter zum Garen oder Erwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Diese könnten überhitzen und sich entzünden.

Den Spritzschutz für den Hohlleiter, den Garraum und den Drehteller nach Verwendung reinigen. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.

Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder den Lüftungsöffnungen lagern.

Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.

Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.

Das Mikrowellengerät nicht zum Frittieren von Lebensmitteln in Öl oder Fett verwenden. Temperaturen können nicht kontrolliert werden und das Fett kann sich entzünden.

Zum Herstellen von Popcorn sollte nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.

Keine Lebensmittel oder andere Gegenstände im Gerät lagern.

Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.

Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit einem besonders hohen Zucker- oder Fettgehalt gekocht oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder weihnachtliche Süßspeisen. Diese Bedienungsanleitung und den Kochbuch-Ratgeber zusammen verwenden.

Zur Vermeidung von Verletzungen

WARNHINWEIS:

Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:

- Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht schlecht ausgerichtet oder verzogen sein.
- Die Scharniere und Türsicherungsverriegelungen dürfen nicht gebrochen oder lose sein.
- Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
- Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen oder andere Beschädigungen vorhanden sein.
- Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

Falls die Tür bzw. die Türdichtungen beschädigt sind, darf das Gerät, vor der Reparatur durch eine kompetente Person, nicht betrieben werden.

Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Geräts entfernt werden muss, dürfen ausschließlich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.

Das Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherungsverriegelung betreiben.

Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den abdichtenden Oberflächen befinden.

Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf der Türdichtung und angrenzenden Teilen. Säubern Sie die Mikrowelle in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Essensreste. Bitte folgen Sie den Hinweisen im Kapitel "Reinigung und Pflege" auf Seite D-16. Wird das Gerät nicht saubergehalten, kann dies die Lebensdauer des Geräts auswirken. Schlimmstenfalls kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigt werden.

Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

DEUTSCH



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.

Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn größere Mengen Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.

Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.

Das Netzkabel nicht über die scharfe Kante eines Tisches oder einer Arbeitsplatte führen.

Das Netzkabel von erwärmten Oberflächen fernhalten, einschließlich Geräterückseite.

Auf keinen Fall versuchen, die Garraumlampe selbst auszuwechseln, sondern nur von einem von SHARP autorisierten Elektriker auswechseln lassen! Wenn die Garraumlampe ausfallen sollte, wenden Sie sich bitte an Ihren Elektrohändler oder eine von SHARP autorisierte Kundendienststelle!

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden.

Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

WARNUNG: Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten. Die Erhitzung von Getränken durch Mikrowellen kann verspätetes Aufwallen verursachen. Bei der Handhabung der Gefäße ist daher Vorsicht geboten.

Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.

Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig sein. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen (z.B. Babyflaschen) erhitzen, da der Inhalt herausspritzen kann und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Stellen Sie keine extrem langen Zeiten ein (siehe Seite D-28).
2. Die Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in den Behälter zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät stehen lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.

Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiss anstecken, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.

Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstecken, damit der Dampf entweichen kann.

Zur Vermeidung von Verbrennungen

WARNUNG: Der Inhalt von Saugflaschen und Baby-Nahrungsbehältnissen muss vor dem Gebrauch geschüttelt bzw. gerührt werden, um Verbrennungen zu vermeiden.

Beim Entnehmen von Gargut aus dem Garraum sollten Topflappen o.ä. verwendet werden.

Behälter, Popcorneschirr, Kochbeutel, usw. immer vom Gesicht und den Händen abgewandt öffnen, um Verbrennungen durch Dampf und Siedeverzug zu vermeiden.

Um Verbrennungen zu vermeiden, immer die Lebensmitteltemperatur prüfen und umrühren, bevor Sie das Gargut servieren. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn die Lebensmittel oder Getränke an Babys, Kinder oder ältere Personen weitergereicht werden.

Leicht zugängliche Teile können während des Gebrauchs heiß werden. Kleine Kinder sollten von dem Gerät ferngehalten werden.

Die Temperatur des Behälters ist kein echter Hinweis auf die tatsächliche Temperatur des Lebensmittels oder Getränks; immer die Temperatur prüfen.

Halten Sie beim Öffnen der Gerätetür ausreichenden Abstand, um Verbrennungen durch austretende Hitze oder Dampf zu vermeiden.

Schneiden Sie gefüllte, gebackene Speisen nach dem Garen in Scheiben, um den Dampf entweichen zu lassen und Verbrennungen zu vermeiden.

Dieses Gerät ist nicht dazu gedacht, anhand eines externen Zeitschalters oder eines separaten Fernbedienungssystems bedient zu werden.

Zur Vermeidung von Fehlbedienung durch Kinder

WARNUNG: Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen oder wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.

Bei der Verwendung des Geräts in der Betriebsart GRILL, KOMBI, PIZZA und AUTOMATIK (außer AUTOMATISCHES AUFTAUEN), sollten Kinder wegen der entstehenden Hitze das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Dieses Gerät darf von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. Mangelnder Erfahrung oder Kenntnissen nur dann verwendet werden, wenn sie unter Aufsicht einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person stehen oder von dieser in der Verwendung des Gerätes unterwiesen wurden.

Kinder sind zu beaufsichtigen und sollten nicht mit dem Gerät spielen.

Nicht an die Gerätetür lehnen oder an der Tür hängend schwingen. Das Mikrowellengerät ist kein Spielzeug!

Kinder sollten mit allen wichtigen Sicherheitshinweisen vertraut gemacht werden: z.B. Verwendung von Topflappen und vorsichtiges Abnehmen von Deckeln. Beachten Sie besonders Verpackungen, die Lebensmittel knusprig machen

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



(z.B. selbstbräunende Materialien), indem sie besonders heiß werden.

Sonstige Hinweise

Niemals das Gerät auf irgendeine Weise verändern.

Das Gerät während des Betriebs nicht bewegen.

Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen und darf nur zum Garen von Lebensmitteln verwendet werden. Es eignet sich nicht für gewerbliche Zwecke oder den Gebrauch in einem Labor.

Zur Vermeidung von Fehlfunktionen und Beschädigungen dieses Gerätes

Das Gerät niemals leer in Betrieb nehmen, es sei denn, dies wird in der Bedienungsanleitung ausdrücklich empfohlen (siehe Seite D-7). Durch Inbetriebnahme des Gerätes ohne Gargut kann das Gerät beschädigt werden.

Bei der Verwendung von Bräunungsgeschirr oder selbsterwärmenden Materialien muss eine hitzebeständige Isolierung (z.B. ein Porzellanteller) zwischen Geschirr und Drehteller gestellt werden. Dadurch werden Beschädigungen des Drehtellers durch Wärme vermieden. Die angegebene Aufheizzeit für das Geschirr sollte nicht überschritten werden.

Kein Metallgeschirr verwenden, da Mikrowellen reflektiert werden und dies zu Funkenbildung führt. Keine Konserven in das Gerät stellen.

Nur den für dieses Gerät vorgesehenen Drehteller verwenden.

Während das Gerät arbeitet, keine Gegenstände auf das äußere Gehäuse stellen.

Keine Kunststoffbehälter für den Mikrowellenbetrieb verwenden, wenn das Gerät nach der Verwendung der

Betriebsarten **GRILL, KOMBI, PIZZA** und **AUTOMATIK** (außer **AUTOMATISCHES AUFTAUEN**) noch heiß ist, da diese sonst schmelzen könnten. In diesen Betriebsarten dürfen keine Kunststoffbehälter verwendet werden, es sei denn, der Hersteller weist auf deren Eignung zu diesem Zweck hin.

Niemals Geschirr verwenden, das während des Garens mit der Garraumwand oder der Tür in Kontakt kommt. Geschirr verwenden, das sich während dem Garkvorgang reibungslos im Inneren des Geräts drehen kann. Immer Geschirr verwenden, das kleiner als der Drehteller ist (275 mm Durchmesser).

HINWEISE:

Bei Fragen zum Anschluss des Gerätes wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Elektrofachmann.

Sowohl der Hersteller als auch der Händler können keine Verantwortung für Beschädigungen des Gerätes oder Verletzungen von Personen übernehmen, die als Folge eines falschen elektrischen Anschlusses entstehen.

Wasserdampf und Tropfen können sich auf den Wänden im Innenraum bzw. um die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen bilden. Dies ist normal und ist kein Anzeichen für den Austritt von Mikrowellen oder einer sonstigen Fehlfunktion.



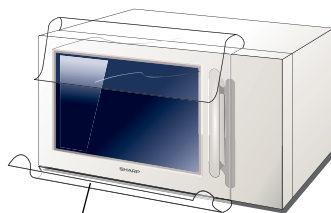
Dieses Symbol bedeutet, dass die Oberflächen während des Gebrauchs heiß werden können.

DEUTSCH

AUFSTELLANWEISUNGEN



1. Alles Verpackungsmaterial aus dem Innern des Gerätes entfernen. Entfernen Sie die lose Plastikfolie, die sich zwischen der Tür und dem Garraum befindet. Die gesamte Schutzfolie und auch den Aufkleber von der Außenseite der Gerätetür entfernen.



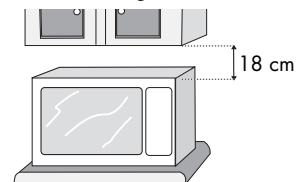
✓ Entfernen

2. Überprüfen, ob das Gerät beschädigt ist.
3. Das Mikrowellengerät auf einer flachen, geraden Oberfläche aufstellen, die stabil genug ist, das Gewicht des Gerätes und der darin zubereiteten Lebensmittel zu tragen. Installieren Sie das Gerät in keinem Schrank.

4. Die Tür der Mikrowelle kann während des Garbetriebes heiß werden. Stellen oder montieren Sie die Mikrowelle in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Boden entfernt. Halten Sie Kinder davon ab, die Tür zu berühren, damit sie sich nicht verbrennen.

5. Das Netzkabel darf nicht über heiße oder scharfe Oberflächen geführt werden, wie zum Beispiel über den heißen Lüftungsöffnungen an der oberen Rückwand des Gerätes.

6. Stellen Sie sicher, dass der Abstand über der Mikrowelle mindestens 18 cm beträgt.



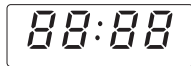
7. Den Netzstecker des Mikrowellengerätes mit einer normalen, geerdeten Steckdose verbinden.



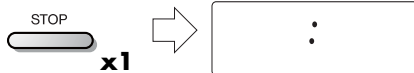
VOR INBETRIEBNAHME

Das Gerät an eine Steckdose anschließen.

1. Die Anzeige beginnt zu blinken.



2. Die **STOP**-Taste drücken. Anzeige prüfen.



3. Die Uhr gemäß der nachstehenden Anleitung einstellen.
4. Wenn Sie den Grill benutzen wollen, das Gerät zunächst 20 Minuten ohne Lebensmittel betreiben (**Siehe Seite D-7, Hinweis b**).

Benutzung der STOP-Taste

1. Löschen eines Eingabefehlers beim Programmieren.
2. Vorübergehendes Unterbrechen des laufenden Betriebes.
3. Löschen eines Programms während des laufenden Betriebes durch zweimaliges Drücken.



EINSTELLEN DER UHR

Die Uhr läuft im 12 Stunden- oder im 24 Stunden-Format.

1. Um die Uhr auf das 12 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten "12H" erscheint auf dem Display.
2. Um die Uhr auf das 24 Stunden-Format einzustellen, die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste nach Schritt 1 **noch einmal** drücken, "24 H" wird auf dem Display angezeigt.



x1 3 Sekunden lang

Zum Einstellen der Uhr verfahren Sie wie im folgenden Beispiel.

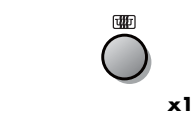
Beispiel:

Einstellen der 24 Stunden-Uhr auf 23.35 Uhr.

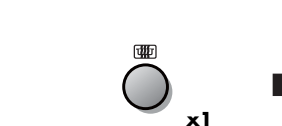
1. Wählen Sie die Uhren-Funktion. (12 Stunden-Uhr) Wählen Sie die 24 Stunden-Uhr.
2. Stellen Sie die Stunden ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtige Stunde angezeigt wird (23).
3. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste um von den Stunden zu den Minuten zu wechseln.
4. Stellen Sie die Minuten ein. Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis die richtigen Minuten angezeigt werden (35).
5. Drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste um die Uhr zu starten.



x1 für 3 Sekunden lang drücken



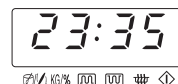
x1



x1



x1



HINWEIS:

1. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopf im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Drücken Sie die **STOP**-Taste, wenn Sie beim Programmieren einen Fehler gemacht haben.
3. Wenn die Stromversorgung Ihres Mikrowellengerätes unterbrochen wird, meldet das Display in Abständen "88:88", nachdem die Stromversorgung wiederhergestellt wurde. Wenn das während des Garvorgangs passiert, wird das Programm gelöscht. Die Uhrzeit wird ebenfalls gelöscht.
4. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen möchten, verfahren Sie wie im obigen Beispiel.

MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN



DEUTSCH

Ihr Mikrowellengerät hat 5 Leistungsstufen. Zur Auswahl der erforderlichen Leistungsstufe zum Garen befolgen Sie bitte die Hinweise im Abschnitt Rezepte. Im allgemeinen gelten folgende Empfehlungen:

100 P (800 W) für schnelles Garen oder Aufwärmen, z.B. für Suppen, Eintöpfe, Dosengerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch usw.

70 P (560 W) zum längeren Garen von kompakteren Speisen wie Braten, Hackbraten und Tellergerichten, auch für empfindliche Gerichte wie Käsesoßen oder Rührkuchen. Mit dieser niedrigeren Einstellung kochen Soßen nicht über und die Speisen garen gleichmäßig, ohne am Rand hart zu werden oder überzulaufen.

50 P (400 W) für kompaktere Speisen, die beim Garen mit herkömmlichen Methoden eine lange Garzeit erfordern, z.B. Rindfleischgerichte, wird diese Leistungsstufe empfohlen, damit das Fleisch zart bleibt.

30 P (240 W Auftau-Einstellung) wählen Sie diese Stufe zum Auftauen, damit Speisen gleichmäßig auftauen. Diese Stufe ist auch bestens geeignet, um Reis, Nudeln und Klöße garzuziehen und gebackenen Eierpudding zu garen.

10 P (80 W) zum sanften Auftauen, z.B. für Sahnnetorten oder Blätterteig.

P = Prozent

Um die Mikrowellen-Leistungsstufe einzustellen:

Den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopf im Uhrzeigersinn drehen, um die Garzeit auszuwählen.

Die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste einmal drücken (100P).

Zur Änderung der Mikrowellenleistung die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste drücken, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.

Die Taste **START**  **/+ 1 MIN** drücken.

HINWEIS:

Wenn keine Auswahl der Leistungsstufe erfolgt, wird automatisch die volle Leistung 100 P eingestellt.



GAREN MIT DER MIKROWELLE

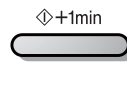
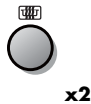
Ihr Gerät lässt sich bis zu 90 Minuten programmieren. (90.00) Die Garzeit (Auftauzeit) kann in Einheiten von 10 Sekunden bis fünf Minuten eingegeben werden. Sie hängt von der in der Tabelle angegebenen Gesamtlänge der Garzeit (Auftauzeit) ab.

| Garzeit | Zeiteinheiten |
|---------------|---------------|
| 0-5 Minuten | 10 Sekunden |
| 5-10 Minuten | 30 Sekunden |
| 10-30 Minuten | 1 Minute |
| 30-90 Minuten | 5 Minuten |

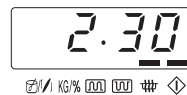
Beispiel:

Garen für 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P Mikrowellenleistung.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT** Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
2. Die gewünschte Leistung durch zweimaliges Drücken der **MIKROWELLENLEISTUNGSSTUFEN**-Taste einstellen.
3. Starten Sie den Garvorgang durch einmaliges Drücken der **START** \diamond / **+1 MIN**-Taste.



Überprüfen Sie das Display.



HINWEIS:

1. Wird die Gerätetür während des Garvorgangs geöffnet, wird die Garzeit auf dem Display automatisch angehalten. Die Rückwärtszählung der Garzeit setzt wieder ein, wenn die Tür geschlossen und die **START** \diamond / **+1 MIN**-Taste gedrückt wird.
2. Wenn Sie während des Garvorgangs die Leistungsstufe überprüfen wollen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste. Solange Ihr Finger diese Taste berührt, wird die Leistungsstufe angezeigt.
3. Sie können den **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopf im oder entgegen dem Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie den Drehknopf entgegen dem Uhrzeigersinn drehen, wird die Garzeit graduell von 90 Minuten vermindert.

HINWEIS ZUM AUFWÄRMEN VON FERTIGGERICHTEN:

Das Fertiggericht auf einem hitzebeständigen flachen Teller auf eine Untertasse in die Mitte des Drehtellers stellen.

GAREN MIT DEM GRILL




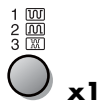
Ihr Gerät verfügt über 2 Grill-Heizelemente und über eine Kombination von 3 Grill-Betriebsarten. Wählen Sie die gewünschte Grill-Betriebsart aus, indem die **GRILLBETRIEBS**-Taste wie folgt betätigt wird.

GRILLBETRIEBS-Taste:

- 1 x DRÜCKEN = GRILL OBEN
- 2 x DRÜCKEN = GRILL UNTEN
- 3 x DRÜCKEN = GRILL OBEN + UNTEN

Beispiel: Garen während 4 Minuten ausschließlich anhand des oberen Grills.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
2. Den gewünschten Garmodus auswählen, indem die **GRILLBETRIEBS**-Taste ein Mal gedrückt wird (nur oberer Grill)
3. Drücken Sie die **START**  / **+1Min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



x1

Überprüfen Sie das Display.



HINWEIS:

- a. Zum Grillen von flachen Lebensmitteln wird die Verwendung des Rosts empfohlen.
- b. HEIZEN OHNE SPEISEN:

Bei der ersten Benutzung des Grills kann es zu Rauchentwicklung oder Brandgeruch kommen. Das ist normal und kein Anzeichen dafür, dass das Gerät funktionsuntüchtig ist.

Um dieses Problem zu vermeiden den oberen und unteren Grill beim ersten Einsatz des Geräts für ungefähr 20 Minuten aktivieren (ohne Gargut).









Wenn das Greät den Erhitzungsvorgang beendet hat, die Tür öffnen um den Innenraum abkühlen zu lassen.

WARNUNG: Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.



KOMBI-BETRIEB

Ihr Gerät verfügt über die folgenden zwei **KOMBI**-Betriebsarten: Um die **KOMBI-BETRIEBSART** auszuwählen die **KOMBI-BETRIEBS**-Taste betätigen. Im allgemeinen verkürzt die Kombi-Betriebsart die Gesamtgarzeit.


| Position | Die KOMBI-BETRIEBS -Taste | Mikrowellenleistung | Garmethode |
|--|--|---------------------|-------------|
| KOMBI 1  | 1  2   x1 | 30P | Grill oben |
| KOMBI 2  | 1  2   x2 | 30P | Grill unten |

HINWEIS: Die Leistungseinstellungen sind variabel:

Die Mikrowellenleistungsstufen können in vier Stufen von 10P bis 70P eingestellt werden.

Beispiel:

Mit **KOMBI 1** für 7 Minuten bei 10P Mikrowellenleistung und mit oberem Grill garen.

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
2. Die gewünschte Betriebsart durch einmaliges Betätigen der **KOMBI-BETRIEBS**-Taste auswählen.
3. Für 10 P Mikrowellenleistung die **MIKROWELLEN-LEISTUNGS-TASTE**-Taste jeweils ein Mal betätigen.
4. Drücken Sie die **START**  **/+1 Min.**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



WARNUNG: Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN



1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

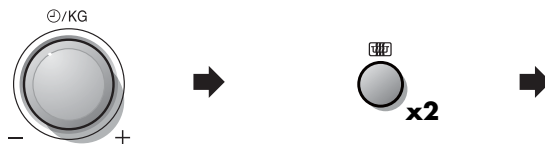
Es kann eine Garfolge von 3 Stufen (maximal) programmiert werden, in der die Betriebsarten **MIKROWELLE**, **GRILL** oder **KOMBI** kombiniert werden können.

Beispiel:

Garen : 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P (Stufe 1)
5 Minuten ausschließlich mit oberem Grill (Stufe 2)

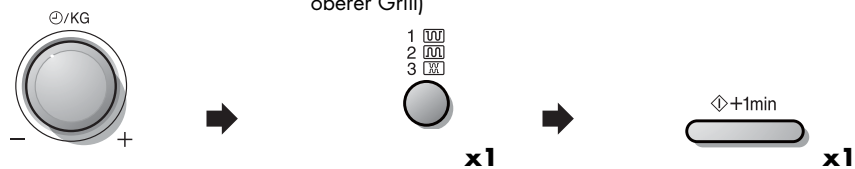
STUFE 1

1. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
2. Den gewünschten Garmodus durch zweimaliges Betätigen der **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste (Mikrowellenleistung 70P) auswählen.



STUFE 2

3. Geben Sie durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs im Uhrzeigersinn die gewünschte Garzeit ein.
4. Den gewünschten Garmodus auswählen, indem die **GRILLBETRIEBS**-Taste einmal gedrückt wird (nur oberer Grill)
5. Drücken Sie die **START** \diamond / **+1Min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



(Das Gerät beginnt für 2 Minuten und 30 Sekunden bei 70 P mit dem Garen und setzt dann 5 Minuten lang nur den oberen Grill ein).




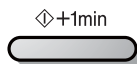
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN

2. MINUTE PLUS-FUNKTION


Mit der **START**  **/+ 1 MIN**-Taste können Sie die folgenden Funktionen bedienen:

a. Direktstart

Durch Drücken der **START**  **/+ 1 MIN**-Taste können Sie den Garvorgang bei 100 P Mikrowellenleistung für 1 Minute direkt starten.



HINWEIS:

Um einen Missbrauch durch Kinder zu verhindern, kann die **START**  **/+ 1 MIN**-Taste nur 3 Minuten nach dem vorausgehenden Bedienungsschritt, d. h. Schließen der Tür oder Drücken der **STOP**-Taste, betätigt werden.

b. Verlängern der Garzeit.

Bei manuellem Betrieb kann die Garzeit um das Mehrfache von 1 Minute verlängert werden; hierzu ist während des Gerätebetriebes die **START**  **/+ 1 MIN**-Taste zu drücken.

3. ÜBERPRÜFEN DER LEISTUNGSSTUFE

Um während des Garvorgangs die Mikrowellen-Leistungsstufe zu überprüfen, drücken Sie die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste.



Solange Sie mit dem Finger die **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste berühren, wird die Leistungsstufe angezeigt.

Die Rückzählung der Garzeit läuft weiter, auch wenn auf dem Display die Leistungsstufe angezeigt wird.

AUTOMATIK-BETRIEB



Diese automatischen Funktionen sind speziell dafür bestimmt, die richtige Garmethode und Garzeit für ein optimales Ergebnis einzustellen. Sie können 4 PIZZA und 12 AUTOMATIK-Menüs auswählen.

Die 12 AUTOMATIKBETRIEB-Menüs setzen sich aus 8 AUTOMATISCHES GAREN-Menüs und aus 4 AUTOMATISCHES AUFTAUEN-Menüs zusammen.

Die folgenden Punkte bieten zusätzliche Informationen zu dieser Funktion:

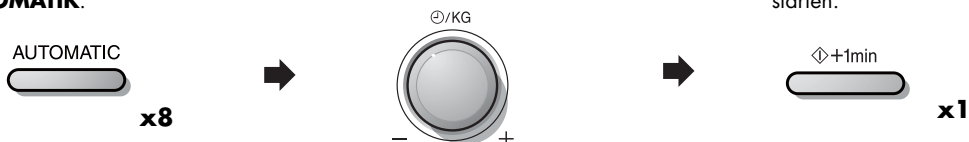
- Das Menü, das Sie auswählen möchten, wird eingegeben, indem Sie die **PIZZA** oder **AUTOMATIK** Tasten drücken, bis die gewünschte Menünummer auf dem Display angezeigt wird. Um ein Auftau-Menü zu wählen, ist die Taste **AUTOMATIK** mindestens neunmal zu drücken. Wenn Sie die Taste 9mal drücken, erscheint "Ad-1" im Display. Das Menü ändert sich automatisch, wenn die **PIZZA** oder **AUTOMATIK**-Taste gedrückt gehalten wird.
- Das Gewicht der Speise durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs eingeben, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird.
 - Nur das Gewicht des Garguts eingeben. Das Gewicht des Geschirrs nicht mit einbeziehen.
 - Speisen, deren Gewicht höher oder niedriger ist als es in den AUTOMATIK-Tabellen angegeben wird, anhand des manuellen Betriebs garen.
- Drücken Sie die **START** \diamond / **+1 min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät automatisch, das akustische Signal ertönt und die CHECK-Leuchte auf dem Display blinkt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **START** \diamond / **+1 min**-Taste.

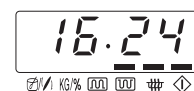
Beispiel:

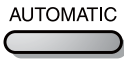
Zum Garen von Grillspieße mit einem Gewicht von 0,2 kg verwenden Sie **GAR-AUTOMATIK AC-8**.

- Wählen Sie das gewünschte Menü durch achtmaliges Drücken der Taste **AUTOMATIK**.
- Geben Sie das Gewicht durch Drehen des **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT**-Knopfs im Uhrzeigersinn ein.
- Drücken Sie die **START** \diamond / **+1 Min**-Taste, um den Garvorgang zu starten.



Überprüfen Sie das Display.



- 


PIZZA-Taste **AUTOMATIK**-Taste

- 

ZEITSCHALTUHR/GEWICHT-Knopf

- 

START \diamond / **+1 MIN**-Taste









WARNUNG: Für alle Menüs außer AUFTAU-AUTOMATIK: Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Zubehör und das Geschirr werden während des Betriebs sehr heiß. Verwenden Sie immer dicke Ofenhandschuhe um Verbrennungen zu vermeiden.

Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen.

DEUTSCH



PIZZA-TABELLE

| TASTE | MENU | MENGE (Gewichtseinheit)/GESCHIRR | VERFAHREN |
|--|--|--|---|
|  x1 | P-1 Pizza "Steinofen"-Pizza (dünner Teig, vorgebacken)  | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> Die fertige Tiefkühl-Pizza aus der Packung direkt auf den Drehteller geben. Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |
|  x2 | P-2 Pizza American Style (dickerer Boden, vorgebacken)  | | |
|  x3 | P-3 Pizza  Pizza aus dem Kühlregal | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Ausgangstemp. 5° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> Die fertige Pizza aus dem Kühlregal aus der Packung direkt auf den Drehteller geben. Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |
|  x4 | P-4 Pizza  Frische Pizza z. B. Haus gemachte Pizza | 0,7 - 0,9 kg (100 g) (Ausgangstemp. 20° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> Die Pizza entsprechend dem folgenden Rezept zubereiten. Direkt auf den Drehteller geben. Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |

PIZZA REZEPT

Zutaten:

| | |
|-----------|--|
| ca. 300 g | Fertigteig (Fertigmischung oder Ausrollteig) |
| ca. 200 g | Tomaten aus der Dose |
| 150 g | Belag nach Wunsch (z. B. Mais, Schinken, Salami, Ananas) |
| 50 g | Geriebener Käse, Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

- Bereiten Sie den Teig den Anweisungen des Herstellers entsprechend zu. Den Teig auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
- Den Drehteller leicht einfetten und den Pizzateig direkt auf den Drehteller legen. Den Teig mehrmals einstechen.
- Die Tomaten abgießen und in Stücke schneiden. Die Tomaten mit den Gewürzen abschmecken und auf dem Teig verteilen. Alle anderen Zutaten auf die Pizza geben und abschließend mit Käse bestreuen.
- Mit **P-4 Pizza** "Frische Pizza" garen.

AUTOMATIK-TABELLEN



AUTOMATIK-PROGRAMM TABELLE

| TASTE | MENU | MENGE (Gewichtseinheit)/GESCHIRR | VERFAHREN |
|---------------------|---|--|--|
| AUTOMATIC x1 | AC-1 Garen Pommes frites (Standardsorte, empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> • Tiefkühl-Pommes Frites aus der Packung direkt auf den Drehteller geben. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Gargut umdrehen. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |
| AUTOMATIC x2 | AC-2 Garen Pommes frites (Dicke Sorte/empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen) | | |
| AUTOMATIC x3 | AC-3 Garen Tiefkühl-Baguettes z. B. Baguettes mit Pizzabelag | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> • Tiefkühl-Baguettes aus der Packung direkt auf den Drehteller geben. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |
| AUTOMATIC x4 | AC-4 Garen Fischstäbchen | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (Ausgangstemp. -18° C) Direkt auf den Drehteller | <ul style="list-style-type: none"> • Fischstäbchen aus der Packung direkt auf den Drehteller geben. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |
| AUTOMATIC x5 | AC-5 Garen Brathähnchen Zutaten für 1,0 kg Brathähnchen 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer 1 Teelöffel Paprika, 2 Esslöffel Öl | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Flacher Teller Untertasse | <ul style="list-style-type: none"> • Die Zutaten mischen und über das Hähnchen verteilen. • Die Haut des Hähnchens mit einer Gabel einstechen. • Eine Untertasse umgedreht auf einen flachen Teller stellen und das Hähnchen darauf legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen umdrehen. • Nach dem Garen, ungefähr 3 Minuten im Ofen ruhen lassen und anschließend auf einem Teller servieren. |
| AUTOMATIC x6 | AC-6 Garen Fischgratin | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Auflaufform | <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Rezepte für Fischgratin auf Seite D-15. * Gesamtgewicht aller Zutaten. |
| AUTOMATIC x7 | AC-7 Garen Schweinebraten Zutaten für 1,0 kg Mageren Schweineroll- braten: 1 gepresste Knoblauchzehe 2 Esslöffel Öl 1 Teelöffel Paprika edelsüß, 1 Prise Kümmelpulver 1 Teelöffel Salz | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Flacher Teller Untertasse | <ul style="list-style-type: none"> • Wir empfehlen mageren Schweinebraten. • Die Zutaten mischen und über das Schweinefleisch verteilen. • Eine Untertasse umgedreht auf einen flachen Teller stellen und das Schweinefleisch darauf legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Gargut umdrehen. • Nach dem Garen, ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen. |
| AUTOMATIC x8 | AC-8 Garen Grillspieße Siehe Rezepte auf Seite D-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (Ausgangstemp. 5° C) Rost | <ul style="list-style-type: none"> • Die Grillspieße vorbereiten. • Auf das Rost legen und garen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Gargut umdrehen. • Nach dem Garen auf einem Teller servieren. |

DEUTSCH



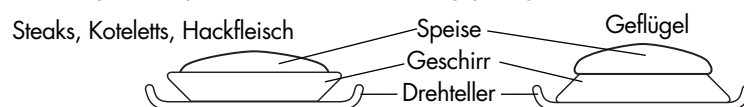
AUTOMATIK-TABELLEN

TABELLE FÜR AUTOMATISCHES AUFTAUEN

| TASTE | MENU | MENGE (Gewichtseinheit)/GESCHIRR | VERFAHREN |
|-----------------------------|--|---|--|
| AUTOMATIC x9 | Ad-1 Auftauen Steaks und Koteletts | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweis unten) Teller | <ul style="list-style-type: none"> Die Speise auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das akustische Signal ertönt, die Speise wenden, neu anordnen und ggf. trennen. Decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit kleinen Stücken Aluminiumfolie ab. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 10 - 20 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. |
| AUTOMATIC x10 | Ad-2 Auftauen Hackfleisch | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweis unten) Teller | <ul style="list-style-type: none"> Den Block Hackfleisch auf einem Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das akustische Signal ertönt, drehen Sie das Hackfleisch um. Entfernen Sie die aufgetauten Teile, sofern möglich. Nach dem Auftauen mit Aluminiumfolie abgedeckt 5 - 10 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. |
| AUTOMATIC x11 | Ad-3 Auftauen Geflügel | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) (Siehe Hinweis unten) Teller | <ul style="list-style-type: none"> Das Geflügel auf einem umgedrehten Teller in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das akustische Signal ertönt, wenden Sie das Geflügel und decken Sie dünne Teile und warme Stellen mit kleinen Stücken Aluminiumfolie ab. Wenn das akustische Signal ertönt, das Gargut erneut umdrehen. Das Geflügel nach dem Auftauen mit kaltem Wasser abspülen und mit Aluminiumfolie abgedeckt 30 - 60 Minuten stehen lassen, bis alles vollständig aufgetaut ist. Zum Abschluss das Geflügel unter fließendem Wasser säubern. |
| AUTOMATIC x12 | Ad-4 Auftauen Brot in Scheiben | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (Ausgangstemp. -18° C) Teller | <ul style="list-style-type: none"> Auf einen Teller verteilen und in die Mitte des Drehtellers stellen. Wenn das akustische Signal ertönt, die Scheiben neu anordnen und aufgetaute Scheiben abnehmen. Nach dem Auftauen alle Scheiben voneinander trennen und auf dem Teller verteilen. Das Brot mit Aluminiumfolie abdecken und 5 - 15 Minuten stehen lassen, bis es gründlich aufgetaut ist. |

HINWEIS: Auftau-Automatik

- Steaks und Koteletts sollten nebeneinander (einlagig) eingefroren werden.
- Hackfleisch sollte flach eingefroren werden.
- Nach dem Wenden die aufgetauten Portionen mit dünnen Aluminiumstreifen abdecken.
- Das Geflügel sollte sofort nach dem Auftauen weiterverarbeitet werden.
- Für Steaks, Koteletts, Hackfleisch und Geflügel, die Speisen wie in der Abbildung gezeigt in das Gerät stellen:



REZEPTE FÜR AUTOMATIK AC-6



DEUTSCH

FISH GRATIN (AC-6)

Italienisches Fischgratin

Zutaten: 600 g Rotbarschfilet
ungefähr 250 g Mozzarella
250 g Tomaten
2 Esslöffel Anchovis-Butter
Salz und Pfeffer
1 Esslöffel gehacktes Basilikum
Saft einer halben Zitrone
2 Esslöffel gehackter gemischter Kräuter
75 g geriebener Gouda (45 % Fett)
Soßenbinder

Verfahren:

- Den Fisch waschen und trocknen. Mit Zitronensaft besprenkeln, salzen und mit Anchovisbutter befeuchten.
- In eine runde Gratinform (25 cm) geben.
- Den Gouda über den Fisch verteilen.
- Die Tomaten waschen und die Stiele entfernen. In Scheiben schneiden und auf den Käse geben.
- Mit Salz, Pfeffer und den gemischten Kräutern abschmecken.
- Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Mit Basilikum bestreuen.
- Die Gratinform auf den Drehteller stellen und mit **AUTOMATIKBETRIEB AC-6** "Fischgratin" (1,2 kg) garen.

Hinweis: Nach dem Garen den Fisch aus der Gratinform nehmen und Soßenbinder unterrühren. Bei 100P Mikrowellenleistung erneut 1 bis 2 Minuten garen lassen.

FISH GRATIN (AC-6)

Fischgratin 'Esterhazy'

Zutaten: 600 g Rotbarschfilet
250 g Lauch
50 g Zwiebeln
100 g Möhren
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer und Muskatnuss
2 Esslöffel Zitronensaft
125 g Crème Fraîche
100 g geriebener Gouda (45 % Fett)

Verfahren:

- Die Lauchstangen waschen und von oben nach unten in zwei Hälften schneiden. In dünne Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln und Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden.
- Gemüse, Butter und Gewürze in eine Auflaufform geben und gut vermischen. Bei 100P Mikrowellenleistung 5 bis 6 Minuten garen lassen. Hin und wieder umrühren.
- In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen, abtrocknen und mit Zitronensaft und Salz besprenkeln.
- Die Crème Fraîche mit dem Gemüse vermischen und erneut abschmecken.
- Die Hälfte der Gemüsemischung in eine runde Gratinform (25 cm) geben. Den Fisch darauf legen und mit dem restlichen Gemüse abdecken.
- Mit Gouda bestreuen und die Form auf den Drehteller stellen. Mit **AUTOMATIKBETRIEB AC-6** "Fischgratin" (1,2 kg) garen.

FISH GRATIN (AC-6)

Brokkoli-Fisch-Gratin

Zutaten: 500 g Rotbarschfilet
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Mehl
300 ml Milch
gehackter Dill, Pfeffer und Salz
250 g Tiefkühl-Broccoli
100 g geriebener Gouda (45 % Fett)

Verfahren:

- Das Filet waschen und trocknen. Mit Zitronensaft und Salz besprenkeln
- Butter und Mehl in einer Auflaufform für 1 bis 1 1/2 Min. bei 100P Mikrowellenleistung erhitzen.
- Milch hinzufügen und gut durchrühren. Noch einmal ohne Abdeckung und bei 100P Mikrowellenleistung für 3-4 Minuten kochen lassen. Nach dem Garen umrühren und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Brokkoli für 4-6 Min. bei 100P Mikrowellenleistung in einer Auflaufform auftauen. Nach dem Auftauen den Brokkoli in eine Runde Gratinform (25 cm) geben, den Fisch darauf legen und würzen.
- Die Sauce darübergießen und anschließend mit Käse bestreuen.
- Auf den Drehteller geben und mit **AUTOMATIKBETRIEB AC-6** "Fischgratin" (1,1 kg) garen.

HINWEIS:

Diese Angaben gelten für 1,2 kg (1,1 kg). Falls Sie andere Gewichtseinheiten garen möchten, ändern Sie die Zutaten entsprechend ab.



REINIGUNG UND PFLEGE

VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.

DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.

Gerätegehäuse

Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld

Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren.

Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum

- Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke

Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Akkumuliertes Fett und andere Spritzer können sehr heiß werden, was zu Rauch, Feuerentwicklung oder Funkenüberschlag führen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.

- Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann. Verwenden Sie niemals ätzenden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
- Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Grills, siehe Hinweis b "Heizen ohne Speisen" auf Seite D-7. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Zubehör

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Das Rost ist spülmaschinenfest.

Gerätetür

Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

HINWEIS: Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehöerteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.



FUNKTIONSPRÜFUNG

Bitte prüfen Sie die folgenden Punkte, bevor Sie den Kundendienst rufen.

- Stromversorgung
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist. Vergewissern Sie sich, dass die Netzsicherung und der Sicherungsautomat in Ordnung sind.
- Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____
- Stellen Sie eine Tasse Wasser (ca. 150 ml) in das Gerät und schließen Sie die Tür. Programmieren Sie das Gerät auf eine Minute bei voller Leistung 100 P und starten Sie es.
Leuchtet die Lampe? JA _____ NEIN _____
Dreht sich der Drehteller? **HINWEIS:** Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen JA _____ NEIN _____
Arbeitet die Lüftung? (Das Gebläse ist zu hören.) JA _____ NEIN _____
Ertönt das Signal nach einer Minute? JA _____ NEIN _____
Erlischt das Symbol für Garen? JA _____ NEIN _____
Ist das Wasser in der Tasse nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _____ NEIN _____
- Nehmen Sie die Tasse Wasser aus dem Gerät und schließen Sie die Tür.
Das Gerät so programmieren, dass sowohl der obere als auch der untere Grill für 3 Minuten aktiviert werden. Anschließend das Gerät starten.
Werden beide Heizelemente des Grills nach 3 Minuten rot? JA _____ NEIN _____

Wenn die Antwort auf eine der obigen Fragen "NEIN" lautet, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler oder den SHARP-Kundendienst und teilen Sie diesen die Ergebnisse Ihrer Überprüfung mit.

HINWEIS: Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert oder das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

| Betriebsart | Standardzeit |
|--------------------|---|
| Mikrowelle 100 P | 20 Minuten |
| Grill | |
| Grill oben | 10 Minuten |
| Grill unten | 10 Minuten |
| Grill oben + unten | Grill oben - 5 Minuten Grill unten - 5 Minuten |
| Kombi1 | Mikrowelle (70P) - 10 Minuten Grill oben - 10 Minuten |
| Kombi2 | Mikrowelle (70P) - 10 Minuten Grill unten - 10 Minuten |

WAS SIND MIKROWELLEN?



Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen elektromagnetische Wellen. Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, dass die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik,

Kunststoff, Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt.

Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.

Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

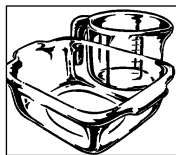
DEUTSCH

DAS GEEIGNETE GESCHIRR

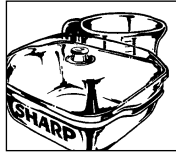


DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



KERAMIK

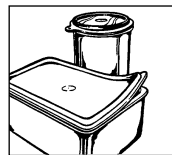
ist im Allgemeinen gut geeignet.

Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF

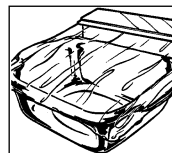


Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER



kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.



DAS GEEIGNETE GESCHIRR

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

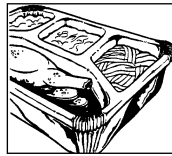
Für den Kombibetrieb (Mikrowelle + Grill) und Grillbetrieb können Sie jedes hitzebeständige Geschirr einsetzen, z.B. Porzellan, Keramik oder Glas. Geschirr aus Metall ist nur für den reinen Grillbetrieb zu benutzen. Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier im Grillbetrieb oder bei Benutzung der Unterhitze. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus

Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).



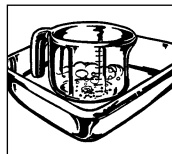
Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen.

Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml

Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 100 P (800 W) 100 % Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

TIPPS UND TECHNIKEN



BEVOR SIE BEGINNEN ...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im Allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

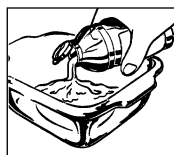
AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowellengeeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.



Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



Kein Öl oder Fett zum Frittieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen

Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Mikrowellenbetrieb: Mit dieser Betriebsart können Sie in kürzester Zeit Speisen auftauen, erhitzen und garen. **Kombibetrieb:** Durch die Kombination der Mikrowelle mit dem Grill können Sie gleichzeitig garen und bräunen. Die Vorteile dieses Gerätes werden also sinnvoll miteinander kombiniert. Die Hitze des Grills versiegelt schnell die Poren der Gargutrandschichten und die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

Grillbetrieb: Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill ausgestattet. Diesen können Sie auch ohne Mikrowellenbetrieb wie jeden anderen konventionellen Grill benutzen.

Außerdem verfügt Ihr Gerät über einen unteren Grill, der es Ihnen ermöglicht Speisen, z.B. Pizzen auch von unten knusprig zu bräunen.

GARPROBEN

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- **Speisethermometer:** Jede Speise hat bei Abschluss des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisethermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- **Gabel:** Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- **Holzstäbchen:** Kuchen und Brot können durch Einstecken eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.



TIPPS UND TECHNIKEN

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturliste sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

| Getränk/Speise | Innentemperatur | |
|---|---------------------|----------------------------------|
| | am Ende der Garzeit | nach 10 bis 15 Minuten Standzeit |
| Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee etc.) | 65-75° C | |
| Milch erhitzen | 60-65° C | |
| Suppen erhitzen | 75-80° C | |
| Eintöpfe erhitzen | 75-80° C | |
| Geflügel | 80-85° C | 85-90° C |
| Lammfleisch | | |
| Rosa gebraten | 70° C | 70-75° C |
| Durchgebraten | 75-80° C | 80-85° C |
| Roastbeef | | |
| Leicht angebraten (rare) | 50-55° C | 55-60° C |
| Halb durchgebraten (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Gut durchgebraten (welldone) | 75-80° C | 80-85° C |
| Schweine-, Kalbfleisch | 80-85° C | 80-85° C |

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsesenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie

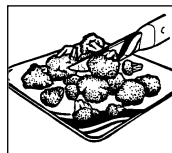
deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten.

Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE



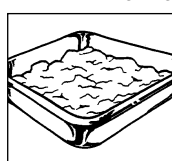
Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und

passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große.

Als Faustregel gilt:



DOPPELTE MENGE=FAST
DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE=HALBE ZEIT
**HOHE UND FLACHE
GEFÄSSE**

Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

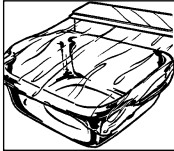
RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

TIPPS UND TECHNIKEN

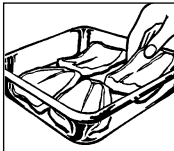


ABDECKEN



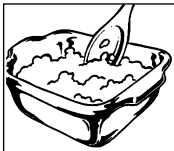
Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen platzieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN



Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

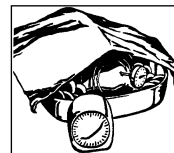
ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperatenausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühl-schranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.



AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tipps. Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowelleneignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40° C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

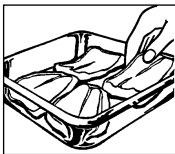
ABDECKEN



Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken.

Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...



eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speiseroberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE



- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe. Angaben hierzu finden Sie in der Tabelle.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehen lassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.

DEUTSCH

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

AUFTAUEN UND GAREN



Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln. Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten

Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben. Beachten Sie außerdem den Hinweis zum Aufwärmen von Fertiggerichten auf Seite D-6.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 800 W (100 P) und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 % Leistung = 100 P (800 Watt)

wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

70 % Leistung = 70 P (560 Watt)

Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesaucen, die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig, ohne an den Seiten zu übergaren.

50 % Leistung = 50 P (400 Watt)

Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern.

So wird das Fleisch zarter.

30 % Leistung = 30 P (240 Watt)

Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, dass die Speise gleichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

10 % Leistung = 10 P (80 Watt)

Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

BENUTZUNG DER GRILLFUNKTIONEN

Symbol Erklärung

Grill oben

Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.

Grill unten

Diese Betriebsart kann eingesetzt werden um Lebensmittel von unten zu bräunen.

Grillbetrieb oben und unten

Gleichzeitiger Betrieb von dem Grill oben und unten. Besonders gut eignet sich diese Kombination z.B. für überbackene Toasts, Quiches und Frikadellen.

Kombibetrieb 1: Mikrowelle und Grill oben

Kombibetrieb 2: Mikrowelle und Grill unten

Im Kombibetrieb können verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill oben oder dem Grill unten kombiniert werden.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

P = Power (Leistung)
 W = Watt
 Ad (Auto Defrost) = Auftauprogramme
 AC (Auto Cook) = Gar-Automatikprogramme
 EL = Esslöffel
 TL = Teelöffel
 Pr = Prise
 Ta = Tasse
 Min = Minuten
 MWG = Mikrowellengerät
 kg = Kilogramm
 g = Gramm
 l = Liter
 ml = Milliliter
 cm = Zentimeter
 Durchm = Durchmesser
 Pck = Päckchen
 MW = Mikrowellen
 Sec = Sekunden
 TK = Tiefkühlprodukt
 Msp = Messerspitze
 F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse



ABWANDLUNG VON KONVENTIONELLEN REZEPTEN

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden. Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

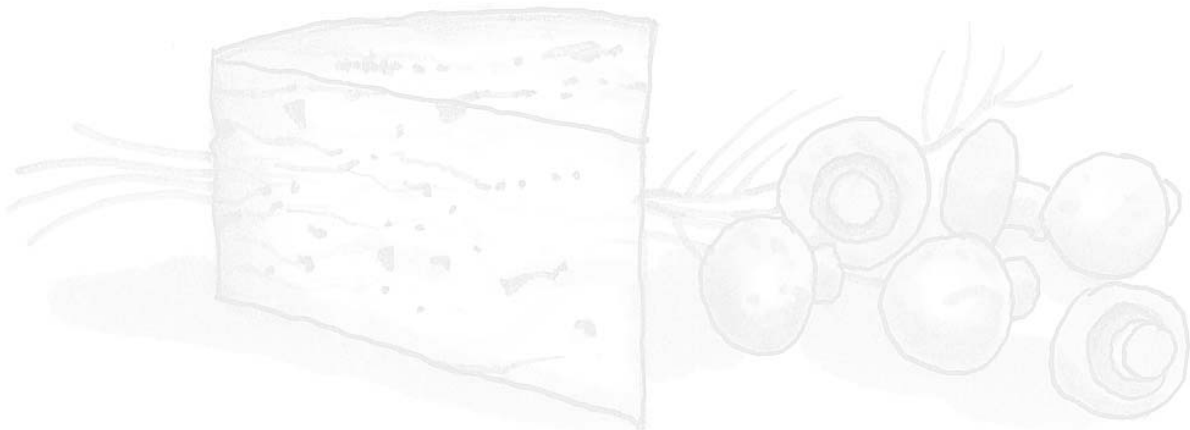
- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.

- Es wird in der Regel von verzehrfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im Allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbucheil.
2. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle-Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
3. Für das Grillen benutzen Sie den Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel werden direkt auf dem Drehteller gegrillt).





TABELLE

TABELLE : AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

| LEBENSMITTEL | MENGE -G- | WATT- LEISTUNG | AUFTAUZEIT -MIN- | VERFAHRENSHINWEISE | STANDZEIT -MIN- |
|---|--------------|-------------------|---------------------|--|--------------------|
| Wurstchen | 300 | 30 P | 4-5 | nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden | 5-10 |
| Fisch im Stück | 700 | 30 P | 9-12 | nach der halben Auftauzeit wenden | 30-60 |
| Krabben | 300 | 30 P | 6-8 | nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen | 5 |
| Brötchen, 2 Stück | 80 | 30 P | ca. 1 | nur antauen | - |
| Brot in Scheiben | 250 | 30 P | 2-3 | Scheiben nebeneinander legen, nur antauen | 5 |
| Brot, ganz | 1000 | 30 P | 9-11 | nach der halben Auftauzeit wenden | 15 |
| Kuchen, 1 Stück | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Torte ganz, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Butter | 250 | 30 P | 2-3 | nur antauen | 15 |
| Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen | 250 | 30 P | 2-4 | gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden | 5 |

Zum Auftauen von Koteletts, Steaks, Hackfleisch, Geflügel und Brotscheiben bitte die Automatikprogramme zum Auftauen Ad-1 – Ad-4 benutzen.

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

| LEBENSMITTEL | MENGE -G- | EIN- STELLUNG | WATT- LEISTUNG | GARZEIT -MIN- | WASSERZU- GABE | VERFAHRENSHINWEISE | STANDZEIT -MIN- |
|-------------------------|--------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|---|--------------------|
| Fischfilet | 300 | | 100 P | 6-8 | - | abdecken | 1-2 |
| Forelle, 1 Stück | 250 | | 100 P | 6-8 | - | abdecken | 1-2 |
| Tellergericht | 450 | | 100 P | 10-12 | - | abdecken, nach 6 Minuten umrühren | 2 |
| Gemüse | 300 | | 100 P | 8-10 | 5 EL | abdecken, nach der halben Zeit umrühren | 2 |
| Gemüse | 450 | | 100 P | 10-12 | 5 EL | abdecken, nach der halben Zeit umrühren | 2 |
| Kräuterbrot, 2 Stück | 350 | | 50 P 50 P | ca. 2 1/2(*) ca. 2 | - | auf den Rost legen, nach (*) umdrehen | - |

TABELLE



TABELLE : GAREN, GRILLEN, GRATINIEREN

| GERICHT | MENGE -G- | EIN- STELLUNG | WATT- LEISTUNG | GARZEIT -MIN- | VERFAHRENSHINWEISE | STANDZEIT -MIN- |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------------|------------------|---|--------------------|
| Schweinebraten | 600-1500 | | | | Mit dem Automatikprogramm AC-7 für Schweinebraten zubereiten | 10 |
| Roastbeef medium | 1000 | | 70 P | 6-9 | Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Roastbeef medium | 1500 | | 70 P | 11-14 | Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten in eine flache Auflaufform geben, nach (*) wenden | 10 |
| | | | 70 P | 10-13(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Hackbraten | 700 | | 50 P | 13-15 | Hackfleischteig (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, in eine Auflaufform legen und auf dem Drehteller garen | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Hähnchen | 1200 | | 70 P | 8-10 | Nach Geschmack würzen, mit der Brustseite nach unten in eine flache Auflaufform legen, nach (*) wenden: oder mit dem Automatikprogramm AC-4 für Grillhähnchen zubereiten | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Hähnchen- schenkel | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen, nach (*) wenden | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Hähnchen- schenkel | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Nach Geschmack würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen nach (*) wenden | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Forelle | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Waschen, mit Zitronensaft beträufeln, von innen und außen salzen, in Mehl wälzen, auf den Rost legen, nach (*) wenden | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Rumpsteak | 200 | | | 7-9(*) | Auf den Rost legen, nach(*) wenden | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Gratinieren von Auflaufen u.a. | | | | 8-10 | Auflaufform auf den Rost stellen | - |
| Käsetoasts | | | 100 P | 1/2 | Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen, mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstecken und auf den Rost stellen. | - |
| | | | | 5-8 | | |

DEUTSCH

TABELLE : GAREN, VON FRISCHEN GEMÜSE

| LEBENSMITTEL | MENGE -G- | WATT- LEISTUNG | AUFTAUZEIT- -MIN- | VERFAHRENSHINWEISE | WASSERMENGE -EL- |
|--|--------------|-------------------|----------------------|---|---------------------|
| Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini) | 300 | 100 P | 6-8 | wie üblich vorbereiten, abdecken zwischen durch umrühren | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | |

Kartoffeln benötigen eine 1-3 Minuten längere Garzeit.



TABELLE

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

| GETRÄNK/SPEISE | MENGE -G/ML- | WATT - LEISTUNG | ZEIT -MIN- | VERFAHRENSHINWEISE |
|---|-----------------|--------------------|---------------------------------|--|
| Getränke, 1 Tasse | 150 | 100 P | ca. 1 | nicht abdecken |
| Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen) | 400 | 100 P | 4-6 | Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischen durch umrühren |
| Eintopf, Suppe | 200 | 100 P | 2-3 | abdecken, nach dem Erhitzen umrühren |
| Beilagen | 200 | 100 P | ca. 2 | mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischen durch umrühren |
| Fleisch, 1 Scheibe ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | mit etwas Sauce beträufeln, abdecken, |
| Würstchen, 2 Stück | 180 | 100 P | ca. 2 | die Haut mehrmals einstechen |
| Babynahrung, 1 Glas | 190 | 100 P | ca. 1 | Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen |
| Margarine oder Butter schmelzen ¹ | 50 | 100 P | ca. ¹ / ₂ | abdecken |
| Schokolade schmelzen | 100 | 50 P | ca. 3 | zwischen durch umrühren |
| 6 Blatt Gelatine auflösen | 10 | 50 P | ¹ / ₂ -1 | in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischen durch umrühren |

¹ ab Kühlschranktemperatur.



SUPPEN UND VORSPEISEN

Frankreich

ZWIEBELSUPPE (für 2 Portionen)

Soupe à l'oignon et au fromage

Gesamtgarzeit: ca. 16 - 19 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

2 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

¹/₂ EL Butter oder Margarine (10g)

1-2 Zwiebeln (60 g), in Scheiben

400 ml Fleischbrühe

Salz, Pfeffer

1 Toastscheiben

2 EL geriebener Käse (20 g)

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.

5-6 Min. **100 P**

2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.

3. Die Tassen auf den Rost stellen und die Suppe gratinieren.

11-13 Min. **10 P**

SUPPEN UND VORSPEISEN



DEUTSCH

Spanien

CHAMPIGNONS MIT ROSMARIN

Champiñones rellenos al romero

Gesamtgarzeit: ca. 12-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache runde Schüssel mit Deckel
(Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

- 8 große Champignons (ca. 225 g), ganz
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 50 g Schinken, fein gewürfelt
schwarzer Pfeffer, gemahlen,
Rosmarin, gekerbelt
- 125 ml Weißwein, trocken
- 125 ml Sahne
- 2 EL Mehl (20 g)

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

3-5 Min. **100 P**

Abkühlen lassen.

3. In der zweiten Schüssel 100 ml Wein und die Sahne abgedeckt erhitzen.
4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem Rost gratinieren.

2-3 Min. **100 P****1-2 Min.** **100 P**1. **2-3 Min.** **100 P**2. **6-8 Min.** **50 P**

Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Spanien

GEFÜLLTER SCHINKEN

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform
(ca. 26 cm lang)
8 Kleine Holzspieße

Zutaten

- 150 g Blattspinat, entstielt
- 150 g Speisequark, 20% F.i.Tr.
- 50 g geriebener Emmentaler Käse
Pfeffer
Paprika, edelsüß
- 8 Scheiben gekochter Schinken (400 g)
- 125 ml Wasser
- 125 ml Sahne
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 2 EL Mehl (20 g)
- 1TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

3-4 Min. **100 P**

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glatrühren, bis sie sich gelöst hat. Abschmecken, aufkochen und binden lassen.

1/2-1 Min. **100 P**

Umrühren und abschmecken.

4. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und abgedeckt garen. Zum Grillen die Abdeckung entfernen und die Auflaufform auf den Rost stellen.

1. **7-10 Min.** **100 P**2. **7-8 Min.** **50 P**

Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.



SUPPEN UND VORSPEISEN

Niederlande

CHAMPIGNONSUPPE

Gesamtgarzeit: 10-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

| | |
|----------|------------------------------|
| 200 g | Champignons, in Scheiben |
| 1 | Zwiebel (50 g), fein gehackt |
| 300 ml | Fleischbrühe |
| 300 ml | Sahne |
| 2 1/2 EL | Mehl (25 g) |
| 2 1/2 EL | Butter oder Margarine (25 g) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 150 g | Rahm (Crème fraîche) |

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.

7-9 Min. **100 P**

2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.

3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glatrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen den Rahm unterrühren.

3-5 Min. **100 P**



HAUPTSPEISEN

Griechenland

AUBERGINEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Meliatsánes jemistés mé kimá

Gesamtgarzeit: ca. 21-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

flache runde Auflaufform mit Deckel
(ca. 25 cm Durchm.)

Zutaten

| | |
|-------|--|
| 2 | Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g) |
| 3 | Tomaten (ca. 200 g) |
| 1 TL | Olivenöl zum Einfetten der Form |
| 2 | Zwiebeln (100 g), gehackt |
| 4 | milde grüne Peperoni |
| 200 g | Hackfleisch (Rind oder Lamm) |
| 2 | Knoblauchzehen, zerdrückt |
| 2 EL | glatte Petersilie, gehackt |
| | Salz & Pfeffer |
| | Rosenpaprika |
| 60 g | griech. Schafskäse, gewürfelt |

Tipp:

Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

1. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.

2. Zwei Tomaten häuten, die Stängelansätze herausschneiden und würfeln.

3. Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

ca. 2 Min. **100 P**

4. Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen-Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.

5. Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, dann die restliche Füllung daraufgeben.

6. Die Auberginenhälften in die gefettete Auflaufform setzen, auf den Drehteller stellen und garen.

14-16 Min. **70 P**

Die Auberginenhälften mit den Peperoniringen und den Tomatenscheiben garnieren und weitergaren.

5-6 Min. **70 P**

Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

HAUPTSPESSEN



DEUTSCH

Niederlande

HACKSCHÜSSEL

Gehacktschotel

Gesamtgarzeit: ca. 20-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2,5 Inhalt)

Zutaten

- 500 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
- 3 Zwiebeln (150 g), fein gehackt
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- Salz & Pfeffer
- 350 ml Fleischbrühe
- 70 g Tomatenmark
- 2 Kartoffeln (200 g), gewürfelt
- 2 Möhren (200 g), gewürfelt
- 2 EL Petersilie, gehackt

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, miteinander vermengen und abgedeckt garen.
Zwischendurch einmal umrühren.
20-23 Min. [☑] 100 P
Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Österreich

GEFÜLLTES BRATHÄHNCHEN

Gefülltes Brathendl (2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 32 Minuten

Geschirr: Glasform, Untertasse, Zwirnsfaden

Zutaten

- 1 Hähnchen (1100 g)
- Salz
- Rosmarin, gekerbelt & Majoran, gekerbelt
- 1 altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)
- 1 Pr. Muskatnuss
- 5 EL Butter oder Margarine (50 g)
- 1 Eigelb
- 1 EL Paprika, edelsüß

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuss, Butter (20 g) und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter (30 g) erhitzen.
ca. 1 Min. [☑] 100 P
Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.
Das Hähnchen auf eine umgedrehte Untertasse in die Glasform setzen und offen garen.
 1. **11-13 Min. [☑] 70 P**
 2. **7-9 Min. [☑] 70 P**
 Das Hähnchen wenden.
 3. **11-13 Min. [☑] 70 P**
 4. **5-6 Min. [☑] 70 P**
 Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Deutschland

PIKANTE PUTENPFANNE

(für 2 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (26 cm)

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)
- 1 Briefchen Safranfäden
- 300 g Putenbrust, gewürfelt
- Pfeffer & Paprikapulver
- 250 ml Fleischbrühe
- 1 Zwiebel (50 g), in Scheiben
- 1 rote Paprikaschote (100 g), in Streifen
- 1 kleine Porreestange (100 g), in Streifen
- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)

1. Den Reis mit Safran mischen und mit den Fleischwürfeln in die Auflaufform geben. Die Fleischbrühe darüber gießen, abdecken und garen. **4-6 Min. [☑] 100 P**
2. Das Gemüse und die Gewürze zugeben und umrühren. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen, abdecken und garen.
1-2 Min. [☑] 100 P
2.17-19 Min. [☑] 30 P
Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 2-3 Minuten stehen lassen.



HAUPTSPEISEN

Schweiz

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Züricher Geschnetzeltes

Gesamtgarzeit: ca. 10-14 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

- 600 g Kalbsfilet
- 1 EL Butter oder Margarine (10 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 100 ml Weißwein
- gewürzter Saucenbinder, dunkel,
für ca. 1/2 l Sauce
- 300 ml Sahne
- 1 EL Petersilie, gehackt

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
7-9 Min. [☞] 100 P
3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.
3-5 Min. [☞] 100 P
4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Italien

KALBSSCHNITZEL MIT MOZZARELLA

Scalope all pizzaiola

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 Minuten

Geschirr: Flache, runde Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 2 Mozzarella-Käse (à 150 g)
- 500 g geschälte Tomaten, aus der Dose (ohne Flüssigkeit).
- 4 Kalbsschnitzel (600 g)
- 20 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Kapern (20 g)
- Oregano, Salz

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
 2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt garen.
14-16 Min. [☞] 70 P
Die Fleischscheiben wenden.
 3. Auf jedes Stück Fleisch einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem Rost grillen.
9-11 Min. [☞] 70 P
Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.
- Tipp:** Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Deutschland

BUNTE FLEISCHSPIESSE

Gesamtgarzeit: 29-30 Minuten

Geschirr: Rost

Drei Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

- 300 g Schweineschnitzel
- 75 g geräucherter Bauchspeck
- 1-2 Zwiebeln (75 g) geviertelt
- 3 Tomaten (200 g) geviertelt
- 1/2 grüne Paprikaschote (75 g), geachtelt
- 3 EL Öl
- 2 TL Paprika, edelsüß
- Salz
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Worcestersauce

1. Das Schnitzelfleisch und den Bauchspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den Rost legen und mit dem Automatikprogramm **AC-8** garen.
Gewichtseingabe: 0,6 kg

HAUPTSPESISEN



DEUTSCH

Frankreich

KABELJAUFILLET PROVENCAL

Filets de morue à la provençale

Gesamtgarzeit: 29-32 Min.

Geschirr: Flache Auflaufform

Zutaten

- 15-20 g Butter
- 75 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 40-50 g Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch (zerdrückt)
- 600 g Tomaten aus der Dose, gut abgetropft (825 g)
- 1 TL Zitronensoft
- 1 1/2 EL Tomatenketchup
- 1/2-1 TL Basilikum, getrocknet, Pfeffer, Salz
- 600 g Kabeljaufilet

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch zusammen in einer flachen Auflaufform garen.
3 Min. **100 P**
2. Eine Sauce herstellen. Dafür Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Pfeffer und Salz mischen.
3. Das Fischfilet auf das Gemüse legen und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken.
26-29 Min. **70 P**

Schweiz

FISCHFILET MIT KÄSESAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 30 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Flache runde Auflaufform
(25 cm Durchm.)

Zutaten

- 4 Fischfilets (ca. 800 g)
(z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 1 EL Mehl (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
- 100 g geriebener Emmentaler Käse
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. Im Kühlschrank stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.
1-2 Min. **100 P**
3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen und mit Käse bestreuen. Auf den Drehteller stellen und mit dem Automatikprogramme, **AC-6** garen. Gewichtseingabe : 1,1 kg Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Deutschland

FRIKADELLEN

Gesamtgarzeit: 12-13 Minuten

Zutaten

- 400 g Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)
- 4 EL Paniermehl
- 1 EL Speisestärke
- 50 ml Milch
- 50 ml Wasser
- 1 Ei
- 50 g Zwiebeln, gehackt
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1. Aus den angegebenen Zutaten einen glatten Hackfleischteig zubereiten. Die Masse 5-10 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.
2. Anschließend ca. 8 gleichgroße, flache Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.
7-8 Min. **50 P**
3. Die Frikadellen wenden.
ca. 5 Min. (Grill oben und unten)



ZWISCHENGERICHTE

Frankreich

CROQUE MONSIEUR

Gesamtgarzeit: ca. 6 Minuten

Zutaten

- 2 Scheiben Toast
- 20 g Butter
- 1-2 Scheiben Scheiblettenkäse
(je nach Größe des Toasts)
- 1 Scheibe gek. Schinken
- 1 EL Crème fraîche
- ca.30 g geriebener Käse

1. Die Toastscheiben mit der Butter bestreichen.
2. Den Käse und anschließend den Schinken auf eine Toastscheibe legen. Mit dem Crème fraîche bestreichen.
3. Mit der zweiten Toastscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
Den Croque auf den Drehteller legen und garen.
 1. **2 1/2-3 Min.** **30 P**
 2. **ca. 2 1/2 Min.** (Grill oben und unten)

Schweiz

PFLAUMEN IM SPECKMANTEL

Gesamtgarzeit: 3-5 Minuten

Zutaten

- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 16 Trockenpflaumen

1. Die Schinkenspeckscheiben in der Mitte durchschneiden. Jeweils eine Pflaume in einer halben Scheibe einrollen und mit einem Holzspießchen befestigen. Auf den Drehteller legen und garen
3-5 Min. **100 P**

KÄSESTANGEN

Gesamtgarzeit: 6-7 Minuten

Zutaten

- 100 g TK Blätterteig (ca.1 Platte), aufgetaut
- 1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 30 g geriebenen Emmentaler
- 20 g geriebener Parmesan

1. Den Blätterteig dünn ausrollen.
2. Das Eigelb mit den Gewürzen vermischen und den Teig damit bestreichen. In 1cm x 7cm lange Streifen schneiden. Den Käse darüber streuen, etwas festdrücken und die Streifen auf den Drehteller platzieren.
 1. **ca. 5 Min.**
 2. **ca. 3 Min.** (Grill oben und unten)

Deutschland

RÜHREI MIT ZWIEBELN UND SPECK

Gesamtgarzeit: 4-6 Minuten

Zutaten:

- 5-10 g Margarine
- 25 g Zwiebeln, fein gehackt
- 40 g Speck
- 3 Eier
- 3 EL Milch
Salz, Pfeffer

1. Das Fett, die Zwiebeln und den Speck auf dem Drehteller verteilen und andünsten.
2-3 Min. **50 P**
2. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verschlagen.
Die Eiermilch über die Zwiebeln und den Speck geben und stocken lassen.
2-3 Min. **70 P**
Das Rührei zwischendurch einmal umrühren.

HAMBURGER

Gesamtgarzeit: 11-15 Minuten

Zutaten

- 400 g Rinderhack
- Salz, Pfeffer

1. Zutaten zu einem glatten Hackfleischteig verkneten.
2. Mit kalten Händen vier gleichgroße, flache Frikadellen formen. Die Frikadellen auf den Drehteller legen und garen.
ca. 7 Min. **50 P**
die Frikadellen wenden.
ca. 3 Min. (Grill oben und unten)

ZWISCHENGERICHTE



DEUTSCH

Italien

PIZZA ARTISCHOCKEN

Pizza ai carciofi

Gesamtgarzeit: 17-18 Minuten

Geschirr: Drehteller

Zutaten:

| | |
|-------|---|
| 150 g | Mehl |
| 4g | Trockenhefe |
| 1 TL | Zucker |
| 1TL | Salz |
| 2 TL | Öl |
| 90 ml | lauwarmes Wasser |
| 200 g | Tomaten aus der Dose, abgetropft |
| 100 g | Artischockenherzen |
| 1 TL | Oliveneröl zum Einfetten des Drehtellers |
| 1 EL | Tomatenmark Basilikum, Oregano, Thymian Salz, Pfeffer |
| 30 g | Salami in Scheiben |
| 50 g | gekochter Schinken |
| 10 | Oliven |
| 100 g | geriebener Käse |

1. Das Mehl mit der Trockenhefe, dem Zucker und dem Salz (1/2 TL) vermengen. Das Öl und Wasser zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Im Mikrowellengerät gehen lassen.

2-3 Min. **10 P**

Anschließend den Teig weitere 10-15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2. Die geschälten Tomaten zerdrücken und die Artischockenherzen vierteln.
3. Den Drehteller mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen und in den Drehteller legen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
4. Das Tomatenmark auf den Teig streichen und mit den Tomaten bedecken.
Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und dem Käse bestreuen.
5. Mit dem Pizzaprogramm **P-4** garen.

Hinweis: Das Rezept ergibt ca. 0.8 kg.

Frankreich

ZWIEBELKUCHEN

Tarte à l' onion

Gesamtgarzeit: ca. :24-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l)

Zutaten:

| | |
|-------|---|
| 15 g | Hefe |
| 75 ml | Wasser |
| 185 g | Mehl |
| 60 ml | Öl |
| 1TL | Salz |
| 25 g | Margarine oder Butter |
| 500 g | Gemüsezwiebeln, gehackt |
| 2 | Eier |
| 100 g | Crème fraîche Salz, Paprikapulver frisch gemahlene Muskatnuss |
| 50 g | durchwachsener Speck Majoran oder Thymian |

1. Die Hefe zerbröckeln in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das Öl, das Salz und die aufgelöste Hefe in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
Im Mikrowellengerät gehen lassen.

2-3 Min. **10 P**

Anschließend den Teig 10 - 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

2. Die Margarine in einer Schüssel verteilen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
- 8-10 Min.** **100 P**
3. Die Zwiebeln abkühlen lassen und anschließend die Flüssigkeit abgießen. Nach und nach die Eier und die Crème fraîche unterrühren. Mit Salz, Paprika und Muskat würzen.
 4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe des Drehtellers ausrollen.
Den Drehteller einfetten, den Teig hineinlegen und die Ränder hochdrücken.
Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
 5. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Teig mehrmals einstechen. Die Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Speckwürfel darübergeben. Mit Majoran oder Thymian bestreuen.
1. **ca. 9 Min.** **50 P**
 2. **ca. 5 Min.** (Grill oben und unten)
 3. **6-9 Min.**



ZWISCHENGERICHTE

Frankreich

QUICHE MIT SHRIMPS

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: 21-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 L)

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------|
| 200 g | Mehl |
| 90 g | Butter oder Margarine |
| 3 EL | kaltes Wasser |
| 1 EL | Butter oder Margarine |
| 75g | Zwiebel, fein gehackt |
| 120 g | Schinkenspeck, fein gewürfelt |
| 100 g | Shrimps ohne Schale |
| 1 | Ei |
| 100 ml | Sauerrahm |
| | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| 1 EL | Petersilie gehackt |

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Zwiebeln, Schinkenspeck und Shrimps in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.
3-4 Min. **100 P**
3. Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Kräutern verschlagen.
4. Den Teig zu einem Kreis von ca. 26 cm Durchmesser ausrollen, in die Mitte des Drehtellers legen und einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
5. Die Zutaten für den Belag mischen, auf dem Teigboden verteilen und backen.
 1. **8-9 Min.** **50 P**
 2. **ca. 5 Min.** **50 P**
 3. **ca. 5 Min.** **50 P**

Rußland

RICOTTA PIROGGEN

Тлупоцу

Gesamtgarzeit: ca.: 17-19 Minuten

Zutaten:

| | |
|--------|------------------------------|
| 200 g | Mehl |
| 1/2 TL | Backpulver |
| 30 g | Butter oder Margarine |
| 1/2 TL | Salz |
| 1 | Ei |
| 50 ml | Saure Sahne |
| 30 g | Parmesan, gerieben |
| 150 g | Ricotta (oder Schichtkäse) |
| 1 | kleines Ei |
| | Salz, Pfeffer, aus der Mühle |

Zum Bestreichen:

| | |
|------|--------|
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Milch |

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Margarine, Salz, Ei und Saure Sahne zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Stunde kaltstellen.
2. Den Parmesan mit Ricotta und dem Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte je einen gehäuften Teelöffel der Füllung setzen.
4. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Teigränder damit bestreichen. Den Teig zur Hälfte über die Füllung klappen, so dass Halbkreise entstehen. Die Ränder mit den Zinken einer Gabel fest zusammendrücken. Die Piroggen mit der restlichen Eiermilch bestreichen.
5. Die Piroggen auf den Drehteller legen und garen. Ergibt ca. 10-12 Stücke.
 1. **9-10 Min.** **30 P**
 2. **4-4 1/2 Min.** **50 P**

Hinweis: Die Piroggen sollten frisch und warm gegessen werden.

KARTOFFELN UND AUFLÄUFE



Spanien

GEFÜLLTE KARTOFFELN

Patatas Rellenas

Gesamtgarzeit: 13-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Porzellanteller

Zutaten

| | |
|-----------|--------------------------------|
| 4 | mittelgroße Kartoffeln (400 g) |
| 100 ml | Wasser |
| 60 g | Schinken, fein gewürfelt |
| 1/2 | Zwiebel (25 g), fein gehackt |
| 75-100 ml | Milch |
| 2 EL | geriebener Parmesankäse (20 g) |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| 2 EL | geriebener Emmentaler Käse |

1. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min. **100 P**

Abkühlen lassen.

2. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Die Kartoffelmasse mit dem Schinken, der Zwiebel, der Milch und dem Parmesankäse zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, mit dem Emmentaler bestreuen, auf den Teller setzen und garen.

4-6 Min. **100 P**

Die Kartoffeln nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Deutschland

ZUCCHINI-NUDEL-AUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 30-38 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

| | |
|--------|------------------------------------|
| 500 ml | heißes Wasser |
| 1/2 TL | Öl |
| 80 g | Makkaroni |
| | Salz |
| 400 g | Tomaten, aus der Dose, zerkleinert |
| 3 | Zwiebeln (150 g), fein gehackt |
| | Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer |
| 400 g | Zucchini, in Scheiben |
| 150 g | Sauerrahm |
| 2 | Eier |
| 100 g | geriebener Cheddar |

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-5 Min. **100 P**

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min. **30 P**

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Makkaroni in die Auflaufform hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.

4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und garen.

1. **23-25 Min.** **100 P** anschließend

2. **ca. 5 Min.** **70 P**

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

DEUTSCH



KARTOFFELN UND AUFLÄUFE

Österreich

SPINATAUFLAUF

Gesamtgarzeit: ca. 47-50 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

- 2 EL Butter oder Margarine (20 g)
- 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
- 600 g Blattspinat, tiefgekühlt
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- Knoblauchpulver
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
- 500 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben
- 200 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 4 Eier
- 125 ml Rahm (Crème fraîche)
- 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda)
- Paprikapulver zum Bestreuen

1. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und andünsten.
2-3 Min. **100 P**
2. Den Spinat zugeben, die Schüssel abdecken und garen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren.
12-14 Min. **100 P**
Die Flüssigkeit abgießen und den Spinat wärmen.
3. Die Auflaufform einfetten. Abwechselnd die Kartoffelscheiben, die Schinkenwürfel und den Spinat in die Auflaufform schichten. Die letzte Lage sollte Spinat sein.
4. Die Eier mit dem Rahm verrühren, würzen und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem geriebenen Käse und zum Schluss mit dem Paprikapulver bestreuen.
Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen

1. 25-28 Min. **100 P**

2. 5-6 Min. **50 P**

Tipp:

Sie können die Zutaten für den Auflauf beliebig variieren, z.B. mit Broccoli, Salami, Nudeln.



GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

Spanien

WEISSE PFIRSICHBERGE

Melocotones nevados (ergibt ca. 8 Stück)

Gesamtgarzeit: ca. 4-6 Minuten

Geschirr: Runde flache Glasform
(Durchm. ca. 25 cm)

Zutaten

- 470 g Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose
- 2 Eiweiß
- 70 g Zucker
- 75 g gemahlene Mandeln
- 2 Eigelb
- 2 EL Cognac
- 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.
2. Das Eiweiß steif schlagen. Zum Schluss etwas Zucker (35 g) einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker (35 g), das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Glasform setzen und auf dem Drehteller gratinieren.

4-6 Min. **70 P**

GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN



Deutschland

GRIESSFLAMMERI MIT HIMBEERSAUCE

Gesamtgarzeit: ca. 17-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml Milch
 40 g Zucker
 15 g Mandeln, gehackt
 50 g Grieß
 1 Eigelb
 1 EL Wasser
 1 Eiweiß
 250 g Himbeeren
 50 ml Wasser
 10 g Speisestärke
 40 g Zucker

Tipp: Für gefrorene Früchte die Garzeit um 3 Minuten verlängern.

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
5-6 Min. ☞ 100 P
2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen, zwischendurch einmal umrühren.
10-12 Min. ☞ 30 P
3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen. Wasser mit der Stärke verrühren und mit den Früchten und dem Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.
2-3 Min. ☞ 100 P
5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

DEUTSCH

Frankreich

BIRNEN IN SCHOKOLADE

Paires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 13-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4 Birnen (600 g)
 60 g Zucker
 1 Pck. Vanillezucker (10 g)
 1 EL Birnenlikör, 30 Vol.-%
 150 ml Wasser
 130 g Zartbitterschokolade
 100 g Rahm (Crème fraîche)

Tipp:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.
1-2 Min. ☞ 100 P
3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.
8-12 Min. ☞ 100 P
Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.
2-3 Min. ☞ 100 P
5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Österreich

SCHOKOLADE MIT SAHNE

Schokolade mit Schlagobers (für 1 Portion)

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minute

Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

150 ml Milch
 30 g Zartbitterschokolade, geraspelt
 30 ml Sahne
 Schokoladenstreusel

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.
ca. 1 Min. ☞ 100 P
2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.



GETRÄNKE, DESSERTS UND KUCHEN

Dänemark

BEERENGRÜTZE MIT VANILLESAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Gesamtgarzeit: ca. 8-11 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

| | |
|--------|---|
| 150 g | Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen |
| 150 g | Erdbeeren, gewaschen und verlesen |
| 150 g | Himbeeren, gewaschen und verlesen |
| 250 ml | Weißwein |
| 100 g | Zucker |
| 50 ml | Zitronensaft |
| 8 | Blatt Gelatine |
| 300 ml | Milch |
| | Mark einer 1/2 Vanilleschote |
| 30 g | Zucker |
| 15 g | Speisestärke |

Tipp: Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

- Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
5-7 Min. **100 P**
Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
- Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Fruchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
- Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluss noch einmal umrühren.
3-4 Min. **100 P**
- Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Deutschland

KÄSEKUCHEN (für 12 Portionen)

Gesamtgarzeit: ca. 23-27 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 26cm)

Zutaten

| | |
|-------|--|
| 300 g | Mehl |
| 1 EL | Kakao |
| 3 TL | Backpulver (9 g) |
| 150 g | Zucker |
| 1 | Ei |
| 150 g | Butter oder Margarine |
| 1 TL | Butter oder Margarine zum Einfetten der Form |
| 100 g | Butter oder Margarine |
| 100 g | Zucker |
| 1 | Pck. Vanillezucker (10g) |
| 3 | Eier |
| 400 g | Speisequark, 20 % F.i.Tr. |
| 1 | Pck. Vanillepuddingpulver (40 g) |

- Das Mehl mit dem Kakao und dem Backpulver mischen. Den Zucker, das Ei und die Butter zugeben und mit dem Kneithaken des Handrührgerätes verrühren.
- Die Form eintetten, etwa 2/3 des Teiges hineingeben und auf dem Boden andrücken. Einen Rand von 2 cm hochdrücken und den Teig vorbacken.
7-9 Min. **70 P**
- Für die Füllung die Butter mit dem Schneebesen des Handrührgerätes schaumig rühren, den Zucker dazugeben und die Eier nach und nach einrühren. Zum Schluß den Quark und das Puddingpulver unterrühren.
- Die Quarkmasse auf dem vorgegarten Tieg verteilen, die restlichen Teigkrümel auf dem Kuchen verteilen und backen.
16-18 Min. **70 P**

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

Pour éviter tout danger d'incendie

Vous devez surveiller le four lorsqu'il est en fonctionnement. Un niveau de puissance trop élevé, ou un temps de cuisson trop long, peuvent entraîner une augmentation de la température des aliments conduisant à leur inflammation.

Ce four est conçu pour être utilisé uniquement sur un plan de travail ou sur une table. Il n'est pas conçu pour être encastré. Ne mettez pas le four dans une armoire. La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence. La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

Ce four devra être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.

Ne placez pas le four dans un endroit où la température est élevée, par exemple près d'un four conventionnel.

Ne placez pas ce four dans un endroit où l'humidité est élevée ou encore, dans un endroit où l'humidité peut se condenser.

Ne rangez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.

Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.

Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour le four. Cf. page F-17-18. N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes lorsque vous êtes en mode micro-ondes.

Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four et le plateau tournant après chaque utilisation du four. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent s'échauffer au point de fumer ou de s'enflammer.

Ne placez pas des produits susceptibles de s'enflammer au voisinage du four ou de ses ouvertures de ventilation.

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

Pour faire des popcorns, n'utilisez que les ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recettes qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou ne fonctionne pas normalement. Vérifiez les points suivants avant tout emploi du four.

- La porte: assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle ne présente pas de défaut d'alignement et qu'elle n'est pas voilée.
- Les charnières et les loquets de sécurité: assurez-vous qu'ils ne sont ni endommagés ni desserrés.
- Le joint de porte et la surface de contact: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
- L'intérieur de la cavité et la porte: assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
- Le cordon d'alimentation et sa prise: assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

Vous ne devez rien réparer ou remplacer vous-même dans le four. Faites appel à un personnel qualifié. N'essayez pas de démonter l'appareil ni d'enlever le dispositif de protection contre l'énergie micro-onde, vous risqueriez d'endommager le four et de vous blesser.

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Ne pas laisser la graisse ou la saleté s'accumuler sur les joints de porte et les pièces adjacentes. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-16. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

Si vous avez un STIMULATEUR CARDIAQUE, consultez votre médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions que vous devez prendre lors de l'utilisation du four.

Pour éviter toute secousse électrique

Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes d'aération. Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

Ne plongez pas la fiche du cordon d'alimentation dans l'eau ou tout autre liquide.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un électricien agréé par SHARP faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par SHARP.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par SHARP.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser.

Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four ait été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas un liquide dans un récipient à col étroit tel un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement et provoquer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-28).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'explorent. Retirer la coquille des oeufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

AVERTISSEMENT: Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

Pour éviter toute brûlure, contrôlez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées. Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four pour éviter les brûlures.

La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments que vous devez vérifier.

Tenez-vous éloigné du four au moment où vous ouvrez sa porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.

Cet appareil n'est pas conçu pour fonctionner à l'aide d'un minuteur externe ou d'un système de commande à distance séparé.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

AVERTISSEMENT:

Ne laissez les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données de manière à ce que les enfants puissent utiliser le four en toute sécurité et comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.

Lorsque l'appareil est utilisé en mode GRIL, CUISSON COMBINÉE, PIZZA et AUTOMATIQUE (sauf DECONGÉLATION AUTOMATIQUE), les enfants ne doivent utiliser le four que s'ils sont sous la surveillance d'un adulte, étant donné la température élevée produite.

Les personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites ou qui ne disposent pas des connaissances et de l'expérience requises ne doivent pas utiliser cet appareil sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qui leur aura donné des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil.

Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Les enfants ne doivent se servir du four que sous la surveillance d'un adulte.

Empêchez qu'ils ne s'appuient sur la porte du four. Ne les laissez pas jouer avec le four qui n'est pas un jouet. Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des produits d'emballage des aliments. Vous devez leur dire de porter une attention particulière aux emballages (par exemple, ceux qui sont destinés à griller un aliment) dont la température peut être très élevée.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



Autres avertissement

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

Ce four a été conçu pour la préparation d'aliments et ne doit être utilisé que pour leur cuisson. Il n'a pas été étudié pour un usage commercial ou scientifique.

Pour éviter une anomalie de fonctionnement et pour éviter d'endommager le four

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page F-7. Sinon vous risquez d'endommager le four.

Si vous utilisez un plat brunisseur ou un plat en matière autochauffante, interposez une protection contre la chaleur (par exemple, un plat en porcelaine) de manière à ne pas endommager le plateau tournant. Le temps de préchauffage précisé dans le livre de recette ne doit pas être dépassé.

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **en mode GRIL, COMBINÉ, PIZZA et AUTOMATIQUE (sauf**

dégel automatique) ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

N'utilisez pas les ustensiles qui sont en contact avec la paroi et la porte de la cavité du four pendant la cuisson. Utilisez les ustensiles qui tournent librement dans le four. Utilisez les ustensiles qui sont plus petits que le plateau tournant (275mm de diamètre).

REMARQUES:

Si vous avez des doutes quant à la manière de brancher le four, consulter un technicien qualifié.

Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



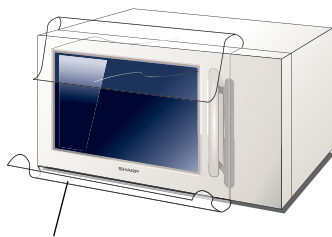
Ce symbole indique que les surfaces risquent de devenir chaudes lors de l'utilisation de l'appareil.

FRANÇAIS

INSTALLATION



1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.



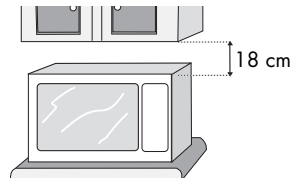
Retirer ce film

2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention de cuire. Ne mettez pas le four dans une armoire.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 18 cm au-dessus du four.



7. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).



AVANT MISE EN SERVICE

Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote:



2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)**, l'affichage indique:



3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.

4. Chauffer le four sans aliments. (**Voir page F-7, Remarque b).**)

Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**

Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (dans ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).



REGLAGE DE L'HORLOGE

Il y a deux modes de réglage : horloge sur 12 heures et horloge sur 24 heures.

1. Pour régler l'horloge en mode 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes "12 H" apparaît à l'affichage.



2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous "24 H" apparaît à l'affichage.

x1 et maintenir pour 3 sec.

Exemple:

Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23:35.

1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)



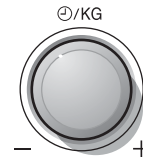
x1 et maintenir pour 3 sec.

Choisir l'horloge sur 24 heures.



x1

2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).



3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** pour passer des heures aux minutes.



x1

4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** jusqu'à ce que le minute correcte s'affiche (35).



5. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** pour démarrer l'horloge.



x1



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence "88:88" après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES



Votre four offre 5 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

100 P (800 W) : pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

70 P (560 W) : pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

50 P (400 W) : convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

30 P (240 W - décongélation) : utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

10 P (80 W) : pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

P = Pourcentage

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

Tourner le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.

Appuyer une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** (100P).

Pour modifier le niveau de puissance du micro-ondes, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **DÉPART** \diamond /+ 1 MIN.

REMARQUE:

Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 100 P.



CUISSON AUX MICRO-ONDES

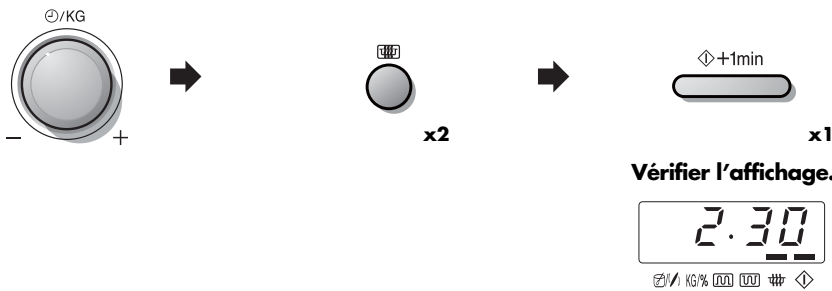
Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

| Temps du cuisson | Incrément |
|------------------|-------------|
| 0-5 minutes | 10 secondes |
| 5-10 minutes | 30 secondes |
| 10-30 minutes | 1 minute |
| 30-90 minutes | 5 minutes |

Exemple:

Pour cuire un plat pendant 2 minutes et 30 secondes à une puissance de 70 P.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisissez la puissance voulue en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**.
3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART** / **+ 1 MIN** pour démarrer la cuisson.



REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **DEPART** / **+ 1 MIN** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.

REMARQUE LORSQUE VOUS RECHAUFFEZ DES PLATS PREPARES:

Placez le plat préparé sur un plat à tarte retourné résistant à la chaleur que vous poserez sur le plateau tournant.

CUISSON AU GRIL



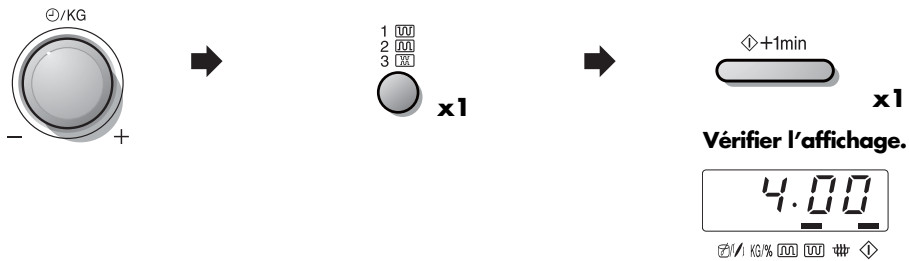
Votre four est équipé de 2 éléments chauffants du gril et d'une combinaison de 3 modes de cuisson de gril. Sélectionnez le mode gril souhaité en appuyant sur la touche **MODE GRIL** comme suit.

Touche **MODE GRIL**:

- 1 PRESSION = GRIL HAUT
- 2 PRESSIONS = GRIL BAS
- 3 PRESSIONS = GRIL HAUT + BAS

Exemple: Pour une cuisson de 4 minutes en utilisant uniquement le gril supérieur.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisissez le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE GRIL** (gril supérieur)
3. Appuyez une fois sur la touche **DEPART** \diamond / **+1 MIN** pour commencer la cuisson.



REMARQUES:

a. Le trépied est recommandé pour faire griller des aliments plats.

b. **CHAUFFAGE SANS ALIMENT:**









Vous pouvez détecter de la fumée ou une odeur de brûlé lorsque vous utilisez le grill pour la première fois, c'est normal et ne signifie pas que le four est défectueux. Afin d'éviter ce problème, lorsque vous utilisez le four pour la première fois, faites fonctionner le four sans aliments pendant 20 minutes, en utilisant les grils supérieur et inférieur. Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez la porte du four afin de rafraîchir sa cavité.

AVERTISSEMENT: La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires, les plats et plus particulièrement les grils, deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.



CUISSON COMBINEE

Votre four possède 2 modes de cuisson **COMBINE** qui allient la chaleur fournie par le gril supérieur ou le gril inférieur et la puissance du micro-ondes. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINE**, appuyez sur la touche **MODE COMBINE** comme suit. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.


| Setting | Appuyez sur la touche MODE COMBINE | Puissance de Micro-ondes | Méthode de cuisson |
|--|--|--------------------------|--------------------|
| COMB. 1  | 1  2   x1 | 30P | Gril haut |
| COMB. 2  | 1  2   x2 | 30P | Gril bas |

REMARQUE: Les réglages de puissance sont variables:

Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 10P à 70P en 4 étapes.

Exemple:

Pour cuire un plat pendant 7 minutes en mode **COMB. 1** à une puissance de micro-ondes de 10 P et au moyen du gril supérieur.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisissez le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE COMBINE**
3. Appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** pour obtenir une puissance de micro-ondes de 10 P.
4. Appuyez une fois sur la touche **DEPART**  / **+1 MIN** pour commencer la cuisson.



Vérifier l'affichage.



AVERTISSEMENT: La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires, les plats et plus particulièrement les grils, deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de programmer une séquence comportant 3 étapes (maximum) et permettant de combiner les modes de cuisson **MICRO-ONDES**, **GRIL** et **CUISSON COMBINEE**.

Exemple:

Pour cuire : 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P (Etape 1)
5 minutes en utilisant uniquement le gril supérieur (Etape 2)

ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.


2. Choisissez le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** (micro-ondes 70 P).

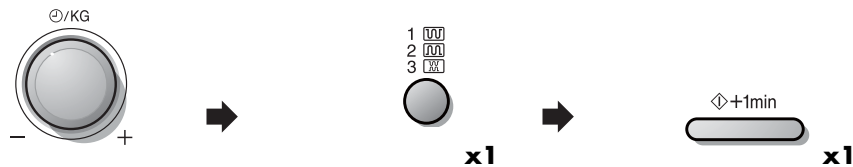


ETAPE 2

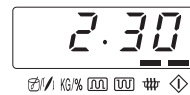
3. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Choisissez le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE GRIL** (gril supérieur uniquement).

5. Appuyez une fois sur la touche **DEPART**  / **+1MIN** pour commencer la cuisson.



Vérifier l'affichage.




(Le four commence par cuire pendant 2 minutes et 30 secondes à une puissance de 70 P, puis utilise uniquement le gril supérieur pendant 5 minutes).




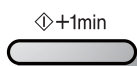
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. FONCTION DEPART/+1MIN


La touche **DEPART**  **/+1MIN** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **DEPART**  **/+1MIN**.



REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **DEPART**  **/+1MIN** peut être utilisée dans les 3 minutes qui suivent l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRÊT (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson

Pour prolonger le temps de cuisson en cas d'utilisation manuelle par multiples d'une minute, appuyer sur le bouton alors que le four est en cours de fonctionnement.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**.



Tant que votre doigt touche la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.

Le four continue le compte à rebours bien que l'affichage indique le niveau de puissance.

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



Ces fonctions automatiques sont conçues pour calculer le mode et le temps de cuisson corrects et obtenir les meilleurs résultats. Vous pouvez choisir à partir des 4 menus **PIZZA** et des 12 menus **AUTOMATIQUE**. Les 12 menus **AUTOMATIQUE** se répartissent en 8 menus **CUISSON AUTOMATIQUE** et 4 menus **DECONGELATION AUTOMATIQUE**.

Reportez-vous aux étapes suivantes pour de plus amples informations sur cette fonction:

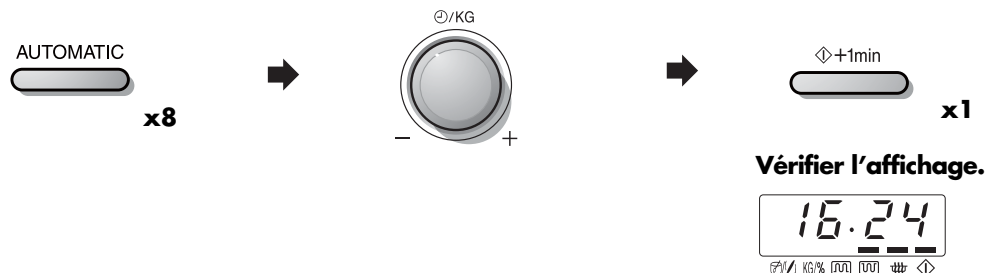
1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **PIZZA** ou **AUTOMATIQUE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
Pour sélectionner un menu de décongélation, appuyez sur le touche **AUTOMATIQUE** 9 fois au moins. Lorsque vous aurez appuyé sur ce bouton 9 fois, "Ad-1" s'affichera à l'écran.
Vous pouvez changer le menu automatiquement en maintenant appuyé le touche **PIZZA** ou **AUTOMATIQUE**.
2. Pour choisir le poids d'aliments, tournez le bouton **MINUTERIE/POIDS** jusqu'à l'affichage des paramètres de poids voulus.
 - Indiquez le poids des aliments seulement. Ne pas inclure le poids du récipient.
 - Pour des aliments dont le poids est supérieur ou inférieur aux chiffres donnés dans les tableaux de cuisson, effectuez la programmation manuellement.
3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **DEPART** \diamond / **+1MIN**.

Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par exemple retourner les aliments), le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et le témoin **VERIFICATION** clignote sur l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur le bouton **DEPART** \diamond / **+1MIN**.

Exemple:


Pour cuire 0,2 kg de Kebabs servez **CUISSON AUTOMATIQUE AC-8**.

1. Sélectionnez le menu souhaité en appuyant 8 fois sur la touche **AUTOMATIQUE**.
2. Entrez le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyez une fois sur la touche **DEPART** \diamond / **+1MIN** pour commencer la cuisson.




1.

PIZZA



la touche **PIZZA**

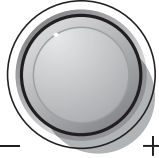
AUTOMATIC



la touche **AUTOMATIQUE**

2.

\oplus /KG



le bouton rotatif **MINUTERIE/POIDS**

3.

\diamond +1min











la touche **DEPART** \diamond / **+1MIN**

AVERTISSEMENT: La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires, les plats et plus particulièrement les grils, deviennent très chauds lorsque l'appareil est en fonctionnement. Pour éviter de vous brûler, veuillez toujours porter des gants de cuisine épais.

La température finale varie en fonction de la température initiale. Vérifier que les aliments sont très chauds après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez augmenter le temps de cuisson et modifier le niveau de puissance.



TABLEAU DE PIZZA

| TOUCHE | MENU | POIDS (Incrément) / USTENSILES | PROCEDURE |
|--|--|--|---|
|  x1 | P-1 Pizza  Pizza congelée "Au feu de bois" (pâte fin, précuite) | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) A même le plateau tournant | <ul style="list-style-type: none"> Sortez de son emballage la pizza congelée prête à l'emploi et posez-la sur le plateau tournant. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |
|  x2 | P-2 Pizza  Pizza congelée à l'américaine (pâte épaisse, précuite) | | |
|  x3 | P-3 Pizza  Pizza venant du réfrigérateur | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. initiale 5° C) A même le plateau tournant | <ul style="list-style-type: none"> Sortez de son emballage la pizza prête à l'emploi venant du réfrigérateur et posez-la sur le plateau tournant. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |
|  x4 | P-4 Pizza  Pizza fraîche par exemple, pizza faite maison | | |

RECETTE POUR PIZZA

Ingrédients:

| | |
|---------------|---|
| 300 g environ | Pâte prête à l'emploi (Pâte prête à l'emploi ou à abaisser au rouleau.) |
| 200 g environ | Tomates en conserve |
| 150 g | Garniture au choix (par exemple, maïs, jambon, salami, ananas) |
| 50 g | Fromage râpé, basilic, origan, thym, sel, poivre |







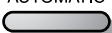
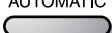
Procédure:

1. Préparez la pâte en respectant les instructions du fabricant. Abaissez la pâte au rouleau aux dimensions du plateau tournant.
2. Badigeonnez légèrement de graisse le plateau tournant, posez-y la base pour pizza et faites des trous dans la pâte.
3. Egouttez les tomates et coupez-les en rondelles. Relevez les tomates en les épicant et disposez-les sur la pâte. Placez tous les autres ingrédients sur la pizza et finissez en recouvrant le tout de fromage.
4. Effectuez la cuisson en mode **P-4 Pizza** "Pizza fraîche".

TABLEAUX DE AUTOMATIQUE



TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE









| TOUCHE | MENU | POIDS (Incrément) / USTENSILES | PROCEDURE |
|---|--|---|---|
| AUTOMATIC  x1 | Cuisson AC-1 * Pommes de terre frites, fines (recommandé pour les fours conventionnels) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) A même le plateau tournant | <ul style="list-style-type: none"> Sortez de leur emballage les pommes de terre frites surgelées et posez-les sur le plateau tournant. Lorsque les signaux sonores retentissent, retournez les aliments. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |
| AUTOMATIC  x2 | Cuisson AC-2 * Pommes de terre frites, épaisses (recommandé pour les fours conventionnels) | | |
| AUTOMATIC  x3 | Cuisson AC-3 * Baguettes congelées, telles que les baguettes avec garniture pizza | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) A même le plateau tournant | <ul style="list-style-type: none"> Sortez de leur emballage les baguettes surgelées et posez-les sur le plateau tournant. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |
| AUTOMATIC  x4 | Cuisson AC-4 * Bâtonnets de poisson | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. initiale -18° C) A même le plateau tournant | <ul style="list-style-type: none"> Sortez de leur emballage les bâtonnets de poisson surgelés et posez-les sur le plateau tournant. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |
| AUTOMATIC  x5 | Cuisson AC-5 * Poulet grillé Ingrédients pour un poulet grillé de 1,0 kg grilled chicken: 1/2 cuillerée à café de sel et poivre, 1 cuillerée à café de paprika, 2 cuillerées à soupe d'huile | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à tarte Casserole | <ul style="list-style-type: none"> Mélangez les ingrédients et disposez-les sur le poulet. Percez la peau du poulet à l'aide d'une fourchette. Placez une assiette à l'envers sur un plat à tarte et déposez le poulet sur l'assiette. Lorsque les signaux sonores retentissent, retournez le poulet. Après la cuisson, laissez le poulet au four pendant 3 minutes environ, puis sortez-le et servez-le après l'avoir mis sur une assiette. |
| AUTOMATIC  x6 | Cuisson AC-6 * Gratin de poisson | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à gratin | <ul style="list-style-type: none"> Voir les recettes pour le gratin de poisson à la page F-15. * Poids total de tous les ingrédients. |
| AUTOMATIC  x7 | Cuisson AC-7 * Rôti de porc Ingrédients pour 1,0 kg porc maigre roulé: 1 gousse d'ail, broyée, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à café de paprika doux, un peu de poudre de cumin, 1 cuillerée à café de sel | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plat à tarte Casserole | <ul style="list-style-type: none"> Il est recommandé d'utiliser un rôti de porc maigre. Mélangez tous les ingrédients et disposez-les sur le porc. Placez une assiette à l'envers sur un plat à tarte et déposez le porc sur l'assiette. Lorsque les signaux sonores retentissent, retournez la viande. Après la cuisson, laissez la préparation reposer dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes. |
| AUTOMATIC  x8 | Cuisson AC-8 * Brochettes à griller Voir les recettes à la page F-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale 5° C) Plateau | <ul style="list-style-type: none"> Préparez les brochettes à griller. Posez-les sur le plateau et faites-les cuire. Lorsque le signal sonore retentit, retournez-les. Après sa cuisson, posez-la sur une assiette pour la servir. |

FRANÇAIS



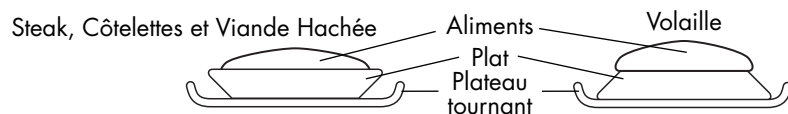
TABLEAUX DE AUTOMATIQUE

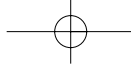
TABLEAU DE DECONGELATION AUTOMATIQUE

| TOUCHE | MENU | QUANTITÉ (Incrément) /UTENSILES | PROCÉDURE |
|--|--|---|---|
| AUTOMATIC  x9 | Ad-1 Décongélation Steaks et Côtelettes  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous) Assiette | <ul style="list-style-type: none"> Placez les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. Quand que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec de petits morceaux d'aluminium. Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10 - 20 minutes, jusqu'à complète décongélation. |
| AUTOMATIC  x10 | Ad-2 Décongélation Viande hachée  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous) Assiette | <ul style="list-style-type: none"> Placez la viande hachée sur une assiette au centre du plateau tournant. Lorsque que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 5 - 10 minutes, jusqu'à complète décongélation. |
| AUTOMATIC  x11 | Ad-3 Décongélation Volaille  | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) (Voir remarque ci-dessous) Assiette | <ul style="list-style-type: none"> Placez la volaille sur une assiette retournée au centre du plateau tournant. Lorsque le signal sonore retentit, retourner les aliments et protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec de petits morceaux d'aluminium. Lorsque le signal sonore retentit, retournez à nouveau la volaille. Après décongélation, rincer avec de l'eau froide, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 30 - 60 minutes jusqu'à complète décongélation. Enfin, laver la volaille sous l'eau courante. |
| AUTOMATIC  x12 | Ad-4 Décongélation Pain tranché  | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Assiette | <ul style="list-style-type: none"> Répartissez les tranches sur une assiette au centre du plateau tournant. Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. Après décongélation, séparez toutes les tranches et répartissez-les sur l'assiette. Couvrez le pain de papier aluminium et laissez reposer pendant 5 à 15 minutes, jusqu'à complète décongélation. |

REMARQUES: Décongélation Automatique

1. Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
2. Congelez la viande hachée en tranches fines.
3. Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
5. Pour steaks et côtelettes disposer les aliments dans le four comme indiqué:





RECETTES POUR AUTOMATIQUE AC-6



FISH GRATIN (AC-6)

Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients: 600 g de filet de perche
 Environ 250 g de mozzarella
 250 g de tomates
 2 cuillerées à soupe de beurre d'anchois
 sel et poivre
 1 cuillerée à soupe de basilic haché
 le jus d'1/2 citron
 2 cuillerées à soupe de fines herbes hachées
 75 g de Gouda râpé
 (45 % de matières grasses)
 poudre liante pour sauce

Procédure:

- Lavez le poisson et séchez-le. Versez le jus de citron, salez et poivrez, puis badigeonnez le poisson de beurre d'anchois.
- Posez le poisson dans un plat à gratin de forme ronde (25 cm).
- Saupoudrez le poisson de gouda.
- Lavez les tomates et enlevez les tiges. Coupez-les en rondelles et disposez-les sur le fromage.
- Assaisonnez de sel, poivre et incorporez-y les fines herbes.
- Egouttez la mozzarella, coupez-la en tranches et disposez-la sur les tomates. Ajoutez le basilic.
- Posez le plat à gratin sur le plateau tournant et sélectionnez le type de cuisson **AUTOMATIQUE AC-6** "Gratin de poisson" (1,2 kg).

Conseil: Après la cuisson, retirez le poisson du plat à gratin et ajoutez-y de la poudre liante pour sauce, en remuant. Relancer la cuisson pendant 1 à 2 minutes à une puissance de 100 P.

FISH GRATIN (AC-6)

Gratin de poisson façon "Esterhazy"

Ingrédients: 600 g de filet de perche
 250 g de poireaux
 50 g d'oignons
 100 g de carottes
 1 cuillerée à soupe de beurre
 sel, poivre, noix de muscade
 2 cuillerées à soupe de jus de citron
 125 g de crème fraîche
 100 g de Gouda râpé (45 % de matières grasses)

Procédure:

- Nettoyez les poireaux et coupez-les en 2 parties de haut en bas. Coupez-les en fines languettes.
- Epluchez les oignons et les carottes, et coupez-les en fines languettes.
- Placez les légumes, le beurre et les condiments dans une cocotte et mélangez bien. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes à une puissance de 100 P. Remuer une fois en cours de cuisson.
- Dans le même temps, nettoyez le filet de poisson, séchez-le, ajoutez le jus de citron et salez.
- Mélangez la crème fraîche sous les légumes et assaisonnez à nouveau.
- Déposez la moitié des légumes dans un plat à gratin de forme ronde (25 cm). Placez le poisson sur les légumes, puis recouvrez-le des légumes restants.
- Incorporez le gouda, puis posez le plat sur le plateau tournant. Sélectionnez le type de cuisson **AUTOMATIQUE AC-6** "Gratin de poisson" (1,2 kg).

FISH GRATIN (AC-6)

Gratin de poisson aux brocolis

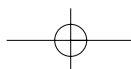
Ingrédients: 500 g de filet de perche
 2 cuillerées à soupe de jus de citron
 1 cuillerée à soupe de beurre
 2 cuillerées à soupe de farine
 300 ml de lait
 aneth haché, poivre et sel
 250 g de brocolis congelés
 100 g de Gouda râpé
 (45 % de matières grasses)

Procédure:

- Nettoyez le filet de poisson et séchez le. Versez le jus de citron et salez.
- Faites chauffer dans une même cocotte, sans couvercle, le beurre et la farine pendant 1 à 1,5 minute à une puissance de 100 P.
- Incorporez y le lait et remuez vivement. Relancez la cuisson sans couvercle pendant 3 à 4 minutes à une puissance de 100 P. Après la cuisson, remuez, épicez à l'aneth, salez et poivrez.
- Faites décongeler les brocolis dans une cocotte pendant 4 à 6 minutes à une puissance de 100 P. Lorsqu'ils sont décongelés, déposez les brocolis dans un plat à gratin de forme ronde (25 cm), mettez le poisson sur les brocolis, puis assaisonnez.
- Versez la sauce sur la préparation, puis saupoudrez de fromage.
- Déposez le plat sur le plateau tournant et sélectionnez le type de cuisson **AUTOMATIQUE AC-6** "Gratin de poisson" (1,1 kg).

REMARQUE:

Ces indications sont prévues pour 1,2 kg (1,1 kg). Si vous désirez cuire d'autres quantités, vous devez modifier la quantité des ingrédients en conséquence.





ENTRETIEN ET NETTOYAGE

ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

Extérieur du four

Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande

Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four

- Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été

éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.

- Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four. N'utilisez pas de nettoyants caustiques.
- N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
- Faire chauffer régulièrement le four remarque b (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-7). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessoires

Laver les accessoires au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessoires peuvent être lavés au lave-vaisselle.

Porte

Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

REMARQUE: Veuillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.



AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

Avant de faire appel à un technicien, procédez aux vérifications suivantes:

- Alimentation
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.
- Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _____ NON _____
- Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.
Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____
REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
La ventilation est-elle normale? (Il faut pouvoir entendre le bruit du ventilateur.) OUI _____ NON _____
Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _____ NON _____
L'indicateur de cuisson en route s'éteint-il? OUI _____ NON _____
Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _____ NON _____
- Sortez la tasse d'eau du four et refermez la porte.
Programmez le gril sur l'utilisation des grils supérieur et inférieur pendant 3 minutes, puis allumez le four.
Les deux éléments chauffants du gril rougissent-ils après 3 minutes? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

REMARQUES: Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

| Mode de cuisson | Durée normale |
|-------------------|--|
| Micro-ondes 100 P | 20 minutes |
| Gril | |
| Gril haut | 10 minutes |
| Gril bas | 10 minutes |
| Gril haut + bas | Gril haut - 5 minutes Gril bas - 5 minutes |
| COMB.1 | Micro-ondes (ZOP) - 10 minutes Gril haut - 10 minutes |
| COMB.2 | Micro-ondes (ZOP) - 10 minutes Gril bas - 10 minutes |

PLATS PRINCIPAUX ?



Les micro-ondes sont, comme les ondes radio ou télévision, des ondes électromagnétiques. Les micro-ondes sont produites dans les fours à micro-ondes par un magnétron et transforment les molécules d'eau présentes dans les aliments en oscillations. La friction qui en résulte génère de la chaleur qui permet de décongeler, réchauffer ou cuire les aliments. Le secret de la réduction des temps de cuisson provient du fait que les micro-ondes pénètrent dans les aliments de tous les côtés. L'utilisation de l'énergie est optimale. Au contraire, avec une cuisinière électrique, l'énergie n'atteint les aliments que via les voies détournées de la plaque électrique et ensuite de l'ustensile de cuisson, ce qui engendre une perte d'énergie considérable.

CARACTERISTIQUES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques en verre, porcelaine, céramique,

plastique, bois et papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le four à micro-ondes. La vaisselle n'est chauffée que indirectement, via les aliments. Les aliments absorbent les micro-ondes qui les réchauffent. Les micro-ondes ne traversent pas les matériaux métalliques qui, au contraire, rejettent les micro-ondes (les reflètent). C'est la raison pour laquelle les objets métalliques ne conviennent généralement pas pour les fours à micro-ondes. Il y a cependant certaines exceptions, où vous pouvez justement tirer profit de ces caractéristiques. Vous pouvez par exemple recouvrir certaines parties des aliments d'une petite bande de papier aluminium pendant la décongélation ou la cuisson, de manière à éviter que ces parties ne deviennent trop chaudes ou qu'elles ne soient trop cuites, s'il s'agit de pièces irrégulières. Veuillez suivre les recommandations suivantes.

FRANÇAIS

LES USTENSILES APPROPRIES

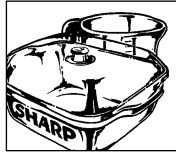


LES USTENSILES QUI CONVIENNENT POUR LES FOURS A MICRO-ONDES

VERRE ET VITROCERAMIQUE



Les ustensiles résistants à la chaleur conviennent parfaitement. Le processus de cuisson peut être observé de tous les côtés. Ces ustensiles ne peuvent cependant en aucun cas contenir du métal (cristal, par exemple) ou être recouverts d'une couche métallique (bordure dorée, bleu de cobalt, par exemple).



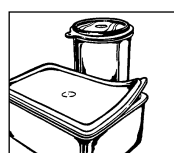
CERAMIQUE

La céramique convient généralement bien. La céramique doit être émaillée. En effet, si la n'est pas émaillée, de l'humidité risque de pénétrer dans les ustensiles. L'humidité réchauffe le matériau, au risque de le faire éclater. Si vous n'êtes pas certain que votre vaisselle convient pour le four à micro-ondes, testez vous-même la résistance de la vaisselle.

LA PORCELAINE

convient parfaitement. Vérifiez que la porcelaine ne comporte pas d'incrustations dorées ou argentées et ne contient pas de métal.

PLASTIQUE

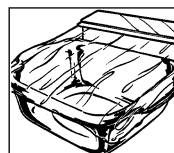


Les ustensiles en plastique résistants à la chaleur et conçus pour les micro-ondes conviennent pour décongeler, réchauffer et cuire des aliments. Veuillez respecter les consignes du fabricant.

USTENSILES EN CARTON

Les ustensiles en carton résistants à la chaleur et conçus pour les micro-ondes conviennent également. Veuillez respecter les consignes du fabricant.

LE PAPIER ABSORBANT



peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se forme lors de processus de réchauffement courts, par exemple pour le pain ou les aliments panés. Insérez la feuille de papier entre l'aliment et le plateau

tournant. De cette manière, la surface des aliments restera croustillante et sèche. Vous pouvez également recouvrir les aliments gras d'une feuille de papier absorbant afin d'absorber les éclaboussures de graisse.



LES USTENSILES APPROPRIES

LE PAPIER POUR MICRO-ONDES

ou résistant à la chaleur convient parfaitement pour recouvrir ou envelopper des aliments. Veuillez respecter les consignes du fabricant.

LES SACHETS CUISSON

peuvent être employés dans les fours à micro-ondes. N'utilisez toutefois pas de clips métalliques pour la fermeture, car la feuille du sachet cuisson risquerait de fondre. Utilisez de la ficelle pour fermer le sachet et piquez plusieurs fois le sachet cuisson avec une fourchette. Les feuilles ne résistant pas à la chaleur, les feuilles fraîcheur, par exemple, ne sont pas recommandées pour les micro-ondes.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

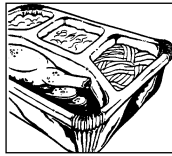
Pour la cuisson combinée (micro-ondes + grill) et le grill, vous pouvez employer n'importe quel ustensile résistant à la chaleur, par exemple, la porcelaine, la céramique ou le verre. Les ustensiles en métal conviennent uniquement pour la cuisson au grill simple. N'utilisez en aucun cas du papier absorbant ou de cuisson en cas d'utilisation du grill ou de la sole. Le papier pourrait en effet surchauffer et prendre feu.

LE MÉTAL



Ne devrait en principe pas être utilisé, étant donné que les micro-ondes ne traversent pas le métal et ne peuvent donc pas atteindre les aliments. Il existe cependant des exceptions : des petites

bandes de papier aluminium peuvent être utilisées pour recouvrir certaines parties, de manière à ce qu'elles ne décongèlent pas ou ne cuisent pas trop vite (les ailes de poulet, par exemple).



Vous pouvez utiliser de petites broches métalliques et des plats en aluminium (pour les plats préparés, par exemple). Mais ces éléments doivent être petits

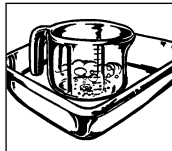
par rapport aux aliments. Par exemple, les plats en aluminium doivent être au moins remplis entre $\frac{2}{3}$ et $\frac{3}{4}$. Il est recommandé de transvaser les aliments dans des ustensiles convenant pour micro-ondes.

Si vous utilisez des plats en aluminium ou d'autres ustensiles métalliques, laissez un espace d'environ 2,0 cm par rapport aux parois du four ; à défaut, ces derniers pourraient être endommagés par la formation d'étincelles.

PAS D'USTENSILES RECOUVERTS D'UNE COUCHE MÉTALLIQUE,

de pièces métalliques ou d'incrustations métalliques, comme des vis, des cordons ou des poignées.

TEST DE RESISTANCE DES USTENSILES.



Si vous n'êtes pas certain que votre vaisselle convient pour les fours à micro-ondes, effectuez le test suivant : placez l'ustensile dans l'appareil. Placez un

réceptacle en verre rempli de 150 ml d'eau sur ou à côté de cet ustensile. Faites marcher l'appareil 1 à 2 minutes à la puissance 100 P (800 W) 100 %. Si l'ustensile reste froid ou tiède, c'est qu'il convient. Ne réalisez pas ce test avec des ustensiles en plastique, car ils risqueraient de fondre.

CONSEILS ET TECHNIQUES



AVANT DE COMMENCER ...

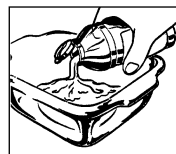
Pour vous faciliter autant que possible l'utilisation du four à micro-ondes, nous avons rassemblé pour vous toutes les recommandations et tous les conseils les plus importants. Ne mettez votre appareil en marche que lorsque les aliments se trouvent dans le four.

RÉGLAGE DES TEMPS

Les temps de décongélation, réchauffement et cuisson sont considérablement réduits par rapport à l'utilisation d'une cuisinière ou d'un four traditionnel. Veuillez à cet effet respecter les temps recommandés dans le présent livre de cuisine. Réglez des temps plutôt trop courts que trop longs. Après chaque processus, testez la cuisson des aliments. Il vaut mieux devoir recuire un peu que d'avoir des aliments trop cuits.

TEMPÉRATURE INITIALE

Les temps de décongélation, réchauffement et cuisson dépendent de la température initiale des aliments. Les aliments surgelés et tempérés au réfrigérateur nécessitent plus de temps que ceux tempérés à température ambiante. Pour réchauffer et cuire des aliments, ceux-ci doivent être à température de conservation normale (température de réfrigérateur environ 5° C, température ambiante environ 20° C). Pour décongeler des aliments, ceux-ci doivent partir d'une température de congélation de -18° C. Ne préparez les **pop corn** que dans des récipients à pop corn spécialement conçus pour micro-ondes. Respectez scrupuleusement les consignes du fabricant. N'utilisez pas de récipients en papier ou de la vaisselle en verre normaux. Ne cuisez pas les **œufs** avec leur coquille. En effet, de la pression se forme dans



la coquille, au risque de faire exploser l'œuf. Percez le jaune d'œuf avant de le cuire. Ne réchauffez en aucun cas **de l'huile ou de la graisse** pour fritures au four à micro-ondes. Il n'est pas possible de contrôler la température de l'huile. L'huile pourrait jaillir brusquement du récipient. Ne réchauffez pas des **récipients fermés** comme des verres ou des boîtes. La pression générée pourrait

en effet faire éclater les récipients (exception : conserves).

TOUS LES TEMPS INDIQUÉS...

dans ce livre de cuisine sont fournis à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la température initiale, du poids et de la caractéristique (teneur en eau, graisse, etc.) des aliments.

SEL, ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES

Les aliments cuits au four à micro-ondes conservent mieux leur goût qu'avec les types de préparations conventionnelles. Utilisez dès lors le sel avec parcimonie et ne salez en règle générale qu'après la cuisson. Le sel retient le liquide et assèche la surface. Les épices et les herbes aromatiques peuvent quant à elles être utilisées comme d'habitude.

POSSIBILITES D'UTILISATION

Micro-ondes : Ce mode de fonctionnement vous permet de décongeler, réchauffer et cuire des aliments très rapidement.

Combiné. La combinaison de micro-ondes et de grill permet de cuire et brunir en même temps. Vous pouvez ainsi combiner judicieusement tous les avantages de cet appareil. La chaleur du grill referme rapidement les pores des couches superficielles des aliments à cuire et les micro-ondes permettent un temps de cuisson court tout en délicatesse. Les aliments restent tendres à l'intérieur et croustillants à l'extérieur.
Grill : Votre appareil est équipé d'un grill à quartz. Vous pouvez également l'utiliser sans le micro-ondes, comme n'importe quel grill traditionnel. En outre, votre appareil dispose d'un grill inférieur qui vous permet de griller le dessous de plats, comme les pizzas, et les faire croustiller.

ESSAI DE CUISSON

L'état de cuisson des aliments peut être testé comme avec n'importe quelle préparation traditionnelle.

- **Thermomètre culinaire** : A la fin de chaque processus de réchauffement ou de cuisson, chaque aliment a une température intérieure déterminée. Un thermomètre culinaire vous permettra de constater si les aliments sont suffisamment chauds ou cuits.
- **Fourchette** : Vous pouvez tester la cuisson du poisson avec une fourchette. Si la chair du poisson n'est plus vitreuse et se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. S'il est trop cuit, il sera dur et sec.
- **Petit bâtonnet en bois** : La cuisson de la pâtisserie et du pain peut être testée au moyen d'un petit bâtonnet en bois. Si le petit bâtonnet en bois ressort propre et sec, cela signifie que l'aliment est cuit.



CONSEILS ET TECHNIQUES

DÉTERMINATION DES TEMPS DE CUISSON AU MOYEN D'UN THERMOMÈTRE CULINAIRE

A la fin de chaque processus de cuisson, chaque boisson et chaque aliment a une certaine température intérieure, à laquelle le processus de cuisson est terminé et le résultat satisfaisant. Vous pouvez vérifier la température intérieure au moyen d'un thermomètre culinaire. Le tableau des températures indique les températures les plus importantes.

TABLEAU : DÉTERMINATION DES TEMPS DE CUISSON AU MOYEN D'UN THERMOMÈTRE CULINAIRE

| Boissons/aliments | Température intérieure à la fin du temps de cuisson | Température intérieure après 10 à 15 minutes de repos |
|--|---|---|
| Réchauffement de boissons (café, eau, thé, etc.) | 65-75° C | |
| Réchauffement du lait | 60-65° C | |
| Réchauffement de la soupe | 75-80° C | |
| Réchauff. de plats uniques | 75-80° C | |
| Volaille | 80-85° C | 85-90° C |
| Agneau | | |
| Rosé | 70° C | 70-75° C |
| Bien cuit | 75-80° C | 80-85° C |
| Rosbif | | |
| Bleu (rare) | 50-55° C | 55-60° C |
| A point (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Bien cuit (welldone) | 75-80° C | 80-85° C |
| Porc, Veau | 80-85° C | 80-85° C |

AJOUT D'EAU

Les légumes et autres aliments à haute teneur en eau peuvent être cuits dans leur propre jus ou en ajoutant un peu d'eau. Les aliments conserveront ainsi toutes leurs vitamines et tous leurs minéraux.

LES ALIMENTS À PEAU, PELURE OU COQUILLE

comme les saucisses, poulets, cuisses de poulets, pommes de terre en robe des champs, tomates, pommes, jaunes d'œufs ou autres doivent être piqués avec un petit bâtonnet en bois ou une fourchette. La vapeur qui s'est formée peut ainsi s'échapper, de manière à ce que la peau, pelure ou coquille n'éclate pas.

ALIMENTS GRAS

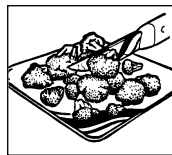
La viande grasse et les couches de graisse cuisent plus vite que les parties maigres. A cet effet, pendant la

cuisson, recouvrez ces parties d'une bande de papier aluminium ou posez l'aliment, côté graisse vers le bas.

BLANCHIMENT DE LÉGUMES

Avant d'être congelés, les légumes doivent être blanchis, afin de conserver leur qualité et leur arôme. Procédé : Lavez et débitez les légumes. Versez 250 g de légumes avec 275 ml d'eau dans un plat, couvrez et réchauffez 3 à 5 minutes. Après avoir blanchi les légumes, plongez-les directement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson et laissez égoutter. Emballez les légumes dans un sachet étanche et congelez.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LÉGUMES

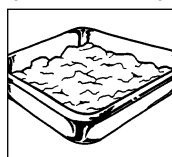


Il est très rapide et très facile de réaliser des conserves au four à micro-ondes. Vous trouverez dans le commerce des bocaux de conserve, anneaux en

caoutchouc et attaches en plastique spécialement conçus pour le micro-ondes. Respectez les consignes du fabricant.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de micro-ondes dépendent directement de la quantité d'aliment que vous devez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus vite que les grosses. La règle approximative est la suivante :



DOUBLE QUANTITE = RAPIDE
DOUBLE MOITIE DU TEMPS QUANTITE = MOITIE DU TEMPS

RÉCIPIENTS HAUTS ET PLATS

Les deux récipients ont la même capacité, mais avec la forme haute, le temps de cuisson est plus long qu'avec le récipient plat. Choisissez dès lors de préférence des récipients aussi plats que possible avec une grande surface. N'utilisez les récipients hauts que lorsqu'il y a un danger de débordement, par exemple pour les pâtes, le riz, le lait, etc.

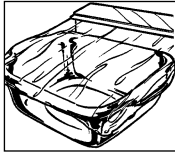
RÉCIPIENTS RONDS ET OVALES

Dans les récipients ronds et ovales, les aliments cuisent plus uniformément que dans les récipients à angles, étant donné que l'énergie des micro-ondes se concentre dans les coins et que les aliments risquent d'être trop cuits à ces endroits.

CONSEILS ET TECHNIQUES

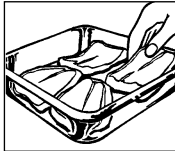


RECOUVREMENT DES RÉCIPIENTS



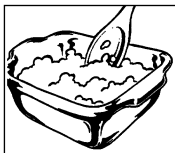
En recouvrant les récipients, l'humidité reste dans les aliments, réduisant ainsi le temps de cuisson. Vous pouvez couvrir les récipients avec un couvercle, une feuille pour micro-ondes ou une plaque de recouvrement. Ne recouvrez pas les aliments qui doivent garder une croûte, comme les rôtis ou les poulets. Suivez la règle suivante : ce qui doit être couvert dans une cuisinière traditionnelle doit également l'être au four à micro-ondes. Ce qui est cuit sans couvercle dans la cuisinière, doit également l'être dans le four à micro-ondes.

PLACEZ LES PIÈCES IRRÉGULIÈRES



avec la partie la plus épaisse ou la plus compacte vers l'extérieur. Posez les légumes (les brocolis, par exemple) avec la tige vers l'extérieur. Les pièces plus épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et reçoivent davantage d'énergie des micro-ondes sur les parties extérieures, de manière à ce que les aliments cuisent régulièrement.

MÉLANGE



Il est essentiel de mélanger les aliments, étant donné que les micro-ondes commencent par réchauffer les parties extérieures. De cette manière, la température est répartie et les aliments sont cuits régulièrement.

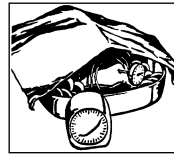
DISPOSITION

Disposez les portions individuelles, par exemple de petits moules de pudding, des tasses ou des pommes de terre en robe des champs, en rond sur le plateau tournant. Laissez suffisamment de place entre les portions, de manière à ce que l'énergie des micro-ondes puisse pénétrer de tous les côtés.

RETOURNEMENT DES ALIMENTS

Retournez les pièces moyennes, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant le processus de cuisson, afin de réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournées, étant donné que la partie placée vers le haut reçoit davantage d'énergie des micro-ondes et pourrait ainsi se dessécher si elles n'étaient pas retournées.

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des composantes les plus importantes des règles du micro-ondes. Pratiquement tous les aliments qui sont décongelés, réchauffés ou cuits au four à micro-ondes nécessitent un temps de repos plus ou moins court, afin de permettre la compensation de la chaleur et la répartition régulière du liquide dans les aliments.



RECHAUFFEMENT

- Sortez les plats préparés des récipients en aluminium et réchauffez-les sur une assiette ou un plat.
- Couvrez les aliments avec une feuille pour micro-ondes, une assiette ou une plaque de recouvrement (disponible dans le commerce), de manière à ce que la surface ne se dessèche pas. Ne couvrez pas les boissons.
- Pour les récipients hermétiques, retirez le couvercle.
- Pour cuire des liquides comme l'eau, le café, le thé ou le lait, placez une tige en verre dans le récipient.
- Si possible, mélangez les grosses quantités, de manière à répartir régulièrement la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à une température ambiante de 20° C. Pour les aliments tempérés dans le réfrigérateur, augmentez légèrement le temps de réchauffement.
- Après avoir réchauffé les aliments, laissez-les reposer 1 à 2 minutes, de manière à ce que la température se répartisse régulièrement dans les aliments (temps de repos).
- Les temps sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de la température initiale, du poids, de la teneur en eau et en graisse, de l'état final désiré, etc.



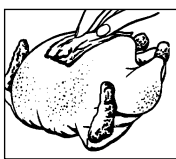
DECONGELATION

Le four à micro-ondes convient parfaitement pour décongeler des aliments. Les temps de décongélation sont considérablement plus courts qu'avec la méthode traditionnelle. Voici quelques conseils. Retirez les aliments congelés de l'emballage et posez-les sur une assiette. .

EMBALLAGES ET RÉCIPIENTS

Les emballages et récipients pour micro-ondes résistants aussi bien au froid (jusqu'à environ -40° C) qu'à la chaleur (jusqu'à environ 220° C) conviennent parfaitement pour décongeler et réchauffer des aliments. Vous pouvez ainsi décongeler, réchauffer et même cuire dans les mêmes ustensiles, sans devoir transvaser les aliments.

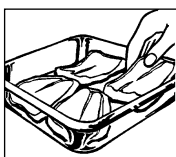
RECOUVREMENT



Avant de décongeler, recouvrez les parties les plus fines avec une petite bande de papier aluminium. Pendant la décongélation, recouvrez également les parties décongelées ou chaudes avec une

bande de papier aluminium. Cela empêchera que les parties plus fines deviennent trop chaudes, alors que les parties plus épaisses seront encore congelées.

CHOISISSEZ UNE PUISSANCE MICRO-ONDES...



plutôt trop basse que trop élevée. Vous obtiendrez ainsi un résultat de décongélation régulier. Si la puissance micro-ondes est trop élevée, la surface des aliments

commencera déjà à cuire, alors que l'intérieur sera encore congelé.

RETOURNEMENT/ MÉLANGE DES ALIMENTS

Pratiquement tous les aliments doivent être retournés ou mélangés de temps en temps. Séparez et mélangez immédiatement les parties qui collent.

LES PETITES QUANTITÉS...

décongelent plus régulièrement et plus rapidement que les grosses quantités. Nous vous recommandons dès lors de congeler par petites portions. Vous pourrez ainsi vous composer rapidement et facilement des menus complets.

NE DÉCONGELEZ PAS TOTALEMENT LES ALIMENTS DÉLICATS,

comme les tartes, la crème fraîche, le fromage, le pain, mais laissez-les décongeler à température ambiante. Vous éviterez ainsi que les parties extérieures soient trop chaudes, alors que les parties intérieures sont encore congelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation d'aliments est particulièrement important, étant donné que le processus de décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos pour différents aliments. Les gros aliments compacts nécessitent un temps de repos plus important que les aliments plats ou à structure poreuse. Si les aliments ne sont pas suffisamment décongelés, vous pouvez poursuivre la décongélation dans le four à micro-ondes et augmenter conformément le temps de repos. Préparez aussi rapidement que possible les aliments après le temps de repos et ne les recongelez pas.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS



- Achetez des légumes de taille régulière. Ceci n'a de l'importance que si vous désirez cuire les légumes entiers (pommes de terre en robe des champs, par exemple).
- Avant la préparation, lavez et épluchez les légumes et seulement ensuite, vous pourrez les peser pour la recette et les déliter.
- Epicez comme d'habitude, mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Pour 500 g de légumes, comptez environ 5 cuillers à soupe d'eau. Pour les légumes fibreux, ajoutez un peu plus d'eau. Les quantités sont indiquées dans le tableau.
- En règle générale, cuisez les légumes dans un plat avec couvercle. Les légumes à haute teneur en liquide, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, peuvent être cuits dans une feuille pour micro-ondes, sans ajouter de l'eau.
- A la moitié du temps de cuisson, mélangez ou retournez les légumes.
- Lorsque les légumes sont cuits, laissez-les reposer environ 2 minutes, de manière à ce que la température se répartisse régulièrement (temps de repos).
- Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction du poids, de la température initiale et des caractéristiques des différents types de légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

FRANÇAIS

CUISSON DE LA VIANDE, DU POISSON ET DE LA VOLAILLE



- Achetez des morceaux de viande aussi réguliers que possible. Vous obtiendrez ainsi un bon résultat de cuisson.
- Avant la préparation, nettoyez minutieusement la viande, le poisson et la volaille à l'eau froide courante et essuyez avec un papier absorbant. Procédez ensuite comme d'habitude.
- La viande de bœuf devra être reposée et dénercée.
- Même si les pièces de viande sont de même taille, il se peut que le résultat de cuisson soit différent. Cela est dû notamment au type d'aliment, à la teneur différente en eau et en graisse, mais aussi à la température avant cuisson.
- A la moitié du temps de cuisson, retournez les grosses pièces de viande, poisson et volaille, de manière à ce qu'elles soient bien cuites de tous les côtés.
- Après la cuisson recouvrez les rôtis avec une feuille d'aluminium et laissez reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, le rôti continue à cuire et le liquide se répartit régulièrement, de manière à perdre moins de jus de viande lors de la découpe.

DECONGELATION ET CUISSON



Les plats surgelés peuvent être décongelés et cuits en même temps au four à micro-ondes, en une seule et même procédure. Quelques exemples sont repris dans le tableau. A cet effet, veuillez respecter les conseils généraux en matière de "Réchauffement" et "Décongélation" des aliments. Pour préparer les plats préparés surgelés, vendus dans le commerce, veuillez respecter les consignes

du fabricant spécifiées sur l'emballage. En règle générale, les temps de cuisson exacts et des conseils sont fournis pour la préparation dans le four à micro-ondes. Veuillez également observer la remarque concernant la cuisson des plats préparés à la page F-6.



EXPLICATION DES SIGLES

PUISSANCE MICRO-ONDES

Votre four à micro-ondes a une puissance de 800 W (100 P) et 5 niveaux de puissance. Pour choisir la puissance micro-ondes, veuillez consulter les indications fournies dans ce livre de cuisine. Les recommandations générales sont les suivantes :

Puissance 100 % = 100 P (800 W)

Convient pour cuire ou réchauffer rapidement, par exemple pour les assiettes préparées, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

Puissance 70 % = 70 P (560 W)

Pour les processus de cuisson plus longs d'aliments compacts, comme les rôtis ou les aliments délicats, par exemple les sauces au fromage, réduisez la puissance micro-ondes.

Avec une puissance inférieure, vous ne surcuissez pas les aliments et la viande cuit régulièrement, sans brûler sur les côtés.

Puissance 50 % = 50 P (400 W)

Pour les aliments compacts qui nécessitent un temps de cuisson très long selon la méthode traditionnelle, par exemple les plats à base de viande de bœuf, il convient de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson, de manière à ce que la viande reste plus tendre.

Puissance 30 % = 30 P (240 W)

Pour décongeler, choisissez une puissance plus faible. Vous garantirez ainsi une décongélation régulière. Ce niveau de puissance est également idéal pour cuire du riz, des pâtes et des quenelles.

Puissance 10 % = 10 P (80 W)

Pour décongeler tout en douceur, par exemple les tartes à la crème, choisissez le niveau de puissance le plus faible.

UTILISATION DES FONCTIONS DU GRILL

Explications de symboles

Grill supérieur

Permet de cuire et griller la viande, la volaille et le poisson.

Grill inférieur

Ce type de cuisson peut être utilisé pour brunir des aliments par en bas.

Grill inférieur et supérieur

Fonctionnement simultané du grill inférieur et supérieur. Cette combinaison convient parfaitement, par exemple pour faire dorer des toasts, des quiches ou des fricadelles.

Combiné-1 : Micro-ondes et grill supérieur

Combiné-2 : Micro-ondes et grill inférieur

En mode de cuisson combinée, il est possible de combiner les différents niveaux de puissance du micro-ondes entre le grill supérieur et le grill inférieur.

ABBREVIATIONS UTILISÉES

P = Power (Puissance)
 W = Watt
 Ad (Auto Defrost) = Programme de décongélation
 Ac (Auto Cook) = Programme de cuisson automatique
 c.s. = Cuiller à soupe
 c.c. = Cuiller à café
 Min = Minutes
 kg = Kilogramme
 g = Gramme
 l = Litre
 ml = Millilitre
 cm = Centimètre
 Diam. = Diamètre
 Sec. = Secondes
 M.G. = Matière grasse

RECETTES



ADAPTATION DE RECETTES TRADITIONNELLES

Si vous désirez adapter vos bonnes vieilles recettes au four à micro-ondes, prenez note des points suivants : Diminuez le temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Basez-vous sur les recettes de ce livre de cuisine. Les aliments à forte teneur en liquide, comme la viande, le poisson, la volaille, les légumes, les fruits, les conserves et les soupes peuvent être préparés sans problèmes dans le four à micro-ondes. Pour les aliments à faible teneur en liquide, comme les assiettes préparées, humectez la surface avant de réchauffer ou de cuire. Pour les aliments crus, cuits à la vapeur, réduisez la quantité d'environ deux tiers par rapport à la recette originale. Ajoutez si nécessaire du liquide pendant la cuisson.

Vous pouvez réduire considérablement l'ajout de graisse. Une petite quantité de beurre, de margarine ou d'huile est suffisante pour donner du goût aux aliments. C'est la raison pour laquelle le four à micro-ondes est parfait pour préparer des aliments maigres dans le cadre d'un régime.

UTILISATION DES RECETTES

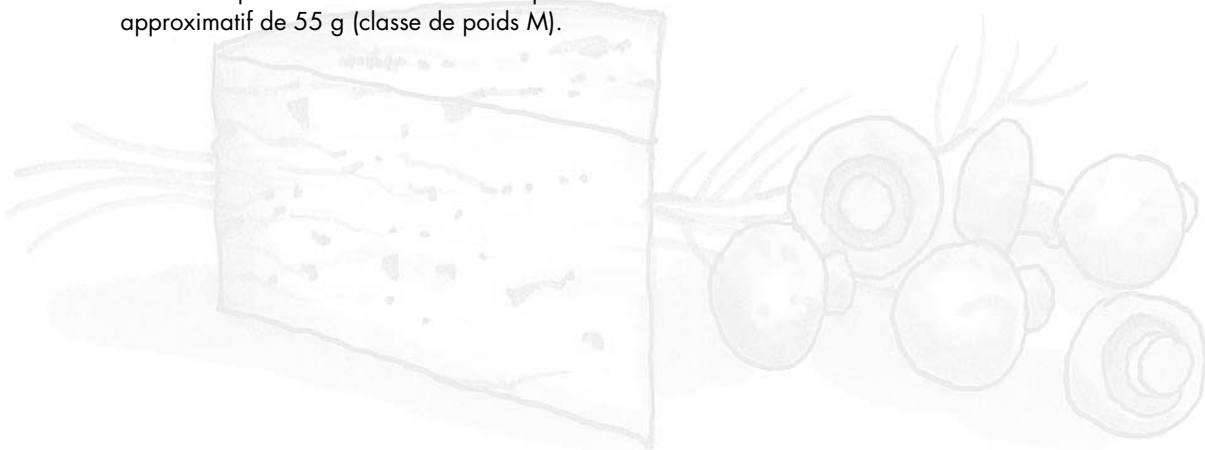
- Toutes les recettes de ce livre de cuisine sont calculées - sauf spécification contraire - pour 4 personnes.
- Des conseils relatifs aux ustensiles appropriés et au temps de cuisson total sont fournis au début des recettes.
- On part généralement de quantités prêtes à la consommation, sauf spécification contraire.
- Les œufs repris dans les recettes ont un poids approximatif de 55 g (classe de poids M).

POUR LE FONCTIONNEMENT COMBINÉ

En règle générale, les mêmes règles s'appliquent pour le four à micro-ondes. Veuillez en outre prendre note des conseils suivants :

1. Adaptez la puissance micro-ondes au type d'aliments et au temps de cuisson. A cet effet, reportez-vous aux recettes de ce livre de cuisine.
2. Si vous préparez des aliments en combinant le micro-ondes et le grill, prenez note des points suivants : pour les gros aliments épais, comme les rôtis de porc, la durée du micro-ondes est plus longue que pour des petits aliments plats. Mais pour le grill, les données sont inversées. Plus les aliments sont proches du grill, plus ils grillent rapidement. Cela signifie que si vous préparez de gros rôtis en fonctionnement combiné, le temps de grill sera le cas échéant plus court que pour de plus petits rôtis.
3. Pour le grill, utilisez la grille, afin de brunir les aliments rapidement et régulièrement. (Exception : les gros aliments épais sont grillés directement sur le plateau tournant).

FRANÇAIS





TABLEAU

TABLEAU : DECONGELER AU FOUR A MICRO-ONDES

| ALIMENTS | QUANTITÉ -G- | PUISSANCE EN W | TEMPS DE DÉCONGÉLATION -MIN- | CONSEILS | TEMPS DE REPOS -MIN- |
|---|-----------------|-------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
| Petites saucisses | 300 | 30 P | 4-5 | Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation | 5-10 |
| Poisson entier | 700 | 30 P | 9-12 | Retourner à la moitié du temps de décongélation | 30-60 |
| Crevettes | 300 | 30 P | 6-8 | Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées | 5 |
| Petits pains, 2 pièces | 80 | 30 P | environ 1 | Seulement commencer à décongeler | - |
| Pain en tranches | 250 | 30 P | 2-3 | Poser les tranches les unes à côté des autres, seulement commencer à décongeler | 5 |
| Pain entier | 1000 | 30 P | 9-11 | Retourner à la moitié du temps de décongélation | 15 |
| Pâtisserie, 1 pièce | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Tarte entière, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Beurre | 250 | 30 P | 2-3 | Seulement commencer à décongeler | 15 |
| Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes | 250 | 30 P | 2-4 | Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation | 5 |

Pour décongeler les côtelettes, les steaks, la viande hachée, la volaille ou du pain en tranches, veuillez utiliser les modes de décongélation automatique Ad-1 – Ad-4.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

| ALIMENTS | QUANTITÉ -G- | RÉGLAGE | PUISSANCE EN W | TEMPS DE CUISSON -MIN- | AJOUT D'EAU | CONSEILS | TEMPS DE REPOS -MIN- |
|---------------------------|-----------------|---------|-------------------|------------------------------|----------------|---|----------------------------|
| Filet de poisson | 300 | | 100 P | 6-8 | - | Couvrir | 1-2 |
| Truite, 1 pièce | 250 | | 100 P | 6-8 | - | Couvrir | 1-2 |
| Assiette préparée | 450 | | 100 P | 10-12 | - | Couvrir, mélanger après 6 minutes | 2 |
| Légumes | 300 | | 100 P | 8-10 | 5 c.s. | Couvrir, mélanger à la moitié du temps | 2 |
| Légumes | 450 | | 100 P | 10-12 | 5 c.s. | Couvrir, mélanger à la moitié du temps | 2 |
| Pain aux herbes, 2 pièces | 350 | | 50 P | environ. 2 1/2(*) | - | Poser sur la grille, retourner à la moitié du temps | - |

TABLEAU



TABLEAU : CUIRE, GRILLER, GRATINER

| PLAT | QUANTITÉ -G- | RÉGLAGE EN W | PUISSANCE EN W | TEMPS DE CUISSON -MIN- | CONSEILS | TEMPS DE REPOS -MIN- |
|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------------------|---|----------------------------|
| Rôti de porc | 600-1500g | | | | Préparer avec le programme automatique AC-7 pour rôtis de porc | 10 |
| Rosbif à point | 1000 | | 70 P | 6-9 | Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*) | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Rosbif à point | 1500 | | 70 P | 11-14 | Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, la partie grasse vers le bas, retourner après (*) | 10 |
| | | | 70 P | 5-7(*) | | |
| | | | 70 P | 2-5 | | |
| Pain de viande | 700 | | 50 P | 13-15 | Préparer le pain de viande (moitié porc/moitié bœuf), poser dans un moule et cuire sur le plateau tournant | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Poulet | 1200 | | 70 P | 8-10 | Epicer selon le goût, poser dans un moule plat, avec le blanc vers le bas, retourner après (*). Ou préparer avec le programme automatique AC-4 pour poulets grillés | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Pattes de poulets | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Epicer selon le goût et poser sur la grille, avec la peau vers le bas, retourner après (*) | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Pattes de poulets | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Epicer selon le goût et poser sur la grille avec la peau vers le bas retourner après (*) | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Truite | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Laver, humecter de jus de citron, saler à l'intérieur et à l'extérieur, rouler dans farine, poser sur la grille, retourner après (*) | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Romsteck | 200 | | | 7-9(*) | Poser sur la grille, retourner après (*) | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Faire gratiner | | | | 8-10 | Poser la préparation sur la grille des préparations | - |
| Toasts au fromage | | | 100 P | 1/2 | Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille. | - |
| | | | | 5-8 | | |

FRANÇAIS

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

| ALIMENTS | QUANTITÉ -G- | PUISSANCE EN W | TEMPS DE DÉCONGÉLATION -MIN- | CONSEILS | QUANTITÉ D'EAU -CS- |
|---|-----------------|-------------------|------------------------------------|---|---------------------------|
| Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette) | 300 | 100 P | 6-8 | Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | 5 |

Les pommes de terre nécessitent un temps de cuisson plus long de 1 à 3 minutes.



TABLEAU

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

| BOISSONS/ALIMENTS | QUANTITÉ -G/ML- | PUISSANCE EN W | TEMPS -MIN- | CONSEILS |
|---|--------------------|-------------------|----------------|---|
| Boissons, 1 tasse | 150 | 100 P | environ 1 | Ne pas couvrir |
| Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements) | 400 | 100 P | 4-6 | Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps |
| Plat unique, soupe | 200 | 100 P | 2-3 | Couvrir, mélanger après avoir réchauffé |
| Accompagnements | 200 | 100 P | environ 2 | Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps |
| Viande, 1 tranche ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir |
| Petites saucisses, 2 pièces | 180 | 100 P | environ 2 | Piquer plusieurs fois la peau |
| Aliments pour bébés, 1 verre | 190 | 100 P | environ 1 | Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température |
| Fondre de la margarine ou du beurre ¹ | 50 | 100 P | environ 1/2 | Couvrir |
| Fondre du chocolat | 100 | 50 P | environ 3 | Mélanger une fois entre-temps |
| Dissoudre 6 feuilles de gélatine | 10 | 50 P | 1/2-1 | Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps |

¹ à partir de la température du réfrigérateur.



SOUPES ET ENTREES

France

SOUPE À L'OIGNON ET AU FROMAGE

Temps de cuisson total : Environ 16-19 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)
2 bols (200 ml)

Ingrédients

- 1/2 c.s. Beurre ou margarine (10 g)
- 1-2 Oignons (60 g) coupés en rondelles
- 400 ml Bouillon de viande
- Sel, poivre
- 1 Tranches de toasts
- 2 c.s. Fromage râpé (20 g)

1. Répartir le beurre dans le plat. Ajouter les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.
5-6 min. **100 P**
2. Faire griller les tranches de toast, couper en dés et répartir dans les bols. Verser la soupe par-dessus et parsemer de fromage.
3. Poser les bols sur la grille et faire gratiner la soupe.
11-13 min. **10 P**

SOUPES ET ENTREES



Espagne

CHAMPIGNONS AU ROMARIN

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total : Environ 12-18 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Plat rond et plat avec couvercle
(environ 22 cm de diamètre)

Ingrédients

- 8 gros champignons (environ 225 g) entiers
- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 1 Oignon (50 g), finement haché
- 50 g Jambon coupé finement en dés
- Poivre noir moulu,
- Romarin haché
- 125 ml Vin blanc sec
- 125 ml Crème fraîche
- 2 c.s. Farine (20 g)

1. Couper les pieds des champignons et les hacher finement.
2. Enduire le fond du plat avec le beurre. Ajouter l'oignon, les dés de jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 min. **100 P**

laisser refroidir.

3. Dans le deuxième plat, faire réchauffer 100 ml de vin et la crème fraîche avec le couvercle.

2-3 min. **100 P**

4. Avec le reste du vin, mélanger la farine et verser le mélange dans le liquide chaud.

1-2 min. **100 P**

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les placer dans la sauce et les faire gratiner sur la grille.

1. **2-3 min.** **100 P**2. **6-8 min.** **50 P**

Après la cuisson, laisser reposer les champignons environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total : Environ 12-16 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Moule plat et ovale
(environ 26 cm de long)

8 petits bâtonnets en bois Ingrédients

- 150 g Feuilles d'épinards équeutées
- 150 g Fromage blanc, 20 % de M.G.
- 50 g Emmental râpé
- Poivre
- Paprika doux
- 8 Tranches de jambon cuit (400 g)
- 125 ml Eau
- 125 ml Crème fraîche
- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 2 c.s. Farine (20 g)

1. Couper finement les épinards, mélanger au fromage blanc et à l'Emmental râpé et assaisonner selon le goût.

2. Sur chaque tranche de jambon cuit, verser une cuiller à soupe du mélange et enrouler. Fixer le jambon avec un petit bâtonnet en bois.

3. Préparer une sauce béchamel. Verser le liquide dans le plat, couvrir et réchauffer.

3-4 min. **100 P**

Préparer une pâte avec le beurre et la farine, verser dans le liquide et battre avec le fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rectifier l'assaisonnement.

1/2-1 min. **100 P**

4. Versez la sauce dans un plat de cuisson huilé, placez-y les petits pains, couvrez le plat et faites cuire. Pour utiliser la fonction gril, enlevez le couvercle et placez le plat de cuisson sur la grille.

1. **7-10 min.** **100 P**2. **7-8 min.** **50 P**

Après la cuisson, laisser reposer les tranches de jambon environ 5 minutes.

Conseil: Vous pouvez utiliser de la sauce béchamel prête à l'emploi vendue en commerce.



SOUPES ET ENTRÉES

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

Temps de cuisson total : 10-14 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

200 g Champignons coupés en tranches
 1 Oignon (50 g) finement haché
 300 ml Bouillon de viande
 300 ml Crème fraîche
 2 1/2 c.s. Farine (25 g)
 2 1/2 c.s. Beurre ou margarine (25 g)
 Sel
 poivre
 150 g Crème fraîche

1. Verser les légumes avec le bouillon de viande dans le plat et cuire avec le couvercle.
7-9 min. **100 P**
2. Réduire tous les ingrédients en purée avec le mixer. Ajouter la crème fraîche.
3. Préparer une pâte avec la farine et le beurre et la mélanger dans la soupe aux champignons. Saler et poivrer. Couvrir et cuire. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche.
3-5 min. **100 P**



PLATS PRINCIPAUX

Grèce

AUBERGINES FARCIES À LA VIANDE

Melitsánes jemistés mé kimá

Temps de cuisson total : environ 21-24 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Moule plat et rond avec couvercle
 (environ 25 cm de diamètre)

Ingrédients

2 Aubergines, sans pédoncule
 (environ 250 g chacune)
 3 Tomates (environ 200 g)
 1 c.c. Huile d'olive pour graisser le moule
 2 Oignons (100 g) hachés
 4 Piments verts doux 200 g
 Viande hachée (bœuf ou mouton)
 2 Gousses d'ail écrasées
 2 c.s. Persil plat haché
 Sel & poivre
 Paprika rose
 60 g Fromage de chèvre grec, épicé

Conseil : Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Enlever la pulpe avec une cuiller à café, de manière à laisser un bord d'environ 1 cm de largeur. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, retirer les tiges et couper en dés.
3. Graisser le fond du plat avec de l'huile d'olive, ajouter les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.
environ 2 min. **100 P**
4. Retirer la tige des piments, les épépiner et les couper en rondelles. Conserver un tiers pour la garniture. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergines, d'oignons et de tomates, les rondelles de piments, les gousses d'ail écrasées et le persil. Epicer.
5. Laisser égoutter les aubergines coupées en deux. Remplir les moitiés d'aubergines avec la farce à la viande hachée, parsemer de fromage de chèvre et verser le reste de la farce.
6. Poser les moitiés d'aubergines dans la forme graissée, les poser sur le plateau tournant et cuire.
14-16 min. **70 P**
 Garnir les moitiés d'aubergines avec les rondelles de piments et les tranches de tomates. Poursuivre la cuisson.
5-6 min. **70 P**
 Après la cuisson, laisser reposer les aubergines environ 2 minutes.

PLATS PRINCIPAUX



Pays-Bas

PAIN DE VIANDE

Gehacktschotel

Temps de cuisson total : Environ 20-23 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2,5 l)

Ingrédients

- 500 g Viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)
- 3 Oignons (150 g), finement hachés
- 1 Œuf
- 50 g Chapelure
- Sel & poivre
- 350 ml Bouillon de viande
- 70 g Concentré de tomates
- 2 Pommes de terre (200 g) coupées en dés
- 2 Carottes (200 g) coupées en dés
- 2 c.s. Persil haché

1. Préparer une pâte avec la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure. Saler et poivrer. Verser le mélange de viande hachée dans le plat.
2. Mélanger le bouillon de viande avec le concentré de tomates.
3. Verser les pommes de terre et les carottes avec le liquide sur la viande hachée, mélanger le tout, couvrir et cuire.

Mélanger

20-23 min. **100 P**

Mélanger encore une fois le pain de viande et laisser reposer environ 5 minutes. Parsemer de persil et servir.

Autriche

POULET RÔTI FARCI

Gefülltes Brathendl (Pour 2 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 32 minutes

Ustensiles : Plat en verre, assiette, ficelle culinaire, ingrédients

- 1 Poulet (1100 g)
- Sel
- Romarin en poudre & marjolaine en poudre
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 Botte de persil finement hachée (10 g)
- 1 Pincée Noix de muscade
- 5 c.s. Beurre ou margarine (50 g)
- 1 Jaune d'œuf
- 1c.s. Paprika doux

1. Laver le poulet, l'essuyer, l'assaisonner à l'intérieur de sel, de romarin et de marjolaine.
2. Pour la farce, tremper le petit pain environ 10 minutes dans de l'eau froide et ensuite en exprimer l'eau. Mélanger avec le sel, le persil, la noix de muscade, le beurre (20 g) et le jaune d'œuf et remplir le poulet de ce mélange. Recoudre l'orifice avec de la ficelle ou du fil de boucherie.
3. Réchauffer le beurre (30 g).

environ 1 min. **100 P**

Mélanger le paprika et le sel au beurre et en enduire le poulet.

Placez une assiette à l'envers sur un plat en verre et déposez le poulet dedans avant de le faire cuire sans le couvrir.

1. **11-13 min.** **70 P**2. **7-9 min.** **70 P**

Retournez le poulet.

3. **11-13 min.** **70 P**4. **5-6 min.** **70 P**

Après la cuisson, laisser reposer le poulet rôti environ 3 minutes.

Allemagne

POÊLÉE DE DINDONNEAU**PIQUANT**

Pikante Putenpfanne (Pour 2 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 22-27 minutes

Ustensiles : Moule plat et ovale avec couvercle (26 cm)

Ingrédients

- 1 Tasse Riz longs grains, précuit (120 g)
- 1 Petit sachet de pistils de safran
- 300 g Poitrine de dindonneau coupée en dés
- Poivre & paprika en poudre
- 250 ml Bouillon de viande
- 1 Oignon (50 g) coupé en rondelles
- Poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 tige de poireau (100 g) coupée en lamelles
- 2 EL Beurre ou margarine (20 g)

1. Mélanger le riz avec le safran et verser le mélange avec les dés de viande dans le moule. Verser le bouillon de viande par-dessus, couvrir et cuire. **4-6 min.** **100 P.**
2. Ajouter les légumes et les épices et mélanger.

- Parsemer de petits morceaux de beurre, couvrir et cuire.

1.1-2 min. **100 P****2.17-19 min.** **30 P**

Après la cuisson, laisser reposer la poêlée de dindonneau environ 2-3 minutes.

FRANÇAIS



PLATS PRINCIPAUX

Suisse

ESCALOPE À LA ZURICHOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : Environ 10-14 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

- 600 g Filet de veau
- 1 c.s. Beurre ou margarine (10 g)
- 1 Oignon (50 g) finement haché
- 100 ml Vin blanc
- Liant épicé pour sauces brunes, pour environ 1/2 l de sauce
- 300 ml Crème fraîche
- 1 c.s. Persil haché

1. Couper le filet en fines lamelles.
2. Répartir régulièrement le beurre dans le plat. Ajouter l'oignon et la viande dans le plat, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps. **7-9 min.** **100 P**
3. Ajouter le vin blanc, le liant pour sauces et la crème fraîche, mélanger et poursuivre la cuisson. Mélanger une fois entre-temps. **3-5 min.** **100 P**
4. Rectifier l'assaisonnement, mélanger encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir avec du persil.

Italie

ESCALOPE DE VEAU À LA MOZZARELLA

Scaloppa alla pizzaiola

Temps de cuisson total : Environ 23-27 minutes

Ustensiles : Moule rond et plat avec couvercle (environ 25 cm de longueur)

Ingrédients

- 2 Mozzarella (150 g)
- 500 g Tomates pelées en conserve, égouttées
- 4 Escalopes de veau (600 g)
- 20 ml Huile d'olive
- 2 Gousses d'ail coupées en fines rondelles
- Poivre frais moulu
- 2 c.s. Câpres (20 g)
- Origan, sel

1. Couper la Mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée avec le presse-purée.
 2. Laver les escalopes, les essuyer et les attendrir. Répartir l'huile et l'ail dans le moule. Déposer les escalopes et la purée de tomates. Saupoudrer de poivre, câpres et origan, couvrir et cuire. **14-16 min.** **70 P**
 - Retourner les tranches de viande.
 3. Poser quelques tranches de Mozzarella sur chaque tranche de viande, saler et faire griller sur la grille, sans couvercle. **9-11 min.** **70 P**
- Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil : Vous pouvez servir avec des spaghetti et une salade fraîche.

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDES VARIÉES

Bunte Fleischspiesse

Temps de cuisson total : 29-30 minutes

Ustensiles : Grille

3 bâtonnets en bois (environ 25 cm de longueur)

Ingrédients

- 300 g Escalopes de porc
- 75 g Lard fumé
- 1-2 Oignons (75 g) coupés en quatre
- 3 Tomates (200 g) coupées en quatre
- 1/2 Poivron vert (75 g) coupé en huit
- 3 c.s. Huile
- 2 c.c. Paprika doux
- Sel
- 1/2 c.c. Poivre de Cayenne
- 1 c.c. Sauce Worcester

1. Couper les escalopes et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler alternativement la viande et les légumes sur les bâtonnets en bois.
3. Mélanger l'huile et les épices et en enduire les brochettes. Poser les brochettes sur la grille et cuire avec le programme automatique **AC-8**. Sélection du poids: 0,6 kg

PLATS PRINCIPAUX



France

FILETS DE MORUE À LA PROVENÇALE



Temps de cuisson total : 29-32 minutes

Ustensiles : Moule plat

Ingrédients

- 15-20 g Beurre
- 75 g Champignons coupés en tranches
- 40-50 g Oignons de printemps
- 1 gousse d'ail (écrasée)
- 600 g Tomates en conserve, égouttées (825 g)
- 1 c.c. Jus de citron
- 1 1/2 c.s. Ketchup
- 1/2-1 c.c. Basilic séché, poivre, sel

600 g Filet de morue

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un moule plat.
3 min.  **100 P**
2. Préparer une sauce. A cet effet, mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Poser le filet de poisson sur les légumes et recouvrir avec la sauce et quelques légumes.
26-29 min.  **70 P**

Suisse

FILET DE POISSON À LA SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce


Temps de cuisson total : Environ 30 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Moule plat et rond
(25 cm de diamètre)

Ingrédients

- 4 Filets de poisson (environ 800 g)
(par exemple, sole, flétan ou cabillaud)
- 2 c.s. Jus de citron
- Sel
- 1 c.s. Beurre ou margarine
- 1 Oignon (50 g) finement haché
- 1 c.s. Farine (20 g)
- 100 ml Vin blanc
- 1 c.c. Huile végétale pour graisser le moule
- 100 g Emmental râpé
- 2 c.s. Persil haché

1. Laver les filets, les sécher et les humecter de jus de citron. Laisser reposer environ 15 minutes au réfrigérateur, essuyer de nouveau et saler.
2. Beurrer le fond du plat. Ajouter les oignons hachés, couvrir et cuire à l'étuvée.
1-2 min.  **100 P**
3. Saupoudrer les oignons de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le moule et poser les filets. Verser la sauce sur les filets et parsemer de fromage. Poser sur le plateau tournant et cuire avec le programme automatique **AC-6**.
Après la cuisson, laisser reposer les filets de poisson environ 2 minutes. Saupoudrer de persil haché et servir.

Allemagne



FRICADELLES

Frikadellen

Temps de cuisson total : 12-13 minutes

Ingrédients

- 400 g Viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)
- 4 c.s. Panure
- 1 c.s. Fécule
- 50 ml Lait
- 50 ml Eau
- 1 Œuf
- 50 g Oignons hachés
- 1 c.c. Moutarde
- Sel, poivre, paprika en poudre

1. Avec les ingrédients, préparer un haché de viande homogène. Laisser reposer le mélange 5-10 minutes au réfrigérateur.
2. Former ensuite environ 8 fricadelles plates. Poser les fricadelles sur le plateau tournant et cuire.
7-8 min.  **50 P**
3. Retourner les fricadelles.
environ 5 min.  (Grill supérieur et inférieur)

FRANÇAIS



ENTREMETS

France

CROQUE-MONSIEUR

Temps de cuisson total : Environ 6 minutes

Ingrédients

| | |
|--------|---|
| 2 | Tranches de toast |
| 20 g | Beurre |
| 1-2 | Tranches de fromage (selon la grandeur du toast) |
| 1 | Tranche de jambon cuit |
| 1 c.s. | Crème fraîche |

Environ 30 g fromage râpé

1. Beurrer les toasts.
2. Recouvrir le toast de fromage et ensuite de jambon. Enduire avec la crème fraîche.
3. Recouvrir avec la deuxième tranche de toast et parsemer de fromage râpé. Poser le croque-monsieur sur le plateau tournant et cuire.
 1. **2 1/2-3 min.** **30 P**
 2. **Environ 2 1/2 min.** (Grill supérieur et inférieur)

Suisse

PRUNEUX AU LARD

Pflaumen im speckmantel

Temps de cuisson total : 3-5 minutes

Ingrédients

| | |
|----|----------------------------|
| 8 | Tranches de lard au jambon |
| 16 | Pruneaux secs |

1. Couper les tranches de lard en deux. Enrouler un pruneau dans chaque moitié et fixer avec un cure-dent. Poser sur le plateau tournant et cuire **3-5 min.** **100 P**

BÂTONNETS DE FROMAGE

Käsestangen

Temps de cuisson total : 6-7 minutes

Ingrédients

| | |
|-------|--|
| 100 g | Pâte feuilletée surgelée (environ 1 plaque), décongelée |
| 1 | Jaune d'œuf |
| | Sel, poivre, noix de muscade |
| 30 g | Emmental râpé |
| 20 g | Parmesan râpé |

1. Dérouler la pâte feuilletée.
2. Mélanger le jaune d'œuf avec les épices et en enduire la pâte. Couper en lamelles de 1 cm x 7 cm de longueur. Saupoudrer de fromage, un peu comprimer et placer les bâtonnets sur le plateau tournant.
 1. **Environ 5 min.**
 2. **Environ 3 min.** (Grill supérieur et inférieur)

Allemagne

ŒUF BROUILLÉ AUX OIGNONS ET AU LARD

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Temps de cuisson total : 4-6 minutes

Ingrédients:

| | |
|--------|-------------------------|
| 5-10 g | Margarine |
| 25 g | Oignons finement hachés |
| 40 g | Lard |
| 3 | Œufs |
| 3 c.s. | Lait |
| | Sel & poivre |

1. Répartir la matière grasse, les oignons et le lard sur le plateau tournant et laisser cuire à l'étuvée. **2-3 min.** **50 P**
2. Battre les œufs avec le lait et les épices. Verser le mélange œufs/lait sur les oignons et le lard et laisser prendre. **2-3 min.** **70 P**
Mélanger les œufs brouillés une fois entre-temps.

HAMBURGER

Temps de cuisson total : 11-15 minutes

Ingrédients

| | |
|-------|--------------|
| 400 g | Bœuf haché |
| | Sel & poivre |

1. Mélanger les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène à base de viande hachée.
2. Avec les mains froides, former quatre boulettes plates de même grandeur. Poser les boulettes sur le plateau tournant et cuire. **Environ 7 min.** **50 P**
Retourner les boulettes. **Environ 3 min.** (Grill supérieur et inférieur)

ENTREMETS



Italie

PIZZA AUX ARTICHAUTS

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total : 17-18 minutes

Ustensiles : Plateau tournant

Ingrédients:

- 150 g Farine
- 4 g Levure sèche
- 1 c.c. Sucre
- 1 c.c. Sel
- 2 c.c. Huile
- 90 ml Eau tiède
- 200 g Tomates en conserve, égouttées
- 100 g Cœurs d'artichaut
- 1 c.c. Huile d'olive pour graisser le plateau tournant
- 1 c.s. Concentré de tomates
Basilic, origan, thym
Sel & poivre
- 30 g Salami en tranches
- 50 g Jambon cuit
- 10 Olives
- 100 g Fromage râpé

1. Mélanger la farine avec la levure sèche, le sucre et le sel (1/2 c.c.). Ajouter l'huile et l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser au four à micro-ondes.

2-3 min. **10 P**

Laisser ensuite reposer la pâte, couverte, 10-15 minutes.

2. Ecraser les tomates pelées et les cœurs d'artichaut.
3. Graisser le plateau tournant avec l'huile. Abaisser la pâte levée et la poser dans le plateau tournant. Faites plusieurs trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette.
4. Répartir le concentré de tomates sur la pâte et recouvrir de tomates. Epicer selon le goût et garnir avec le reste des ingrédients. Garnir ensuite la pizza avec des olives et parsemer de fromage.
5. Cuire avec le programme pizza **P-4**.

Remarque : Les ingrédients sont fournis pour une pizza d'environ 0,8 kg.

FRANÇAIS

France

TARTE À L'OIGNON

Temps de cuisson total : Environ : 24-27 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients:

- 15 g Levure
- 75 ml Eau
- 185 g Farine
- 60 ml Huile
- 1 c.c. Sel
- 25 g Margarine ou beurre
- 500 g Oignons hachés
- 2 Œufs
- 100 g Crème fraîche
Sel, paprika en poudre
Noix de muscade fraîchement moulue
- 50 g Lard maigre
Marjolaine ou thym

1. Emietter la levure et la dissoudre dans l'eau tiède. Verser la farine, l'huile, le sel et la levure dissoute dans un plat et former une pâte homogène. Laisser au four à micro-ondes.

2-3 min. **10 P**

Laisser ensuite reposer la pâte, couverte, 10-15 minutes.

2. Répartir la margarine dans un plat et faire revenir les oignons.
Remuer à la moitié du temps de cuisson.
- 8-10 min.** **100 P**
3. Laisser refroidir les oignons et égoutter. Ajouter les œufs un à un et la crème fraîche. Assaisonner avec du sel, du paprika et de la muscade.
 4. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné, à la grandeur du plateau tournant.
Graisser le plateau tournant, y poser la pâte et remonter les bords.
Laisser encore 10 minutes.
 5. Couper le lard en petits dés. Piquer la pâte.
Répartir le mélange d'oignons sur la pâte. Verser les dés de lard. Saupoudrer de marjolaine ou de thym.
1. **Environ 9 min.** **50 P**
 2. **Environ 5 min.** (Grill supérieur et inférieur)
 3. **6-9 min.**



ENTREMETS

France

QUICHE AUX CREVETTES

Temps de cuisson total : 21-23 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

200 g Farine
 90 g Beurre ou margarine
 3 c.s. Eau froide
 1 c.s. Beurre ou margarine
 75 g Oignons finement hachés
 120 g Lard finement coupé en dés
 100 g Crevettes décortiquées
 1 Œufs
 100 ml Crème aigre
 Sel, poivre, noix de muscade
 1 c.s. Persil haché

- Mélanger la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer 30 minutes au frais.
- Répartir le beurre dans le plat. Ajouter les oignons, le lard et les crevettes dans le plat, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.
3-4 min. **100 P**
- Lorsque la préparation est froide, égoutter. Battre l'œuf avec la crème aigre, les épices et les herbes aromatiques.
- Dérouler la pâte sur un cercle d'environ 26 cm de diamètre, la poser au milieu du plateau tournant et former un rebord. Faites plusieurs trous dans la base de la pâte à l'aide d'une fourchette.
- Mélangez les ingrédients destinés à la garniture, répartissez uniformément sur la pâte et faites cuire.
 - 8-9 min.** **50 P**
 - Environ 5 min.**
 - Environ 5 min.**

Russie

PÂTÉS À LA RICOTTA

Tlupozu

Temps de cuisson total : Environ: 17-19 minutes

Ingrédients:

200 g Farine
 1/2 c.c. Levure en poudre
 30 g Beurre ou margarine
 1/2 c.c. Sel
 1 Œuf
 50 ml Crème aigre
 30 g Parmesan, râpé
 150 g Ricotta (ou fromage en tranche)
 1 Petit œuf
 Sel & poivre au moulin

Pour enduire :

1 Jaune d'œuf
 1 c.s. Lait

- Mélanger la farine, la levure en poudre, la margarine, le sel, l'œuf et la crème aigre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer la pâte environ 1 heure au frais.
- Mélanger le Parmesan avec la Ricotta et l'œuf. Saler et poivrer fortement.
- Abaisser finement la pâte sur un plan de travail fariné. Découper des cercles d'environ 10 cm de diamètre. Poser une cuiller à café remplie de farce au milieu de la pâte.
- Battre le jaune d'œuf avec le lait et en enduire le bord de la pâte. Rabattre la pâte à moitié par-dessus la farce, de manière à obtenir des demi-cercles. Comprimer les bords avec les dents d'une fourchette. Enduire les pâtés avec le reste du mélange œufs/lait.
- Placer les pâtés sur le plateau tournant et cuire. Recette pour environ 10-12 pièces.
 - 9-10 min.** **30 P**
 - 4-4 1/2 min.** **50 P**

Remarque : Les pâtés doivent se manger chauds et frais.

LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas Rellenas

Temps de cuisson total : 13-17 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Assiette en porcelaine

Ingrédients

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 4 | Pommes de terre moyennes (400 g) |
| 100 ml | Eau |
| 60 g | Jambon finement coupé en dés |
| 1/2 | Oignon (25 g) finement haché |
| 75-100 ml | Lait |
| 2 c.s. | Parmesan râpé (20 g) |
| | Sel |
| | poivre |
| 2 c.s. | Emmental râpé |

1. Mettre les pommes de terre dans le plat, ajouter l'eau, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps.

9-11 min. **100 P**

Laisser refroidir.

2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les vider soigneusement. Mélanger la chair des pommes de terre avec le jambon, l'oignon, le lait et le Parmesan jusqu'à obtenir une pâte homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les demi-pommes de terre avec la farce, parsemer d'Emmental, poser sur l'assiette et cuire.

4-6 min. **100 P**

Après la cuisson, laisser reposer les pommes de terre environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Allemagne

PLAT DE NOUILLES AUX COURGETTES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : environ 30-38 minutes

Ustensiles : plat avec couvercle (2 l)

Moule (environ 26 cm de longueur)

Ingrédients

| | |
|----------|---------------------------------|
| 500 ml | Eau chaude |
| 1/2 c.c. | Huile |
| 80 g | Macaroni |
| | Sel |
| 400 g | Tomates en conserve, coupées |
| 3 | Oignons (150 g) finement hachés |
| | Basilic, thym, sel, poivre |
| 400 g | Courgettes coupées en tranches |
| 150 g | Crème aigre |
| 2 | Œufs |
| 100 g | Cheddar râpé |

1. Verser l'eau, l'huile et le sel dans le plat, couvrir et amener à ébullition.

3-5 min. **100 P**

2. Découper les macaroni, les ajouter, mélanger et laisser gonfler.

9-11 min. **30 P**

Egoutter les pâtes et laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien épicer. Verser les macaroni dans le moule et arroser de sauce tomates. Répartir les tranches de courgettes par-dessus.
4. Battre la crème aigre avec les œufs et répandre sur la préparation. Parsemer de fromage râpé et cuire.

1. **23-25 min.** **100 P** ensuite

2. **Environ 5 min.** **70 P**

Après la cuisson, laisser reposer la préparation environ 5-10 minutes.



LEGUMES, PATES, RIZ ET QUENELLES

Autriche

PLAT D'ÉPINARDS

Spinatauflauf

Temps de cuisson total : Environ 47-50 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Moule plat et ovale

(environ 26 cm de longueur)

Ingrédients

- 2 c.s. Beurre ou margarine (20 g)
- 1 Oignon (50 g) finement haché
- 600 g Feuilles d'épinards surgelées
- Sel & poivre
- Noix de muscade
- Ail en poudre
- 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser la forme
- 500 g Pommes de terre cuites coupées en tranches
- 200 g Jambon cuit coupé en dés
- 4 Œufs
- 125 ml Crème fraîche
- 100 g Fromage râpé (Gouda, par exemple)
- Paprika en poudre pour saupoudrer

1. Répartir le beurre sur le fond du plat, ajouter les dés d'oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.
2-3 min. **100 P**
2. Ajouter les épinards, couvrir et cuire. Mélanger une à deux fois entre-temps.
12-14 min. **100 P**
Egoutter et assaisonner les épinards.
3. Graisser le moule. Alternier les couches de tranches de pommes de terre, les dés de jambon et les épinards dans le moule. La dernière couche doit se composer d'épinards.
4. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, épicer et verser sur les légumes. Parsemer la préparation de fromage râpé en enfin de paprika en poudre. Après la cuisson, laisser reposer environ 10 minutes
1. 25-28 min. **100 P**
2. 5-6 min. **50 P**

Conseil : Vous pouvez varier les ingrédients selon votre propre goût, par exemple avec des brocolis, du salami, des nouilles.



BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES

Espagne

PÊCHES BLANCHES

Melocotones nevados (Pour environ 8 pièces)

Temps de cuisson total : Environ 4-6 minutes

Ustensiles : Moule en verre plat et rond

(environ 25 cm de diamètre)

Ingrédients

- 470 g Demi-pêches en conserve, égouttées
- 2 Blancs d'œufs
- 70 g Sucre
- 75 g Amandes pilées
- 2 Jaunes d'œufs
- 2 c.s. Cognac
- 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser la forme

1. Sécher les demi-pêches.
2. Battre les blancs d'œufs en neige. Ajouter ensuite un peu de sucre (35 g).
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre (35 g), le jaune d'œuf et le cognac.
4. Remplir les demi-pêches de ce mélange. Avec une douille, recouvrir les mélanges de blanc d'œuf battu en neige.
5. Graisser la forme. Placer les pêches dans le moule en verre, placer sur le plateau tournant et faire gratiner.
4-6 min. **70 P**

BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES



Allemagne

SEMOULE À LA SAUCE AUX FRAMBOISES

Griessflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total : Environ 17-21 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

500 ml Lait

40 g Sucre

15 g Amandes pilées

50 g Semoule

1 Jaune d'œuf

1 c.s. Eau

1 Blanc d'œuf

250 g Framboises

50 ml Eau

10 g Fromage blanc

40 g Sucre

Conseil : Pour les fruits congelés, prolonger le temps de cuisson de 3 minutes.

1. Verser le lait, le sucre et les amandes dans le plat, couvrir et réchauffer.

5-6 min. ☞ **100 P**

2. Ajouter la semoule, mélanger, couvrir et cuire.

Mélanger une fois entre-temps.

10-12 min. ☞ **30 P**

3. Mélanger le jaune d'œuf avec l'eau dans une tasse et ajouter à la préparation chaude. Battre le blanc d'œuf en neige et l'ajouter avec précaution. Verser la préparation dans de petits plats.

4. Pour la sauce, laver les framboises, les laisser égoutter délicatement. Mélanger l'eau et la fécule et ajouter ce mélange aux fruits et au sucre dans un plat. Couvrir et réchauffer. Mélanger une fois entre-temps et en fin de cuisson.

2-3 min. ☞ **100 P**

5. Réduire les framboises en purée. Servir froid ou chaud avec la semoule.

FRANÇAIS

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : Environ 13-17 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Plat avec couvercle (1 l)

Ingrédients

4 Paires (600 g)

60 g Sucre

1 Petit sachet de sucre vanillé (10 g)

1 c.s. Liqueur de poires à 30 %

150 ml Eau

130 g Chocolat noir

100 g Crème fraîche

Conseil :

Vous pouvez servir avec une boule de glace à la vanille.

1. Peler les poires.

2. Verser le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau dans le plat, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 min. ☞ **100 P**

3. Ajouter les poires au liquide, couvrir et cuire.

8-12 min. ☞ **100 P**

Retirer les poires et les conserver au frais.

4. Prélever 50 ml du jus de poires et les verser dans un plat plus petit. Ajouter le chocolat coupé en morceaux et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

2-3 min. ☞ **100 P**

5. Bien mélanger la sauce. Arroser les poires de sauce et servir.

Autriche

CHOCOLAT À LA CRÈME FRAÎCHE

Schokolade mit Schlagobers (Pour 1 personne)

Temps de cuisson total : Environ 1 minute

Ustensiles : Grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml Lait

30 g Chocolat amer râpé

30 ml Crème fraîche

Granulés de chocolat

1. Verser le lait dans la tasse. Ajouter le chocolat en bloc au lait, mélanger et réchauffer. Mélanger encore une fois entre-temps.

Environ 1 min. ☞ **100 P**

2. Battre la crème fraîche, la verser sur le chocolat, garnir avec des granulés de chocolat et servir.



BOISSONS, DESSERTS ET PATISSERIES

Danemark

GELÉE DE FRUITS ROUGES À LA SAUCE VANILLE

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : Environ 8-11 minutes

Ustensiles : Plat avec couvercle (2 l)

Ingrédients

150 g Groseilles rouges mûres et triées
 150 g Fraises, mûres et triées
 150 g Framboises mûres et triées
 250 ml Vin blanc
 100 g Sucre
 50 ml Jus de citron
 8 Feuilles de gélatine
 300 ml Lait
 Substance de 1/2 gousse de vanille
 30 g Sucre
 15 g Fromage blanc

Conseil : Servez en accompagnement de la crème fraîche froide ou du yogourt.

1. Conserver quelques fruits pour la garniture. Réduire le reste des baies en purée avec le vin blanc, verser dans le plat, couvrir et réchauffer.

5-7 min. **100 P**

Ajouter le sucre et le jus de citron.

2. Laisser tremper la gélatine dans l'eau froide pendant environ 10 minutes, la sortir et en exprimer l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits rouges chaude, jusqu'à ce qu'elle soit totalement dissoute. Placer la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle durcisse.
3. Pour la sauce vanille, verser le lait dans un plat. Entailler la gousse de vanille et en extraire la substance. Mélanger la substance de la vanille, le sucre et la fécule dans le lait, couvrir et cuire. Mélanger une fois entre-temps et encore une fois en fin de cuisson.

3-4 min. **100 P**

4. Renverser la gelée sur une assiette et garnir avec les fruits. Servir avec la sauce vanille.

Allemagne

GATEAU AU FROMAGE

Käsekuchen (Pour 12 personnes)

Temps de cuisson total : Environ 23-27 minutes

Ustensiles : Moule à pâtisserie rond (environ 26 cm de diamètre)

Ingrédients

300 g Farine
 1 c.s. Cacao
 3 c.c. Levure en poudre (9 g)
 150 g Sucre
 1 Œuf
 150 g Beurre ou margarine
 1 c.c. Beurre ou margarine pour graisser le moule
 100 g Beurre ou margarine
 100 g Sucre
 1 Sachet de sucre vanillé (10 g)
 3 Œufs
 400 g Fromage blanc, 20 % de M.G.
 1 Petit sachet de pudding vanille en poudre (40 g)

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger avec un fouet.

2. Graisser le moule, verser environ 2/3 de la pâte, abaisser le fond. Former un bord de 2 cm et précuire la pâte.

7-9 min. **70 P**

3. Pour la farce, battre le beurre avec le fouet jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter le sucre et les œufs, tout en continuant à mélanger. A la fin, ajouter le fromage blanc et le pudding en poudre.
4. Verser le fromage blanc sur la pâte précuite, répartir le reste des miettes de pâte sur le gâteau et cuire.

16-18 min. **70 P**

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSinSTRUCTIE: ZORGVULDIG LEZEN EN BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Voorkomen van brand

Laat de magnetronoven tijdens gebruik niet onbeheerd achter. Te hoge niveau's of te lange kooktijden kunnen het voedsel mogelijk oververhitten met brand tot gevolg.

Deze oven werd uitsluitend ontworpen om op een aanrecht te gebruiken. Hij is niet geschikt om in een muur of een kast te worden ingebouwd. Plaats de oven niet in een kast.

Steek de stekker van het netsnoer in een gemakkelijk toegankelijk stopcontact zodat u de stekker in een noodgeval snel uit het stopcontact kan trekken.

Sluit de oven alleen aan op een stopcontact met 230 V, 50 Hz wisselstroom met een minimale 16 A zekering of een minimale 16 A circuitonderbreker.

Voor dit apparaat moet een afzonderlijk stroomcircuit worden gebruikt dat alleen voor dit apparaat bestemd is.

Plaats de oven niet in de buurt van verwarmingselementen, zoals bijvoorbeeld naast een kachel of dichtbij een gasfornuis.

Plaats de oven niet in een zeer vochtige of natte ruimte. Plaats of gebruik de oven niet buitenshuis.

Als er rook uitkomt, dient u de oven uit te schakelen of de stekker uit het stopcontact te halen en de deur gesloten te houden zodat eventuele vlammen doven.

Het keukengerei moet gecontroleerd worden om er zeker van te zijn dat het voor gebruik in de oven geschikt is. Zie bladzijde NL-17-18. Gebruik in de magnetronstand alleen bakjes en keukengerei die voor magnetronovens geschikt zijn.

Bij het verwarmen van eten in plastic of papieren bakjes dient u regelmatig in de oven te kijken of de bakjes geen vlam vatten.

Reinig het afdekplaatje voor de golfgeleider, de ovenruimte en de draaitafel na gebruik. Deze onderdelen dienen droog en vetvrij te zijn. Vet kan mogelijk oververhitten, gaan roken en vlam vatten.

Plaats geen ontvlambare materialen in de buurt van de oven of de ventilatie-openingen.

Blokkeer de ventilatie-openingen niet.

Verwijder alle metalen draadjes, verzegelingen, enz. van het voedsel en de verpakking.

Vonken van metalen voorwerpen kunnen mogelijk brand veroorzaken. Gebruik de magnetronoven niet voor bakken met olie of het verwarmen van frituurvet. De temperatuur kan namelijk niet worden geregeld en de olie kan mogelijk vlam vatten. Gebruik alleen popcorn dat in een voor magnetronovens geschikt

materiaal is verpakt. Bewaar geen voedsel of andere voorwerpen in de magnetronoven. Controleer dat de instellingen van de magnetronoven juist zijn nadat u de oven heeft gestart. Om oververhitting en brand te voorkomen dient u goed op te letten wanneer u voedsel met een hoog suiker- of vetgehalte, zoals bijvoorbeeld worstenbroodjes, gebak of kerstpudding, kookt of opwarmt. Volg de aanwijzingen in deze gebruiksaanwijzing en het kookboek op.

Voorkomen van persoonlijk letsel

WAARSCHUWING:

Gebruik de oven niet indien deze is beschadigd of niet normaal funktioneert. Controleer alvorens gebruik het volgende:

- Kontroleer dat de deur goed sluit en niet krom is of anderszijds beschadigd.
- Kontroleer dat de scharnieren en veiligheidsdeurgrendels niet gebroken zijn of los zitten.
- Kontroleer dat de deurafdichtingen en pasvlakken; niet zijn beschadigd.
- Kontroleer dat er geen deuken in de ovenruimte of in de dew zijn.
- Kontroleer dat het netsnoer en de stekker niet zijn beschadigd.

Als de deur of de afdichtingen beschadigd zijn, mag de oven niet gebruikt worden voordat hij door een vakman is gerepareerd.

De oven nooit zelf repareren en geen onderdelen van de oven aanpassen of vervangen. Niemand, behalve een gekwalificeerde technicus, dient onderhouds- of reparatiewerkzaamheden uit te voeren waarbij een afdekking die bescherming biedt tegen blootstelling aan microgolven, wordt verwijderd. Dit kan gevaarlijk zijn.

Gebruik de oven niet met de deur geopend. Breng geen veranderingen in de veiligheidsdeurgrendels aan.

Gebruik de oven niet indien er een voorwerp tussen de deurafdichtingen en pasvlakken is.

Zorg ervoor dat er geen vet of vuil op de deurafdichtingen en aangrenzende onderdelen ophoopt. Reinig de oven regelmatig en verwijder voedselresten. Volg de voorschriften voor "Onderhoud en reinigen" op pagina NL-16. Als u de oven niet regelmatig reinigt dan kan dit slijtage van ovenbekleding veroorzaken waardoor de levensduur van het apparaat wordt verkort en gevaarlijke situaties kunnen ontstaan.

Personen met een PACEMAKER dienen een dokter of de fabrikant van de pacemaker te raadplegen aangaande speciale voorzorgsmaatregelen bij gebruik van een magnetronoven.



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Voorkomen van een elektrische schok

De behuizing mag nooit worden geopend of verwijderd. Zorg dat er geen vloeistoffen of andere voorwerpen in de openingen van de deurvergrendelingen of ventilatie-openingen komen. Schakel de oven onmiddellijk uit, trek de stekker uit het stopcontact en raadpleeg erkend SHARP onderhoudspersoneel indien er iets in deze openingen terecht is gekomen.

Dompel het netsnoer en de stekker niet in water of andere vloeistoffen onder.

Laat het netsnoer niet over de rand van een tafel of buffet hangen. Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken, zoals ook de achterkant van de oven.

Vervang niet zelf de ovenlamp en laat de lamp niet door ondeskundige, niet door SHARP erkende elektriciens uitvoeren.

Raadpleeg uw handelaar of erkend SHARP onderhoudspersoneel indien de ovenlamp niet meer funktioneert.

Indien het netsnoer van dit toestel is beschadigd, dient het door een speciaal snoer, te worden vervangen. Laat het vervangen van het snoer aan erkend SHARP onderhoudspersoneel over.

Voorkomen van explosies en spatten van kokend voedsel:

WAARSCHUWING: Voorkomen van een explosie en spatten van kokend voedsel Vloeistoffen en andere etenswaren moeten niet in afgesloten bakjes worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen.

Bij het verhitten van dranken in de magnetron kunnen deze soms later nog overlopen als gevolg van het kookproces. Houd hiermee rekening wanneer u de bakjes etc. vastpakt.

Gebruik nooit verzegelde containers of bakjes. Verwijder zegels en deksels alvorens gebruik. Verzegelde bakjes en dergelijke kunnen zelfs nadat de oven is uitgeschakeld namelijk ontploffen indien de druk in het bakje te hoog is opgelopen.

Let op bij het bereiden van vloeistoffen met de magnetron. Gebruik altijd flessen of containers met een wijde hals zodat bellen kunnen ontsnappen.

Kook nooit in flessen met een dunne hals, zoals baby-zuigflessen, daar de vloeistof plotseling uit de fles zou kunnen spuiten met brandwonden mogelijk tot gevolg.

Voorkom dat kokende vloeistof uit de fles spat:

1. Gebruik geen te lange kooktijd (zie blz. NL-28).
2. Roer door de vloeistof alvorens het verwarmen/opwarmen.
3. Steek voor het opwarmen een glazen staaf of dergelijk voorwerp (geen metaal) in de vloeistof.
4. Laat de vloeistof na het koken ten minste 20 seconden in de oven staan zodat wordt voorkomen dat de vloeistof later uit de fles spuit.

Kook nooit hele eieren in hun schaal in de magnetron. Ook hardgekookte eieren moeten niet in magnetronovens worden opgewarmd, aangezien ze kunnen ontploffen, zelfs nadat de magnetron-oven is uitgezet. Opwarmen van eieren die niet zijn geslagen of op een andere manier zijn verwerkt, dient u ter voorkomen van het ontploffen van het ei het eigeel en het eiwit door te prikken. Pel eieren en snijd hardgekookte eieren in plakjes alvorens deze in de magnetronoven te verwarmen.

Prik ter voorkomen van het ontploffen van voedsel de schil of het vel van aardappelen, worstjes, fruit en dergelijke door alvorens deze te koken.

Voorkomen van brandwonden

WAARSCHUWING: De inhoud van babyflesjes en potjes babyvoedsel moet geroerd of geschud worden en de temperatuur moet gecontroleerd worden voor gebruik om verbranding te voorkomen.

Voorkom brandwonden en gebruik ovenhandschoenen of aanzetbare stelen voor pannen indien u het voedsel uit de oven haalt.

Voorkom brandwonden door hete stoom en overkoken en houd open bakjes, popcornschalen, kookzakken en dergelijk uit de buurt van uw gezicht en handen.

Voorkom brandwonden en test de temperatuur van het voedsel en roer even door alvorens het voedsel te serveren. Let vooral op alvorens het voedsel aan babies, kinderen of ouderen te geven. De toegankelijke onderdelen kunnen warm worden tijdens het gebruik. Buiten het bereik van kleine kinderen houden.

De temperatuur van de container komt niet overeen met de temperatuur van het voedsel of de vloeistof. Controleer altijd de temperatuur van het voedsel of de vloeistof.

Blijf altijd op veilige afstand van de ovendeur staan wanneer u hem open doet, om verbranding door ontsnappende stoom of hitte te voorkomen.

Snijd gevulde gebakken etenswaren na het koken even open om de stoom te laten ontsnappen en verbrandingen te vermijden.

Dit toestel is niet bestemd om bediend te worden door middel van een externe tijdschakelaar of een afzonderlijk afstandsbedieningssysteem

Let op kleine kinderen

WAARSCHUWING:

Laat kinderen de oven alleen zonder toezicht gebruiken als ze voldoende instructies hebben gekregen, zodat ze weten hoe de oven veilig gebruikt dient te worden en de gevaren begrijpen die gepaard gaan met het oneigenlijk gebruik ervan.

Wanneer het toestel werkt in modus GRILL, DUBBELE, PIZZA en AUTOMATISCH (behalve voor AUTOMATISCH ONTDOOIEN), mogen kinderen de oven alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken, vanwege de opgewekte temperatuur.

Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (kinderen inbegrepen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of met een gebrek aan ervaring en kennis, behalve als ze onder toezicht met het toestel gewerkt hebben of aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van het toestel

hebben gekregen van iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.

Houd toezicht op kinderen, om er zeker van te zijn dat ze niet met het toestel spelen.

Kinderen dienen alleen de oven onder toezicht van een volwassene te gebruiken.

Let op dat kinderen niet aan de deur of oven gaan hangen. De oven is geen speelgoed.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN



Zorg dat uw kinderen ook van de veiligheidsmaatregelen op de hoogte zijn. Vertel wat wel en niet gebruikt kan worden en gevaarlijk is. Benadruk dat verpakking van bepaalde gerechten (bijvoorbeeld voor het knapperig maken van voedsel) zeer heet kan worden.

Ovenge waarschuwingen Breng op geen enkele manier een verandering in de oven aan. Verplaats de oven niet terwijl deze werkt.

Deze oven dient voor het bereiden van voedsel bij u thuis en dient derhalve alleen voor het koken van voedsel te worden gebruikt. Gebruik de oven niet voor commerciële doeleinden of in een laboratorium.

Voorkomen van problemen of beschadigen

Zet de oven nooit leeg aan, behalve wanneer dat in de gebruiksaanwijzing staat vermeld, zie pagina NL-7. U kunt daardoor de oven beschadigen.

Ter voorkomen van beschadiging van de draaitafel door oververhitting dient u bij gebruik van bruiningsschalen of zelf-verwarmende materialen altijd een hittebestendig isolatiemateriaal zoals een porseleinen bord, onder de schaal of het materiaal te plaatsen. Stel nooit een langere tijd in dan de voor het gerecht voorgeschreven kooktijd.

Gebruik geen metalen voorwerpen. Mikrogolven reflektoren hier namelijk op waardoor vonken worden opgewekt. Plaats geen blikjes in de oven.

Gebruik alleen de voor deze oven ontworpen draaitafel. Gebruik geen plastic schalen voor de magnetronfunctie wanneer de oven nog heet is van

het gebruik van de **GRILL, DUBBELE GRILL** en **AUTOMATISCHE KOOKPROGRAMMA'S**, want deze kunnen smelten. Gebruik tevens geen plastic tijdens een van de bovenstaande functies, tenzij de fabrikant vermeldt dat het plastic product hittebestendig is en met de magnetron kan worden gebruikt.

Plaats tijdens gebruik geen enkel voorwerp op de behuizing van de oven.

Gebruik tijdens de bereiding nooit toebehoren die de binnenwand van de oven en de deur raken. Gebruik tijdens de bereiding toebehoren die gelijkmatig in de oven draaien. Gebruik toebehoren die kleiner zijn dan de draaitafel (275 mm diameter).

OPMERKING:

Raadpleeg een erkend electriciën indien u twijfels aangaande het aansluiten van de oven heeft.

Noch de fabrikant noch de handelaar zijn aansprakelijk voor schade aan de oven of persoonlijk letsel indien de oven niet op de voorgeschreven, juiste manier is aangesloten.

Kondens of vocht kan mogelijk op de ovenwanden of rond de deurafdichtingen en pasvlakken worden gevormd. Dit is normaal en duidt niet op een defect of het lekken van mikrogolven.



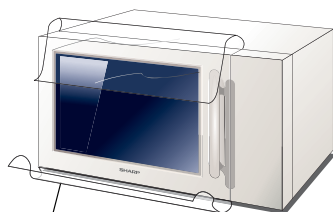
Dit symbool betekent dat de oppervlakken tijdens het gebruik heet kunnen worden.

NEDERLANDS

INSTALLATIE



1. Verwijder al het verpakkingsmateriaal uit de binnenkant van de oven. Verwijder de verpakkingsfolie, die zich tussen de deur en de oven bevindt. Verwijder alle bescherm laagjes en de sticker met alle ovenkenmerken ook van de buitenkant van de deur.

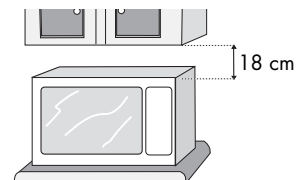


2. Controleer of de oven beschadigd is.
3. Plaats de oven op een vlak en waterpas oppervlak dat sterk genoeg is voor het gewicht van de oven plus zware etenswaren. Plaats de oven niet in een kast.

4. Tijdens het koken kan de oven heet worden. Plaats de oven zodanig, dat deze tenminste 85 cm van het vloeroppervlak verwijderd is. Houd kinderen op een veilige afstand van de oven, zodat ze zich niet kunnen branden.

5. Doen niet toelaten dat het energiekoord contact maken met enig warmte of scherp oppervlakte, zoals het warmte luchtgat gebied bovenaan achter van het oond.

6. Zorg voor een vrije ruimte van tenminste 18 cm boven de oven.



7. Steek de stekker van de oven in een standaard geaard stopcontact.



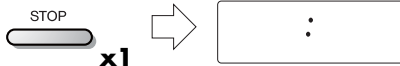
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST AANZET

Steek de stekker in het stopcontact.

1. Het ovensdisplay begint te flitsen:



2. Druk op de **STOP**-toets, en op het display verschijnt:



3. Voor het instellen van de klok, zie hieronder.

4. Zet de oven leeg aan. (Zie pagina NL-7, **Opmerking b**).

Gebruik van de **STOP**-toets.

Gebruik de **STOP**-toets om:

1. Een fout tijdens het programmeren te wissen.
2. De oven tijdens het koken tijdelijk te stoppen.
3. Een programma tijdens het koken te stoppen. Druk hiervoor tweemaal op de toets.



DE KLOK INSTELLEN

Er zijn twee standen: de 12-uurs klok en de 24-uurs klok.

1. Om de 12-urenklok in te stellen, de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets gedurende 3 seconden indrukken "12H" verschijnt op het display.

2. Om de 24-uurs klok in te stellen drukt u na stap 1 **nog één keer** op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets. Volgens het onderstaande voorbeeld zal er "24 H" op het display verschijnen.



x1 en 3 seconden lang inhouden.

Bijvoorbeeld:

De 24-uurs klok instellen op 23:35

1. Kies de klokfunctie (12-uurs klok)



x1 en 3 seconden lang inhouden.

Kies de 24-uurs klok



x1

2. Stel de uren in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop totdat het juiste uur verschijnt (23).

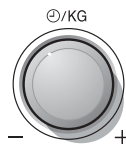


3. Druk eenmaal op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets om van uren naar minuten te veranderen.



x1

4. Stel de minuten in. Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop totdat het juiste minuten verschijnt (35)



5. Druk op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets om de klok te beginnen.



x1



OPMERKINGEN:

1. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien.
2. Druk op de **STOP**-toets als u een fout heeft gemaakt tijdens de instelling.
3. Als de stroom naar uw magnetron wordt onderbroken, dan zal het display "88:88"

knipperen, nadat de stroom weer is hersteld. Als dit tijdens het koken gebeurt, dan wordt het kookprogramma uitgewist. De klok wordt ook uitgewist en u kunt niet meer zien hoe laat het is.

4. Als u de klok opnieuw wilt instellen, volgt u nogmaals het bovenstaande voorbeeld.

STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON



Uw oven heeft 5 stroomstanden. Kies de kookstand die in elk recept staat aangegeven. Over het algemeen gelden de volgende regels:

100 P (800 W) voor snelle bereiding of het opwarmen van b.v. soep, ovenschotels, voedsel uit blik, warme dranken, groenten, vis, etc.

70 P (560 W) voor langduriger bereiding van compact voedsel, zoals braadstukken en gehaktbrood, tevens voor gevoelige gerechten, zoals kaassaus en cake van biscuitdeeg. Bij deze verlaagde stand kookt de saus niet over en wordt voedsel gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten overgaar te worden.

50 P (400 W) voor compact voedsel dat een lange bereidingstijd nodig heeft wanneer het conventioneel bereid wordt, b.v. rundvleeschotels; deze vermogensinstelling wordt gekozen om er zeker van te zijn dat het vlees mals blijft.

30 P (240 W Ontdooistand) om te ontdooien; kies deze vermogensstand om er zeker van te zijn dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het zachtjes koken van rijst, pasta, knoedels en voor de bereiding van custardpudding.

10 P (80 W) Voor zachtjes ontdooien, b.v. slagroomtaart of -gebak

P = Percent

Het instellen van een stroomstand:

Draai de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee om een kooktijd te kiezen.

Druk eenmaal op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets (100P).

Om het vermogensniveau van de magnetron te veranderen drukt u de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets in tot het gewenste vermogensniveau bereikt wordt.

Druk op de **START** \diamond / **+ 1 MIN**-toets.

OPMERKING:

Als er geen stroomstand wordt ingesteld, wordt automatisch 100 P gekozen.



KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN

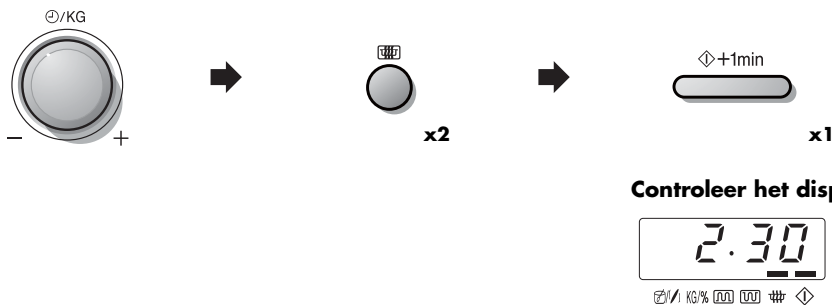
Uw oven kan tot op 90 minuten worden ingesteld. (90.00) De kook- of ontdooitijd die u instelt heeft intervallen van 10 seconden tot vijf minuten. Dit hangt af van de totale kook- of ontdooitijd zoals op de tabel hieronder staat aangegeven.

| Kooktijd | Tijdsintervallen |
|---------------|------------------|
| 0-5 minuten | 10 seconden |
| 5-10 minuten | 30 seconden |
| 10-30 minuten | 1 minuut |
| 30-90 minuten | 5 minuten |

Voorbeeld:

Om 2 minuten en 30 seconden lang met de magnetronoven op stand 70 P te koken.

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT** met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste stroomstand door de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-knop met de klok mee te draaien.
3. Druk eenmaal op de **START** / **+ 1 MIN**-toets om met koken te beginnen.



OPMERKINGEN:

1. Wanneer tijdens het koken de deur wordt geopend, zal de kooktijd op het digitale display automatisch stoppen. De kooktijd begint weer af te tellen wanneer de deur wordt gesloten en u op de **START** / **+ 1 MIN**-toets heeft gedrukt.
2. Als u wilt weten wat de stroomstand is tijdens het koken, drukt u op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets. Zolang u de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.
3. U kunt de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee of tegen de klok in draaien. Als u de knop tegen de klok in draait, zal de kooktijd vanaf 90 minuten met intervallen afnemen.

OPMERKING OVER HET OPWARMEN VAN KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN:

Leg de kant-en-klare maaltijd op een omgekeerde hittebestendige taartvorm op de draaitafel.

KOKEN MET DE GRIL



Uw oven heeft 2 grill-verwarmingselementen, en een combinatie van 3 grill-kookstanden. Kies de gewenste grillstand door als volgt op de **GRILLSTAND**-toets te drukken.

GRILLSTAND-toets:

DRUK 1 KEER OP = BOVENGRILL

DRUK 2 KEER OP = ONDERGRILL

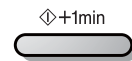
DRUK 3 KEER OP = BOVEN- EN ONDERGRILL

Voorbeeld: Voor een bereidingstijd van 4 minuten met alleen de bovengrill

1. Kies de gewenste kooktijd door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste kookstand door eenmaal op de toets **GRILLSTAND**-toets (alleen bovengrill) te drukken
3. Druk eenmaal op de **START**  / **+1 min**-knop om met koken te beginnen.



x1



x1

Controleer het display.



NEDERLANDS

OPMERKINGEN:

a. Voor grillen wordt het rek aanbevolen.

b. VERWARMING ZONDER VOEDSEL:

Het kan zijn dat wanneer u de grill voor de allereerste keer gebruikt, u rook ziet of een brandgeur ruikt. Dit is normaal en betekent niet dat de oven defect is.

Om dit probleem te vermijden, doet u de grill bij benadering 20 minuten lang zonder eten aan, wanneer u de oven voor de allereerste keer gebruikt.

Om dit probleem te vermijden, wanneer u de oven voor het eerst gebruikt, deze gedurende 20 minuten met de boven- en ondergrill zonder voedsel voorverwarmen.









Wanneer de oven voorverwarmd is, de deur openen om de ovenruimte te laten afkoelen.

WAARSCHUWING: De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren, de schotels en vooral de grill worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.



DUBBELE KOKEN

Uw oven heeft 2 **DUBBELE** waarbij de warmte van de bovengrill of de ondergrill met het vermogen van de magnetron gecombineerd wordt. Om de **DUBBELE** kookstand te kiezen, drukt u als volgt op de toets **DUBBELE STAND**. Over het algemeen verkort de dubbele kooktijd de totale kooktijd.

| Position | Druk op de toets DUBBELE STAND | Initial Microwave power | Kookmethode |
|--|--|----------------------------|----------------|
| DUBBELE 1  | 1  2   x1 | 30P | Boven grill |
| DUBBELE 2  | 1  2   x2 | 30P | Onderste grill |

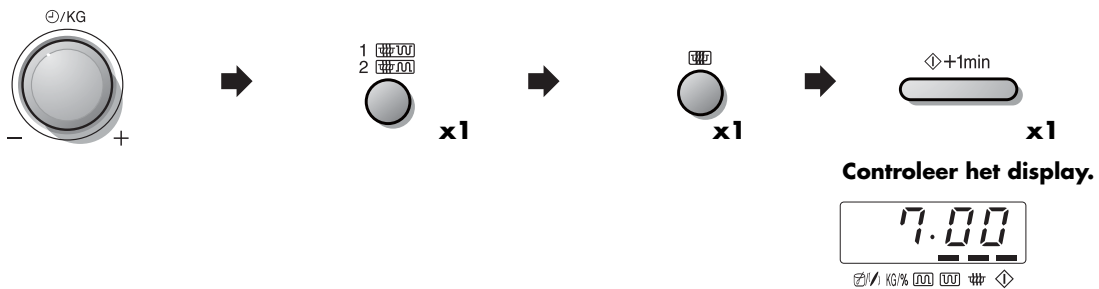
OPMERKING: De energiestanden kunnen verschillen:

Het vermogen van de magnetron kan in vijf stappen van 10P naar 70P worden verhoogd.

Voorbeeld:

Voor een bereidingstijd van 7 minuten met **DUBBELE 1**, en met 10P magnetronvermogen en bovengrill.

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop te draaien.
2. Kies de gewenste kookstand door eenmaal op de toets **DUBBELE-KOKEN** te drukken.
3. Druk eenmaal op de **MAGNETRONVERMOG ENNIVEAU**-toets voor 10P magnetronvermogen.
4. Druk eenmaal op de **START**  / **+1min**-knop om met koken te beginnen.



WAARSCHUWING: De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren, de schotels en vooral de grill worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES



1. MULTISTADIA KOKEN

U kunt (maximaal) tot 3 stadia programmeren met combinaties van **MAGNETRON, GRILL of DUBBELE** kookstand.

Voorbeeld:

U wilt het volgende : 2 minuten en 30 seconden op de 70 P stand (stadium 1)
5 minuten alleen bovengrill (stadium 2)

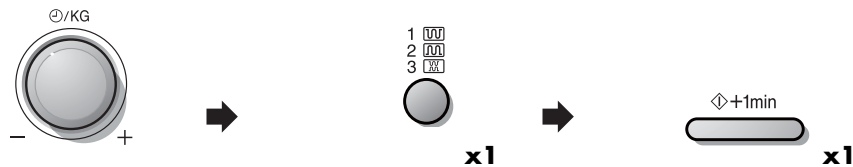
STADIUM 1

1. Stel de gewenste kooktijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
2. Kies de gewenste kookstand door tweemaal op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets te drukken (magnetron 70 P).



STADIUM 2

3. Stel de gewenste tijd in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT**-knop met de klok mee te draaien.
4. Kies de gewenste kookstand door eenmaal op de **GRILL**-toets (alleen bovengrill) te drukken.
5. Druk eenmaal op de **START** \diamond / **+1min**-knop om met koken te beginnen.



Controleer het display.




(De oven werkt gedurende 2 minuten en 30 seconden bij 70 P, en daarna gedurende 5 minuten met alleen de bovengrill).




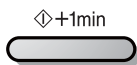
ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES

2. MINUUT PLUS FUNCTIE


Met de **START**  / **+1 MIN**-toets kunt u de twee volgende functies uitvoeren:

a. Direct met koken beginnen.

U kunt meteen 1 minuut lang met de magnetronoven op stand 100 P koken door op de **START**  / **+1 MIN**-toets te drukken.



OPMERKING:

Om ervoor te zorgen dat kinderen niet per ongeluk de oven aanzetten, kan de **START**  / **+1 MIN**-toets alleen binnen 3 minuut na de vorige handeling worden gebruikt, zoals de deur dicht doen of op de **STOP**-toets drukken.

b. De kooktijd verlengen.

U kunt de kooktijd tijdens het handmatig koken steeds met 1 minuut verlengen door op de knop te drukken terwijl de oven in werking is.

3. DE STROOMSTAND CONTROLEREN

Als u tijdens het koken de stroomstand wilt controleren, drukt u op de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets.



Zolang u de **MAGNETRONVERMOGENNIVEAU**-toets ingedrukt houdt, zal de stroomstand worden weergegeven.

De oven blijft de kooktijd aftellen, ook al ziet u de stroomstand op het display.

AUTOMATISCHE FUNCTIE




Deze automatische functies zijn ontworpen om de juiste ovenfunctie en bereidingstijd te selecteren voor de beste resultaten. U kunt kiezen uit 4 PIZZA- en 12 AUTOMATISCHE menu's.

12 AUTOMATISCHE menu's zijn 8 menu's voor AUTOMATISCH KOKEN en 4 menu's voor AUTOMATISCH ONTDOOIEN.

De punten hieronder geven extra informatie over deze functie:

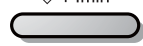
1. De menu's kunnen worden geactiveerd door de **PIZZA-** of **AUTOMATISCHE-**toets in te drukken totdat het gewenste menu op het display verschijnt. Om een ontdooi-menu te selecteren, drukt u de **AUTOMATISCHE-**toets ten minste 9 keer in. Wanneer u de toets 8 keer hebt ingedrukt, verschijnt "Ad-1" in het scherm. Het menu verandert automatisch door de **PIZZA-** of **AUTOMATISCHE-**toets ingedrukt te houden.
2. De hoeveelheid of het gewicht van de etenswaren kan worden ingesteld door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT-**knop te draaien totdat het gewenste gewicht of de gewenste hoeveelheid wordt weergegeven.
 - Stel alleen het gewicht van de etenswaren in, zonder het gewicht van de schaal.
 - Voor voedsel dat minder of meer weegt dan de gewichten die in de kooktabellen zijn opgegeven, gebruikt u handmatige werking.
3. Zet de oven aan door op de **START** \diamond / **+1 min**-toets te drukken.

Wanneer u iets moet doen (bijv. de etenswaren omdraaien), stopt de oven en hoort u een geluidssignaal; het CHECK-lampje op het display begint te knipperen. Om door te gaan met koken, drukt u op de **START** \diamond / **+1 MIN**-toets.

1. **PIZZA** **AUTOMATIC**

PIZZA-toets **AUTOMATISCHE**-toets

2. \oplus /KG

TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT-knop

3. \diamond +1min

START \diamond / **+1 MIN**-toets

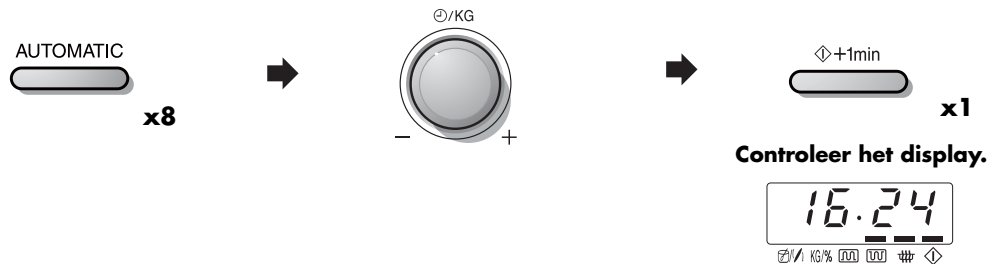
WAARSCHUWING: Voor alle menu's behalve AUTO ONTDOOIEN: De deur, de behuizing, de ovenruimte, de toebehoren, de schotels en vooral de grill worden tijdens de bediening erg heet. Gebruik altijd dikke ovenhandschoenen om verbranding te voorkomen.

De eindtemperatuur hangt af van de begintemperatuur. Zorg ervoor dat het eten dampend heet is na het koken. Zo nodig kan u de kooktijd verlengen en de stroomstand veranderen.

Voorbeeld:









Om 0,2 kg van vleespennen te bereiden, met **AUTOMATISCHE AC-8** te gebruiken.

1. Kies het gewenste menu door 8 maal op de toets **AUTOMATISCHE** te drukken.
2. Stel het gewicht in door de **TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT-**knop om met de klok mee te draaien.
3. Druk eenmaal op de **START** \diamond / **+1 min**-knop om met koken te beginnen.





PIZZA-TABEL

| TOETS | MENU | GEWICHT (eenheid verhogen)/KEUKENGEREI | METHODE |
|---|--|--|---|
|  PIZZA x1 | P-1 Pizza  Diepvriespizza, "Steenoven-pizza" (dunne bodem, voorgebakken) | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Neem de kant-en-klare diepvriespizza uit de verpakking en leg hem op de draaitafel. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |
|  PIZZA x2 | P-2 Pizza  Diepvriespizza, Amerikaanse stijl (dikke bodem, voorgebakken) | | |
|  PIZZA x3 | P-3 Pizza  Gekoelde pizza | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Begintemp. 5° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Neem de kant-en-klare gekoelde pizza uit de verpakking en leg hem op de draaitafel. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |
|  PIZZA x4 | P-4 Pizza  Verse pizza bijv. zelfgemaakte pizza | 0,7 - 0,9 kg (100 g) (Begintemp. 20° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Bereid de pizza volgens het onderstaande recept. • Plaats rechtstreeks op de draaitafel. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |

PIZZARECEPT

Ingrediënten:

| | |
|----------------|--|
| ongeveer 300 g | Kant-en-klar deeg (Kant-en-klare mix of deeg om uit te rollen.) |
| ongeveer 200 g | Tomaten uit blik |
| 150 g | Bovenste laag naar wens (bijv. maïs, ham, salami, ananas) |
| 50 g | Geraspte kaas, basilicum, oregano, tijm, peper en zout |

Methode:

1. Bereid het deeg volgens de aanwijzingen van de fabrikant. Rol het uit tot de grootte van de draaitafel.
2. De draaitafel licht invetten en de pizzabodem erop plaatsen, het deeg doorprikken.
3. Laat de tomaten uitlekken en snij ze in stukjes. Breng de tomaten met de kruiden op smaak en verdeel ze over het deeg. Leg alle andere ingrediënten op de pizza en bedek tenslotte alles met de kaas.
4. Bereid op de stand **P-4 Pizza** "Verse pizza".

AUTOMATISCHE TABELLEN



AUTOMATISCHE KOOKTABEL









| TOETS | MENU | GEWICHT (eenheid verhogen)/KEUKENGERE | METHODE |
|---------------------|---|--|---|
| AUTOMATIC x1 | AC-1 Bereiding * Frietten Aardappelen, dun (aanbevolen voor conventionele ovens) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Neem de diepvriesfrietten uit de verpakking en leg ze op de draaitafel. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, het voedsel omkeren. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |
| AUTOMATIC x2 | AC-2 Bereiding * Frietaardappelen, dik (aanbevolen voor conventionele ovens) | | |
| AUTOMATIC x3 | AC-3 Bereiding * Diepvriesstokbrood, bijv. stokbrood met pizzabeleg | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Neem de diepvriesstokbroden uit de verpakking en leg ze op de draaitafel. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |
| AUTOMATIC x4 | AC-4 Bereiding * Vissticks | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (Begintemp. -18° C) Rechtstreeks op de draaitafel | <ul style="list-style-type: none"> • Neem de diepvriesvissticks uit de verpakking en leg ze op de draaitafel. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |
| AUTOMATIC x5 | AC-5 Bereiding Gegrillde kip Ingrediënten voor 1,0 kg gegrillde kip: 1/2 theelepel peper en zout, 1 theelepel zoete paprika, 2 eetlepels olie | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Taartvorm Schaal | <ul style="list-style-type: none"> • Meng de ingrediënten en verdeel ze over de kip. • Doorprik het vel van de kip met een vork. • Plaats een schaal omgekeerd in een taartvorm en leg de kip op de schaal. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, de kip omkeren. • Als de bereiding klaar is, de kip ongeveer 3 minuten in de oven laten, daarna eruit nemen en op een bord leggen om op te dienen. |
| AUTOMATIC x6 | AC-6 Bereiding Visgratin | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Begintemp. 5° C) Gratineerschotel | <ul style="list-style-type: none"> • Zie recepten voor visgratin op pagina NL-15. * Totaalgewicht van alle ingrediënten. |
| AUTOMATIC x7 | AC-7 Bereiding Varkensgebraad Ingrediënten voor 1,0 kg magere varkensroulade: 1 teentje knoflook geplet, 2 eetlepels olie, 1 theelepel zoete paprika, een beetje komijnpoeder 1 theelepel zout | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Taartvorm Schaal | <ul style="list-style-type: none"> • Mager varkensgebraad wordt aanbevolen. • Meng alle ingrediënten en verdeel ze over het varkensvlees. • Plaats een schaal omgekeerd in een taartvorm en leg het varkensvlees op de schaal. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, het voedsel omkeren. • Als de bereiding klaar is, het voedsel in aluminiumfolie verpakken en ongeveer 10 minuten laten staan. |
| AUTOMATIC x8 | AC-8 Bereiding Grillstaafjes Zie recepten op pagina NL-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (Begintemp. 5° C) Rek | <ul style="list-style-type: none"> • Maak de grillstaafjes klaar. • Leg ze op het rek en grill ze. • Wanneer u het geluidssignaal hoort, de grillstaafjes omkeren. • Als de pizza klaar is, legt u hem op een bord om op te dienen. |

NEDERLANDS



AUTOMATISCHE TABELLEN

TABEL VOOR AUTOMATISCH ONTDOOIEN

| TOETS | MENU | GEWICHT (Eenheid)/ KEUKENGEREI | METHODE |
|--|--|--|---|
| AUTOMATIC  x9 | Ad-1 Ontdooien Steak, runder- of varkenslapjes  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie onderstaande opmerking) Bord | <ul style="list-style-type: none"> Leg het voedsel op een bord in het midden van de draaitafel. Zodra u het belsegnaal hoort, draait u het voedsel om, legt het anders neer en haalt het uit elkaar. Dek dunne delen en warme plekken af met kleine stukken van aluminiumfolie. Na het ontdooien, inpakken in aluminiumfolie en 10 - 20 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is. |
| AUTOMATIC  x10 | Ad-2 Ontdooien Gehakt  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie onderstaande opmerking) Bord | <ul style="list-style-type: none"> Leg het blok gehakt op een bord in het midden van de draaitafel. Wanneer de magnetron stopt en het geluidssignaal weerklinkt, moet het gehakt omgedraaid worden. Verwijder wanneer mogelijk de reeds ontdooidde delen. Na het ontdooien, inpakken in aluminiumfolie en 5 - 10 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is. |
| AUTOMATIC  x11 | Ad-3 Ontdooien Gevogelte  | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) (Zie onderstaande opmerking) Bord | <ul style="list-style-type: none"> Leg het gevogelte op een omgekeerd bord in het midden van de draaitafel. Wanneer het geluidssignaal weerklinkt; draai het eten om en dek dunne delen en warme plekken af met stukjes aluminiumfolie. Wanneer u het geluidssignaal hoort, opnieuw omkeren. Na het ontdooien, spoeling in koud water, toen inpakken in aluminiumfolie en 30 - 60 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is. Spoel tenslotte het gevogelte af onder de kraan. |
| AUTOMATIC  x12 | Ad-4 Ontdooien Gesneden brood  | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (Begintemp. -18° C) Bord | <ul style="list-style-type: none"> Verdeel over een bord in het midden van de draaitafel. Wanneer de geluidssignaal weerklinkt opnieuw schikken en ontdooidde boterhammen verwijderen. Na het ontdooien alle plakken scheiden en over het bord verdelen. Het brood met aluminiumfolie bedekken en 5 - 15 minuten laten staan, totdat het helemaal ontdooid is. |

OPMERKINGEN: Automatische Ontdooien

- Biefstuk en koteletten dienen in een enkele laag te zijn ingevroren.
- Gehakt moet in dunne plakjes ingevroren worden.
- Na het draaien de ontdooidde gedeelten met dunne, vlakke stroken aluminiumfolie bedekken.
- Het gevogelte moet direkt na het ontdooien worden bereid.
- Voor steaks, runder- of varkenslapjes en gevogelte leg het voedsel zoals staat afgebeeld in de oven:



RECEPTEN VOOR AUTOMATISCHE AC-6



FISH GRATIN (AC-6)

Visgratin op zijn Italiaans

Ingrediënten: 600 g roze visfilet
 250 g Mozzarella. ongeveer
 250 g tomaten
 2 tbbsp. eetlepels ansjovisboter
 peper en zout
 1 eetlepel gehakte basilicum
 sap van 1/2 citroen
 2 eetlepels gehakte gemengde kruiden
 75 g geraspte Goudse kaas (45 % vet)
 sausbindmiddel

Methode:

- Was en droog de vis. Besprenkel met citroensap en zout, en smeer in met de ansjovisboter.
- Leg in een ronde gratineerschotel (25 cm).
- Strooi de Goudse kaas over de vis.
- Was de tomaten en verwijder de stelen. Snij in plakken en leg boven op de kaas.
- Breng op smaak met peper, zout en de gemengde kruiden.
- Laat de mozzarella uitlekken, snij in plakjes en leg op de tomaten. Bestrooi met basilicum.
- Plaats de gratineerschotel op de draaitafel en bereid op de stand **AUTOMATISCH AC-6** "visgratin" (1,2 kg).

Tip: Als de bereiding klaar is, de vis uit de gratineerschotel nemen, en een weinig bindmiddel door de saus roeren. Opnieuw koken gedurende 1-2 minuten op 100P vermogen.

FISH GRATIN (AC-6)

Visgratin 'Esterhazy'

Ingrediënten: 600 g roze visfilet
 250 g prei
 50 g ui
 100 g wortelen
 1 eetlepel boter
 zout, peper en nootmuskaat
 2 eetlepels citroensap
 125 g verse room
 100 g geraspte Goudse kaas (45 % vet)

Methode:

- Was de prei en snij ze van boven naar onder in 2. Snij daarna in dunne reepjes.
- Pel de uien, maak de wortelen schoon en snij ze in dunne reepjes.
- Doe de groenten, boter en kruiden in een stoofpan en meng ze goed. Bereiden gedurende 5-6 minuten op 100P vermogen. Halfweg de bereidingsstijd eenmaal roeren.
- Ondertussen de visfilet wassen, drogen en met citroensap en zout besprenkelen.
- Meng de verse room onder de groenten en breng opnieuw op smaak.
- Leg de helft van de groenten in een ronde gratineerschotel (25 cm). Leg de vis er bovenop en bedek met de rest van de groenten.
- Bestrooi met de Goudse kaas en plaats op de draaitafel. Bereiden op **AUTOMATISCH AC-6** "Visgratin" (1,2 kg).

FISH GRATIN (AC-6)

Visgratin met broccoli.

Ingrediënten: 500 g roze visfilet
 2 eetlepels citroensap
 1 eetlepel boter
 2 eetlepels bloem
 300 ml melk
 gehakte dille, peper en zout
 250 g diepvriesbroccoli
 100 g geraspte Goudse kaas (45 % vet)

Methode:

- Was en droog de visfilet. Besprenkel met citroensap en zout.
- De boter met de bloem in een stoofschotel zonder deksel gedurende 1-1 1/2 min op 100P vermogen verwarmen.
- De melk toevoegen en goed roeren. Opnieuw koken gedurende 3-4 minuten zonder deksel op 100P vermogen. Als de bereiding klaar is, roeren en op smaak brengen met dille, peper en zout.
- Ontdooi de broccoli in een stoofpan gedurende 4-6 min op 100P vermogen. Als de broccoli ontdooid is, deze in een ronde gratineerschotel leggen (25 cm), leg de vis er bovenop en breng op smaak.
- Giet de saus erover en bestrooi met de kaas.
- Plaats op de draaitafel en bereid op de stand **AUTOMATISCH AC-6** "visgratin" (1,1 kg).

OPMERKING:

Deze aanwijzingen zijn geldig voor 1,2 kg (1,1 kg). Als u een ander gewicht wilt bereiden, moet u de bestanddelen aanpassen.



ONDERHOUD EN REINIGEN

LET OP: GEBRUIK VOOR HET REINIGEN VAN UW MAGNETRONOVEN GEEN OVEN-REINIGERS, STOOMREINIGERS, SCHUUR-MIDDELEN, BIJTENDE REINIGINGSMIDDELEN, REINIGINGSMIDDELEN MET NATRIUM-HYDROXIDE OF SCHUURSPONSJES.

Controleer voor het schoonmaken of de binnenkant van de oven, de deur, de behuizing en de toebehoren volledig afgekoeld zijn.

REINIG DE OVEN REGELMATIG EN VERWIJDER EVENTUELE ETENSRESTEN - Houd de oven schoon om slijtage van het oppervlak te voorkomen. Dit om een lange levensduur te verkrijgen en een gevaarlijke situatie te voorkomen.

Buitenkant van de oven

De buitenkant van de oven kan eenvoudig gereinigd worden met een milde oplossing van zeep en water. Veeg zeepresten met een vochtig doekje weg en droog vervolgens met een zachte doek.

Bedieningspaneel

Open de deur voordat u begint schoon te maken, om het bedieningspaneel uit te schakelen. Het bedieningspaneel dient voorzichtig schoongemaakt te worden. Gebruik een enkel met water bevochtigde doek om het bedieningspaneel voorzichtig afnemen totdat het schoon is. Gebruik niet te veel water. Gebruik beslist geen chemische middelen of schuurmiddelen.

Binnenkant van de oven

1. Veeg na elke maal dat de oven gebruikt wordt eventuele spatten of overkooksels weg met een zachte

vochtige doek of een spons terwijl de oven nog warm is. Bij hardnekkiger vuil, veeg weg met een milde zeepoplossing bevochtigde doek totdat alle vlekken verdwenen zijn. Aangekoekt vuil kan oververhit raken, gaan roken of branden en vonken veroorzaken.

- Zorg ervoor dat de zeepoplossing of het water niet door de ventilatie-openingen in de wanden dringen daar dit de oven kan beschadigen. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen.
- Gebruik voor de binnenkant van de oven geen sproeiapparaat.
- Warm uw oven regelmatig met grill op en raadpleeg het hoofdstuk Opmerking b 'De oven leeg opwarmen' op pagina NL-7. Als er etensresten of vetspatten aan de binnenkant van de oven achterblijven, dan kunnen deze rook of een vieze geur veroorzaken.

Toebehoren

Reinig het toebehoren met een zacht afwasmiddel en water en droog ze grondig. De accessoires kunnen tevens in een vaatwasmachine worden gereinigd.

Deur

Om alle sporen van vuil te verwijderen, maakt u regelmatig beide zijden van de deur, de deurverzegelingen en aanliggende onderdelen schoon met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen.

OPMERKING: Houd de microgolvenverdelers en de accessoires altijd schoon. Als u vet in de ovenruimte of op de accessoires laat zitten, kan dit oververhit raken en vonken veroorzaken, gaan roken of zelfs vlam vatten wanneer de magnetronoven de volgende keer wordt gebruikt.



VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT

Kontroleer het volgende alvorens de reparateur te bellen:

1. Voeding

Ga na dat de stekker stevig in het stopcontact zit.
Ga na dat de zekering/circuitonderbreker in orde is.

2. Brandt de ovenlamp indien de deur open is?

JA _____ NEE _____

3. Plaats een kop met water (bij benadering 150 ml) in de oven en doe de deur goed dicht.

Stel de oven in op 1 minuut op 100 P en zet de oven aan.

Gaat het ovenlichtje aan?

JA _____ NEE _____

Draait de draaitafel?

JA _____ NEE _____

OPMERKING: De draaitafel draait in beide richtingen.

Werkt de ventilator? De ventilator is hoorbaar.)

JA _____ NEE _____

Hooft u na 1 minuut het belsignaal?

JA _____ NEE _____

Gaat het lichtje dat aangeeft dat de oven aan staat uit?

JA _____ NEE _____

Is de kop met water na deze minuut warm?

JA _____ NEE _____

4. Neem het kopje met water uit de oven en sluit de deur.

Programmeer de grill en gebruik de boven- en ondergrill gedurende 3 minuten, start de oven.

Controleer of na 3 minuten de beide grillelementen rood worden.

JA _____ NEE _____

Als u op een van deze vragen NEE heeft geantwoord, dient u uw leverancier of een erkende SHARP reparateur te bellen en de resultaten van uw controle door te geven.

OPMERKING: Wanneer u het eten gedurende de standaardtijd in dezelfde kookstand kookt, dan zal de oven automatisch zachter koken om oververhitting te voorkomen. (Het energieniveau van de oven wordt verminderd en de grill verwarmingselementen zullen aan en uit gaan.)

| Kookstand | Standaardtijd |
|----------------------|--|
| Magnetronstand 100 P | 20 Minuten |
| Grill | |
| Bovengrill | 10 Minuten |
| Ondergrill | 10 Minuten |
| Boven- en ondergrill | Bovengrill - 5 Minuten Ondergrill - 5 Minuten |
| Dubbele 1 | Magnetronstand (70P) - 10 Minuten Bovengrill - 10 Minuten |
| Dubbele 2 | Magnetronstand (70P) - 10 Minuten Ondergrill - 10 Minuten |

WAT ZIJN MICROGOLVEN?



Microgolven zijn elektromagnetische golven, net als radio- en televisiegolven.

De microgolven die de magnetron opwekt, brengen de watermoleculen in het voedsel in trilling. Door de veroorzaakte wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten ontdooid, verwarmd en gaar worden.

De korte bereidingstijden zijn eraan te danken dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Op deze manier wordt de energie optimaal benut. Bij het koken met een elektrisch fornuis daarentegen verwarmt de energie van de kookplaat eerst de pan en daarna pas het levensmiddel. Daardoor gaat veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN MICROGOLVEN

Microgolven dringen door alle niet-metalen voorwerpen, bv. van glas, porcelein, keramiek,

kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen in de magnetron niet verwarmd. Het serviesgoed wordt indirect, via de levensmiddelen, verwarmd.

De gerechten nemen microgolven op (absorberen ze) en worden daardoor verwarmd.

Metalen voorwerpen laten geen microgolven door; de microgolven worden teruggekaatst (gereflecteerd). Daarom zijn metalen voorwerpen doorgaans niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen, waarbij u juist deze eigenschappen kunt gebruiken. U kunt bijvoorbeeld gerechten tijdens het ontdooien of bereiden met aluminiumfolie bedekken. Daardoor voorkomt u te warme of te hete, respectievelijk overgare delen bij onregelmatige gerechten. Houd u aan de volgende aanwijzingen.

NEDERLANDS

GESCHIKT SERVIESGOED

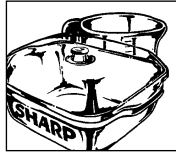


GESCHIKT SERVIESGOED VOOR DE MAGNETRON

GLAS EN GLASKERAMIEK



Hittebestendig serviesgoed van glas is heel geschikt. Tijdens het bereiden kunt u het voedsel van alle kanten zien. Het glas mag echter geen metaal bevatten (bv. kristalglas met loodoxide) of met een metalen laagje bedekt zijn (bv. van goud of kobaltblauw).



KERAMIEK

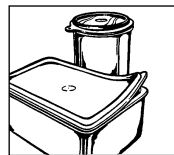
is in de regel heel geschikt.

Keramiek moet geglazuurd zijn; bij ongeglaazuurd keramiek kan vocht in het serviesgoed dringen. Door vocht wordt het materiaal verwarmd en kan het ontploffen. Als u niet zeker weet of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, kunt u een serviesgeschiktheidstest doen.

PORCELEIN

is heel geschikt. Let erop, dat het porcelein niet verguld of verzilverd is of metaal bevat.

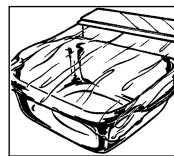
KUNSTSTOF



Hittebestendig, kunststof serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron kan voor ontdooien, verwarmen en bereiden worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

PAPIEREN SERVIESGOED Hittebestendig, papieren serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron kan ook worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

KEUKENPAPIER



kan gebruikt worden om vocht dat bij kort opwarmen ontstaat, weg te nemen (bv. bij brood of gepaneerde gerechten). Leg het papier tussen het voedsel en de draaischijf. Zo blijft de buitenkant van het voedsel knapperig en droog. Door vette gerechten met keukenpapier af te dekken, worden spetters opgevangen.



GESCHIKT SERVIESGOED

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie kan goed voor afdekken of omwikkelen worden gebruikt. Houd u aan de aanwijzingen van de fabrikant.

BRAADZAKJES

kunnen in de magnetron worden gebruikt. Metalen klemmen zijn echter niet geschikt om ze te sluiten, aangezien de folie van het braadzakje kan smelten. Sluit de zakjes met draad en prik meerdere malen met een vork in het braadzakje. Het gebruik van niet-hittebestendige folie, zoals plastic folie, wordt voor de magnetron niet aangeraden.

GESCHIKT SERVIESGOED VOOR COMBIWERKING

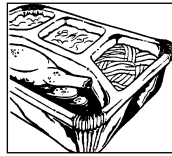
Bij combiwerking (magnetron + grill) en voor de grill kunt u willekeurig hittebestendig serviesgoed gebruiken, bv. porcelein, keramiek of glas. Metalen servies mag uitsluitend voor de grill worden gebruikt. Gebruik geen keuken- of bakpapier in de grill of bij onderverwarming. Het kan oververhit raken en in brand vliegen.

METAAL



mag doorgaans niet gebruikt worden, omdat het de microgolven niet doorlaat en de golven dus niet bij de gerechten komen. Er zijn echter uitzonderingen: smalle stroken

aluminiumfolie kunnen voor het afdekken van delen van het voedsel gebruikt worden, zodat deze niet zo snel ontdooien of gaar worden (bv. de vleugels van een kip).



Kleine metalen spiezen of aluminium schaaltes (bv. van kant-en-klare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter klein zijn in verhouding tot

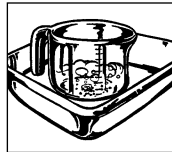
het gerecht, bv. aluminium schaaltes moeten voor ten minste $\frac{2}{3}$ tot $\frac{3}{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het gerecht over te doen in servies dat geschikt is voor de magnetron.

Houd bij gebruik van aluminium schaaltes of ander metalen serviesgoed een afstand van ten minste 2,0 cm tot de wanden van de magnetronruimte aan - deze kunnen anders door mogelijke vonkvorming beschadigd worden.

GEEN SERVIES MET METALEN LAGEN,

metalen delen of metalen inzetstukken, zoals schroeven, banden of handvatten gebruiken.

SERVIESGESCHIKTHEIDSTEST



Als u niet zeker weet of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, doe dan deze test: zet het serviesgoed in de magnetron, met ernaast of erop

een glazen houder met 150 ml water. Laat het apparaat 1 tot 2 minuten werken bij het maximale vermogen van 100 P (800 W). Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Doe deze test niet bij kunststof serviesgoed, dit kan smelten.

TIPS EN TRUCS



VOORDAT U BEGINT...

Om het werken met de magnetron zo eenvoudig mogelijk te maken, geven wij u hierna de belangrijkste aanwijzingen en tips. Start het apparaat pas als er voedsel in de magnetronruimte staat.

INSTELLEN VAN DE TIJD

De ontdooiings-, verwarmings- en bereidingstijden zijn in de regel aanzienlijk korter dan bij een traditioneel fornuis of een traditionele oven. Houd u daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. Stel eerder een kortere dan een langere tijd in. Test na het bereiden of het voedsel gaar is. Het is beter kort na te verwarmen dan het voedsel te lang in de magnetron te laten.

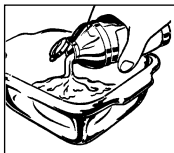
BEGINTEMPERATUUR

De ontdooiings- verwarmings- of bereidingsduur is afhankelijk van de begintemperatuur van het levensmiddel. Diepvriesvoedsel of in de koelkast bewaarde levensmiddelen hebben bijvoorbeeld een langere tijd nodig dan op kamertemperatuur bewaarde levensmiddelen.

Voor het verwarmen en bereiden van levensmiddelen gaan we uit van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van levensmiddelen gaan we uit van een diepvriestemperatuur van -18° C. Maak **popcorn** alleen in speciale, voor de magnetron geschikte popcornhouders. Houd u strikt aan de aanwijzingen van de fabrikant. Gebruik geen normale papieren houders of glazen serviesgoed.



Kook **eieren** niet in de schaal. In de schaal wordt druk opgebouwd, waardoor het ei kan ontploffen. Prik voordat u de magnetron aanzet in de eierdooier.



Verwarm geen **frituurolie of -vet** in de magnetron. U kunt de temperatuur van de olie niet controleren. De olie kan plotseling uit de houder spatten.

Verwarm **geen gesloten**

houders, zoals glazen potten en blikjes. Door de ontstane druk kunnen de houders ontploffen (uitzondering: inmaken).

ALLE AANGEGEVEN TIJDEN...

in dit kookboek zijn richtwaarden, die kunnen variëren al naar gelang begintemperatuur, gewicht en eigenschappen van het voedsel (water- en vetgehalte enz.).

ZOUT, SPECERIJEN EN KRUIDEN

Gerechten die in de magnetron zijn bereid, behouden hun eigen smaak beter dan gerechten die op traditionele wijze zijn bereid. Gebruik daarom weinig zout en voeg dit pas toe als het gerecht gaar is. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak van het voedsel uit. Kruiden en specerijen kunnen normaal gebruikt worden.

GEBRUIKSMOGELIJKHEDEN

Magnetron: met de magnetron kunt u in korte tijd gerechten ontdooien, verwarmen en gaar laten worden.

Combiwerking: met de magnetron/grillcombinatie kunt u tegelijkertijd voedsel bereiden en een bruin korstje geven. De voordelen van deze apparaten worden dus op een handige manier gecombineerd. Door de warmte van de grill worden de poriën van de voedselranden snel gedicht en de microgolven zorgen voor een korte, zuinige bereidingsduur. Het voedsel blijft van binnen mals en wordt van buiten knapperig. **Grill:** uw apparaat is voorzien van een kwartsgrill. Deze kunt u ook gebruiken zonder de magnetron, als elke andere traditionele grill. Bovendien beschikt uw apparaat over een ondergrill, waarmee u gerechten (bv. pizza's) ook van onderen een knapperig korstje kunt geven.

GAARTESTS

U kunt, net als bij traditioneel koken, testen of het gerecht al gaar is:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft, wanneer het warm of gaar is, een bepaalde interne temperatuur. Met een voedselthermometer kunt u controleren of het gerecht warm of gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork testen. Wanneer de vis niet meer glazig is en gemakkelijk van de graat loskomt, is deze gaar. Wanneer de vis te lang in de magnetron heeft gestaan, wordt deze taai en droog.
- Houten staafjes: taart en brood kunt u testen door er met een houten staafje in te prikken. Wanneer het staafje schoon en droog blijft, is het voedsel gaar.



TIPS EN TRUCS

BEPALEN OF HET VOEDSEL GAAR IS MET EEN VOEDSELTHERMOMETER

Alle dranken en gerechten hebben na afloop van de bereiding een bepaalde interne temperatuur, waarbij ze gaar zijn. Deze interne temperatuur kunt u meten met een voedselthermometer. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen aangegeven.

TABEL: BEPALEN OF HET VOEDSEL GAAR IS MET EEN VOEDSELTHERMOMETER

| Drank/Gerecht | Interne temperatuur aan het einde van de bereidingsduur | Interne temperatuur Na 10 tot 15 minuten staan |
|--|---|--|
| Dranken verwarmen (koffie, water, thee enz.) | 65-75° C | |
| Melk verwarmen | 60-65° C | |
| Soepen verwarmen | 75-80° C | |
| Eenpansgerechten verwarmen | 75-80° C | 85-90° C |
| Gevogelte | | |
| Lamsvlees | | |
| Roze gebraden | 70° C | 70-75° C |
| Doorbakken | 75-80° C | 80-85° C |
| Roastbeef | | |
| Licht doorbakken (rare) | 50-55° C | 55-60° C |
| Half doorbakken (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Goed doorbakken (well done) | 75-80° C | 80-85° C |
| Schweine-, Kalbfleisch | 80-85° C | 80-85° C |

WATER TOEVOEGEN

Groente en andere waterrijke levensmiddelen kunnen in hun eigen nat of met weinig water gekookt worden. Daardoor blijven veel vitamines en mineralen in het voedsel behouden.

LEVENS MIDDELEN MET VEL OF SCHAAL

zoals worstjes, kip, kippenpoot, aardappelen in de schil, tomaten, appels, eierdooier en dergelijke met een vork of houten staafje prikken. Daardoor kan lucht ontsnappen, zonder dat het vel of de schaal knapt.

VETTE GERECHTEN

Vlees met vette gedeelten en vetlaagjes wordt sneller gaar dan magere delen.

Bedek deze delen daarom bij het bereiden met aluminiumfolie of leg het voedsel met de vette delen naar beneden.

BLANCHEREN VAN GROENTE

Groente moet voor het invriezen geblancheerd worden. Op deze manier blijven kwaliteit en aroma het best behouden.

Werkwijze: de groente wassen en kleinsnijden. Doe 250 g groente met 275 ml water in een schaal en verwarm het geheel afgedekt gedurende 3-5 minuten. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om te voorkomen dat de groente verder kookt, en daarna laten afdruppen. De geblancheerde groente luchtdicht verpakken en invriezen.

INMAKEN VAN GROENTE EN FRUIT

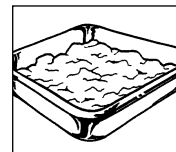


U kunt met de magnetron snel en gemakkelijk inmaken. In de handel zijn speciaal voor de magnetron geschikte inmaakglazen, rubberen ringen

en bijbehorende kunststof inmaakklemmen verkrijgbaar. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De duur van de bereiding in de magnetron is afhankelijk van de hoeveelheid voedsel die u wilt ontdooien, verwarmen of bereiden. Dat wil zeggen dat kleine porties sneller gereed zijn dan grote. De vuistregel is:



DUBBELE HOEVEELHEID=BIJNA TWEE KEER ZO LANG
HALVE HOEVEELHEID=HALVE DUUR

HOGE EN LAGE HOUDERS

Als beide houders dezelfde inhoud hebben, duurt bereiden in de hoge houder langer dan in de lage. Gebruikt u dus zoveel mogelijk lage houders met een groot oppervlak. Gebruik hoge houders uitsluitend voor gerechten die kunnen overkoken, bv. voor pasta, rijst, melk enz.

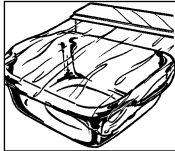
RONDE EN OVALE HOUDERS

In ronde of ovale houders worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige; de microgolvenenergie hoopt zich namelijk op in de hoeken, waardoor het voedsel op die plek te gaar kan worden.

TIPS EN TRUCS



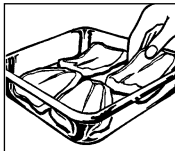
AFDEKKEN



Door het voedsel af te dekken, blijft het vocht van het voedsel behouden en duurt het bereiden korter. Gebruik voor het afdekken een deksel,

magnetronfolie of een afdekplaat. Gerechten die u een korstje wilt geven, zoals gebraad of kip, niet afdekken. De regel is: wat in een traditionele oven afgedekt wordt, moet ook in de magnetron worden afgedekt. Wat in de oven onbedekt bereid wordt, moet ook in de magnetron onbedekt bereid worden.

ONREGELMATIGE DELEN

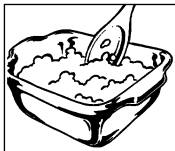


met het dikkere resp. compactere deel naar buiten plaatsen.

Groente (bv. broccoli) met de steeltjes naar buiten leggen. Dikkere delen hebben meer tijd

nodig en nemen aan de buitenkant meer magnetronenergie op, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

OMROEREN



De gerechten moeten omgeroerd worden, omdat de microgolven eerst de buitenkant verwarmen.

Door om te roeren wordt de warmte verdeeld en het gerecht

gelijkmatig verwarmd.

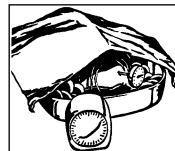
PLAATSING

Zet meerdere afzonderlijke porties, bv. puddingen, kopjes of aardappelen in de schil in een cirkel op de draaischijf. Laat wat ruimte vrij tussen de porties, zodat de microgolvenenergie van alle kanten binnendringen kan.

OMKEREN

Middelgrote delen, zoals hamburgers en steaks, tijdens het bereiden eenmaal omkeren om de bereidingsduur te verkorten. Grote delen, zoals gebraad en kip, moeten omgekeerd worden, omdat de naar boven gekeerde kant meer microgolvenenergie opvangt en kan uitdrogen, als deze niet omgekeerd wordt.

LATEN STAAN



Een van de belangrijkste regels bij het koken met de magnetron is, dat u het voedsel voldoende lang moet laten staan. Bijna alle gerechten die in de magnetron

ontdooit, verwarmd of bereid worden, moeten korter of langer blijven staan. Gedurende deze tijd worden de warmte en de vloeistof in het gerecht gelijkmatig verdeeld.



VERWARMEN

- Kant-en-klare gerechten in aluminium houders moeten uit de houders worden gehaald en op een bord of in een schaal verwarmd worden.
- Dek de gerechten af met magnetronfolie, een bord of een afdeklaat (in de handel verkrijgbaar), zodat de buitenkant niet uitdroogt. Dranken mogen niet afgedekt worden.
- Bij hermetisch afgesloten houders de deksels verwijderen.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk, een glazen staafje in de houder zetten.
- Roer grote hoeveelheden waar mogelijk tussendoor om, zodat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt.
- De aangegeven tijden gelden voor levensmiddelen bij een kamertemperatuur van 20° C. Levensmiddelen die in de koelkast zijn bewaard, moeten iets langer in de magnetron blijven.
- Laat de gerechten na het verwarmen 1-2 minuten staan, zodat de warmte zich gelijkmatig over het gerecht kan verdelen.
- De aangegeven bereidingstijden zijn richtwaarden en hangen af van het gewicht, het water- en vetgehalte en de gewenste eindsituatie.



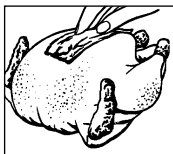
ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van levensmiddelen. Ontdooien in de magnetron duurt in de regel aanzienlijk korter dan ontdooien op traditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Haal het ingevroren voedsel uit de verpakking en leg het voor het ontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN HOUDERS

Verpakkingen en houders die bestand zijn tegen zowel zeer lage (tot ca. -40° C) als zeer hoge (tot ca. 220° C) temperaturen, kunnen goed voor het ontdooien en verwarmen van gerechten worden gebruikt. Zo kunt u voedsel in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs gaar laten worden, zonder het gerecht tussendoor in een andere schaal over te doen.

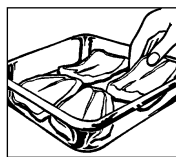
AFDEKKEN



Dek dunnere delen voor het ontdooien af met kleine aluminiumstroken. Dek reeds ontdooide of warme delen tijdens het ontdooien eveneens af met aluminiumstroken. Hierdoor wordt verhinderd dat de dunne delen al warm zijn, terwijl de dikkere delen nog bevroren zijn.

HET VERMOGEN VAN DE MAGNETRON...

beter te laag dan te hoog kiezen. Op die manier bereikt u een gelijkmatig resultaat. Als het vermogen



van de magnetron te hoog is, wordt de buitenkant van het gerecht te snel gaar, terwijl de binnenkant nog bevroren is.

OMKEREN/OMROEREN

Bijna alle levensmiddelen moeten tijdens het bereiden eenmaal omgekeerd of omgeroerd worden. Delen die aan elkaar vastzitten, zo snel mogelijk scheiden.

KLEINERE HOEVEELHEDEN...

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij raden daarom aan zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en eenvoudig hele menu's samenstellen.

KWETSBARE LEVENSMIDDELEN,

zoals taarten, room, kaas en brood, niet helemaal in de magnetron ontdooien, maar slechts gedeeltelijk en bij kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenkant al te warm wordt, terwijl de binnenkant nog bevroren is.

DE WACHTTIJD...

is na het ontdooien van levensmiddelen bijzonder belangrijk, omdat het ontdooien in deze tijd doorgaat. In de ontdooitabel vindt u de tijden voor de verschillende levensmiddelen. Dikke, compacte levensmiddelen hebben meer tijd nodig dan platte levensmiddelen met een poreuze structuur. Mocht het levensmiddel niet voldoende ontdooit zijn, dan kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de wachttijd verlengen. Verwerk de levensmiddelen zoveel mogelijk meteen na het ontdooien. Vries ze niet opnieuw in.

BEREIDEN VAN VERSE GROENTE



- Let er bij het kopen van groente op, dat de stukken zo gelijkmatig mogelijk zijn. Dit is vooral belangrijk als u de groente ongesneden wilt bereiden (bv. aardappelen in de schil).
- Was de groente en maak deze panklaar vóór de bereiding; weeg en snijd dan pas de voor het recept benodigde hoeveelheid.
- Voeg specerijen toe zoals u gewend bent, maar zout pas wanneer het gerecht gaar is.
- Voeg voor 500 g groente ca. 5 EL water toe. Vezelrijke groente heeft wat meer water nodig. U vindt de gegevens hiervoor in de tabel.
- Groente wordt doorgaans in een schaal met deksel bereid. Groentesoorten die veel water bevatten, zoals uien of aardappelen in de schil, kunnen zonder extra water in de magnetron worden bereid.
- Roer of keer de groente halverwege de bereidingsduur.
- Laat de groente, wanneer deze gaar is, nog ca. 2 minuten staan, zodat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt.
- De aangegeven bereidingstijden zijn richtwaarden en hangen af van het gewicht, de begintemperatuur en de eigenschappen van de groente. Hoe verser de groente, des te korter duurt het bereiden.

BEREIDEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE



- Let er bij het kopen op dat de stukken zo gelijkmatig mogelijk zijn. Hierdoor bereikt u een beter resultaat.
- Was vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig onder koud stromend water en dep ze met keukenpapier droog. Daarna normaal verder verwerken.
- Rundvlees moet goed bestorven en peesarm zijn.
- Ondanks gelijke grootte van de stukken kan het resultaat ongelijkmatig zijn. Dit ligt o.a. aan het soort voedsel, het vet- en vochtgehalte en de begintemperatuur.
- Keer grotere stukken vis, vlees en gevogelte halverwege de bereidingsduur om, zodat ze aan alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Dek gebrad, wanneer het gaar is, met aluminiumfolie af en laat het ca. 10 minuten staan (wachtijd). Gedurende deze tijd gaart het gebrad na en verdeelt het vocht zich gelijkmatig, zodat er bij het aansnijden minder vleessap verloren gaat.

ONTDOOIEN EN BEREIDEN



Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in een keer ontdooid en gaar worden. In de tabel vindt u enkele voorbeelden. Let bovendien op de algemene aanwijzingen voor het "Verwarmen" en "Ontdooien" van levensmiddelen. Houd u, bij de bereiding van in de handel verkrijgbare kant-en-klare diepvriesgerechten, aan de aanwijzingen

van de fabrikant op de verpakking. Meestal wordt nauwkeurig aangegeven hoe lang het bereiden in de magnetron duurt en hoe u te werk moet gaan. Let a.u.b. ook op de opmerking over het opwarmen van kant-en-klare maaltijden op bladzijde NL-6.



VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

VERMOGEN MAGNETRON

Uw magnetron heeft een vermogen van 800 W (100 P) en 5 vermogensinstellingen. Richt u bij het kiezen van het vermogen naar de aanwijzingen in dit kookboek. In het algemeen geldt:

100 % vermogen = 100 P (800 watt)

wordt gebruikt voor snel gaar laten worden of verwarmen, bv. voor schotels, warme dranken, groente, vis enz.

70 % vermogen = 70 P (560 watt)

Verlaag bij langere bereidings tijden van compacte gerechten, zoals gebrad, of kwetsbare gerechten, zoals kaassaus, het vermogen van de magnetron. Bij een lager vermogen koken de gerechten niet over en wordt vlees gelijkmatig gaar, zonder aan de randen te gaar te worden.

50 % vermogen = 50 P (400 watt)

Verlaag het vermogen van de magnetron enigszins en verleng de bereidingsduur voor compacte gerechten, die bij een traditionele bereiding veel tijd nodig hebben om gaar te worden, zoals rundvleeschotels. Op deze manier wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 30 P (240 watt)

Kies voor het ontdooien een lage vermogensinstelling. Dit zorgt ervoor dat het voedsel gelijkmatig ontdooit. Deze instelling is ook ideaal voor het bereiden van rijst, pasta en knoedels.

10 % vermogen = 10 P (80 watt)

Voor het voorzichtig ontdooien van bv. roomtaarten moet u de laagste instelling kiezen.

GEBRUIK VAN DE GRILLFUNCTIES

Verklaring van de symbolen

Grill boven

Kan veelzijdig worden ingezet voor het bakken en grillen van vlees, gevogelte en vis.

Grill onder

Deze functie kan gebruikt worden om voedsel van onder bruin te laten worden.

Grill boven en onder

Gelijktijdig onder en boven grillen. Deze combinatie is geschikt voor het afbakken van toasts, quiches en gehaktburgers.

Combiwerking-1: magnetron en grill boven

Combiwerking-2: magnetron en grill onder

In de tweevoudige stand kunnen de verschillende vermogensniveaus van de magnetron met de bovengrill of de ondergrill gecombineerd worden.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

P = Power (vermogen)

W = watt

Ad (Auto Defrost) = Ontdooiprogramma

Ac (Auto Cook) = Automatisch bereidingsprogramma

EL = eetlepel

TL = theelepel

sn = snufje

ko = kopje

min = minuten

MAG = magnetron

kg = kilogram

g = gram

l = liter

ml = milliliter

cm = centimeter

doorsn. = doorsnede

pk = pakje

MG = microgolven

sec = seconden

DV = diepvriesproduct

msp = mespunt

RECEPTEN



AANPASSEN VAN TRADITIONELE RECEPTEN

Als u uw beproefde recepten in de magnetron wilt bereiden, moet u het volgende in gedachte houden:

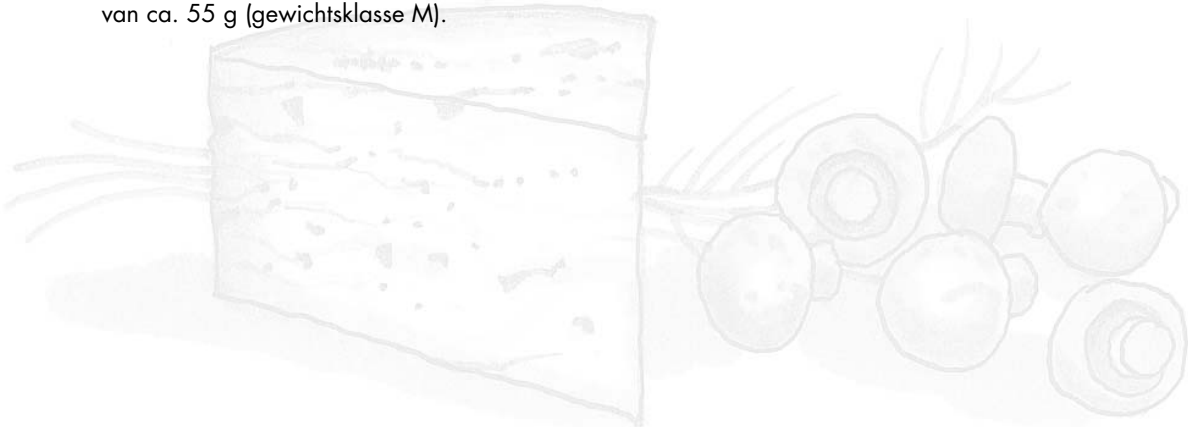
Verkort de bereidingsduur met eenderde tot de helft. Richt u naar de recepten in dit kookboek. Levensmiddelen die veel water bevatten, zoals vlees, vis, gevogelte, groente, fruit, eenpansgerechten en soepen kunnen zonder problemen in de magnetron worden bereid. Bij levensmiddelen met weinig vocht moet de buitenkant vóór het verwarmen of bereiden bevochtigd worden.

Gebruik voor rauwe levensmiddelen die gestoofd worden ongeveer tweederde van de hoeveelheid vloeistof in het oorspronkelijke recept. Indien nodig tijdens het bereiden vloeistof toevoegen.

De hoeveelheid vet kan aanzienlijk verminderd worden. Een klein beetje boter, margarine of olie is voldoende om het gerecht op smaak te brengen. Daarom is de magnetron zeer geschikt voor het bereiden van dieetvoedsel.

GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn bedoeld voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.
- Aanbevelingen voor geschikt serviesgoed en de totale bereidingsduur vindt u steeds aan het begin van het recept.
- In de regel wordt uitgegaan van hoeveelheden klaar voor consumptie, tenzij anders aangegeven.
- De eieren in de recepten hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse M).



COMBIWERKING

Hiervoor gelden in het algemeen dezelfde regels als voor de magnetron. Let bovendien op het volgende:

1. Het vermogen van de magnetron moet op het soort levensmiddel en de bereidingsduur worden afgestemd. Richt u naar de recepten in dit kookboek.
2. Als u gerechten in de gecombineerde magnetron en grill bereidt, let dan op het volgende: voor grote, dikke levensmiddelen, zoals varkensgebraad, duurt het bereiden in de magnetron langer dan bij kleine, platte levensmiddelen. Bij de grill is het omgekeerd. Hoe dichter het levensmiddel bij de grill ligt, des te sneller wordt het bruin. Dat wil zeggen dat de grilltijd bij combiwerking soms korter is bij grotere braadstukken dan bij kleinere braadstukken.
3. Bij het grillen heeft u het rooster nodig om te zorgen dat het voedsel snel en gelijkmatig bruin wordt (uitzondering: grote, dikke levensmiddelen worden direct op de draaischijf gegrild).



TABELLEN

TABEL: ONTDOOIEN IN DE MAGNETRON

| LEVENS MIDDEL | HOEVLH.VERMOGEN | | ONTDOOI DUUR -MIN- | WERKWIJZE | WACHTTIJD -MIN- |
|---|-----------------|--------|-----------------------|---|--------------------|
| | -G- | (WATT) | | | |
| Worstjes | 300 | 30 P | 4-5 | Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren | 5-10 |
| Vis | 700 | 30 P | 9-12 | Halverwege de ontdooiingstijd keren | 30-60 |
| Krab | 300 | 30 P | 6-8 | Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen | 5 |
| Broodjes, 2 stuks | 80 | 30 P | ca. 1 | Alleen gedeeltelijk ontdooien | - |
| Sneden brood | 250 | 30 P | 2-3 | Schijven naast elkaar leggen, ged. ontd. | 5 |
| Heel brood | 1000 | 30 P | 9-11 | Halverwege de ontdooiingstijd keren | 15 |
| Taart, 1 stuk | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Hele taart, Ø 24 cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Boter | 250 | 30 P | 2-3 | Alleen gedeeltelijk ontdooien | 15 |
| Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen) | 250 | 30 P | 2-4 | Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren | 5 |

Gebruik de standen Ad-1 – Ad-4 voor automatisch ontdooien om karbonades, biefstuk, gehakt, gevogelte en gesneden brood te ontdooien.

TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

| LEVENS MIDDEL | HOEVEELHEID -G- | IN- STELLING | VERMOGEN (WATT) | DUUR -MIN- | WATER TOEVOEGEN | WERKWIJZE | WACHTTD -MIN- |
|-------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------------|--------------------|---|------------------|
| | | | | | | | |
| Forel, 1 stuk | 250 | | 100 P | 6-8 | - | Afdekken | 1-2 |
| Schotel | 450 | | 100 P | 10-12 | - | Afdekken, na 6 minuten omroeren | 2 |
| Groente | 300 | | 100 P | 8-10 | 5EL | Afdekken, halverwege omkeren | 2 |
| Groente | 450 | | 100 P | 10-12 | 5EL | Afdekken, halverwege omkeren | 2 |
| Kruidenbrood 2 stuks | 350 | | 50 P | ca. 2 1/2[*] | - | Op het rooster leggen, halverwege omkeren | - |
| | | | 50 P | ca. 2 | | | |

TABELLEN



TABEL: GAAR LATEN WORDEN, GRILLEN, GRATINEREN

| GERECHT | HOEVEELHEID -G- | INSTELLINGVERMOGEN STELLUNG LEISTUNG | DUUR -MIN- | WERKWIJZE | WACHTTIJD -MIN- | |
|------------------------------------|--------------------|---|---------------|--|--|----|
| Varkens- braad | 600-1500g | | | Met het automatische progr. AC-7 voor varkensbraad bereiden | 10 | |
| Roastbeef medium | 1000 | | 70 P | 6-9 | Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Roastbeef medium | 1500 | | 70 P | 11-14 | Specerijen naar smaak toevoegen, met de vette kant onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren | 10 |
| | | | 70 P | 10-13(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Gehakt | 700 | | 50 P | 13-15 | Gehakt (half-om-half) bereiden, in een ovenshotel doen en op de draaischijf gaar laten worden | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Kip | 1200 | | 70 P | 8-10 | Specerijen naar smaak toevoegen, met de borst naar onder in een vlakke ovenshotel doen, na (*) keren of met automatisch progr. AC-4 voor gegrilde kip bereiden | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Kippen- poot | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Kippen- poot | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Specerijen naar smaak toevoegen, met het vel naar onder op het rooster leggen, na (*) keren | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Forel | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Wassen, met citroensap bevochtigen, binnen en buiten zout toevoegen, bloem, op het rooster leggen, na (*) keren | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Lendenbiefstuk | 200 | | | 7-9(*) | Op het rooster leggen, na (*) keren | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Gratineren van ovenshotels e.d. | | | | 8-10 | Ovenshotel op het rooster zetten | - |
| Kaastoasts | | | 100 P | 1/2 | Toastbrood toasten, met boter besmeren, beleggen met schijven gekookte ham, ananas en smeerkaas. In het midden prikken, op het rooster zetten | - |
| | | | | 5-8 | | |

NEDERLANDS

TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

| LEVENS MIDDEL | HOEVEELH. -G- | VERMOGEN | DUUR ONTID. -MIN- | WERKWIJZE | HOEV. WATER -EL- |
|---|------------------|----------|----------------------|--|---------------------|
| Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette) | 300 | 100 P | 6-8 | Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | 5 |

Aardappelen hebben ca. 1-3 minuten langer nodig.



TABELLEN

TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN
DRANK/GERECHT **HOEVLH.** **VERMOGEN** **TIJDWERKWIJZE**
-G/ML- **(WATT)** **-MIN-**

| | | | | |
|---|-----|-------|---------|---|
| Dranken, 1 kopje | 150 | 100 P | ca.1 | Niet afdekken |
| Schotel (Groente, vlees en bijlagen) | 400 | 100 P | 4-6 | Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren |
| Eenpansgerecht, soep | 200 | 100 P | 2-3 | Afdekken, na het verwarmen omroeren |
| Bijlagen | 200 | 100 P | ca.2 | Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren |
| Vis, 1 schijf ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | Met wat saus bevochtigen, afdekken |
| Worstjes, 2 stuks | 180 | 100 P | ca.2 | Meerdere malen in het vel prikken |
| Babyvoedsel, 1 potje | 190 | 100 P | ca.1 | Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen |
| Margarine of boter smelten ¹ | 50 | 100 P | ca. 1/2 | Bedekken |
| Chocolade smelten | 100 | 50 P | ca.3 | Tussendoor omroeren |
| 6 blaadjes gelatine oplossen | 10 | 50 P | 1/2-1 | In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren |

¹ vanaf koelkasttemperatuur



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Frankrijk

UIENSOEP

Soupe à l'oignon et au fromage

Totale bereidingsduur: ca. 16-19 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
2 soepkommen (à 200 ml)

Ingrediënten

1/2 EL boter of margarine (10 g)
1-2 uien (60 g), in ringen
400 ml vleesbouillon
zout, peper
1 toastschijven
2 EL geraspte kaas (20 g)

1. Verdeel de boter over de schaal. Voeg de uienringen, de vleesbouillon en de specerijen toe en laat het geheel afgedekt gaar worden.

5-6 min. **100 P**

2. Toast de toastschijven, snijd ze in blokjes en verdeel ze over de soepkommen. Giet de soep eroverheen en bestrooi hem met kaas.
3. Zet de kommen op het rooster en gratineer de soep.

11-13 min. **10 P**

SOEPEN EN VOORGERECHTEN



Spanje

CHAMPIGNONS MET ROOSMARIJN

Champiñones rellenos al romero

Totale bereidingsduur: ca. 12-18 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde schaal met deksel
(doorsn. ca. 22 cm)

Ingrediënten

- 8 grote champignons (ca. 225 g) in een stuk
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 50 g in kleine blokjes gesneden ham
gemalen zwarte peper
gehakte roosmarijn
- 125 ml droge witte wijn
- 125 ml room
- 2 EL meel (20 g)

1. Haal de steeltjes van de champignons en snijd ze klein.
2. Doe de boter in de schaal en verdeel hem over de bodem. Voeg de ui, de blokjes ham en de champignonsteeltjes toe, dan peper en roosmarijn, afdekken en gaar laten worden.
3-5 min. **100 P**
Af laten koelen.
3. Verhit in de tweede schaal 100 ml wijn en de room (met deksel).
2-3 min. **100 P**
4. Meng de rest van de wijn met het meel en vermeng het met de warme vloeistof.
1-2 min. **100 P**
5. Vul de champignons met het hammengsel, zet ze in de saus en gratineer het geheel op het rooster.
 1. **2-3 min.** **100 P**
 2. **6-8 min.** **50 P**
 Laat de champignons, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan.

Spanje

GEVULDE HAM

Jamón relleno

Totale bereidingsduur: ca. 12-16 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
lage, ovale ovenschotel
(ca. 26 cm lang)
8 kleine houten stokjes

Ingrediënten

- 150 g bladspinazie zonder stelen
- 150 g kwark met een vetgehalte van 20 %
- 50 g geraspte emmentaler
peper
zoet paprikapoeder
- 8 schijven gekookte ham (400 g)
- 125 ml water
- 125 ml room
- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 2 EL meel (20 g)

1. Snijd de spinazie fijn, meng deze met de kwark en de kaas en voeg specerijen naar smaak toe.
2. Leg op elke schijf gekookte ham een eetlepel vulling en rol hem op. Steek de hamschijf met een houten stokje vast.
3. Maak een bechamelsaus. Doe daarvoor de vloeistof in een schaal, dek hem af en verwarm de schaal.
3-4 min. **100 P**
Kneed een deeg van de boter en het meel, voeg dit toe aan de vloeistof en roer het glad met de garde, totdat het opgelost is. Op smaak brengen.
1/2-1 min. **100 P**
4. Giet de saus in de ingevette bakvorm, leg de rolletjes erin, dek de vorm af en kook. Om te grillen moet u de afdekking wegnemen en de bakvorm op het rek plaatsen.
 1. **7-10 min.** **100 P**
 2. **7-8 min.** **50 P**
 Laat de hamrolletjes, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 5 minuten staan.

Tip:

U kunt ook kant-en-klare bechamelsaus uit de winkel gebruiken.

NEDERLANDS



SOEPEN EN VOORGERECHTEN

Nederland

CHAMPIGNONSOEP

Totale bereidingsduur: 10-14 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 200 g | in schijfjes gesneden champignons |
| 1 | gesnipperde ui (50 g) |
| 300 ml | vleesbouillon |
| 300 ml | room |
| 2 1/2 EL | meel (25 g) |
| 2 1/2 EL | boter of margarine (25 g) |
| | zout |
| | peper |
| 150 g | room (crème fraîche) |

1. Doe de groente met de vleesbouillon in de schaal en laat het geheel afgedekt gaar worden.

7-9 min. **100 P**

2. Pureer alle ingrediënten met een mixer. Voeg de room toe.
3. Kneed het meel en de boter tot een deeg en roer het glad in de champignonsoep. Zout en peper toevoegen, afdekken en gaar laten worden.

3-5 min. **100 P**



HOOFDGERECHTEN

Griekenland

AUBERGINES MET GEHAKTVULLING

Melitsánes jemístés mé kimá

Totale bereidingsduur: ca. 21-24 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde ovenschotel met deksel
(doorsnede ca. 25cm)

Ingrediënten

| | |
|-------|---|
| 2 | aubergines zonder steel (elk van ca. 250 g) |
| 3 | tomaten (ca. 200 g) |
| 1 TL | olijfolie voor invetten van de vorm |
| 2 | gesnipperde uien (100 g) |
| 4 | milde groene paprika's |
| 200 g | gehakt (rund of lam) |
| 2 | geperste knoflookteentjes |
| 2 EL | gladde, gehakte peterselie |
| | zout en peper |
| | paprikapoeder |
| 60 g | Griekse schapenkaas in blokjes |

Tip U kunt in plaats van aubergines ook courgettes gebruiken.

1. Snijd de aubergines overlangs door. Haal het vruchtvlees met een theelepel zover weg, dat er een rand van ongeveer 1 cm overblijft. Voeg zout toe. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
 2. Ontvel twee tomaten, haal de steeltjes weg, en snijd de tomaten in blokjes.
 3. Vet de bodem van de schaal in met olijfolie, voeg de uien toe, dek het geheel af en laat het stoven.
- ca. 2 min.** **100 P**
4. Haal de steeltjes en de kernen van de paprika's weg. Snijd de rest in schijven. Bewaar eenderde voor de garnering. Meng het gehakt met de aubergines, de uien, de tomaten, de paprika, de geperste knoflook en de peterselie. Op smaak brengen.
 5. Dep de aubergines droog. Vul ze met de helft van het gehaktmengsel, verdeel de schapenkaas erover en voeg de rest van het gehaktmengsel toe.
 6. Leg de auberginehelften in de ingevette ovenschotel, zet de schotel op de draaischijf en laat het geheel gaar worden.

14-16 min. **70 P**

Garneer de auberginehelften met de paprikaschijven en de stukjes tomaat en zet ze nog eens in de magnetron.

5-6 min. **70 P**

Laat de aubergines, wanneer ze gaar zijn, nog ongeveer 2 min. staan.

HOOFDGERECHTEN



Nederland

GEHAKTSCHOTEL

Totale bereidingsduur: ca. 20-23 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2,5 l)

Ingrediënten

- 500 g gehakt (half-om-half)
- 3 gesnipperde uien (150 g)
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- zout en peper
- 350 ml vleesbouillon
- 70 g tomatenpuree
- 2 aardappelen (200 g) in blokjes
- 2 wortels (200 g) in blokjes
- 2 EL gehakte peterselie

1. Kneed het gehakt met de uiensnippers, het ei en het paneermeel tot een bal. Voeg peper en zout toe. Doe het gehaktmengsel in een schaal.
2. Meng de vleesbouillon met de tomatenpuree.
3. Doe de aardappelen en de wortels met de vloeistof bij het gehakt, meng het geheel en laat het afgedekt gaar worden.
Tussendoor eenmaal roeren.
20-23 min. **100 P**
Roer de gehaktschotel nog eens om en laat hem ca. 5 min. staan. Bestrooi de schotel met peterselie en dien hem op.

Oostenrijk

GEVULDE BRAADKIP

Gefülltes Brathendl (2 porties)

Totale bereidingsduur: ca. 32 minuten

Schotel: Glazen schotel, schaal, garen,

Ingrediënten

- 1 kip (1100 g)
- zout
- gehakte roosmarijn en majoraan
- 1 oudbakken brood (broodje, 40 g)
- 1 bundel fijngehakte peterselie (10 g)
- 1 sn. nootmuskaat
- 5 EL boter of margarine (50 g)
- 1 eierdooier
- 1 EL zoet paprikapoeder

1. Was de kip, dep hem droog en kruid de binnenkant met zout, roosmarijn en majoraan.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water laten inweken, daarna uitdrukken. Meng het met zout, peterselie, nootmuskaat, boter (20 g) en de eierdooier en vul de kip hiermee. Naai de opening dicht met touw of met slagersdraad.
3. Verwarm de boter (30 g).
ca. 1 min. **100 P**
Meng de boter met het paprikapoeder en het zout en besmeer de kip daarmee.
Plaats een schaal omgekeerd in een glazen schotel en leg de kip op de schaal, alvorens zonder afdekking te koken.
 1. **11-13 min.** **70 P**
 2. **7-9 min.** **70 P**
Draai de kip om.
 3. **11-13 min.** **70 P**
 4. **5-6 min.** **70 P**
Laat de gevulde braadkip, wanneer deze gaar is, nog ca. 3 minuten staan.

NEDERLANDS

Duitsland

PIKANTE KALKOENPAN (2 porties)

Pikante Putenpfanne

Totale bereidingsduur: ca. 22-27 minuten

Serviesgoed: lage, ovale ovenschotel met deksel (26 cm)

Ingrediënten

- 1 kopje langkorrelrijst, parboiled (120 g)
- 1 zakje safraandraden
- 300 g kalkoenborst in blokjes
- peper en paprikapoeder
- 250 ml vleesbouillon
- 1 ui (50 g), in ringen
- 1 rode paprika (100 g), in schijven
- 1 kleine prei (100 g), in stukken
- 2 EL boter of margarine (20 g)

1. Meng de rijst met de safraandraden en met de vleesblokjes. Doe het mengsel in de ovenschotel. Giet de vleesbouillon erover, dek het geheel af en laat het gaar worden.
4-6 min. **100 P**
2. Voeg de groente en de specerijen toe en roer ze door elkaar. Verdeel de boter in vlokjes erover, dek af en laat het gerecht gaar worden.
 1. **1-2 min.** **100 P**
 2. **17-19 min.** **30 P**
Laat de kalkoenpan, wanneer ze gaar is, nog ca. 2-3 minuten staan.



HOOFDGERECHTEN

Zwitserland

ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Totale bereidingsduur: ca. 10-14 minuten
 Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600g kalfsfilet
 1 EL boter of margarine (10g)
 1 gesnipperde ui (50 g)
 100 ml witte wijn
 op smaak gebracht sausbindmiddel,
 donker, voor ca. 1/2 l saus
 300 ml room
 1 EL gehakte peterselie

1. Snijd de filet in vingerdikke schijven.
2. Besmeer de schaal gelijkmatig met boter. Doe de ui en het vlees in de schaal en laat het geheel afgedekt gaar worden. Roer tussendoor eenmaal om.
7-9 min. **100 P**
3. Voeg de witte wijn, het sausbindmiddel en de room toe, roer om en laat het geheel afgedekt verder gaar worden. Tussendoor nog eenmaal omroeren.
3-5 min. **100 P**
4. Breng het geschnetzelte op smaak, roer het nog eens om en laat het ca. 5 minuten staan. Garneer het met peterselie en dien het op.

Italië

KALFSSCHNITZEL MET MOZZARELLA

Scaloppa alla pizzaiola
 Totale bereidingsduur: ca. 23-27 minuten
 Serviesgoed: lage, ronde ovenschotel met deksel (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

2 mozzarella (à 150 g)
 500 g gepelde tomaten uit blik
 (zonder het nat)
 4 kalfsschnitzel (600 g)
 20 ml olijfolie
 2 knoflookteentjes in schijven
 vers gemalen peper
 2 EL kappertjes (20 g)
 oregano, zout

1. Snijd de mozzarella in schijven. Pureer de tomaten met de pureerstaaf van een handmixer.
 2. Was de schnitzel, dep hem droog en sla hem plat. Verdeel de olie en de stukjes knoflook over de ovenschotel. Leg de schnitzel erin en verdeel de tomatenpuree erover. Bestrooien met peper, kappertjes en oregano en afgedekt gaar laten worden.
14-16 min. **70 P**
 Keer de vleeschijven.
 3. Leg op elk stuk vlees een paar schijven mozzarella, voeg zout toe en grill het geheel onafgedekt op het rooster.
9-11 min. **70 P**
 Laat de schnitzel, wanneer deze gaar is, nog ca. 5 minuten staan.
- Tip: Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Duitsland

BONTE VLEESSPIEZEN

Totale bereidingsduur: 29-30 minuten
 Serviesgoed: rooster
 drie houten spiezen (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

300 g varkensschnitzel
 75 g gerookt buikspek
 1-2 in vieren gesneden uien (75 g)
 3 in vieren gesneden tomaten (200 g)
 1/2 in achten gesneden groene paprika (75 g)
 3 EL olie
 2 TL zoet paprikapoeder
 zout
 1/2 TL cayennepeper
 1 TL worcestersaus

1. Snijd de schnitzel en het buikspek in blokjes van ongeveer 2-3 cm.
2. Prik afwisselend stukjes vlees en groente aan de houten spiezen.
3. Meng de olie met de specerijen en bestrijk de spiezen daarmee. Leg de spiezen op het rooster en laat ze met het automatische programma **AC-8** gaar worden.
 Invoeren van het gewicht: 0,6 kg

HOOFDGERECHTEN



Frankrijk

PROVENÇAALSE KABELJAUWFILET

Filets de morue à la provençale

Totale bereidingsduur: 29-32 minuten

Serviesgoed: lage ovenschotel

Ingrediënten

- 15-20 g boter
- 75 g champignons in schijven
- 40-50 g voorjaarsuitjes
- 1 teen geperste knoflook
- 600 g tomaten uit blik, goed afgedropen (825 g)
- 1 TL citroensap
- 1 1/2 EL tomatenketchup
- 1/2-1 TL gedroogde basilicum, peper, zout
- 600 g kabeljauwfilet

1. Laat de boter, de champignons, de uien en de knoflook samen in een lage ovenschotel gaar worden.
3 min. **100 P**
2. Bereid een saus. Meng daarvoor tomaten, citroensap, ketchup, basilicum, peper en zout.
3. Leg de visfilet op het groentebed en bedek hem met saus en wat groente.
26-29 min. **70 P**

Zwitserland

VISFILET MET KAASSAUS

Totale bereidingsduur: ca. 30 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 1 l)
lage, ronde ovenschotel
(doorsn. 25 cm)

Ingrediënten

- 4 visfilet (ca. 800 g)
(bv. baars, bot of kabeljauw)
- 2 EL citroensap
- zout
- 1 EL boter of margarine
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 1 EL meel (20 g)
- 100 ml witte wijn
- 1 TL plantaardige olie voor het invetten
van de vorm
- 100 g geraspte emmentaler
- 2 EL gehakte peterselie

1. Was de filets, dep ze droog en bevochtig ze met citroensap. Laat ze ongeveer 15 min. in de koelkast staan, dep ze nog eens droog en voeg zout toe.
2. Verdeel de boter op de bodem van de schaal. Voeg de gesnipperde ui toe en laat het geheel afgedekt stoven.
1-2 min. **100 P**
3. Strooi het meel over de uien en roer het door elkaar. Giet de witte wijn erbij en meng het geheel.
4. Vet de ovenschotel in en leg de filets erin. Giet de saus over de filets en bestrooi ze met kaas. Zet de schotel op de draaischijf en laat het gerecht met het automatische programma **AC-6** gaar worden.
Laat de visfilets, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan. Garneer ze met peterselie en dien ze op.

NEDERLANDS

Duitsland

GEHAKTBURGERS

Totale bereidingsduur: 12-13 minuten

Ingrediënten

- 400 g gehakt (half-om-half)
- 4 EL paneermeel
- 1 EL maïzena
- 50 ml melk
- 50 ml water
- 1 ei
- 50 g gehakte ui
- 1 TL mosterd
- zout, peper, paprikapoeder

1. Kneed uit de aangegeven ingrediënten een glad gehaktmengsel.
Laat de massa 5-10 minuten in de koelkast staan.
2. Vorm uit het mengsel ca. 8 even grote, platte gehaktburgers.
Leg ze op de draaischijf en laat ze gaar worden.
7-8 min. **50 P**
3. Keer de gehaktburgers om.
ca. 5 min. (grill boven en beneden)



TUSSENDOORTJES

Frankrijk

CROQUE MONSIEUR

Totale bereidingsduur: ca. 6 minuten

Ingrediënten

- 2 toastschijven
- 20 g boter
- 1-2 plakjes kaas
(al naar gelang de grootte van de toast)
- 1 plak gekookte ham
- 1 EL crème fraîche
- ca.30 g geraspte kaas

1. Besmeer de schijven toast met boter.
2. Leg de kaas en de ham op een toast. Bestrijk het geheel met crème fraîche.
3. Beleg de toast met een tweede toastschijf en bestrooi deze met geraspte kaas. Leg de croque op de draaischijf en laat hem gaar worden.
 1. **2 1/2-3 min.** **30 P**
 2. **ca. 2 1/2 min.** (grill boven of beneden)

Zwitserland

PRUIEM IN SPEKMANTEL

Pflaumen in Speckmantel

Totale bereidingsduur: 3-5 minuten

Ingrediënten

- 8 plakken bacon
- 16 gedroogde pruimen

1. Snijd de plakken bacon in het midden door. Rol in elke halve plak een pruim en maak het geheel vast met een houten stokje. Leg de plakken op de draaischijf en laat ze gaar worden.

3-5 min. **100 P**

KAASSTANGEN

Totale bereidingsduur: 6-7 minuten

Ingrediënten

- 100 g DV bladerdeeg (ca. 1 plak), ontdooid
- 1 eierdooier
- zout, peper, nootmuskaat
- 30 g geraspte emmentaler
- 20 g geraspte parmezaanse kaas

1. Rol het bladerdeeg dun uit.
2. Meng de eierdooier met de specerijen en bestrijk het deeg hiermee. Snijd het deeg in stroken van 1 cm x 7 cm lang. Strooi de kaas erover, druk het geheel aan en leg de stroken op de draaischijf.
 1. **ca. 5 min.**
 2. **ca. 3 min.** (grill boven of beneden)

Duitsland

ROEREI MET UIEN EN SPEK

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Totale bereidingsduur: 4-6 minuten

Ingrediënten:

- 5-10 g margarine
- 25 g gesnipperde ui
- 40 g spek
- 3 eieren
- 3 EL melk
- zout, peper

1. Het vet, de uien en het spek over de draaischijf verdelen en laten aanbakken.

2-3 min. **50 P**
2. Klop de eieren los met de melk en de specerijen. Giet de eiermelk over de uien en het spek. Laat de melk stremmen.

2-3 min. **70 P**

Roer het roerei tussendoor eenmaal om.

HAMBURGERS

Totale bereidingsduur: 11-15 minuten

Ingrediënten

- 400 g rundergehakt
- zout, peper

1. Kneed de ingrediënten tot een glad gehaktmengsel. Vorm met koude handen vier even grote, platte gehaktburgers. Leg de gehaktburgers op de draaischijf en laat ze gaar worden.

ca. 7 min. **50 P**
2. Keer de gehaktburgers om.

ca. 3 min. (grill boven en onder)

TUSSENDOORTJES



Italië

PIZZA MET ARTISJOKKEN

Pizza ai carciofi

Totale bereidingsduur: 17-18 minuten

Serviesgoed: draaischijf

Ingrediënten:

| | |
|-------|--|
| 150 g | meel |
| 4g | gedroogde gist |
| 1 TL | suiker |
| 1 TL | zout |
| 2 TL | olie |
| 90 ml | lauwwarm water |
| 200 g | tomaten uit blik, afgedropen |
| 100 g | artisjokkenharten |
| 1 TL | olijfolie voor het invetten van de draaischijf |
| 1 EL | tomatensaus |
| | basilicum, oregano, tijm, zout, peper |
| 30 g | schijven salami |
| 50 g | gekookte ham |
| 10 | olijven |
| 100 g | geraspte kaas |

- Meng het meel met de gedroogde gist, de suiker en het zout (1/2 TL).
Voeg de olie en het water toe en kneed het geheel tot een soepel deeg. Laat het deeg in de magnetron rijzen.
2-3 min. **10 P**
Laat het deeg daarna nog eens 10-15 minuten afgedekt staan.
- Druk de gepelde tomaten fijn en snijd de artisjokkenharten in vieren.
- Vet de draaischijf in met de olie. Rol het gistdeeg uit en leg het op de draaischijf. Prik verschillende keren met een vork door het deeg.
- Bestrijk het deeg met de tomatensaus en bedek het met de tomaten.
Voeg specerijen naar smaak toe en beleg de pizza met de rest van de ingrediënten. Beleg de pizza tot slot met de olijven en bestrooi hem met kaas. Laat het deeg nog eens 10 minuten rijzen.
- Laat de pizza met het pizzaprogramma **P-4** gaar worden.

Aanwijzing: het recept is genoeg voor ca. 0,8 kg.

Frankrijk

UIENTAART

Tarte à l'oignon

Totale bereidingsduur: ca. 24-27 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (2 l)

Ingrediënten:

| | |
|-------|--------------------------|
| 15 g | gist |
| 75 ml | water |
| 185 g | meel |
| 60 ml | olie |
| 1 TL | zout |
| 25 g | margarine of boter |
| 500 g | gehakte uien |
| 2 | eieren |
| 100 g | crème fraîche |
| | zout, paprikapoeder |
| | vers gemalen nootmuskaat |
| 50 g | doorregen spek |
| | majoraan of tijm |

- Verbrokkel de gistbrokken en los ze op in lauwwarm water. Doe het meel, de olie, het zout en de opgeloste gist in een schaal en kneed het geheel tot een glad deeg.
Laat het deeg in de magnetron rijzen.
2-3 min. **10 P**
Laat het deeg daarna nog eens 10 - 15 minuten afgedekt staan.
- Verdeel de margarine over de schaal en fruit de uien erin. Halverwege de bereidingstijd omroeren.
7-9 min. **100 P**
- Laat de uien afkoelen en giet vervolgens de vloeistof af. Roer beetje bij beetje de eieren en de crème fraîche erdoor. Op smaak brengen met zout, paprikapoeder en nootmuskaat.
- Rol het deeg uit op een met meel bestoven werkvlak, totdat het de draaischijf heeft.
Vet de draaischijf in, leg het deeg erop en duw de randen omhoog.
- Snijd het spek in kleine blokjes. Prik in het deeg. Verdeel het uienmengsel over het deeg en voeg de spekblokjes toe. Bestrooi met majoraan of tijm.
1. **ca. 9 min.** **50 P**
2. **ca. 5 min.** (grill boven of beneden)
3. **6-9 min.**

NEDERLANDS



TUSSENDOORTJES

Frankrijk

QUICHE MET GARNALEN

Quiche aux crevettes

Totale bereidingsduur: 21-23 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (1 l)

Ingrediënten

- 200 g meel
- 90 g boter of margarine
- 3 EL koud water
- 1 EL boter of margarine
- 75 g gesnipperde ui
- 120 g in kleine blokjes gesneden bacon
- 100 g gepelde garnalen
- 1 ei
- 100 ml zure room
- zout, peper, nootmuskaat
- 1 EL gehakte peterselie

1. Kneed het meel, de boter en het water tot een deeg en laat dit 30 minuten op een koele plek staan.
2. Verdeel de boter over de schaal. Doe de uien, de bacon en de garnalen in de schaal, laat ze afgedekt gaar worden. Roer ze tussendoor eenmaal om.
3-4 min. **100 P**
3. Giet de vloeistof na het afkoelen af. Klop het ei los met de zure room, de specerijen en de kruiden.
4. Rol het deeg uit tot een cirkel met een doorsnede van ca. 26 cm. Leg het deeg in het midden van de draaischijf en vorm een rand. Prik verschillende keren met een vork door de deegbodem.
5. Meng de bestanddelen voor de bovenste laag, verdeel ze gelijkmatig over de deegbodem en begin te bakken.
 1. **8-9 min.** **50 P**
 2. **ca. 5 min.**
 3. **ca. 5 min.**

Rusland

RICOTTAPASTEITJES

Тлупозу

Totale bereidingsduur: ca. 17-19 minuten

Ingrediënten:

- 200 g meel
- 1/2 TL bakpoeder
- 30 g boter of margarine
- 1/2 TL zout
- 1 ei
- 50 ml zure room
- 30 g geraspte parmezaanse kaas
- 150 g ricotta (of kwark)
- 1 klein ei
- zout, versgemalen peper

Voor het bestrijken:

- 1 eierdooier
- 1 EL melk

1. Kneed het meel, het bakpoeder, de margarine, het zout, het ei en de zure room tot een glad deeg. Laat het deeg ca. 1 uur op een koele plaats staan.
2. Meng de parmezaanse kaas met de ricotta en het ei. Breng op smaak met zout en peper.
3. Rol het deeg dun uit op een met meel bestoven werkvlak. Steek cirkels met een doorsnede van ca. 10 cm uit. Leg in het midden van elke cirkel een volle theelepel vulling.
4. Roer de eierdooier door de melk en bestrijk de deegranden hiermee. Sla de helft van het deeg over de vulling, zodat halve cirkels ontstaan. Druk de randen met de tanden van een vork stevig aan. Bestrijk de pasteitjes met de rest van de eiermelk.
5. Die Piroggen auf den Drehteller legen und garen. Ergibt ca. 10-12 Stücke.
 1. **9-10 min.** **30 P**
 2. **4-4 1/2 min.** **50 P**

Aanwijzing: Eet de pasteitjes wanneer ze nog vers en warm zijn.



GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDELS



Spanje

GEVULDE AARDAPPELEN

Patatas rellenas

Totale bereidingsduur: 13-17 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
porceleinen bord

Ingrediënten

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 4 | middelgrote aardappelen (400 g) |
| 100 ml | water |
| 60 g | in kleine blokjes gesneden ham |
| 1/2 | gesnipperde ui (25 g) |
| 75-100 ml | melk |
| 2 EL | geraspte parmezaanse kaas (20 g) |
| | zout |
| | peper |
| 2 EL | geraspte emmentaler |

1. Doe de aardappelen in de schaal, voeg het water toe en laat het geheel afgedekt gaar worden. Roer het tussendoor eenmaal om.
9-11 min. **100 P**
Laten afkoelen.
2. Snijd de aardappelen in de lengte door en hol ze voorzichtig uit. Roer de aardappelmassa met de ham, de ui, de melk en de parmezaanse kaas tot een glad deeg. Breng op smaak met zout en peper.
3. Vul de aardappelhelften met het mengsel, bestrooi ze met de emmentaler, leg ze op het bord en laat ze gaar worden.
4-6 min. **100 P**
Laat de aardappelen, wanneer ze gaar zijn, nog ca. 2 minuten staan.

Duitsland

OVENSCHOTEL VAN PASTA EN COURGETTES

Totale bereidingsduur: ca. 30-38 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ovenshotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

| | |
|--------|--------------------------------|
| 500 ml | heet water |
| 1/2 TL | olie |
| 80 g | macaroni |
| | zout |
| 400 g | kleingesneden tomaten uit blik |
| 3 | gesnipperde uien (150 g) |
| | basilicum, tijm, zout, peper |
| 400 g | courgettes in schijfjes |
| 150 g | zure room |
| 2 | eieren |
| 100 g | geraspte cheddar |

1. Doe het water, de olie en het zout in een schaal en breng het mengsel afgedekt aan de kook.
3-5 min. **100 P**
2. Breek de macaroni in stukken, voeg de stukken toe aan het mengsel, roer dit om en laat de macaroni wellen.
9-11 min. **30 P**
Giet de pasta af en laat afkoelen.
3. Meng de tomaten met de uien en voeg specerijen toe. Doe de macaroni in de ovenshotel en giet de tomatensaus eroverheen. Verdeel de courgetteschijfjes erover.
4. Klop de eieren los met de zure room en giet het mengsel over de ovenshotel. Strooi de geraspte kaas erover en laat het gerecht gaar worden.
 1. **23-25 min.** **100 P** en aansluitend
 2. **ca. 5 min.** **70 P**
 Laat de ovenshotel, wanneer deze gaar is, nog ca. 5-10 minuten staan.

NEDERLANDS





GROENTE, PASTA, RIJST EN KNOEDELS

Oostenrijk

SPINAZIEOVENSCHOTEL

Totale bereidingsduur: ca. 47-50 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
lage, ovale ovenschotel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

- 2 EL boter of margarine (20 g)
- 1 gesnipperde ui (50 g)
- 600 g bladspinazie uit de diepvries
zout en peper
nootmuskaat
knoflookpoeder
- 1 TL boter of margarine voor het invetten
van de vorm
- 500 g gekookte aardappelen in schijfjes
- 200 g in blokjes gesneden, gekookte ham
- 4 eieren
- 125 ml room (crème fraîche)
- 100 g geraspte kaas (bv. gouda)
paprikapoeder om te bestrooien

1. Bestrijk de bodem van de schaal met boter, voeg de gesnipperde ui toe, dek het geheel af en laat het gaar worden.

2-3 min. **100 P**

2. Voeg de spinazie toe, dek de schaal af en laat de inhoud gaar worden. Tussendoor een- of tweemaal omroeren.

12-14 min. **100 P**

Giet het kookvocht af en breng de spinazie op smaak.

3. Vet de ovenschotel in. Maak laagjes van afwisselend aardappelschijfjes, blokjes ham en spinazie. De laatste laag moet uit spinazie bestaan.

4. Meng de eieren met de room, breng het mengsel op smaak en giet het over de groente. Bestrooi de ovenschotel met de geraspte kaas en tot slot met het paprikapoeder.

Laat de ovenschotel, wanneer deze gaar is, nog ca. 10 minuten staan.

1. 25-28 min. **100 P**

2. 5-6 min. **50 P**

Tip: U kunt de ingrediënten van de ovenschotel naar wens variëren. Gebruik bv. broccoli, salami of pasta.



DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN

Spanje

WITTE PERZIKBERGEN

Melocotones nevados

(voor ca. 8 stuks)

Totale bereidingsduur: ca. 4-6 minuten

Serviesgoed: ronde, lage, glazen vorm
(doorsn. ca. 25 cm)

Ingrediënten

- 470 g afgedropen perzikhelften uit blik
- 2 eiwitten
- 70 g suiker
- 75 g gemalen amandelen
- 2 eierdooiers
- 2 EL cognac
- 1 TL boter of margarine voor het invetten van de vorm

1. Dep de perzikhelften droog.

2. Sla het eiwit stijf. Voeg tot slot langzaam wat suiker toe (35 g).

3. Meng de amandelen, de rest van de suiker (35 g), de eierdooiers en de cognac.

4. Vul de perzikhelften met het mengsel. Spuit het stijfgeslagen eiwit met een spuitzak op de vullingen.

5. Vet de vorm in. Zet de perziken in de glazen vorm en gratineer ze op de draaischijf.

4-6 min. **70 P**

DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN



Duitsland

KOUDE GRIESMEELPUDDING MET FRAMBOZENS AUS

Griessflammeri mit Himbeersauce

Totale bereidingsduur: ca. 17-21 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500 ml melk
 40 g suiker
 15 g gehakte amandelen
 50 g griesmeel
 1 eierdooier
 1 EL water
 1 eiwit
 250 g frambozen
 50 ml water
 10 g maïzena
 40 g suiker

Tip: Bij ingevroren vruchten de bereidingstijd met drie minuten verlengen.

1. Doe de melk, de suiker en de amandelen in de schaal en verwarm het mengsel afgedekt.
5-6 min. **100 P**
2. Voeg het griesmeel toe, roer het mengsel om en laat het afgedekt gaar worden. Tussendoor eenmaal omroeren.
10-12 min. **30 P**
3. Klop de eierdooier in een kopje met wat water los en meng hem door de hete brei. Sla het eiwit stijf en meng het losjes erdoor. Doe de griesmeelpudding over in schaalpjes.
4. Voor de saus: was de frambozen en dep ze voorzichtig droog. Meng water met de maïzena, en doe het mengsel met de vruchten en de suiker in een schaal. Verwarm het geheel afgedekt. Tussendoor en aan het einde omroeren.
2-3 min. **100 P**
5. Pureer de frambozen en dien de pudding op met de warme of koude saus.

Frankrijk

PEREN IN CHOCOLADE

Paires au chocolat

Totale bereidingsduur: ca. 13-17 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)
schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4 peren (600 g)
 60 g suiker
 1 pk vanillesuiker (10 g)
 1 EL perenlikeur 30 vol.-%
 150 ml water
 130 g bittere chocolade
 100 g room (crème fraîche)

Tip:

Lekker met een bolletje vanilleijs.

1. Schil de hele peren.
2. Doe de suiker, de vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal, meng het en verwarm het mengsel afgedekt.
1-2 min. **100 P**
3. Zet de peren in de vloeistof en laat ze afgedekt gaar worden.
8-12 min. **100 P**
Neem de peren uit het nat en zet ze op een koele plaats.
4. Giet 50 ml van het perennat in een kleinere schaal. Voeg de kleingesneden chocolade en de room toe en verwarm het geheel afgedekt.
2-3 min. **100 P**
5. Roer de saus goed om. Giet de saus over de peren en dien ze op.

Oostenrijk

CHOCOLADEMELK MET SLAGROOMSchokolade mit Schlagobers
(voor 1 persoon)

Totale bereidingsduur: ca. 1 minuut

Serviesgoed: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150 ml melk
 30 g geraspte bittere chocolade
 30 ml slagroom
 chocoladestroomsel

1. Giet de melk in de kop. Voeg de blokchocolade toe, roer het geheel en verwarm het. Tussendoor nog eens omroeren.
ca. 1 min. **100 P**
2. Sla de slagroom stijf, doe het op de chocolade, garneer met chocoladestroomsel en dien de drank op.



DRANKEN, TOETJES EN TAARTEN

Denemarken

WATERGRUWEL MET VANILLES AUS

Rødgrød med vanilie sovs

Totale bereidingsduur: ca. 8-11 minuten

Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 150 g | aalbessen, gewassen en geselecteerd |
| 150 g | aardbeien, gewassen en geselecteerd |
| 150 g | frambozen, gewassen en geselecteerd |
| 250 ml | witte wijn |
| 100 g | suiker |
| 50 ml | citroensap |
| 8 | blaadjes gelatine |
| 300 ml | melk |
| | 1/2 vanillestokje |
| 30 g | suiker |
| 15 g | maïzena |

Tip: Bij watergruwel smaakt ijskoude slagroom of yoghurt heel goed.

Duitsland

KWARKTAART (voor 12 personen)

Totale bereidingsduur: ca. 23-27 minuten

Serviesgoed: ronde bakvorm (doorsn. ca. 26 cm)

Ingrediënten

| | |
|-------|--|
| 300 g | meel |
| 1 EL | cacao |
| 3 TL | bakpoeder (9 g) |
| 150 g | suiker |
| 1 | ei |
| 150 g | boter of margarine |
| 1 TL | boter of margarine voor het invetten van de vorm |
| 100 g | boter of margarine |
| 100 g | suiker |
| 1 | pk vanillesuiker (10 g) |
| 3 | eieren |
| 400 g | kwark met een vetgehalte van 20 % |
| 1 | pk poeder voor vanillepudding (40 g) |

- Houd enkele vruchten achter voor de garnering. Pureer de rest van de vruchten met de witte wijn, doe het mengsel in een schaal en verwarm het afgedekt.
5-7 min. **100 P**
Meng de suiker en het citroensap erdoor.
- Laat de gelatine ca. 10 minuten in koud water weken, neem de blaadjes dan eruit en druk ze uit. Roer de gelatine in de warme vruchtenpuree totdat ze opgelost is. Zet de watergruwel in de koelkast en laat hem stijf worden.
- Doe voor de vanillesaus de melk in een schaal. Snijd het vanillestokje open en krab de inhoud eruit. Roer de vanille, de suiker en de maïzena in de melk en laat het mengsel afgedekt gaar worden. Tussendoor en tot slot eenmaal omroeren.
3-4 min. **100 P**
- Stort de watergruwel op een bord en garneer hem met de hele vruchten. Giet de vanillesaus erover.

- Meng het meel met de cacao en het bakpoeder. Voeg de suiker, het ei en de boter toe en roer het geheel met de kneedhaken van een handmixer.
- Vet de vorm in, doe er ongeveer $\frac{2}{3}$ van het deeg in en druk het aan op de bodem. Maak een rand van ongeveer 2 cm hoog en bak het deeg voor.
7-9 min. **70 P**
- Roer, voor de vulling, de boter schuimig met de garde van een handmixer. Voeg de suiker toe en roer het ei er langzaam doorheen. Roer tot slot de kwark en het puddingpoeder erdoorheen.
- Verdeel de kwarkmassa over het voorgebakken deeg. Als er deeg overblijft, op de kwark rangschikken. Bak de taart.
16-18 min. **70 P**

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



IMPORTANTE: ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA PERSONALE DA LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE PER OGNI RIFERIMENTO FUTURO.

Per evitare pericolo d'incendi

Il forno a microonde non deve rimanere incostudito durante il funzionamento. I livelli di potenza troppo alti o i tempi di cottura troppo lunghi possono surriscaldare il cibo e causare un incendio.

Questo forno è progettato esclusivamente per l'impiego su un piano d'appoggio e non per essere incassato in una cucina. Non posizionare il forno in un mobiletto.

La presa di corrente deve essere facilmente accessibile, in modo da poter staccare facilmente il cavo di alimentazione in caso d'emergenza.

La tensione di alimentazione del forno deve essere di 230 V, 50 Hz, con un fusibile del quadro di distribuzione o un salvavita di un minimo di 16 A.

Questo apparecchio deve essere collegato ad un circuito elettrico dedicato.

Non lasciate il forno vicino a fonti di calore come, per esempio, un forno convenzionale.

Non installate il forno in un posto molto umido o dove si può accumulare la condensa.

Non lasciate o usate il forno all'aperto.

Qualora il forno dovesse produrre fumo, spegnetelo o scollegate la spina dalla presa di corrente, mantenendo inoltre lo sportello chiuso in modo da soffocare le eventuali fiamme.

Assicurarsi che le stoviglie siano adatte per essere utilizzate nel forno. Vedere pag. I-17-18. Usate esclusivamente recipienti e utensili adatti per forni a microonde.

In caso di riscaldamento di alimenti inseriti in contenitori di plastica o di carta, a causa della possibilità della loro combustione mantenete il forno sotto osservazione.

Dopo l'uso, pulite sempre il coperchio guida onde, la cavità del forno e il piatto girevole. Essi devono essere asciutti ed esenti da grasso. Le accumulazioni di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi.

Non mettete materiali infiammabili vicino al forno o alle aperture di ventilazione.

Non bloccate le aperture di ventilazione.

Togliete dal cibo e dal suo involucro i sigilli e fili di chiusura metallici. La formazione di arco sulle superfici metalliche può causare un incendio.

Non usate il forno a microonde per friggere o riscaldare l'olio di frittura. La temperatura in tal caso non può essere controllata e può causare un incendio. Per fare il granoturco soffiato (popcorn), usate esclusivamente un forno a microonde speciale.

Non conservate cibo od oggetti all'interno del forno.

Controllate le regolazioni dopo aver avviato il forno, per accertarvi che esso funzioni nel modo desiderato. Per evitare surriscaldamento o incendio, prestare molta attenzione alla cottura o al riscaldamento di cibi che contengono molto zucchero o sostanze grasse, quali ad esempio, salsicce, pasticcio di carne o dolci di Natale. Usate questo manuale d'istruzioni insieme con il libro di ricette fornito.

Per evitare potenziali ferite

ATTENZIONE:

Non usate il forno se è danneggiato o non funziona normalmente. Controllate quanto segue prima di continuare ad usarlo.

- Che lo sportello si chiuda correttamente e che non sia fuori sesto o deformato.
- Che le cerniere e i dispositivi di chiusura dello sportello non siano rotti o allentati.
- Che la guarnizioni e le superfici tenuta dello sportello non siano danneggiate.
- Che la cavità del forno o lo sportello non siano ammassati.
- Che il cavo di alimentazione e la sua spina non siano danneggiati.

Se lo sportello o le relative guarnizioni si danneggiano, interrompete l'uso del forno sino all'avvenuta riparazione da parte di personale competente.

Non cercare mai di adattare, riparare o modificare il forno personalmente. Qualsiasi intervento di assistenza o riparazione dell'apparecchio che richieda la rimozione della copertura di protezione dall'esposizione diretta alle microonde deve essere effettuato esclusivamente da personale specializzato.

Non fate funzionare il forno con lo sportello aperto, e non modificate in alcun modo le chiusure a scatto del forno.

Non fate funzionare il forno se c'è un oggetto tra le guarnizioni e le superfici di tenuta dello sportello.

Non lasciate che grasso o sporco si accumulino sulle guarnizioni e sulle parti vicine. Pulite il forno a intervalli regolari e rimuovere tutti i residui degli alimenti. Seguite le Istruzioni di "Manutenzione e Pulizia" a pag. I-16. Se il forno non viene mantenuto pulito, la superficie potrebbe deteriorarsi compromettendo la durata dell'apparecchio e comportando possibili situazioni di rischio.

Chi porta uno STIMOLATORE CARDIACO deve rivolgersi al medico o al fabbricante dello stimolatore cardiaco riguardo alle precauzioni da prendere per l'uso del forno a microonde.



ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Per evitare le scosse elettriche

Il mobile del forno non deve assolutamente essere smontato.

Non inserite alcun oggetto nelle aperture di ventilazione del forno.

Nel caso in cui si versi dentro un liquido, spegnete immediatamente il forno, staccate il cavo di alimentazione e chiamate un tecnico di servizio SHARP autorizzato.

Non immergete il cavo di alimentazione o la sua spina nell'acqua od altro liquido.

Non lasciate pendere il cavo di alimentazione dal bordo di un tavolo o banco.

Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno.

Non cercate di sostituire da soli la lampadina del forno, e non fatela sostituire da chi non sia un elettricista SHARP autorizzato. Se la lampadina si, guasta, rivolgetevi al rivenditore o ad un concessionario SHARP autorizzato. Se il cavo di alimentazione del forno dovesse danneggiarsi, deve essere sostituito con un cavo speciale da un tecnico SHARP autorizzato.

Per evitare la possibilità di esplosioni o bolliture improvvise:

ATTENZIONE: Per evitare esplosioni o bolliture improvvise, non riscaldare liquidi o altri cibi in contenitori sigillati, perché potrebbero esplodere. Il riscaldamento di bevande mediante microonde può produrre una loro ritardata ed improvvisa ebollizione e, pertanto, è necessario fare attenzione durante il maneggio del contenitore in cui si trovano.

Non usate mai recipienti sigillati. Togliete i sigilli e coperchi prima dell'uso. I recipienti sigillati possono esplodere a causa dell'aumento della pressione, anche dopo lo spegnimento del forno.

Fate attenzione usando il forno a microonde con i liquidi. Usate recipienti con grandi aperture che permettano la fuoriuscita delle bolle d'aria.

Non riscaldate mai i liquidi in recipienti con collo stretto, come i poppatoi, perché potrebbe verificarsi una fuoriuscita del contenuto dal contenitore quando vengono riscaldati, con pericolo di bruciate.

Per evitare le improvvise eruzioni del liquido bollente con possibili bruciate:

1. Predisporre un periodo di tempo non eccessivamente lungo (vedi pag. I-28).
2. Mescolare bene il liquido prima di cuocere o riscaldare.
3. Durante il riscaldamento si consiglia di porre nel liquido un'asticciola di vetro, o qualcosa di simile (purché non di metallo).
4. Lasciar riposare il liquido nel forno per almeno 20 secondi alla fine del tempo di cottura per evitare l'eruzione ritardata della bollitura.

Non usare il forno a microonde per cuocere le uova con il guscio né per riscaldare le uova sode intere, perché potrebbero esplodere dopo la fase di riscaldamento. Per cucinare o riscaldare le uova che non sono state strapazzate, foratene il tuorlo e l'albume. Sgusciate e affettate le uova sode prima di riscaldarle nel forno a microonde.

Forate la buccia delle patate, salicce e frutta prima di cucinarle, perché altrimenti possono esplodere.

Per evitare scottature

AVVERTENZA: Al fine di evitare scottature, prima del consumo si raccomanda di agitare bene il contenuto di biberon o di vasetti per l'alimentazione dei bambini, nonché di controllarne la temperatura.

Usare presine o guanti da cucina per togliere il cibo dal forno.

Per evitare ustioni causate dal vapore o da improvvise eruzioni di bollitura, aprire sempre contenitori, recipienti per pop-corn, sacchetti da forno, ecc., tenendoli lontani dal viso e dalle mani.

Per evitare bruciate, controllare sempre la temperatura del cibo e rimescolarlo prima di servirlo, facendo particolarmente attenzione alla temperatura dei cibi e delle bevande prima di imboccare neonati, bambini ed anziani. Le parti accessibili possono riscaldarsi durante l'uso. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

La temperatura del contenitore non corrisponde necessariamente a quella del contenuto; controllare sempre la temperatura del cibo.

Per evitare le scottature causate dalla fuoriuscita del vapore e del calore, allontanarsi dallo sportello del forno durante l'apertura.

Questo apparecchio non è destinato al funzionamento tramite timer esterno o sistema a telecomando separato.

Per evitare che i bambini usino il forno in modo sbagliato

AVVERTENZA:

Permettere ai bambini di usare il forno a microonde senza controllo di adulti solo quando sono state fornite adeguate istruzioni in modo che questi possano farlo in modo sicuro ed abbiano ben compreso i rischi derivanti da un uso non appropriato.

Quando vengono attivate le modalità GRILL, COMBINATO, PIZZA E COTTURA AUTOMATICA (eccetto SCONGELAMENTO AUTOMATICO), i bambini dovrebbero utilizzare il forno sotto la supervisione di un adulto a causa delle temperature prodotte.

Questo dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (bambini inclusi) con ridotte capacità fisiche, mentali o sensoriali, o prive di esperienza e conoscenze specifiche, o meno che non siano state istruite riguardo all'uso del dispositivo da una persona responsabile della loro sicurezza.

I bambini dovrebbero essere controllati in moda da assicurarsi che non giochino con l'apparecchiatura.

Non lasciare che i bambini si appoggino o si dondolino contro lo sportello del forno. Inoltre, non permettere loro di usare il forno come un giocattolo.

ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA



Illustrare ai bambini le norme di sicurezza: insegnare loro ad usare le presine per togliere i piatti dal forno, a rimuovere con precauzione i coperchi e, in particolare, gli involucri (ad esempio i materiali autoriscaldanti) usati per rendere il cibo croccante, in quanto possono diventare estremamente caldi.

Altri avvertimenti

Non modificate il forno in alcun modo. Non spostate il forno mentre sta funzionando. Questo forno serve alla preparazione dei cibi in casa e deve essere usato esclusivamente per la loro cottura. Esso non è adatto per l'uso commerciale o in laboratorio.

Per evitare difetti di funzionamento o danni al forno:

Mai mettere in funzione il forno vuoto, se non nel caso indicato nel manuale di istruzioni (vedere nota a pagina I-7), in quanto si potrebbe danneggiare il forno. Usando un piatto per rosolare i cibi, o del materiale autoriscaldante, mettete sempre sotto di esso del materiale isolante resistente al calore, come un piatto di porcellana, per evitare danni al piatto rotante. Non dovete inoltre superare il tempo di preriscaldamento specificato nelle istruzioni del piatto.

Non usate utensili metallici, perché riflettono le microonde e causano la formazione di arco. Non mettete barattoli nel forno.

Usate soltanto il piatto rotante progettati per questo forno. Non usate contenitori di plastica se il forno è ancora

caldo dopo averlo usato nel modo della **GRILL, COMBINATO, PIZZA E COTTURA AUTOMATICA (eccetto SCONGELAMENTO AUTOMATICO)**, perché potrebbero fondersi. I contenitori di plastica non devono essere usati durante il modo sopra, a meno che il loro fabbricante non assicuri che sono adatti allo scopo.

Non mettete alcun oggetto sul mobile esterno durante il funzionamento del forno.

Durante la cottura, non utilizzare utensili da cucina che entrino in contatto con la cavità del forno o lo sportello. Durante la cottura, utilizzare solo utensili da cucina che possano ruotare nel forno senza impedimenti. Utilizzare utensili di dimensioni inferiori a quelle del piatto girevole (diametro 275 mm).

NOTA:

Se non siete sicuri sul modo di collegare il forno, rivolgetevi ad un elettricista qualificato.

Il fabbricante e il rivenditore non possono essere ritenuti responsabili per i danni al forno e le ferite alle persone causati dalla non osservanza della procedura corretta di collegamento elettrico.

Sulle pareti del forno, o intorno alle guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello, potrebbero formarsi vapore o gocce d'acqua. Ciò è normale e non indica una perdita o un difetto del forno.



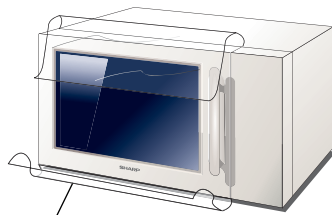
Questo simbolo significa che le superfici possono surriscaldarsi durante l'uso.

INSTALLAZIONE



ITALIANO

1. Togliere il materiale di imballaggio dalla cavità del forno. Eliminare la pellicola protettiva in polietilene fra lo sportello e la cavità. Togliere la pellicola protettiva e l'etichetta adesiva dei dati tecnici dalla superficie esterna dello sportello.



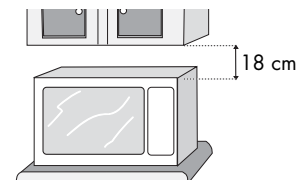
✓ Togliere questo film.

2. Controllare con cura che il forno non sia danneggiato.
3. Collocare il forno su una superficie piana sufficientemente robusta da sopportare il peso dell'apparecchio, più quello del piatto più pesante che si possa cuocere. Non posizionare il forno in un mobiletto.

4. Lo sportello del forno può diventare rovente durante la cottura. Disporre o montare il forno in modo che la sua parte inferiore si trovi almeno 85 cm sopra il pavimento. Tenere i bambini lontani dallo sportello per impedire che si brucino.

5. Tenete il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate, compresa la parte posteriore del forno

6. Accertarsi che sopra lo sportello vi sia uno spazio libero di almeno 18 cm.



7. Inserire la spina del cavo di alimentazione del forno in una presa a muro provvista di terra.



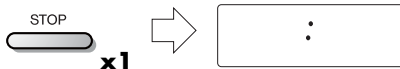
PRIMA DI USARE IL FORNO

Collegare il forno.

1. Il display del forno lampeggia:



2. Premere il pulsante di **ARRESTO**; sul display apparirà:



3. Per impostare l'orologio, seguire la procedura indicata qui di seguito.

4. Scaldare il forno vuoto. (Vedere pagina 7, nota b).

Il pulsante di ARRESTO serve per:

1. Cancellare un errore durante la programmazione.
2. Fermare temporaneamente il forno a microonde durante la cottura.
3. Premendo il pulsante due volte, cancellare un programma durante la cottura.



IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio può essere impostato in due diversi modi: sulle 12 ore o sulle 24 ore.

1. Per selezionare l'orologio a 12 ore, tenere premuto il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** per 3 secondi. "12H" apparirà sul display.
2. Per selezionare l'orologio a 24 ore, eseguire l'operazione descritta al punto 1 e premere **ancora una volta** il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** come illustrato nell'esempio qui sotto "24 H" apparirà sul display.



x1 e presa per 3 secondi

Per impostare l'orologio, seguire l'esempio indicato.

Esempio:

Per impostare 23:35 sull'orologio a 24 ore.

1. Selezionare la funzione orologio. (Orologio a 12 ore).
2. Per impostare le ore, ruotare in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO** fino a quando appare l'ora desiderata (23).



x1 e presa per 3 secondi



x1



3. Premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE** ai spostarsi dalle ore ai minuti.



x1



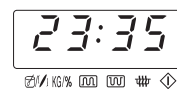
4. Per impostare i minuti ruotare la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO** fino a quando appare minuti desiderata(35).



5. Premere il pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE** ai Avviare l'orologio.



x1

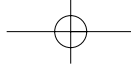


NOTA:

1. La manopola **TEMPORIZZATORE/PESO** si può ruotare in senso orario o antiorario.
2. In caso di errore nel corso della programmazione premere il pulsante di **ARRESTO**.
3. Dopo un'interruzione della corrente elettrica, sul

display comparirà la scritta intermittente "88:88". Se ciò avviene durante la fase di cottura, il programma di cottura precedentemente impostato e l'ora vengono cancellati.

4. Per impostare nuovamente l'ora, ripetere le operazioni illustrate nell'esempio qui sopra.



LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE



Questo forno dispone di 5 livelli di potenza. Per selezionare il livello di potenza desiderato per la cottura, seguire le indicazioni riportate nella sezione delle ricette. Le impostazioni di solito consigliate sono:

100 P (800 W) Utilizzato per una cottura rapida o per riscaldare le vivande (ad esempio minestre, casseroles, cibi in scatola, bevande calde, verdure, pesce, ecc.).

70 P (560 W) Utilizzato per la cottura più prolungata di alimenti densi, quali arrostiti, polpettoni di carne, pasti preconfezionati e per pietanze delicate quali salse al formaggio e dolci tipo pan di Spagna. Grazie a questa impostazione ridotta, le salse bollendo non fuoriescono dal loro contenitore e il cibo viene cucinato in maniera uniforme, evitando di cuocere eccessivamente le estremità.

50 P (400 W) Per cibi densi che richiedono una cottura prolungata quando cucinati in modo convenzionale (ad esempio la carne di manzo). Si raccomanda di utilizzare questa impostazione per ottenere una carne tenera.

30 P (240 W Impostazione per scongelare) Per scongelare, selezionare questa impostazione. L'alimento viene scongelato in maniera uniforme. Questa impostazione è ideale anche per cuocere a lento riso, pasta, dolcetti di frutta e creme pasticciare.

10 P (80 W) Per scongelare lentamente (ad esempio torte alla crema o altra pasticceria).


P = Percento

Impostare il livello di potenza delle microonde:

Per selezionare il tempo di cottura, ruotare in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.

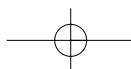
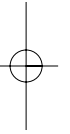
Premere una volta il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** (100P).

Per modificare la potenza del microonde agire sul pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** fino a raggiungere la potenza desiderata.

Premere il pulsante di **INIZIO**  **/+ 1 MIN.**

NOTA:

Se non si seleziona alcun livello di potenza in particolare, il forno si imposta automaticamente su 100 P.





COTTURA MICROONDE

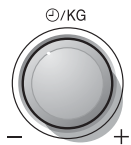
Il forno si può programmare fino a 90 minuti. (90.00) Il tempo di cottura (scongelo) può essere aumentato dai 10 secondi ai 5 minuti, a seconda della durata totale della cottura (scongelo) in questione, come mostra la tabella riportata qui sotto.

| Tempo di cottura | Incremento |
|------------------|------------|
| 0-5 minuti | 10 secondi |
| 5-10 minuti | 30 secondi |
| 10-30 minuti | 1 minuto |
| 30-90 minuti | 5 minuti |

Esempio:

Per cucinare per 2 minuti e 30 secondi ad una potenza di 70 P.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**
2. Per selezionare la potenza desiderata premere due volte il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**.
3. Per iniziare la fase di cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** \diamond / + 1 MIN.



x2



x1

Controllare il display.



NOTA:

1. Se si apre lo sportello durante la fase di cottura, il tempo di cottura sul display digitale si ferma automaticamente. Il conteggio del tempo di cottura riprende quando si richiude lo sportello e si preme il pulsante **INIZIO** \diamond / + 1 MIN.
2. Se durante la cottura si desidera controllare il livello di potenza, premere il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**. La visualizzazione rimane attiva per tutto il tempo in cui si tiene premuto il pulsante.
3. La manopola **TEMPORIZZATORE/PESO** si può ruotare in senso orario od antiorario. Ruotandola in senso antiorario, il tempo di cottura si riduce a partire da 90 minuti.

NOTA PER RISCALDARE PASTI già PRONTI:

Disporre il pasto pronto su un piatto per sfornato (flan) resistente al calore sul piatto girevole.

COTTURA CON GRILL



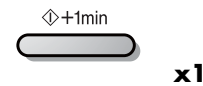
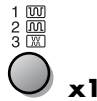
Il forno è dotato di 2 elementi riscaldanti a grill e di una combinazione di 3 modalità di cottura con grill. Selezionare la modalità grill desiderata premendo il pulsante **GRILL** come segue:

Pulsante **GRILL**:

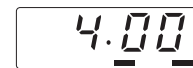
- 1 PRESSIONE = GRILL SUPERIORE
- 2 PRESSIONI = INFERIORE
- 3 PRESSIONI = GRILL SUPERIORE + INFERIORE

Esempio: Per una cottura di 4 minuti, utilizzare solo il grill superiore.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.
2. Scegliere la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **GRILL** (solo grill superiore)
3. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** / **+1 min.**



Controllare il display.



NOTA:

a. Per arrostitire si consiglia di utilizzare la rastrelliera.

b. RISCALDAMENTO SENZA IL CIBO:

Quando si mette in funzione per la prima volta il grill è possibile che si produca fumo o cattivo odore, ma ciò non significa che il forno sia guasto.

Per eliminare la causa di tale fenomeno, prima di usare il forno per la prima volta, metterlo in funzione per 20 minuti senza alimenti selezionando solamente il modo di cottura GRILL.

Per evitare questo problema, quando si usa il forno per la prima volta, riscaldare il forno con i grill superiore e inferiore senza cibo per 20 minuti.









Al termine del riscaldamento, aprire lo sportello per far raffreddare la cavità del forno.

ATTENZIONE: Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori, il vano del forno, i piatti e, in modo particolare le griglie, possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.



COTTURA COMBINATA

Il forno dispone di 2 modalità di cottura **COMBINATA** che combinano il grill superiore e quello inferiore con la potenza microonde. Per selezionare la modalità di cottura **COMBINATA**, premere il pulsante **MODO COMBINATO** come segue.


| Posizione | Premere il pulsante MODO COMBINATO | Potenza microonde | Metodo di cottura |
|--|--|-------------------|-------------------|
| COMBI 1  | 1  2   x1 | 30P | Grill superiore |
| COMBI 2  | 1  2   x2 | 30P | Grill inferiore |

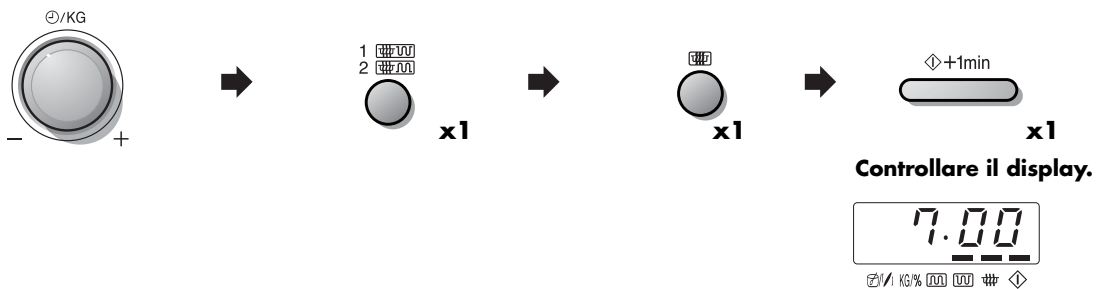
NOTA: le impostazioni di potenza si possono variare:

I livelli di potenza microonde possono variare da 10P a 70P con quattro incrementi.

Esempio:

Per una cottura di 7 minuti su **COMBI 1**, con potenza microonde 10P e grill superiore.

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.
2. Scegliere la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **MODO COMBINATO**.
3. Premere una volta il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** per selezionare il livello di potenza 10 P.
4. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO**  / **+1 min.**



ATTENZIONE: Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori, il vano del forno, i piatti e, in modo particolare le griglie, possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

ALTRE FUNZIONI UTILI



1. COTTURA IN SEQUENZA MULTIPLA

E' possibile programmare una sequenza di 3 fasi (max.) combinando tra loro le modalità di cottura **MICROONDE, GRILL** e **COMBINATA**.

Esempio:-

Per cuocere : 2 minuti e 30 secondi con potenza 70 P (Fase 1)
5 minuti solo grill superiore (Fase 2)

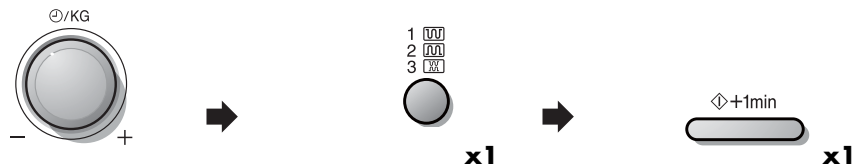
FASE 1

1. Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.
2. Scegliere la modalità di cottura desiderata premendo due volte il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE** (microonde 70P).



FASE 2

3. Impostare il tempo desiderato ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.
4. Scegliere la modalità di cottura desiderata premendo una volta il pulsante **GRILL** (solo grill superiore)
5. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** / **+1 min.**



Controllare il display.



(Il forno avvia la cottura per 2 minuti e 30 secondi con una potenza del microonde 70 P e prosegue quindi per 5 minuti con il solo grill superiore).



ALTRE FUNZIONI UTILI

2. FUNZIONE DI "ANCORA UN MINUTO"


Il pulsante **INIZIO**  **+1MIN** consente di attivare le due funzioni seguenti:

a. Accensione diretta

Per iniziare direttamente la fase di cottura con il livello di potenza delle microonde impostato a 100 P per 1 minuto premere il pulsante **INIZIO**  **+1MIN**.



NOTA:

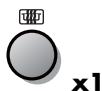
Per evitare un uso errato o situazioni di pericolo (ad esempio per i bambini), si ha a disposizione solo 3 minuti per premere il pulsante **INIZIO**  **+1MIN** dalla operazione precedente, cioè dalla chiusura dello sportello o dall'azionamento del pulsante di **ARRESTO**.

b. Prolungare il tempo di cottura.

Durante il funzionamento manuale del forno a microonde, premendo il pulsante è possibile prolungare il tempo di cottura in incrementi di 1 minuto.

3. CONTROLLARE IL LIVELLO DI POTENZA

Per controllare il livello di potenza delle microonde durante la fase di cottura, premere il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**.



Per non interrompere la visualizzazione del livello di potenza, tenere premuto il pulsante **LIVELLO POTENZA MICROONDE**.

Il forno continua il conteggio anche se sul display appare il livello di potenza.

FUNZIONAMENTO AUTOMATICA

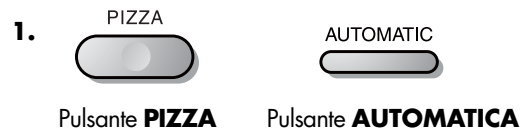


Queste funzioni automatiche sono state create per consentire l'utilizzo delle modalità e dei tempi di cottura corretti e ottenere i migliori risultati. E' possibile scegliere tra 4 menu PIZZA e 12 menu AUTOMATICA. i 12 menu AUTOMATICA sono 8 menu di COTTURA AUTOMATICA e 4 menu di SCONGELAMENTO AUTOMATICO.

Nei seguenti passaggi vengono fornite ulteriori informazioni sull'utilizzo di questa funzione:

1. Per impostare i menu premere i pulsanti **PIZZA** o **AUTOMATICA** fino a quando il numero di menu desiderato compare sul display.
Per selezionare un menu di scongelamento, premere il pulsante **AUTOMATICA** almeno nove volte. Se il pulsante viene premuto nove volte, sul display verrà visualizzata l'immagine "Ad-1".
Il menu verrà cambiato automaticamente tenendo premuto il pulsante **PIZZA** o **AUTOMATICA**.
2. Per indicare peso ruotare la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO** fino a quando non appare il peso o la quantità desiderata.
 - Indicare il peso del cibo, escludendo il peso del contenitore.
 - Per alimenti il cui peso è superiore od inferiore ai valori indicati nella tabella per la cottura, usare programmi manuali.
3. Premere il pulsante **INIZIO** \diamond /+1min per avviare la cottura.

Se è necessario intervenire, (ad es., per girare il cibo che sta cuocendo), il forno si blocca, emette un segnale acustico e l'indicatore VERIFICA lampeggia sul display. Per continuare la cottura, premere il pulsante **INIZIO** \diamond /+1min.



ATTENZIONE: Per tutti i menu tranne SCONGELAMENTO AUTOMATICA: Lo sportello, le pareti esterne, gli accessori, il vano del forno, i piatti e, in modo particolare le griglie, possono raggiungere temperature molto elevate durante il funzionamento. Per evitare di bruciarsi, indossare sempre guanti da forno.

La temperatura finale dipende dalla temperatura iniziale. Controllare che il cibo mantenga il calore a fine cottura. Se necessario, aumentare il tempo di cottura e cambiare il livello di potenza.

ITALIANO

Esempio: Per cuocere spiedini di carne pesa 0,2 kg usare il programma **COTTURA AUTOMATICA AC-8**.

1. Selezionare il menu desiderato premendo 8 volte il pulsante **AUTOMATICA**.
2. Indicare il peso ruotando in senso orario la manopola **TEMPORIZZATORE/PESO**.
3. Per avviare la cottura premere una volta il pulsante **INIZIO** \diamond /+1min.

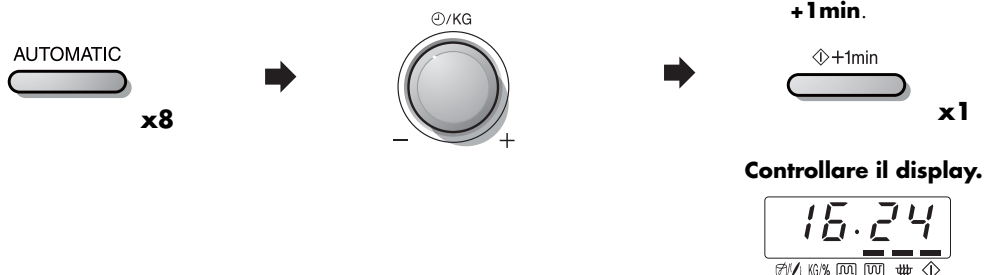




TABELLA PIZZA

| PULSANTE | MENU | PESO (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|----------|---|--|---|
| | P-1 Pizza "Forno in pietra" per pizza (base fine, precotta) | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere la pizza surgelata pronta dall'imballo e disporla sul piatto girevole. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |
| | P-2 Pizza Stile Americano (Spessa, precotta) | | |
| | P-3 Pizza Pizza fredda | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. iniziale 5° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere la pizza fredda pronta dall'imballo e disporla sul piatto girevole. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |
| | P-4 Pizza Pizza fresca ad es., pizza fatta in casa | 0,7 - 0,9 kg (100 g) (Temp. iniziale 20° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Preparare la pizza utilizzando la ricetta seguente. • Disporla direttamente sul piatto girevole • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |

RICETTA PER LA PIZZA

Ingredienti:

300 g circa

Impasto pronto all'uso
(Impasto pronto o da tirare)

200 g circa

Pomodori pelati in scatola

150 g

Guarnizione a scelta
(ad es., cereali, prosciutto, salumi, ananas)

50 g

Formaggio grattugiato,
basilico, origano,
sale al timo, pepe

Procedimento:

1. Preparare l'impasto seguendo le istruzioni del produttore. Stenderlo sul piatto girevole.
2. Ungere leggermente il piatto girevole e disporre su di esso la base per pizza praticando dei fori nell'impasto.
3. Scolare i pomodori e tagliarli a fettine. Insaporire i pomodori con spezie e spargerli sull'impasto. Aggiungere gli altri ingredienti e ricoprire con il formaggio.
4. Cuocere con **P-4 Pizza** "Pizza fresca".

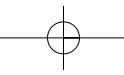


TABELLA PER AUTOMATICA



TABELLA COTTURA AUTOMATICA

| PULSANTE | MENU | PESO (Unità di incremento) / UTENSILI | PROCEDIMENTO |
|---------------------|---|--|--|
| AUTOMATIC x1 | Cottura AC-1 * Patate fritte alla francese, fini (consigliate per i forni convenzionali) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere le patate fritte alla francese surgelate dall'imballo e disporle sul piatto girevole. • Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirare il cibo. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |
| AUTOMATIC x2 | Cottura AC-2 * Patate fritte alla francese, spesse (consigliate per i forni convenzionali) | | |
| AUTOMATIC x3 | Cottura AC-3 * Baguette surgelate, ad es., baguette con pizza | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere le baguette surgelate dall'imballo e disporle sul piatto girevole. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |
| AUTOMATIC x4 | Cottura AC-4 * Bastoncini di pesce | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. iniziale -18° C) Direttamente sul piatto girevole | <ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere i bastoncini di pesce surgelati dall'imballo e disporli sul piatto girevole. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |
| AUTOMATIC x5 | Cottura AC-5 Pollo arrosto Ingredienti per 1,0 kg pollo arrosto: 1/2 cucchiaino di sale e di pepe, 1 cucchiaino di paprika dolce, 2 cucchiaini di olio | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Piatto per sfornato (flan) Salsa | <ul style="list-style-type: none"> • Mescolare gli ingredienti e distribuirli sul pollo • Forare la pelle del pollo con una forchetta. • Versare la salsa in un piatto per sfornato e disporre il pollo sopra la salsa. • Quando viene emesso il segnale acustico, rigirare il pollo. • Al termine della cottura, lasciare per circa 3 minuti nel forno, poi rimuoverlo e disporlo su un piatto di portata. |
| AUTOMATIC x6 | Cottura AC-6 Pesce gratinato | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Stampo per gratinare | <ul style="list-style-type: none"> • Vedere le ricette per il pesce gratinato a pag. I-15. * Peso totale per tutti gli ingredienti. |
| AUTOMATIC x7 | Cottura AC-7 Maiale arrosto Ingredienti per 1,0 kg rotola di maiale magro: 1 spicchio d'aglio, a pezzetti, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di paprika dolce, un pizzico di cumino in polvere 1 cucchiaino di sale | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Stampo per gratinare Salsa | <ul style="list-style-type: none"> • E' consigliato l'impiego di carne di maiale magra . • Mescolare gli ingredienti e spargerli sul maiale. • Versare la salsa in un piatto per sfornato e disporre il maiale sopra la salsa. • Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirare il cibo. • Al termine della cottura, lasciare il cibo avvolto in un foglio di alluminio per circa 10 minuti. |
| AUTOMATIC x8 | Cottura AC-8 Spiedini alla griglia Vedere le ricette a pag. I-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. iniziale 5° C) Griglia | <ul style="list-style-type: none"> • Preparare gli spiedini. • Posizionare sul ripiano e cucinare. • Quando viene emesso il segnale acustico, rigirare gli spiedini. • Dopo la cottura, disporla su un piatto e servire. |

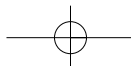




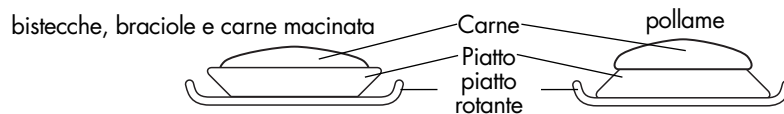
TABELLA PER AUTOMATICA

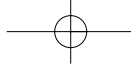
TABELLA SCONGELAMENTO AUTOMATICO

| PULSANTE | MENU | Quantità (Unità di incremento) / Utensili | PROCEDIMENTO |
|-----------------------------|--|--|---|
| AUTOMATIC x9 | Ad-1 Scongelare Bistecche, bracirole | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) (Vedere la nota seguente) Piatto | <ul style="list-style-type: none"> Disporre il cibo su un piatto al centro del piatto girevole. Quando sentite il segnale acustico, girare la carne, quindi risistemare e separare. Proteggete le parti sottili e i punti caldi con foglie d'alluminio. Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 10 - 20 minuti, fino al completo scongelamento. |
| AUTOMATIC x10 | Ad-2 Scongelare Carne macinata | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) (Vedere la nota seguente) Piatto | <ul style="list-style-type: none"> Collocare il blocco di carne congelata su un piatto al centro del piatto girevole. Quando il forno si arresta e viene emesso il segnale acustico, rigirate il cibo. Se possibile, rimuovete le parti scongelate. Terminata l'operazione, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 5 - 10 minuti, fino al completo scongelamento. |
| AUTOMATIC x11 | Ad-3 Scongelare Pollame | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. iniziale -18° C) (Vedere la nota seguente) Piatto | <ul style="list-style-type: none"> Disporre il pollame su un piatto rovesciato al centro del piatto girevole. Quando suona il segnale acustico, rivoltare il cibo e proteggere le parti sottili e i punti caldi con piccoli pezzi di pellicola d'alluminio. Quando viene emesso il segnale acustico, rigirare ancora una volta. Terminata l'operazione, lavisi con acqua fredda, avvolgere nella stagnola e lasciare riposare per 30 - 60 minuti, fino al completo scongelamento. Per finire, pulire il pollame in acqua corrente. |
| AUTOMATIC x12 | Ad-4 Scongelare Pane a fette | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (Temp. iniziale -18°C) Piatto | <ul style="list-style-type: none"> Distribuire su un piatto al centro del piatto girevole. Quando suona il segnale acustico, cambiare posizione e rimuovere le fette scongelate. Al termine dello scongelamento, separare le fette e distribuirle su un piatto. Coprire il pane con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare 5 - 15 minuti fino a quando sia scongelato completamente. |

NOTA: Scongelamento facile

- Le bistecche e costolette vanno congelate in un singolo strato.
- La carne macinata deve essere congelata in spessori sottili.
- Dopo averle rigirate, coprite le porzioni scongelate con piccoli pezzi di carta stagnola.
- Il pollame va cucinato immediatamente dopo lo scongelamento.
- Per Bistecche, bracirole, carne macinata e pollame disporre la carne nel forno come indicato:





RECIETTE PER AUTOMATICA AC-6



FISH GRATIN (AC-6)

Pesce gratinato all'italiana

Ingredienti: 600 g di filetti di scorfano di Norvegia
250 g circa di mozzarella
250 g di pomodori
2 cucchiaini di burro alle acciughe
sale e pepe
1 cucchiaino di basilico tritato
succo di 1/2 limone
2 cucchiaini di erbe varie tritate
75 g di formaggio Gouda grattugiato (45% di grassi)
salsa addensante in polvere

Procedimento:

- Lavare e asciugare il pesce. Spruzzare con succo di limone, sale e spalmare con burro alle acciughe.
- Disporre in piatto per gratin tondo (25 cm).
- Spargere il Gouda sul pesce.
- Lavare i pomodori e rimuovere i peduncoli. Tagliare a fettine e disporre sopra il formaggio.
- Insaporire con sale, pepe ed erbe varie.
- Scolare la mozzarella, tagliarla a fette e disporla sopra i pomodori. Insaporire con basilico.
- Disporre il piatto per gratin sul piatto girevole e cuocere utilizzando il programma **AUTOMATICO AC-6** "Pesce gratinato" (1,2 kg).

Suggerimento: Al termine della cottura, rimuovere il pesce dal piatto per gratin e mescolare con salsa addensante in polvere. Cuocere ancora per 1-2 minuti a 100P di potenza.

FISH GRATIN (AC-6)

Pesce al gratin "Esterhazy"

Ingredienti: 600 g di filetti di scorfano di Norvegia
250 g di porri
50 g di cipolla
100 g di carote
1 cucchiaino di burro
sale, pepe, noce moscata
2 cucchiaini di succo di limone
125 g di panna fresca (panna acida)
100 g di formaggio Gouda grattugiato (45% di grassi)

Procedimento:

- Lavare i porri e tagliarli in due parti dall'alto al basso. Tagliarli a strisce sottili.
- Pelare le cipolle e le carote e tagliarle a strisce sottili.
- Disporre le verdure, il burro e le spezie in una casseruola e mescolare bene. Cuocere per 5-6 minuti a 100P di potenza. Mescolare ancora una volta durante la cottura.
- Nel frattempo, lavare i filetti di pesce, asciugare e spruzzare con succo di limone e sale.
- Mescolare la panna acida con le verdure e insaporire ancora.
- Disporre metà delle verdure in un piatto per gratin tondo (25 cm). Disporre il pesce sopra e ricoprire con le verdure rimaste.
- Spargere sopra il tutto il Gouda e disporre sul piatto girevole. Cuocere utilizzando il menu **AUTOMATICA AC-6** "Pesce gratinato" (1,2 kg).

FISH GRATIN (AC-6)

Pesce gratinato con broccoli

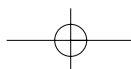
Ingredienti: 500 g di filetti di scorfano di Norvegia
2 cucchiaini di succo di limone
1 cucchiaino di burro
2 cucchiaini di farina
300 ml di latte
Aneto tritato, pepe e sale
250 g di broccoli surgelati
100 g di formaggio Gouda grattugiato (45% di grassi)

Procedimento:

- Lavare e asciugare i filetti di pesce. Spruzzare con succo di limone e sale.
- Riscaldare con burro e farina in una casseruola senza coperchio per 1-1 1/2 minuti alla potenza di 100P.
- Aggiungere il latte e mescolare bene. Cuocere ancora senza coperchio per 3-4 minuti a 100P di potenza. Al termine della cottura, mescolare e insaporire con aneto, sale e pepe.
- Scongela i broccoli in una casseruola per 4-6 minuti alla potenza di 100P. Dopo averli scongelati, disporre i broccoli in un piatto per gratin tondo (25 cm), disporre sopra il pesce e insaporire.
- Versare sopra la salsa e spargere il formaggio.
- Disporre il piatto per gratin sul piatto girevole e cuocere utilizzando il programma **AUTOMATICO AC-6** "Pesce gratinato" (1,1 kg).

NOTA:

Queste indicazioni si riferiscono ad un peso di 1,2 kg (1,1 kg) Se desiderate cucinare un altro peso dovete regolare gli ingredienti.





MANUTENZIONE E PULIZIA

ATTENZIONE: NON UTILIZZARE SU NESSUNA PARTE DEL FORNO DETERGENTI PER FORNI COMMERCIALI, GETTI A VAPORE, ABRASIVI, DETERGENTI RUVIDI O CHE CONTENGONO IDROSSIDO DI SODIO NÉ SPUGNE ABRASIVE.

Prima di pulire il forno assicurarsi che l'interno, la porta, l'esterno e gli accessori si siano completamente raffreddati.

PULITE IL FORNO AD INTERVALLI REGOLARI DI TEMPO, RIMUOVENDO QUALSIASI DEPOSITO DI CIBO - Mantenete il forno pulito, poiché in caso contrario le sue superfici si potrebbero deteriorare. La mancata pulizia potrebbe ridurre la durata dell'apparecchio ed eventualmente dar luogo a situazioni di pericolo.

Esterno del forno a microonde

L'esterno del forno può essere facilmente pulito con acqua saponata. Non mancate di togliere il sapone ed asciugare il forno a microonde con un panno morbido ed asciutto.

Pannello di controllo

Aprire innanzi tutto lo sportello in modo da disattivare il pannello di controllo. Eseguire le operazioni di pulizia del pannello di controllo con attenzione. Usando un panno, inumidito soltanto con acqua, strofinate delicatamente il pannello finché diventa pulito. Evitate di usare troppa acqua. Non usate alcun agente di pulizia chimico o abrasivo.

Interno del forno

1. Per la pulitura, togliete ogni schizzo o grumo di sporco con un panno morbido o spugna subito dopo l'uso a forno ancora caldo. Per lo sporco più difficile, usate un detergente debole e pulite più volte con un pannomido finché tutto lo sporco è scomparso. Gli accumuli di grasso possono surriscaldarsi, fumare o infiammarsi causando deformazioni. Non rimuovere la copertina della guida.
2. Controllate che sapone ed acqua non penetrino attraverso i fori nelle pareti, perché possono causare danni al forno. Non utilizzare detergenti caustici.
3. Non usate pulitori di tipo spray all'interno del forno.
4. Riscaldare regolarmente il forno con le grill, seguendo le istruzioni riportate alla sezione nota b "Riscaldamento del forno vuoto" a pagina I-7. Gli schizzi di cibo o grasso possono produrre fumo o odori sgradevoli.

Accessori

Lavare con un detergente delicato e asciugare. Le accessori si possono anche lavare in lavastoviglie.

Sportello

Non usare detergenti abrasivi o raschietti di metallo acuminato per pulire la porta di vetro del forno perché potrebbero scalfire la superficie e causare la rottura del vetro.

NOTA: Mantenere sempre la guida d'onda coperta e gli accessori puliti. L'unto e il grasso residui nel vano forno o sugli accessori possono surriscaldarsi e in tal modo provocare deformazioni, fumo oppure prendere fuoco quando viene riutilizzato il forno.



COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Prima di chiamare personale specializzato per riparazioni, controllate i punti seguenti.

1. Alimentatazione
Controllate che la spina di alimentazione sia collegata correttamente ad una presa di corrente.
Controllate che il fusibile linea distribuzione/interruttore automatico funzioni normalmente.
2. Quando si apre lo sportello, la luce del forno si accende? SÌ _____ NO _____
3. Mettere una tazza d'acqua (circa 150 ml) nel forno e chiudere ermeticamente lo sportello.
Impostare per un minuto il forno sul livello di potenza 100 P ed accendere il forno.
La luce del forno si accende? SÌ _____ NO _____
Il piatto rotante gira? SÌ _____ NO _____
NOTA: Il piatto rotante può girare in entrambe le direzioni.
Il sistema di ventilazione funziona? SÌ _____ NO _____
(In caso affermativo, è percettibile il rumore della ventola.)
Trascorso 1 minuto viene emesso un segnale acustico? SÌ _____ NO _____
L'indicatore per la cottura in corso si spegne? SÌ _____ NO _____
Terminata l'operazione menzionata sopra, la tazza d'acqua è calda? SÌ _____ NO _____
4. Togliere la tazza d'acqua fuori dal forno e chiudere la porta.
Programmare il grill utilizzando il grill superiore e quello inferiore per 3 minuti e avviare il forno.
Dopo 3 minuti entrambi gli elementi riscaldanti dei grill diventano rossi? SÌ _____ NO _____

Se la risposta è "NO" a tutte queste domande, rivolgersi al proprio rivenditore o ad un concessionario autorizzato SHARP.

NOTE: Se i cibi vengono cotti oltre il tempo standard utilizzando un'unica modalità di cottura, la potenza del forno si abbasserà automaticamente per evitare il surriscaldamento. (Il livello di potenza delle microonde si ridurrà e le resistenze del grill inizieranno ad accendersi e spegnersi).

| Modalità di cottura | Tempo standard |
|-----------------------------|--|
| Microonde (100 P) | 20 minutes |
| Grill | |
| Grill superiore | 10 minutes |
| Grill inferiore | 10 minutes |
| Grill superiore + inferiore | Grill superiore - 5 minutes Grill inferiore - 5 minutes |
| Combi 1 | Microonde (70P) - 10 minutes Grill superiore - 10 minutes |
| Combi 2 | Microonde (70P) - 10 minutes Grill inferiore - 10 minutes |

COSA SONO LE MICROONDE?



Le microonde sono onde elettromagnetiche ultracorte simili a quelle usate nelle trasmissioni radio e televisive. Le microonde vengono generate nel forno dal tubo elettrico Magnetron di cui è dotato e agiscono sulle molecole di acqua degli alimenti inducendo un'eccitazione molecolare.

L'attrito provocato dalla loro azione determina una generazione di calore che permette di scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.

Il segreto della notevole riduzione dei tempi rispetto al sistema di cottura tradizionale consiste nel fatto che le microonde penetrano direttamente all'interno dell'alimento da cuocere da ogni direzione, con conseguente sfruttamento ottimale dell'energia. Al contrario, l'energia che si sviluppa durante la cottura con la cucina elettrica arriva prima al recipiente di cottura e successivamente alla pietanza da cucinare, dopo aver seguito un lungo e tortuoso percorso di distribuzione dalla piastra della cucina. Nel compiere questo lungo percorso molta dell'energia erogata va dispersa.

CARATTERISTICHE DELLE MICROONDE

Le microonde sono in grado di attraversare tutti i recipienti non metallici di vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta. Ciò spiega il motivo per cui nel microonde questi materiali non si riscaldano. Le stoviglie introdotte nel microonde vengono infatti riscaldate soltanto indirettamente dalle vivande che contengono. Le pietanze ricevono (assorbono) le microonde in esse convogliate con questo sistema di cottura e si scaldano a seguito della loro azione.

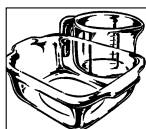
I materiali metallici non permettono il passaggio delle microonde ma le respingono (riflettono). Per questo motivo quindi gli oggetti metallici di norma non sono adatti per la cottura a microonde. Vi sono tuttavia casi eccezionali in cui è possibile sfruttare al meglio queste particolari proprietà. Durante il processo di scongelamento o di cottura, le vivande devono venire opportunamente protette in determinati punti avvolgendole con un foglio di alluminio. In tal modo, negli alimenti di spessore irregolare, si evitano zone troppo calde o bollenti ovvero bruciate. È per tanto buona norma osservare le seguenti raccomandazioni.

I RECIPIENTI PIÙ INDICATI

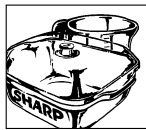


I RECIPIENTI PIÙ INDICATI PER LA COTTURA A MICROONDE

VETRO E VETROCERAMICA



I recipienti in vetro, resistenti alle alte temperature sono particolarmente indicati per la cottura dei cibi al microonde. Grazie alle loro peculiari caratteristiche, consentono di controllare da ogni lato il processo di cottura. Questi recipienti non possono tuttavia essere dotati di parti metallifere (come ad esempio cristallo piombico) né di placcature (ad



esempio bordo dorato, blu di cobalto).

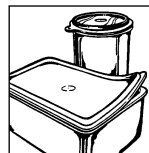
CERAMICA

Questo materiale è in generale molto idoneo per tutte le preparazioni al microonde. La ceramica deve essere vetrinata per evitare, in caso di utilizzo di recipienti in ceramica non vetrinata, la penetrazione nelle stoviglie di umidità. L'umidità riscalda il materiale e può determinarne la rottura. In caso di dubbio riguardo all'uso nel microonde del recipiente prescelto, eseguire la prova di idoneità delle stoviglie.

PORCELLANA

I recipienti di cottura in porcellana sono particolarmente indicati all'uso nel microonde. Verificare che il recipiente utilizzato non sia dotato di placcatura oro o argento ovvero di parti metallifere.

PLASTICA

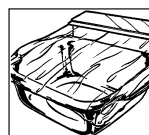


Le stoviglie in plastica idonea all'impiego con il microonde, resistenti a grossi sbalzi di temperatura, trovano applicazione nei processi di scongelamento, riscaldamento e cottura delle vivande. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

RECIPIENTI DI CARTA

Anche i recipienti in carta idonei all'uso nel microonde, resistenti alle alte temperature trovano analogamente applicazione in questo tipo di cottura. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

CARTA DA CUCINA



Ne è consentito l'uso per assorbire l'umidità formatasi nel corso di veloci processi di riscaldamento ad esempio del pane o pietanze impanate. Interponendo la carta tra

le vivande da scaldare e la base girevole del forno, si fa in modo che la superficie delle vivande si mantenga sempre croccante ed asciutta. Avendo la precauzione di coprire con la carta da cucina gli alimenti unti si evitano schizzi di grasso.



I RECIPIENTI PIÙ INDICATI

MATERIALE IN FOGLIO SPECIFICO PER IL MICROONDE

o un materiale in foglio resistente alle alte temperature sono particolarmente indicati per proteggere o avvolgere gli alimenti. Attenersi alle indicazioni fornite dalla casa produttrice.

SACCHETTI PER LA COTTURA IN FORNO

possono venire utilizzati nei forni a microonde. Evitare di chiudere il sacchetto con clip di metallo, in quanto non idonee perché potrebbero sciogliere il materiale del sacchetto. Chiudere il sacchetto con uno spago e praticarvi alcuni fori con i rebbi di una forchetta. Materiali non resistenti al calore, come ad esempio la pellicola utilizzata in cucina per proteggere la freschezza dei cibi, non trovano indicazione nel forno a microonde.

I RECIPIENTI PIÙ ADATTI PER LA COTTURA COMBINATA

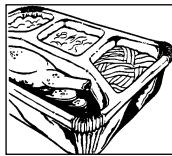
Per la cottura combinata (microonde + grill) e per la cottura al grill si può utilizzare qualsiasi recipiente resistente alle alte temperature, come ad esempio la porcellana, la ceramica o il vetro. Le stoviglie di metallo sono esclusivamente indicate per la sola cottura al grill. Per la cottura al grill o in caso di utilizzo del sistema di cottura con calore proveniente dal basso, non usare mai carta da cucina o da forno in quanto potrebbero surriscaldarsi ed incendiarsi.

METALLO



Normalmente non devono venire impiegati recipienti metallici in quanto il metallo non permette il passaggio delle microonde che non possono quindi venire convogliate

all'interno della pietanza. Valgono tuttavia alcune eccezioni: l'utilizzo di strisce sottili di foglio di alluminio è consentito allo scopo di coprire alcune parti per evitare che si decongelino o cuociano troppo velocemente (ad esempio ali di pollo).



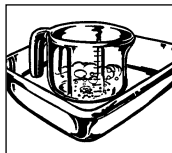
Si può ricorrere all'uso di piccoli spiedi di metallo e contenitori di alluminio (ad esempio per le pietanze già pronte) per i quali

tuttavia vanno rispettate precise indicazioni riguardo al contenuto di alimento: ad esempio il contenitore di alluminio della pietanza già pronta, deve essere riempito per $\frac{2}{3}$ o fino a un massimo di $\frac{3}{4}$ rispetto alla sua capacità. Si raccomanda in ogni caso di travasare la pietanza in un contenitore idoneo all'uso nel microonde. In caso di utilizzo di contenitori di alluminio o altre stoviglie di metallo, è necessario rispettare una distanza di circa 2 cm dalle pareti del vano di cottura in quanto potrebbero venire danneggiati da eventuali scintillamenti.

NON USARE STOVIGLIE CON PLACCATURE

né dotate di parti o chiusure metalliche come ad esempio viti, nastri o manici.

PROVA DI IDONEITÀ DELLE STOVIGLIE



In caso di dubbio riguardo all'attitudine del recipiente all'uso nel microonde, eseguire la seguente prova di idoneità delle stoviglie: mettere il

recipiente nel forno a microonde. Posizionare nel recipiente o accanto ad esso un contenitore di vetro nel quale saranno stati versati 150 ml di acqua. Lasciare in funzione il forno per 1-2 minuti alla potenza massima di 100 P (800 W) ovvero 100 %. Se si mantiene fresco o a temperatura media, il recipiente potrà essere giudicato idoneo. Non eseguire questa prova con recipienti in plastica perché potrebbero fondere.

TECNICHE E SUGGERIMENTI



PRIMA DEL FUNZIONAMENTO ...

Per semplificare quanto più possibile il rapporto dell'utente con il forno a microonde appena acquistato, nella sezione che segue, abbiamo provveduto a riassumere le regole generali e i suggerimenti più comuni: accendere il forno a microonde soltanto quando le pietanze sono già state introdotte nel vano cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA

Di norma, i tempi di scongelamento, riscaldamento e cottura sono notevolmente inferiori rispetto a quelli normalmente richiesti per la cottura nelle cucine o forni tradizionali. Riguardo ai tempi, si raccomanda pertanto di attenersi strettamente alle indicazioni fornite nel presente ricettario nonché di impostare tempi di cottura brevi piuttosto che lunghi. Al termine del tempo di cottura verificare i risultati e la qualità della cottura. Piuttosto che rischiare di bruciare le vivande, è preferibile prolungare il tempo di cottura effettuando una breve seconda cottura.

TEMPERATURA DI USCITA

I tempi di scongelamento, riscaldamento e cottura variano a seconda della temperatura di uscita delle vivande. Gli alimenti congelati o appena tolti dal frigo necessitano ad esempio di tempi più lunghi rispetto ai cibi conservati a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura delle vivande vengono prese in considerazione le normali temperature di conservazione (temperatura all'interno del frigorifero di circa 5° C, temperatura ambiente di circa 20° C). Per il scongelamento si presuppone una temperatura di congelazione pari a -18° C. Preparare il **pop-corn** soltanto utilizzando appositi contenitori per pop-corn idonei all'uso nel microonde.



Attenersi scrupolosamente alle indicazioni della casa produttrice. Non usare mai contenitori di carta o recipienti di vetro.



Non si possono cuocere le **uova** intere. Nel guscio infatti si sviluppa una certa pressione che potrebbe farle esplodere. Prima di cuocere le uova pungere il tuorlo.

Non scaldare nel forno a microonde **olio o grasso** per friggere in

quanto non è possibile controllare la temperatura dell'olio il quale potrebbe improvvisamente schizzare dal recipiente. Non riscaldare **contenitori chiusi** come vasi o barattoli. La pressione venutasi a formare al loro interno potrebbe farli esplodere (eccezione: cottura per conservare gli alimenti per lunghi periodi).

TUTTI I TEMPI INDICATI...

in questo ricettario rappresentano valori puramente indicativi, che possono variare a seconda della temperatura di uscita, peso e natura della vivanda (contenuto di acqua e tenore di grassi ecc.).

SALE, SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Le vivande preparate al microonde acquisiscono caratteristiche di sapore molto più intense rispetto a quelle conferite dai tradizionali sistemi di cottura. Questo tipo di cottura implica il più possibile una riduzione dell'uso del sale e la regolazione di questo ingrediente nelle pietanze a cottura ultimata. Il sale trattiene i liquidi e asciuga la superficie delle preparazioni. Spezie e erbe aromatiche possono venire utilizzate come condimento a seconda dei gusti personali.

POSSIBILITÀ DI IMPIEGO

Cottura al microonde: con questo tipo di cottura è possibile scongelare, riscaldare e cuocere le pietanze nel più breve tempo possibile.

Cottura combinata: grazie all'azione combinata di microonde e grill, è possibile cuocere e rosolare al contempo in un'unica fase di lavorazione. I singoli vantaggi di questi due tipi di cottura vengono dunque reciprocamente combinati in modo vantaggioso. Il calore del grill determina la rapida chiusura dei pori dello strato superficiale della pietanze da cuocere mentre le microonde consentono una notevole riduzione dei tempi di cottura. Le vivande rimangono sughose al loro interno e risultano croccanti esternamente.

Cottura al grill: il forno è corredato di un grill al quarzo. Come qualsiasi altro grill di tipo convenzionale, può essere utilizzato anche indipendentemente dall'impostazione della cottura a microonde.

L'apparecchiatura è anche corredata di un elemento grill inferiore che permette di rosolare e rendere croccanti anche dal basso vivande come la pizza.

VERIFICA DELLA COTTURA

Il grado di cottura delle pietanze cotte al microonde può venire controllato in modo simile alle preparazioni di tipo convenzionale:

- Termometro per la misurazione della temperatura nel cuore delle vivande: al termine del riscaldamento o del processo di cottura prescelto, ogni singola vivanda presenta una specifica temperatura interna. Mediante un apposito termometro per il rilevamento della temperatura nel cuore delle vivande, è possibile determinare se l'alimento è sufficientemente caldo ovvero cotto.
- Forchetta: il grado di cottura del pesce può venire controllato utilizzando una forchetta. Il pesce è cotto quando la sua carne non presenta più il tipico aspetto trasparente ed è possibile staccarla facilmente dalle lisce. Se il pesce viene fatto cuocere troppo, la sua carne sarà dura e secca.
- Asticella di legno: il grado di cottura di torte e pane può venire controllato introducendo al loro interno un'asticella di legno. Se quando viene estratta l'asticella rimane pulita ed asciutta significa che la preparazione è ormai cotta al punto giusto.



TECNICHE E SUGGERIMENTI

DETERMINAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA CON L'APPOSITO TERMOMETRO PER VIVANDE

Ogni bevanda ed ogni pietanza al termine del processo di cottura presenta una determinata temperatura interna, al raggiungimento della quale il procedimento di cottura può dirsi concluso e il risultato soddisfacente. La temperatura interna può venire misurata utilizzando l'apposito termometro per vivande. Nella tabella che segue sono indicate le temperature delle varietà di pietanze più comuni.

TABELLA: DETERMINAZIONE DEI TEMPI DI COTTURA CON L'APPOSITO TERMOMETRO PER VIVANDE

| Bevanda/Vivanda | Temperatura interna allo scadere del tempo di cottura | Temperatura interna dopo una permanenza di 10-15 minuti nel forno spento |
|--|---|--|
| Riscaldamento delle bevande (caffè, acqua, tè, ecc.) | 65-75° C | |
| Riscaldamento del latte | 60-65° C | |
| Riscaldamento delle zuppe | 75-80° C | |
| Riscald. di un piatto unico | 75-80° C | |
| Pollame | 80-85° C | 85-90° C |
| Carne di agnello | | |
| Carne rosata | 70° C | 70-75° C |
| Carne ben cotta | 75-80° C | 80-85° C |
| Roast beef | | |
| Carne appena rosolata (rare) | 50-55° C | 55-60° C |
| Carne poco cotta (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Carne ben cotta (well done) | 75-80° C | 80-85° C |
| Carne di maiale e di vitello | 80-85° C | 80-85° C |

APPORTO D'ACQUA

Le verdure e gli altri alimenti caratterizzati da un alto contenuto di acqua possono venire cotti nel loro sugo o con una piccola aggiunta di acqua. Cotti in questo modo, gli alimenti conservano gran parte del loro contenuto vitaminico e del loro patrimonio di sali minerali.

ALIMENTI CON LA PELLE O CON LA BUCCIA

Come würstel/salsicce, galletti, cosce di pollo, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, tuorli d'uovo o simili vanno forati con i rebbi di una forchetta oppure con un'asticella di legno. Grazie a questa semplice operazione si consente la fuoriuscita del vapore venutosi formare all'interno evitando che pelle o buccia si screpolino.

ALIMENTI GRASSI

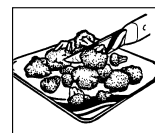
La carne mezza grassa e mezza magra e le parti con strati di grasso richiedono tempi di cottura più rapidi rispetto alle carni

magre. Durante la cottura, è bene pertanto coprire queste parti con un foglio di alluminio oppure sistemare la pietanza con la parte unta rivolta verso il basso.

SCOTTATURA IN ACQUA BOLLENTE DELLE VERDURE

Prima di essere congelate, le verdure vanno scottate in acqua bollente. In questo modo è possibile conservarne al meglio qualità e la freschezza. Procedimento: lavare e tagliare a pezzetti la verdura. Mettere in una casseruola con 275 ml di acqua 250 g di verdura e lasciarla cuocere per 3-5 minuti a recipiente coperto. Dopo la scottatura, immergere subito la verdura in acqua ghiacciata per arrestare la cottura quindi lasciarla sgocciolare. Confezionare sottovuoto la verdura precedentemente scottata in acqua bollente e congelarla.

COTTURA PER LA PREPARAZIONE DI CONSERVE DI FRUTTA E VERDURA



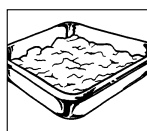
La cottura nel forno a microonde della frutta e verdura che si desidera conservare per lunghi periodi di tempo, avviene in modo semplice e rapido. In commercio sono comunemente

reperibili vasi per conserve, anelli in gomma e idonee grappette in plastica per conserve, appositamente realizzati per l'uso con il forno a microonde. Il produttore di norma fornisce tutte le indicazioni per un impiego appropriato di questi prodotti.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi richiesti per lo svolgimento delle operazioni di scongelamento, riscaldamento o cottura al microonde variano a seconda della quantità delle vivande, il che significa che piccole porzioni di prodotto cuociono più rapidamente rispetto a grandi porzioni. Come regola pratica vale quanto segue:
 QUANTITÀ DOPPIA=QUASI DOPPIO TEMPO
 QUANTITÀ DIMEZZATA=METÀ TEMPO

CONTENITORI CON BORDI ALTI E BASSI



I due tipi di contenitori hanno la stessa capacità di capienza con la differenza tuttavia che i contenitori alti richiedono tempi di cottura più lunghi rispetto a quelli con bordi bassi. Sono quindi da preferirsi il più possibile contenitori piatti di superficie più ampia. Utilizzare contenitori alti solo per piatti che potrebbero passare di cottura, come ad esempio pasta, riso e latte.

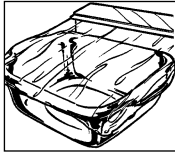
CONTENITORI DI FORMA ROTONDA E OVALE

Negli stampi di forma rotonda ed ovale, le vivande cuociono con maggiore uniformità rispetto agli stampi a conformazione angolare, in quanto l'energia delle microonde si concentra negli angoli e i cibi in questo punto potrebbero risultare troppo cotti.

TECNICHE E SUGGERIMENTI

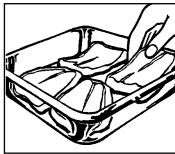


COPERTURA DELLE VIVANDE



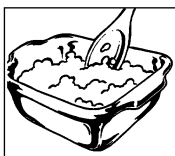
La copertura degli alimenti si rende necessaria per evitare la diffusione dell'umidità contenuta al loro interno e per ridurre i tempi di cottura. Per coprire le vivande si raccomanda di utilizzare un coperchio, pellicola idonea per la cottura al microonde oppure un copricontenitore di protezione. Non coprire le vivande che devono formare una crosta in superficie, come ad esempio arrostiti o il pollo. Di norma vale la regola secondo cui, le pietanze che vanno coperte durante la cottura sul fornello di tipo tradizionale, devono cuocere incoperchiate anche nel microonde. Analogamente i piatti che tradizionalmente vengono cotti a contenitore scoperto, possono essere cotti scoperchiati anche nel microonde.

PIETANZE CHE PRESENTANO PARTI DI DIVERSO SPESSORE



vanno disposte con la parte più grossa ovvero più compatta rivolta verso l'esterno. Le verdure (come ad esempio i broccoli) vanno disposte con il gambo rivolto verso l'esterno. Le parti più spesse richiedono tempi di cottura più lunghi e sulla superficie esterna ricevono una maggiore energia delle microonde in modo tale da consentire la cottura uniforme ed omogenea della vivanda.

MESCOLATURA



Durante la cottura è necessario mescolare le pietanze in quanto le microonde riscaldano prima la superficie esterna. In questo modo, ogni punto ha la stessa temperatura e la vivanda viene riscaldata in maniera uniforme.

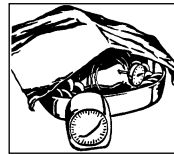
DISPOSIZIONE

Le pietanze suddivise in più porzioni singole, ad esempio formine da budino, tazze o patate bollite, vanno sistemate sulla base girevole in modo da formare un anello. Lasciare un certo spazio tra una porzione e l'altra, per consentire il passaggio dell'energia delle microonde da tutti i lati.

VIVANDE DA GIRARE

Le vivande di media grandezza come hamburger e bistecche, vanno girate una volta durante la cottura, per ridurre i tempi di cottura. I prodotti di grandi dimensioni come gli arrostiti e i polli, vanno girati in quanto la parte rivolta verso l'alto, ricevendo maggior energia delle microonde, se non venisse girata dall'altro lato potrebbe asciugarsi eccessivamente.

TEMPO DI PERMANENZA NEL FORNO SPENTO



Il rispetto del tempo di permanenza nel forno spento prescritto è una delle principali regole per la cottura a microonde. Quasi tutte le pietanze, decongelate, scaldate o cotte al microonde necessitano di un tempo di permanenza nel forno spento, breve o più prolungato a seconda delle loro caratteristiche, affinché possa avere luogo la necessaria compensazione termica e il liquido possa distribuirsi nell'alimento in maniera uniforme ed omogenea.



RISCALDAMENTO

- I piatti pronti per il consumo confezionati in vaschette di alluminio devono venire estratti dal loro contenitore originale e scaldati su un piatto o in una casseruola.
- Coprire gli alimenti da riscaldare con materiale in foglio idoneo per la cottura al microonde, un piatto o un copricontenitore di protezione (comunemente reperibile in commercio) per evitare che la superficie si secchi eccessivamente. Le bevande non vanno mai scaldate coperte.
- Per quanto riguarda i vasi a chiusura ermetica si raccomanda di rimuovere il coperchio.
- Quando si scaldano alimenti in forma liquida come acqua, caffè, tè o latte, introdurre nel contenitore una bacchetta di vetro.
- Se possibile, durante la cottura di grandi quantità di prodotto è bene mescolare la pietanza per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura.
- I tempi indicati si riferiscono ad alimenti conservati ad una temperatura ambiente di 20° C. Per i cibi conservati in frigorifero, i tempi di riscaldamento aumentano lievemente.
- A riscaldamento ultimato lasciare riposare le vivande nel forno spento per 1-2 minuti per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura interna (tempo di permanenza nel forno spento).
- I tempi indicati sono valori orientativi che possono variare, tra l'altro, a seconda della temperatura di uscita, peso, contenuto d'acqua, tenore di grassi e stato finale desiderato.



DECONGELAMENTO

Il forno microonde è ideale per decongelare le vivande. I tempi richiesti per completare questa operazione sono di norma notevolmente più brevi rispetto a quelli richiesti dal metodo di decongelamento tradizionale. Diamo qui di seguito alcuni suggerimenti sulla decongelazione. Estrarre la vivanda congelata dalla sua confezione e lasciarla decongelare su un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Particolarmente adatti per decongelare e scaldare le vivande sono i materiali per il confezionamento e i contenitori appositamente realizzati per il forno a microonde, idonei tanto per la congelazione delle vivande (fino ad una temperatura di circa -40° C) quanto per le alte temperature (fino ad una temperatura di circa 220° C). Gli alimenti possono pertanto venire decongelati, riscaldati e cotti nel medesimo recipiente, senza richiedere alcun travaso intermedio in un altro contenitore.

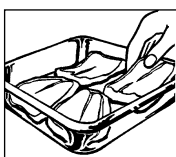
COPERTURA



Prima di avviare il decongelamento, le parti più sottili della vivanda da decongelare vanno coperte con piccole strisce di alluminio per alimenti. Analogamente si raccomanda durante il

decongelamento di coprire con l'alluminio le parti parzialmente decongelate o riscaldate. Questa precauzione permette di evitare che le parti più sottili si riscaldino eccessivamente prima che quelle più spesse siano completamente decongelate.

LA POTENZA DEL MICROONDE...



Preferire l'impostazione di una bassa temperatura piuttosto che di una temperatura troppo elevata. In questo modo è possibile conseguire un risultato di decongelamento uniforme. Se la potenza del microonde è

eccessiva, la superficie delle vivande si cuoce rapidamente con l'inconveniente di lasciare congelato l'interno.

VIVANDE DA GIRARE/MESCOLARE

Quasi tutte le vivande vanno girate o mescolate una volta nel corso della cottura. Le parti della pietanza che aderiscono reciprocamente, vanno separate quanto prima e convenientemente ridisposte secondo un ordine più idoneo.

PICCOLE QUANTITÀ...

di prodotto si scongelano più facilmente e rapidamente rispetto a quantità più elevate. Si raccomanda pertanto di congelare il più possibile piccole porzioni. In questo modo si possono comporre con maggiore facilità e velocità menu completi.

ALIMENTI DELICATI

come torte, panna, formaggi e pane, non devono venire decongelati completamente ma soltanto parzialmente e il processo di decongelazione andrà terminato a temperatura ambiente. In questo modo si evita che le parti esterne si riscaldino troppo rapidamente mentre l'interno è ancora congelato.

IL RISPETTO DEL TEMPO DI PERMANENZA NEL FORNO SPENTO...

successivamente al decongelamento degli alimenti è un requisito particolarmente importante, in quanto in questo periodo il processo di decongelamento prosegue. Nella tabella di decongelamento sono specificati i tempi di permanenza nel forno spento raccomandati per diversi alimenti. Vivande spesse e compatte necessitano di un tempo di permanenza nel forno spento più lungo rispetto a quelle di basso spessore o a struttura porosa. Se la vivanda non risulta sufficientemente decongelata, si potrà proseguire la procedura nel microonde oppure aumentare il corrispondente tempo di permanenza nel forno spento. Allo scadere del tempo di permanenza nel forno spento, procedere il più rapidamente possibile alla preparazione dell'alimento e non ricongelarlo mai.

COTTURA DI VERDURA FRESCA



- Al momento dell'acquisto della verdura verificare attentamente che i pezzi siano il più possibile simili e regolari per dimensioni. Questo accorgimento si rivela una condizione particolarmente importante al momento di cuocere la verdura in singoli pezzi (ad esempio patate bollite).
- Lavare e pulire la verdura prima di prepararla nel modo desiderato e solo successivamente pesare e tritare le quantità richieste per la realizzazione della ricetta prescelta.
- Insaporire a piacere, ma avere in generale l'accortezza di regolare di sale solo a cottura ultimata.
- Per 500 g di verdura aggiungere circa 5 cucchiaini da tavola di acqua. Le verdure ricche di fibre necessitano di un maggiore apporto idrico. La tabella riporta indicazioni specifiche per ogni tipo di verdura.
- La verdura di norma va cotta in una casseruola munita di coperchio. Le verdure più ricche di acqua come ad esempio le cipolle o le patate da lessare con la buccia, possono venire cotte opportunamente coperte con la pellicola per microonde senza necessitare di alcun apporto di acqua.
- Girare o mescolare le verdure a metà cottura.
- A cottura ultimata lasciare stare le verdure nel forno spento ancora per 2 minuti per consentire un'omogenea distribuzione della temperatura (tempo di permanenza nel forno spento).
- I tempi di cottura indicati sono valori di riferimento e dipendono da parametri quali peso, temperatura di uscita e caratteristiche del tipo di verdura. Quanto più fresca è la verdura tanto più breve sarà il tempo di cottura richiesto.

COTTURA DI CARNE, PESCE E POLLAME



- Al momento dell'acquisto verificare attentamente che i pezzi siano il più possibile di dimensioni analoghe per garantire buoni risultati di cottura.
- Prima di essere preparati carne, pesce e pollame devono venire lavati abbondantemente sotto acqua fredda corrente e asciugati bene con carta da cucina. Procedere con la preparazione desiderata.
- La carne di manzo deve essere ben staccata e le parti con nervi in eccesso vanno tolte.
- Nonostante vengano scelti pezzi della stessa grandezza il risultato della cottura può a volte non rivelarsi omogeneo. Questo dipende tra l'altro dal tipo di alimento, dal diverso tenore di grassi e acqua nonché dalla temperatura precedente alla cottura.
- Girare a metà cottura i pezzi più grandi di carne, pesce e pollame in maniera da ottenere una cottura omogenea su tutti i lati.
- Coprire l'arrosto dopo la cottura con un foglio di alluminio e lasciarlo riposare per circa 10 minuti (tempo di permanenza nel forno spento). Nel frattempo l'arrosto continua a cuocere e il liquido di cottura si distribuisce in modo regolare e uniforme, evitando così un'eccessiva perdita di sugo mentre si taglia la carne.

ITALIANO

DECONGELAMENTO E COTTURA



Le vivande surgelate possono venire scongelate nel microonde e contemporaneamente essere cotte in un unico ciclo di lavoro. Nella tabella sono indicati alcuni esempi. Attenersi inoltre alle regole generali sul "riscaldamento" e "scongelamento" degli alimenti. Per la preparazione dei comuni piatti surgelati pronti, si raccomanda di osservare le indicazioni

del produttore riportate sulla confezione. Di norma vengono specificati in etichetta i tempi di cottura precisi e le indicazioni generali per la preparazione dell'alimento al microonde. Leggere anche la nota sul riscaldamento dei pasti pronti a pagina I-6



SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

POTENZA DELLE MICROONDE

Il forno a microonde ha una potenza di 800 W (100 P) e presenta 5 stadi di potenza distinti. Ai fini della scelta del livello di potenza da impostare per lo svolgimento dell'operazione prescelta, è buona norma fare riferimento alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In linea di principio valgono le seguenti raccomandazioni:

100 % di potenza = 100 P (800 Watt)

livello di potenza utilizzato per una cottura o riscaldamento rapidi ad esempio di piatti pronti per il consumo, bevande calde, verdure, pesce, ecc.

70 % di potenza = 70 P (560 Watt)

quando si devono effettuare processi di cottura più lunghi, ad esempio nel caso di vivande compatte come arrostiti oppure piatti delicati come le salse al formaggio, si raccomanda di ridurre il livello di potenza del microonde. Impostando un livello di potenza inferiore, si evita di scottare le vivande e si consente una cottura uniforme della carne senza bruciature ai bordi.

50 % di potenza = 50 P (400 Watt)

Per vivande compatte che con il metodo di preparazione tradizionale necessitano di lunghi tempi di cottura, ad esempio piatti a base di carne di manzo, si raccomanda di ridurre il livello di potenza del microonde e di prolungare i tempi di cottura. In questo modo la carne risulta più tenera.

30 % di potenza = 30 P (240 Watt)

Per scongelare le vivande, è necessario impostare uno stadio di potenza inferiore. Impostando un basso livello di potenza si garantisce il scongelamento uniforme ed omogeneo dell'alimento. Questa impostazione si rivela inoltre ideale per la cottura di pietanze come riso, pasta e gnocchi.

10 % di potenza = 10 P (80 Watt)

Per scongelare lentamente piatti particolarmente delicati come ad esempio torte alla panna si raccomanda l'impostazione dello stadio di potenza più basso.

UTILIZZO DELLE FUNZIONI DI COTTURA AL GRILL

Spiegazione dei simboli



Elemento grill superiore

Questo metodo di funzionamento si presta a molteplici utilizzi per la gratinatura e la cottura alla griglia di carne, pollame e pesce.



Elemento grill inferiore

Questa modalità di cottura è particolarmente indicata per rosolare le vivande effettuando la cottura dal basso.



Cottura al grill superiore e inferiore

Funzionamento contemporaneo del grill superiore e inferiore. Questa modalità di cottura combinata è particolarmente adatta ad esempio per abbrustolire toast, quiche e polpette.



Modalità di cottura combinata-1: microonde e grill superiore



Modalità di cottura combinata-2: microonde e grill inferiore

Nella modalità combinata i diversi livelli di potenza delle microonde possono essere combinati con il grill superiore o inferiore.

ABBREVIAZIONI USATE

| |
|--|
| P = Power (Potenza) |
| W = Watt |
| Ad (Auto Defrost) = programma di scongelamento |
| Ac (Auto Cook) = programma di cottura automatica |
| C = cucchiaino da tavola |
| CT = cucchiaino da tè |
| Pr = Presa |
| Ta = Tazza |
| Min = Minuti |
| MWG = forno a microonde |
| kg = chilogrammo |
| g = grammo |
| l = litro |
| ml = millilitro |
| cm = centimetro |
| diam. = diametro |
| Bst = bustina |
| MW = microonde |
| Sec = secondi |
| PS = prodotto surgelato |
| Pdc = punta del coltello |
| g.m.s. = grassi nella massa secca |



VARIAZIONE DELLE RICETTE DI TIPO TRADIZIONALE

Nel caso in cui si desideri modificare le proprie ricette già sperimentate da tempo per adattarle alla modalità di cottura a microonde, è buona norma tenere in considerazione le seguenti informazioni: ridurre i tempi di cottura da un terzo sino alla metà rispetto a quelli normalmente richiesti. Orientarsi verso le ricette descritte nel presente ricettario. Gli alimenti caratterizzati da un alto contenuto di acqua come carne, pesce, pollame, verdura, frutta, piatti unici e zuppe possono venire preparati nel microonde senza alcun problema. In caso di alimenti con un basso contenuto di acqua come i piatti pronti per il consumo, si raccomanda di inumidirne la superficie prima di riscaldarli o cuocerli. L'apporto di liquido a crudo alle vivande che dovranno venire successivamente cotte al microonde andrà ridotto di circa un terzo rispetto alla quantità indicata nella ricetta originale. Se necessario, aggiungere liquidi durante la cottura. L'apporto aggiuntivo di grassi può venire considerevolmente ridotto. Una piccola quantità di burro, margarina o olio è sufficiente a conferire sapore alle vivande. Per questa ragione la modalità di cottura a microonde si presta particolarmente alla preparazione di pietanze povere di grassi nel caso in cui si stia seguendo una dieta.

INDICAZIONI SULLE RICETTE

- Tutte le ricette proposte nel presente ricettario, salvo indicazione contraria, sono calcolate per 4 persone.
- All'inizio di ogni ricetta vengono date raccomandazioni riguardo all'uso del contenitore più idoneo e ai tempi di cottura consigliati.
- Salvo specifica indicazione contraria, la ricetta fa di norma riferimento a quantità di prodotto

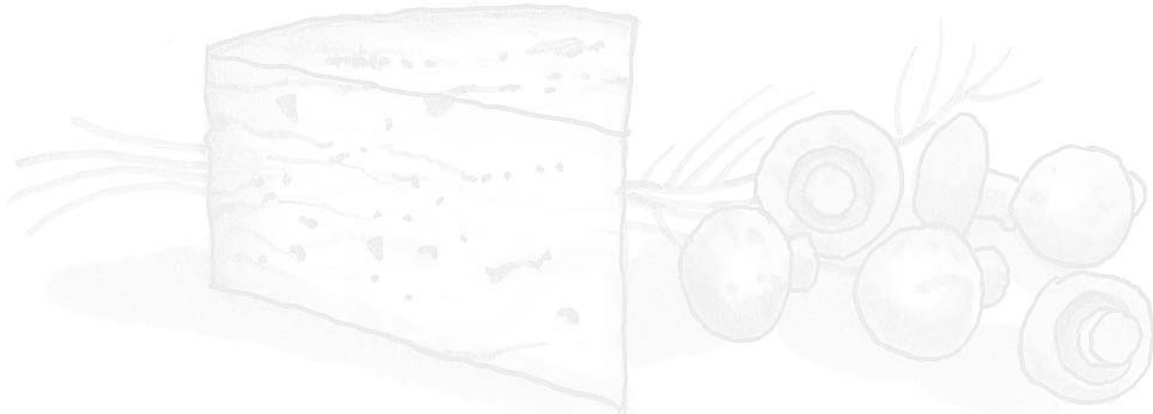
pronto per essere consumato.

- Le uova menzionate tra gli ingredienti delle ricette qui descritte hanno un peso di circa 55g l'una (Categoria di peso M).

PER LA MODALITÀ DI COTTURA COMBINATA

In generale valgono le stesse regole della cottura a microonde. In aggiunta è bene attenersi alle seguenti ulteriori indicazioni:

1. Il livello di potenza delle microonde prescelto deve essere adattato al tipo di alimento e ai tempi di cottura per esso previsti. È bene scegliere le ricette descritte in questa sezione del ricettario.
2. In caso di preparazione degli alimenti con impostazione della modalità di cottura combinata microonde-grill, tenere in considerazione quanto segue: per la cottura di vivande di grandi dimensioni e grosso spessore come ad esempio gli arrostiti di maiale, i tempi di cottura a microonde saranno conformemente più lunghi rispetto a quelli richiesti per la cottura di alimenti piccoli e di basso spessore. Per la cottura al grill vale il criterio opposto. Quanto più vicino all'elemento grill viene sistemata la vivanda da cuocere tanto più veloce sarà la rosolatura. Il che significa che in caso di preparazione in modalità di cottura combinata di pezzi di arrosto voluminosi, i tempi di cottura alla griglia sono eventualmente più brevi rispetto a quelli richiesti per pezzi di arrosto più piccoli.
3. Nella cottura al grill l'utilizzo della graticola permette di ottenere una rosolatura rapida e uniforme (eccezione: gli alimenti di grandi dimensioni e grosso spessore vengono cotti direttamente sulla base girevole del forno).





TABELLA

TABELLA : DECONGELAMENTO CON IL MICROONDE

| ALIMENTO | QUANTITÀ -G- | POTENZA IN WATT | TEMPO DI DECONGELAMENTO -MIN- | PREPARAZIONE | PERMANENZA NEL FORNO SPENTO -MIN- |
|---|-----------------|--------------------|-------------------------------------|--|---|
| Wüstel | 300 | 30 P | 4-5 | sistamarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di scongelamento | 5-10 |
| Pesce in pezzi | 700 | 30 P | 9-12 | girare a metà del tempo di scongelamento | 30-60 |
| Granchi | 300 | 30 P | 6-8 | girare a metà del tempo di scongelamento e togliere le parti scongelate | 5 |
| Panini, 2 pezzi | 80 | 30 P | ca. 1 | decongelare solo parzialmente | - |
| Pane a fette | 250 | 30 P | 2-3 | sistemare le fette una accanto all'altra, decongelare solo parzialmente | 5 |
| Pane, intero | 1000 | 30 P | 9-11 | girare a metà del tempo di scongelamento | 15 |
| Torta, 1 pezzo | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Torta intera, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Burro | 250 | 30 P | 2-3 | decongelare solo parzialmente | 15 |
| Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne | 250 | 30 P | 2-4 | sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di scongelamento | 5 |

Per scongelare bracirole, bistecche, carne macinata, pollame e pane a fette, utilizzare la modalità di scongelamento automatico Ad-1 – Ad-4.

TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

| ALIMENTO | QUANTITÀ -G- | IMPOSTAZIONE | POTENZA IN WATT | TEMPO DI COTTURA -MIN- | DIAPPORTO DI ACQUA | PREPARAZIONE | PERMANENZA NEL FORNO SPENTO -MIN- |
|----------------------------|-----------------|--------------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--|---|
| Filetti di pesce | 300 | | 100 P | 6-8 | - | coprire | 1-2 |
| Trota, 1 pezzo | 250 | | 100 P | 6-8 | - | coprire | 1-2 |
| Piatto pronto | 450 | | 100 P | 10-12 | - | coprire, mescolare dopo 6 minuti | 2 |
| Verdura | 300 | | 100 P | 8-10 | 5C | coprire, mescolare a metà del tempo | 2 |
| Verdura | 450 | | 100 P | 10-12 | 5C | coprire, mescolare a metà del tempo | 2 |
| pane alle erbe aromatiche, | 350 | | 50 P | ca. 2 1/2(*) | - | sistemare sulla graticola, girare a metà del tempo | 2 pezzi |

TABELLA



TABELLA : COTTURA, GRIGLIATURA, GRATINATURA

| PIATTO | QUANTITÀ -G- | IMPO- STAZIONE | POTENZA IN WATT | TEMPO DI COTTURA -MIN- | PREPARAZIONE | PERMANENZA NEL FORNO SPENTO -MIN- |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|------------------------------|--|---|
| Arrosto di maiale | 600-1500g | | | | Preparare con il programma di cottura automatica AC-7 per arrosto di maiale | 10 |
| Roastbeef media cottura | 1000 | | 70 P | 6-9 | Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Roastbeef media cottura | 1500 | | 70 P | 11-14 | Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare | 10 |
| | | | 70 P | 10-13(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Polpettone | 700 | | 50 P | 13-15 | Preparare l'impasto di carne tritata (metà maiale/metà manzo), versare in uno stampo per sfornati e cuocere sulla base girevole | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Pollo | 1200 | | 70 P | 8-10 | Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo per sfornati piatto, dopo (*) girare: oppure preparare impostando il programma di cottura automatica AC-4 per pollo alla griglia | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Coscia di pollo | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola, dopo (*) girare | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Coscia di pollo | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Condire a piacere e sistemare con la parte della pelle rivolta verso il basso sulla graticola dopo (*) girare | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Trotta | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Lavare, versare qualche goccia di succo di limone, salare dall'interno e dall'esterno, infarinare sistemare sulla graticola, dopo (*) girare | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Costata di manzo | 200 | | | 7-9(*) | Sistemare sulla graticola, dopo (*) girare | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Gratinatura di sfornati e altro | | | | 8-10 | Sistemare sulla graticola lo stampo per sfornati | - |
| Toast al formaggio | | | 100 P | 1/2 | Abbrustolire il pancarrè, imbrattare, imbottire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fuso. Sistemare al centro e cuocere sulla graticola. | - |
| | | | | 5-8 | | |

ITALIANO

TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

| PIATTO | QUANTITÀ -G- | POTENZA IN WATT | TEMPO DI DECONGELAMENTO -MIN- | PREPARAZIONE | CONTENUTO DI ACQUA -C- |
|---|-----------------|--------------------|-------------------------------------|--|------------------------------|
| Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine) | 300 | 100 P | 6-8 | preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | |

Le patate richiedono un tempo di cottura superiore di 1-3 minuti.



TABELLA

TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

| BEVANDA/VIVANDA | QUANTITÀ -G/ML- | POTENZA IN WATT | TEMPO -MIN- | PREPARAZIONE |
|--|--------------------|--------------------|----------------|---|
| Bevande, 1 tazza | 150 | 100 P | ca. 1 | non coprire |
| Piatto pronto (verdura, carne e contorni) | 400 | 100 P | 4-6 | far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento |
| Piatto unico, zuppa | 200 | 100 P | 2-3 | coprire, mescolare al termine del riscaldamento |
| Contorni | 200 | 100 P | ca. 2 | far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento |
| Carne, 1 fetta ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | far gocciolare un poco di salsa, coprire, |
| Wüstel, 2 pezzi | 180 | 100 P | ca. 2 | forare più volte la pelle |
| Alimenti per bambini, 1 bicchiere | 190 | 100 P | ca. 1 | togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura |
| Margarina o burro fusi ¹ | 50 | 100 P | ca. 1/2 | Coprire |
| Cioccolato fuso | 100 | 50 P | ca. 3 | mescolare durante il riscaldamento |
| 6 fogli di gelatina sciolti | 10 | 50 P | 1/2-1 | ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento |

¹ alimento conservato in frigorifero.



ZUPPE E ANTIPASTI

Francia

ZUPPA DI CIPOLLE (E FORMAGGIO)

Soupe à l'oignon et au fromage

Tempo totale di cottura: circa 16-19 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
2 tazze da minestra (da 200 ml)

Ingredienti

1/2 C di burro o margarina (10 g)

1-2 cipolle (60 g), affettate

400 ml di brodo di carne

sale, pepe

1 fette di pancarrè

2 C di formaggio grattugiato (20 g)

1. Mettere il burro nella casseruola. Aggiungere la cipolla affettata, il brodo di carne e le spezie e lasciare cuocere a recipiente coperto.

5-6 Min. **100 P**

2. Abbrustolire le fette di pancarrè, tagliarle a dadini e distribuirle nelle tazze da minestra. Versarvi sopra la zuppa e cospargere con il formaggio grattugiato.

3. Sistemare le ciotole sulla graticola e lasciare gratinare.

11-13 Min. **10 P**

ZUPPE E ANTIPASTI



Spagna

CHAMPIGNON AL ROSMARINO

Champiñones rellenos al romero

Tempo totale di cottura: circa 12-18 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l)
casseruola con coperchio dal fondo
rotondo e con bordo basso
(diam. circa 22 cm)

Ingredienti

| | |
|-----------|---|
| 8 | grossi champignon (del peso di circa 225 g), interi, |
| 2 C | di burro o margarina (20 g) |
| 1 | cipolla (50 g), finemente tritata 50 g prosciutto tagliato a dadini piccoli, pepe nero macinato, rosmarino, |
| 125 ml di | vino bianco, secco |
| 125 ml di | panna |
| 2 C di | farina (20 g) |

1. Privare del gambo gli champignon e sminuzzarli a piccoli pezzetti.
2. Mettere il burro nella casseruola e stenderlo sul fondo del recipiente. Aggiungere la cipolla, i dadini di prosciutto quindi i gambi degli champignon, insaporire con pepe e rosmarino, incoperchiare il recipiente di cottura e cuocere.
3-5 Min. **100 P**
Lasciare raffreddare.
3. Nella seconda casseruola scaldare, a recipiente coperto, 100 ml di vino e la panna.
2-3 Min. **100 P**
4. Con il vino rimasto impastare la farina, stemperare il composto nel liquido caldo.
1-2 Min. **100 P**
5. Farcire gli champignon con il preparato a base di prosciutto, disporli nella salsa e gratinare sulla graticola.
 1. **2-3 Min.** **100 P**
 2. **6-8 Min.** **50 P**

A cottura ultimata lasciare stare gli champignon nel forno spento ancora per circa 2 minuti.

Spagna

PROSCIUTTO RIPIENO

Jamón relleno

Tempo totale di cottura: circa 12-16 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
stampo per sformati piatto di forma
ovale (di circa 26 cm di lunghezza)
8 piccoli spiedini di legno

Ingredienti

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 150 g di | spinaci in foglia, privati del gambo |
| 150 g | di formaggio quark, con 20% g.m.s. |
| 50 g di | formaggio Emmental grattugiato |
| | pepe paprika, dolce |
| 8 | fette di prosciutto cotto (400 g) |
| 125 ml | di acqua |
| 125 ml | di panna |
| 2 C | di burro o margarina (20 g) |
| 2 C | di farina (20 g) |

1. Tagliare gli spinaci a piccoli pezzettini, amalgamarli con il quark e il formaggio e condirli a piacere.
2. Su ogni fetta di prosciutto cotto spalmare una cucchiata di ripieno e arrotolare. Fermare il rotolino di prosciutto con uno spiedino di legno.
3. Fare una besciamella. Versare il liquido nella casseruola coprire e scaldare.
3-4 Min. **100 P**
Impastare il burro con la farina, versare nel liquido e con la frusta sbattere in modo omogeneo per evitare che si formino grumi, sino a quando si sarà sciolto completamente. Assaggiare.
1/2-1 Min. **100 P**
4. Versare la salsa in una teglia grande unta, posizionare all'interno i rotoli, coprire la teglia e cucinare. Per il grill, togliere il coperchio e posizionare la teglia sul ripiano.
 1. **7-10 Min.** **100 P**
 2. **7-8 Min.** **50 P**

A cottura ultimata lasciare i rotolini di prosciutto nel forno spento per circa 5 Minuti.

Suggerimento: Si può utilizzare anche la béchamel già pronta comunemente reperibile in commercio.

ITALIANO



ZUPPE E ANTIPASTI

Olanda

ZUPPA DI CHAMPIGNON

Tempo totale di cottura: 10-14 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

200 g di champignon, a fettine
 1 cipolla (50 g), finemente tritata
 300 ml di brodo di carne
 300 ml di panna
 2 1/2 C di farina (25 g)
 2 1/2 C di burro o margarina
 (25 g) sale
 pepe
 150g di Crème fraîche

1. Versare la verdura nel recipiente con il brodo di carne, incoperchiare il recipiente e cuocere.

7-9 Min. **100 P**

2. Con un mixer fare una purea di tutti gli ingredienti. Aggiungere la panna.

3. Impastare la farina con il burro, versarla nella zuppa di champignon e sbattere in modo da ottenere una crema liscia e omogenea evitando la formazione di grumi. Condire con sale e pepe, coprire e cuocere. A cottura ultimata incorporare la crema di latte.

3-5 Min. **100 P**



PIATTI PRINCIPALI

Grecia

MELANZANE CON RIPIENO DI CARNE TRITATA

Melitsánes jemístés mé kimá

Tempo totale di cottura: circa 21-24 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l) stampo per sfornato munito di coperchio, di forma rotonda e a bordo basso (di circa 25cm di diam.)

Ingredienti

2 melanzane, private del gambo (da circa 250 g ciascuna)
 3 pomodori (da circa 200 g)
 1 CT di olio di oliva per ungere lo stampo
 2 cipolle (100 g), tritate
 4 peperoni verdi dolci
 200 g carne tritata (di manzo o agnello)
 2 spicchi di aglio, schiacciati
 2 C di prezzemolo tritato, sale & pepe
 paprika rosa,
 60 g di formaggio pecorino greco a cubetti

1. Dividere a metà le melanzane nel senso della lunghezza. Togliere la polpa scavandola con un CT, in modo da lasciare un bordo di circa 1 cm di larghezza. Salare le melanzane. Tagliare a dadini la polpa.

2. Pelare i due pomodori, ripulirli dai gambi e dal picciolo e tagliarli a dadini.

3. Ungere il fondo della pirofila con l'olio di oliva, aggiungere la cipolla, coprire e cuocere per **ca. 2 Min.** **100 P**

4. Togliere il picciolo ai peperoni, privarli dei semi e tagliarli ad anelli. Conservarne a parte un terzo per la decorazione. Mescolare la carne tritata ai dadini di melanzana, cipolla e pomodori, agli anelli di peperoni, agli spicchi d'aglio spremuti e al prezzemolo e condire.

5. Asciugare bene le melanzane tagliate a metà. Riempire con metà dose del composto di carne tritata, distribuirvi sopra il pecorino, quindi la parte restante dell'impasto di carne.

6. Disporre le melanzane nello stampo per sfornato precedentemente unto, sistemarlo sulla base girevole del forno e cuocere.

14-16 Min. **70 P**

Decorare le melanzane con gli anelli di peperone e le fettine di pomodoro quindi proseguire la cottura.

5-6 Min. **70 P**

A cottura ultimata, lasciare riposare le melanzane nel forno spento per circa 2 minuti.

Suggerimento: In alternativa si possono sostituire le melanzane con le zucchine.

PIATTI PRINCIPALI



Olanda

TERRINA DI CARNE TRITATA

Gehacktschotel

Tempo totale di cottura: circa 20-23 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2,5)

Ingredienti

| | |
|-----------|---|
| 500g di | carne tritata (metà maiale, metà manzo) |
| 3 | cipolle (150 g), finemente tritate |
| 1 | uovo |
| 50 g di | pangrattato |
| | sale & pepe |
| 350 ml di | brodo di carne |
| 70 g di | concentrato di pomodoro |
| 2 | patate (200 g), tagliate a dadini |
| 2 | carote (200 g), tagliate a dadini |
| 2 C di | prezzemolo, tritato |

1. Fare un impasto con la carne tritata, i dadini di cipolla, l'uovo e il pangrattato e aggiungere sale e pepe. Versare nella casseruola l'impasto di carne tritata.
2. Stemperare nel brodo di carne il concentrato di pomodoro.
3. Aggiungere all'impasto di carne tritata le patate e le carote con il liquido, mescolare per amalgamare il tutto quindi cuocere con il recipiente incoperchiato. Durante la cottura mescolare una volta.

20-23 Min. **100 P**

Rimescolare nuovamente la terrina di carne tritata e lasciare riposare nel forno spento per circa 5 minuti. Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Austria

POLLO ARROSTO RIPIENO

Gefülltes Brathendl (per 2 persone)

Tempo totale di cottura: circa 32 minuti

Piatto: Piatto in vetro, sottopiatto, filo, ingredienti

| | |
|---------|---|
| 1 | pollo (1100 g) |
| | sale |
| | rosmarino & maggiorana |
| 1 | panino rafferma (una rosetta da 40 g) |
| 1 | mazzetto di prezzemolo, tritato fine (10 g) |
| 1 Pr.di | noce moscata |
| 5 C di | burro o margarina (50 g) |
| 1 | tuorlo |
| 1 C di | paprika dolce |

Mescolare sale, prezzemolo, noce moscata, burro (20 g) e tuorlo d'uovo e riempire l'interno del pollo con il composto ottenuto nel modo descritto. Cucire l'apertura con il filo di refe o con il filo comunemente usato dal macellaio.

3. Scaldare il burro (30 g) per **ca. 1 Min.** **100 P**

Aggiungere al burro la paprika e il sale e cospargere il pollo.

Posizionare il sottopiatto al rovescio in un piatto in vetro e disporre il pollo sopra il sottopiatto prima di cuocerlo senza coperchio.

1. **11-13 Min.** **70 P**

2. **7-9 Min.** **70 P**

Girare il pollo.

3. **11-13 Min.** **70 P**

4. **5-6 Min.** **70 P**

A cottura ultimata tenere il pollo arrosto ripieno nel forno spento per circa 3 minuti.

1. Lavare e asciugare il pollo quindi cospargerlo all'interno con sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per preparare la farcitura ammolare il panino per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi strizzare.

Germania

PADELLA DI TACCHINO PICCANTE (per 2 persone)

Tempo totale di cottura: circa 22-27 minuti

Recipiente: stampo per (26 cm)

Ingredienti

| | |
|-----------|--|
| 1 | tazza di riso fino a chicchi lunghi, parboiled (120 g) |
| 1 | cartina di zafferano |
| 300 g di | petto di tacchino, tagliato a dadini |
| | pepe & paprika |
| 250 ml di | brodo di carne |
| 1 | cipolla (50 g) tagliata a fettine |
| 1 | peperone rosso (100 g), a fettine |
| 1 | piccolo porro (100 g), a fettine |
| 2 EL | burro o margarina (20 g) |

1. Unire il riso allo zafferano e versarlo assieme ai dadini di carne nello stampo per sfornato. Vuotarvi sopra il brodo di carne, coprire il recipiente e cuocere.

4-6 Min. **100 P**

2. Aggiungere la verdura e le spezie e mescolare. Arricchire con fiocchetti di burro, incoperchiare e fare cuocere.

1.1-2 Min. **100 P****2.17-19 Min.** **30 P**

A cottura ultimata lasciare riposare nel forno spento la padella di tacchino ancora per circa 2-3 Minuti.

ITALIANO



PIATTI PRINCIPALI

Svizzera

SPZZATINO ALLA ZURIGHESE

Züricher Geschnetzeltes

Tempo totale di cottura: circa 10-14 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

| | |
|-----------|---|
| 600 g di | filetto di vitello |
| 1 C di | burro o margarina (10g) |
| 1 | cipolla (50 g), finemente tritata |
| 100 ml di | vino bianco aromatico fondo bruno, per circa 1/2 l di salsa |
| 300 ml di | panna |
| 1 C di | prezzemolo, tritato |

1. Tagliare il filetto a striscioline sottili larghe un dito.
2. Distribuire in modo omogeneo il burro nel recipiente. Versare nella casseruola la cipolla e la carne, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare una volta.
7-9 Min. **100 P**
3. Aggiungere il vino bianco, il fondo per la preparazione della salsa e la panna, mescolare e continuare a far cuocere con il contenitore incoperchiato. Nel corso della cottura mescolare una volta.
3-5 Min. **100 P**
4. Assaggiare lo spezzatino, mescolare ancora e lasciare riposare nel forno spento per circa 5 minuti per completare la cottura. Decorare la pietanza con il prezzemolo e servire.

Italia

SCALOPPE ALLA PIZZAIOLA

Tempo totale di cottura: ca. 23-27 minuti

Recipiente: uno stampo per sfornato rotondo e basso con coperchio (lungo circa 25 cm)

Ingredienti

| | |
|----------|---|
| 2 | mozzarelle (da 150 g) |
| 500 g di | pomodori pelati in barattolo (senza sugo) |
| 4 | scaloppine di vitello (600 g) |
| 20 ml di | olio di oliva |
| 2 | spicchi d'aglio, tagliato a fettine |
| | pepe macinato di fresco |
| 2 C di | capperi (20 g) |
| | origano, sale |

1. Tagliare a fettine la mozzarella. Fare una purea di pomodori utilizzando l'apposito strumento a corredo di un frullatore a mano.
2. Lavare e asciugare bene la carne e battere le fettine. Versare l'olio e le fettine di aglio nello stampo per sfornato. Disporvi le scaloppine e cospargerle con la purea di pomodoro. Aggiungere pepe, capperi e origano e far cuocere a contenitore incoperchiato.
14-16 Min. **70 P**
Girare le fettine di carne.
3. Deporre su ogni scaloppina alcune fettine di mozzarella, regolare di sale e grigliare sulla graticola aperta.
9-11 Min. **70 P**
A cottura ultimata lasciare riposare le fettine nel forno spento per circa 5 minuti.

Suggerimento:

questo piatto si presta per essere accompagnato da spaghetti e da un'insalata fredda.

Germania

SPIEDINI DI CARNE MULTICOLORI

Bunte Fleischspiesse

Tempo totale di cottura: 29-30 minuti

Recipiente: graticola tre spiedini di legno (di circa 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

| | |
|-----------|--|
| 300 g di | fettine di maiale |
| 75 g | pancetta affumicata |
| 1-2 | cipolle (75 g) tagliate in quattro parti |
| 3 | pomodori (200 g) tagliati in quattro parti |
| 1/2 | peperone verde (75 g), senza gambo |
| 3 C di | olio |
| 2 CT di | paprika, dolce |
| | sale |
| 1/2 CT di | pepe di Cayenna |
| 1 CT di | salsa Worcester |

1. Tagliare le fettine di carne e la pancetta a dadini di circa 2-3 cm di grandezza.
2. Preparare gli spiedini alternando un cubetto di carne e le fette di verdura.
3. Sbattere la marinata di olio e spezie e spennellare gli spiedini. Fare cuocere gli spiedini sulla graticola impostando il programma di cottura automatica **AC-8**.
Inserimento del peso: 0,6 kg

PIATTI PRINCIPALI



Francia

**FILETTI DI MERLUZZO ALLA
PROVENCALE**

Filets de morue à la provençale

Tempo totale di cottura: 29-32 min.

Recipiente: uno stampo per sfornato piatto

Ingredienti

| | |
|-------------|--|
| 15-20 g di | burro |
| 75 g di | champignon, tagliati a fettine |
| 40-50 g di | cipolla di primavera |
| 1 | spicchio d'aglio (schiacciato) |
| 600 g di | pomodori in barattolo, ben sgocciolati (825 g) |
| 1 CT di | succo di limone |
| 1 1/2 C di | ketchup a base di pomodoro |
| 1/2-1 CT di | basilico, secco, pepe, sale |
| 600 g di | filetti di merluzzo |

1. Cuocere insieme burro, champignon, cipolla e aglio in uno stampo per sfornati piatto.
3 Min. **100 P**
2. Fare una salsa mescolando i pomodori, il succo di limone, il ketchup, il basilico, il pepe e il sale.
3. Disporre i filetti di pesce sulla verdura e ricoprirli di salsa e una parte di verdure.
26-29 Min. **70 P**

Svizzera

**FILETTI DI PESCE CON SALSA AL
FORMAGGIO**

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo totale di cottura: ca. 30 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 l) stampo per sfornato basso e rotondo (di 25 cm di diam.)

Ingredienti

| | |
|-----------|---|
| 4 | filetti di pesce (circa 800 g) (ad esempio pesce persico, passera di mare o merluzzo) |
| 2 C di | succo di limone |
| | sale |
| 1 C di | burro o margarina |
| 1 | cipolla (50 g), tagliata a fettine sottili |
| 1 C di | farina (20 g) |
| 100 ml di | vino bianco |
| 1 CT di | olio vegetale per ungere lo stampo |
| 100 g di | formaggio Emmental grattugiato |
| 2 C di | prezzemolo tritato |

1. Lavare e asciugare i filetti, e versarvi sopra il succo di limone. Lasciare riposare in frigorifero per circa 15 Min., asciugare ancora e salare.
2. Spalmare il fondo del recipiente con il burro. Aggiungere i dadini di cipolla e cuocere in forno a tegame coperto.
1-2 Min. **100 P**
3. Cospargere le cipolle con la farina e mescolare. Aggiungere il vino bianco e mescolare.
4. Ungere lo stampo per sfornati e disporvi i filetti. Versare la salsa sui filetti e spolverizzare con il formaggio. Sistemare lo stampo sulla base girevole e cuocere impostando il programma di cottura automatica **AC-6**. Lasciare ancora i filetti nel forno spento dopo la cottura per circa 2 minuti. Spolverizzare con il prezzemolo tritato per guarnire e servire.

Germania

POLPETTE DI CARNE

Frikadellen

Tempo totale di cottura: 12-13 minuti

Ingredienti

| | |
|----------|---|
| 400 g di | carne tritata (metà maiale, metà manzo) |
| 4 C di | pane grattugiato |
| 1 C di | amido ad uso alimentare |
| 50 ml di | latte |
| 50 ml di | acqua |
| 1 | uovo |
| 50 g di | cipolla tritata |
| 1 CT di | senape |
| | sale, pepe, paprika |

1. Con gli ingredienti preparare un impasto omogeneo di carne tritata. Lasciare riposare il composto in frigorifero per 5-10 minuti.
2. Successivamente suddividere l'impasto ottenuto in modo da formare circa 8 polpette piatte della stessa grandezza. Sistemarle sulla base girevole e cuocere per **7-8 Min.** **50 P**
3. Voltare le polpette sull'altro lato.
circa 5 Min. (cottura al grill superiore e inferiore)

ITALIANO



PIATTI DI MEZZO

Francia

CROQUE MONSIEUR

Tempo totale di cottura: circa 6 minuti

Ingredienti

| | |
|-------------|--|
| 2 | fette di pancarrè |
| 20 g di | burro |
| 1-2 | fette sottili (a seconda della grandezza del toast) |
| 1 | fetta di prosciutto cotto |
| 1 C | Crème fraîche |
| ca. 30 g di | formaggio grattugiato. |

1. Imburrare le fette di pancarrè.
2. Farcire una fetta di pancarrè con il formaggio e il prosciutto. Spalmare la Crème fraîche.
3. Chiudere con la seconda fetta di pancarrè e spolverizzare con il formaggio grattugiato. Sistemare il croque sulla base girevole e lasciare gratinare in forno.
1. **2½-3 Min.** **30 P**
2. **ca. 2½ Min.** (Grill superiore e inferiore)

Svizzera

ROTOLINI DI PANCETTA ALLE PRUGNE

Pflaumen im speckmantel

Tempo totale di cottura: 3-5 minuti

Ingredienti

| | |
|----|------------------------------------|
| 8 | fette di pancetta affumicata magra |
| 16 | prugne secche |

1. Tagliare al centro le fette di pancetta affumicata magra. Avvolgere le prugne in una mezza fetta e fermare con uno spiedino di legno. Sistemare gli involtini sulla base girevole del forno e lasciar cuocere
3-5 Min. **100 P**

GRISSINI AL FORMAGGIO

Käsestangen

Tempo totale di cottura: 6-7 minuti

Ingredienti

| | |
|----------|--|
| 100 g di | PS pasta sfoglia (ca. 1 placca), decongelata |
| 1 | tuorlo sale, pepe, noce moscata |
| 30 g di | formaggio Emmental grattugiato |
| 20 g di | parmigiano grattugiato |

1. Spianare la pasta fino ad ottenere uno strato di sfoglia sottile.
2. Sbattere il tuorlo con le spezie e spalmarlo sulla pasta. Tagliare delle strisciole di 1 cm x 7 cm di lunghezza. Spolverizzare con il formaggio, schiacciare leggermente e sistemare le strisciole ottenute in questo modo sulla base girevole del forno.
1. **ca. 5 Min.**
2. **ca. 3 Min.** (Grill superiore e inferiore)

Germania

UOVA STRAPAZZATE CON CIPOLLA E SPECK

Rührei mit Zwiebeln und Speck

Tempo totale di cottura: 4-6 minuti

Ingredienti:

| | |
|-----------|----------------------------|
| 5-10 g di | margarina |
| 25 g di | cipolla, finemente tritata |
| 40 g di | speck |
| 3 | uova |
| 3 C di | latte sale, pepe |

1. Distribuire sulla base girevole il grasso, la cipolla e lo speck e cuocere.
2-3 Min. **50 P**
2. Sbattere le uova con il latte e le spezie. Versare le uova e il latte sulla cipolla e lo speck e lasciare rapprendere.
2-3 Min. **70 P**
Durante la cottura girare una volta le uova strapazzate.

HAMBURGER

Tempo totale di cottura: 11-15 minuti

Ingredienti

| | |
|----------|------------------------------|
| 400 g di | polpa di manzo sale, pepe |
|----------|------------------------------|

1. Amalgamare gli ingredienti in modo da formare un impasto liscio. Con le mani fredde formare quattro medaglioni pressati di dimensioni regolari che andranno sistemati sulla base girevole e lasciati cuocere.
ca. 7 Min. **50 P**
2. girare gli hamburger dall'altro lato.
ca. 3 Min. (Modalità di cottura al grill superiore e inferiore)

PIATTI DI MEZZO



Italia

PIZZA AI CARCIOFI

Tempo totale di cottura: 17-18 minuti

Recipiente: base girevole

Ingredienti: 150 g di farina

| | |
|----------|--|
| 4 g di | lievito secco |
| 1 CT di | zucchero |
| 1 CT di | sale |
| 2 CT di | olio |
| 90 ml di | acqua tiepida |
| 200 g di | pomodori pelati in barattolo, sgocciolati |
| 100 g di | cuori di carciofo |
| 1 CT di | olio di oliva per ungere la base girevole |
| 1 C di | concentrato di pomodoro basilico, origano, timo sale, pepe |
| 30 g di | salame a fette |
| 50 g di | prosciutto cotto |
| 10 | olive |
| 100 g | formaggio grattugiato |

1. Versare la farina mescolandola con il lievito secco, lo zucchero e il sale ($1/2$ CT). Aggiungere olio e acqua e impastare fino ad ottenere una pasta elastica. Far cuocere nel forno a microonde.

2-3 Min. **10 P**

Infine lasciare riposare la pasta coperta per altri 10-15 minuti.

2. Schiacciare i pomodori pelati e dividere in quattro parti i cuori di carciofo.
3. Ungere con l'olio la base girevole. Spianare la pasta lievitata e stenderla sulla base girevole. Pungere l'impasto diverse volte con una forchetta.
4. Versare sulla pasta il concentrato di pomodoro e ricoprire con i pomodori. Condire a piacere e farcire con i restanti ingredienti. Infine guarnire la pizza con le olive e cospargere di formaggio.
5. Cuocere impostando il programma di cottura della pizza **P-4**.

Nota: La ricetta rende circa 0,8 kg.

Francia

TORTA DI CIPOLLE

Tarte à l'onion

Tempo totale di cottura: circa : 24-27 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti:

| | |
|----------|---|
| 15 g di | lievito |
| 75 ml di | acqua |
| 185 g di | farina |
| 60 ml di | olio |
| 1 CT di | sale |
| 25 g di | margarina o burro |
| 500 g di | cipolle, tritate |
| 2 | uova |
| 100 g di | Crème fraîche, sale, paprika appena macinata noce moscata |
| 50 g di | speck mezzo grasso e mezzo magro, maggiorana o timo |

1. Sciogliere il lievito sbriciolato in un poco di acqua tiepida. Versare la farina, l'olio, il sale e il lievito sciolto in una terrina e lavorare in modo da ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciare cuocere nel forno a microonde.

2-3 Min. **10 P**

Infine lasciare riposare la pasta coperta per 10 - 15 minuti.

2. Distribuire la margarina in una casseruola e cuocere le cipolle fino a quando avranno assunto un aspetto trasparente. A metà cottura mescolare.
3. Lasciare raffreddare le cipolle e in seguito versare il liquido. Di tanto in tanto mescolare le uova e la crème fraîche. Condire con sale, paprika e noce moscata.
4. Spianare la pasta su un piano di lavoro delle dimensioni della base girevole del forno, dopo averlo opportunamente infarinato. Ungere la base girevole, stendervi la pasta e premere sui bordi. Continuare la cottura ancora per 10 minuti.
5. Tagliare lo speck a dadini di piccole dimensioni. Praticare dei piccoli fori nella pasta. Distribuire sulla pasta la preparazione a base di cipolle. Aggiungervi sopra i dadini di speck. Cospargere di maggiorana o timo.

1. **ca. 9 Min.** **50 P**2. **ca. 5 Min.** (Grill superiore e inferiore)3. **6-9 Min.**

ITALIANO



PIATTI DI MEZZO

Francia

QUICHE CON GAMBERETTI

Quiche aux crevettes

Tempo totale di cottura: 21-23 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 1 L)

Ingredienti

| | |
|-----------|---|
| 200 g di | farina |
| 90 g di | burro o margarina |
| 3 C di | acqua fredda |
| 1 C di | burro o margarina |
| 75g di | cipolla, finemente tagliata |
| 120 g di | pancetta affumicata magra, tagliata a piccoli dadini |
| 100 g di | gamberetti sgusciati |
| 1 | uovo |
| 100 ml di | panna acida |
| | sale, pepe, noce moscata |
| 1 C di | prezzemolo tritato |

1. Impastare la farina, il burro e l'acqua e mettere in fresco l'impasto così ottenuto per 30 minuti.
2. Distribuire il burro sul fondo della casseruola. Aggiungere nel recipiente le cipolle, la pancetta affumicata magra e i gamberetti, incoperchiare e cuocere. Nel corso della cottura mescolare una volta.
3-4 Min. **100 P**
3. Una volta raffreddato, versare il liquido ottenuto. Sbattere le uova con la panna acida e le spezie e le erbe aromatiche.
4. Arrotolare la pasta formando un disco di circa 26 cm di diametro, sistemarlo al centro della base girevole e formare un bordo. Pungere l'impasto diverse volte con una forchetta.
5. Mescolare gli ingredienti per il condimento, distribuirli uniformemente sull'impasto base ed iniziare la cottura.
 1. **8-9 Min.** **50 P**
 2. **ca. 5 Min.** **50 P**
 3. **ca. 5 Min.** **50 P**

Russia

PIROG DI RICOTTA

Tlupozu

Tempo totale di cottura: circa: 17-19 minuti

Ingredienti:

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| 200 g di | farina |
| 1/2 CT di | lievito in polvere |
| 30 g di | burro o margarina |
| 1/2 CT di | sale |
| 1 | uovo |
| 50 ml di | panna acida |
| 30 g di | parmigiano grattugiato |
| 150 g di | ricotta (o formaggio da spalmare) |
| 1 | uovo piccolo |
| | sale, pepe, macinato |

Per la farcitura:

| | |
|--------|--------|
| 1 | tuorlo |
| 1 C di | latte |

1. Impastare farina, lievito in polvere, margarina, sale, uovo e panna acida fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Mettere in fresco la pasta per circa 1 ora.
2. Sbattere il parmigiano con la ricotta e l'uovo. Condire abbondantemente con sale e pepe.
3. Su un piano di lavoro infarinato stendere con il matterello la pasta in modo da ottenere una sfoglia sottile. Ritagliare dei dischi di circa 10 cm di diametro. Al centro di ogni disco distribuire un CT colmo dell'impasto preparato.
4. Spalmare il bordo della pasta con il tuorlo leggermente sbattuto con il latte. Ripiegare la sfoglia a metà sopra il ripieno in modo da formare delle mezzelune. Premere tutt'intorno al bordo con i rebbi di una forchetta in modo da sigillare bene. Pennellare la superficie della preparazione con il restante composto di latte e uovo.
5. Disporre i pirog sulla base girevole del forno e cuocere. Con la dose della ricetta si ottengono circa 10-12 pirog.
 1. **9-10 Min.** **30 P**
 2. **4-4 1/2 Min.** **50 P**

Nota: Questo piatto può essere servito freddo ma è buono anche gustato caldo.

VERDURA, PASTA, RISO E CANEDERLI



Spagna

PATATE RIPIENE

Patatas Rellenas

Tempo totale di cottura: 13-17 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
piatto di porcellana

Ingredienti

- 4 patate di media grandezza (400 g)
100 ml di acqua
60 g di prosciutto, tagliato a piccoli dadini
1/2 cipolla (25 g), finemente tritata
75-100 ml di latte
2 C di parmigiano grattugiato (20 g)
sale
pepe
2 C di Emmental grattugiato

1. Sistemare le patate nella casseruola di cottura, aggiungere acqua, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare una volta.
9-11 Min. **100 P**
Lasciare raffreddare.
2. Tagliare a metà le patate nel senso della lunghezza e scavarne delicatamente la polpa. Lavorare la polpa delle patate, il prosciutto, la cipolla, il latte e il parmigiano fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Assaggiare il composto ottenuto dopo aver aggiunto sale e pepe.
3. Farcire con il composto le patate tagliate a metà, spolverizzare con l'Emmental grattugiato, sistemarle sul piatto girevole e cuocere.
4-6 Min. **100 P**
A cottura ultimata lasciare riposare le patate nel forno spento ancora per circa 2 minuti.

Deutschland

SFORMATO DI ZUCCHINE E PASTA

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tempo totale di cottura: ca. 30-38 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
stampo per sformato (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

- 500 ml di acqua calda
1/2 CT di olio
80 g di maccheroni
sale
400 g di pomodori in scatola tagliati a pezzetti
3 cipolle (150 g), finemente tagliate
basilico, timo, sale, pepe
400 g di zucchini, tagliate a fette
150 g di panna acida
2 uova
100 g di formaggio Cheddar grattugiato

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella casseruola, incoperchiare e portare ad ebollizione.
3-5 Min. **100 P**
2. Spezzare i maccheroni, versarli nella casseruola, mescolare e lessare la pasta.
9-11 Min. **30 P**
Scolare la pasta e lasciarla raffreddare.
3. Unire i pomodori alla cipolla e condire abbondantemente. Versare i maccheroni nello stampo per sformato e condirli con la salsa di pomodoro. Distribuirvi sopra le zucchini tagliate a fettine.
4. Sbattere la panna acida con le uova e versare la crema sullo sformato. Cospargere con il formaggio grattugiato e cuocere.
 1. **23-25 Min.** **100 P** successivamente
 2. **ca. 5 Min.** **70 P**
 A cottura ultimata lasciare riposare lo sformato nel forno spento per circa 5-10 minuti.

ITALIANO



VERDURA, PASTA, RISO E CANEDERLI

Austria

SFORMATO DI SPINACI

Spinatauflauf

Tempo totale di cottura: ca. 47-50 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
uno stampo per sformato, basso e
ovale (lungo ca. 26 cm)

Ingredienti

2 C di burro o margarina (20 g)
1 cipolla (50 g), finemente tritata
600 g di spinaci in foglia, surgelati
sale & pepe
noce moscata
polvere di aglio
1 CT di burro o margarina per ungere lo stampo
500 g di patate bollite, tagliate a fettine
200 g di prosciutto cotto, tagliato a dadini
4 uova
125 ml di Crème fraîche
100 g di formaggio grattugiato (ad esempio Gouda)
paprika da cospargere

1. Imburrare il fondo dello stampo, versarvi i cubetti di cipolla, cuocere lasciando coperto il tegame.

2-3 Min. **100 P**

2. Aggiungere gli spinaci, incoperchiare e cuocere. Durante la cottura mescolare la preparazione una o due volte.

12-14 Min. **100 P**

Versare l'acqua di cottura e condire gli spinaci.

3. Ungere lo stampo per sformato. Quindi fare uno strato nello stampo per sformati alternativamente con le fettine di patate, i dadini di prosciutto e gli spinaci. Finire sempre con l'ultimo strato di spinaci.

4. Sbattere le uova con la panna, condire e versare sugli spinaci. Cospargere lo sformato con formaggio grattugiato e infine spolverizzare con la paprika.

A cottura ultimata lasciare riposare lo sformato nel forno spento per circa 10 minuti.

1. 25-28 Min. **100 P**

2. 5-6 Min. **50 P**

Suggerimento: È possibile variare a piacere gli ingredienti dello sformato ad esempio con broccoli, salame, pasta.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Spagna

MONTE BIANCO DI PESCHE

Melocotones nevados (ca. 8 pezzi)

Tempo totale di cottura: ca. 4-6 minuti

Recipiente: stampo in vetro, piatto e rotondo
(diam. ca. 25 cm)

Ingredienti

470 g di mezze pesche sciroppate, sgocciolate
2 albumi
70 g di zucchero
75 g di mandorle macinate
2 tuorli
2 C di Cognac
1 CT di burro o margarina per ungere lo stampo

1. Asciugare le mezze pesche.

2. Sbattere l'albume in modo da ottenere una preparazione densa quindi versarvi lentamente una parte di zucchero (35 g).

3. Unire le mandorle, la parte di zucchero rimanente (35 g), il tuorlo e il Cognac.

4. Riempire le mezze pesche con la farcitura. Versare sul composto le uova montate a neve con una tasca da pasticciere.

5. Ungere lo stampo. Disporre le pesche nello stampo di vetro e gratinare sulla base girevole.

4-6 Min. **70 P**

BEVANDE, DESSERT E TORTE



Germania

BUDINO DI SEMOLINO CON SALSA DI LAMPONI

Tempo totale di cottura: ca. 17-21 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

| | |
|-----------|-------------------|
| 500 ml di | latte |
| 40 g di | zucchero |
| 15 g di | mandorle, tritate |
| 50 g di | semolino |
| 1 | tuorlo |
| 1 C di | acqua |
| 1 | albume |
| 250 g di | lamponi |
| 50 ml di | acqua |
| 10 g di | amido alimentare |
| 40 g di | zucchero |

Suggerimento: Se si utilizza frutta surgelata aumentare i tempi di cottura di 3 minuti.

1. Versare nella casseruola il latte, lo zucchero e le mandorle incoperchiare e scaldare.
5-6 Min. ☞ **100 P**
2. Incorporare nel composto il semolino, mescolare, incoperchiare e cuocere; durante a cottura mescolare una volta.
10-12 Min. ☞ **30 P**
3. Versare il tuorlo e l'acqua in una tazza e aggiungere mescolando alla purea calda. Montare l'albume quindi versare lentamente. Riempire le ciotoline con il budino di semolino.
4. Per preparare la salsa lavare i lamponi e asciugarli con molta delicatezza per non schiacciarli. Mescolare l'acqua con l'amido e versarla con la frutta e lo zucchero in un contenitore. Scaldare a tegame coperto. Mescolare durante la cottura e a cottura ultimata.
2-3 Min. ☞ **100 P**
5. Fare una purea di lamponi da servire fredda o calda in accompagnamento al budino di semolino.

Francia

PERE AL CIOCCOLATO

Poures au chocolat

Tempo totale di cottura: ca. 13-17 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)
casseruola munita di coperchio (da 1 l)

Ingredienti

| | |
|-----------|----------------------------|
| 4 | pere (600 g) |
| 60 g di | zucchero |
| 1 Bst di | zucchero vanigliato (10 g) |
| 1 C di | liquore di pere, 30 Vol.-% |
| 150 ml di | acqua |
| 130 g di | cioccolato semifondente |
| 100 g di | Crème fraîche |

Suggerimento: secondo gradimento, si può anche aggiungere una pallina di gelato di vaniglia.

1. Sbucciare completamente le pere.
2. Amalgamare lo zucchero, lo zucchero di vaniglia, il liquore e l'acqua nella casseruola, mescolare sbattendo e scaldare lo sciroppo a contenitore coperto.
1-2 Min. ☞ **100 P**
3. Adagiare le pere nel liquido e cuocere a contenitore coperto.
8-12 Min. ☞ **100 P**
Togliere le pere dal decotto e mettere in fresco.
4. Versare nella casseruola più piccola 50 ml di decotto di pere. Aggiungere il cioccolato sminuzzato e la panna e scaldare a contenitore coperto.
2-3 Min. ☞ **100 P**
5. Mescolare bene la salsa, versarla sulle pere e servire.

Austria

CIOCCOLATA CON PANNA MONTATA

Schokolade mit Schlagobers (per 1 persona)

Tempo totale di cottura: circa 1 minuto

Recipiente: una tazza grande (da 200 ml)

Ingredienti

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| 150 ml di | latte |
| 30 g di | cioccolato semifondente, grattugiato |
| 30 ml di | panna |
| | cioccolato in granelli |

1. Versare il latte nella tazza. Aggiungere al latte il cioccolato in blocchi, mescolare e scaldare. Durante la preparazione mescolare ancora.
ca. 1 Min. ☞ **100 P**
2. Montare la panna, versarla sul cioccolato e guarnire con il cioccolato a granelli prima di servire.



BEVANDE, DESSERT E TORTE

Danimarca

FRUTTI DI BOSCO CON SALSA DI VANIGLIA

Rødgrød med vanilie sovs

Tempo totale di cottura: circa 8-11 minuti

Recipiente: casseruola munita di coperchio (da 2 l)

Ingredienti

| | |
|-----------|--|
| 150 g di | ribes rosso, lavato e selezionato |
| 150 g di | fragole, lavate e selezionate |
| 150 g di | lamponi, lavati e selezionati |
| 250 ml di | vino bianco |
| 100 g di | zucchero |
| 50 ml di | succo di limone |
| 8 | fogli di gelatina |
| 300 ml | latte |
| | la polpa di una 1/2 stecca di vaniglia |
| 30 g di | zucchero |
| 15 g di | amido alimentare |

Suggerimento: i frutti di bosco si sposano molto bene anche con panna ghiacciata o yogurt.

1. Tenere da parte alcuni frutti per la guarnizione finale. Con la parte restante dei frutti di bosco fare una purea con il vino bianco, versare nel recipiente e scaldare con il contenitore coperto.

5-7 Min. **100 P**

Insaporire aggiungendo lo zucchero e il succo di limone.

2. Ammorbidire la gelatina per circa 10 minuti in acqua fredda, quindi toglierla e strizzarla. Incorporare la gelatina nella purea di frutta calda sino a quando risulta completamente sciolta. Mettere i frutti di bosco nel frigorifero e lasciare rassodare.
3. Per la salsa di vaniglia versare il latte in una casseruola. Aprire la stecca di vaniglia e togliere la polpa grattando. Incorporare nel latte la polpa di vaniglia, lo zucchero e l'amido alimentare e lasciare cuocere con il recipiente coperto. Mescolare durante la cottura e ancora una volta a cottura ultimata.

3-4 Min. **100 P**

4. Disporre i frutti di bosco su un piatto e decorare con i frutti precedentemente messi da parte. Accompagnare con la salsa di vaniglia.

Germania

TORTA DI FORMAGGIO

Käsekuchen (per 12 persone)

Tempo totale di cottura: circa 23-27 minuti

Recipiente: uno stampo da forno di forma rotonda (diam. di circa 26 cm)

Ingredienti

| | |
|----------|--|
| 300 g di | farina |
| 1 C di | cacao |
| 3 CT di | lievito in polvere (9 g) |
| 150 g di | zucchero |
| 1 | uovo |
| 150 g di | burro o margarina |
| 1 CT di | burro o margarina per ungere lo stampo |
| 100 g di | burro o margarina |
| 100 g di | zucchero |
| 1 Bst di | zucchero vanigliato (10g) |
| 3 | uova |
| 400 g di | formaggio tipo quark, con il 20% di g.m.s. |
| 1 Bst di | polvere di vaniglia per budini (40 g) |

1. Mescolare la farina con il cacao e il lievito in polvere. Aggiungere lo zucchero, l'uovo e il burro e mescolare con l'attrezzo per impastare fornito in dotazione con la macchina da cucina manuale.

2. Ungere lo stampo, stendere circa 2/3 della pasta e premere sul fondo. Fare un bordo di circa 2 cm premendo tutt'intorno e cuocere la pasta.

7-9 Min. **70 P**

3. Per il ripieno montare il burro con le fruste dell'utensile manuale fino ad ottenere un composto spumoso, aggiungere lo zucchero e le uova e mescolare a poco a poco. Alla fine incorporare il formaggio quark e la polvere di vaniglia per budini.

4. Distribuire il formaggio sulla pasta precedentemente cotta, Aggiungere sulla torta i restanti pezzetti di pasta e cuocere in forno.

16-18 Min. **70 P**

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS.

Para evitar incendios

Los hornos de microondas no deben dejarse funcionando sin que haya alguien controlando su cocción. Los niveles de potencia que sean demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.

Este microondas está exclusivamente diseñado para su utilización sobre una encimera. No está diseñado para ser empotrado en una pared o en una vitrina. No coloque el horno en un gabinete. La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.

El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un interruptor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.

Deberá prepararse un circuito eléctrico independiente sólo para este aparato.

No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno normal. No instale el horno en lugares que tengan alta humedad o donde pueda acumularse humedad.

No guarde ni use el horno en exteriores.

Si observa humo, apague o desenchufe el cable del horno y mantenga la puerta cerrada para extinguir las llamas que pudieran haberse producido.

Antes de introducir cualquier utensilio en el horno, asegúrese de que es compatible con el mismo. Consulte la página E-17-18. Utilice sólo recipientes, envases y utensilios adecuados para cocinar con microondas.

Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se enciendan.

Limpie la tapa de la guía de ondas, la cavidad del horno y el plato giratorio después de utilizarlos. Quiteles siempre la grasa dado que ésta podría sobrecalentarse la próxima vez que use el horno y empezar a echar humo o prenderse fuego.

No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.

No bloquee la entrada de los orificios de ventilación. Quite todos los precintos metálicos, envolturas de alambre, etc. que tenga la comida dado que podrían formarse arcos o chispas eléctricas en las superficies metálicas y ocasionar incendios. No utilice el horno de microondas para freír con aceite o para calentar aceite con el que va a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.

Para hacer palomitas de maíz (popcorn) utilice sólo un horno de microondas especial para ello.

No guarde comida ni ningún otro alimento dentro del horno. Compruebe las posiciones programadas después de poner el horno en funcionamiento para asegurarse de que su operación va a ser la correcta.

Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto de azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pasteles o pudín de Navidad.

Utilice este manual de instrucciones y el recetario adjunto conjuntamente.

Para evitar estropear el horno

ADVERTENCIA:

No haga funcionar el horno si está estropeado o funciona mal. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.

- La puerta; asegúrese de que la puerta cierra bien y compruebe que no está ni deformada ni combada.
- Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta; compruebe que no están ni rotos ni flojos.
- Los sellos de la puerta y las superficies de sellado; asegúrese de que no han sufrido daños y están en perfectas condiciones.
- Dentro del horno o en la puerta; asegúrese de que no hay abolladuras.
- El cable y el enchufe de alimentación de la corriente; asegúrese de que no están estropeados.

Si la puerta o los sellos de la puerta están dañados, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico competente lo haya reparado.

En ningún caso ajuste, repare ni modifique el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de servicio o reparación que requieran la extracción de una cubierta que impida la exposición a la energía de microondas.

No ponga el horno a funcionar con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos (cierres) de la puerta de seguridad.

No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre los sellos de la puerta y las superficies de sellado.

No permita que se acumule grasa o suciedad en los sellos de las puertas ni en partes adyacentes. Limpie el horno en los intervalos regulares y quite cualquier depósito del alimento. Siga las instrucciones de "Limpieza y Mantenimiento", en la página E-16. Si el horno no se mantiene limpio podría deteriorarse su superficie, lo que podría perjudicar a la vida útil del aparato así como provocar una situación peligrosa.

Las personas que llevan un MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.



INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD

Para evitar sacudidas eléctricas

Bajo ningún concepto se deberá desmontar la caja exterior. No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta o en los orificios de ventilación. En caso de que cayera algo, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio SHARP autorizado.

No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.

No deje que el cable de alimentación cuelgue del borde de la mesa o de la superficie en la que esté situado el horno.

Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluyendo la parte posterior del horno.

No intente cambiar la lámpara del horno usted mismo ni permita que lo haga nadie excepto un electricista autorizado por SHARP.

Si la lámpara se estropea, consúltelo con su distribuidor o con un técnico de servicio SHARP autorizado.

Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:

ADVERTENCIA: Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina. No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados ya que podrían explotar. El calentamiento de bebidas con microondas puede retardar la ebullición eruptiva, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.

No use nunca recipientes o envases sellados. Quite los cierres y tapas antes de utilizarlos. Los recipientes sellados pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.

Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-28).
2. Agite el líquido antes de calentarlo/recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metal) en el líquido mientras calienta.
4. Deje el líquido en reposo durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar que hierva y salpique después.

No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos cocidos duros enteros en hornos microondas ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos el microondas. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Corte también los huevos duros con cáscara antes de calentarlos en el horno de microondas.

Agujeree la piel o cáscara de alimentos como las patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque si no podrían explotar.

Para evitar quemaduras

ADVERTENCIA: El contenido de biberones y de recipientes de comidas para bebés debe ser agitado o movido y deberá comprobar la temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.

No toque o mueva nunca el grill inferior mientras está caliente. Utilice agarradores o manoplas especiales para horno al sacar la comida para evitar quemarse.

Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc., lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo.

Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

La temperatura del recipiente no es una buena indicación de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de la comida.

Conviene siempre apartarse de la puerta del horno al abrirlo para evitar quemarse al salir el vapor y el calor.

Los alimentos rellenos cocidos al horno deben cortarse en rodajas después de calentarlos para que salga el vapor y evitar quemaduras.

Este electrodoméstico no está concebido para ser utilizado con un temporizador externo o cualquier otro sistema de control remoto.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

ADVERTENCIA:

Sólo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.

Cuando active las teclas PARRILLA, DUAL, PIZZA y AUTOMÁTICO (salvo DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA), los niños podrán utilizar el horno únicamente bajo la supervisión de un adulto, debido a la alta temperatura que puede generar.

Este aparato no está diseñado para su uso por parte de personas discapacitadas física o mentalmente, niños, con poca experiencia o sin conocimiento, a menos que hayan recibido instrucciones precisas por parte de alguien responsable de su seguridad.

Los niños deben estar bajo la supervisión de un adulto para evitar que jueguen con este aparato.

No apoyarse ni agarrarse de la puerta del horno.

No juegue con el horno ni lo utilice como un juguete.

A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes tales como la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado las envolturas de las comidas y tener un cuidado especial con los alimentos (por ej., los envueltos en materiales autocalentables) diseñados para tostar la comida porque puede que estén demasiado calientes.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE SEGURIDAD



Otras advertencias

No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno. No mueva el horno mientras está funcionando. Este horno es para preparar solamente comidas en el hogar y debe utilizarse sólo para cocinar alimentos. No es adecuado para utilizarlo con fines comerciales o de laboratorio.

Para prevenir averías en el horno y para no estropearlo, tenga en cuenta lo siguiente:

No haga funcionar el horno cuando esté vacío, excepto donde recomendado, ve la pag. E-7. Si no lo hace así se estropeará el horno.

Si utiliza algún plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar que se estropee el plato giratorio debido al esfuerzo calorífico. No debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones del plato.

No utilice utensilios de metal que reflejan las microondas y pueden ocasionar arcos o chispas eléctricas. No ponga nunca latas en el horno.

Utilice sólo el plato giratorio diseñados para este horno.

No utilice envases o recipientes de plástico para la cocción a microondas si el horno está todavía caliente después de haberlo usado en los modos a la **PARRILLA, DOBLE PARRILLA y OPERACIÓN AUTOMÁTICA**, dado que podrían derretirse o fundirse.

No debe emplear recipientes de plástico durante los modos mencionados a menos que el fabricante de dichos recipientes afirme que son adecuados para su uso en la cocción por microondas.

No coloque nada en la partes exteriores del horno mientras está funcionando.

No utilice utensilios que puedan entrar en contacto con la pared o la puerta de la cavidad mientras cocine. Utilice utensilios que giren adecuadamente en el horno durante la cocción. Utilice utensilios cuyo tamaño sea inferior al del plato giratorio (275 mm de diámetro).

NOTAS:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, sírvase consultar a un electricista cualificado.

Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o heridas personales sufridas por dejar de observar el procedimiento correcto de conexión eléctrica.

Puede que se forme vapor o gotas de agua algunas veces en las paredes del horno o cerca de los sellos de las puertas y de las superficies de sellado. Esto es bastante normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

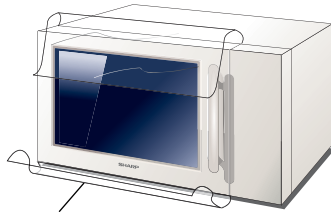


Este símbolo significa que las superficies pueden calentarse durante la utilización.

INSTALACIÓN



1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el plástico protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.



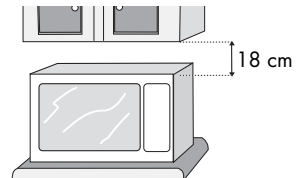
✓ Quite esto plástico.

2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar. No coloque el horno en un gabinete.

4. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.

5. No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera del microondas

6. Deje un espacio como mínimo de 18 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.

ESPAÑOL



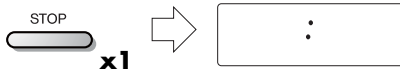
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO

Enchufar el horno.

1. El visualizador del horno parpadeará:



2. Pulsar la tecla de **PARADA**, y el visualizador indicará:



3. Para poner en hora el reloj, ver el apartado siguiente.
4. Calentar el horno sin alimentos. (Vea la página E-7, Nota b).

Utilización de la tecla de PARADA (STOP).

1. Borrar los errores que haya cometido durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción, pulsándola dos veces.



PUESTA EN HORA DEL RELOJ

Hay dos modalidades: reloj de 12 horas y reloj de 24 horas.

1. Para poner en hora el reloj de 12 horas hay que mantener pulsada la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** durante 3 segundos "12H" aparecerá en el visualizador.
2. Para poner en hora el reloj de 24 horas hay que pulsar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez más después de lo indicado en la operación 1, en el ejemplo que sigue aparecerá "24 H" en el visualizador.



x1 durante 3 segundos

Para poner en hora el reloj, seguir el ejemplo que sigue.

Ejemplo:

Poner el reloj de 24 horas a las 23:35.

1. Elegir la función del reloj. (reloj de 12 horas)



x1 durante 3 segundos

Elegir el reloj de 24 horas.



x1

2. Poner la hora. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO** hasta que se vea la hora correcta (23).



3. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a cambiar de horas a minutos.



x1

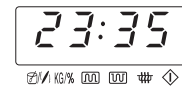
4. Poner la minutos. Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO** hasta que se vea la minutos correcta (35).



5. Se pulsa la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** a poner en marcha el reloj.



x1



NOTA:

1. El botón de **TEMPORIZADOR/PESO** puede girarse en sentido horario o antihorario.
2. Si se comete una equivocación durante la programación basta con pulsar la tecla de **PARADA**.
3. Si se interrumpe la alimentación de energía eléctrica al horno de microondas, el visualizador indicará intermitentemente "88:88" después de restablecerse la corriente. Si ocurre esto mientras está usándose el horno se borrará el programa. También desaparece la hora del día.
4. Cuando haya que poner nuevamente en hora el reloj hay que seguir otra vez el ejemplo antes mencionado.

NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS



El horno tiene 5 niveles de potencia. Para elegir el nivel conveniente para guisar hay que hacer lo indicado en la sección de recetas. En general son de aplicación las siguientes recomendaciones:

100 P (800 vatios), utilizado para cocción rápida o para recalentar, p.ej. sopas, guisos, alimentos enlatados, bebidas calientes, verduras, pescado, etc.

70 P (560 vatios) utilizado para la cocción más prolongada de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato y también para platos sensibles como salsa de queso y pasteles de bizcocho. En este punto de ajuste, más reducido, la salsa no hervirá y los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

50 P (400 vatios) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, por ejemplo platos de buey. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurar que la carne quede tierna.

30 P (240 vatios; ajuste de descongelación). Seleccione este ajuste para descongelar asegurando que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste es también ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocer flanes de huevo.

10 P (80 vatios). Para descongelación cuidadosa, por ejemplo de dulces o pasteles de crema.

P = Por ciento

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

Girar el botón de **TEMPORIZADOR/PESO** en sentido horario para seleccionar el tiempo de cocción.

Pulsar la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez (100P).

Para cambiar el nivel de potencia del microondas presione la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** hasta obtener la potencia deseada.

Pulsar la tecla **COMENZAR**  **/+ 1 MIN.**

NOTA:

Si no se selecciona el nivel de potencia se pone automáticamente el nivel 100 P.



COCCIÓN CON MICROONDAS

El horno puede programarse para hasta 90 minutos (90.00). La unidad de entrada de tiempo de cocción (descongelación) varía de 10 segundos a 5 minutos. Depende del total de tiempo de cocción (descongelación), como se indica en la tabla.

| Tiempo de cocción | Unidad de incrementos |
|-------------------|-----------------------|
| 0-5 minutos | 10 segundos |
| 5-10 minutos | 30 segundos |
| 10-30 minutos | 1 minuto |
| 30-90 minutos | 5 minutos |

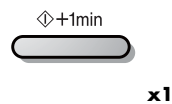
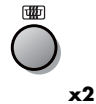
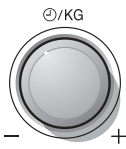
Ejemplo:

Para cocinar durante 2 minutos y 30 segundos en el nivel de potencia del microondas 70 P.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO** en dextrorso.

2. Elija el nivel de potencia deseado pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces.

3. Se pulsa la tecla de **COMENZAR** \diamond / **+1MIN** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador



NOTA:

1. Cuando se abre la puerta durante el proceso de cocción se para automáticamente el tiempo contado en el visualizador digital. El tiempo de cocción empieza a contarse de nuevo cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **COMENZAR** \diamond / **+1MIN**.
2. Si se desea saber el nivel de potencia que se está usando durante la cocción se pulsa la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. Mientras se toca la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.
3. El mando de **TEMPORIZADOR/PESO** se puede girar en sentido horario o antihorario. Si se gira en sentido antihorario se reduce el tiempo de cocción desde 90 minutos en gradaciones.

AVISO PARA RECALENTAR ALIMENTOS PREPARADOS:

Coloque en el plato giratorio el alimento preparado en un plato al revés para flanes resistente al calor.

COCCIÓN A LA PARRILLA



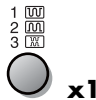
El horno cuenta con 2 elementos de calentamiento de parrilla y una combinación de 3 modos de cocción en parrilla. Seleccione el modo de parrilla deseado al pulsar la tecla **MODO PARRILLA** tal como se indica a continuación.

Tecla del **MODO PARRILLA**:

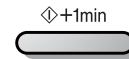
- 1 Pulsación = PARRILLA SUPERIOR
- 2 Pulsaciones = PARRILLA INFERIOR
- 3 Pulsaciones = PARRILLA SUPERIOR + INFERIOR

Ejemplo: Para cocinar durante 4 minutos utilizando únicamente el parrilla superior.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO**.
2. Seleccione el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO PARRILLA** una vez (sólo grill superior)
3. Pulse la tecla **COMENZAR** / **+1MIN** una vez para empezar la cocción.



x1



x1

Comprobar el visualizador



NOTA:

a. Se recomienda usar la tripode para asar a la parrilla.

b. PREUTILIZACIÓN SIN COMIDA:

Al usar la parrilla por primera vez puede que se note humo o un olor a quemado, pero eso es normal y no es indicio de que el horno está averiado.

Para evitar este problema, al usar el horno por primera vez conviene hacer funcionar la parrilla sin alimentos durante 20 minutos.

Para evitar este problema, la primera vez que utilice el horno, caliéntelo durante 20 minutos al utilizar la parrilla superior e inferior sin ningún alimento en el interior del horno.









Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para enfriar la cavidad del horno.

ADVERTENCIA: La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno, los recipientes y especialmente la parrilla se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.



COCCIÓN DUAL

El horno cuenta con 2 modos de cocción **DUAL** que combinan el calor en la parrilla superior o inferior con la potencia del microondas. Para seleccionar el modo de cocción **DUAL**, pulse la tecla **MODO DUAL** tal como se indica a continuación. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.


| Posición | Pulse la tecla MODO DUAL | Potencia microondas | Método de cocción |
|---|--|---------------------|-------------------|
| DUAL 1  | 1  2   x1 | 30P | Parrilla superior |
| DUAL 2  | 1  2   x2 | 30P | Parrilla inferior |

NOTAS: Los niveles de potencia son variables:

Die Mikrowellenleistungstufen können in fünf Stufen von 10P bis 70P eingestellt werden.

Ejemplo:

Para cocinar durante 7 minutos con el modo **DUAL 1**, utilizando la potencia 10P del microondas y la parrilla superior.

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO**.
2. Seleccione el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO DUAL** una vez.
3. Pulse la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez para la potencia del microondas 10P.
4. Pulse la tecla **COMENZAR**  / **+1MIN** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador



ADVERTENCIA: La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno, los recipientes y especialmente la parrilla se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

OTRAS FUNCIONES CÓMODAS



1. GAREN MIT VERSCHIEDENEN GARFOLGEN

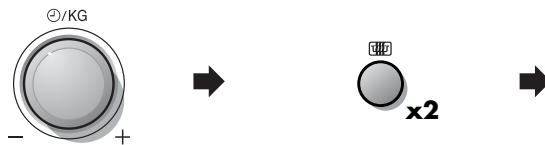
Se puede programar una secuencia de 3 etapas (máximo) utilizando las combinaciones de los modos de cocción **MICROONDAS**, **PARRILLA** o **DUAL**.

Ejemplo:

Para cocinar : 2 minutos y 30 segundos con potencia 70 P (Escalón 1)
5 La parrilla superior sólo 5 minutos (Escalón 2)

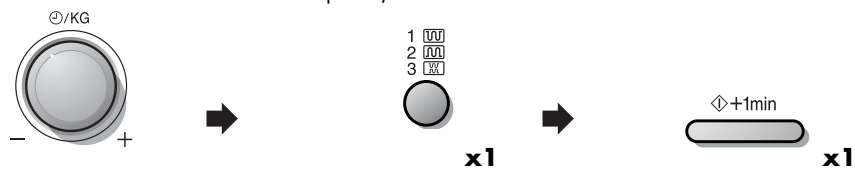
ESCALÓN 1

1. Se pone el tiempo de cocción deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO** en dextrorso.
2. Seleccione el modo de cocción deseado pulsando la tecla **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** dos veces (microondas 70P).



ESCALÓN 2

3. Se pone el tiempo deseado girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO** en dextrorso.
4. Seleccione el modo de cocción deseado pulsando la tecla **MODO PARRILLA** una vez (sólo parrilla superior).
5. Pulse la tecla **COMENZAR** / **+1MIN** una vez para empezar la cocción.



Comprobar el visualizador




(El horno empezará a cocinar durante 2 minutos y 30 segundos a 70 P y, a continuación, durante 5 minutos utilizando la parrilla superior únicamente).




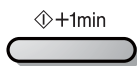
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS

2. FUNCIÓN DE MÁS


La tecla de **COMENZAR**  / **+ 1 MIN** permite utilizar las dos funciones siguientes:

a. Inicio directo de cocción

Se puede empezar directamente la cocción con el nivel de potencia de microondas 100 P durante 1 minuto pulsando la tecla de **COMENZAR**  / **+ 1 MIN**.



NOTA:

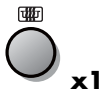
Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla de **COMENZAR**  / **+ 1 MIN** sólo puede usarse dentro de 3 minutos de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA**.

b. Prolongación del tiempo de cocción.

Puede ampliar el tiempo de cocción durante la cocción manual en múltiplos de 1 minuto si se pulsa la tecla mientras el horno esté en funcionamiento.

3. PARA COMPROBAR EL NIVEL DE POTENCIA

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción se pulsa la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.



Mientras se está tocando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** con el dedo se ve en el visualizador el nivel de potencia.

El horno continúa contando el tiempo aunque el visualizador esté indicando el nivel de potencia.

OPERACIÓN AUTOMÁTICA



Estas funciones automáticas están diseñadas para calcular el modo de cocción correcto y el tiempo de cocción para obtener los mejores resultados. Puede realizar una selección desde los 4 menús de PIZZA y los 12 menús AUTOMÁTICA.

Los 12 menús AUTOMÁTICA consisten en 8 menús de COCCIÓN AUTOMÁTICA y 4 menús de DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA.

En los siguientes pasos se ofrece información adicional acerca de cómo utilizar esta función:

1. El menú se elige pulsando las teclas de **PIZZA** o **AUTOMÁTICA** hasta que aparezca el número del menú deseado en el display.
Para seleccionar un menú de descongelar, pulse la tecla de **AUTOMÁTICA** al menos 9 veces. Si pulsa el botón 9 veces, le aparecerá "Ad-1" en la pantalla.
El menú cambiará automáticamente manteniendo pulsado la tecla de **PIZZA** o **AUTOMÁTICA**.
2. El peso o la cantidad del alimento puede introducirse girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO** hasta que se visualice el peso o cantidad deseados.
 - Introducir sólo el peso del alimento. No incluir el peso del envase.
 - En el caso de los alimentos que pesen más o menos que las cantidades que se indican en las tablas, utilice los programas manuales.
3. Para empezar a cocinar pulse la tecla de **COMENZAR** \diamond / **+1min**.

Cuando vaya a efectuar alguna operación (como dar la vuelta al alimento), el horno se para y suenan las señales acústicas, y el indicador **COMPROBACIÓN** parpadeará en el visualizador. Para continuar cocinando hay que pulsar la tecla de **COMENZAR** \diamond / **+1MIN**.

1.  
Tecla de **PIZZA** Tecla de **AUTOMÁTICA**

2. 
Mando de **TEMPORIZADOR/PESO**

3. 
Tecla de **COMENZAR** \diamond / **+1MIN**

ADVERTENCIA: Para todos los menús excepto **DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA**:
La puerta, la caja exterior, los accesorios de la cavidad del horno, los recipientes y especialmente la parrilla se calentarán mucho durante el funcionamiento. Utilice siempre guantes de cocina gruesos para evitar quemaduras.

La temperatura final variará dependiendo de la temperatura de partida. Comprobar que el alimento está muy caliente después de la cocción. Si es necesario se puede prolongar el tiempo de cocción y variar el nivel de potencia.

ESPAÑOL

Ejemplo:

Para cocinar pinchitos pesa 0,2 kg servirse de **COCCIÓN AUTOMÁTICA** (AC-8)

1. Seleccione el menú necesario pulsando ocho veces tecla de **AUTOMÁTICA**.
2. Se introduce el peso girando el mando de **TEMPORIZADOR/PESO** en sentido horario.
3. Pulse la tecla **COMENZAR** \diamond / **+1MIN** una vez para empezar la cocción.

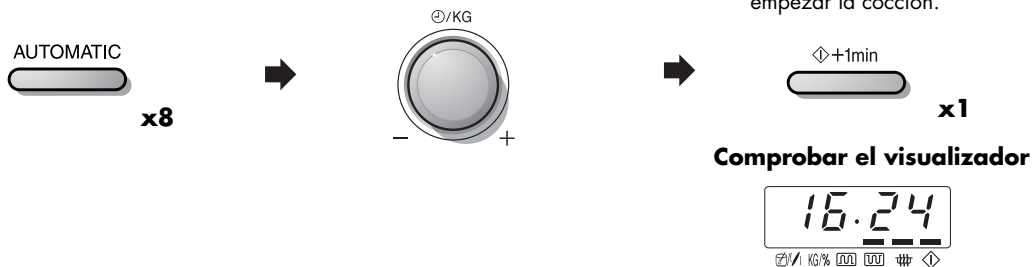












TABLA DE PIZZAS

| TECLA | MENU | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|--|---|---|---|
|  x1 | P-1 Pizza Pizza en horno de piedra (base fina, precocinada)  | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente en el plato giratorio | <ul style="list-style-type: none"> Saque la pizza congelada ya preparada del envase y colóquela en el plato giratorio. Después de cocinarla, colóquela en un plato para servirla. |
|  x2 | P-2 Pizza Estilo Americano (base espesa, precocinada)  | | |
|  x3 | P-3 Pizza Pizza fría  | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (Temp. inicial 5° C) Directamente en el plato giratorio | <ul style="list-style-type: none"> Saque la pizza fría ya preparada del envase y colóquela en el plato giratorio. Después de cocinarla, colóquela en un plato para servirla. |
|  x4 | P-4 Pizza Pizza fresca p. ej. pizza casera  | | |

RECETA PARA PIZZAS

Ingredientes:

| | |
|--------------|--|
| 300 g aprox. | Masa ya preparada (Masa lista para mezclar o moldear.) |
| 200 g aprox. | Tomates de lata |
| 150 g | Ingredientes deseados (p. ej. maíz, jamón, salami, piña) |
| 50 g | Queso para gratinar, albahaca, orégano, tomillo, sal, pimienta |

Procedimiento:

- Prepare la masa según las instrucciones que aparecen en el envase. Moldéela según el tamaño del plato giratorio.
- Unte ligeramente el plato giratorio con manteca, coloque la base de la pizza y haga un agujero en la masa.
- Seque los tomates y córtelos en rodajas. Condimente los tomates y espolvoree las espacias por encima de la masa. Coloque el resto de ingredientes en la pizza y finalmente cúbrala con queso.
- Cocínela en **P-4 Pizza** "Pizza fresca".

TABLAS DE AUTOMÁTICA











TABLA DE COCCIÓN AUTOMÁTICA

| TECLA | MENU | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|---------------------|---|--|---|
| AUTOMATIC x1 | AC-1 Cocción * Patatas fritas, finas (recomendado para hornos convencionales) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente en el plato giratorio | <ul style="list-style-type: none"> Saque las patatas fritas congeladas del envase y colóquelas en el plato giratorio. Cuando las señales acústicas suenen, dé la vuelta al alimento. Después de cocinarlas, colóquelas en un plato para servir. |
| AUTOMATIC x2 | AC-2 Cocción * Patatas fritas, gruesas (recomendado para hornos convencionales) | | |
| AUTOMATIC x3 | AC-3 Cocción * Baguettes congeladas, p. ej., Baguettes con ingredientes de pizza | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente en el plato giratorio | <ul style="list-style-type: none"> Saque las baguettes congeladas del envase y colóquelas en el plato giratorio. Después de cocinarlas, colóquelas en un plato para servir. |
| AUTOMATIC x4 | AC-4 Cocción * Tronquitos de pescado | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (Temp. inicial -18° C) Directamente en el plato giratorio | <ul style="list-style-type: none"> Saque los tronquitos de pescado congelados del envase y colóquelos en el plato giratorio. Después de cocinarlas, colóquelas en un plato para servir. |
| AUTOMATIC x5 | AC-5 Cocción Pollo al grill Ingredientes para 1,0 kg Pollo al grill: 1/2 cucharada de sal y pimienta, 1 cucharada de pimentón dulce, 2 cucharadas de aceite | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Plato flan Salsera | <ul style="list-style-type: none"> Mezcle los ingredientes y espárzalos por encima del pollo Punche con el tenedor la piel del pollo. Coloque una salsera al revés en el plato flan y coloque el pollo en la salsera. Cuando las señales acústicas suenen, dé la vuelta al pollo. Después de la cocción, deje el pollo durante 3 minutos en el horno, extraígalo y colóquelo en una bandeja para servir. |
| AUTOMATIC x6 | AC-6 Cocción Pescado gratinado | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (Temp. inicial 5° C) Fuente para gratinar | <ul style="list-style-type: none"> Véanse las recetas para Pescado gratinado en la página E-15. * Peso total de todos los ingredientes. |
| AUTOMATIC x7 | AC-7 Cocción Cerdo asado Ingredientes para 1,0 kg rollo de carne magra de cerdo: 1 diente de ajo, picado, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de pimentón dulce, un poco de comino en polvo 1 cucharada de sal | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Plato flan Salsera | <ul style="list-style-type: none"> Se recomienda un rollo de carne magra de cerdo. Mezcle todos los ingredientes y espárzalos por encima del cerdo. Coloque una salsera al revés en el plato flan y coloque el cerdo en la salsera. Cuando las señales acústicas suenen, dé la vuelta al alimento. Después de la cocción, deje que el alimento en reposo envuelto en papel de aluminio durante 10 minutos. |
| AUTOMATIC x8 | AC-8 Cocción Brochetas al grill Véanse las recetas en la página E-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. inicial 5° C) Bandeja | <ul style="list-style-type: none"> Prepare las brochetas. Coloque la bandeja y active la cocción. Cuando las señales acústicas suenen, dé la vuelta al alimento. Después de cocinarlas, colóquelas en un plato para servir. |



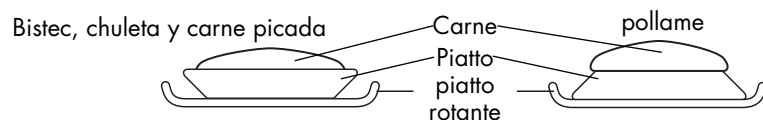
TABLAS DE AUTOMÁTICA

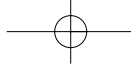
TABLA DE DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

| TECLA | MENU | CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS | PROCEDIMIENTO |
|--|--|---|--|
| AUTOMATIC  x9 | Ad-1 Descongelación Bistec y chuletas  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (Véase la nota que aparece más abajo) Plato | <ul style="list-style-type: none"> Coloque la comida en un plato en el centro del plato giratorio. Cuando la señal audible suena, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con con pequeño pedazos de aluminio. Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10 - 20 minutos hasta que esté totalmente descongelado. |
| AUTOMATIC  x10 | Ad-2 Descongelación Carne picado  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (Véase la nota que aparece más abajo) Plato | <ul style="list-style-type: none"> Coloque el bloque de carne picada en un plato en el centro del plato giratorio. Cuando la señal audible suena, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 5 - 10 minutos hasta que esté totalmente descongelado. |
| AUTOMATIC  x11 | Ad-3 Descongelación Pollo  | 0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) (Véase la nota que aparece más abajo) Plato | <ul style="list-style-type: none"> Coloque la carne de ave en un plato al revés en el centro del plato giratorio. Cuando suene la señal acústica; dé la vuelta a la comida, proteja las partes de menor espesor y los puntos calientes con pequeños pedazos de papel de aluminio. Cuando las señales acústicas suenen, dé la vuelta al alimento. Después de descongelar, aclaración con la agua fría y envolver en lámina de aluminio durante 30 - 60 minutos hasta que esté totalmente descongelado. Finalmente limpie el pollo bajo agua corriente. |
| AUTOMATIC  x12 | Ad-4 Descongelación Rebanada de Pan  | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (Temp. inicial -18° C) Plato | <ul style="list-style-type: none"> Coloque el alimento en un plato en el centro del plato giratorio. Cuando la señal audible suena, reordene y saque las rebanadas descongeladas. Después de descongelar el alimento separe todas las partes y colóquelas en el plato. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5 - 15 minutos hasta que esté completamente descongelado. |

NOTAS: Descongelación Automática

- Los bistec y chuletas deben congelarse en una sola capa.
- La carne picado se debe congelar en pequeñas porciones.
- Después de voltearlas, proteja las partes descongeladas con trozos pequeños y planos de papel de aluminio.
- La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- Per Bistecche, braciolo, carne macinata e pollame disporre la carne nel forno come indicato:





RECETAS PARA AUTOMÁTICA AC-6



FISH GRATIN (AC-6)

Pescado gratinado al estilo italiano

Ingredientes: 600 g de filete de besugo
 250 g aprox. de mozzarella
 250 g de tomates
 2 cucharadas de mantequilla de anchoa
 sal y pimienta
 1 cucharada de albahaca
 zumo de limón de 1/2 limón
 2 cucharadas de especias mezcladas
 75 g de queso Gouda para gratinar (45% de grasa)
 salsa en polvo

Procedimiento:

- Limpie el pescado y séquelo. Rocíelo con zumo de limón y sal y úntelo con mantequilla de anchoas.
- Colóquelo en una fuente redonda (25 cm).
- Esparza el queso gouda por encima del pescado.
- Limpie los tomates y extraiga los tallos. Córteles en trocitos y colóquelos encima del queso.
- Condiméntelos con sal, pimienta y especias mixtas.
- Seque la mozzarella, córtela en trocitos y colóquela encima de los tomates. Espolvoree la albahaca.
- Coloque la fuente para gratinar en el plato giratorio y cocine en el modo **AUTOMÁTICO AC-6** "Pescado gratinado" (1,2 kg).

Consejo: Después de la cocción saque el pescado de la fuente para gratinar y espolvoree un poco de polvo de salsa. Vuelva a cocinar el pescado durante 1-2 minutos con una potencia de 100P.

FISH GRATIN (AC-6)

Pescado gratinado 'Esterhazy'

Ingredientes: 600 g de filete de besugo
 250 g de puerros
 50 g de cebollas
 100 g de zanahoria
 1 cucharada de mantequilla
 sal, pimienta y nuez moscada
 2 cucharadas de zumo de limón
 125 g de crema fresca
 100 g de queso Gouda para gratinar (45% de grasa)

Procedimiento:

- Limpie los puerros y córtelos en 2 trozos desde la parte superior hasta la inferior. Córteles en tiras finitas.
- Pele las cebollas y las zanahorias y córtelas en tiras finitas.
- Coloque las verduras, la mantequilla y las especias en una cazuela y mézclelas bien. Cuézalas durante 5-6 minutos con una potencia de 100P. Remuévalas una vez durante la cocción.
- Mientras tanto limpie el filete de pescado, séquelo y vierta zumo de limón y sal.
- Mezcle la crema fresca con las verduras y vuélvalas a sazonar.
- Coloque la mitad de las verduras en una fuente para gratinar redonda (25 cm). Coloque el pescado en la parte superior y cúbralo con el resto de las verduras.
- Esparza el queso Gouda y colóquelo en el plato giratorio. Cocine en **AUTOMÁTICO AC-6** "Gratinado de pescado" (1,2 kg).

FISH GRATIN (AC-6)

Pescado con brécol gratinado.

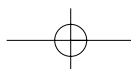
Ingredientes: 500 g de filete de besugo
 2 cucharadas de zumo de limón
 1 cucharada de mantequilla
 2 cucharadas de harina
 300 ml de leche
 pepinillo cortado, pimienta y sal
 250 g de brécol congelado
 100 g de queso Gouda para gratinar (45% de grasa)

Procedimiento:

- Limpie el filete de pescado y séquelo. Vierta el zumo de limón y añada una pizca de sal.
- Caliéntelo junto la mantequilla y la harina en una cazuela sin tapar durante 1-1 1/2 minutos en una potencia de 100P.
- Añada la leche y remuévala bien. Vuelva a cocinar el pescado sin tapa durante 3-4 minutos con una potencia de 100P. Después de la cocción, sazónelo con pepinillo, sal y pimienta.
- Descongele el brécol en una cazuela durante 4-6 minutos en una potencia de 100P. Una vez descongelado, coloque el brécol en una fuente para gratinar redonda (25 cm) y coloque el pescado en la parte superior y sazónelo.
- Vierta la salsa por encima y esparza el queso
- Colóquelo en el plato giratorio y cocine en el modo **AUTOMÁTICO AC-6** "Pescado gratinado" (1,1 kg).

NOTA:

Estas indicaciones están especificadas para 1,2 kg (1,1 kg); si desea cocinar con otras cantidades, deberá ajustar los ingredientes.





LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOS, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control.

Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

- Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una

esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.

- Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
- No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno. No utilice productos de limpieza de tipo cáustico.
- Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (parrillas), consulte "Calentamiento sin alimentos" en la página E-7. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Accesorios

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

NOTA: Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

Sírvase consultar los puntos siguientes antes de solicitar los servicios de un técnico.

- Alimentación eléctrica
 - Compruebe si el enchufe de la alimentación está bien conectado a un toma de corriente apropiada.
 - Compruebe si el fusible de línea de distribución/interruptor de distribución está en buen estado.
- Cuando se abre la puerta, ¿se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
- Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre la puerta de manera segura. Programe el horno para un minuto a potencia 100 P y póngalo en funcionamiento.
 - ¿Se enciende la lámpara del horno? SI _____ NO _____
 - ¿Gira el plato giratorio? SI _____ NO _____
 - ¿Funciona la ventilación? (Oír el sonido del ventilador). SI _____ NO _____
 - ¿Suenan la señal después de 1 minuto? SI _____ NO _____
 - ¿Se apaga el indicador de cocción en curso? SI _____ NO _____
 - ¿Está caliente la taza de agua después de la operación precedente? SI _____ NO _____
- Saque el recipiente con agua del horno y cierre la puerta. Programe la parrilla al utilizar parrilla superior e inferior durante 3 minutos y encienda el horno. Después de 3 minutos, compruebe si los elementos de calentamiento de la parrilla están rojos. SI _____ NO _____

Si la contestación a cualquiera de las preguntas precedentes es "NO", llame al concesionario o a un servicio de reparaciones autorizado por SHARP y comuníquese los resultados de la comprobación previa.

NOTAS: Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (parrillas) se encenderán y apagarán.)

| Modo de cocción | Tiempo normal |
|------------------------------|---|
| Microondas (100 P) | 20 minutos |
| Parrilla | |
| Parrilla superior | 10 minutos |
| Parrilla inferior | 10 minutos |
| Parrilla superior + inferior | Parrilla superior - 5 minutos Parrilla inferior - 5 minutos |
| Dual 1 | Microondas (70P) - 10 minutos Parrilla superior - 10 minutos |
| Dual 2 | Microondas (70P) - 10 minutos Parrilla inferior - 10 minutos |

¿QUÉ SON LAS MICROONDAS?



Las microondas son, al igual que las ondas de radio y de televisión- ondas electromagnéticas. Las microondas son generadas en el horno de microondas por el magnetrón y ponen las moléculas de agua en el alimento en oscilación. Debido a la fricción producida, se genera calor que hace que los alimentos sean descongelados, calentados o cocidos. El secreto de los reducidos tiempos de cocción radica en el hecho de que las microondas penetran desde todos los lados directamente en el alimento. La energía se aprovecha de forma óptima. En comparación, la energía en la cocción con la cocina eléctrica pasa desde la placa de cocción a la olla y sólo después al alimento. En este rodeo se pierde mucha energía.

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas atraviesan todos los objetos no metálicos de vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Ésta es la razón porque estos materiales no se calientan en el horno de microondas. La vajilla se calienta sólo indirectamente a través del alimento. Los alimentos absorben las microondas y se calientan así. Las microondas no penetran los materiales metálicos, sino que son reflejadas. Por esta razón, los objetos metálicos no suelen ser aptos para el horno de microondas. Sin embargo, existen excepciones que permiten aprovechar exactamente estas propiedades. Así, los alimentos se cubren en determinados puntos con un poco de papel de aluminio durante la descongelación o la cocción. De este modo se evita que se produzcan zonas demasiado calientes o excesivamente hechas en piezas irregulares. Observe al respecto las siguientes indicaciones.

LA VAJILLA ADECUADA

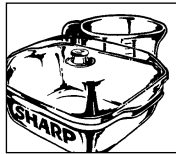


LA VAJILLA ADECUADA PARA EL HORNO DE MICROONDAS

VIDRIO Y VITROCERÁMICA



La vajilla de vidrio refractario es muy apta. Permite observar el proceso de cocción desde todos los lados. Sin embargo, no debe contener metal (p.ej. cristal de plomo) ni aplicaciones metálicas (p.ej. filo de oro, azul de cobalto). La cerámica suele mostrar una buena aptitud. La cerámica debe estar vidriada, ya



que, con la

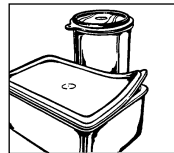
CERÁMICA

no vidriada, puede penetrar humedad al interior de la vajilla. La humedad calienta el material y puede hacerlo reventar. Si no está seguro de que su vajilla sea apta para el microondas, realice la prueba de aptitud para vajilla.

PORCELANA

muestra una muy buena aptitud. Preste atención a que la porcelana no tenga aplicaciones de oro o plata ni contenga metal.

PLÁSTICO

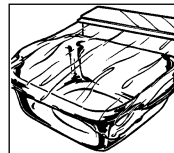


La vajilla termorresistente y apta para el microondas se puede utilizar para descongelar, calentar y cocinar. Observe las indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También se puede utilizar vajilla de papel termorresistente y apta para el microondas. Observe las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA



puede utilizarse para absorber la humedad producida en procesos de calentamiento breves, p.ej. con pan o alimentos rebozados. Coloque

el papel entre el alimento y el plato giratorio. De este modo, la superficie del alimento permanece crujiente y seca. Cubriendo alimentos grasos con papel de cocina se retienen las salpicaduras.



LA VAJILLA ADECUADA

LÁMINA PARA MICROONDAS

o lámina termorresistente es muy apta para cubrir o envolver. Observe las indicaciones del fabricante.

BOLSAS DE ASADO

pueden utilizarse en el microondas. Sin embargo, las pinzas metálicas no son aptas para el cierre, ya que la lámina de las bolsas puede fundirse. Utilice hilo para cerrar la bolsa y pínchela varias veces con un tenedor. La lámina no termorresistente, p.ej. lámina de conservación, no es recomendable para el uso en el horno de microondas.

LA VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

Para el funcionamiento combinado (microondas + grill) y el uso como grill puede utilizar cualquier vajilla refractaria, p.ej. porcelana, cerámica o vidrio. La vajilla metálica se puede utilizar exclusivamente para el uso como grill. No utilice papel de cocina o papel vegetal en el funcionamiento como grill o si emplea el caldeo inferior. El papel podría sobrecalentarse y encenderse.

METAL



no se debería utilizar en general, ya que las microondas no atraviesan el metal y, por lo tanto, no pueden llegar hasta los alimentos. Sin embargo, existen excepciones. Se pueden utilizar

tiras estrechas de papel de aluminio para cubrir piezas para evitar que éstas se descongelen o cuezan demasiado deprisa (por ejemplo las alas en pollos).



Pequeños pinchos metálicos y bandejas de aluminio (p.ej. en platos precocinados) se pueden utilizar. Sin embargo, tienen que ser pequeños con relación al

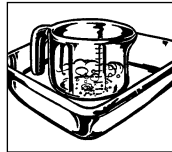
alimento; por ejemplo las bandejas de aluminio tienen que estar llenadas con alimentos al menos a 2/3 - 3/4. Se recomienda pasar el alimento a vajilla apta para microondas.

En caso de uso de bandejas de aluminio u otra vajilla metálica, se ha de mantener una distancia mínima de aprox. 2,0 cm frente a las paredes del horno, ya que, de lo contrario, éstas podrían sufrir daños por una eventual generación de chispas.

NO UTILICE VAJILLA CON APLICACIONES METÁLICAS

elementos metálicos o inclusiones metálicas, p.ej. tornillos, bisagras o asas.

PRUEBA DE APTITUD PARA VAJILLA



Si no está seguro si su vajilla es apta para microondas, realice la siguiente prueba: Coloque la vajilla en el aparato. Ponga un recipiente de vidrio con 150 ml

de agua encima o al lado de la vajilla. Haga funcionar el aparato de 1 a 2 minutos con 100 P (800 W) al 100 % de la potencia. Si la vajilla permanece fría o tibia es apta para microondas. Esta prueba no debe realizarse con vajilla de plástica, ya que podría fundirse.

CONSEJOS Y TÉCNICAS



ANTES DE EMPEZAR ...

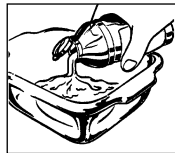
Para facilitarle al máximo el manejo del microondas, hemos reunido a continuación las indicaciones y los consejos más importantes. Conecte su aparato únicamente si se encuentran alimentos en el interior.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que en una cocina o un horno convencional. Por esta razón, atégase a los tiempos recomendados en este libro de cocina. Ajuste los tiempos más bien un poco más cortos que demasiado largos. Después de la cocción, haga una prueba de cocción. Es mejor tener que cocer un alimento un poco más en lugar de que esté demasiado hecho.

TEMPERATURA INICIAL

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura inicial de los alimentos. Los alimentos congelados o a temperatura del frigorífico necesitan, por ejemplo, más tiempo que los que están a temperatura ambiente. Para el calentamiento y la cocción de alimentos se parte de temperaturas de conservación normales (temperatura del frigorífico aprox. 5° C, temperatura ambiente aprox. 20° C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18° C. Las **palomitas** deben prepararse únicamente en recipientes especiales para palomitas que sean aptas para el microondas. Observe exactamente las indicaciones del fabricante. No utilice recipientes normales



de papel o de vidrio. Los **huevos** no deben cocerse en su cáscara. En el interior de la cáscara se establece una presión que puede hacer explotar el huevo. Pinche la yema antes de la cocción. **No utilice aceite o grasa** para freír en el microondas. Es imposible controlar la temperatura del aceite. El aceite podría salirse repentinamente del recipiente. **No**

caliente recipientes cerrados, tales como botes o latas. Los recipientes podrían reventar debido a la presión producida (excepción: preparación de conservas).

TODOS LOS TIEMPOS...

que figuran en este libro de cocina son valores orientativos que pueden variar en función de la temperatura inicial, del peso y de las características (contenido en agua, grasa, etc.) de los alimentos.

SAL, ESPECIAS E HIERBAS AROMÁTICAS

Los alimentos preparados en el microondas conservan su aroma propio mejor que con los modos de preparación convencionales. Por esta razón, dosifique la sal con mucha prudencia y échela, en general, sólo después de la cocción. La sal liga líquido y seca la superficie. Las especias y las hierbas aromáticas pueden utilizarse como de costumbre.

POSIBILIDADES DE USO

Funcionamiento de microondas: este modo de funcionamiento le permite descongelar, calentar y cocinar alimentos en un mínimo de tiempo.

Funcionamiento combinado: La combinación del microondas y el grill le permite cocer y dorar al mismo tiempo. De este modo, las ventajas de este aparato se combinan de forma rentable. El calor del grill sella rápidamente los poros de las capas marginales del alimento, y las microondas aseguran una cocción corta y suave. El alimento queda jugoso en el interior y crujiente en el exterior.

Funcionamiento de grill: Su aparato está equipado con un grill de cuarzo. Éste se puede utilizar también sin microondas como cualquier otro grill convencional. Además, su aparato dispone de un grill inferior que le permite dorar los alimentos, p.ej. pizzas, también en su lado inferior.

PRUEBAS DE COCCIÓN

El estado de cocción de los alimentos puede comprobarse igual que en la preparación convencional:

- **Termómetro de alimentos:** Al finalizar el proceso de calentamiento o de cocción, cada alimento tiene una determinada temperatura interna. Con un termómetro de alimentos puede determinar si el alimento está lo suficientemente caliente o hecho.
- **Tenedor:** El pescado se puede comprobar con un tenedor. Su carne está hecha si ya no está vidriosa y se separa con facilidad de las espinas. Si está demasiado hecha, se vuelve dura y seca.
- **Palillo:** Pasteles y pan pueden comprobarse pinchándolos con un palillo de madera. Si el palillo sale limpio y seco, el alimento está hecho.



CONSEJOS Y TÉCNICAS

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Al final del proceso de cocción, todas las bebidas y alimentos tienen una determinada temperatura interna con la cual el proceso de cocción puede finalizar, obteniendo un buen resultado. La temperatura interna se puede determinar con un termómetro de alimentos. En la tabla de temperaturas figuran las temperaturas más importantes.

TABLA: DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

| Bebida/alimento | Temperatura interna al final del tiempo de cocción | Temperatura interna al cabo de 10 a 15 minutos |
|---|--|--|
| Calentar bebidas (café, agua, té, etc.) | 65-75° C | |
| Calentar leche | 60-65° C | |
| Calentar sopas | 75-80° C | |
| Calentar cocidos | 75-80° C | |
| Aves | 80-85° C | 85-90° C |
| Cordero | | |
| Rosado | 70° C | 70-75° C |
| Hecho | 75-80° C | 80-85° C |
| Rosbif | | |
| Poco hecho (rare) | 50-55° C | 55-60° C |
| Medio hecho (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Hecho (welldone) | 75-80° C | 80-85° C |
| Cerdo, ternera | 80-85° C | 80-85° C |

ADICIÓN DE AGUA

Verdura y otros alimentos con un elevado contenido de agua pueden cocinarse en su propio jugo o con adición de poca cantidad de agua. De este modo, se conservan muchas vitaminas y minerales en el alimento.

ALIMENTOS CON PIEL O CÁSCARA

tales como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas enteras, tomates, manzanas, yema de huevo, etc. tienen que pincharse con un tenedor o un palillo. De este modo, el vapor producido puede salir sin que reviente la piel o la cáscara.

ALIMENTOS GRASOS

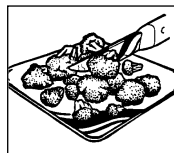
La carne entreverada y las capas de grasa se cuecen antes que las partes magras. Por esta

razón, cubra estas partes durante la cocción con un poco de papel de aluminio o coloque los alimentos con el lado graso hacia abajo.

BLANQUEAR VERDURA

La verdura debería ser blanqueada antes de congelarla. Así se conservan mejor su calidad y su aroma. Procedimiento: Lave y corte la verdura. Ponga en un cuenco 250g de verdura con 275 ml de agua y caliéntela con la tapa durante 3-5 minutos. Después de blanquearla sumerja la verdura inmediatamente en agua de hielo para detener la cocción y escúrrala. Embale la verdura blanqueada herméticamente y congélela.

CONSERVAS DE FRUTA Y VERDURA

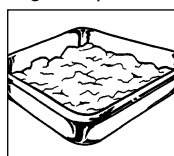


Hacer conservas en el microondas es rápido y sencillo. En el comercio se ofrecen botes de conserva especialmente aptos para microondas, anillos de goma y las correspondientes

pinzas de plástico. Los fabricantes dan instrucciones exactas para el uso.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos en el microondas dependen directamente de la cantidad del alimento que quiere descongelar, calentar o cocinar. Esto significa que las raciones pequeñas se hacen antes que las grandes. Como regla empírica se aplica:



DOBLE CANTIDAD=CASI
DOBLE TIEMPO MEDIA
CANTIDAD=MITAD DEL TIEMPO
RECIPIENTES ALTOS Y PLANOS

Ambos recipientes tienen la misma capacidad, pero en el recipiente alto, el tiempo de cocción es más largo que en el plano. Por esta razón, utilice de preferencia recipientes planos con una amplia superficie. Los recipientes altos sólo deberían utilizarse para platos que pudieran rebosar fácilmente, p.ej. pasta, arroz, leche, etc.

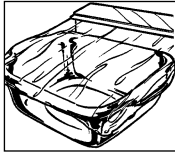
RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen más uniformemente que en angulares, ya que la energía de las microondas se concentra en los ángulos y los alimentos podrían quedar demasiado hechos en estos puntos.

CONSEJOS Y TÉCNICAS



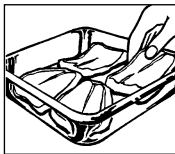
TAPAR



Tapando el alimento se conserva su humedad y se reduce el tiempo de cocción. Utilice para ello una tapa, lámina para microondas o una cubierta. No tape los

alimentos que deberían formar una costra crujiente, p.ej. asados o pollo. Se aplica la regla de que todo lo que se tataría en la cocina convencional también se debería tapar en el microondas. Lo que se cuece descubierto en la cocina también se puede preparar así en el microondas.

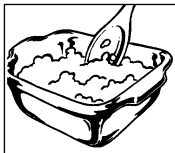
PIEZAS IRREGULARES



se deberían colocar con el lado más grueso o compacto hacia fuera. La verdura (p.ej. brécoles) se coloca con el tallo hacia fuera. Las piezas más gruesas

necesitan un tiempo de cocción más largo y reciben más energía de microondas en sus lados exteriores, de modo que los alimentos se hacen uniformemente.

REMOVED



Es necesario remover los alimentos porque las microondas calientan primero las zonas exteriores. De este modo, se equilibra la temperatura, y el alimento se calienta uniformemente.

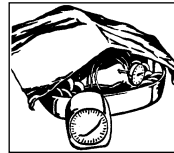
DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldes de flan, tazas o patatas sin pelar, se disponen en un círculo en el plato giratorio. Deje un poco de espacio entre las distintas porciones para que la energía de microondas pueda penetrar desde todos los lados.

GIRAR

Durante el proceso de cocción, debería dar una vez la vuelta a las piezas medianas, tales como hamburguesas y bistecs, para reducir el tiempo de cocción. Las piezas grandes, tales como asados y pollos, tienen que girarse, ya que el lado superior recibe más energía de microondas y podría secarse si no se da la vuelta a la pieza.

TIEMPO DE REPOSO



El cumplimiento del tiempo de reposo es una de las reglas más importantes para el microondas. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o

cocinan en el microondas necesitan un mayor o menor tiempo de reposo durante el cual se produce el equilibrado de la temperatura y el líquido se distribuye uniformemente en el alimento.



CALENTAR

- Los platos precocinados en recipientes de aluminio deberían retirarse y calentarse en un plato o en un cuenco.
- Cubra los alimentos con lámina para microondas, con un plato o una cubierta (disponible en el comercio) para evitar que la superficie se seque. Las bebidas no se necesitan cubrir.
- En recipientes cerrados herméticamente, quite la tapa.
- Para hervir líquidos como agua, café, té o leche, coloque una varilla de vidrio en el recipiente.
- Mayores cantidades se deberían remover, si es posible, en medio, de modo que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados son válidos para alimentos con una temperatura ambiente de 20° C. En alimentos a temperatura de frigorífico, el tiempo de calentamiento aumenta ligeramente.
- Después de calentarlos, deje reposar los alimentos durante 1-2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro del alimento (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados son valores orientativos que pueden variar según la temperatura inicial, el contenido de agua, el contenido de grasa, el estado final deseado, etc.



DESCONGELAR

El microondas es ideal para descongelar alimentos. En general, los tiempos de descongelación son considerablemente más cortos que en la descongelación convencional. A continuación unos consejos: extraiga los congelados de su embalaje y colóquelos para descongelar en un plato.

ENVASES Y RECIPIENTES

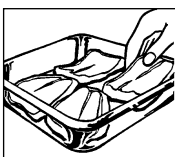
Muy adecuados para descongelar y calentar alimentos son envases y recipientes aptos para microondas que puedan utilizarse para congelar (hasta aprox. -40° C) y son además termorresistentes (hasta aprox. 220° C). De este modo, puede descongelar, calentar e incluso cocinar los alimentos sin tener que cambiar de recipiente.

CUBRIR



Antes de descongelar, cubra las partes más delgadas con pequeñas tiras de aluminio. Las partes parcialmente descongeladas o calientes tienen que cubrirse igualmente con tiras de aluminio durante la descongelación. Así se evita que las partes delgadas se calienten demasiado mientras que las más gruesas están todavía congeladas.

LA POTENCIA DE MICROONDAS...



debería elegirse más bien demasiado baja que demasiado alta. De esta manera se consigue un resultado de descongelación uniforme. Si la potencia de microondas es demasiado alta, la

superficie del alimento ya empieza a cocerse mientras que el interior está todavía congelado.

GIRAR / REMOVER

Casi todos los alimentos tienen que girarse o removerse una vez. Las piezas adheridas entre ellas tienen que separarse y disponerse lo antes posible.

CANTIDADES PEQUEÑAS...

se descongelan antes y más uniformemente que las grandes. Por esta razón, recomendamos congelar, a ser posible, porciones pequeñas. Así puede combinar de forma rápida y sencilla menús enteros.

ALIMENTOS SENSIBLES,

tales como tarta, nata, queso y pan, no deben descongelarse por completo, sino sólo superficialmente para terminar de descongelarlos a temperatura ambiente. De esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten ya demasiado mientras el interior está todavía congelado.

EL TIEMPO DE REPOSO...

después de la descongelación de alimentos es particularmente importante, ya que el proceso de descongelación continúa durante este tiempo. En la tabla de descongelación figuran los tiempos de reposo para distintos alimentos. Los alimentos gruesos y compactos precisan un tiempo de reposo más largo que alimentos planos o de estructura porosa. Si el alimento no estuviera suficientemente descongelado, puede seguir descongelándolo en el microondas o alargar un poco el tiempo de reposo. Después del tiempo de reposo, los alimentos deberían utilizarse enseguida y no se deben volver a congelar.

COCCIÓN DE VERDURA FRESCA



- Al comprar la verdura, preste atención a que las piezas sean lo más uniformes posibles. Esto es especialmente importante si quiere cocinar la verdura entera (p.ej. patatas sin pelar).
- Antes de la preparación, lave y limpie la verdura. Sólo después, pese y corte la cantidad necesaria para la receta.
- Condimente como de costumbre pero, en general, sale sólo después de la cocción.
- Por cada 500 g de verdura, añada aprox. 5 cucharadas de agua. La verdura rica en fibra necesita un poco más de agua. Indicaciones al respecto figuran en la tabla.
- La verdura se cocina normalmente en una fuente con tapa. Las verduras con mucho líquido, p.ej. cebollas o patatas sin pelar, pueden cocinarse sin adición de agua envueltas en lámina de microondas.
- Remueva o gire la verdura a la mitad del tiempo de cocción.
- Después de la cocción, deje reposar la verdura durante unos 2 minutos para que la temperatura pueda distribuirse uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción indicados son valores orientativos y dependen del peso, de la temperatura inicial y de las características de la verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más corto será el tiempo de cocción.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Al comprar, preste atención a que las piezas sean lo más uniformes posible. De este modo obtendrá un buen resultado de cocción.
- Antes de la preparación, lave la carne, el pescado y las aves a fondo bajo el grifo y séquelos con papel de cocina. A continuación, prepárelos como de costumbre.
- La carne de ternera debería estar bien manida y tener pocos tendones.
- A pesar del tamaño idéntico de las piezas, el resultado de cocción puede variar. Las razones son, entre otras, la clase de alimento, los distintos contenidos de grasa y de líquido, así como la temperatura antes de la cocción.
- Gire las piezas grandes de carne, pescado y ave a la mitad del tiempo de cocción, de modo que queden hechas uniformemente desde todos los lados.
- Después de la cocción, cubra los asados con lámina de aluminio y deje que repose durante unos 10 minutos (tiempo de reposo). Durante este tiempo, el asado se termina de hacer y el líquido se distribuye uniformemente, de modo que, al cortarlo, se pierde menos jugo de la carne.

DESCONGELAR Y COCINAR



Los platos congelados pueden descongelarse y cocinarse al mismo tiempo en el microondas. En la tabla figuran algunos ejemplos. Observe, además, las indicaciones generales sobre los temas de "Calentar" y "Descongelar" alimentos. Para la preparación de platos precocinados y congelados usuales en el comercio, observe las

indicaciones del fabricante en el embalaje. En general, se ofrecen tiempos de cocción exactos e indicaciones para la preparación en el microondas. Observe también las indicaciones que aparecen en la nota de la página E-6 sobre el calentamiento de platos preparados.



EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

POTENCIA DE MICROONDAS

Su horno de microondas tiene una potencia de 800 W (100 P) y 5 niveles de potencia. A la hora de elegir la potencia de microondas debería orientarse en las indicaciones de este libro de cocina. Generalmente, se aplican las siguientes recomendaciones:

Potencia 100 % = 100 P (800 vatios)

se utiliza para la cocción rápida o el calentamiento, p.ej. para alimentos en platos, bebidas calientes, verdura, pescado, etc.

Potencia 70 % = 70 P (560 vatios)

Para procesos de cocción más largos de alimentos compactos, p.ej. asado, o para alimentos sensibles, p.ej. salsas de queso, se reduce la potencia de microondas. A baja potencia, los alimentos no rebosan y la carne se hace uniformemente sin quedar demasiado hecha en los lados.

Potencia 50 % = 50 P (400 vatios)

Para alimentos compactos que, en la preparación convencional, necesitan un largo tiempo de cocción, p.ej. platos con ternera, se recomienda reducir la potencia y alargar un poco el tiempo de cocción. De este modo, la carne queda más tierna.

Potencia 30 % = 30 P (240 vatios)

Para descongelar se elige un nivel de potencia bajo. De este modo, se garantiza que el alimento se descongela uniformemente. Además, este nivel es ideal para la preparación de arroz, pasta y albóndigas.

Potencia 10 % = 10 P (80 vatios)

Para la descongelación suave, p.ej. de tartas de nata, debería elegir el nivel de potencia más bajo.

USO DE LAS FUNCIONES DE GRILL

Explicación de los símbolos

 **Grill superior**

Usos múltiples para gratinar y asar carne, aves y pescado.


 **Grill inferior**

Este modo de funcionamiento puede utilizarse para dorar alimentos en su lado inferior.

 **Grill superior e inferior**

Funcionamiento simultáneo del grill superior e inferior. Esta combinación es particularmente apta, por ejemplo, para pasta tostadas gratinadas, quiches y albóndigas de carne.

 **Funcionamiento combinado-1: microondas y grill superior**

 **Funcionamiento combinado-2: microondas y grill inferior**

En el modo dual se pueden combinar los diferentes niveles de potencia de microondas con el grill superior o inferior.

ABBREVIATURAS UTILIZADAS

P = Power (potencia)
 W = Vatios
 Ad (Auto Defrost) = Programas de descongelación
 Ac (Auto Cook) = Programas automáticos de cocción
 Min = minutos
 HMO = horno de microondas
 kg = kilogramos
 g = gramos
 l = litros
 ml = mililitros
 cm = centímetros
 Diám = diámetro
 MO = microondas
 Seg = segundos
 PC = Producto congelado
 Pc = punta de cuchillo
 Gr.m.s. = grasa en la masa seca

RECETAS



ADAPTACIÓN DE RECETAS CONVENCIONALES

Si quiere adaptar sus recetas de siempre para el microondas, debería tener en cuenta lo siguiente: los tiempos de cocción deberían reducirse entre un tercio y la mitad. Oriéntese en las recetas contenidas en este libro de cocina. Los alimentos con mucho líquido, tales como carne, pescado, aves, verdura, fruta, cocidos y sopas pueden prepararse perfectamente en el microondas. En alimentos con poco contenido de agua, p.ej. alimentos en platos, debería humedecer la superficie antes de proceder al calentamiento o la cocción.

La adición de líquido en alimentos crudos que serán rehogados tiene que limitarse a aprox. dos tercios de la cantidad de la receta original. En caso de necesidad, añada líquido durante la cocción.

La adición de grasa puede reducirse considerablemente. Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para dar sabor al alimento. Por esta razón, el microondas es excelente para preparar alimentos pobres en grasa en el marco de una dieta.

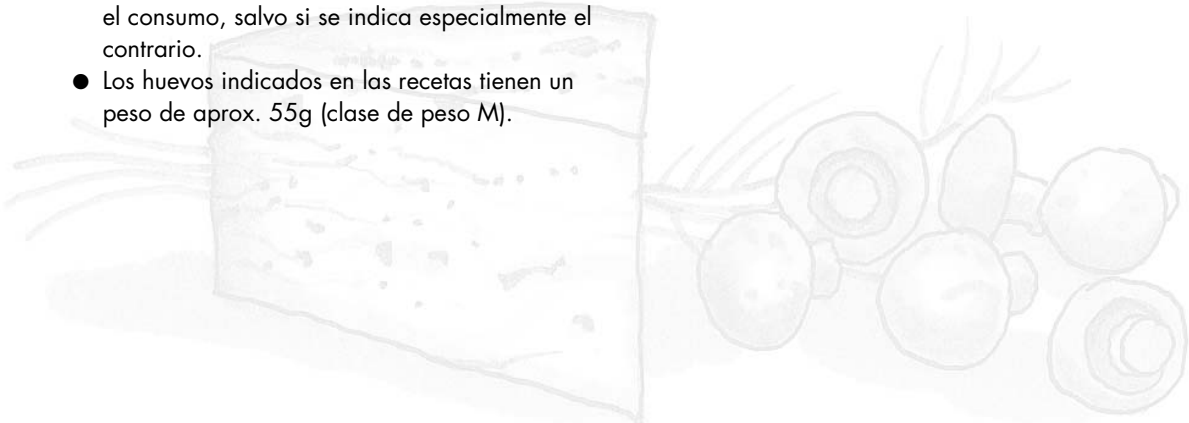
EL MANEJO DE LAS RECETAS

- Salvo indicación contraria, todas las recetas de este libro de cocina están calculadas para 4 raciones.
- Recomendaciones para la vajilla adecuada y el tiempo de cocción total figuran siempre al principio de las recetas.
- En general, se parte de cantidades listas para el consumo, salvo si se indica especialmente el contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen un peso de aprox. 55g (clase de peso M).

PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, se aplican las mismas reglas que para el funcionamiento de microondas. Adicionalmente, se deberían observar las siguientes indicaciones:

1. La potencia de microondas debería adaptarse a la clase de alimento y al tiempo de cocción. Oriéntese en las recetas contenidas en este libro de cocina.
2. Si prepara los alimentos en funcionamiento combinado microondas-grill, debería observar lo siguiente: para alimentos grandes y gruesos, p.ej. asado de cerdo, el tiempo de microondas es más largo que para alimentos pequeños y planos. Sin embargo, para el grill es al revés. Cuanto más cerca del grill se sitúe el alimento, antes queda dorado. Esto significa que, si prepara grandes trozos de asado en funcionamiento combinado, el tiempo de grill es igualmente más corto que para trozos más pequeños.
3. Para asar, utilice la parrilla para conseguir que los alimentos se doren rápida y uniformemente (excepción: los alimentos grandes y gruesos se asan directamente en el plato giratorio).





TABLA

DESCONGELACIÓN CON MICROONDAS

| ALIMENTO | CANTIDAD -G- | VATIOS POTENCIA | TIEMPO DE DESCONGELACIÓN -MIN- | PROCEDIMIENTO | TIEMPO DE REPOSO -MIN- |
|--|-----------------|--------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|
| Salchichas de Frankfurt | 300 | 30 P | 4-5 | disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación | 5-10 |
| Pescado entero | 700 | 30 P | 9-12 | girar a la mitad del tiempo de descongelación | 30-60 |
| Gambas | 300 | 30 P | 6-8 | girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas | 5 |
| Bollos, 2 uds. | 80 | 30 P | ca. 1 | descongelar sólo parcialmente | - |
| Pan en rebanadas | 250 | 30 P | 2-3 | colocar rebanadas una al lado de otra, descongelar sólo parcialmente | 5 |
| Pan entero | 1000 | 30 P | 9-11 | girar a la mitad del tiempo de descongelación | 15 |
| Pastel, 1 ud. | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Tarta entera, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Mantequilla | 250 | 30 P | 2-3 | descongelar sólo parcialmente | 15 |
| Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas | 250 | 30 P | 2-4 | disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación | 5 |

Utilice los modos de descongelación automática Ad-1 – Ad-4 para descongelar chuletas, bistecs, carne picada, aves y rebanadas de pan.

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

| ALIMENTO | CANTIDAD -G- | AJUSTE | VATIOS POTENCIA | TIEMPO COCCIÓN -MIN- | ADICIÓN DE AGUA | PROCEDIMIENTO | TIEMPO DE REPOSO -MIN- |
|------------------------------------|-----------------|--------|--------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Filete de pescado | 300 | | 100 P | 6-8 | - | cubrir | 1-2 |
| Trucha, 1 uds. | 250 | | 100 P | 6-8 | - | cubrir | 1-2 |
| Alimento en plato | 450 | | 100 P | 10-12 | - | cubrir, remover al cabo de 6 minutos | 2 |
| Verdura | 300 | | 100 P | 8-10 | 5 cucharadas | cubrir, remover a la mitad del tiempo | 2 |
| Verdura | 450 | | 100 P | 10-12 | 5 cucharadas | cubrir, remover a la mitad del tiempo | 2 |
| Pan con hierbas aromáticas, 2 uds. | 350 | | 50 P | ca. 2 1/2(*) | - | Colocar en la parrilla, | - |
| | | | 50 P | ca. 2 | | Girar a la mitad del tiempo | |

TABLA



TABLA : COCCIÓN, ASADO Y GRATINADO

| PLATO | CANTIDAD -G- | AJUSTE | VATIOS POTENCIA | TIEMPO DE COCCIÓN -MIN- | PROCEDIMIENTO | TIEMPO DE REPOSO -MIN- |
|-----------------------|-----------------|--------|--------------------|-------------------------------|---|------------------------------|
| Asado de cerdo | 600-1500 g | | | | Preparar con el programa automático AC-7 para asado de cerdo | 10 |
| Rosbif medium | 1000 | | 70 P | 6-9 | Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*) | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Rosbif medium | 1500 | | 70 P | 11-14 | Condimentar según sus gustos, colocar con el lado graso hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*) | 10 |
| | | | 70 P | 10-13(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Asado de carne picada | 700 | | 50 P | 13-15 | Preparar la masa de carne picada (mitad cerdo/mitad ternera), colocar en un molde de gratén y asar sobre el plato giratorio | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Pollo | 1200 | | 70 P | 8-10 | Condimentar según sus gustos, colocar con el lado de la pechuga hacia abajo en un molde de gratén plano, dar la vuelta al cabo de (*) o preparar con el programa automático AC-4 para pollo asado | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Muslos de pollo | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*) | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Muslos de pollo | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Condimentar según sus gustos, colocar con lado de la piel hacia abajo en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*) | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Trucha | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Lavar, rociar con zumo de limón, salar en el interior y en el exterior, rebozar en harina, colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*) | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Rumpsteak | 200 | | | 7-9(*) | Colocar en la parrilla, dar la vuelta al cabo de (*) | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Gratenes y etc. | | | | 8-10 | Colocar el molde de gratén en la parrilla | - |
| Tostada de queso | | | 100 P | 1/2 | Tostar el pan, untar con mantequilla, guarnecer con una loncha de jamón cocido, una rodaja de piña y una loncha de queso fundido. Pinchar en el centro y colocar en la parrilla. | - |
| | | | | 5-8 | | |

ESPAÑOL

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

| ALIMENTO | CANTIDAD -G- | VATIOS POTENCIA | TIEMPO DE DESCONGELACIÓN -MIN- | PROCEDIMIENTO | CANTIDAD DE AGUA -CUCHARADAS- |
|---|-----------------|--------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Verdura (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín) | 300 | 100 P | 6-8 | limpiar y cortar como de costumbre, tapar | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | Remover entre medio | 5 |

En las patatas, el tiempo de cocción se alarga en 1-3 minutos.



TABLA

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

| BEBIDA/ALIMENTO | CANTIDAD -G/ML- | POTENCIA | VATIOTIEMPO -MIN- | PROCEDIMIENTO |
|---|--------------------|----------|------------------------------------|--|
| Bebidas, 1 taza | 150 | 100 P | aprox. 1 | no cubrir |
| Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición) | 400 | 100 P | 4-6 | Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio |
| Cocido, sopa | 200 | 100 P | 2-3 | Cubrir, remover después de calentar |
| Guarniciones | 200 | 100 P | aprox. 2 | Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio |
| Carne, 1 loncha ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | Rociar con un poco de salsa, cubrir, |
| Salchichas, 2 uds. | 180 | 100 P | aprox. 2 | Pinchar varias veces la piel |
| Alimento para bebés, 1 potito | 190 | 100 P | aprox. 1 | Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura |
| Fundir margarina o mantequilla ¹ | 50 | 100 P | aprox. ¹ / ₂ | Tapar |
| Fundir chocolate | 100 | 50 P | aprox. 3 | Remover entre medio |
| Disolver 6 hojas de gelatina | 10 | 50 P | ¹ / ₂ -1 | Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio |

¹ a partir de la temperatura de frigorífico



SOPAS Y ENTRANTES

Francia

SOPA DE CEBOLLA

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo de cocción total: aprox. 16 - 19 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

2 tazas para sopa (200 ml c.u.)

Ingredientes

¹/₂ cucharadas de mantequilla o margarina (10 g)

1-2 cebollas (60 g) en rodajas

400 ml de caldo

Sal, pimienta

1 rebanadas de pan de molde

2 cucharadas de queso rallado (20 g)

1. Distribuya la mantequilla en la fuente. Añada las rodajas de cebolla, el caldo y los condimentos y cueza con la tapa colocada.

5-6 Min. **100 P**

2. Tueste las rebanadas de pan de molde, córtelas en dados y distribúyalos en las tazas para sopa. Vierta la sopa encima y espolvoree con el queso.
3. Coloque las tazas en la parrilla y gratine la sopa.

11-13 Min. **10 P**

SOPAS Y ENTRANTES



España

CHAMPIÑONES RELLENOS AL ROMERO

Champiñones rellenos al romero

Tiempo de cocción total: aprox. 12-18 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 litro)

Fuente redonda plana con tapa
(diám. aprox. 22 cm)

Ingredientes

- 8 champiñones grandes
(aprox. 225 g), enteros
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), picada finamente
- 50 g de jamón en pequeños dados
- Pimienta negra molida,
Romero rallado
- 125 ml de vino blanco seco
- 125 ml de nata
- 2 cucharadas de harina (20 g)

1. Recorte los tallos de los champiñones y píquelos.
2. Coloque la mantequilla en la fuente y unte el fondo con ella. Añada la cebolla, los dados de jamón y los tallos de champiñón, condimente con pimienta y romero, tape la fuente y cueza.
3-5 Min. **100 P**
Deje enfriar la preparación.
3. En la segunda fuente, caliente 100 ml de vino y la nata en el recipiente tapado.
2-3 Min. **100 P**
4. Disuelva la harina en el resto del vino e incorpore la mezcla en el líquido caliente.
1-2 Min. **100 P**
5. Rellene los champiñones con la mezcla de jamón, colóquelos en la salsa y gratine en la parrilla.
 1. **2-3 Min.** **100 P**
 2. **6-8 Min.** **50 P**
 Después de la cocción, deje reposar los champiñones aprox. 2 minutos.

España

JAMÓN RELLENO

Jamón relleno

Tiempo de cocción total: aprox. 12-16 minutos

Tiempo de cocción total: aprox. 12-16 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Molde de gratén ovalado
(largo aprox. 26 cm)
8 palillos

Ingredientes

- 150 g de espinacas en hojas,
con los tallos cortados
- 150 g de requesón, 20 % Gr.m.s.
- 50 g de Emmental rallado
- Pimienta
Pimentón dulce
- 8 lonchas de jamón cocido (400 g)
- 125 ml de agua
- 125 ml de nata
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)

1. Pique las espinacas, mezcle con el requesón y el queso y condimente según sus gustos.
2. Coloque en cada loncha de jamón cocido una cucharada del relleno y enrolle la loncha. Fije el jamón con un palillo.
3. Prepare una salsa bechamel. Para este fin, vierta el líquido en la fuente, tápela y caliente.
3-4 Min. **100 P**
Amase la mantequilla con la harina, añádala al líquido y remueva con el batidor de varillas hasta que se haya disuelto. Rectifique la sazón.
1/2-1 Min. **100 P**
4. Vierta la salsa en la fuente para hornear untada con grasa y coloque los rollos. Cubra la fuente y cueza. Para usar el grill, retire la tapa y coloque la fuente en la parrilla.
 1. **7-10 Min.** **100 P**
 2. **7-8 Min.** **50 P**
 Después de la cocción, deje reposar los rollitos de jamón durante aprox. 5 minutos.

Sugerencia:

También se puede utilizar salsa bechamel lista para usar.

ESPAÑOL



SOPAS Y ENTRANTES

Países bajos

SOPA DE CHAMPIÑONES

Tiempo de cocción total: 10-14 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 200 g | de champiñones en rodajas |
| 1 | cebolla (50 g) picada |
| 300 ml | de caldo |
| 300 ml | de nata |
| 2 1/2 cucharadas de | harina (25 g) |
| 2 1/2 cucharadas de | mantequilla o margarina (25 g) |
| | Saz |
| | Pimienta |
| 150g | de nata (crème fraîche) |

1. Coloque la verdura con el caldo en la fuente y cueza en el recipiente tapado.
7-9 Min. **100 P**
2. Con la batidora, reduzca todos los ingredientes a puré. Añada la nata.
3. Amase la harina y la mantequilla e incorpórela en la sopa de champiñones hasta que quede lisa. Salpimiente, tape y cueza. Después de la cocción, incorpore la nata.
3-5 Min. **100 P**



PLATOS PRINCIPALES

Grecia

BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA

Tiempo de cocción total: aprox. 21-24 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 l)

Molde de gratén redondo plano con tapa (aprox. 25cm diám.)

Ingredientes

| | |
|----------------|---|
| 2 | berenjenas sin tallos (aprox. 250 g c.u.) |
| 3 | tomates (aprox. 200 g) |
| 1 cucharadita | de aceite de oliva para engrasar el molde |
| 2 | cebollas (100 g) picadas |
| 4 | pimientos verdes |
| 200g | de carne picada (ternera o cordero) |
| 2 | dientes de ajo machacados |
| 2 cucharada de | perejil liso, picado |
| | Sal y pimienta |
| | Pimentón |
| 60 g | de queso de oveja griego, en dados |

Sugerencia:

Puede sustituir las berenjenas por calabacines.

1. Corte las berenjenas longitudinalmente por la mitad. Retire la pulpa con la ayuda de una cucharita de café de modo que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Sale las berenjenas. Corte la pulpa en dados.
2. Pele dos tomates, recorte los puntos de nacimiento de los tallos y corte los tomates en dados.
3. Engrase el fondo del molde con el aceite de oliva, añada las cebollas, tape y rehogue.
ca. 2 Min. **100 P**
4. Quite los tallos y las semillas de los pimientos y córtelos en aros. Aparte una tercera parte para la guarnición. Mezcle la carne picada con los dados de berenjena, cebolla y tomate, los aros de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil y condimente la masa.
5. Seque las mitades de berenjena con papel de cocina. Introduzca la mitad de la masa de carne picada, distribuya el queso de oveja encima y coloque la otra mitad del relleno encima del queso.
6. Coloque las mitades de berenjena en el molde de gratén engrasado, coloque el molde en el plato giratorio y cueza.
14-16 Min. **70 P**
Guarnezca las mitades de berenjena con los aros de pimiento y las rodajas de tomate y siga cocinando.
5-6 Min. **70 P**
Después de la cocción, deje reposar las berenjenas durante aprox. 2 minutos.

PLATOS PRINCIPALES



Países Bajos

POTE DE CARNE PICADA

Gehacktschotel

Tiempo de cocción total: aprox. 20-23 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (2,5 Inhalt)

Ingredientes

| | |
|-----------------|--|
| 500g | de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera) |
| 3 | cebollas (150 g) finamente picadas |
| 1 | huevo |
| 50g | de pan rallado |
| | Sal y pimienta |
| 350ml | de caldo |
| 70g | de puré de tomate |
| 2 | patatas (200 g) en dados |
| 2 | zanahorias (200 g) en dados |
| 2 cucharadas de | perejil picado |

Austria

POLLO ASADO RELLENO

Gefülltes Brathendl (2 raciones)

Tiempo de cocción total: aprox. 32 minutos

Plato: Fuente de cristal, salsera, hilo, ingredientes

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 1 | pollo (1 100 g) |
| | Sal |
| | Romero rallado y mejorana rallada |
| 1 | panecillo duro (40 g) |
| 1 | manejo de perejil picado fino (10 g) |
| 1 pizca de | nuez moscada |
| 5 cucharadas de | mantequilla o margarina (50 g) |
| 1 | yema de huevo |
| 1 cucharada de | pimentón dulce |

Alemania

CAZUELA DE PAVO PICANTE (2 raciones)

Tiempo de cocción total: aprox. 22-27 minutos

Vajilla: Molde de gratén plano y ovalado con tapa (26 cm)

Ingredientes

| | |
|-------|---|
| 1 | taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g) |
| 1 | sobre de azafrán en hebras |
| 300g | de pechuga de pavo en dados |
| | Pimienta y pimentón |
| 250ml | de caldo |
| 1 | cebolla (50 g) en rodajas |
| 1 | pimiento rojo picante (100 g) en tiras |
| 1 | puerro pequeño (100 g) en tiras |
| 2 EL | Mantequilla o margarina (20 g) |

1. Amase la carne picada con los dados de cebolla, el huevo y el pan rallado y condimente la masa con sal y pimienta. Coloque la masa de carne picada en una fuente.
2. Mezcle el caldo con el puré de tomate.
3. Añada las patatas y las zanahorias con el líquido a la carne picada, mezcle bien y cueza en el recipiente tapado.
Remueva una vez entre medio.
20-23 Min. **100 P**
Vuelva a remover el pote de carne picada y déjelo reposar durante aprox. 5 minutos. Sirva espolvoreado con perejil.

1. Lave y seque el pollo y condiméntelo en el interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, remoje el panecillo durante aprox. 10 minutos en agua fría y escúrralo. Mézclelo con sal, pimienta, nuez moscada, la mantequilla (20 g) y la yema de huevo y rellene el pollo. Cosa la apertura con hilo de cocina o hilo especial para carne.
3. Caliente la mantequilla (30 g).
aprox. 1 Min. **100 P**
Agregue el pimentón y la sal a la mantequilla y unte el pollo con la mezcla.
Introduzca una salsera al revés en una fuente de cristal y coloque el pollo sobre la salsera para después cocerlo sin tapa.
1. **11-13 Min.** **70 P**
2. **7-9 Min.** **70 P**
Dé la vuelta al pollo.
3. **11-13 Min.** **70 P**
4. **5-6 Min.** **70 P**
Después de la cocción, deje reposar el pollo relleno durante aprox. 3 minutos.

1. Mezcle el arroz con el azafrán y póngalo junto con los dados de carne en el molde de gratén. Vierta el caldo encima, tape el molde y cueza.
4-6 Min. **100 P**
2. Añada la verdura y los condimentos y remueva. Distribuya la mantequilla en copitos encima, tape el molde y cueza.
1.1-2 Min. **100 P**
2.17-19 Min. **30 P**
Después de la cocción, deje reposar la cazuela de pavo durante aprox. 2-3 minutos.

ESPAÑOL



PLATOS PRINCIPALES

Suiza

TERNERA AL ESTILO DE ZURICH

Züricher Geschnetzeltes

Tiempo de cocción total: aprox. 10-14 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

| | |
|----------------|---|
| 600 g | solomillo de ternera |
| 1 cucharada de | mantequilla o margarina (10 g) |
| 1 | cebolla (50 g) picada fina |
| 100 ml | de vino blanco |
| | Polvo para ligar salsas, condimentado, oscuro, para aprox. 1/2 l de salsa |
| 300 ml | de nata |
| 1 cucharada de | perejil picado |

Italia

ESCALOPE DE TERNERA CON MOZZARELLA

Scaloppe alla pizzaioli

Tiempo de cocción total: aprox. 23-27 minutos

Vajilla: Molde de gratén redondo plano con tapa (aprox. 25 cm lang)

Ingredientes

| | |
|-----------------|---|
| 2 | quesos mozzarella (150 g c.u.) |
| 500 g | de tomate pelado en lata (sin líquido). |
| 4 | escalopes de ternera (600 g) |
| 20 ml | de aceite de oliva |
| 2 | dientes de ajo en rodajas |
| | Pimienta recién molida |
| 2 cucharadas de | alcaparras (20 g) |
| | Orégano, sal |

Alemania

PINCHOS MULTICOLOR

Tiempo de cocción total: 29-30 minutos

Vajilla: Parrilla

Tres pinchos de madera (largo aprox. 25 cm)

Ingredientes

| | |
|--------------------|---|
| 300 g | de escalopa de cerdo |
| 75 g | de panceta ahumada |
| 1-2 | cebollas (75 g) cortadas en cuartos |
| 3 | tomates (200 g) cortadas en cuartos |
| 1/2 | pimiento verde (75 g), cortado en ocho partes |
| 3 cucharadas de | aceite |
| 2 cucharaditas | de pimentón dulce |
| | Sal |
| 1/2 cucharadita de | pimienta cayena |
| 1 cucharadita de | salsa Worcester |

1. Corte el solomillo en tiras del grosor de un dedo.
2. Unte la fuente uniformemente con la mantequilla. Ponga la cebolla y la carne en la fuente y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
7-9 Min. **100 P**
3. Añada el vino blanco, el polvo para ligar salsas y la nata, remueva y siga cocinando en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
3-5 Min. **100 P**
4. Rectifique la sazón de la carne, vuelva a remover y deje reposar aprox. 5 minutos. Sirva decorado con perejil.

1. Corte la mozzarella en rodajas. Reduzca los tomates a puré con la batidora.
2. Lave, seque y aplane las escalopas. Distribuya el aceite y las rodajas de ajo en el molde de gratén. Coloque las escalopas dentro y distribuya el puré de tomate encima. Espolvoree con pimienta, alcaparras y orégano y cueza en el recipiente tapado.
14-16 Min. **70 P**
Dé la vuelta a las escalopas.
3. Coloque en cada trozo de carne algunas rodajas de mozzarella, sale y gratine sin tapar en la parrilla.
9-11 Min. **70 P**
Después del gratinado, deje reposar aprox. 5 minutos.

Sugerencia: Este plato se puede acompañar con espagueti y una ensalada fresca.

1. Corte las escalopas y la panceta en dados de aprox 2-3 cm.
2. Coloque alternativamente la carne y la verdura en los pinchos.
3. Mezcle el aceite con los condimentos y unte los pinchos con la mezcla. Coloque los pinchos en la parrilla y áselos con el programa automático
AC-8.
Introducción del peso: 0,6 kg

PLATOS PRINCIPALES



Francia

FILETE DE BACALAO A LA PROVENZAL

Filets de morue à la provençale

Tiempo de cocción total: 29-32 min.

Vajilla: Molde de gratén plano

Ingredientes

| | |
|----------------------|--|
| 15-20 g | de mantequilla |
| 75 g | de champiñones en láminas |
| 40-50 g | de cebolleta |
| 1 diente | de ajo (machacado) |
| 600 g | de tomate de conserva, escurrido (825 g) |
| 1 cucharadita de | zumo de limón |
| 1 1/2 cucharada de | ketchup |
| 1/2-1 cucharadita de | albahaca seca, Pimienta, Sal |
| 600 g | de filete de bacalao |

1. Cueza la mantequilla, los champiñones, la cebolla y el ajo juntos en un molde de gratén plano.

3 Min. **100 P**

2. Prepare una salsa. Para este fin, mezcle el tomate, el zumo de limón, el ketchup, la albahaca, la pimienta y la sal.
3. Coloque el filete de pescado sobre la verdura y cúbralo con la salsa y un poco de verdura.

26-29 Min. **70 P**

Suiza

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE QUESO

Tiempo de cocción total: aprox. 30 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 1 litro)

Molde de gratén redondo plano
(diám. 25 cm)

Ingredientes

| | |
|------------------|--|
| 4 | filetes de pescado (aprox. 800 g) (p.ej. z.B. perca, platija o bacalao) |
| 2 cucharadas de | zumo de limón |
| | Sal |
| 1 cucharada de | mantequilla o margarina |
| 1 | cebolla (50 g) picada fina |
| 1 cucharada de | harina (20 g) |
| 100 ml | de vino blanco |
| 1 cucharadita de | aceite vegetal para engrasar el molde |
| 100 g | de queso Emmental rallado |
| 2 cucharadas de | perejil picado |

1. Lave y seque los filetes y rocíelos con zumo de limón. Aprox. 1.5 min. Deje reposar los filetes en el frigorífico, vuelva a secarlos con papel de cocina y sáelos.

2. Distribuya la mantequilla en el fondo de la fuente. Añada los dados de cebolla y rehóguelos en el recipiente tapado.

1-2 Min. **100 P**

3. Espolvoree la harina sobre la cebolla y remueva. Añada el vino blanco y mezcle.
4. Engrase el molde de gratén y coloque los filetes dentro. Vierta la salsa sobre los filetes y espolvoree con queso. Coloque la fuente sobre el plato giratorio y cueza con el programa automático, **AC-6**.

Después de la cocción, deje reposar los filetes de pescado durante aprox. 2 minutos. Sirva espolvoreado con perejil picado.

Alemania

ALBÓNDIGAS DE CARNE

Tiempo de cocción total: 12-13 minutos

Ingredientes

| | |
|------------------|--|
| 400 g | de carne picada (medio cerdo, medio ternera) |
| 4 cucharadas de | pan rallado |
| 1 cucharada de | almidón |
| 50 ml | de leche |
| 50 ml | de agua |
| 1 | huevo |
| 50 g | de cebollas picada |
| 1 cucharadita de | mostaza |
| | Sal, pimienta, pimentón |

1. Prepare con los ingredientes indicados una masa lisa.

Deje reposar la masa durante 5-10 minutos en el frigorífico.

2. A continuación, forme aprox. 8 albóndigas planas de carne del mismo tamaño. Coloque las albóndigas sobre el plato giratorio y cuézalas.

7-8 Min. **50 P**

3. Dé la vuelta a las albóndigas.

aprox. 5 Min. (Grill superior e inferior)

ESPAÑOL



PEQUEÑOS PLATOS

Francia

CROQUE MONSIEUR

Tiempo de cocción total: aprox. 6 minutos

Ingredientes

| | |
|----------------|---|
| 2 | rebanadas de pan de molde |
| 20 g | de mantequilla |
| 1-2 | lonchas de queso fundido (según el tamaño de la tostada) |
| 1 | loncha de jamón cocido |
| 1 cucharada de | crème fraîche |
| aprox.30 g | de queso rallado |

1. Unte las rebanadas de pan de molde con la mantequilla.
2. Coloque el queso y después el jamón en una loncha de pan. Unte con la crème fraîche.
3. Cubra con la segunda rebanada de pan y espolvoree el queso rallado encima. Coloque la tostada sobre el plato giratorio y cuézala.
 1. **2 1/2-3 Min.** **30 P**
 2. **aprox. 2 1/2 Min.** (Grill superior e inferior)

Suiza

CIRUELAS ENVUELTOS EN BACON MAGRO

Tiempo de cocción total: 3-5 minutos

Ingredientes

| | |
|---|------------------------|
| 8 | lonchas de bacon magro |
| 6 | ciruelas pasas |

1. Corte las lonchas de bacon por la mitad. Enrolle una ciruela en media loncha de bacon y fije con un palillo. Coloque las ciruelas sobre el plato giratorio y cuézalas.

3-5 Min. **100 P**

BARRITAS DE QUESO

Tiempo de cocción total: 3-5 minutos

Ingredientes

| | |
|-------|--|
| 100 g | de masa de hojaldre congelada (aprox. 1 placa), descongelada previamente |
| 1 | yema de huevo |
| | Sal, pimienta, nuez de moscada |
| 30 g | de queso Emmental rallado |
| 20 g | de parmesano rallado |

1. Extienda el hojaldre finamente.
2. Mezcle la yema con los condimentos y unte la masa. Córtele en tiras de 1 cm x 7 cm. Espolvoree el queso encima, apriételo ligeramente y coloque las tiras en el plato giratorio.
 1. **aprox. 5 Min.**
 2. **aprox. 3 Min.** (Grill superior e inferior)

Alemania

HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLAS Y BACON

Tiempo de cocción total: 4-6 minutos

Ingredientes:

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 5-10 g | de margarina |
| 25 g | de cebolla finamente picada |
| 40 g | de bacon |
| 3 | huevos |
| 3 cucharadas de | leche |
| | Sal, pimienta |

1. Distribuya la grasa, la cebolla y el bacon en el plato giratorio y rehóguelos.

2-3 Min. **50 P**
2. Bata los huevos con la leche y los condimentos. Vierta la mezcla sobre la cebolla y el bacon y deje que cuaje.

2-3 Min. **70 P**

Entre medio, remueva el huevo revuelto una vez.

HAMBURGUESAS

Tiempo de cocción total: 11-15 minutos

Ingredientes

| | |
|-------|----------------------------|
| 400 g | de carne picada de ternera |
| | Sal, pimienta |

1. Amase los ingredientes hasta obtener una masa lisa de carne picada. Con las manos frías, forme cuatro hamburguesas planas del mismo tamaño. Colóquelas sobre el plato giratorio y cuézalas.

aprox. 7 Min. **50 P**
2. dé la vuelta a las hamburguesas.

aprox. 3 Min. (Grill superior e inferior)

PEQUEÑOS PLATOS



Italia

PIZZA DE ALCACHOFAS

Pizza ai carciofi

Tiempo de cocción total: 17-18 minutos

Vajilla: Plato giratorio

Ingredientes:

| | |
|-------------------|--|
| 150 g | de harina |
| 4 g | de levadura seca |
| 1 cucharadita de | azúcar |
| 1 cucharadita de | sal |
| 2 cucharaditas de | aceite |
| 90 ml | de agua tibia |
| 200 g | de tomate de conserva, escurrido |
| 100 g | de corazones de alcachofa |
| 1 cucharaditas de | aceite de oliva para engrasar el plato giratorio |
| 1 cucharada de | puré de tomate |
| | Albahaca, orégano, tomillo |
| | Sal, pimienta |
| 30 g | de salchichón en rodajas |
| 50 g | de jamón cocido |
| 10 | aceitunas |
| 100 g | de queso rallado |

Francia

TARTA DE CEBOLLA

Tarte à l'oignon

Tiempo de cocción total: aprox.: 24-27 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (2 l)

Ingredientes:

| | |
|---------------|----------------------------|
| 15 g | de levadura |
| 75 ml | de agua |
| 185 g | de harina |
| 60 ml | de aceite |
| 1 cucharadita | de sal |
| 25 g | de margarina o mantequilla |
| 500 g | de cebolla dulce picada |
| 2 | huevos |
| 100 g | de crème fraîche |
| | sal, pimentón |
| | nuez moscada recién molida |
| 50 g | de bacon entreverado |
| | mejorana o tomillo |

1. Mezcle la harina con la levadura seca, el azúcar y la sal (1/2 cucharadita). Añada el aceite y el agua y trabaje la mezcla hasta obtener una masa lisa. Deje fermentar la masa en el microondas.

2-3 Min. **10 P**

- A continuación, deje reposar la masa 10-15 minutos más en el recipiente tapado.
2. Aplaste los tomates pelados y corte los corazones de alcachofa en cuartos.
 3. Engrase el plato giratorio con el aceite. Extienda la masa de levadura y colóquela en el plato giratorio. Puncie la masa con el tenedor varias veces.
 4. Unte la masa con puré de tomate y cúbrala con los tomates.
Condimente según sus gustos y coloque los ingredientes restantes. Para terminar, guarnézca la pizza con las aceitunas y espolvoree el queso encima.
 5. Hornee con el programa de pizza **P-4**.

Nota: La receta está calculada para aprox. 0.9 kg.

1. Desmenuce la levadura y disuélvala en agua tibia. Ponga la harina, el aceite, la sal y la levadura disuelta en una fuente y trabaje los ingredientes hasta obtener una masa lisa.

Deje fermentar la masa en el microondas.

2-3 Min. **10 P**

- A continuación, deje reposar la masa durante 10-15 min. en el recipiente cerrado.
2. Distribuya la margarina en una fuente y rehogue la cebolla hasta que esté vidriosa.
Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
 3. Deje entrar la cebolla y escurra a continuación el líquido. Incorpore poco a poco los huevos y la crème fraîche. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada.
 4. Extienda la masa en la mesa enharinada hasta el tamaño del plato giratorio.
Engrase el plato giratorio, coloque la masa encima y apriete los bordes hacia arriba.
Vuelva a dejar fermentar durante 10.
Nochmals 10 Minuten gehen lassen.
 5. Corte el bacon en daditos. Pinche la masa varias veces. Vierta la mezcla de cebolla sobre la masa. Distribuya los daditos de bacon encima. Espolvoree con mejorana o tomillo.

1. **aprox. 9 Min.** **50 P**

2. **aprox. 5 Min.** (Grill superior e inferior)

3. **6-9 Min.**

ESPAÑOL



PEQUEÑOS PLATOS

Francia

QUICHE CON GAMBAS

Quiche aux crevettes

Tiempo de cocción total: 21-23 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (1 L)

Ingredientes

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| 200 g | de harina |
| 90 g | de mantequilla o margarina |
| 3 cucharadas de | agua fría |
| 1 cucharada de | mantequilla o margarina |
| 75g | cebolla picada fina |
| 120 g | de bacon magro, en daditos finos |
| 100 g | de gambas peladas |
| 1 | huevo |
| 100 ml | de nata agria |
| | Sal, pimienta, nuez moscada |
| 1 cucharada de | perejil picado |

1. Amase la harina, la mantequilla y el agua y deje reposar durante 30 minutos en el frigorífico.
2. Distribuya la mantequilla en la fuente. Ponga la cebolla, el bacon magro y las gambas en la fuente y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.

3-4 Min. **100 P**

3. Una vez que la mezcla esté enfriada, escurra el líquido.
Bata los huevos con la nata agria y los condimentos e hierbas aromáticas.
4. Extienda la masa en un círculo de un diámetro de aprox. 26 cm, colóquela en el centro del plato giratorio y forme los bordes. Puncie la base de la masa con el tenedor varias veces.
5. Mezcle los ingredientes, distribúyalos uniformemente sobre la masa y empiece a cocer.

1. **8-9 Min.** **50 P**

2. **aprox. 5 Min.** **50 P**

3. **aprox. 5 Min.** **50 P**

Rusia

EMPANADILLAS A LA RICOTTA

Tlupozu

Tiempo de cocción total: aprox.: 17-19 minutos

Ingredientes:

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 200 g | de harina |
| 1/2 cucharadita de | levadura química |
| 30 g | de mantequilla o margarina |
| 1/2 cucharadita de | sal |
| 1 | huevo |
| 50 ml | de nata agria |
| 30 g | de parmesano rallado |
| 150 g | de ricotta (o queso crema) |
| 1 | huevo pequeño |
| | Sal, pimienta recién molida |

Para pintar:

| | |
|----------------|---------------|
| 1 | yema de huevo |
| 1 cucharada de | leche |

1. Para la masa, trabaje la harina, la levadura química, la margarina, la sal, el huevo y la nata agria hasta obtener una masa lisa. Deje reposar la masa aprox. 1 hora en el frigorífico.
2. Mezcle el parmesano con la ricotta y el huevo. Sazone picante con sal y pimienta.
3. Extienda la masa finamente en una superficie enharinada. Recorte círculos con un diámetro de aprox. 10cm. En el centro de cada círculo, coloque una cucharadita colmada del relleno.
4. Bata la yema de huevo con la leche y unte los bordes de la masa. Doble la masa a la mitad por encima del relleno para obtener semicírculos. Apriete los bordes firmemente con las púas de un tenedor. Pinte las empanadillas con el resto de la mezcla de leche y huevo.
5. Coloque las empanadillas en el plato giratorio y cuézalas. Saldrán unas 10-12 unidades.

1. **9-10 Min.** **30 P**

2. **4-4 1/2 Min.** **50 P**

Nota: Las empanadillas deberían comerse recién hechos y calientes.

VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS



España

PATATAS RELLENAS

Patatas Rellenas

Tiempo de cocción total: 13-17 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

Plato de porcelana

Ingredientes
 4 patatas medianas (400 g)
 100 ml de agua
 60 g de jamón en daditos finos
 1/2 cebolla (25 g) finamente picada
 75-100 ml de leche
 2 cucharadas de parmesano rallado (20 g)
 Sal
 Pimienta
 2 cucharadas de queso Emmental rallado

1. Coloque las patatas en la fuente, añada el agua y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.

9-11 Min. **100 P**

Deje enfriar las patatas.

2. Corte las patatas longitudinalmente por la mitad y vacíelas con cuidado. Mezcle la masa de patata con el jamón, la cebolla, la leche y el parmesano hasta obtener una masa lisa. Rectifique la sazón con sal y pimienta.
3. Rellene las mitades de patata con la masa, espolvoree con el queso Emmental, coloque las patatas en el plato y áselas.

4-6 Min. **100 P**

Después de la cocción, deje reposar las patatas durante aprox. 2 minutos.

Alemania

GRATÉN DE CALABACÍN Y PASTA

Tiempo de cocción total: aprox. 30-38 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 litros)

Fuente de gratén (largo aprox. 26 cm)

Ingredientes

500 ml de agua caliente
 1/2 cucharaditas de aceite
 80 g de macarrones
 Sal
 400 g de tomates de conserva, picados
 3 cebollas (150 g) finamente picadas
 Albahaca, tomillo, sal, pimienta
 400 g de calabacín en rodajas
 150 g de nata agria
 2 huevos
 100 g de queso Cheddar rallado

1. Ponga el agua con el aceite y la sal en la fuente y llévela a ebullición en el recipiente tapado.

3-5 Min. **100 P**

2. Rompa los macarrones en trozos, añádalos, remueva y deje que se hinchen.

9-11 Min. **30 P**

Escorra la pasta y deje que se enfríe.

3. Mezcle los tomates con la cebolla y condimente. Ponga los macarrones en el molde de gratén y vierta encima la salsa de tomate. Distribuya las rodajas de calabacín encima.

4. Bata la nata agria con los huevos y vierta la mezcla sobre el gratén. Espolvoree con el queso rallado y cueza.

1. **23-25 Min.** **100 P** a continuación

2. **aprox. 5 Min.** **70 P**

Después de la cocción, deje reposar el gratén durante 5-10 minutos.

ESPAÑOL



VERDURA, PASTA, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Austria

GRATÉN DE ESPINACA

Tiempo de cocción total: aprox. 47-50 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Molde de gratén ovalado plano
(aprox. 26 cm lang)

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g) picada finamente
600 g de espinacas en hojas, congeladas
Sal y pimienta Nuez moscada
Ajo en polvo
1 cucharadita de mantequilla o margarina para
engrasar el molde
500 g de patatas hervidas en rodajas
200 g de jamón cocido en dados
4 huevos
125 ml de nata (crème fraîche)
100 g de queso rallado (p.ej. Gouda)
Pimentón para espolvorear

1. Distribuya la mantequilla en el fondo de la fuente, añada la cebolla picada, tape el recipiente y rehogue.

2-3 Min. **100 P**

2. Añada las espinacas, tape la fuente y cuézalas. Entre medio, remueva una o dos veces.

12-14 Min. **100 P**

Escorra el líquido y condimente las espinacas.

3. Engrase el molde de gratén. Coloque alternativamente capas de rodajas de patata, dados de jamón y espinacas en el molde. La última capa debería ser de espinacas.

4. Mezcle los huevos y la nata, condimente la mezcla y viértala sobre la verdura. Espolvoree el gratén con el queso rallado y, para terminar, con el pimentón.

Después de la cocción, deje reposar el gratén aprox. 10 minutos

1. 25-28 Min. **100 P**

2. 5-6 Min. **50 P**

Sugerencia:

Puede variar los ingredientes del gratén según sus gustos, p.ej. con brécol, salchichón y pasta.



BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA

España

MELOCOTONES NEVADOS

Melocotones nevados (para aprox. 8 unidades)

Tiempo de cocción total: aprox. 4-6 minutos

Vajilla: Molde de vidrio redondo plano
(diám. aprox. 25 cm)

Ingredientes

470 g de mitades de melocotón de conserva, escurridas
2 claras de huevo
70 g de azúcar
75 g de almendras molidas
2 yemas de huevo
2 cucharadas de coñac
1 cucharadita de mantequilla o margarina para engrasar el molde

1. Seque las mitades de melocotón con un papel de cocina.

2. Bata la clara de huevo a punto de nieve. Para terminar, incorpore un poco de azúcar (35 g).

3. Mezcle las almendras, el azúcar restante (35 g), la yema de huevo y el coñac.

4. Rellene las mitades de melocotón con la mezcla. Coloque la clara de huevo con la manga pastelera encima del relleno.

5. Engrase el molde. Coloque los melocotones en el molde de vidrio y gráfínelos sobre el plato giratorio.

4-6 Min. **70 P**

BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA



Alemania

FLANES DE SÉMOLA CON SALSA DE FRAMBUESA

Tiempo de cocción total: aprox. 17-21 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

| | |
|----------------|--------------------|
| 500 ml | de leche |
| 40 g | de azúcar |
| 15 g | de almendra picada |
| 50 g | de sémola |
| 1 | yema de huevo |
| 1 cucharada de | agua |
| 1 | clara de huevo |
| 250 g | de frambuesas |
| 50 ml | de agua |
| 10 g | de almidón |
| 40 g | de azúcar |

Sugerencia: Si utiliza fruta congelada, alargue el tiempo de cocción en unos 3 minutos.

1. Ponga la leche, el azúcar y las almendras en la fuente y caliente en el recipiente tapado.
5-6 Min. **100 P**
2. Añada la sémola, remueva y cueza en el recipiente tapado. Remueva una vez entre medio.
10-12 Min. **30 P**
3. En una taza, mezcle la yema de huevo con el agua e incorpórela en la papilla caliente. Bata la clara de huevo a punto de nieve e incorpórela con cuidado. Distribuya los flanes de sémola en copas individuales.
4. Para la salsa, lave las frambuesas y séquelas con cuidado. Mezcle el agua con el almidón y póngala con la fruta y el azúcar en una fuente. Caliente en el recipiente tapado. Remueva entre medio y al final.
2-3 Min. **100 P**
5. Reduzca las frambuesas a puré y sívalas calientes o frías con el flan de sémola.

Francia

PERAS AL CHOCOLATE

Poires au chocolat

Tiempo de cocción total: aprox. 13-17 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Fuente con tapa (capacidad 1 l)

Ingredientes

| | |
|----------------|------------------------------------|
| 4 | peras (600 g) |
| 60 g | de azúcar |
| 1 | sobre de azúcar de vainilla (10 g) |
| 1 cucharada de | licor de pera, 30 % en vol. |
| 50 ml | de agua |
| 130 g | de chocolate negro |
| 100 g | de nata (crème fraîche) |

Sugerencia:

Este postre puede guarnecerse con una bola de helado de vainilla.

1. Pele las peras enteras.
2. Ponga el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en la fuente, mezcle bien y caliente la masa en el recipiente tapado.
1-2 Min. **100 P**
3. Coloque las peras en el líquido y cuézalas en el recipiente tapado.
8-12 Min. **100 P**
Retire las peras del líquido y déjelas enfriar en el frigorífico.
4. Vierta 50 ml del líquido de cocción en la fuente más pequeña. Añada el chocolate desmenuzado y la nata y caliente en el recipiente tapado.
2-3 Min. **100 P**
5. Remueva bien la salsa. Viértala encima de las peras y sirva.

Austria

CHOCOLATE CON NATA

Schokolade mit Schlagobers (1 ración)

Tiempo de cocción total: aprox. 1 minuto

Vajilla: taza grande (200 ml Inhalt)

Ingredientes

| | |
|--------|----------------------------|
| 150 ml | de leche |
| 30 g | de chocolate negro rallado |
| 30 ml | de nata |
| | Fideos de chocolate |

1. Vierta la leche en la taza. Añada el chocolate a la leche, remueva y caliente. Entre medio, vuelva a remover.
aprox. 1 Min. **100 P**
2. Monte la nata, colóquela encima del chocolate y sirva decorado con fideos de chocolate.

ESPAÑOL



BEBIDAS, POSTRES Y PASTELERÍA

Dinamarca

SÉMOLA DE FRUTAS ROJAS Y SALSAS DE VAINILLA

Rødgrød med vanilie sovs

Tiempo de cocción total: aprox. 8-11 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (capacidad 2 l)

Ingredientes

- 150 g de grosellas rojas, lavadas y seleccionadas
- 150 g de fresas lavadas y seleccionadas
- 150 g de frambuesas lavadas y seleccionadas
- 250 ml de vino blanco
- 100 g de azúcar
- 50 ml de zumo de limón
- 8 hojas de gelatina
- 300 ml de leche Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
- 30 g de azúcar
- 15 g de almidón

Sugerencia: La sémola de frutas rojas también es excelente con nata muy fría o yogur.

1. Reserve algunas frutas para la guarnición. Reduzca a puré el resto de las frutas y el vino blanco, viértalo en la fuente y caliente en el recipiente tapado.

5-7 Min. **100 P**

Incorpore el azúcar y el zumo de limón.

2. Remoje la gelatina en agua fría durante aprox. 10 minutos, retírela y escúrrala. Añada la gelatina al puré de fruta caliente y remueva hasta que esté disuelta. Ponga la masa en el frigorífico y deje que se solidifique.
3. Para la salsa de vainilla, vierta la leche en una fuente. Abra la vaina de vainilla y retire la pulpa. Incorpore la pulpa de vainilla, el azúcar y el almidón en la leche y cueza en el recipiente tapado. Remueva entre medio y al final.

3-4 Min. **100 P**

4. Vuelque la sémola sobre un plato y decórela con las frutas enteras. Sírvala acompañada de la salsa de vainilla.

Alemania

TARTA DE QUESO (12 RACIONES)

TIEMPO DE COCCIÓN TOTAL: APROX. 23-27 MINUTOS

Vajilla: Molde redondo (diám.aprox.26cm)

Ingredientes

- 300 g de harina
- 1 cucharadas de cacao
- 3 cucharaditas de levadura química (9 g)
- 150 g de azúcar
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla o margarina
- 1 cucharaditas de mantequilla o margarina para engrasar el molde
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar
- 1 sobre de azúcar de vainilla (10 g)
- 3 huevos
- 400 g de requesón, 20 % gr.m.s.
- 1 sobre de polvo para flan de vainilla (40 g)

1. Mezcle la harina con el cacao y la levadura química. Añada el azúcar, el huevo y la mantequilla y mezcle con el accesorio amasador de la batidora.

2. Engrase el molde, introduzca aprox. 2/3 de la masa y apriétela en el fondo. Forme un borde de 2 cm de alto y hornee la masa.

7-9 Min. **70 P**

3. Para el relleno, bata la mantequilla con la batidora hasta que esté espumosa, añada el azúcar e incorpore poco a poco los huevos. Para terminar, incorpore el requesón y el polvo para flan.

4. Extienda la masa de requesón en la masa precocida, distribuya las migas de masa restante encima del relleno y hornee.

16-18 Min. **70 P**

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS: READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE

To avoid the danger of fire.

The microwave oven should not be left unattended during operation. Power levels that are too high, or cooking times that are too long, may overheat foods resulting in a fire.

This oven is designed to be used on a countertop only. It is not designed to be built into a kitchen unit. Do not place the oven in a cabinet. The electrical outlet must be readily accessible so that the unit can be unplugged easily in an emergency. The AC power supply must be 230V, 50Hz, with a minimum 16A distribution line fuse, or a minimum 16A distribution circuit breaker.

A separate circuit serving only this appliance should be provided.

Do not place the oven in areas where heat is generated. For example, close to a conventional oven. Do not install the oven in an area of high humidity or where moisture may collect.

Do not store or use the oven outdoors.

If smoke is observed, switch off or unplug the oven and keep the door closed in order to stifle any flames.

Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in the oven. See Page GB-17-18. Use only microwave safe containers and utensils on microwave modes.

When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.

Clean the waveguide cover, the oven cavity and the turntable after use. These must be dry and free from grease. Built-up grease may overheat and begin to smoke or catch fire.

Do not place flammable materials near the oven or ventilation openings.

Do not block the ventilation openings.

Remove all metallic seals, wire twists, etc., from food and food packages. Arcing on metallic surfaces may cause a fire.

Do not use the microwave oven to heat oil for deep frying. The temperature cannot be controlled and the oil may catch fire.

To make popcorn, use only special microwave popcorn makers.

Do not store food or any other items inside the oven.

Check the settings after you start the oven to ensure the oven is operating as desired.

To avoid overheating and fire, special care must be taken when cooking or reheating foods with a high sugar or fat content, for example, Sausage rolls, Pies or Christmas pudding.

See the corresponding hints in operation manual and the cookery book section.

To avoid the possibility of injury

WARNING:

Do not operate the oven if it is damaged or malfunctioning. Check the following before use:

- The door; make sure the door closes properly and ensure it is not misaligned or warped.
- The hinges and safety door latches; check to make sure they are not broken or loose.
- The door seals and sealing surfaces; ensure that they have not been damaged.
- Inside the oven cavity or on the door; make sure there are no dents.
- The power supply cord and plug; ensure that they are not damaged.

If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.

Never adjust, repair or modify the oven yourself. It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation which involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.

Do not operate the oven with the door open or alter the door safety latches in any way.

Do not operate the oven if there is an object between the door seals and sealing surfaces.

Do not allow grease or dirt to build up on the door seals and adjacent parts. Clean the oven at regular intervals and remove any food deposits. Follow the instructions for "Care and Cleaning" on page GB-16. Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to a deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Individuals with PACEMAKERS should check with their doctor or the manufacturer of the pacemaker for precautions regarding microwave ovens.

To avoid the possibility of electric shock

Under no circumstances should you remove the outer cabinet.

Never spill or insert any objects into the door lock openings or ventilation openings. In the event of a spill, turn off and unplug the oven immediately, and call an authorised SHARP service agent.

Do not immerse the power supply cord or plug in water or any other liquid.

Do not let the power supply cord hang over the edge of a table or work surface.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Keep the power supply cord away from heated surfaces, including the rear of the oven.

Do not attempt to replace the oven lamp yourself or allow anyone who is not an electrician authorised by SHARP to do so. If the oven lamp fails, please consult your dealer or an authorised SHARP service agent.

If the power supply cord of this appliance is damaged, it must be replaced with a special cord. The exchange must be made by an authorised SHARP service agent.

To avoid the possibility of explosion and sudden boiling:

WARNING: Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.

Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.

Never use sealed containers. Remove seals and lids before use. Sealed containers can explode due to a build up of pressure even after the oven has been turned off.

Take care when microwaving liquids. Use a wide-mouthed container to allow bubbles to escape.

Never heat liquids in narrow necked containers such as baby bottles, as this may result in the contents erupting from the container when heated and cause burns.

To prevent sudden eruption of boiling liquid and possible scalding:

1. Do not use excessive amount of time (See page GB-28).
2. Stir liquid prior to heating/reheating.
3. It is advisable to insert a glass rod or similar utensil (not metal) into the liquid whilst reheating.
4. Let liquid stand for at least 20 seconds in the oven at the end of cooking time to prevent delayed eruptive boiling.

Do not cook eggs in their shells, and whole hard boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode even after microwave cooking has ended. To cook or reheat eggs which have not been scrambled or mixed, pierce the yolks and the whites, or the eggs may explode. Shell and slice hard boiled eggs before reheating them in the microwave oven.

Pierce the skin of such foods as potatoes, sausages and fruit before cooking, or they may explode.

To avoid the possibility of burns

WARNING: The contents of feeding bottles and baby food jars must be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.

Use pot holders or oven gloves when removing food from the oven to prevent burns.

Always open containers, popcorn makers, oven cooking bags, etc., away from the face and hands to avoid steam burns and eruption of boiling.

To avoid burns, always test food temperature and stir before serving and pay special attention to the temperature of food and drink given to babies, children or the elderly. Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.

Temperature of the container is not a true indication of the temperature of the food or drink; always check the food temperature.

Always stand back from the oven door when opening it to avoid burns from escaping steam and heat.

Slice stuffed baked foods after heating to release steam and avoid burns.

This appliance is not intended to be operated by means of an external timer or separate remote-control system.

To avoid misuse by children

WARNING:

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. When the appliance is operated in the GRILL, CONVECTION, DUAL, and AUTOMATIC operation (except AUTO DEFROST), children should only use the oven under adult supervision due to the temperature generated.

This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Do not lean or swing on the oven door. Do not play with the oven or use it as a toy.

Children should be taught all important safety instructions: use of pot holders, careful removal of food coverings; paying special attention to packaging (e.g. self-heating materials) designed to make food crisp, as they may be extra hot.

Other warnings

Never modify the oven in any way.

Do not move the oven while it is in operation.

This oven is for home food preparation only and may only be used for cooking food. It is not suitable for commercial or laboratory use.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



To promote trouble-free use of your oven and avoid damage.

Never operate the oven when it is empty except where recommended in the operation manual, see Page GB-7. Doing so may damage the oven.

When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.

Do not use metal utensils, which reflect microwaves and may cause electrical arcing. Do not put cans in the oven.

Use only the turntable designed for this oven.

Do not place anything on the outer cabinet during operation.

Do not use plastic containers for microwaving if the oven is still hot from using the **GRILL, DUAL GRILL** and **AUTOMATIC** operation (except **AUTO DEFROST**), because they may melt. Plastic containers must not be used during above modes

unless the container manufacturer says they are suitable.

Do not use the utensils which touch the oven cavity wall and door during cooking. Use the utensils which turn smoothly in the oven during cooking. Use the utensils which are smaller than the turntable (275mm diameter).

NOTE:

If you are unsure how to connect your oven, please consult an authorised, qualified electrician.

Neither the manufacturer nor the dealer can accept any liability for damage to the oven or personal injury resulting from failure to observe the correct electrical connection procedure.

Water vapour or drops may occasionally form on the oven walls or around the door seals and sealing surfaces. This is a normal occurrence and is not an indication of microwave leakage or a malfunction.

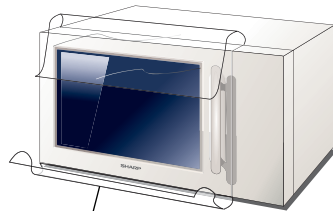


This symbol means that the surfaces are liable to get hot during use.

INSTALLATION



1. Remove all packing materials from the inside of the oven cavity. Discard the loose polythene sheet from between the door and cavity. Remove the feature sticker, if attached, from the outside of the door.



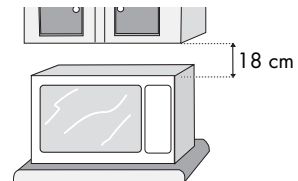
✓ Remove this film

2. Check the oven carefully for any signs of damage.
3. Place the oven on a flat, level surface strong enough to support the oven's weight plus the heaviest item likely to be cooked. Do not place the oven in a cabinet.

4. **The oven door may become hot during cooking. Place or mount the oven so that the bottom of the oven is 85 cm or more above the floor. Keep children away from the door to prevent them burning themselves.**

5. **Do not allow the power supply cord to run over any hot or sharp surfaces, such as the hot air vent area at the top rear of the oven.**

6. Ensure there is a minimum of free space above the oven of 18 cm.



7. Securely connect the plug of the oven to a standard earthed (grounded) household electrical outlet.

ENGLISH



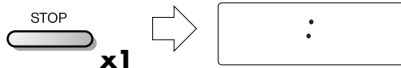
BEFORE OPERATION

Plug in the oven.

1. The oven display will flash:



2. Press the **STOP** button, the display will show:



3. To set the clock, see below.

4. Heat the oven without food. (See page GB-7, Note b).

Using the **STOP** button

Use the **STOP** button to:

1. Erase a mistake during programming.
2. Stop the oven temporarily during cooking.
3. Cancel a programme during cooking, touch twice.



SETTING THE CLOCK

There are two setting modes: 12 hour clock and 24 hour clock.

1. To set the 12 hour clock, hold the **MICROWAVE POWER LEVEL** button down for 3 seconds. "12 H" will appear in the display.
2. To set the 24 hour clock, press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button **once more** after Step 1, in the example below "24 H" will appear in the display.

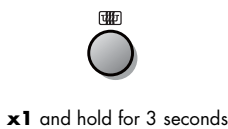


To set the clock, follow the example below.

Example:

To set the 24 hour clock to 23:35.

1. Choose the clock function. (12 hour clock).



Choose the 24 hour clock.



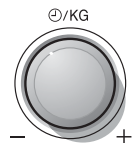
2. Set the hours. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob until the correct hour is displayed (23).



3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button to change from hours to minutes.



4. Set the minutes. Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob until the correct minute is displayed (35).



5. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button to start the clock.

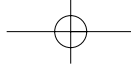


NOTES:

1. You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or counter-clockwise.
2. Press the **STOP** button if you make a mistake during programming.
3. If the electrical power supply to your microwave oven is interrupted, the display will intermittently

show "88:88" after the power is reinstated. If this occurs during cooking, the programme will be erased. The time of day will also be erased.

4. When you want to reset the time of day, follow the above example again.



MICROWAVE POWER LEVEL



Your oven has 5 power levels. To choose the power level for cooking, follow the advice given in the recipe section. Generally the following recommendations apply:

100 P (800 W) used for fast cooking or reheating e.g. soup, casseroles, canned food, hot beverages, vegetables, fish, etc.

70 P (560 W) used for longer cooking of dense foods such as roast joints, meat loaf and plated meals, also for sensitive dishes such as cheese sauce and sponge cakes. At this reduced setting, the sauce will not boil over and food will cook evenly without over cooking at the sides.

50 P (400 W) for dense foods which require a long cooking time when cooked conventionally, eg. beef dishes, it is advisable to use this power setting to ensure the meat will be tender.

30 P (240 W Defrost setting) to defrost, select this power setting, to ensure that the dish defrosts evenly. This setting is also ideal for simmering rice, pasta, dumplings and cooking egg custard.

10 P (80 W) For gentle defrosting, eg. cream gateaux or pastry.

P = PERCENTAGE

To set the microwave power level :

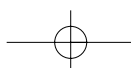
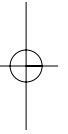
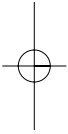
Rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise to select cooking time.

Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button once (100P).

To change the microwave power level press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button until the desired power level is reached.

Press the **START**  **/+ 1 MIN** button.

NOTE: If the power level is not selected, 100 P is automatically set.





MICROWAVE COOKING

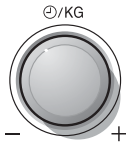
Your oven can be programmed for up to 90 minutes. (90.00) The input unit of cooking (defrosting) time varies from 10 seconds to five minutes. It depends on the total length of the cooking (defrosting) time as shown on the table.

| Cooking time | Increasing unit |
|---------------|-----------------|
| 0-5 minutes | 10 seconds |
| 5-10 minutes | 30 seconds |
| 10-30 minutes | 1 minute |
| 30-90 minutes | 5 minutes |

Example:


To cook 2 minutes and 30 seconds on 70 P microwave power.

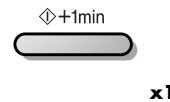
1. Enter desired cooking time by rotating **TIMER/WEIGHT** knob clockwise.



2. Choose desired power by pressing **MICROWAVE POWER LEVEL** button twice.




3. Press **START**  **/+1MIN** button once to start cooking.



Check the display.



NOTES:

- When the door is opened during the cooking process, the cooking time on the digital display stops automatically. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the **START**  **+1MIN** button is pressed.
- If you wish to know the power level during cooking, press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button. As long as your finger is touching the **MICROWAVE POWER LEVEL** button, the power level will be displayed.
- You can rotate the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise or counter-clockwise. If you rotate the knob counter-clockwise, the cooking time will decrease from 90 minutes by degrees.

NOTE FOR REHEATING READY MEALS:

Place the ready meal in a heat-resistant flan dish on turntable.

GRILL COOKING



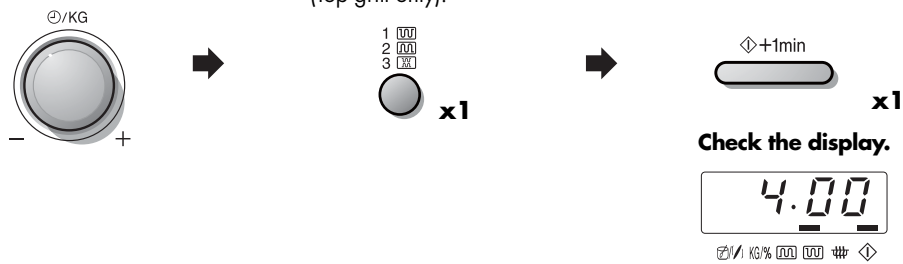
Your oven has 2 grill heating elements, and a combination of 3 grill cooking modes. Select the desired grill mode by pressing the **GRILL MODE** button as follows.

GRILL MODE button:

- 1 PRESS = TOP GRILL
- 2 PRESSES = BOTTOM GRILL
- 3 PRESSES = TOP & BOTTOM GRILLS

Example : To cook for 4 minutes using the top grill only.

1. Enter desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob.
2. Choose the desired cooking mode by pressing the **GRILL MODE** button once. (Top grill only).
3. Press the **START** **/+ 1 MIN** button once to start cooking.



NOTES:

a. The rack is recommended for grilling of flat pieces of food.

b. HEATING WITHOUT FOOD:

You may detect smoke or a burning smell when using the grill for the first time, this is normal and not a sign that the oven is out of order.

To avoid this problem, when first using the oven, heat the oven using top and bottom grills without food for 20 minutes.









When the oven has finished heating, open the door to cool the oven cavity.

WARNING: The door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grills will become very hot during operation. To prevent burns, always use thick oven gloves.



DUAL COOKING

Your oven has 2 **DUAL** cooking modes combining the heat of top grill or bottom grill with the power of the microwave. To select the **DUAL** cooking mode press the **DUAL MODE** button as follows. Generally, dual cooking time shortens the total cooking time.


| Setting | Press DUAL MODE button | Initial Microwave power | Cooking method |
|---|--|-------------------------|----------------|
| DUAL 1  | 1  2   x1 | 30P | Top grill |
| DUAL 2  | 1  2   x2 | 30P | Bottom grill |

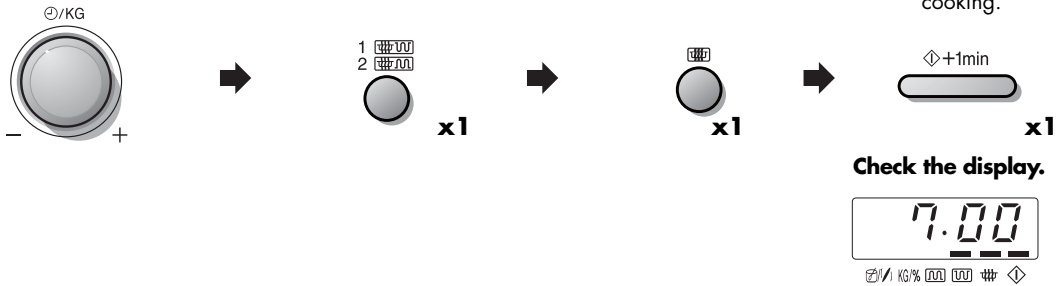
NOTE: The power settings are variable:

Microwave power levels can be changed from 10P – 70P in 4 levels.

Example:

To cook for 7 minutes on **DUAL 1**, using 10P microwave power and top grill.

1. Enter the desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob.
2. Choose the desired cooking mode by pressing the **DUAL MODE** button once.
3. Press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button once for 10 P microwave power.
4. Press the **START**  / **+1MIN** button once to start cooking.



WARNING: The door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grills will become very hot during operation. To prevent burns, always use thick oven gloves.

OTHER CONVENIENT FUNCTIONS



1. MULTIPLE SEQUENCE COOKING

A sequence of 3 stages (maximum) can be programmed using combinations of **MICROWAVE**, **GRILL** or **DUAL** cooking modes.

Example:

To cook : 2 minutes and 30 seconds on 70 P power (Stage 1)
5 minutes Top grill only (Stage 2)

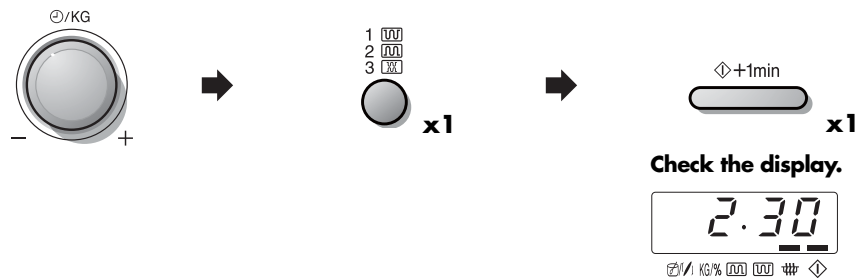
STAGE 1

1. Enter the desired cooking time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise.
2. Choose the desired cooking mode by pressing the **MICROWAVE POWER LEVEL** button twice (microwave 70P).



STAGE 2

3. Enter desired time by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob clockwise.
4. Choose the desired cooking mode by pressing the **GRILL MODE** button once (Top grill only).
5. Press the **START** \diamond / **+1MIN** button once to start cooking.




(The oven will begin to cook for 2 minutes and 30 seconds at 70 P, and then for 5 minutes on Top grill only).




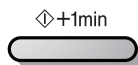
OTHER CONVENIENT FUNCTIONS

2. MINUTE PLUS FUNCTION


The **START**  **/+1MIN** button allows you to operate the two following functions:

a. Direct start

You can directly start cooking on 100 P microwave power level for 1 minute by pressing the **START**  **/+1MIN** button.



NOTE:

To avoid the misuse by children the **START**  **/+1MIN** button can be used only within 3 minutes after preceding operation, i.e., closing the door, pressing the **STOP** button or cooking completion.

b. Extend the cooking time.

You can extend the cooking time during manual cooking for multiples of 1 minute if the **START**  **/+1MIN** button is pressed while the oven is in operation.

3. TO CHECK THE POWER LEVEL

To check the microwave power level during cooking press the **MICROWAVE POWER LEVEL** button.



As long as your finger is touching the **MICROWAVE POWER LEVEL** button the power level will be displayed.

The oven continues to count down although the display shows the power level.

AUTOMATIC OPERATION



These automatic functions are designed to work out the correct cooking mode and cooking time to get the best results. You can choose from the 4 PIZZA and 12 AUTOMATIC menus. 12 AUTOMATIC menus are 8 AUTO COOK and 4 AUTO DEFROST menus.

The following steps provide additional information on using this feature:

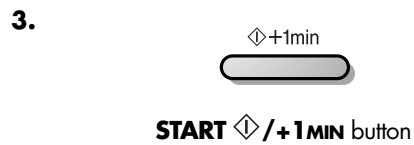
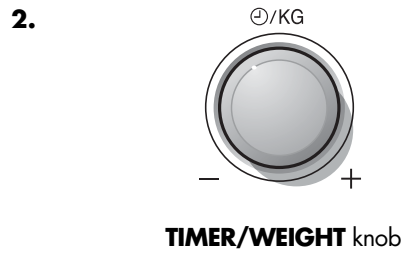
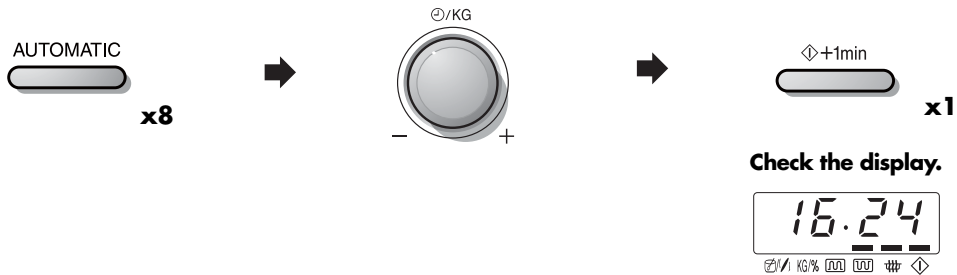
1. The menu you wish to use can be selected by pressing the **PIZZA** or **AUTOMATIC** button until the desired menu number is displayed. To select a defrost menu, press the **AUTOMATIC** button at least 9 times. If you press the button 9 times, "Ad-1" will appear in the display. The menu will be changed automatically by holding down the **PIZZA** or **AUTOMATIC** button.
2. The weight of the food can be input by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob until the desired weight is displayed.
 - Enter the weight of the food only. Do not include the weight of the container.
 - For food weighing more or less than weights given in the cooking charts, cook using manual operation.
3. Press the **START** \diamond / **+1 min** button to start cooking.

When action is required (e.g. to turn food over), the oven stops and the audible signals sound and CHECK indicator will flash on the display. To continue cooking, press the **START** \diamond / **+1 MIN** button.

Example:

To cook grill skewers weighing 0,2 kg using **AUTOCOOK** AC-8.

1. Select the menu required by pressing the **AUTOMATIC** button 8 times.
2. Enter the weight by rotating the **TIMER/WEIGHT** knob.
3. Press the **START** \diamond / **+1 MIN** button once to start cooking.











WARNING: For all menus except AUTO DEFROST:
 The door, outer cabinet, oven cavity, accessories, dishes and especially the grills will become very hot during operation. To prevent burns, always use thick oven gloves.

The final temperature will vary according to the initial food temperature. Check food is piping hot after cooking. If necessary, you can extend the cooking manually.



PIZZA CHART

| BUTTON | MENU | WEIGHT (Increasing Unit)/ UTENSILS | PROCEDURE |
|--|---|---|---|
|  x1 | P-1 Pizza  Frozen Pizza, "Stone oven" Pizza (thin base, pre-baked) | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (initial temp -18° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Remove the ready prepared frozen pizza from the packaging and place on the turntable. After cooking, place on a plate for serving. |
|  x2 | P-2 Pizza  Frozen Pizza, American style (thick base, pre-baked) | | |
|  x3 | P-3 Pizza  Chilled Pizza | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (initial temp 5° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Remove the ready prepared chilled pizza from the packaging and place on the turntable. After cooking, place on a plate for serving. |
|  x4 | P-4 Pizza  Fresh Pizza e.g. Homemade Pizza | 0,7 - 0,9 kg (100 g) (initial temp 20° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Prepare the pizza following the recipe below. Place directly on the turntable. After cooking, place on a plate for serving. |

PIZZA RECIPE

Ingredients:

| | |
|---------------|--|
| 300 g Approx. | Ready prepared dough (Ready mix or roll out dough.) |
| 200 g Approx. | Tinned tomatoes |
| 150 g | Topping as desired (e.g. corn, ham, salami, pineapple) |
| 50 g | Grated cheese Basil, oregano, thyme salt, pepper |

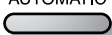

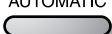

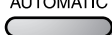









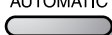

Procedure:

1. Prepare the dough according to the manufacturer's instructions. Roll out to the size of the turntable.
2. Lightly grease the turntable and place the pizza base on it and pierce the dough.
3. Drain the tomatoes and cut them into pieces. Season the tomatoes with the spices and spread on the dough. Put all other ingredients on the pizza and finally cover with the cheese.
4. Cook on **P-4 Pizza** "Fresh Pizza".

AUTOMATIC CHARTS



AUTO COOK CHART









| BUTTON | MENU | WEIGHT (Increasing Unit)/ UTENSILS | PROCEDURE |
|--|--|--|---|
| AUTOMATIC  x1 | AC-1 Cook  French Fried Potatoes, Thin (recommended for conventional ovens) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (initial temp -18° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Remove the deep frozen French fried potatoes from the packaging and place on the turntable. When audible signals sound, turn the food over. After cooking, place on a plate for serving. |
| AUTOMATIC  x2 | AC-2 Cook  French Fried Potatoes, Thick (recommended for conventional ovens) | | |
| AUTOMATIC  x3 | AC-3 Cook  Frozen Baguettes e.g. Baguettes with Pizza topping | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (initial temp -18° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Remove the deep frozen baguettes from the packaging and place on the turntable. After cooking, place on a plate for serving. |
| AUTOMATIC  x4 | AC-4 Cook  Fish Fingers | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (initial temp -18° C) Directly on the turntable | <ul style="list-style-type: none"> Remove the deep frozen fish fingers from the packaging and place on the turntable. After cooking, place on a plate for serving. |
| AUTOMATIC  x5 | AC-5 Cook  Grilled Chicken Ingredients for 1,0 kg grilled chicken: 1/2 tsp Salt and Pepper, 1 tsp sweet paprika, 2 tbsp oil | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (initial temp 5° C) Flan dish Saucer | <ul style="list-style-type: none"> Mix the ingredients and spread on the chicken. Pierce the skin of the chicken with a fork. Place a saucer upside down in a flan dish and place the chicken on the saucer. When audible signals sound, turn the chicken over. After cooking, leave for approx. 3 minutes in the oven, remove and put on a plate for serving. |
| AUTOMATIC  x6 | AC-6 Cook  Fish Gratin | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (initial temp 5° C) Gratin dish | <ul style="list-style-type: none"> See recipes for Fish Gratin on page GB-15. * Total weight of all ingredients. |
| AUTOMATIC  x7 | AC-7 Cook  Roast Pork Ingredients for 1,0 kg rolled lean pork: 1 garlic clove, crushed, 2 tbsp oil, 1 tsp sweet paprika, a little cumin powder 1 tsp salt | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (initial temp 5° C) Flan dish Saucer | <ul style="list-style-type: none"> Lean roast pork is recommended. Mix all ingredients and spread on the pork. Place a saucer upside down in a flan dish and place the pork on the saucer. When audible signals sound, turn the food over. After cooking, let the food stand wrapped in aluminium foil for approx. 10 minutes. |
| AUTOMATIC  x8 | AC-8 Cook  Grill Skewers See recipes on page GB-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (initial temp 5° C) Rack | <ul style="list-style-type: none"> Prepare the grill skewers. Place on the rack and cook. When the audible signal sounds turn over. After cooking, place on a plate for serving. |

ENGLISH



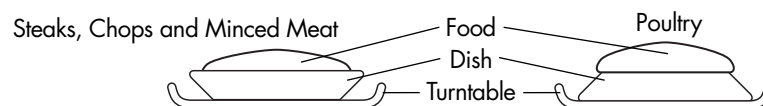
AUTOMATIC CHARTS

AUTO DEFROST CHART

| BUTTON | MENU | WEIGHT (Increasing Unit)/ UTENSILS | PROCEDURE |
|--|--|--|--|
| AUTOMATIC  x9 | Ad-1 Defrost Steak, Chops  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (initial temp -18° C) (See note below) Plate | <ul style="list-style-type: none"> Place the food on a plate in the centre of the turntable. When the audible signal sounds, turn the food over, rearrange and separate. Shield thin parts and warm spots with small pieces of aluminium foil. After defrosting, wrap in aluminium foil for 10 - 20 minutes, until thoroughly defrosted. |
| AUTOMATIC  x10 | Ad-2 Defrost Minced Meat  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (initial temp -18° C) (See note below) Plate | <ul style="list-style-type: none"> Place the block of minced meat on a plate in the centre of the turntable. When the audible signal sounds, turn the food over. Remove the defrosted parts if possible. After defrosting, cover with aluminium foil and stand for 5 - 10 minutes, until thoroughly defrosted. |
| AUTOMATIC  x11 | Ad-3 Defrost Poultry  | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (initial temp -18° C) (See note below) Plate | <ul style="list-style-type: none"> Place the poultry on a upturned plate in the centre of the turntable. When the audible signal sounds, turn over and shield thin parts and warm spots with small pieces of aluminium foil. When the audible signal sounds, turn over again. After defrosting, rinse with cold water, cover with aluminium foil and stand for 30 - 60 minutes until thoroughly defrosted. Finally clean the poultry under running water. |
| AUTOMATIC  x12 | Ad-4 Defrost Sliced Bread  | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (initial temp -18° C) Plate | <ul style="list-style-type: none"> Distribute on a plate in the centre of the turntable. When the audible signal sounds, turn over, rearrange and remove defrosted slices. After defrosting separate all slices and distribute on the plate. Cover the bread with aluminum foil and stand for 5 - 15 minutes, until thoroughly defrosted. |

NOTES: Auto Defrost

- Steaks and Chops should be frozen in one layer.
- Minced meat should be frozen in a thin shape.
- After turning over, shield the defrosted portions with small, flat pieces of aluminium foil.
- The poultry should be processed immediately after defrosting.
- For Steaks, Chops, Minced Meat and Poultry arrange the food in the oven as shown below:



RECIPES FOR AUTOMATIC AC-6



FISH GRATIN (AC-6)

Fish Gratin Italian Style

Ingredients: 600 g Rose Fish Fillet
250 g Mozzarella. approx
250 g tomatoes
2 tbsp. anchovy butter
salt and pepper
1 tbsp chopped basil
lemon juice of 1/2 lemon
2 tbsp chopped mixed herbs
75 g grated Gouda (45 % fat)
sauce thickening powder

Procedure:

- Wash the Fish and dry. Sprinkle with lemon juice and salt and grease with the anchovy butter.
- Place in a round gratin dish (25 cm).
- Sprinkle the gouda over the fish.
- Wash the tomatoes and remove the stalks. Cut into slices and place on top of the cheese.
- Season with salt, pepper and the mixed herbs.
- Drain the mozzarella, cut into slices and place on the tomatoes. Spread over the basil.
- Place the gratin dish on the turntable and cook on **AUTOMATIC AC-6** "Fish Gratin" (1,2 kg).

Hint: After cooking remove the fish from the gratin dish and stir in some sauce thickening powder. Cook again for 1-2 minutes on 100P power.

FISH GRATIN (AC-6)

Fish Gratin 'Esterhazy'

Ingredients: 600 g Rose Fish Fillet
250 g Leeks
50 g onion
100 g carrot
1 tbsp. butter
salt, pepper and nutmeg
2 tbsp. lemon juice
125 g crème fraîche
100 g grated Gouda (45 % fat)

Procedure:

- Wash the leeks and divide in 2 parts from top to bottom. Cut into thin strips.
- Peel the onions and carrots and cut into thin strips.
- Put the vegetables, butter and spices into a casserole dish and mix well. Cook for 5-6 minutes on 100P power. Stir once in-between cooking.
- In the meantime wash the fish fillet, dry and sprinkle with lemon juice and salt.
- Mix the Crème fraîche under the vegetables and season again.
- Put half of the vegetables in a round gratin dish (25 cm). Place the fish on top and cover with the remaining vegetables.
- Spread over the Gouda and place on the turntable. Cook on **AUTOMATIC AC-6** "Fish Gratin" (1,2 kg).

FISH GRATIN (AC-6)

Fish Gratin - Broccoli.

Ingredients: 500 g Rose Fish Fillet
2 tbsp. lemon juice
1 tbsp. butter
2 tbsp flour
300 ml milk
chopped dill, pepper and salt
250 g frozen broccoli
100 g grated Gouda (45 % fat)

Procedure:

- Wash the fish fillet and dry. Sprinkle with lemon juice and salt.
- Heat together butter and flour in a casserole dish without cover for 1-1 1/2 mins on 100P power.
- Add the milk and stir well. Cook again without cover for 3-4 minutes on 100P power. After cooking stir and season with dill, salt and pepper.
- Defrost the broccoli in a casserole dish for 4-6 mins on 100P power. Once defrosted, place the broccoli into a round gratin dish (25 cm) and put the fish on top and season.
- Pour the sauce over and sprinkle over the cheese
- Place on the turntable and cook on **AUTOMATIC AC-6** "Fish Gratin" (1,1 kg).

NOTE:

These indications are for 1,2 kg(1,1 kg). If you want to cook other weight, you have to adjust the ingredients.



CARE AND CLEANING

CAUTION: DO NOT USE COMMERCIAL OVEN CLEANERS, STEAM CLEANERS, ABRASIVE, HARSH CLEANERS, ANY THAT CONTAIN SODIUM HYDROXIDE OR SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN.

Before cleaning, make sure the oven cavity, door, oven cabinet and accessories are completely cool.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS AND REMOVE ANY FOOD DEPOSITS - Keep the oven clean, or the oven could lead to a deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Oven exterior

The outside of your oven can be cleaned easily with mild soap and water. Make sure the soap is wiped off with a moist cloth, and dry the exterior with a soft towel.

Oven controls

Open the door before cleaning to de-activate the oven controls. Care should be taken when cleaning the oven control. Using a cloth dampened with water only, gently wipe the panel until it becomes clean. Avoid using excessive amounts of water. Do not use any sort of chemical or abrasive cleaner.

Oven Interior

1. For cleaning, wipe any splatters or spills with a soft damp cloth or sponge after each use while the oven is still warm. For heavier spills, use a mild soap and wipe several times with a damp cloth until all residues are removed. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire, and cause arcing. Do not remove the waveguide cover.
2. Make sure that mild soap or water does not penetrate the small vents in the walls which may cause damage to the oven. Do not use caustic cleaners.
3. Do not use spray type cleaners on the oven interior.
4. Heat up your oven regularly by using the grill, refer to note b "Heating without food" on page GB-7. Remaining food or fat splashed can cause smoke or bad smell.

Accessories

The accessories should be washed in a mild washing up liquid solution and dried. They are dishwasher safe.

Door

To remove all trace of dirt, regularly clean both sides of the door, the door seals and adjacent parts with a soft, damp cloth. Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.

NOTE: Keep the waveguide cover and accessories clean at all times. If you leave grease or fat in the cavity or accessories, it may overheat, cause arcing, smoke or even catch fire when next using the oven.



SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service.

1. Power Supply

Check the power plug is properly connected to a suitable wall outlet.

Check the line fuse/circuit breaker is functioning properly.

2. When the door is opened, does the oven lamp light? YES _____ NO _____

3. Place a cup of water (approx. 150 ml) in the oven and close the door securely.

Programme the oven for one minute on 100 P power and start the oven.

Does the oven lamp come on? YES _____ NO _____

Does the turntable rotate? **NOTE:** The turntable turns in either direction. YES _____ NO _____

Does the ventilation work? (You will hear the fan sound.) YES _____ NO _____

After 1 minute does the signal sound? YES _____ NO _____

Does cooking in progress indicator go off? YES _____ NO _____

Is the cup with water warm after the above operation? YES _____ NO _____

4. Take the cup of water out of the oven and close the door.

Programme the grill using the top and bottom grills for 3 minutes and start the oven.

After 3 minutes do both grill heating elements become red? YES _____ NO _____

If "NO" is the answer to any of the above questions, call your dealer or an authorised SHARP Service Agent and report the results of your check.

NOTE: If you cook the food over the standard time with only the same cooking mode, the power of the oven will lower automatically to avoid overheating. (The microwave power level will be reduced or the grill heating element will begin to light on and off).

| Cooking Mode | Standard time |
|-----------------------|---|
| Microwave (100 P) | 20 minutes |
| Grill | |
| Top grill | 10 minutes |
| Bottom grill | 10 minutes |
| Top and Bottom grills | Top grill - 5 minutes Bottom grill - 5 minutes |
| Dual 1 | Microwave (70P) - 10 minutes Top grill - 10 minutes |
| Dual 2 | Microwave (70P) - 10 minutes Bottom grill - 10 minutes |

WHAT ARE MICROWAVES?



Microwaves are electromagnetic waves like radio waves and television waves. Microwaves are produced in the microwave oven by a magnetron and cause the water molecules in food to vibrate. Heat is generated by the friction caused, which ensures that the food is defrosted, heated or cooked. The secret of the short cooking times is that the microwaves penetrate the item being cooked directly from all sides. The energy is exploited optimally. In comparison with this, when cooking with an electric cooker the energy travels via the hotplate to the saucepan and only then to the food. A lot of energy is lost due to this diversion.

THE CHARACTERISTICS OF MICROWAVES

Microwaves penetrate all non-metallic objects made of glass, porcelain, ceramics, plastic, wood and paper. This is why these materials are not heated in the microwave. The dish is only heated indirectly through the food. Food absorbs microwaves and are therefore heated. Metal materials are not penetrated by microwaves, which are repulsed (reflected). As a result metal objects are not suitable for a microwave oven as a rule. However, there are exceptions, where they can exploit these very characteristics. Thus food is covered with some aluminium foil at specific locations during the defrosting or cooking. This means that you avoid overly warm or excessively hot or overcooked areas in irregular areas. Please note the following instructions in this respect.

APPROPRIATE DISHES

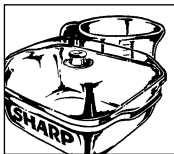


SUITABLE DISHES FOR MICROWAVE USE

GLASS AND CERAMIC GLASS



Heat resistant glass dishes are very suitable. The progress of cooking can be watched from all sides. However, the container cannot contain metal (e.g. lead crystal) or have with a metal coating (e.g. gold edge, cobalt blue).



CERAMICS

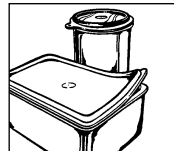
are generally quite suitable.

Ceramics must be glazed, as moisture can penetrate into the crockery in the case of unglazed ceramics. Moisture heats the material and can lead to cracking. If you are uncertain whether your crockery is suitable for the microwave, carry out the crockery suitability test.

PORCELAIN

is very suitable. Be careful that the porcelain does not have any gold or silver coating or does not contain metal.

PLASTIC

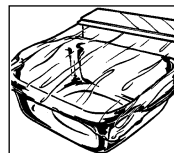


Heat-resistant plastic dishes appropriate for a microwave are suitable for defrosting, heating and cooking. Please follow the manufacturer's instructions.

PAPER CROCKERY

Heat-resistant paper containers appropriate for a microwave are also suitable. Please follow the manufacturer's instructions.

KITCHEN PAPER



can be used to absorb moisture produced during short heating processes, e.g. from bread or breadcrumbs. Place the paper between the food and the revolving plate. This means the surface of the food will stay crisp and dry. Splashes will be captured by covering fatty food with kitchen paper.



APPROPRIATE DISHES

MICROWAVE FOIL

or heat-resistant foil is quite suitable for covering or wrapping. Please follow the manufacturer's instructions.

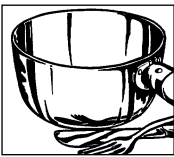
COOKING BAGS

can be used in the microwave oven. However, metal clips are unsuitable for closing them, as the cooking bag foil can melt. Use string to close the bag and pierce the cooking bag several times with a fork. Non heat-resistant foil, e.g. cling film, is not recommended for use in a microwave oven.

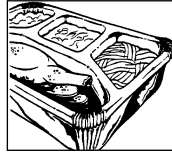
SUITABLE DISHES FOR COMBINED USE

You can use every type of heat-resistant dish (e.g. porcelain, ceramics or glass) for combined use (microwave + grill) and grilling. Metal dishes can only be used for pure grilling. Do not use any kitchen or baking paper when grilling or when using bottom heat. It can overheat and catch fire.

METAL



should not be used as a rule, as microwaves do not penetrate metal and so cannot reach the food. However, there are exceptions: small strips of aluminium foil can be used to cover parts so that they do not defrost or cook too quickly (e.g. chicken wings).



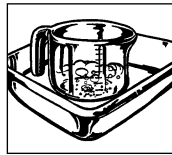
Small metal skewers and aluminium covers (e.g. for ready-prepared meals) can be used. However, they must be small in relation to the food, e.g.

aluminium covers must be at least 2/3 to 3/4 full of food. It is advisable to refill the food into crockery suitable for microwave cooking. When using aluminium covers or other metal dishes a minimum distance of approximately 2.0 cm must be kept from the cooking enclosure as otherwise this can be damaged by the possible production of sparks.

NO CROCKERY WITH A METAL COATING

Do not use crockery with metal parts or metal inserts e.g. with screws, edges or handles.

CROCKERY SUITABILITY TEST



If you are unsure whether your crockery is suitable for use with your microwave, carry out the following test: put the crockery in the device. Put a glass container

filled with 150 ml of water on or next to the dish. Operate the device for 1 to 2 minutes at 100 P (800 W) which is 100 % power. If the dish stays cool or lukewarm, it is suitable. Do not perform this test for a plastic dish. It could melt.

TIPS AND TECHNIQUES



BEFORE YOU START...

To make handling the microwave as easy as possible for you, we have summarised the most important instructions and tips below: only start your device if there is food in the cooking space.

TIME SETTING

The defrosting, reheating and cooking times are generally substantially shorter than in a conventional cooker or oven. So adhere to the times recommended in this cookbook. It is better to set the times shorter rather than longer. Do a cooking test after cooking. It is better to cook again for a short time than to have something overcooked.

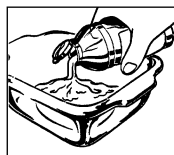
STARTING TEMPERATURE

The defrosting, reheating and cooking times depend on the food. Deep frozen foods and foods leaving the refrigerator require longer than foods at ambient temperature for example. For reheating and cooking food, normal storage temperatures are assumed (refrigerator temperature: approx. 5° C, ambient temperature: approx. 20° C). For defrosting foods, a deep frozen temperature of -18° C is assumed.

Only prepare **popcorn** in special popcorn containers suitable for microwave cooking. Follow the manufacturer's instructions exactly. Do not use a normal paper container or glass dish.



Do not cook **eggs** in their shells. Pressure develops in the shell and can cause the egg to explode. Pierce the yolk before cooking.



Do not heat **oil or fat** for frying in the microwave. The temperature of the oil cannot be controlled. The oil can spurt suddenly out of the container.

Do not heat any closed containers, such as glasses or cans. The containers can crack due to the pressure created. (exception: boiling down).

ALL OF THE STATED TIMES...

in this cookbook are guide values which can vary depending on the food's starting temperature, weight and characteristics (water and fat content, etc.).

SALT, SPICES AND HERBS

Foods cooked in the microwave retain their own taste better than in conventional preparation methods. So be very sparing with your use of salt and as a rule only add salt after cooking. Salt absorbs liquids and dries out the surface. Spices and herbs can be used as normally.

OPTIONS FOR USE

Microwave use: you can defrost, reheat and cook food with this method in the briefest possible time. **Combined use:** you can cook and brown simultaneously by combining use of the microwave with the grill. This means the advantages of these devices are combined usefully with each other. The grill's heat quickly seals the pores of the food's outer layers and the microwaves ensure a brief sparing cooking time. The food remains juicy inside and is crispy on the outside. **Grill use:** your device is equipped with a quartz grill. It can also be used like every other conventional grill without using the microwave. Moreover, your device has a bottom grill, which also allows you to brown food, e.g. pizzas to a crispy consistency from below as well.

COOKING TESTS

The cooking time for food can be tested, just like with conventional preparation:

- **Food thermometer:** every food has a specific internal temperature at the end of the reheating or cooking process. You can determine whether food is hot enough or cooked with a food thermometer.
- **Fork:** you can test fish with a fork. If the fish meat is no longer glazed and is coming away from the bones easily, then it is cooked. If it is overcooked it will be tough and dry.
- **Wooden skewer:** cakes and bread can be tested by sticking in a wooden skewer. If the stick stays clean and dry, the food is cooked.



TIPS AND TECHNIQUES

SETTING THE COOKING TIME WITH THE FOOD THERMOMETER

Every drink and every food has a specific internal temperature at the end of the cooking process, at which the cooking process can be ended and the result is good. You can determine the internal temperature with a food thermometer. The most important temperatures are given in the temperature table.

TABLES FOR SETTING THE COOKING TIME WITH THE FOOD THERMOMETER

| Drinks/food | Internal temperature at the of cooking time | Internal temperature up to 10 to 15 minutes of standing time |
|---|---|--|
| Heating drinks (coffee, water, tea, etc.) | 65-75° C | |
| Heating milk | 60-65° C | |
| Heating soups | 75-80° C | |
| Heating stews | 75-80° C | |
| Poultry | 80-85° C | 85-90° C |
| Lamb | | |
| Rare cooked | 70° C | 70-75° C |
| Well cooked | 75-80° C | 80-85° C |
| Beef | | |
| Rare roast | 50-55° C | 55-60° C |
| Medium cooked | 60-65° C | 65-70° C |
| well done | 75-80° C | 80-85° C |
| Pork, Veal | 80-85° C | 80-85° C |

ADDING WATER

Vegetables and other foods that contain a lot of water can be cooked in their own juice or with a little added water. This means that many vitamins and minerals are retained in the food.

FOOD WITH SKIN OR SHELLS

Pierce items such as sausages, chicken, chicken legs, jacket potatoes, tomatoes, apples, egg yolk or similar foods with a fork or wooden skewer. This allows the steam that builds up to escape without the skin or shell bursting.

FATTY FOODS

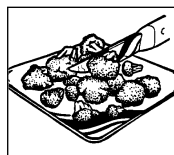
Meat with streaks of fat and layers of fat cook faster than lean portions. As a result cover these

portions when cooking with some aluminium foil or place the food with the fatty portions at the bottom.

BLANCHING VEGETABLES

Vegetables should be blanched before being frozen. The quality and flavours are best retained in this way. Process: wash and chop the vegetables. Place 250 g of vegetables with 275 ml of water into a dish and heat while covered for 3-5 minutes. After blanching immerse these immediately in iced water to prevent further cooking and then drain. Pack the blanched vegetables so that they are airtight and freeze.

BOILING DOWN FRUIT AND VEGETABLES

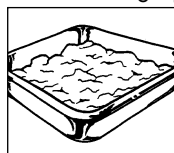


Boiling down is fast and easy in a microwave. Preserving jars, rubber rings and suitable plastic preserving clips that are appropriate for the microwave are available in retail outlets. The manufacturers give exact instructions for use.

SMALL AND LARGE QUANTITIES

Microwave times depend directly on the quantity of food that you wish to thaw, heat or cook. This means that small portions cook faster than large portions.

The following applies as a rule of thumb:



DOUBLE QUANTITY = ALMOST DOUBLE THE TIME
HALF QUANTITY = HALF THE TIME

TALL AND SHALLOW DISHES

Both dishes have the same capacity but the cooking time is longer in the tall format than in the shallow format. So opt for the shallowest possible dishes with a large surface area. Only use tall dishes for meals where there is a danger of overcooking, e.g. for noodles, rice, milk, etc.

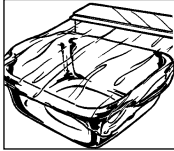
ROUND AND OVAL DISHES

Food cooks more evenly in round and oval shapes than in rectangular shapes, as the microwave energy gets concentrated in corners and the food can become overcooked at these points.

TIPS AND TECHNIQUES



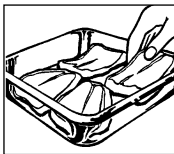
COVERING



Covering ensures that the moisture is retained in the food and the cooking time is shortened. Cover the dish with a cover, microwave foil or a

special lid. Do not cover foods on which a crust should form, e.g. roasts or chicken. The rule is that foods which are covered in a conventional cooker should also be covered in a microwave oven. Foods that are cooked without a cover in the cooker can also be cooked without a cover in the microwave.

IRREGULAR SECTIONS



Place the thicker or more compact side outwards. Lay vegetables (e.g. broccoli) with their stems outwards. Thicker sections require a longer cooking

time and acquire more microwave energy on the outer sides with the result that the food cooks evenly.

STIRRING



Stirring food is necessary as the microwaves initially heat the outer areas. The temperature is balanced as a result and the food is heated evenly.

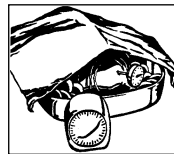
ARRANGING

Arrange several individual portions (e.g. pudding bowls, cups or jacket potatoes) in a ring on the revolving plate. Leave space between the portions so that the microwave energy can penetrate from all sides.

TURNING

Turn medium-sized portions such as hamburgers and steaks once during the cooking process to shorten the cooking time. Large portions such as roasts and chicken must be turned as the side facing upward acquires more microwave energy and could dry out if it is not turned.

STANDING TIME



Respect for standing time is one of the most important rules for microwave use. Almost all foods that are thawed, heated or cooked in a microwave require a shorter or longer standing time during which the temperature becomes balanced and the liquid can be distributed evenly in the food.



HEATING

- Ready-prepared meals in aluminium containers should be taken out and heated on a plate or dish.
- Cover food with microwave foil, a plate or special lid (available in retail outlets) so that the surface does not dry out. Drinks do not have to be covered.
- Remove the cover from sealed containers.
- Place a glass rod in the container when cooking liquids such as water, coffee, tea or milk.
- Stir larger quantities occasionally if possible so that the temperature becomes evenly distributed.
- The times are given for food at a room temperature of 20° C. The heating time rises slightly for foods that have just been taken from the refrigerator.
- Allow food to stand for 1-2 minutes after heating so that the temperature is distributed evenly inside the food (standing time).
- The stated times are guide values which can vary depending on the starting temperature, weight, water content, fat content and desired final state etc.



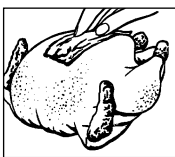
DEFROSTING

The microwave is ideal for defrosting foods. Defrosting times are significantly shorter as a rule than during conventional defrosting. Some tips are given below. Take the frozen food from its packaging and place it on a plate for defrosting.

PACKAGING AND CONTAINERS

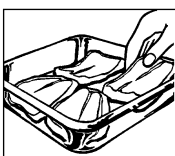
Packaging and containers designed for microwave use, which are both suitable for deep freezes (up to approx. -40° C) and also heat resistant (up to approx. 220° C), are suitable for defrosting and reheating foods. This means that you can defrost, heat and even cook in the same dish without having to transfer the food in the meantime.

COVERING



Before defrosting, cover thinner portions with small strips of aluminium foil. Also cover slightly defrosted or warm portions during thawing with aluminium strips. This prevents the thinner portions from already being too hot, while the thicker portions are still frozen.

THE MICROWAVE POWER...



should be set to lower rather than too high. This means you get a uniform defrosting result. If the microwave power is too high, the food's surface is already cooking while the interior is still frozen.

TURNING/STIRRING

Almost all foods must be turned or stirred once during the process. Separate portions that stick to each other as quickly as possible and rearrange them.

SMALLER QUANTITIES...

defrost more evenly and more quickly than large portions. We therefore recommend freezing the smallest possible portions. This means you can put together entire menus fast and simply.

DELICATE FOODS,

such as tart, cream, cheese and bread should not be defrosted completely, just lightly and allowed to thaw at ambient temperature. This prevents the outer portions from becoming too hot while the interior sections are still frozen.

STANDING TIME...

after defrosting food is particularly important as the thawing process continues during this period. You will find the standing times for various foods in the defrosting table. Thick, compact foods require a longer standing time than flat foods or those with a porous structure. If the food is not sufficiently defrosted you can defrost it further in the microwave or prolong the standing time correspondingly. Insofar as possible, cook the food immediately after the standing time and do not freeze it again.

COOKING FRESH VEGETABLES



- Buy vegetables of the same size insofar as possible. This is particularly important if you want to cook whole vegetables (e.g. jacket potatoes).
- Wash and clean the vegetables being prepared, and then weigh the quantity required for the recipe and chop the vegetables.
- Season as usual but as a rule only add salt after cooking.
- Add approximately 5 soup spoons of water per 500 g of vegetables. Vegetables with a lot of fibres require a little more added water. You can find an indication in the table.
- Vegetables are cooked in a dish with a cover as a rule. Varieties of vegetables containing a lot of liquid (e.g. onions or jacket potatoes) can be cooked without added water in microwave foil.
- Stir or turn vegetables after half of the cooking time.
- After cooking allow the vegetables to stand for approx. 2 minutes so that the temperature becomes evenly distributed (standing time).
- The stated cooking times are guide values and depend on the weight, starting temperature and the nature of the vegetable type. The fresher the vegetables are, the shorter the cooking times.

COOKING MEAT, FISH AND POULTRY



- When buying select equally sized pieces insofar as possible. This means you will get a good cooking result.
- Wash meat, fish and poultry thoroughly under running cold water and dry it with kitchen paper before preparation. Then process as usual.
- Beef should be well rested and have a low proportion of sinews.
- Despite having pieces of the same size, the cooking result can differ. Among other things, this is due to the type of food, the varying fat and liquid content and also the meat's temperature before cooking.
- Turn larger pieces of meat, fish and poultry halfway through the cooking time so that they are cooked evenly on all sides.
- Cover a roast with aluminium foil after cooking and let it stand for approx. 10 minutes (standing time). The cooking continues during this time and the liquid becomes evenly distributed, with the result that less meat juice is lost during the cutting.

DEFROSTING AND COOKING



Deep frozen meals can be defrosted and simultaneously cooked in the microwave in one process. You can find some examples of this in the table. Also take account of the general instructions on 'heating' and 'defrosting' foods. Please follow the producer's instructions on the packaging for the

preparation of standard commercial deep frozen meals. Exact cooking times and instructions for preparation in the microwave oven are given as a rule. Please also read the note on heating ready meals on page GB-6.



CLARIFICATION OF SYMBOLS

MICROWAVE POWER

Your microwave oven has 800 W (100 P) and 5 power levels. You should follow the instructions in this cookbook while selecting the microwave power. The following recommendations generally apply:

100 % power = 100 P (800 watts)

is used for fast cooking or heating e.g. for meals on a plate, hot drinks, vegetables, fish, etc.

70 % power = 70 P (560 watts)

Reduce the microwave power for longer cooking of compact foods such as roasts or delicate foods, e.g. cheese sauces. When the power is low the food does not overcook and the meat cooks evenly without overcooking at the sides.

50 % power = 50 P (400 watts)

It is advisable to reduce the power and to prolong the cooking time for compact foods which require a long cooking time in conventional cooking, e.g. beef dishes. The meat will be more tender.

30 % power = 30 P (240 watts)

Select a low power level for defrosting. This ensures that the food will defrost evenly. This level is also ideal for simmering rice, noodles and dumplings.


10 % power = 10 P (80 watts)

You should select the lowest power level for delicate defrosting, e.g. for cream tarts.


USING THE GRILL FUNCTIONS

Clarification of symbol


Top grill

 Versatile use for gratinating and grilling meat, poultry and fish.

Bottom grill

 This operating mode can be used to brown food from below.

Top and bottom grilling

 Simultaneous use of top and bottom grill. This combination is particularly suited for e.g. gratinated toast, quiches and meatballs.

 **Combined use 1: microwave and top grill**

 **Combined use 2: microwave and bottom grill**

The different microwave power levels can be combined with the top grill or bottom grill in dual mode.

ABBREVIATIONS USED

P = Power
 W = Watt
 Ad (Auto Defrost) = automatic defrosting program
 AC (Auto Cook) = Automatic cooking program
 Tbsp = table spoon
 Tsp = teaspoon
 Pi = pinch
 TC = teacup
 Min = minutes
 MW = microwave oven
 kg = kilogram
 g = gram
 l = litre
 ml = millilitre
 cm = centimetre
 Diam. = diameter
 Pck = pack
 MW = microwaves
 Sec = seconds
 DF = deep frozen product
 KP = knife point
 FC = fat content in the dry measure

RECIPES



MODIFICATION OF CONVENTIONAL RECIPES

If you wish to modify your tried and trusted recipes in the microwave, you should take the following into account: shorten cooking times by one third to one half. Let yourself be guided by the recipes in this cookbook. Foods containing a lot of liquid such as meat, fish, poultry, vegetables, fruit, stews and soups can be prepared without difficulty in the microwave. In the case of foods containing little liquid, such as dishes served on a plate, the surface should be moistened before reheating or cooking. Reduce the quantity of liquid added to raw food that is to be steamed to approximately two thirds of the quantity in the original recipe. If necessary, add liquid during the cooking process. The fat added can be reduced significantly. A small portion of butter, margarine or oil is sufficient to give the food a flavour. As a result the microwave is ideal for preparing low fat foods in the context of a diet.

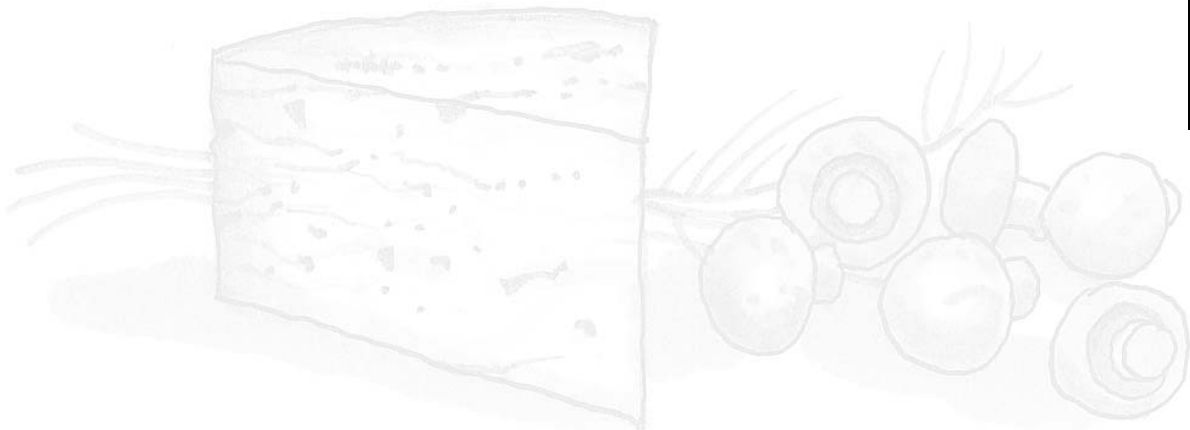
DEALING WITH THE RECIPES

- All of the recipes in this cookbook are calculated for 4 portions (if not stated otherwise).
- You can also find recommendations for suitable crockery and the total cooking time at the start of the recipe.
- Ready to consume quantities are taken as the starting point as a rule, except where something different is stated otherwise as a special case.
- The eggs stated in the recipes have a weight of approx. 55 g (M weight class).

FOR COMBINED USE

The same rules as for microwave use apply in general. You should also take account of the following tips as well:

1. The microwave power should be adapted to the type of food and the cooking time. Use the recipes in this cookbook section as a guideline.
2. If you prepare food using the combined microwave-grill method, you should take account of the following: the microwave time is longer for large thick foods such as roast pork than for small, flat foods. However, the reverse is true for the grill. The nearer the food is to the grill, the faster it will brown. That means that if you prepare large roasts in the combined system, the grilling time, where applicable, is shorter than for smaller roasts.
3. When grilling, use the rack to obtain fast even browning (exception: large, thick pieces of food).



GB-25



TABLES

TABLES: DEFROSTING WITH THE MICROWAVE

| FOOD | QUANTITY -G- | POWER -LEVEL- | TIME -MIN- | METHOD | STANDING TIME -MIN- |
|--|-----------------|------------------|---------------|---|------------------------|
| Sausage | 300 | 30 P | 4-5 | Lay beside each other, turn after half of the defrosting time. | 5-10 |
| Piece of fish | 700 | 30 P | 9-12 | Turn after half of the defrosting time | 30-60 |
| Prawns | 300 | 30 P | 6-8 | Turn after half of the defrosting time and take out defrosted sections | 5 |
| Bread rolls, 2 items | 80 | 30 P | approx. 1 | Only lightly defrost | - |
| Sliced bread | 250 | 30 P | 2-3 | Lay slices next to each other, only lightly thaw | 5 |
| Bread, loaf | 1000 | 30 P | 9-11 | Turn after half of the defrosting time | 15 |
| Cake, 1 item | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Complete tart, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Butter | 250 | 30 P | 2-3 | only lightly defrost | 15 |
| Fruit such as strawberries, raspberries, cherries, plums | 250 | 30 P | 2-4 | lay then evenly beside each other, turn after half of the defrosting time | 5 |

To defrost chops, steaks, minced meat, poultry and sliced bread, please use the auto defrost modes Ad-1 – Ad-4.

TABLES: DEFROSTING AND COOKING

| FOOD | QUANTITY -G- | SETTING | POWER -LEVEL- | TIME -MIN- | ADDING WATER -TBPS- | METHOD | STANDING TIME -MIN- |
|---------------------|-----------------|---------|------------------|------------------|------------------------|---|------------------------|
| Fish fillet | 300 | | 100 P | 6-8 | - | Cover | 1-2 |
| Trout, 1 piece | 250 | | 100 P | 6-8 | - | Cover | 1-2 |
| One-plate meal | 450 | | 100 P | 10-12 | - | Cover dish on plate, stir after 6 minutes | 2 |
| Vegetables | 300 | | 100 P | 8-10 | 5 tbsp | cover, stir after half of the time | 2 |
| Vegetables | 450 | | 100 P | 10-12 | 5 tbsp | cover, stir after half of the time | 2 |
| Herb bread, 2 items | 350 | | 50 P | approx. 2 1/2(*) | - | place on the rack, turn after (*). | - |
| | | | 50 P | approx. 2 | | | |

TABLES



TABLES: COOKING, GRILLING, GRATINATING

| FOOD | QUANTITY -G- | SETTING | POWER -LEVEL- | TIME -MIN- | METHOD | STANDING TIME -MIN- |
|----------------------------|-----------------|---------|------------------|---------------|---|------------------------|
| Roast pork | 600-1500 | | | | Prepare with AC-7 automatic program for pork roasts | 10 |
| Roast beef medium | 1000 | | 70 P | 6-9 | Season according to taste, place the fatty side facing down in a shallow casserole dish, turn after (*) | 10 |
| | | | 70 P | 9-11(*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Roast beef medium | 1500 | | 70 P | 11-14 | Season according to taste, place the fatty side facing down in a shallow casserole dish, turn after (*) | 10 |
| | | | 70 P | 10-13(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Meatloaf | 700 | | 50 P | 13-15 | Prepare mince (half pork/half beef), place in a casserole dish and cook on the revolving plate | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Chicken | 1200 | | 70 P | 8-10 | Season according to taste, place with the breast facing down in a shallow casserole dish, turn after (*): or prepare with the AC-4 automatic program for grilled chicken | 3 |
| | | | 70 P | 8-10(*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Chicken leg | 200 | | 10 P | 6-7(*) | Season according to taste and place the skin side down on the rack, turn after (*) | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Chicken leg | 600 | | 30 P | 7-8(*) | Season according to taste and place the skin side down on the rack, turn after (*) | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Trout | 300 | | 10 P | 8-9(*) | Wash, drizzle with lemon juice, salt inside and outside, roll in flour, place on the rack, turn after (*) | 3 |
| | | | | 8-9 | | |
| Rump steak | 200 | | | 7-9(*) | Place on the rack, turn after (*) | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Casseroles au gratin, etc. | | | | 8-10 | Place the casserole dish on the rack | - |
| Cheese toasts | | | 100 P | 1/2 | Toast the toasting bread, spread with butter, cover with a slice of boiled ham, a slice of pineapple and a slice of cheese spread. Pierce this in the middle and place on the rack. | - |
| | | | | 5-8 | | |

TABLES: COOKING FRESH VEGETABLES

| FOOD | QUANTITY -G- | POWER -LEVEL- | TIME -MIN- | METHOD | ADDING WATER -TBSP- |
|---|-----------------|------------------|---------------|---|------------------------|
| Vegetables (e.g. cauliflower, leeks, fennel, broccoli, paprika, courgettes) | 300 | 100 P | 6-8 | prepare as usual, cover and stir occasionally | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | 5 |

Potatoes require 1-3 minutes longer cooking time.



TABLES

TABLE: HEATING DRINKS AND FOOD

| FOOD/DRINK | QUANTITY -G/ML- | POWER -LEVEL- | TIME -MIN- | METHOD |
|--|--------------------|------------------|-------------------------------------|---|
| Drinks, 1 cup | 150 | 100 P | approx.1 | do not cover |
| One-plate meal (Vegetables, Meat and garnishes) | 400 | 100 P | 4-6 | Sprinkle sauce with water, cover, stir occasionally |
| Stew, Soup | 200 | 100 P | 2-3 | Cover, stir after heating |
| Garnishes | 200 | 100 P | approx.2 | Sprinkle with some water, cover, stir occasionally |
| Meat, 1 slice ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | Sprinkle with some sauce, cover, |
| Sausages, 2 items | 180 | 100 P | approx.2 | pierce the skin in several places |
| Baby food, 1 glass | 190 | 100 P | approx.1 | remove the cover, stir well after heating and check the temperature |
| Melt margarine or butter ¹ | 50 | 100 P | approx. ¹ / ₂ | cover |
| Melt chocolate | 100 | 50 P | approx.3 | stir occasionally |
| Dissolve 6 sheets of jelly | 10 | 50 P | ¹ / ₂ -1 | soak in water, squash well and place in a soup bowl; stir occasionally |

¹ from refrigerator temperature.



SOUPS AND STARTERS

France

ONION SOUP (for 2 portions)

Soupe à l'oignon et au fromage

Total cooking time: approx. 16 - 19 Minuten

Dish: Dish with cover (2 l capacity)
2 soup bowls (200 ml)

Ingredients

¹/₂ tbsp butter or margarine (10g)

1-2 Onions (60 g), in slices

400 ml Meat stock salt,
pepper

1 Slice of toast

2 tbsp grated cheese (20 g)

1. Distribute the butter in the dish. Add the sliced onions, meat stock and herbs and cook while covered.
2. Toast the slices of toast, cut them into squares and spread them in the soup bowls. Pour the soup over these and sprinkle it with the cheese.
3. Place the bowls on the rack and gratinate the soup.

5-6 Min. **100 P**

11-13 Min. **10 P**

SOUPS AND STARTERS



Spain

MUSHROOMS WITH ROSEMARY

Champiñones rellenos al romero

Total cooking time: approx. 12-18 minutes

Dish: Dish with cover (1 l capacity)
Shallow round dish with cover
(diameter approx. 22 cm)

Ingredients

8 Large mushrooms (approx. 225 g), whole
2 tbsp Butter or margarine (20 g)
1 Onion (50 g), chopped finely
50 g Finely diced ham, ground black pepper,
chopped rosemary
125 ml Dry white wine
125 ml Cream
2 tbsp Flour (20 g)

1. Cut the stems out of the mushrooms and cut the stems into small pieces.
2. Add the butter to the dish and spread on the bottom. Add the onions, diced ham mushroom stems, season with pepper and rosemary, cover and cook.
3-5 Min. **100 P**
Let it cool.
3. Heat 100 ml of wine and the cream in a second covered dish.
2-3 Min. **100 P**
4. Mix the flour with the rest of the wine, mix with the hot liquid, cover and cook. Stir from time to time.
1-2 Min. **100 P**
5. Fill the mushrooms with the ham stuffing, place in the sauce and gratinate on the rack.
 1. **2-3 Min.** **100 P**
 2. **6-8 Min.** **50 P**
 Allow the mushrooms to stand for approx. 2 minutes after cooking.

Spain

STUFFED HAM

Jamón relleno

Total cooking time: approx. 12-16 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity) shallow oval
casserole dish (approx. 26 cm long)
8 long wooden skewers

Ingredients

150 g Spinach, with stems removed
150 g Quark cheese, 20% fat content.
50 g Grated Emmental cheese, sweet Paprika
8 Slices of cooked ham (400 g)
125 ml Water
125 ml Cream
2 tbsp Butter or margarine (20 g)
2 tbsp Flour (20 g)
1 tsp Butter or margarine to grease
the baking dish

1. Cut the spinach into fine pieces, mix with the quark and cheese and season according to taste.
2. Add a table spoon of the filling to each slice of cooked ham and roll. Set the ham with a wooden skewer.
3. Make béchamel sauce. To do this add the liquid to the dish, cover and heat.
3-4 Min. **100 P**
Knead the butter with the flour, add to the liquid and beat this smooth with the whisk until it dissolves. Season, boil and allow it to bind.
1/2-1 Min. **100 P**
Stir and bind.
4. Pour the sauce into the greased baking dish, place the rolls in it, cover the dish and cook.
To grill take off the cover and place the baking dish on the rack.
 1. **7-10 Min.** **100 P**
 2. **7-8 Min.** **50 P**
 Allow the ham rolls to stand for approx. 5 minutes after cooking.

Tip:

You can also use ready-made béchamel sauce from a retail outlet.

ENGLISH



SOUPS AND STARTERS

The Netherlands

MUSHROOM SOUP

Total cooking time: 10-14 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)

Ingredients

200 g Mushrooms, cut into pieces
 1 Onion (50 g), chopped finely
 300 ml Meat stock
 300 ml Cream
 2 1/2 tbsp Flour (25 g)
 2 1/2 tbsp Butter or margarine (25 g)
 Salt
 Pepper
 150 g Cream (crème fraîche)

1. Place the vegetables plus the meat stock into the dish and cook while covered.
7-9 Min. **100 P**
2. Blend all of the ingredients with a mixer. Add the cream.
3. Knead the flour and butter into a dough and mix into the mushroom soup until smooth. Season with salt and pepper, cover and cook. Stir the cream in after cooking.
3-5 Min. **100 P**



MAIN COURSES

Greece

AUBERGINES WITH A MINCE FILLING

Meliitsánes jemistés mé kimá

Total cooking time: approx. 21-24 minutes

Dish: Dish with cover (1 l capacity)
 Shallow round casserole dish with cover
 (approx. 25 cm in diameter)

Ingredients

2 Aubergines, stemless (approx.250 g each)
 3 Tomatoes (approx. 200 g)
 1 tsp Olive oil to grease the dish
 2 Onions (100 g) cut into quarters
 4 Mild green pepperoni
 200 g Mince (beef or lamb)
 2 Cloves of garlic, crushed
 2 tbsp Smooth parsley, chopped
 Salt & Pepper
 Pink paprika
 60 g Greek sheep's cheese, seasoned

Tip:

You can substitute courgettes for the aubergines.

1. Halve the aubergines lengthways. Remove the pulp with a tea spoon so that an approx. 1 cm wide edge remains. Salt the aubergines. Dice the pulp.
2. Peel two tomatoes, cut out the stem bases and dice.
3. Grease the bottom of the dish with olive oil, add the onions, cover and steam.
approx. 2 Min. **100 P**
4. Remove the stems from the pepperoni, remove the cores and cut into rings. Keep a third for the garnish. Mix the mince with the aubergine, onion and tomato cubes, pepperoni rings, crushed garlic and parsley and season.
5. Dry the aubergine halves. Fill in half of the mince, spread the sheep's cheese on this, and then add the remaining stuffing.
6. Place the aubergine halves in the greased casserole dish, place on the revolving plate and cook.
14-16 Min. **70 P**
 Garnish the aubergine halves with the pepperoni rings and slices of tomato and cook again.
5-6 Min. **70 P**
 Allow the aubergines to stand for approx. 2 minutes after cooking.

MAIN COURSES



The Netherlands

MINCE DISH

Hackschotel

Total cooking time: approx. 20-23 minutes

Dish: Dish with cover (2.5 l capacity)

Ingredients

- 500 g Mince (half pork, half beef)
- 3 Onions (150 g), chopped finely
- 1 Egg
- 50 g Breadcrumbs
- Salt & Pepper
- 350 ml Meat stock
- 70 g Tomato paste
- 2 Potatoes (200 g), diced
- 2 Carrots (200 g), diced
- 2 tbsp Table spoons of parsley, chopped

Austria

STUFFED ROAST CHICKEN

Gefülltes Brathendl (2 portions)

Total cooking time: approx. 32 minutes

Dish: Glass dish, saucer, thread, ingredients

Ingredients

- 1 Chicken (1100 g)
- Salt
- Chopped rosemary & chopped marjoram
- 1 Stale bread (breadcrumbs, 40 g)
- 1 Finely chopped bunch of parsley (10 g)
- 1 Pr. Nutmeg
- 5 tbsp Butter or margarine (50 g)
- 1 Egg yolk
- 1 tbsp Sweet paprika

Germany

SPICY TURKEY CASSEROLE

(for 2 portions)

Total cooking time: approx. 22-27 minutes

Dish: Flat oval casserole dish with cover (26 cm)

Ingredients

- 1 Cup of parboiled long grain rice (120 g)
- 1 Sachet of saffron threads
- 300 g Diced turkey breast
- Pepper & Paprika powder
- 250 ml Meat stock
- 1 Finely chopped onion (50 g)
- 1 Red paprika shell (100 g), in strips
- 1 Small leek stem (100 g), in strips
- 2 tbsp Butter or margarine (20 g)

1. Knead the mince with the diced onion, egg and breadcrumbs into a meatball and season with salt and pepper. Place the mince in the dish.
2. Mix the meat stock with the tomato paste.
3. Add the potatoes and carrots with the liquid to the mince, mix with each other and cook while covered.

Stir occasionally.

20-23 Min. [Icon] 100 P

Stir the dish with mince again and let it stand for approx. 5 minutes. Serve garnished with parsley.

1. Wash the chicken, dry and season inside with salt, rosemary and marjoram.
2. For the filling, soak the bread roll in cold water for approx. 10 minutes, then squeeze. Mix with salt, parsley, nutmeg, butter (20 g) and egg yolk and fill the chicken with it. Tie the opening with string or meat roll twine.
3. Heat the butter (30 g).

approx. 1 Min. [Icon] 100 P

Stir paprika and salt in with the butter and brush the chicken with this.

Place a saucer upside down in a glass dish and put the chicken on the saucer before cooking it without a cover.

1. **11-13 Min. [Icon] 70 P**2. **7-9 Min. [Icon] 70 P**

Turn the chicken over.

3. **11-13 Min. [Icon] 70 P**4. **5-6 Min. [Icon] 70 P**

Allow the stuffed roast chicken to stand for approx. 3 minutes after cooking.

1. Mix the rice with saffron and add to the casserole dish with the diced meat. Pour the meat stock over this, cover and cook.

4-6 Min. [Icon] 100 P

2. Add the vegetables and herbs and stir. Spread the butter in lumps on it, cover and cook.

1. **1-2 Min. [Icon] 100 P**2. **17-19 Min. [Icon] 30 P**

Allow the turkey casserole to stand for approx. 2-3 minutes after cooking.



MAIN COURSES

Switzerland

ZURICH MEAT STRIPS

Zurich meat strips

Total cooking time: approx. 10-14 minutes

Dish: Dish with cover (2 l content)

Ingredients

- 600 g Fillet of veal
- 1 tbsp Butter or margarine (10 g)
- 1 Onion (50 g), chopped finely
- 100 ml White wine, seasoned dark sauce binding, to make approx. 1/2 l sauce
- 300 ml Cream
- 1 tbsp Chopped parsley

1. Cut the fillet into strips that are as thick as fingers.
2. Spread the butter in the dish evenly. Add the onion and meat to the dish and cook while covered. Stir occasionally.
7-9 Min. **100 P**
3. Add the white wine, sauce binding and cream, stir and continue to cook while covered. Stir occasionally.
3-5 Min. **100 P**
4. Season the strips, stir again and allow to stand for approx. 5 minutes. Serve garnished with parsley.

Italy

VEAL ESCALOPE WITH MOZZARELLA

Scalope all pizzaiola

Total cooking time: approx. 23-27 minutes

Dish: Shallow, round casserole dish with cover (approx. 25 cm long)

Ingredients

- 2 Mozzarella cheese (150 g)
- 500 g Peeled tomatoes from a can (without liquid).
- 4 Veal escalope (600 g)
- 20 ml Olive oil
- 2 Garlic, slices, freshly ground pepper
- 2 tbsp Tablespoons of capers (20 g) oregano, salt

1. Cut the potatoes into slices. Blend the tomatoes with the blending knife of a manual blender.
2. Wash the escalope, dry and beat flat. Spread the oil and garlic pieces in the casserole dish. Place the escalope in the dish and spread the tomato puree on top. Sprinkle with pepper, capers and oregano and cook while covered.
14-16 Min. **70 P**
Turn the meat disks.
3. Lay some slices of Mozzarella on each piece of meat, add salt and grill without covering on the rack.
9-11 Min. **70 P**
Allow to stand for approx. 5 minutes after cooking.

Tip: You can add spaghetti and a fresh salad to this.

Germany

COLOURFUL MEAT KEBABS

Total cooking time: 29-30 minutes

Dish: Grill
Three wooden skewers (approx. 25 cm long)

Ingredients

- 300 g Boneless pork loin
- 75 g Smoked belly of pork
- 1-2 Onions (75 g) cut into quarters
- 3 Tomatoes (200 g) cut into quarters
- 1/2 Green paprika skin (75 g), cut into eighths
- 3 tbsp Oil
- 2 tsp Sweet paprika
- Salt
- 1/2 tsp Cayenne pepper
- 1 tsp Worcester sauce

1. Cut the escalope meat and belly of pork into cubes of approx. 2-3 cm in size.
2. Place the meat and vegetables in alternating sequence on the wooden skewers.
3. Mix the oil with the herbs and brush the food with it. Place the food on the rack and cook with automatic program **AC-8**.
Input of weight: 0.6 kg

MAIN COURSES



France

PROVENÇAL-STYLE FILLET OF COD

Filets de morue à la provençale

Total cooking time: 29-32 min.

Dish: Shallow casserole dish

Ingredients

- 15-20 g Butter
- 75 g Mushrooms, cut in pieces
- 40-50 g Spring onions
- 1 clove Garlic (crushed)
- 600 g Tomatoes from a can, well drained (825 g)
- 1 tsp Lemon juice
- 1 1/2 tbsp Tomato ketchup
- 1/2-1 tsp Basil, Thyme, Salt, Pepper
- 600 g Fillet of cod

1. Cook butter, mushrooms, onions and garlic together in a shallow casserole dish.
3 Min. **100 P**
2. Make a sauce. To do this mix tomatoes, lemon juice, ketchup, basil, pepper and salt.
3. Place the fish fillet on the vegetables and cover with the sauce and some vegetables.
26-29 Min. **70 P**

Switzerland

FILLET OF FISH WITH CHEESE SAUCE

Total cooking time: approx. 30 minutes

Dish: Dish with cover (1 l capacity) shallow round casserole dish (25 cm in diameter)

Ingredients

- 4 Fish fillets (approx. 800 g) (e.g. perch, flounder or cod)
- 2 tbsp Lemon juice
- Salt
- 1 tbsp Butter or margarine
- 1 Onion (50 g), chopped finely
- 1 tbsp Flour (20 g)
- 100 ml White wine
- 1 tsp Vegetable oil to grease the dish
- 100 g Grated Emmental cheese
- 2 tbsp Chopped parsley

1. Wash the fillets, dry and sprinkle with lemon juice. Allow to stand in the refrigerator for approx. 15 min, dry again and add salt.
2. Spread the butter on the bottom of the dish. Add the diced onions and steam while covered.
1-2 Min. **100 P**
3. Sprinkle the flour over the onions and stir. Add the white wine and mix.
4. Grease the casserole dish and add the fillets. Pour the sauce over the fillets and sprinkle with cheese. Place on the revolving plate and cook using the **AC-6** automatic program.
Input of weight: 1.1 kg
Allow the fish fillets to stand for approx. 2 minutes after cooking. Serve garnished with chopped parsley.

Germany

MEATBALLS

Total cooking time: 12-13 minutes

Ingredients

- 400 g Mince (half pork, half beef)
- 4 tbsp Breadcrumbs
- 1 tbsp Corn flour
- 50 ml Milk
- 50 ml Water
- 1 Egg
- 50 g Onions, chopped
- 1 tsp Mustard
- Salt, Pepper, Paprika powder

1. Prepare a smooth mince roll from the given ingredients. Allow the roll to stand for 5-10 minutes in the refrigerator.
2. Then make approx. 8 flat meatballs of the same size. Place the meatballs on the revolving plate and cook.
7-8 Min. **50 P**
3. Turn the meatballs.
ca. 5 Min. (Top and bottom grill)

ENGLISH



ENTREMETS

France

CROQUE MONSIEUR

Total cooking time: approx. 6 minutes

Ingredients

- 2 Slices of toast
- 20 g Butter
- 1-2 Cheese slices
(depending on the size of the toast)
- 1 Slice of cooked ham
- 1 tbs Crème fraîche
- approx. 30 g grated cheese

1. Spread butter on the slices of toast.
2. Place the cheese and then the ham on a slice of toast. Coat with Crème fraîche.
3. Cover with the second slice of toast and sprinkle with the grated cheese.
Put the croque on the revolving plate and cook.
 1. **2 1/2-3 Min.** **30 P**
 2. **approx. 2 1/2 Min.** (Top and bottom grill)

Switzerland

PLUMS IN A BACON COVER

Total cooking time: 3-5 minutes

Ingredients

- 8 Slices of bacon
- 16 Dried plums

1. Cut the bacon slices in the middle. Roll the plums in half slices and fix with the wooden skewers. Place on the revolving plate and cook.
3-5 Min. **100 P**

CHEESE STICKS

Total cooking time: 6-7 minutes

Ingredients

- 100 g TK puff pastry (approx. 1 plate), defrosted
- 1 Egg yolk
- Salt, Pepper, Nutmeg
- 30 g grated Emmental cheese
- 20 g grated Parmesan cheese

1. Roll out the puff pastry until thin.
2. Mix the egg yolk with the herbs and coat the dough with it. Cut into approx. 1 cm x 7 cm long strips.
 1. **approx. 5 Min.**
 2. **approx. 3 Min.** (Top and bottom grill)

Germany

SCRAMBLED EGGS WITH ONIONS AND BACON

Total cooking time: 4-6 minutes

Ingredients

- 5-10 g Margarine
- 25 g Onions (150 g), chopped finely
- 40 g Bacon
- 3 Eggs
- 3 tbs Milk
- Salt, Pepper

1. Spread the fat, onions and bacon on the revolving plate and steam.
2-3 Min. **50 P**
2. Beat the eggs with the milk and herbs. Pour the egg-milk mixture over the onions and bacon and allow to set.
2-3 Min. **70 P**
Stir the scrambled eggs from time to time.

HAMBURGER

Total cooking time: 11-15 minutes

Ingredients

- 400 g Minced beef
- Salt, Pepper

1. Knead the ingredients into a smooth mince roll.
2. Shape four equally sized flat meatballs with cold hands. Place the meatballs on the revolving plate and cook.
approx. 7 Min. **50 P**
Turn the meatballs after approx. 7 minutes.
approx. 3 Min. (Top and bottom grill)

ENTREMETS



Italy

PIZZA WITH ARTICHOKEs

Pizza ai carciofi

Total cooking time: 17-18 minutes

Dish: Revolving plate

Ingredients

| | |
|---------|---|
| 150 g | Flour |
| 4g | Dried yeast |
| 1 tsp | Sugar |
| 1 tsp | Salt |
| 2 tsp | Oil |
| 90 ml | Lukewarm water |
| 200 g | Tomatoes, canned, cut into pieces |
| 100 g | Artichoke hearts |
| 1 tsp | Olive oil to grease the revolving plate |
| 1 tbsps | Tomato paste |
| | Basil, Oregano, Thyme |
| | Salt, Pepper |
| 30 g | Slices of Salami |
| 50 g | Boiled ham |
| 10 | Olives |
| 100 g | Grated cheese |

France

ONION TART

Tarte à l'ion

Total cooking time: approx.: 24-27 minutes

Dish: Bowl with cover (2 l)

Ingredients

| | |
|-------|---------------------------------|
| 15 g | Yeast |
| 75 ml | Water |
| 185 g | Flour |
| 60 ml | Oil |
| 1 tsp | Salt |
| 25 g | Butter or Margarine |
| 500 g | Vegetable onions, chopped |
| 2 | Eggs |
| 100 g | Crème fraîche |
| | Salt, Paprika powder |
| | Freshly ground nutmeg |
| 50 g | Streaky bacon marjoram or thyme |

- Mix the flour with the dried yeast, sugar and salt (1/2 teaspoon). Add the oil and water and knead to a smooth dough. Allow this to cook in the microwave.

2-3 Min. **10 P**

Then let the dough stand for a further 10-15 minutes while covered.

- Crush the peeled tomatoes and cut the artichoke hearts into quarters.
- Grease the revolving plate with the oil. Roll out the yeast dough and place in the revolving plate. Pierce the dough several times with a fork.
- Brush the tomato paste onto the dough and cover with the tomatoes. Season according to taste and cover with the remaining ingredients. Then cover the pizza with olives and sprinkle with cheese.
- Cook with the pizza program **P-4**.

Note: The recipe produces approx. 0.8 kg.

- Dissolve the crumbled yeast in lukewarm water. Place the flour, oil, salt and dissolved yeast in a dish and knead into a smooth dough. Allow this to rise in the microwave.
- 2-3 Min.** **10 P**
- Then let the dough stand for 10 - 15 minutes while covered.
- Spread the margarine in a dish and let the onions steam until glazed here. Stir after half of the cooking time.
- 8-10 Min.** **100 P**
- Let the onions cool and then pour off the liquid. Gradually mix in the eggs and crème fraîche. Season with salt, paprika and nutmeg.
 - Roll the dough on a working surface covered with flour equal to the size of the revolving plate. Grease the revolving plate, add the dough and raise the edges. Allow to rise for a further 10 minutes.
 - Cut the bacon into small cubes. Pierce the dough in several places. Spread the onion mixture across the dough. Spread the bacon cubes over this. Sprinkle with marjoram or thyme.
 - approx. 9 Min.** **50 P**
 - approx. 5 Min.** (Top and Bottom grill)
 - 6-9 Min.**

ENGLISH



ENTREMETS

France

QUICHE WITH SHRIMPS

Quiche aux crevettes

Total cooking time: 21-23 minutes

Dish: Bowl with cover (1 L)

Ingredients

200 g Flour
 90 g Butter or Margarine
 3 tbsp Cold water
 1 tbsp Butter or Margarine
 75 g Onion (50 g), chopped finely
 120 g Bacon, Finely seasoned
 100 g Peeled shrimps
 1 Egg
 100 ml Sour cream
 Salt, Pepper, Nutmeg
 1 tbsp chopped parsley

1. Knead flour, butter and water and allow to stand cold for 30 minutes.
2. Spread the butter in the dish. Add onions, bacon and shrimps to the dish and cook while covered. Stir once during the process.

3-4 Min. **100 P**

3. Pour off the liquid after cooling. Beat the eggs with the sour cream and spices and herbs.
4. Roll the dough out into a circle with a diameter of approx. 26 cm, lay in the middle of the revolving plate and form an edge. Pierce the dough base several times with a fork.
5. Mix the ingredients for the topping, distribute evenly over the dough base and start baking.

1. **8-9 Min.** **50 P**

2. **ca. 5 Min.** **50 P**

3. **ca. 5 Min.** **50 P**

Russia

RICOTTA PIROGI

Тлупозу

Total cooking time: approx.: 17-19 minutes

Ingredients

200 g Flour
 1/2 tsp Baking powder
 30 g Butter or margarine
 1/2 tsp Salt
 1 Egg
 50 ml Sour cream
 30 g Parmesan, grated
 150 g Ricotta (or layered curd cheese)
 1 Small egg
 Salt, Milled pepper

For brushing:

1 Egg yolk
 1 tbsps Milk

1. To make the dough, knead flour, baking powder, margarine, salt, egg and sour cream into a smooth dough. let the dough stand cold for approx. 1 hour.
2. Mix the Parmesan with Ricotta and the egg. Season sharply with salt and pepper.
3. Roll the dough out thin on a working surface covered with flour. Create circles of approx. 10 cm in diameter. Place a heaped teaspoon of the filling in the middle of each of them.
4. Whisk the egg yolk with the milk and brush the edges of the dough with this. Fold the dough half over the filling so that semicircles are created. Press the edges together with the prongs of a fork. Brush the pirogi with the remaining egg-milk mixture.
5. Put the pirogi on the revolving plate and cook. Produces approx. 10-12 pieces.

1. **9-10 Min.** **30 P**

2. **4-4 1/2 Min.** **50 P**

Note: the pirogi should be eaten fresh and warm.

VEGETABLES, POTATOES AND CASSEROLES, RICE AND DUMPLINGS



Spain

STUFFED POTATOES

Patatas Rellenas

Total cooking time: 13-17 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)
Porcelain place

Ingredients

4 Medium-sized potatoes (400 g)
100 ml Water
60 g Ham, finely diced
1/2 Onion (25 g), chopped finely
75-100 ml Milk
2 tbsp Grated Parmesan cheese (20 g)
Salt
Pepper
2 tbsp Grated Emmental cheese

1. Place the potatoes in the dish, add the water and cook while covered. Stir once during the process.

9-11 Min. **100 P**

Let the food cool.

2. Halve the potatoes lengthways and hollow them out carefully. Stir the mashed potato together with the ham, onion, milk and Parmesan cheese into a smooth mash. Season with salt and pepper.

3. Fill the mash into the potatoes halves, sprinkle with Emmental, place on the plate and cook.

4-6 Min. **100 P**

Let the potatoes stand for approx. 2 minutes after cooking.

Germany

COURGETTE AND NOODLE PUDDING

Total cooking time: approx. 30-38 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)
Casserole dish (approx. 26 cm long)

Ingredients

500 ml Hot water
1/2 tsp Oil
80 g Macaroni
Salt
400 g Tomatoes, Canned, cut into pieces
3 Onions (150 g), Chopped finely
Basil, Thyme, Salt, Pepper
400 g Courgettes, in slices
150 g Sour cream
2 Eggs
100 g Grated Cheddar

1. Add water, oil, and salt in a bowl and cook with covered lid.

3-5 Min. **100 P**

2. Break the macaroni into pieces, add, stir and allow to soak.

9-11 Min. **30 P**

Drain the noodles and let them cool.

3. Stir the tomatoes with the onions and season well. Add the macaroni to the casserole dish and pour the tomato sauce over them. Put courgettes slices on top.

4. Beat the sour cream with the eggs and pour over the casserole. Sprinkle the grated cheese over this and cook.

1. **23-25 Min.** **100 P** in addition

2. **ca. 5 Min.** **70 P**

Allow the casserole to stand for approx. 5-10 minutes after cooking.

ENGLISH



VEGETABLES, POTATOES AND CASSEROLES, RICE AND DUMPLINGS

Austria

SPINACH CASSEROLE

Total cooking time: approx. 47-50 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)
Shallow oval casserole dish
(approx. 26 cm long)

Ingredients

2 tbsp Butter or margarine (20 g)
1 Onion (50 g), chopped finely
600 g Frozen spinach
Salt & Pepper
Nutmeg
Garlic powder
1 tsp Butter or margarine to grease the baking dish
500 g Boiled potatoes, in slices
200 g Diced cooked ham
4 Eggs
125 ml Cream (crème fraîche)
100 g Grated cheese (e.g. Gouda), Paprika powder for sprinkling

1. Spread the butter on the bottom of the dish, add the diced onions, cover and steam.
2-3 Min. **100 P**
2. Add spinach, close the lid and cook. Stir once or twice during the process.
12-14 Min. **100 P**
Pour off the liquid and season the spinach.
3. Grease the dish. Add layers of potato slices, ham and spinach into the baking dish in turn. The top layer should be potatoes.
4. Mix the eggs in with the cream, season and pour over the vegetables. Sprinkle the pudding with grated cheese and paprika powder.
Allow the casserole to stand for approx. 10 minutes after cooking.

1. 25-28 Min. **100 P**

2. 5-6 Min. **50 P**

Tip:

You can vary the ingredients for the casserole as you wish, e.g. with broccoli, salami, noodles.



BEVERAGES, DESSERTS AND CAKES

Spain

SNOWY PEACH MOUNTAINS

Melocotones nevados (produces approx. 8 pieces)

Total cooking time: approx. 4-6 minutes

Dish: Round shallow glass dish
(Diameter approx. 25 cm)

Ingredients

470 g Half peaches, drained, from a can
2 Egg white
70 g Sugar
75 g Ground almonds
2 Egg yolk
2 tbsp Cognac
1 tsp Butter or margarine
Grease the dish

1. Dry the half peaches.
2. Beat the egg white stiff. Gradually add some sugar (35 g) at the end.
3. Mix the almonds, remaining sugar (35 g), egg yolk and cognac with each other.
4. Fill the peach halves with the mixture. Spray the beaten egg white with a nozzle onto the filling.
5. Grease the dish. Place the peaches in the glass dish and gratinate on the revolving plate.

4-6 Min. **70 P**

BEVERAGES, DESSERTS AND CAKES



Germany

SEMOLINA PUDDING WITH RASPBERRY SAUCE

Total cooking time: approx. 17-21 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)

Ingredients

| | |
|--------|------------------|
| 500 ml | Milk |
| 40 g | Sugar |
| 15 g | Almonds, chopped |
| 50 g | Semolina |
| 1 | Egg yolk |
| 1 tbsp | Water |
| 1 | Egg white |
| 250 g | Raspberries |
| 50 ml | Water |
| 10 g | Cornflour |
| 40 g | Sugar |

Tip: Extend the cooking time by 3 minutes for frozen fruits.

1. Place the milk, sugar and almonds in the dish and heat while covered.

5-6 Min. **100 P**

2. Add the semolina, stir and cook while covered, stir once during the process.

10-12 Min. **30 P**

3. Mix the egg yolk with the water in a cup and stir under the hot puree. Beat egg white stiff and fold in gently. Fill the semolina pudding into dishes.

4. To create the sauce, wash the raspberries, and dry carefully. Mix the water with the starch and place in a dish with the fruits and sugar. Heat while covered. Stir occasionally until the end.

2-3 Min. **100 P**

5. Blend the raspberries and either serve them cold or hot with the semolina pudding.

France

PEARS IN CHOCOLATE SAUCE

Poires au chocolat

Total cooking time: approx. 13-17 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)

Dish with cover (1 l capacity)

Ingredients

| | |
|--------|-------------------------------|
| 4 | Pears (600 g) |
| 60 g | Sugar |
| 1 | Pinch of vanilla sugar (10 g) |
| 1 tbsp | Pear liqueur, 30 Vol.-% |
| 150 ml | Water |
| 130 g | Dark chocolate |
| 100 g | Cream (Crème fraîche) |

Tip:

A scoop of vanilla ice cream can be added to this.

1. Peel the whole pears.

2. Put the sugar, vanilla sugar, liqueur and water into the dish, stir and heat while covered.

1-2 Min. **100 P**

3. Place the pears in the liquid and cook while covered.

8-12 Min. **100 P**

Take the pears out of the liquid allow to cool.

4. Put 50 ml of the pear liquid into the smaller dish. Add the crushed chocolate and cream and heat while covered.

2-3 Min. **100 P**

5. Stir the sauce well. Pour the sauce onto the pears and serve.

Austria

CHOCOLATE WITH CREAM

Chocolate with whipped cream (1 portion)

Total cooking time: approx. 1 minute

Dish: Large cup (200 ml capacity)

Ingredients

| | |
|--------|--------------------------|
| 150 ml | Milk |
| 30 g | Dark chocolate, grated |
| 30 ml | Cream, Crushed chocolate |

1. Pour the milk into the cup. Add the chocolate block to the milk, stir and heat. Stir again occasionally.

approx. 1 Min. **100 P**

2. Beat the cream stiff, pour onto chocolate and serve with sprinklings of chocolate.



BEVERAGES, DESSERTS AND CAKES

Denmark

BERRY COMPOTE WITH VANILLA SAUCE

Rødgrød med vanilie sovs

Total cooking time: approx. 8-11 minutes

Dish: Dish with cover (2 l capacity)

Ingredients

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 150 g | Redcurrants, washed and sorted |
| 150 g | Strawberries, washed and sorted |
| 150 g | Raspberries, washed and sorted |
| 250 ml | White wine |
| 100 g | Sugar |
| 50 ml | Lemon juice |
| 8 | Sheet of jelly |
| 300 ml | Condensed milk, a 1/2 vanilla pod |
| 30 g | Sugar |
| 15 g | Cornflour |

Tip: Iced cream or yoghurt also tastes very good with berry compote.

1. Keep some fruit as a garnish. Puree the remaining berries with the white wine, add to the dish and heat while covered.
5-7 Min. **100 P**
Let the sugar and lemon juice break down.
2. Soak the jelly in cold water for approx. 10 minutes, then take out and squash. Stir the jelly into the hot fruit puree until it has dissolved. Put the compote in the refrigerator and allow to set.
3. To make the vanilla sauce, put the milk into a dish. Cut the vanilla pod and scrape out the paste. Stir the vanilla paste, sugar and cornflour into the milk and cook while covered. Stir again once during the process and at the end.
3-4 Min. **100 P**
4. Pour the compote on a plate and garnish with the complete fruits. Add the vanilla sauce.

Germany

CHEESECAKE (for 12 portions)

Total cooking time: approx. 23-27 minutes

Dish: Round baking dish (diameter approx. 26 cm)

Ingredients

| | |
|--------|---|
| 300 g | Flour |
| 1 tbsp | Cocoa |
| 3 tsp | Baking powder (9 g) |
| 150 g | Sugar |
| 1 | Egg |
| 150 g | Butter or margarine |
| 1 tsp | Butter or margarine to grease the baking dish |
| 100 g | Butter or margarine |
| 100 g | Sugar |
| 1 | Pack of vanilla sugar (10g) |
| 3 | Eggs |
| 400 g | Quark, 20 % fat content |
| 1 | Pack of vanilla pudding powder (40 g) |

1. Mix flour with baking powder. Add sugar, the egg and butter and stir with the manual blender's kneader.
2. Grease the dish, add approx. 2/3 of the dough and press onto the floor. Raise a 2 cm edge and prebake the dough.
7-9 Min. **70 P**
3. To make the filling, stir the butter with the manual blender's whisk until fluffy, add sugar and mix in the egg gradually. Finally mix in the quark and pudding powder.
4. Spread the quark on the precooked dough, spread the remaining dough crumbs on the cake and bake.
16-18 Min. **70 P**

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA: NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z TĄ INSTRUKCJĄ I ZACHOWAĆ JĄ DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI

Unikanie zagrożenia pożarowego.

Nie wolno zostawiać włączonej i pracującej kuchenki mikrofalowej bez nadzoru. Zbyt wysoka moc lub za długi czas obróbki ciepłej potrawy może spowodować przegrzanie potrawy i wywołać pożar.

Kuchenkę mikrofalową można używać wyłącznie, gdy jest ustawiona na blacie. Nie jest przeznaczona do zabudowy. Nie wolno wstawiać jej do szafek. Gniazdo sieciowe musi się być łatwo dostępne, aby można było z łatwością wyjąć wtyczkę w sytuacji awaryjnej. Urządzenie musi być zasilane prądem przemiennym 230V, 50Hz, z bezpiecznikiem co najmniej 16 A lub z wyłącznikiem automatycznym ci najmniej 16 A. Należy je zasilać z osobnego obwodu.

Nie wolno ustawiać urządzenia w pobliżu punktów wytwarzania ciepła. Na przykład, w bo pobliżu tradycyjnej kuchenki. Nie wolno instalować kuchenki w miejscu o wysokiej wilgotności lub w punkcie koncentracji wilgoci.

Nie wolno przechowywać ani używać kuchenki na zewnątrz.

Jeśli pojawi się dym, wyłącz kuchenkę lub odłącz ją od sieci i nie otwieraj drzwiczek, by zdusić ogień.

Należy sprawdzić, czy używane przybory kuchenne nadają się do stosowania w kuchenkach mikrofalowych. Patrz strona PL-17-18. Należy używać wyłącznie pojemników i przyborów nadających się do kuchenek mikrofalowych.

Podczas ogrzewania produktów spożywczych w plastikowym lub papierowym pojemniku kontroluj kuchenkę, gdyż istnieje ryzyko zapalenia.

Po użyciu kuchenki należy wyczyścić pokrywę falowodu, wnękę kuchenki i talerz obrotowy. Muszą one pozostać suche i wolne od tłuszczu. Osad z tłuszczu może ulec przegrzaniu i dymić lub zapalić się.

Nie wolno kłaść materiałów łatwopalnych w pobliżu kuchenki lub otworów wentylacyjnych.

Nie wolno blokować otworów wentylacyjnych.

Zdejmij wszystkie uszczelki metalowe, druciki itp. z produktów żywnościowych i opakowań. Wyładowanie łukowe na metalowych powierzchniach może spowodować pożar.

Nie wolno używać kuchenki mikrofalowej do podgrzewania oleju przed smażeniem w nim. Nie można kontrolować temperatury oleju i może on się z łatwością zapalić.

Do robienia popcornu, używaj wyłącznie specjalnych urządzeń przeznaczonych do stosowania w kuchenke mikrofalowej.

W kuchenke mikrofalowej nie wolno przechowywać produktów żywnościowych ani innych przedmiotów. Przed włączeniem kuchenki sprawdź prawidłowość jej działania.

Podczas gotowania potraw z dużą ilością cukru lub tłuszczu należy zachować ostrożność, gdyż osiągają one wysokie temperatury.

Zapoznaj się z odpowiednimi poradami w instrukcji obsługi lub w książce kucharskiej.

Unikanie obrażeń ciała.

OSTRZEŻENIE:

Nie używaj kuchenki, gdy jest uszkodzona lub działa nieprawidłowo. Przed użyciem sprawdź poniższe:

- Drzwiczki - sprawdź, czy zamykają się prawidłowo oraz czy są równo zamontowane i nie są wykrzywione.
- Zawiasy i zatrzaski drzwiczek - sprawdź, czy nie są złamane ani obluźnione.
- Uszczelki oraz powierzchnie przylegające do uszczelki - sprawdź, czy nie zostały uszkodzone.
- Wnętrze wnęki kuchenki, albo drzwiczki - sprawdź, czy nie ma wgnieceń.
- Przewód zasilania i wtyczka - sprawdź czy nie są uszkodzone.

Jeśli drzwi lub uszczelka jest uszkodzona, kuchenki nie wolno używać zanim nie zostanie naprawiona przez 1 wykwalifikowanego technika.

Nigdy nie wolno przeprowadzać regulacji, napraw ani zmian na własną rękę. Każdy, kto nie jest wykwalifikowanym fachowcem i wykonuje prace serwisowe, czy naprawy wiążące się ze zdejmowaniem osłony chroniącej przed narażeniem na działanie energii mikrofal, naraża się na niebezpieczeństwo.

Nie włączaj kuchenki przy otwartych drzwiczkach ani w żaden sposób nie zmieniaj zatrzasków zabezpieczających.

Nie włączaj kuchenki, jeżeli pomiędzy uszczelkami drzwiczek oraz powierzchniami przylegającymi do uszczelki znajduje się jakiś przedmiot.

Nie wolno dopuścić do gromadzenia się tłuszczu ani brudu na uszczelkach drzwiczek i na przylegających częściach. Czyść kuchenkę regularnie i usuwaj z niej resztki produktów spożywczych. Przestrzegaj instrukcji zawartych w rozdziale „Pielęgnowanie i czyszczenie”, strona PL-16. Nieprzestrzeganie wymogu regularnego czyszczenia może spowodować uszkodzenie powierzchni, co skraca okres użytkowania kuchenki i może spowodować niebezpieczeństwo.

Osoby z ROZRUSZNIKAMI SERCA powinny skonsultować ze swoim lekarzem, albo producentem rozrusznika, jakie środki ostrożności należy podjąć w przypadku używania kuchenki mikrofalowej.

Unikanie możliwości porażenia prądem elektrycznym
W żadnych okolicznościach nie wolno zdejmować obudowy zewnętrznej.

Nigdy nie wolno rozlewać płynów ani wkładać żadnych przedmiotów w otwory zatrzasków drzwiczek, czy w otwory wentylacyjne. W przypadku rozlania płynu, natychmiast wyłącz kuchenkę i wyjmij wtyczkę z gniazdka oraz wezwij autoryzowanego przedstawiciela serwisu firmy SHARP.

Nie zanurzać przewodu ani wtyczki w wodzie bądź innym płynie.

Przewód zasilania nie może zwisać poza krawędź stołu bądź powierzchni roboczej.



OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przewód zasilania nie powinien znajdować się w pobliżu powierzchni ogrzewanych, włącznie z tylną ścianką kuchenki.

Nie podejmuj próby wymiany lampki kuchenki samemu, ani nie pozwalaj czynić tego nikomu, kto nie jest elektrykiem uprawnionym do tego przez firmę SHARP. Jeżeli lampka kuchenki przepali się, prosimy o skonsultowanie się ze swoim sprzedawcą, albo z autoryzowanym przedstawicielem serwisu firmy SHARP.

W przypadku uszkodzenia przewodu zasilania musi on zostać wymieniony na specjalny przewód. Wymianę musi przeprowadzić autoryzowany przedstawiciel serwisu firmy SHARP.

Unikanie możliwości wybuchu i nagłego zagotowania:

OSTRZEŻENIE: Nie wolno podgrzewać żadnych płynów ani innych środków żywnościowych zamkniętych w szczelnych pojemnikach, ponieważ grozi to wybuchem.

Ogrzewanie napojów w kuchenke mikrofalowej może spowodować ich opóźnione wykipienie, w związku z tym należy zachować ostrożność podczas przenoszenia naczyń zawierających płyn.

Nigdy nie wolno używać szczelnych pojemników. Przed użyciem zdejmij z nich uszczelnienia i wieczka. Nawet po wyłączeniu kuchenki uszczelnione pojemniki mogą eksplodować z powodu wzrastania w nich ciśnienia.

Podczas podgrzewania płynów zachowaj szczególną ostrożność. Używaj wyłącznie pojemników o szerokich otworach, aby umożliwić wydostawanie się pęcherzyków powietrza.

Nigdy nie podgrzewaj płynów w pojemnikach o wąskich szyjkach, takich jak buteleczki do karmienia niemowląt, ponieważ podczas podgrzewania może to spowodować wybuch zawartości i być przyczyną oparzeń.

Zapobieganie nagłemu wykipieniu gotującego się płynu oraz ewentualnym oparzeniom:

1. Nie przyrządzaj potraw przez zbyt długi czas (patrz strona PL- 28).
2. zamieszaj płyn przed zagrzewaniem lub ponownym podgrzewaniem.
3. zalecamy, aby podczas ponownego podgrzewania włożyć do płynu szklany pręt lub podobny przyrząd.
4. po zakończeniu gotowania płyn powinien pozostać przez co najmniej 20 sekund w kuchenke, aby nie doszło do opóźnionego gwałtownego wykipienia.

Nie gotuj jajek w skorupkach oraz nie podgrzewaj jajek ugotowanych na twardo, ponieważ mogą eksplodować nawet po zakończeniu gotowania w kuchenke mikrofalowej. Aby ugotować lub podgrzać jajka, które nie zostały roztrzepane lub rozmieszane, przekłuj żółtka oraz białka, co uniemożliwi ich eksplodowanie. Jaja ugotowane na twardo należy obrać i pokroić przed ich podgrzewaniem w kuchenke mikrofalowej.

Przed poddaniem obróbce cieplnej w kuchenke, nakłuwaj takie środki żywnościowe, jak ziemniaki, parówki oraz owoce, ponieważ mogą wybuchnąć.

Unikanie oparzeń.

OSTRZEŻENIE: Zawartość butelek do karmienia niemowląt i pokarm dla niemowląt w słoiczkach

należy wymieszać lub wstrząsać oraz sprawdzić temperaturę przed ich podaniem, by uniknąć oparzeń.

Do wyjmowania gorącego pojemnika z kuchenki należy używać chwytaków do naczyń lub rękawice chroniące przed gorącem.

Odsuń się od kuchenki podczas otwierania drzwiczek, aby uniknąć oparzenia przez wylatującą parę i wysoką temperaturę.

Zawartość butelek do karmienia niemowląt i pokarm dla niemowląt w słoiczkach należy wymieszać lub wstrząsać oraz sprawdzić temperaturę przed ich podaniem, by uniknąć oparzeń. Nieostrożne części mogą rozgrzać się do wysokiej temperatury. Nie dopuszczaj małych dzieci w pobliże kuchenki.

Temperatura pojemnika nie jest prawdziwym wskazaniem temperatury żywności czy napoju, dlatego zawsze sprawdzaj temperaturę dań. Odsuń się od kuchenki podczas otwierania drzwiczek, aby uniknąć oparzenia przez wylatującą parę i wysoką temperaturę.

Nadziewane pokarmy pokrój po ogrzaniu, aby wypuścić parę oraz uniknąć oparzeń.

Niniejsze urządzenie nie jest przeznaczone do podłączania poprzez zewnętrzny przełącznik sterowany zegarem lub dodatkowy system zdalnego sterowania.

Unikanie nieprawidłowego używania urządzenia przez dzieci

OSTRZEŻENIE:

Dzieciom można pozwolić na korzystanie z kuchenki bez nadzoru dorosłych, jeżeli się je odpowiednio pouczy tak, aby mogły z niej korzystać w bezpieczny sposób oraz aby rozumiały zagrożenia w przypadku nieprawidłowego postępowania.

Podczas pracy urządzenia w trybie GRILL, DUAL, PIZZA i AUTOMATIC (z wyjątkiem AUTO DEFROST), dzieci mogą używać kuchenki wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych, ponieważ wytwarza ono wysoką temperaturę. Nie wolno przechowywać ani używać kuchenki na zewnątrz. Nie baw się kuchenką, to nie jest zabawka.

To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nieposiadające wystarczającej wiedzy lub doświadczenia, chyba że zostały one poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub pozostają pod jej nadzorem.

Dzieci muszą pozostawać pod opieką, aby nie bawiły się urządzeniem.

Dzieci należy nauczyć wszystkich zasad zachowania bezpieczeństwa: korzystania z uchwyty, dokładnego usuwania pokrywek żywności, zwracania szczególnej uwagi na opakowania (np. materiałów samo-ogrzewających się) przeznaczonych dla zapewnienia kruchości pożywienia, ponieważ mogą stać się skrajnie gorące.

Inne ostrzeżenia

Nigdy nie dokonuj żadnych przeróbek kuchenki.

Nie przesuвай jej, gdy pracuje.

Jest ona przeznaczona wyłącznie dla przygotowywania posiłków w domu. Nie jest przeznaczona do wykorzystania komercyjnego ani laboratoryjnego.

PL-2

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



Promowanie bezproblemowego wykorzystywania kuchenki mikrofalowej jako metoda unikania uszkodzeń.

Nigdy nie korzystaj z kuchenki, gdy jest pusta z wyjątkiem sytuacji, gdy tak zaleca instrukcja obsługi, patrz strona PL-7. Można wtedy uszkodzić kuchenkę.

Podczas korzystania z naczyń do przyrumieniania, czy z materiałów samo-ogrzewających się, zawsze nakładaj na talerz obrotowy element odporny na temperaturę, taki jak płytką porcelanową, aby zapobiec uszkodzeniu talerza ze względu na naprężenia cieplne.

Czasu wstępnego podgrzewania podawanego w instrukcji dania nie wolno przekraczać.

Nie używaj metalowych przyborów kuchennych odbijających mikrofałę, które mogą doprowadzić do powstania łuku elektrycznego. Do kuchenki nie wkładaj puszek.

W tej kuchenke wykorzystuj jedynie talerz obrotowy przeznaczony dla niej.

Podczas pracy kuchenki nie kładź niczego na jej obudowę.

Nie wkładaj do kuchenki plastikowych pojemników, jeżeli jest nadal gorąca po wykonywaniu instrukcji **GRILL, DUAL i AUTOMATIC** (za wyjątkiem **AUTO, DEFROST**) ponieważ mogą się roztopić.

W powyższych trybach pracy kuchenki nie wolno używać plastikowych pojemników, chyba że producent informuje iż można to robić.

Podczas pracy kuchenki nie używaj przyborów kuchennych dotykających ścianek jej wnętrza i drzwi. Używaj naczyń, które bez zakłóceń obracają się w kuchenke mikrofalowej. Używaj naczyń mniejszych niż średnica talerza obrotowego (o średnicy 275 mm).

UWAGA:

Jeżeli nie jesteś pewien, jak podłączyć swoją kuchenkę mikrofalową, zasięgnij porady wykwalifikowanego elektryka.

Żaden producent ani sprzedawca nie może ponosić odpowiedzialności za uszkodzenie kuchenki czy obrażenia ciała spowodowane nieprzestrzeganiem procedury prawidłowego podłączenia elektrycznego.

Para wodna lub krople mogą się od czasu do czasu pojawić na ściankach kuchenki lub dookoła uszczelek drzwiczek bądź na powierzchniach przylegających do uszczelek. Jest to normalne zjawisko i nie wskazuje na nieszczelność kuchenki ani wadliwość jej funkcjonowania.

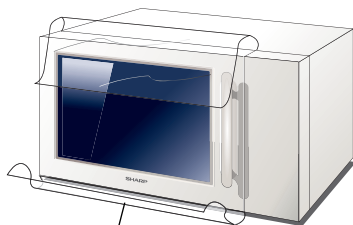


Ten symbol oznacza, że podczas pracy kuchenki te powierzchnie ulegają ogrzaniu.

INSTALACJA



1. Z wnętrza kuchenki wyjmij wszystkie materiały opakowaniowe. Wyrzuć luźne arkusze folii polietylenowej znajdującej się pomiędzy drzwiczkami a wnęką. Zdejmij nalepkę jeżeli jest przyczepiona na zewnętrznej stronie drzwiczek.



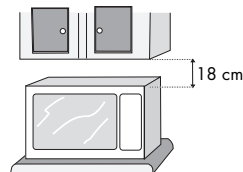
Usun tę folię

2. Dokładnie sprawdź, czy kuchenka nie jest uszkodzona.
3. Ustaw kuchenkę na płaskiej i równej powierzchni wystarczającej do jej uniesienia wraz z najcięższym daniem, jakie może być w niej przygotowywane. Nie wolno wstawiać jej do szafek.

4. Drzwiczki kuchenki mogą stać się gorące podczas przyrządzania potraw. Kuchenkę ustaw tak, aby jej dno znajdowało się w odległości 85 cm lub więcej ponad podłogą. Nie dopuszczaj w pobliżu drzwiczek kuchenki dzieci, aby nie poparzyły się.

5. Nie dopuszczaj, aby kabel zasilający przebiegał ponad jakąkolwiek powierzchnią gorącą czy ostrą, taką jak w pobliżu wentylatora gorącego powietrza w górnej tylnej ściance kuchenki.

6. Nad kuchenką zapewnij wolną przestrzeń co najmniej 18 cm.



7. Prawidłowo podłącz wtyczkę do standardowego uzziemionego gniazdka elektrycznego.

PL-3

POLSKI



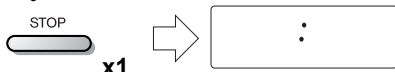
PRZED KORZYSTANIEM Z KUCHENKI

Włóż wtyczkę.

1. Wyświetlacz kuchenki zacznie pulsować:



2. Naciśnij przycisk **STOP**, a na wyświetlaczu pojawi się:



3. Ustawianie zegara jest omówione poniżej.
4. Podgrzej kuchenkę bez potrawy wewnątrz. **(Szczegóły - patrz strona PL-7).**

Używanie przycisku **STOP**

Za pomocą przycisku **STOP** można:

1. Wymazać błąd popełniony podczas programowania.
2. Chwilowo zatrzymać kuchenkę podczas przyrządzania potrawy.
3. Skasować program podczas przyrządzania potrawy, naciskając dwukrotnie ten przycisk.



USTAWIANIE ZEGARA

Istnieją dwa tryby ustawiania: 12-godzinny oraz 24-godzinny:

1. Aby ustawić zegar 12-godzinny, naciśnij i przytrzymaj przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL** przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pokaże się „12 H”.
2. Aby ustawić zegar 24-godzinny, naciśnij i przytrzymaj przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL** przez 1 sekundy.



x1 i naciskaj przez 3 sekundy.

Ustaw zegar, jak w przykładzie poniżej.

Przykład:

Ustawianie godziny 23:35 w cyklu 24-godzinnym.

1. Wybierz funkcję zegara. Wybierz cykl 24-godzinny.
2. Ustaw godzinę. Obróć pokrętko **TIMER/WEIGHT** do wyświetlenia prawidłowej godziny (23).



x1 i naciskaj przez 3 sekundy.



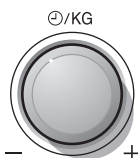
x1



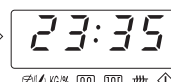
3. Naciśnij przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**, aby zmienić widok wyświetlacza na minuty.
4. Ustaw minuty. Obracaj pokrętko **TIMER/WEIGHT** do wyświetlenia prawidłowych minut (35).
5. Naciśnij przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**, aby uruchomić zegar.



x1



x1



UWAGI:

1. Pokrętko **TIMER/WEIGHT** można obracać w prawo i lewo.
2. Naciśnij przycisk **STOP**, jeśli pomyliłeś się w czasie programowania.
3. W przypadku przerwania dopływu prądu do kuchenki mikrofalowej, na wyświetlaczu pojawią się migające liczby „88:88”, po przywróceniu zasilania. Jeśli dojdzie do tego w trakcie przyrządzania posiłku, program zostanie skasowany. Zostanie również skasowana godzina.
4. Aby przywrócić wyświetlanie zegara, należy postępować, jak w powyższym przykładzie.

PL-4



POZIOMY MOCY KUCHENKI



Kuchenka ma 5 poziomów mocy. Aby ustawić poziom mocy przyrządzenia potrawy, należy postępować zgodnie z zaleceniami podanymi w części zawierającej przepisy kulinarne. Zalecamy następujące ustawienia:

100 P (800 W) - taką moc należy używać do szybkiego gotowania lub podgrzewania, np. zup, zapiekanek, żywności puszkowanej, gorących napojów, warzyw, ryb itp.

70 P (560 W) - taką moc należy używać do przyrządzenia potraw o zbitej konsystencji, wymagających dłuższej obróbki cieplnej, takich jak duże pieczenie z kością, pieczeń rzymska i dania przyrządzane na talerzach, ale również w przypadku dań delikatnych, takich jak sos serowy i ciasto biszkoptowe. Przy tym ustawieniu, sos nie wygotuje się, a danie będzie się gotować równomiernie bez rozgotowywania się po bokach.

50 P (400 W) - taką moc należy używać do przyrządzenia potraw o zbitej konsystencji, wymagających dłuższej obróbki cieplnej w czasie

tradycyjnego przyrządzenia, na przykład w przypadku dań z wołowiny zalecamy ustawienie tej mocy, co zapewni kruchość mięsa.

30 P (ustawienie 240 W Defrost - rozmrażanie) - taką moc należy używać do równomiernego rozmrażania. To ustawienie jest idealne to przyrządzenia ryżu, makaronów, klusek i budyniów i sosów jajecznych (tzw. custard) w niskiej temperaturze.

10 P (80 W) - taką moc należy używać do powolnego rozmrażania, np. torcików czy gotowych ciast mrożonych.

P = PROCENT

Ustawianie poziomu mocy kuchenki:

Obracaj pokrętkę **TIME/WEIGHT** w prawo, aby ustawić czas działania. Naciśnij jeden raz przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL** (100P).

Aby podczas gotowania sprawdzić poziom mocy, naciśnij przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**.

Naciśnij przycisk **START**  **+1MIN.**

UWAGA: Jeśli nie wybierzesz poziomu mocy, automatycznie jest ustawiany poziom 100 P.



PRZYRZĄDZANIE DAŃ W KUCHEŃCE MIKROFALOWEJ

Ta kuchenka mikrofalowa może być zaprogramowana na pracę przez maksymalnie 90 minut. (90.00) Wprowadzany czas gotowania (rozmrężania) zmienia się skokowo co 10 sekund do pięciu minut. Zależy to od całkowitego czasu ogólnego gotowania (rozmrężania) jak przedstawiono w tabeli.

| Czas przyrządzenia | Przyrasta o |
|--------------------|-------------|
| 0-5 minut | 10 sekund |
| 5-10 minut | 30 sekund |
| 10-30 minut | 1 minut |
| 30-90 minut | 5 minut |

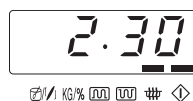
Przykład:

Założmy, że chcesz przyrządzać posiłek przez 2 minuty i 30 sekund przy mocy 70 P.

1. Obróć pokrętko **TIME/WEIGHT** w prawo, aby ustawić czas działania.
2. Ustaw poziom mocy naciskając dwa razy przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**.
3. Naciśnij jeden raz przycisk **START** \diamond /**+1MIN**, aby rozpocząć działanie kuchenki.



Sprawdź wyświetlacz.



UWAGI:

1. W przypadku otwarcia drzwi podczas działania kuchenki, czas trwania obróbki potrawy wyświetlany na wyświetlaczu zatrzymuje się automatycznie. Czas zostaje znowu odliczany po zamknięciu drzwiczek oraz naciśnięciu przycisku **START** \diamond /**+1MIN**.
2. Aby podczas gotowania sprawdzić poziom mocy, naciśnij przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**. Dopóki będziesz naciskać przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**, będzie wyświetlany poziom
3. Pokrętko **TIMER/WEIGHT** można obracać w prawo i lewo. Jeżeli obracasz pokrętko w lewo, czas gotowania zmniejszy się poczynając od 90 minut.

UWAGA DOTYCZĄCA PODGRZEWANIA GOTOWYCH DAŃ:

Ustaw gotowe danie w żaroodpornym płaskim naczyniu na talerzu obrotowym.

PIECZENIE NA RUSZCIE



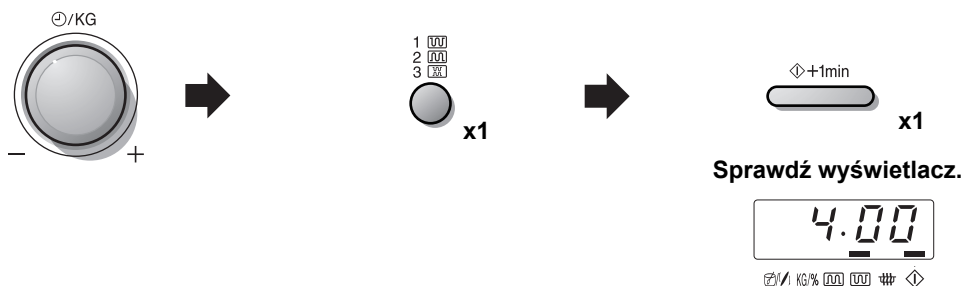
Kuchenka mikrofalowa ma 2 elementy grzewcze do grillowania oraz kombinację 3 trybów grillowania. Wymagany tryb grillowania wybierz naciskając odpowiednią ilość razy przycisk **TRYB GRILLA**

Przycisk **TRYB GRILLA**:

- 1 NACIŚNIĘCIE = GRILL GÓRNY
- 2 NACIŚNIĘCIA = GRILL DOLNY
- 3 NACIŚNIĘCIA = GRILL GÓRNY I DOLNY

Przykład: Załóżmy, że chcesz przyrządzać potrawę przez 4 minuty tylko na grillu górnym.

1. Obróć pokrętkę **TIME/WEIGHT**, aby ustawić czas działania.
2. Wybierz tryb przyrządzania potrawy naciskając jeden raz przycisk **TRYB GRILLA** (tylko grill górny).
3. Naciśnij jeden raz przycisk **START** \diamond **+1MIN** aby rozpocząć działanie kuchenki.



UWAGI:

a. W przypadku obróbki płaskich potraw zalecamy używanie Rusztu.

b. PODGRZEWANIE BEZ ŻYWNOSCI:

Podczas korzystania z grilla po raz pierwszy można wykryć dym lub poczuć zapach spalenizny. Jest to normalne i nie oznacza uszkodzenia kuchenki.

Aby uniknąć tego problemu podczas pierwszego korzystania z kuchenki, włącz grill dolny i górny bez żywności na 20 minut.









Po zakończeniu podgrzewania kuchenki, otwórz drzwiczki, aby ochłodzić wnękę kuchenki.

OSTRZEŻENIE: Drzwiczki, obudowa zewnętrzna, wnęka kuchenki, wyposażenie, naczynia, a szczególnie grille nagrzewają się do wysokich temperatur w trakcie pracy kuchenki. Zawsze nakładaj grube rękawice kuchenne, aby uniknąć oparzeń.



PODWÓJNE RZYSZĄDZANIE POSIŁKÓW

Kuchenka ma 2 tryby **DUAL (PODWÓJNEGO)** przyrządzenia posiłków, łączące działanie obu grillów z kuchenką mikrofalową. Wymagany tryb grillowania wybierz naciskając przycisk **COOKING MODE** w następujący sposób. Ogólnie mówiąc, tryb podwójnego przyrządzenia posiłków skraca całkowity czas obróbki potraw.

| Ustawienie | Naciśnij DUAL MODE | Początkowa moc mikrofalii | Metoda przyrządzenia |
|---|---|---------------------------|----------------------|
| DUAL 1  |  1  2  x1 | 30P | Grill górny |
| DUAL 2  |  1  2  x2 | 30P | Grill dolny |

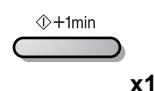
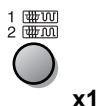
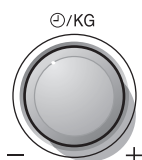
UWAGA: Ustawienia mocy są następujące:

Poziomy mocy kuchenki można zmieniać od 10P – 70P na 4 poziomach.

Przykład:

Załóżmy, że chcesz przyrządzać danie przez 7 minut w trybie **DUAL 1**, przy mocy 70P i z grillem górnym.

1. Obróć pokrętkę **TIME/WEIGHT**, aby ustawić czas działania.
2. Wybierz tryb przyrządzenia potrawy naciskając jeden raz przycisk **DUAL MODE**.
3. Naciśnij jeden raz przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**, aby ustawić moc 10 P.
4. Naciśnij jeden raz przycisk **START +1MIN**, aby rozpocząć działanie kuchenki.



Sprawdź wyświetlacz.



OSTRZEŻENIE: Drzwiczki, obudowa zewnętrzna, wnęka kuchenki, wyposażenie, naczynia, a szczególnie grille nagrzewają się do wysokich temperatur w trakcie pracy kuchenki. Zawsze nakładaj grube rękawice kuchenne, aby uniknąć oparzeń.



1. WIELOETAPOWE PRZYRZĄDZANIE POTRAW

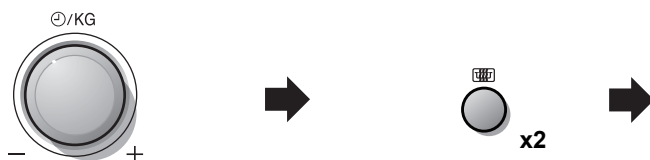
Można zaprogramować 3 etapy (maksymalnie) używając kombinacji trybów przyrządzenia potraw **MIKROFALI**, **GRILLA** lub **DUAL** (podwójny).

Przykład:

Aby przyrządzać przez: 2 minuty i 30 sekund przy mocy 70 P (etap 1)
5 minut tylko grill górny (etap 2)

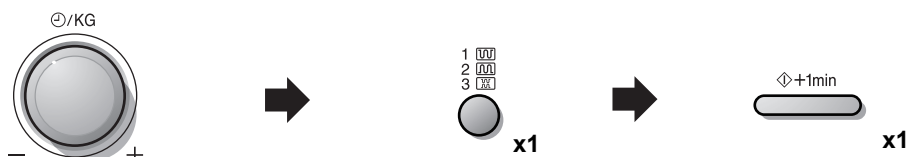
ETAP 1

1. Obróć pokrętko **TIME/WEIGHT** w prawo, aby ustawić czas działania.
2. Wybierz tryb przyrządzenia potrawy naciskając dwa razy przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL** (mikrofała 70P).

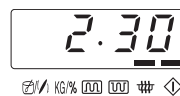


ETAP 2

3. Obróć pokrętko **TIME/WEIGHT** w prawo, aby ustawić czas działania.
4. Wybierz tryb przyrządzenia potrawy naciskając jeden raz przycisk **GRILL MODE** (tylko grill górny).
5. Naciśnij jeden raz przycisk **START** \diamond **+1MIN**, aby rozpocząć działanie kuchenki.



Sprawdź wyświetlacz.




(Kuchenka będzie gotować potrawę przez 2 minuty i 30 sekund przy mocy 70P, a następnie będzie działał tylko grill górny przez 5 minut).




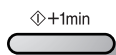
INNE FUNKCJE

2. FUNKCJA MINUTA PLUS

Przycisk **START**  **+1MIN**, umożliwia obsługę dwóch następujących funkcji:

a. uruchamianie bezpośrednie

Można rozpocząć od razu przyrządzenie potrawy przez 1 minutę z mocą mikrofal 100 P naciskając przycisk **START**  **+1MIN**.



UWAGA:

Aby uniknąć nieprawidłowego używania urządzenia przez dzieci funkcja 1-minutowego gotowania może być uruchomiona tylko w ciągu 3 minut po ostatniej operacji, np. po zamknięciu drzwiczek, czy naciśnięciu przycisku **STOP**.

b. przedłużanie czasu przyrządzania.

W czasie obsługi ręcznej kuchenki, można przedłużyć czas przyrządzania o wielokrotność jednej minuty, jeżeli zostanie naciśnięty przycisk **START**  **+1MIN** podczas pracy kuchenki.

3. SPRAWDZANIE POZIOMU MOCY

Aby podczas gotowania sprawdzić poziom mocy, naciśnij przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**.



Dopóki będziesz naciskać przycisk **MICROWAVE POWER LEVEL**, będzie wyświetlany poziom mocy.

Kuchenka kontynuuje odliczanie, chociaż wyświetlacz pokazuje poziom mocy.

DZIAŁANIE AUTOMATYCZNE



Funkcje automatyczne mają za zadanie utrzymanie właściwego trybu i czasu przyrządzania potrawy. Można wybrać spośród 4 menu PIZZY i 12 AUTOMATYCZNYCH.

12 menu AUTOMATYCZNYCH do 8 menu AUTO COOK i 4 menu AUTO DEFROST.

Używanie funkcji automatycznej:

1. Można wybrać menu naciskając przycisk **PIZZA** lub **AUTOMATIC**, aż wyświetli się numer potrzebnego menu.
Aby wybrać menu rozmrażania naciśnij przycisk **AUTOMATIC** co najmniej 9 razy. Po naciśnięciu przycisku 9 razy, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Ad-1”. Menu będą zmieniać się automatycznie po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku **PIZZA** lub **AUTOMATIC**.

2. Wagę potrawy można wprowadzić obracając pokrętkę **TIMER/WEIGHT**, aż zostanie wyświetlona właściwa waga.

- W prowadź tylko ciężar potrawy. Nie dodawaj wagi pojemnika.
- W przypadku potrawy ważącej mniej lub więcej niż ciężary podane w schematach przyrządzania, zalecamy obsługę kuchenki w trybie ręcznym.

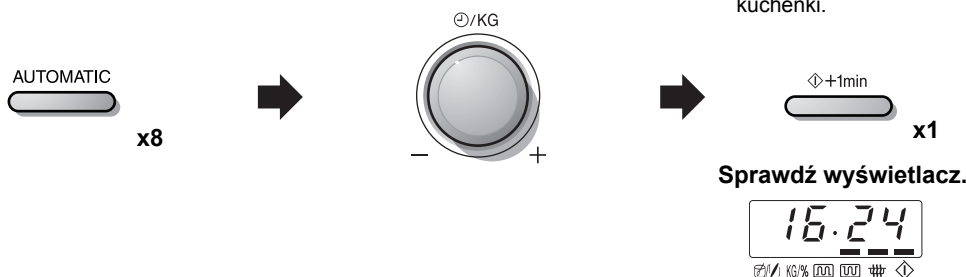
3. Naciśnij jeden raz przycisk **START** \diamond /+1MIN, aby rozpocząć działanie kuchenki.

Gdy wymagana jest interwencja (np. odwrócenie potrawy), kuchenka wyłącza się, włącza się sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz pokazuje pulsujący wskaźnik CHECK. Aby kontynuować, naciśnij **START** \diamond /+1MIN.

Przykład:

Złóżmy, że chcesz grillować szaszłyki o wadze 0,2 kg na programie **AUTOCOOK AC-8**.

1. Wybierz potrzebne menu naciskając osiem razy przycisk **AUTOMATIC**.
2. Obróć pokrętkę **TIMER/WEIGHT**, aby ustawić ciężar.
3. Naciśnij jeden raz przycisk **START** \diamond /+1MIN, aby rozpocząć działanie kuchenki.



1. **PIZZA** / **AUTOMATIC**
Przycisk **PIZZA** / Przycisk pracy **AUTOMATYCZNEJ**

2. \ominus /KG
- +
Pokrętko **TIMER/WEIGHT**





3. \diamond +1min
Przycisk **START** \diamond /+1MIN

OSTRZEŻENIE: W przypadku wszystkich menu z wyjątkiem AUTO DEFROST (automatyczne rozmrażanie): Drzwiczki, obudowa zewnętrzna, wnęka kuchenki, wyposażenie, naczynia, a szczególnie grille nagrzewają się do wysokich temperatur w trakcie pracy kuchenki. Zawsze nakładaj grube rękawice kuchenne, aby uniknąć oparzeń.

Ostateczna temperatura jest uzależniona od temperatury początkowej potrawy. Sprawdź, czy potrawa jest gorąca po sporządzeniu. Jeżeli jest to konieczne, można ręcznie przedłużyć czas przyrządzania.



SCHEMAT DLA PIZZY

| PRZYCISK | MENU | CIĘŻAR (jedn. rosnąca)/ PRZYRZĄDY | PRZYGOTOWANIE |
|--|---|--|--|
|  x1 | P-1 Pizza Pizza mrożona, Pizza z pieca kamiennego | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. początkowa -18° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Wymij gotową zamrożoną pizzę z opakowania i umieść na talerzu obrotowym. Gdy są gotowe, przełóż na talerz i podaj. |
|  x2 | P-2 Pizza Pizza mrożona, Americana | | |
|  x3 | P-3 Pizza Pizza schłodzona | 0,15 - 0,45 kg (50 g) (temp. początkowa 5° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Wymij gotową schłodzoną pizzę z opakowania i umieść na talerzu obrotowym. Gdy jest gotowa, przełóż na talerz i podaj. |
|  x4 | P-4 Pizza Pizza świeża np. domowej roboty | 0,7 - 0,9 kg (100 g) (temp. początkowa 20° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Przygotuj pizzę według poniższego przepisu Umieść bezpośrednio na talerzu obrotowym. Gdy jest gotowa, przełóż na talerz i podaj. |

PRZEPIS NA PIZZĘ

Składniki:

około 300 g gotowego ciasta (mieszanka lub ciasto do wałkowania.)

około 200 g pomidorów z puszki

150 g nadzienie według smaku np. kukurydza, szynka, salami, ananas)

50 g startego sera
bazylią, oregano, tymianek, sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Przygotuj ciasto według wskazań producenta. Rozwałkuj do średnicy talerza obrotowego.
2. Lekko natłuść talerz obrotowy i umieść na nim podkład pizzy oraz go nakłuj.
3. Osącz pomidory i pokrój na cząstki. Dopraw pomidory przyprawami i rozłóż je na cieście. Rozłóż wszystkie inne składniki na pizzy i na koniec posyp startym serem.
4. Upiecz pizzę w menu **P-4 Pizza** „Świeża pizza”.

SCHEMATY OBSŁUGI AUTOMATYCZNEJ



SCHEMAT DLA AUTO COOK (kucharz automatyczny)









| PRZYCISK | MENU | CIĘŻAR (jedn. rosnąca)/ PRZYRZĄDY | PRZYGOTOWANIE |
|---------------------|--|--|---|
| AUTOMATIC x1 | AC-1 Cook * Frytki cienkie (zalecane dla tradycyjnych kuchenek) | 0,2 - 0,3 kg (50 g) (temp. początkowa -18° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Wymij głęboko zamrożone frytki z opakowania i umieść na talerzu obrotowym. Po usłyszeniu sygnału, przewróć je. Gdy są gotowe, przełóż na talerz i podaj. |
| AUTOMATIC x2 | AC-2 Cook * Frytki grube (zalecane dla tradycyjnych kuchenek) | | |
| AUTOMATIC x3 | AC-3 Cook * Bagietki mrożone n.p. bagietki z nadzieniem pizzy | 0,15 - 0,4 kg (50 g) (temp. początkowa -18° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Wymij głęboko zamrożone bagietki z opakowania i umieść na talerzu obrotowym. Gdy są gotowe, przełóż na talerz i podaj. |
| AUTOMATIC x4 | AC-4 Cook * Paluszki rybne | 0,2 - 0,4 kg (50 g) (temp. początkowa -18° C) Bezpośrednio na talerz obrotowy | <ul style="list-style-type: none"> Wymij głęboko zamrożone paluszki rybne z opakowania i umieść na talerzu obrotowym. Gdy są gotowe, przełóż na talerz i podaj. |
| AUTOMATIC x5 | AC-5 Cook Kurczak z grilla Składniki dla 1,0 kg kurczaka z grilla: 1/2 łyżeczki soli i pieprz, 1 łyżeczka słodkiej papryki, 2 łyżki oleju, | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (temp. początkowa 5° C) Prato de tarte Pires | <ul style="list-style-type: none"> Wymieszaj składniki i rozsmaruj na kurczaku. Skórkę kurczaka nakłuj widelcem. Umieść talerzyk dnem do góry w płaskim naczyniu i połóż na nim kurczaka. Po usłyszeniu sygnału, przewróć kurczaka. Gdy jest gotowy, pozostaw przez około 3 minuty w kuchence, następnie wymij, przełóż na talerz i podaj. |
| AUTOMATIC x6 | AC-6 Cook Zapiekany filet rybny | 0,6 - 1,2 kg* (100 g) (temp. początkowa 5° C) naczynie do zapiekank | <ul style="list-style-type: none"> Patrz przepisy dla zapiekanych filetów rybnych na stronie PL-15. * Łączna waga wszystkich składników. |
| AUTOMATIC x7 | AC-7 Cook Pieczeń wieprzowa Składniki na 1,0 kg chudej wieprzowiny: 1 rozarty ząbek czosnku, 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka słodkiej papryki, odrobina mielonego kminku 1 łyżeczka soli | 0,6 - 1,5 kg (100 g) (temp. początkowa 5° C) płaskie naczynie Pires | <ul style="list-style-type: none"> zalecamy chudą wieprzowinę pieczeniową. Wymieszaj wszystkie składniki i rozsmaruj na mięsie. Umieść talerzyk dnem do góry w płaskim naczyniu i połóż na nim wieprzowinę. Po usłyszeniu sygnału, przewróć mięso. Gdy jest gotowe, pozostaw zawinięta w folii aluminiowej na około 10 minut. |
| AUTOMATIC x8 | AC-8 Cook Szaszłyki z grilla Patrz przepisy na stronie PL-32. | 0,2 - 0,6 kg (100 g) (temp. początkowa 5° C) szaszłyki | <ul style="list-style-type: none"> Przygotuj szaszłyki. Ułóż na stojaczkę i grilluj. Po usłyszeniu sygnału, przewróć je. Gdy są gotowe, przełóż na talerz i podaj. |

POLSKI



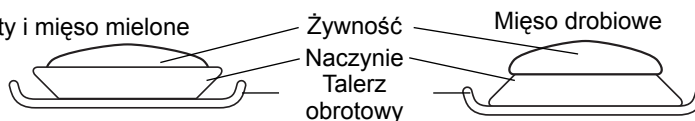
SCHEMAT DLA AUTO DEFROST (AUTOMATYCZNE ROZMRAŻANIE)

SCHEMAT DLA AUTO DEFROST (automatyczne rozmrażanie)

| PRZYCISK | MENU | CIĘŻAR (jedn. rosnąca)/ PRZYRZĄDY | PRZYGOTOWANIE |
|---|---|--|---|
| AUTOMATIC  x9 | Ad-1 Defrost Steki, kotlety  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. początkowa -18° C) (Patrz uwaga poniżej) Talerz | <ul style="list-style-type: none"> Umieść potrawę na talerzu, na środku talerza obrotowego. Po usłyszeniu sygnału, przewróć je, przemieść i rozdziel. Osłoń cienkie i ciepłe części mięsa kawałkami folii aluminiowej. Po rozmrożeniu, zawiń w folię aluminiową na 10 - 20 minut, aż mięso zostanie całkowicie rozmrożone. |
| AUTOMATIC  x10 | Ad-2 Defrost Mięso mielone  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (temp. początkowa -18° C) (Patrz uwaga poniżej) Talerz | <ul style="list-style-type: none"> Umieść blok mielonego mięsa na talerzu, na środku talerza obrotowego. Po usłyszeniu sygnału, przewróć mięso. Jeśli jest to możliwe zdejmij części już rozmrożonego mięsa. Po rozmrożeniu, przykryj folią aluminiową i odczekaj 5 – 10 minut, aż mięso rozmrozi się całkowicie. |
| AUTOMATIC  x11 | Ad-3 Defrost Mięso drobiowe  | 0,9 - 1,4 kg (100 g) (temp. początkowa -18° C) (Patrz uwaga poniżej) Talerz | <ul style="list-style-type: none"> Umieść potrawę na talerzu odwróconym do góry dnem, na środku talerza obrotowego. Po usłyszeniu sygnału, przewróć ją, osłoń cienkie i przegrzane części mięsa kawałkami folii aluminiowej. Po usłyszeniu sygnału, przewróć je jeszcze raz. Po rozmrożeniu, Oplucz zimną wodą, przykryj folią aluminiową i odczekaj 30 – 60 minut, aż mięso rozmrozi się całkowicie. W końcu, dobrze oczyść mięso drobiowe pod bieżącą wodą |
| AUTOMATIC  x12 | Ad-4 Defrost Kromki pieczywa  | 0,1 - 0,5 kg (100 g) (temp. początkowa -18° C) Talerz | <ul style="list-style-type: none"> Rozłóż na talerzu, na środku talerza obrotowego. Po usłyszeniu sygnału, przewróć je, przemieść i wyjmij rozmrożone kromki. Po rozmrożeniu rozdziel wszystkie kromki i połóż na talerzu. Po rozmrożeniu, przykryj folią aluminiową i odczekaj 5 – 15 minut, aż rozmrozi się całkowicie. |

UWAGI: Auto Defrost

- 1 Steki i kotlety powinny być zamrożone w jednej warstwie.
- 2 Mięso mielone powinno być zamrożone w cienkiej warstwie.
- 3 Po obróceniu, osłoń części rozmrożone małymi kawałkami folii aluminiowej.
- 4 Mięso drobiowe należy poddać obróbce natychmiast po rozmrożeniu.
5. W przypadku steków, kawałków, mięsa mielonego i drobiu, układaj je w kuchence jak pokazano poniżej:



PRZEPISY KULINARNE DLA OBSŁUGI AUTOMATYCZNEJ AC-6



ZAPIEKANY FILET RYBNY (AC-6)

Zapiekaný filet rybny po włosku

Składniki: 600 g filetów rybnych
ok. 250 g mozzarella
250 g pomidorów
2 łyżki masła sardelowego sól i pieprz
1 łyżka siekanej bazylii sok z połowy
cytryny
2 łyżki siekanych mieszanych ziół
75 g startego sera Gouda
(o zawartości 45 % tłuszczu)
zagęszczacz do sosów

Przygotowanie:

- Umyj rybę i osusz ją. Spryskaj sokiem z cytryny oraz posyp solą i natłuszc masłem sardelowym.
- Umieść rybę w owalnym naczyniu do zapiekania (25 cm).
- Posyp serem Gouda.
- Umyj pomidory i usuń z nich szypułki. Pokrój na kawałki i rozłóż na serze.
- Dopraw solą, pieprzem i mieszаныmi ziółami.
- Osącz mozzarellę, pokrój ją na kawałki i ułóż na pomidorach. Posyp bazylią.
- Umieść naczynie do zapiekania na talerzu obrotowym i włącz **AUTOMATIC AC-6** „Zapiekaný filet rybny” (1,2 kg).

Wskazówka: Po upieczeniu, wyjmij rybę z naczynia do zapiekania i dodaj nieco sproszkowanego zagęszczacza do sosów. Zapiekaj ponownie przez 1 – 2 minut w mocy ustawionej na 100P.

ZAPIEKANY FILET RYBNY (AC-6)

Zapiekaný filet rybny „Esterhazy”

Składniki: 600 g filetów rybnych
250 g porów
50 g cebuli
100 g marchewki
1 łyżka masła
sól, pieprz i gałka muszkatołowa
2 łyżki soku z cytryny
125 g crème fraîche
100 g startego sera Gouda
(o zawartości 45 % tłuszczu)

Przygotowanie:

- Umyj pory i podziel je na 2 części od góry do dołu. Następnie pokrój w paski.
- Obierz cebulę i marchewki oraz pokrój je w paski.
- Włóż warzywa, masło i przyprawy do naczynia do zapiekania i dobrze wymieszaj. Gotuj przez 5 – 6 minut w mocy ustawionej na 100P. W ciągu przyrządzania zamieszaj jeden raz.
- W międzyczasie umyj filet rybny, osusz go i spryskaj sokiem z cytryny oraz posól.
- Wymieszaj crème fraîche z warzywami i ponownie przypraw.
- Włóż połowę warzyw do naczynia do zapiekania. (25 cm). Umieść rybę na wierzchu i przykryj ją pozostałymi warzywami.
- Posyp startym serem Gouda i postaw naczynie na talerzu obrotowym. Zapiekaj według **AUTOMATIC AC-6** „Zapiekaný filet rybny” (1,2 kg).

ZAPIEKANY FILET RYBNY (AC-6)

Zapiekaný filet rybny - brokułowy

Składniki: 500 g filetów rybnych
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka masła
2 łyżki mąki
300 ml mleka
pokrojony koper, pieprz i sól
250 g mrożonych brokułów
100 g startego sera Gouda
(o zawartości 45 % tłuszczu)

Przygotowanie:

- Umyj rybę i osusz ją. Spryskaj sokiem z cytryny oraz posyp solą.
- Podgrzej masło i mąkę w naczyniu do zapiekania bez przykrywania go przez 1 – 1 1/2 min przy mocy ustawionej na 100P.
- Dodaj mleko i dobrze zamieszaj. Ponownie zagotuj bez przykrywania przez 3 – 4 minuty przy mocy 100P. Po ugotowaniu zamieszaj i dopraw koprem, solą i pieprzem.
- Rozmroź brokuły w naczyniu do zapiekania przez 4 – 6 minut przy mocy 100P. Następnie przełóż je do naczynia do zapiekania w kuchence mikrofalowej (25 cm) i połóż rybę na wierzchu i przypraw.
- Polej sosem i posyp serem.
- Ułóż na talerzu obrotowym i zapiekaj według **AUTOMATIC AC-6** „Zapiekaný filet rybny” (1,1 kg).

UWAGA:

Podane składniki można stosować na wagę 1,2 kg (1,1 kg). Jeśli chcesz przyrządzić potrawę o innej wadze, musisz odpowiednio przeliczyć składniki.

POLSKI



PIELĘGNACJA I CZYSZCZENIE

UWAGA: NIE STOSUJ ŚRODKÓW DO CZYSZCZENIA PIEKARNIKÓW, AKIE MOŻNA KUPIĆ NA RYNKU, ŚRODKÓW SZORUJĄCYCH LUB OSTRYCH, ANI OSTRYCH GĄBEK PODCZAS CZYSZCZENIA JAKIEJKOLWIEK CZĘŚCI KUCHENKI MIKROFALOWEJ. Przed czyszczeniem upewnij się, czy drzwiczki wnętrza kuchenki, obudowa i wyposażenie całkowicie wystygły.

REGULARNIE CZYŚĆ KUCHENKĘ I USUWAJ Z NIEJ WSZELKIE RESZTKI ŻYWNOŚCI - Utrzymuj kuchenkę w czystości, gdyż zapobiega to uszkodzeniu jej powierzchni. Zaniedbanie kuchenki mikrofalowej może skrócić okres jej użytkowania oraz ewentualnie stwarzać niebezpieczeństwo.

Zewnętrzna powierzchnia obudowy

Zewnętrzną powierzchnię obudowy kuchenki można czyścić delikatnym mydłem z wodą. Upewnij się, czy środek czyszczący został dokładnie starty wilgotną ściereczką oraz osusz obudowę suchym ręcznikiem.

Urządzenia sterujące kuchenki

Otwórz drzwiczki przed przystąpieniem do mycia w celu dezaktywowania urządzeń sterujących. Należy zachować ostrożność podczas ich czyszczenia. Wilgotną ściereczką delikatnie przemyj panel aż stanie się czysty. Nie stosuj nadmiernej ilości wody. Nie korzystaj z żadnych środków chemicznych ani ściernych.

Wnętrze kuchenki

1. Podczas czyszczenia, usuń wszelkie ślady rozlanych resztek wilgotną ściereczką lub gąbką po każdym użyciu kuchenki, gdy jest jeszcze ciepła. W przypadku

większych zabrudzeń zastosuj delikatny środek myjący i kilka razy przetrzyj dane miejsce wilgotną ściereczką aż usuniesz wszystkie resztki. Osad z tłuszczu może ulec przegrzaniu i dymić lub zapalić się. Nie zdejmuj pokrywki falowodu.

2. Upewnij się, czy delikatny środek lub woda nie dostają przez małe otwory do ścianek, co może uszkodzić kuchenkę. Nie używaj środków żrących.
3. Nie stosuj środków w sprayu do czyszczenia wnętrza kuchenki.
4. Regularnie podgrzewaj kuchenkę przy pomocy grillów, patrz „Podgrzewanie bez żywności” na str. PL-7. Resztki potraw lub rozpryskany tłuszcz pozostawiony wewnątrz może spowodować dym lub nieprzyjemny zapach.

Wyposażenie

Wyposażenie należy myć w delikatnym roztworze, a następnie wysuszyć. Można je myć w zmywarkach.

Drzwiczki

Aby usunąć z nich wszelkie ślady zabrudzeń, regularnie przemywaj obydwie strony drzwiczek, uszczelki oraz przyległe powierzchnie przy pomocy wilgotnej miękkiej ściereczki. Do czyszczenia szyby drzwiczek nie stosuj ostrych środków ściernych ani druciaków metalowych, gdyż mogą one zadrapać powierzchnię, co będzie przyczyną zamglenia szkła.

UWAGA: Pokrywa falowodu i wyposażenie muszą być zawsze czyste. Jeśli we wnętrzu lub na wyposażeniu pozostanie tłuszcz, może dojść do jego przegrzania, utworzenia łuku elektrycznego, dymu lub nawet może się on zapalić podczas kolejnego użycia kuchenki.



ZANIM ZADZWONISZ DO SERWISU - SPRAWDŹ

Zanim wezwiesz serwis sprawdź następujące elementy.

1. Zasilanie

Sprawdź czy wtyczka jest prawidłowo włożona do gniazdka sieciowego.

Sprawdź czy bezpieczniki instalacji elektrycznej i wyłączniki funkcjonują prawidłowo.

2. Czy po otwarciu drzwiczek, włącza się lampka kuchenki? TAK _____ NIE _____
3. Wstaw filiżankę wody (około 150 ml) do kuchenki oraz dokładnie zamknij drzwiczki. Zaprogramuj kuchenkę na jedną minutę przy poziomie mocy 100P i uruchom ją. Czy włącza się lampka kuchenki? TAK _____ NIE _____
Czy talerz obrotowy obraca się? **UWAGA:** Talerz obrotowy obraca się w dowolnym kierunku. Czy działa wentylacja? (słychać pracujący wentylator.) TAK _____ NIE _____
Czy po upływie 1 minuty słychać dźwięk? TAK _____ NIE _____
Czy wyłączył się wskaźnik postępu gotowania? TAK _____ NIE _____
Czy woda w filiżance zagrzała się wskutek tej operacji? TAK _____ NIE _____
4. Wymij filiżankę z wodą z kuchenki i zamknij drzwiczki. Zaprogramuj grille na trzy minuty i uruchom kuchenkę. Czy po upływie trzech minut grille stały się czerwone? TAK _____ NIE _____

Jeżeli na dowolne z powyższych pytań odpowiedź brzmi „NIE”, wezwij technika serwisu wyznaczonego przez firmę SHARP oraz przekazaj informacje o rezultatach prób.

UWAGA: Jeżeli przyrządzasz potrawę w standardowym czasie, moc kuchenki zostanie obniżona automatycznie unikając przegrzania (Poziom mocy mikrofal zostanie zmniejszony natomiast lampki elementów grzewczych obu grillów zapalą się i zgasną.)

| Tryb przyrządzenia | Czas standardowy |
|---------------------|--|
| Mikrofala (100 P) | 20 minut |
| Grill | |
| Grill górny | 10 minut |
| Grill dolny | 10 minut |
| Grill górny i dolny | Grill górny - 5 minut Grill dolny - 5 minut |
| Dual 1 | Mikrofala (70P) - 10 minut Grill górny - 10 minut |
| Dual 2 | Mikrofala (70P) - 10 minut Grill dolny - 10 minut |



CZYM SĄ MIKROFALE?



Mikrofales, podobnie jak fale radiowe i telewizyjne, są falami elektromagnetycznymi. Mikrofales wytwarzane są w kuchenke mikrofalowej przez magnetron i wprawiają w drgania cząsteczki wody zawarte w żywności. Wskutek tarcia wytwarzane jest ciepło, które rozmraża, podgrzewa lub gotuje potrawy.

Tajemnica krótkiego gotowania polega na tym, że mikrofales z wszystkich stron wnikają bezpośrednio w żywność. Energia jest optymalnie wykorzystywana. Dla porównania energia podczas gotowania na kuchenke elektrycznej dociera z płyty, poprzez garnek do żywności. Ta okrężna droga powoduje sporą utratę energii.

WŁAŚCIWOŚCI MIKROFAL

Mikrofales przenikają wszystkie niemetalowe przedmioty ze szkła, porcelany, ceramiki,

tworzywa sztucznego, drewna i papieru. Oto przyczyna, dla której materiały te nie podgrzewają się w kuchenke mikrofalowej. Naczynia są podgrzewane tylko pośrednio przez potrawę. Potrawy pobierają mikrofales (absorbują) i są w ten sposób podgrzewane.

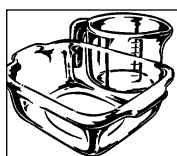
Mikrofales nie przenikają przez materiały z metalu, lecz są od nich odbijane. Dlatego przedmioty z metalu z reguły nie nadają się do kuchenek mikrofalowych. Istnieją jednak wyjątki, w których dokładnie te cechy można wykorzystać. Potrawy podczas rozmrażania lub gotowania w określonych miejscach przykrywa się kawałkiem aluminiowej folii. W ten sposób unika się nadmiernego podgrzania lub przegotowania obszarów nieregularnych elementów. Należy przestrzegać poniższych wskazówek.

ODPOWIEDNIE NACZYNIA?

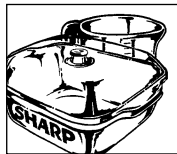


ODPOWIEDNIE NACZYNIA DO STOSOWANIA W KUCHENKACH MIKROFALOWYCH

SZKŁO I SZKŁO CERAMICZNE



Bardzo dobrze nadają się żaroodporne naczynia ze szkła. Proces gotowania można obserwować ze wszystkich stron. Nie mogą jednak zawierać metalu (np. szkło ołowiowe kryształowe) lub być pokryte metalową powłoką (np. złożone brzegi, błękit kobaltowy).



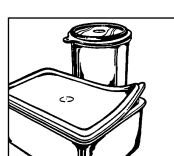
CERAMIKA
ogólnie dobrze się nadaje.

Ceramika musi być pokryta glazurą, ponieważ w innym razie wilgoć może wniknąć w naczynie. Wilgoć powoduje rozgrzanie materiału i może prowadzić do jego pęknięcia. W przypadku braku pewności, czy naczynie nadaje się do kuchenki mikrofalowej, należy przeprowadzić test sprawdzający jego przydatność.

PORCELANA

bardzo dobrze się nadaje. Należy zwrócić uwagę, aby porcelana nie była powlekana złotem lub srebrem lub nie zawierała metalu.

TWORZYWO SZTUCZNE

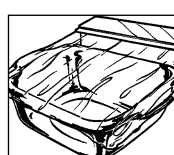


Żaroodporne, przystosowane do używania w kuchenkach mikrofalowych naczynia z tworzywa sztucznego nadają się do rozmrażania, podgrzewania i gotowania. Przestrzegać wskazówek producenta.

PAPIEROWE NACZYNIA

Żaroodporne przystosowane do używania w kuchenkach mikrofalowych naczynia z papieru także się nadają. Przestrzegać wskazówek producenta.

PAPIER KUCHENNY



może być użyty do zbierania wilgoci powstałej podczas krótkiego podgrzewania, np. chleba lub panierowanych wyrobów. Papier włożyć między potrawę a talerz obrotowy. W ten sposób powierzchnia potrawy pozostanie chrupiąca i sucha. Przykrycie tłustych potraw papierem kuchennym zapobiega rozpryskiwaniu tłuszczu.





ODPOWIEDNIE NACZYNIA?

FOLIA DO KUCHENKI MIKROFALOWEJ

lub folia żaroodporna dobrze nadaje się do przykrywania lub zawijania. Przestrzegać wskazówek producenta.

RĘKAWY DO PIECZENIA

mogą być stosowane w kuchenkach mikrofalowych. Metalowe klipsy nie nadają się jednak do zamknięcia, ponieważ folia może się topić. Do zamknięcia rękawa należy użyć nici, a rękaw foliowy kilkakrotnie nakłuć widelcem. Nie zaleca się stosowania w kuchenkach mikrofalowych folii nieodpornej na żar, jak np. folia do przechowywania żywności.

ODPOWIEDNIE NACZYNIA DO TRYBU MIESZANEGO

Do trybu mieszanego (kuchenka mikrofalowa + grill) oraz grillowania można stosować każde naczynie żaroodporne, np. porcelana, ceramika lub szkło. Naczynia z metalu powinny być używane tylko do samego grillowania. W trybie grillowania lub podczas korzystania z podgrzewania dolnego nie należy używać papieru kuchennego lub papieru do pieczenia. Papier może ulec przegrzaniu i zapalić się.

METAL



z reguły nie powinien być używany, ponieważ mikrofałe nie przenikają przez metal i w związku z tym nie mogą dotrzeć do potraw. Są jednak wyjątki:

Wąskie paski folii aluminiowej można stosować do przykrywania elementów, aby nie dopuścić do zbyt szybkiego rozmrożenia lub zagotowania (np. skrzydełka z kurczaka).



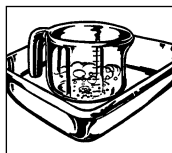
Można używać małych szpikulców metalowych lub tacek aluminiowych (np. w gotowych potrawach). W stosunku do potrawy muszą one jednak być małe, np. tacki

aluminiowe muszą być wypełnione potrawą w co najmniej 2/3 do 3/4 pojemności. Godne polecenia jest położenie potrawy do naczynia przystosowanego do używania w kuchenkach mikrofalowych. W przypadku stosowania tacek aluminiowych lub innych metalowych naczyń wymagany jest minimalny odstęp od ścianek komory gotowania wynoszący ok. 2,0 cm, ponieważ wskutek możliwości iskrzenia ścianki mogą zostać uszkodzone.

NIE UŻYWAĆ NACZYŃ POKRYWANYCH POWŁOKĄ METALOWĄ,

zawierających metalowe części lub dodatki, jak np. śruby, taśmy lub uchwyty.

TEST PRZYDATNOŚCI NACZYŃ



W przypadku braku pewności, czy naczynie nadaje się do kuchenki mikrofalowej, należy przeprowadzić następujący test: Wstawić naczynie do kuchenki.

Obok naczynia postawić

szklane naczynie napełnione wodą w ilości 150 ml. Włączyć urządzenie na 1 do 2 minut przy mocy mikrofal 100 P (800 W) i ustawić kuchenkę na 100 % obciążenia. Jeśli naczynie będzie chłodne lub w temperaturze ciała, to znaczy, że się nadaje. Niniejszego testu nie przeprowadzać w przypadku naczyń z tworzywa sztucznego. Naczynia takie mogą się topić.



PRZED ROZPOCZĘCIEM EKSPLOATACJI ...

W celu maksymalnego ułatwienia obsługi kuchenki mikrofalowej, dokonaliśmy poniżej zestawienia najważniejszych wskazówek i rad: Urządzenie uruchamiać tylko wówczas, gdy w komorze gotowania znajduje się żywność.

USTAWIENIA CZASU

Czas rozmrażania, podgrzewania i gotowania jest ogólnie znacznie krótszy, aniżeli w przypadku konwencjonalnych kuchenek lub piekarników. Dlatego należy przestrzegać czasów zalecanych w niniejszej książce kucharskiej. Lepiej ustawić czas krótszy, niż dłuższy. Po gotowaniu sprawdzić jego efekt. Lepiej krótko dogotować potrawę, niż dopuścić do jej rozgotowania.

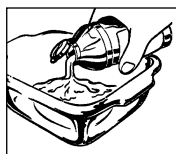
TEMPERATURA WYJŚCIOWA

Czas rozmrażania, podgrzewania i gotowania jest zależny od temperatury wyjściowej żywności. Żywność zamrożona i przechowywana w lodówce wymaga na przykład więcej czasu, niż żywność o temperaturze pokojowej. Warunkiem podgrzewania i gotowania żywności są normalne temperatury przechowywania (temperatura w lodówce ok. 5° C, temperatura pokojowa ok. 20° C). Dla rozmrażania żywności zakłada się temperaturę głębokiego zamrożenia wynoszącą -18°.

Popcorn przygotowywać wyłącznie w specjalnych pojemnikach do prażenia kukurydzy w kuchenkach mikrofalowych. Dokładnie stosować się do zaleceń producenta.



Nie używać normalnych pojemników papierowych lub szklanych naczyń. **Jajek** nie gotować w skorupkach. W skorupce wzrasta ciśnienie, które może doprowadzić do eksplozji jajka. Przed gotowaniem nakłuć żółtko.



Nie podgrzewać oleju lub tłuszczu do gotowania w głębokim tłuszczu w kuchenke mikrofalowej. Nie można

kontrolować temperatury oleju. Olej mógłby gwałtownie rozprysnąć się. **Nie podgrzewać zamkniętych naczyń**, jak słoiki lub puszki. Wytwarzane ciśnienie mogłoby je rozerwać. (wyjątek: wekowanie).

WSZYSTKIE CZASY PODANE...

w niniejszej książce kucharskiej są wartościami orientacyjnymi, które w zależności od temperatury wyjściowej, ciężaru i cech (zawartość wody, tłuszczu itd.) żywności, mogą się zmieniać.

SÓL, PRZYPRAWY I ZIOŁA

Ugotowane w kuchenke mikrofalowej potrawy lepiej zachowują swój własny smak, aniżeli w przypadku konwencjonalnych sposobów przyrządzania. Dlatego soli należy używać bardzo oszczędnie i solić potrawy z reguły dopiero po ugotowaniu. Sól wiąże płyny i wysusza powierzchnię. Przyprawy i zioła mogą być używane jak zwykle.

MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWANIA TRYBU

Kuchenki mikrofalowej: Ten tryb pracy umożliwia rozmrażanie, podgrzewanie i gotowanie potraw w minimalnym czasie. Tryb mieszany: Połączenie trybu kuchenki mikrofalowej z grillem umożliwia równoczesne gotowanie i opiekanie. Zalety tego urządzenia są zatem sensownie połączone. Żar z grilla zamyka szybko pory na powierzchni żywności, a mikrofałe zapewniają krótki, chroniący potrawę czas gotowania. Żywność pozostaje soczysta wewnątrz, a na zewnątrz jest chrupiąca. Tryb grillowania: Urządzenie jest wyposażone w grill kwarcowy. Może on być używany także bez trybu mikrofalowego, jak każdy inny konwencjonalny grill. Ponadto urządzenie posiada dolny grill, który umożliwia opiekanie chrupiących potraw, np. pizzy, również od dołu.

PRÓBKİ GOTOWANIA

Stan gotowanej potrawy można sprawdzać tak, jak przy konwencjonalnym przyrządzaniu:

- Termometr do żywności: Każda potrawa na koniec podgrzewania lub gotowania ma określoną temperaturę wewnętrzną. Za pomocą termometru do żywności można ustalić, czy potrawa jest dostatecznie gorąca, wzgl. ugotowana.
- Widelec: Rybę można sprawdzić za pomocą widelca. Gdy mięso nie jest już szkliste i łatwo oddziela się od ości, to jest ugotowane. Przetworzone jest łykowate i suche.
- Drewniane szpikulce: Ciasto i chleb można sprawdzić przez nakłucie drewnianym szpikulcem. Jeśli szpikulce po wyjęciu jest czysty i suchy, to potrawa jest gotowa.



WSKAZÓWKI I TECHIKI

OKREŚLANIE CZASU GOTOWANIA ZA POMOCĄ TERMOMETRU DO ŻYWNOŚCI

Każdy napój i każda potrawa na koniec gotowania ma określoną temperaturę wewnętrzną, przy której można zakończyć proces gotowania i efekt jest pozytywny. Temperaturę wewnętrzną można ustalić za pomocą termometru do żywności. W tabeli podano najważniejsze wartości temperatur.

TABELA: OKREŚLANIE CZASU GOTOWANIA ZA POMOCĄ TERMOMETRU DO ŻYWNOŚCI

| Napój/potrawa | Temperatura wewnętrzna na koniec gotowania | Temperatura wewnętrzna po 10 do 15 minutach |
|---|--|---|
| Podgrzewanie napojów (kawa, woda, herbata itd.) | 65-75° C | |
| Podgrzewanie mleka | 60-65° C | |
| Podgrzewanie zup | 75-80° C | |
| Podgrzewanie dań jednogarnkowych | 75-80° C | |
| Drób | 80-85° C | 85-90° C |
| Jagnięcina | | |
| Podrumieniona | 70° C | 70-75° C |
| Dobrze wypieczona | 75-80° C | 80-85° C |
| Pieczeń wołowa (rostbef) | | |
| Lekko podpieczona (krwista) | 50-55° C | 55-60° C |
| Średnio wypieczona (medium) | 60-65° C | 65-70° C |
| Dobrze wypieczona (well done) | 75-80° C | 80-85° C |
| Wieprzowina, cielęcina | 80-85° C | 80-85° C |

DODANIE WODY

Warzywa oraz inną żywność zawierającą wodę można gotować w sosie własnym lub z dodatkiem małej ilości wody. Dzięki temu zostają zachowane witaminy i minerały.

ŻYWNOŚĆ W SKÓRCIE LUB SKORUPIE

Jak kielbaski, kurczak, udka z kurczaka, pieczona ziemniaki, pomidory, jabłka, żółtka jajek lub podobne potrawy należy nakłuć widelcem lub drewnianym szpikulcem. Umożliwia to uchodzenie powstającej pary bez ryzyka pęknięcia skórki lub skorupy.

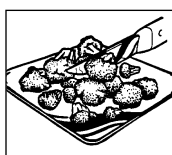
TŁUSTE POTRAWY

Mięso pokryte tłuszczem oraz warstwy tłuszczu gotują się szybciej od chudych kawałków. Dlatego te elementy należy przykryć podczas gotowania kawałkiem aluminiowej folii lub ułożyć żywność tłustą stroną do dołu.

BLANSZOWANIE WARZYW

Przed zamrożeniem warzywa powinny być zblanszowane. W ten sposób najlepiej zachowują jakość i aromat. Procedura: Warzywa umyć i pokroić. 250 g warzyw włożyć do naczynia zawierającego 275 ml wody i podgrzewać pod przykryciem przez 3-5 minut. Po zblanszowaniu natychmiast zanurzyć w zimnej wodzie, aby zapobiec dalszemu gotowaniu, a następnie odsączyć. Obgotowane warzywa zapakować hermetycznie i zamrozić.

WEKOWANIE OWOCÓW I WARZYW

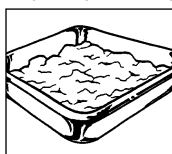


Wekowanie w kuchence mikrofalowej jest szybkie i łatwe. W sprzedaży są specjalne, przystosowane do kuchenek mikrofalowych weki, uszczelki gumowe oraz

odpowiednie zaciski do weków wykonane z tworzywa sztucznego. Producenci podają dokładne instrukcje dotyczące zastosowania.

MAŁE I DUŻE ILOŚCI

Czas obróbki termicznej w kuchence mikrofalowej jest bezpośrednio uzależniony od ilości żywności przeznaczonej do rozmrożenia, podgrzania lub ugotowania. Oznacza to, że małe porcje gotują się szybciej od dużych. Obowiązuje ogólna zasada:



PODWÓJNA ILOŚĆ = PRAWIE
PODWÓJNY CZAS
POŁOWA ILOŚCI = POŁOWA
CZASU

NACZYNIA GŁĘBOKIE I PŁYTKIE

Obydwa naczynia mają tę samą pojemność, jednak w naczyniach głębokich czas gotowania jest dłuższy, niż w płytkich. Dlatego w miarę możliwości należy używać płytkich naczyń o dużej powierzchni. Głębokich naczyń używać wyłącznie do potraw, przy których istnieje ryzyko wykipienia, np. makaron, ryż, mleko itd.

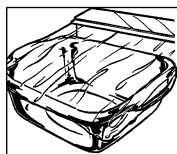
NACZYNIA OKRĄGŁE I OWALNE

W okrągłych i owalnych formach potrawy gotują się równomierniej, aniżeli w naczyniach kanciastych, ponieważ energia mikrofal skupia się w rogach i potrawa w tych miejscach może się przegotować.

WSKAZÓWKI I TECHNIKI



TAPAPRZYKRYWANIE

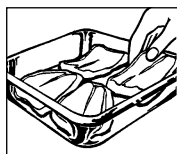


Przykrywanie pozwala zachować wilgotność potraw i skraca ich gotowanie.

Do przykrywania używać przykrywki, folii do kuchenek mikrofalowych lub innej pokrywy.

Potrawy, które mają być chrupiące, np. pieczeń lub kurczak, nie powinny być przykrywane. Obowiązuje zasada przykrywania w kuchenke mikrofalowej wszystkiego, co jest przykrywane także w konwencjonalnych piekarnikach. Potrawy gotowane w konwencjonalnych kuchenkach bez przykrycia powinny być gotowane w kuchenke mikrofalowej również bez przykrycia.

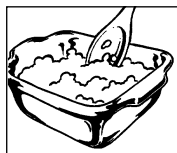
ŻYWNOŚĆ O NIEREGULARNYCH KSZTAŁTACH



Układać grubszą lub bardziej zwartą częścią na zewnątrz. Warzywa (np. brokuły) układać łożdżkami na zewnątrz. Grubsze części wymagają dłuższego czasu gotowania i do ich

zewewnętrznych fragmentów dociera więcej energii mikrofal, dzięki czemu żywność gotuje się równomiernie.

MIESZANIE



Mieszanie potraw jest konieczne ze względu na podgrzewanie przez mikrofałe najpierw obszarów zewnętrznych. Dzięki mieszaniu następuje wyrównanie temperatury i

potrawa podgrzewa się równomiernie.

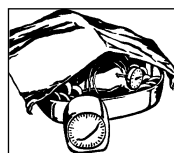
UŁOŻENIE ŻYWNOŚCI

Kilka pojedynczych porcji, np. miseczki budyniu, filiżanki lub ziemniaki w mundurkach układać na talerzu obrotowym w pierścieniu. Między porcjami pozostawić miejsce, aby energia mikrofal mogła wnikać ze wszystkich stron.

ODWRACANIE

Średniej wielkości potrawy, jak hamburgery i steki należy raz odwrócić, aby skrócić czas gotowania. Duże potrawy, jak pieczeń i kurczak, muszą być odwracane, ponieważ części skierowane do góry otrzymują więcej energii mikrofal i nie odwrócone mogą ulec wysuszeniu.

CZAS OCZEKIWANIA



Przestrzeganie czasu oczekiwania to jedna z najważniejszych zasad w eksploatacji kuchenek mikrofalowych. Prawie wszystkie potrawy rozmrażane,

podgrzewane lub gotowane w kuchenke mikrofalowej muszą odstać przez krótki lub dłuższy czas, aby nastąpiło wyrównanie temperatury i zawarty w potrawie płyn mógł równomiernie się rozdzielić.



PODGRZEWANIE

- Gotowe dania w pojemnikach aluminiowych należy wyjąć i podgrzewać na talerzu lub w miseczce.
- Potrawy przykryć folią przystosowaną do kuchenek mikrofalowych, talerzem lub pokrywą (dostępne w sprzedaży), aby zapobiec wysychaniu powierzchni. Napojów nie trzeba przykrywać.
- Z zamkniętych szczelnie naczyń zdjąć przykrywkę.
- Podczas gotowania płynów takich jak woda, kawa, herbata lub mleko, do naczynia włożyć szklane mieszkadło.
- Większe ilości, w miarę możliwości, zamieszać od czasu do czasu, aby zapewnić równomierną temperaturę.
- Czas obróbki termicznej podawany jest dla żywności w temperaturze pokojowej 20° C. Czas podgrzewania potrawy przechowywanej w lodówce nieznacznie się zwiększa.
- Po podgrzaniu odstawić potrawy na 1-2 minuty, aby wyrównać temperaturę wewnętrzną (czas oczekiwania).
- Podane czasy są wartościami orientacyjnymi, które w zależności od temperatury wyjściowej, wagi, zawartości wody, tłuszczu oraz pożądanego efektu itd. mogą się zmieniać.



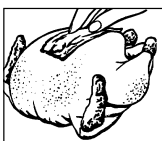
ROZMRAŻANIE

Kuchenka mikrofalowa idealnie nadaje się do rozmrażania żywności. Czas rozmrażania jest z reguły znacznie krótszy, niż przy użyciu standardowych metod. Poniżej podajemy kilka wskazówek. Wyjąć zamrożoną żywność z opakowania i położyć do rozmrożenia na talerzu.

OPAKOWANIA I POJEMNIKI

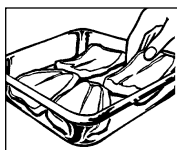
Do rozmrażania i podgrzewania potraw dobrze nadają się opakowania i pojemniki przeznaczone do kuchenek mikrofalowych, które nadają się do głębokiego zamrażania (do ok. -40° C) oraz są żaroodporne (do ok. 220° C). W tym samym naczyniu można rozmrażać, podgrzewać i nawet gotować, bez potrzeby przekładania potrawy.

PRZYKRYWANIE



Cieńsze kawałki żywności przed rozmrożeniem należy przykryć małymi paskami folii aluminiowej. Rozmrożone lub ciepłe części również powinny być przykryte paskami folii aluminiowej podczas rozmrażania. Folia chroni cieńsze kawałki przed nadmiernym podgrzaniem, podczas gdy grubsze części są jeszcze zamrożone.

MOC MIKROFAL...



lepiej ustawić na niższą wartość, aniżeli wybrać zbyt dużą. Dzięki temu osiągnie równomierny efekt rozmrażania. Jeśli moc jest za wysoka, wierzchnia warstwa potrawy zaczyna się już gotować,

podczas gdy wewnątrz jest jeszcze zamrożona.

ODWRACANIE/MIESZANIE

Prawie wszystkie potrawy muszą być od czasu do czasu odwrócone lub zamieszane. Części, które przywarły do siebie, należy jak najszybciej rozdzielić i przełożyć.

MNIEJSZE ILOŚCI...

rozmrażają się równomierniej i szybciej od dużych. Dlatego zalecamy zamrażanie możliwie małych porcji. Pozwoli to na szybkie i łatwe skomponowanie całego dania.

DELIKATNE POTRAWY,

takie jak tort, śmietana, ser i chleb powinny być rozmrażane tylko częściowo i pozostawione w temperaturze pokojowej do całkowitego rozmrożenia. Uniknie się w ten sposób nadmiernego podgrzania obszarów zewnętrznych, podczas gdy wnętrze jest jeszcze zamrożone.

CZAS OCZEKIWANIA...

po rozmrożeniu żywności ma szczególne znaczenie, ponieważ proces rozmrażania jest w tym czasie kontynuowany. W tabeli rozmrażania znajdują się czasy oczekiwania dla różnych rodzajów żywności. Grube, zwarte potrawy wymagają dłuższego czasu oczekiwania od potraw płaskich lub o porowatej strukturze. Jeśli potrawa nie jest dostatecznie rozmrożona, proces można kontynuować w kuchenke mikrofalowej lub odpowiednio wydłużyć czas oczekiwania. Po odczekaniu żywność jak najszybciej poddać dalszej obróbce i nie zamrażać jej ponownie.



GOTOWANIE ŚWIEŻYCH WARZYW



- Kupując warzywa wybierać możliwie równe sztuki. Ma to znaczenie przede wszystkim wówczas, gdy chce się je gotować w całości (np. ziemniaki w mundurkach).
- Przed przyrządzeniem warzywa należy umyć, oczyścić i dopiero wówczas odważyć ilość wg przepisu i pokroić.
- Przyprawiać jak zwykle, lecz solić z reguły dopiero po ugotowaniu.
- Na 500 g warzyw dodać ok. 5 łyżek wody. Warzywa włókniste potrzebują trochę więcej wody. Informacje na ten temat znajdują się w tabeli.
- Warzywa z reguły gotuje się w miseczce z przykrywką. Soczyste rodzaje warzyw, jak np. cebulę lub ziemniaki, można gotować w folii do kuchenek mikrofalowych bez dodawania wody.
- Po upływie połowy czasu gotowania warzywa zamieszać lub odwrócić.
- Po ugotowaniu odstawić warzywa na ok. 2 minuty, aby wyrównała się temperatura (czas oczekiwania).
- Podane czasy gotowania są wartościami orientacyjnymi i zależą od wagi, temperatury wyjściowej oraz właściwości rodzaju warzyw. Im świeższe warzywa, tym krótszy czas gotowania.

GOTOWANIE MIĘSA, RYB I DROBIU



- Kupując artykuły spożywcze należy zwrócić uwagę, aby były w miarę możliwości równej wielkości. Pozwoli to uzyskać dobry efekt gotowania.
- Mięsa, ryby i drób przed przyrządzeniem dokładnie umyć pod bieżącą, zimną wodą i osuszyć papierem kuchennym. Dalsze postępowanie jest standardowe.
- Wołowina powinna być krucha i nie ścięgniasta.
- Mimo równej wielkości kawałków efekt gotowania może być nierównomierny. Zależy to m.in. od rodzaju produktu, różnic w zawartości tłuszczu i soczystości, a także od temperatury przed gotowaniem.
- Większe kawałki mięsa, ryby i drobiu należy odwrócić po upływie połowy czasu gotowania, aby gotowały się równomiernie ze wszystkich stron. Po ugotowaniu przykryć pieczeń folią aluminiową i odstawić na ok. 10 minut (czas oczekiwania). W tym czasie pieczeń dochodzi i nabiera równomiernej soczystości, dzięki czemu po ukrojeniu z mięsa wypływa mniej soku.

ROZMRAŻANIE I GOTOWANIE



Potrawy głęboko mrożone można rozmrażać i równocześnie gotować podczas jednego procesu w kuchenke mikrofalowej. W tabeli podano kilka przykładów. Ponadto należy stosować się do ogólnych wskazówek dotyczących „podgrzewania” oraz „rozmrzania” żywności. Podczas przygotowywania dostępnych w sprzedaży głęboko zamrożonych gotowych dań

należy kierować się wskazówkami producenta umieszczonymi na opakowaniu. Z reguły podane są dokładne czasy gotowania oraz informacje na temat przyrządzania w kuchenke mikrofalowej. Ponadto należy stosować się do wskazówek dotyczących podgrzewania gotowych dań zamieszczonych na stronie PL-6.

POLSKI





OBJAŚNIENIA SYMBOLI

MOC MIKROFAL

Niniejsza kuchenka mikrofalowa posiada 5 stopni mocy. Wybór mocy kuchenki mikrofalowej powinien być dostosowany do zaleceń podanych w niniejszej książce kucharskiej. Generalnie zaleca się:

100 % mocy = 100 P (800 Watt)

używa się do szybkiego gotowania lub podgrzewania, np. dania, gorące napoje, warzywa, ryba itd.

70 % mocy = 70 P (560 Watt)

Do dłuższego gotowania zwartych potraw, jak np. pieczeń, bądź do delikatnych potraw, jak np. sosy serowe, wymagających redukcji mocy kuchenki mikrofalowej. Przy niższej mocy potrawy nie przegotowują się, a mięso gotuje się równomiernie, bez nadmiernego przypiekania po bokach.

50 % mocy = 50 P (400 Watt)

Do zwartych potraw, które w przypadku konwencjonalnych metod wymagają dłuższego gotowania, np. dania z wołowiny, zaleca się redukcję mocy i wydłużenie nieco czasu gotowania. Dzięki temu mięso będzie delikatniejsze.

30 % mocy = 30 P (240 Watt)

Do rozmrażania należy wybierać niski stopień mocy. Zapewnia to równomierne rozmrożenie potrawy. Ponadto stopień ten jest idealny do gotowania ryżu, makaronu i knedli.


10 % mocy = 10 P (80 Watt)

Do delikatnego rozmrażania, np. tortów kremowych, należy wybierać najniższy stopień mocy.


KORZYSTANIE Z FUNKCJI GRILLOWANIA

Objaśnienie symboli


Grill górny

 Wszechstronne zastosowanie do zapiekania i grillowania mięs, drobiu i ryb.

Grill dolny

 Ten tryb pracy można stosować do opiekania potraw od dołu.

Tryb grillowania, góra i dół

 Równoczesne użytkowanie grilla górnego i dolnego. Kombinacja ta szczególnie dobrze nadaje się np. do zapiekanych tostów, placków i frykadel.

Tryb mieszany 1 kuchenka mikrofalowa i grill górny

Tryb mieszany 2 kuchenka mikrofalowa i grill dolny

W trybie mieszanym można wybierać różne stopnie mocy kuchenki mikrofalowej w połączeniu z funkcją grilla górnego lub dolnego.

UŻYTE SKRÓTY

P = Power (moc)
W = Watt
Ad (Auto Defrost) = programy rozmrażania
Ac (Auto Cook) = automatyczne programy gotowania
EL = łyżka stołowa
TL = łyżeczka
Pr = szczypta
Ta = filiżanka
Min = minuty
MWG = kuchenka mikrofalowa
kg = kilogram
g = gram
l = litr
ml = mililitr
cm = centymetr
Durchm = średnica
Pck = paczka
MW = mikrofałe
Sec = sekundy
TK = produkt głęboko zamrożony
Msp = ostrze noża
F.i.Tr. = tłuszcz w suchej masie



PRZEPISY



MODYFIKACJE KONWENCJONALNYCH PRZEPISÓW

Aby dostosować od dawna sprawdzone przepisy do kuchenki mikrofalowej, należy pamiętać o następujących sprawach:

Czas gotowania skrócić o jedną trzecią do połowy. Kierować się przepisami w niniejszej książce kucharskiej.

Bogate w płyny potrawy takie jak mięso, ryba, drób, warzywa, owoce, dania jednogarnkowe i zupy można bez problemu przyrządzać w kuchenke mikrofalowej. W przypadku potraw o małej zawartości płynów, jak dania serwowane na talerzu, powierzchnię przed podgrzaniem lub gotowaniem powinno się zwilżyć.

Dodanie płynu do surowej żywności, która ma być duszona, zredukować do około dwóch trzecich ilości podanej w oryginalnym przepisie. W razie potrzeby dodawać płynu w trakcie gotowania.

Dodatek tłuszczu można znacznie zredukować. Mała ilość masła, margaryny lub oleju wystarczy, aby nadać smak potrawie. Z tego względu kuchenka mikrofalowa doskonale nadaje się do przyrządzania ubogich w tłuszcze potraw w ramach diety.

KORZYSTANIE Z PRZEPISÓW

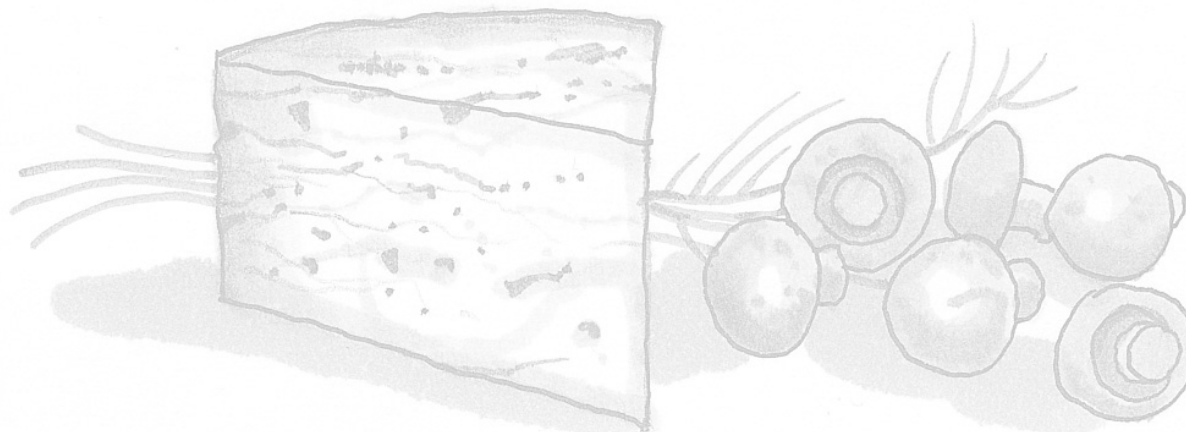
- Wszystkie przepisy podane w niniejszej książce kucharskiej są obliczone na 4 porcje, chyba że podano inaczej.
- Zalecenia dotyczące odpowiednich naczyń oraz całkowitego czasu gotowania znajdują się na początku każdego przepisu.

- Z reguły podaje się gotowe do spożycia ilości, z wyjątkiem specjalnych przepisów.
- Podane w przepisach jajka ważą ok. 55 g (klasa wagowa M).

TRYB MIESZANY

Ogólnie obowiązują te same zasady, co w trybie kuchenki mikrofalowej. Dodatkowo należy przestrzegać następujących wskazówek:

1. Moc kuchenki powinna być dostosowana do rodzaju żywności oraz czasu gotowania. Kierować się przepisami w niniejszej książce kucharskiej.
2. W przypadku przyrządzania potraw w trybie mieszanym, należy przestrzegać następujących zaleceń: Czas obróbki w kuchenke mikrofalowej dużych, grubych porcji żywności, jak np. pieczeń wieprzowa, jest odpowiednio dłuższy niż w przypadku małych i cienkich porcji. Podczas grillowania jest jednak odwrotnie. Im bliżej grilla znajdzie się potrawa, tym szybciej się obrumieni. Oznacza to, że czas grillowania w trybie mieszanym dużych porcji pieczeni jest krótszy, niż dla mniejszych porcji.
3. Do grillowania należy użyć rusztu, aby potrawy szybko nabrały równomiernego rumianego koloru (wyjątek: duże, grube potrawy grilluje się bezpośrednio na talerzu obrotowym).



PL-25

POLSKI





TABELA

TABELA: ROZMRAŻANIE W KUCHENIE MIKROFALOWEJ

| ARTYKUŁ SPOŻYWCZY | ILOŚĆ -G- | MOC W WATACH | CZAS ROZMRAŻANIA -MIN- | WSKAZÓWKI | CZAS OCZEKIWANIA -MIN- |
|--|--------------|-----------------|------------------------------|---|------------------------------|
| Kiełbaski | 300 | 30 P | 4-5 | Ułożyć obok siebie, po upływie połowy czasu odwrócić | 5-10 |
| Ryba w kawałkach | 700 | 30 P | 9-12 | Po upływie połowy czasu odwrócić | 30-60 |
| Kraby | 300 | 30 P | 6-8 | Po upływie połowy czasu odwrócić i wyjąć rozmrożone kawałkaute Teile abnehmen | 5 |
| Bułki, 2 szt. | 80 | 30 P | ok. 1 | Tylko częściowo rozmrozić | - |
| Chleb krojony | 250 | 30 P | 2-3 | Kawałki chleba ułożyć obok siebie, rozmrozić tylko częściowo | 5 |
| Chleb w całości | 1000 | 30 P | 9-11 | Po upływie połowy czasu odwrócić | 15 |
| Ciasto, 1 kawałek | 150 | 30 P | 1-3 | | 5 |
| Cały tort, Ø 24cm | | 30 P | 8-9 | | 30-60 |
| Masło | 250 | 30 P | 2-3 | tylko częściowo rozmrozić | 15 |
| Owoce, jak truskawki, maliny, wiśnie, śliwki | 250 | 30 P | 2-4 | ułożyć równomiernie obok siebie, po upływie połowy czasu odwrócić | 5 |

Do rozmrażania kotletów, steków, mielonego, drobiu i kromek chleba używać programów automatycznych Ad-1 – Ad-4.

TABELA: ROZMRAŻANIE I GOTOWANIE ILOŚĆ POTRAWY

| ARTYKUŁ SPOŻYWCZY | ILOŚĆ -G- | USTAWIENIE | MOC W WATACH | CZAS GOTOWANIA -MIN- | DODAWANIE WODY | WSKAZÓWKI | CZAS OCZEKIWANIA -MIN- |
|-----------------------|--------------|------------|-----------------|----------------------------|------------------------|---|------------------------------|
| Filet z ryby | 300 | | 100 P | 6-8 | - | Przykryć | 1-2 |
| Forele, 1 szt. | 250 | | 100 P | 6-8 | - | Przykryć | 1-2 |
| Danie | 450 | | 100 P | 10-12 | - | Przykryć, po 6 minutach zamieszać | 2 |
| Warzywa | 300 | | 100 P | 8-10 | 5 łyżek stołowych (EL) | przykryć, po połowie czasu zamieszać | 2 |
| Warzywa | 450 | | 100 P | 10-12 | 5 łyżka stołowa (EL) | przykryć, po połowie czasu zamieszać | 2 |
| Chleb ziołowy, 2 szt. | 350 | | 50 P 50 P | ok. 2 ½ (*) ok. 2 | - | położyć na ruszcie, po połowie czasu odwrócić (*) | - |



TABELA



TABELA: GOTOWANIE, GRILLOWANIE, ZAPIEKANIE ILOŚĆ POTRAWY

| POTRAWA | ILOŚĆ -G- | USTAWIENIE | MOC W WATACH | CZAS GOTOWANIA -MIN- | WSKAZÓWKI | CZAS OCZEKIWANIA -MIN- |
|---------------------------|--------------|------------|-----------------|----------------------------|--|------------------------------|
| Pieczeń wieprzowa | 600-1500 | | | | Skorzystać z automatycznego programu AC-7 | 10 |
| Rostbef medium | 1000 | | 70 P | 6-9 | Przyprawić wg uznania, tłustą stronę ułożyć do dołu na płaskim naczyniu, po (*) odwrócić | 10 |
| | | | 70 P | 9-11 (*) | | |
| | | | 70 P | 6-7 | | |
| Rostbef medium | 1500 | | 70 P | 11-14 | Przyprawić wg uznania, tłustą stronę ułożyć do dołu na płaskim naczyniu, po (*) odwrócić | 10 |
| | | | 70 P | 10-13 (*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| Pieczeń rzymska | 700 | | 50 P | 13-15 | Przygotować mielone mięso (wieprzowo-wołowe), włożyć w formę do zapiekania i gotować na talerzu obrotowym | 10 |
| | | | 50 P | 8-9 | | |
| Kurczak | 1200 | | 70 P | 8-10 | Przyprawić wg uznania, pierś kurczaka ułożyć do dołu na płaskim naczyniu, po (*) odwrócić: lub skorzystać z automatycznego programu AC-4 | 3 |
| | | | 70 P | 8-10 (*) | | |
| | | | 70 P | 5-7 | | |
| | | | 70 P | 6-8 | | |
| Udka z kurczaka | 200 | | 10 P | 6-7 (*) | Przyprawić wg uznania, udka ułożyć na ruszcie skórką do dołu, po (*) odwrócić | 3 |
| | | | 10 P | 8-11 | | |
| Udka z kurczaka | 600 | | 30 P | 7-8 (*) | Przyprawić wg uznania, udka ułożyć na ruszcie skórką do dołu, po (*) odwrócić | 3 |
| | | | 30 P | 9-12 | | |
| Forele | 350 | | 10 P | 9-11 (*) | Umyć, skropić sokiem z cytryny, posolić od środka i na zewnątrz, obtoczyć w mące, ułożyć na ruszcie, po (*) odwrócić | 3 |
| | | | | 9-11 | | |
| Rumszyk | 200 | | | 7-9 (*) | Położyć na ruszcie, po(*) odwrócić | - |
| | | | | 9-12 | | |
| Zapiekanie sufletów i.in. | | | | 8-10 | Formę do zapiekania postawić na ruszcie | - |
| Tosty z serem | | | 100 P | ½ | Zapiec chleb tostowy, posmarować masłem, położyć plasterki gotowanej szynki, plasterki ananasa i plasterki sera topionego. Na środku wykonać nakłucie i ułożyć na ruszcie. | - |
| | | | | 5-8 | | |

TABELA: GOTOWANIE ŚWIEŻYCH WARZYW ILOŚĆ ŻYWNOŚCI

| ARTYKUŁ SPOŻYWCZY | ILOŚĆ -G- | MOC W WATACH | CZAS ROZMRAŻANIA -MIN- | WSKAZÓWKI | ILOŚĆ WODY -ŁYŻKI STOŁOWE- |
|--|--------------|-----------------|------------------------------|--|-------------------------------|
| Warzywa (np. kalafior, por, koper włoski, brokuły, papryka, cukinia) | 300 | 100 P | 6-8 | przyrządzać jak zwykle, przykryć od czasu do czasu zamieszać | 5 |
| | 500 | 100 P | 9-11 | | 5 |

Ziemniaki wymagają gotowania dłuższego o 1-3 minut.

PL-27

POLSKI





TABELA

TABELA : PODGRZEWANIE NAPOJÓW I POTRAW

| NAPÓJ/POTRAWA | ILOŚĆ -G/ML- | MOC W WATACH | CZAS ROZMRAŻANIA -MIN- | WSKAZÓWKI |
|--|-----------------|-----------------|------------------------------|--|
| Napoje, 1 filiżanka | 150 | 100 P | ok. 1 | nie przykrywać |
| Danie (warzywa, mięso i dodatki) | 400 | 100 P | 4-6 | Sos skropić wodą, przykryć, od czasu do czasu zamieszać |
| Danie jednogarnkowe, zupa | 200 | 100 P | 2-3 | przykryć, po podgrzaniu zamieszać |
| Dodatki | 200 | 100 P | ok. 2 | Skropić odrobiną wody, przykryć, od czasu do czasu zamieszać |
| Mięso, 1 plaster ¹ | 200 | 100 P | 2-3 | Skropić odrobiną sosu, przykryć, |
| Kiełbaski, 2 szt. | 180 | 100 P | ok. 2 | w kilku miejscach nakłuć skórkę |
| Dania dla dzieci, 1 stoik | 190 | 100 P | ok. 1 | zdejść pokrywkę, po podgrzaniu dobrze wymieszać i sprawdzić temperaturę |
| Roztapianie margaryny lub masła ¹ | 50 | 100 P | ok. ½ | przykryć |
| Topienie czekolady | 100 | 50 P | ok. 3 | od czasu do czasu zamieszać |
| Rozpuszczanie 6 płatków żelatyny | 10 | 50 P | ½ -1 | namoczyć w wodzie, dobrze wycisnąć i włożyć do miseczki na zupę; od czasu do czasu zamieszać |

¹ schłodzone w lodówce.



ZUPY I PRYZYSTAWKI

Francja

ZUPA CEBULOWA (2 porcje)

Soupe à l'oignon et au fromage

Całkowity czas gotowania: ok. 16 - 19 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 1 l)
2 porcje zupy (f 200 ml)

Składniki

½ łyżki stołowej (EL) masła lub margaryny (10 g)
 1-2 cebule (60g), w plasterkach
 400 ml bulionu mięsnego sól, pieprz
 1 kromka chleba tostowego
 2 łyżki stołowe (EL) tartego sera (20 g)

- Masło rozprowadzić w miseczce. Dodać plasterki cebuli, bulion i przyprawy, gotować pod przykryciem.
5-6 min. ☞ **100 P**
- Zapiec chleb tostowy, pokroić w kostkę i rozdzielić na filiżanki. Wlać zupę i posypać serem.
- Filiżanki postawić na ruszcie i zapiec zupę.
11-13 min. ☞ **10 P**



ZUPY I PRYZYSTAWKI



Hiszpania

PIECZARKI Z ROZMARYNEM

Champiñones rellenos al romero

Całkowity czas gotowania: ok. 14-21 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 1 l)

Płytką, okrągła miska z przykrywką
(średn. ok. 22 cm)

Składniki

- 8 dużych pieczarek (ok. 225 g), w całości
- 2 łyżki stołowe masła lub margaryny (20 g)
- 1 cebula (50 g), drobno posiekana
- 50 g szynki, drobno pokrojonej czarny pieprz, mielony, igielki rozmarynu,
- 125 ml białego wina, wytrawnego
- 125 ml śmietany
- 2 łyżki stołowe (EL) mąki (20 g)

1. Odciać trzonki pieczarek i rozdrobnić je.
2. Rozprowadzić masło na dnie miski. Dodać cebulę, pokrojoną szynkę i trzonki pieczarek, doprawić pieprzem i rozmarynem, gotować pod przykryciem.
3-5 min. **100 P**
Pozostawić do schłodzenia.
3. W drugiej misce podgrzać pod przykryciem 100 ml wina i śmietanę.
2-3 min. **100 P**
4. Resztę wina wymieszać z mąką, dodać do gorącego płynu, wymieszać i gotować pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszać.
1-2 min. **100 P**
5. Pieczarki wypełnić nadzieniem z szynką, ułożyć w sosie i zapiekać na ruszcie.
 1. **2-3 min.** **100 P**
 2. **6-8 min.** **50 P**
 Po ugotowaniu odstawić pieczarki na ok. 2 minuty.

Hiszpania

NADZIEWANA SZYNKA

Jamón relleno

Całkowity czas gotowania: ok. 12-16 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)

plytka, owalna forma do zapiekania
(długość ok. 26 cm)

8 małych szpikulców drewnianych

Składniki

- 150 g szpinaku, bez łądyg
- 150 g twarożku, 20% F.i.Tr.
- 50 g tartego sera Emmentaler, pieprz słodka papryka
- 8 plasterki gotowanej szynki (400 g)
- 125 ml wody
- 125 ml śmietany
- 2 łyżki stołowe masła lub margaryny (20 g)
- 2 łyżki stołowe mąki (20 g)
- 1 łyżeczka (TL) masła lub margaryny do posmarowania formy

1. Szpinak drobno pokroić, wymieszać z twarożkiem oraz serem i przyprawić do smaku.
2. Na każdy plasterzek gotowanej szynki nałożyć łyżkę stołową nadzienia i zawinąć. Szynkę zamknąć drewnianym szpikulcem.
3. Przygotować sos beszamelowy. Włączyć płyn do miski, przykryć i podgrzać.
3-4 min. **100 P**
Połączyć masło z mąką, dodać do płynu i dokładnie wymieszać trzepaczką, aż ciasto się rozpuści. Przykryć, zagotować i zaczekać, aż składniki się połączą.
½-1 min. **100 P**
4. Zamieszać i doprawić do smaku. Włączyć sos do wysmarowanej tłuszczem formy, włożyć roladki i gotować pod przykryciem. Do grillowania zdjąć przykrywkę i postawić formę na ruszcie.
 1. **7-10 min.** **100 P**
 2. **7-8 min.** **50 P**
 Nadziewane roladki z szynki po ugotowaniu odstawić na ok. 5 minut.

Wskazówka:

Można użyć także gotowego sosu beszamelowego dostępnego w sprzedaży.

POLSKI





ZUPY I PRZYSTAWKI

Holandia

ZUPA PIECZARKOWA

Całkowity czas gotowania: 10-14 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)

Składniki

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| 200 g | pieczarek, w plasterkach |
| 1 | cebula (50 g), drobno posiekana |
| 300 ml | bulionu mięsnego |
| 300 ml | śmietany |
| 2 ½ łyżki stołowej | mąki (25 g) |
| 2 ½ łyżki stołowej | masła lub margaryny (25 g) |
| | sól pieprz |
| 150 g | śmietany (Crème fraîche) |

1. Warzywa z bulionem gotować w misce pod przykryciem.
7-9 min. **100 P**
2. Zmiksować wszystkie składniki. Dodać śmietaną.
3. Z mąki i masła wyrobić ciasto i dokładnie wymieszać je w zupie pieczarkowej. Doprawić solą i pieprzem, przykryć i gotować. Po zakończeniu gotowania doprawić zupę śmietaną.
3-5 min. **100 P**



DANIA GŁÓWNE

Grecja

BAKŁAŻANY Z NADZIENIEM MIĘSNYM

Melitsánes jemistéś mé kimá

Całkowity czas gotowania: ok. 21-24 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 1 l)
płytką, okrągłą formą do zapiekania (średnica ok. 25 cm)

Składniki

| | |
|-----------------|--|
| 2 | bakłażany, bez łodyg (po ok.250 g) |
| 3 | pomidory (ok. 200 g) |
| 1 łyżeczki (TL) | oliwy z oliwek do wysmarowania formy |
| 2 | cebule (1 00 g), posiekane |
| 4 | sztuki łagodnego, zielonego peperoni |
| 200 g | mielonego mięsa (wołowina lub jagnięcina) |
| 2 | ząbki czosnku, roztarte |
| 2 łyżki stołowe | gładkiej pietruszki, posiekanej |
| | sól i pieprz |
| | różowa papryka |
| 60 g | greckiego sera owczego, pokrojonego w kostkę |

Wskazówka:

Bakłażany można zastąpić cukinią.

1. Bakłażany przekroić wzdłuż na pół. Łyżeczką wydobyc miąższ, pozostawiając brzeg o szerokości około 1 cm. Bakłażany osolić. Miąższ pokroić w kostkę.
2. pomidory, usunąć gniazda i pokroić pomidory w kostkę.
3. Dno miski wysmarować oliwą z oliwek, dodać cebulę, przykryć i podduścić.
ok. 2 min. **100 P**
4. Usunąć gniazda i pokroić peperoni w krążki. Jedną trzecią zachować do dekoracji. Mielone mięso wymieszać z pokrojonymi bakłażanami, cebulą, pomidorami, krążkami peperoni, roztartymi ząbkami czosnku i pietruszką oraz całość doprawić.
5. Połówki bakłażanów osuszyć. Napełnić połową masy mięsnej, położyć na wierzchu ser owczy i nałożyć na to resztę nadzienia.
6. Włożyć połówki bakłażanów do wysmarowanej tłuszczem formy, postawić ją na talerzu obrotowym i gotować.
14-16 min. **70 P**
Połówki bakłażanów ozdobić krążkami peperoni i plasterkami pomidorów i gotować dalej.
5-6 min. **70 P**
Bakłażany po ugotowaniu odstawić na ok. 2 minuty.



DANIA GŁÓWNE



Holandia

MISA MIELONEGO

Gehacktschotel

Całkowity czas gotowania: ok. 20-23 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2,5 l)

Składniki

- 500g mielonego mięsa (wieprzowo-wołowe)
- 3 cebule (150 g), drobno posiekane
- 1 łyżka stołowa
- 50 g tartej bułki
- sól i pieprz
- 350 ml bulionu mięsnego
- 70 g przecieru pomidorowego
- 2 ziemniaki (200 g), pokrojone w kostkę

Austria

NADZIEWANY KURCZAK PIECZONY

Gefülltes Brathendl (2 porcje)

Całkowity czas gotowania: ok. 32 minut

Naczynie: Szklana forma, podstawek, nici

Składniki

- 1 kurczak (1100 g)
- sól
- igielki rozmarynu i listki majeranku
- 1 czerstwa bułka (tarta bułka, 40 g)
- 1 pęczek pietruszki, drobno posiekanej (10 g)
- 1 szczypta gałki muszkatołowej
- 5 łyżek stołowych masła lub margaryny (50 g)
- 1 żółtko
- 1 łyżka stołowa słodkiej papryki

Niemcy

PIKANTNY INDEK Z PATELNI

(2 porcje)

Całkowity czas gotowania: ok. 22-27 minut

Naczynia: Płytką, owalna forma do zapiekania z przykrywką (26 cm)

Składniki

- 1 filiżanka ryżu długoziarnistego, parabolicznego (120 g)
- 1 paczuska nitek szafranu
- 300 g piersi z indyka, pokrojonej w kostkę
- pieprz i papryka
- 250 ml bulionu mięsnego
- 1 cebula (50 g), w plasterkach
- 1 czerwona papryka (100 g), pokrojona w paski

- 2 marchewki (200 g), pokrojone w kostkę
- 2 łyżki stołowej pietruszki, posiekanej

1. Z mielonego mięsa, pokrojonej cebuli, jajka i tartej bułki wyrobić ciasto i doprawić solą i pieprzem. Włożyć wyrobioną masę do miski.
2. Wymieszać ją z przecierem pomidorowym.
3. Ziemniaki i marchewki wraz z płynem dodać do mięsa, wymieszać i gotować pod przykryciem.
Od czasu do czasu zamieszać
20-23 min. **100 P**
Masę jeszcze raz zamieszać i odstawić na ok. 5 minut. Potrawę podawać przybraną pietruszką.

1. Kurczaka umyć, osuszyć, natrzeć w środku solą, rozmarynem i majerankiem.
2. Bułkę do nadzienia namoczyć w zimnej wodzie (ok. 10 min.), a następnie odsączyć. Wymieszać z solą, pietruszką, gałką muszkatołową, masłem (20 g) i żółtkiem i włożyć nadzienie do kurczaka. Otwór zaszyć nicią.
3. Podgrzać masło (30 g).
ok. 1 min. **100 P**
Z masłem wymieszać paprykę oraz sól i posmarować tym kurczaka.
Kurczaka położyć na odwróconym podstawku, włożyć do szklanej formy i gotować bez przykrycia.
 1. **11-13 min.** **70 P**
 2. **7-9 min.** **70 P**Odwrócić kurczaka.
 3. **11-13 min.** **70 P**
 4. **5-6 min.** **70 P**Nadziewanego kurczaka po upieczeniu odstawić na ok. 3 minuty.

- 1 mały por (100 g), pokrojony w paski
- 2 łyżki stołowe (EL) masła lub margaryny (20 g)

1. Ryż wymieszać z szafranem i razem z kostkami mięsa włożyć do formy. Zalać bulionem, przykryć i gotować.
4-6 min. **100 P**
2. Dodać warzywa oraz przyprawy i wymieszać. Dodać płatki masła, przykryć i gotować.
 1. **1-2 min.** **100 P**
 2. **17-19 min.** **30 P**Potrawę z indyka odstawić po ugotowaniu na ok. 2-3 minuty

POLSKI

PL-31





DANIA GŁÓWNE

Szwajcaria

SZNYCEL PO ZURYCHSKU

Züricher Geschnetzeltes

Całkowity czas gotowania: ok. 10-14 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)

Składniki

600 g filetu cielęcego
1 łyżki stołowej masła lub margaryny (10 g)
100 ml białego wina
zagęszczacz do sosu, z przyprawami,
ciemny na ok. 1/2 l sosu
300 ml śmietany
1 łyżka stołowa pietruszki, posiekanej

Włochy

SZNYCEL CIEŁĘCY Z MOZZARELLĄ

Scaloppe all pizzaiola

Całkowity czas gotowania: ok. 23-27 minut

Naczynie: Płytką, okrągłą formą do zapiekania z przykrywką (długość ok. 25 cm)

Składniki

2 sery mozzarella (150 g)
500 g obranych pomidorów, z puszki (bez soku)
4 sznycele cielęce (600 g)
20 ml oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku, w plasterkach
pieprz, świeżo mielony
2 łyżki stołowej kaparów (20 g)
oregano, sól

Niemcy

KOLOROWE SZASZŁYKI

Całkowity czas gotowania: 29-30 minut

Naczynia: Ruszt

Trzy drewniane szpikulce
(długość ok. 25 cm)

Składniki

300 g kotletów wieprzowych
75 g wędzonego boczku
1-2 cebule (75 g) pokrojone w ćwiartki
3 pomidory (200 g) pokrojone w ćwiartki
1/2 zielonej papryki (75 g), pokrojonej na osiem części
3 łyżki stołowej (EL) oleju
2 łyżeczki słodkiej papryki
sól
1/2 łyżeczki pieprzu Cayenne
1 łyżeczki sosu Worcester

1. Filet pokroić w paski o szerokości palca.
2. Masło rozprowadzić równomiernie w misce. Cebulę z mięsem gotować w misce pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszać.
7-9 min. **100 P**
3. Dodać białe wino, zagęszczacz do sosu i śmietanę, wymieszać i dalej gotować pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszać.
3-5 min. **100 P**
4. Sznycel doprawić do smaku, jeszcze raz zamieszać i odstawić na ok. 5 minut. Potrawę podawać przybraną pietruszką.

1. Mozzarellę pokroić w plasterki. Pomidory zmiksować blenderem.
2. Mięso umyć, osuszyć i rozbić tłuczkiem. Rozprowadzić w formie oliwę i plasterki czosnku. Włożyć sznycele i przykryć je pastą z pomidorów. Posypać pieprzem, kaparami oraz oregano i gotować pod przykryciem.
14-16 min. **70 P**
Mięso odwrócić.
3. Na każdym kawałku mięsa położyć plasterki mozzarelli, posolić i grillować na ruszcie bez przykrycia.
9-11 min. **70 P**
Po ugotowaniu odstawić na ok. 5 minut.
Wskazówka: Można podawać ze spaghetti i świeżą sałatą.

1. Mięso i boczek pokroić w kostkę o wielkości około 2-3 cm.
2. Na szpikulce nadziewać na przemian mięso i warzywa.
3. Olej wymieszać z przyprawami i posmarować nim szaszłyki. Położyć szaszłyki na ruszcie i piec używając programu automatycznego
AC-8.
Waga: 0,6 kg



DANIA GŁÓWNE



Francja

FILET Z WĄTLUSZA PO PROWANSALSKU

Całkowity czas gotowania: 29-32 min

Naczynia: płaska forma do zapiekania

Składniki

| | |
|--------------------|--|
| 15-20 g | masła |
| 75 g | pieczarek, w plasterkach |
| 40-50 g | młodej cebuli |
| 1 ząbek | czosnku (roztarty) |
| 600 g | pomidorów z puszki, dobrze odsączonych (825 g) |
| 1 łyżeczki | soku z cytryny |
| 1 ½ łyżki stołowej | keczupu |
| ½-1 łyżeczki | suszonej bazylii, pieprz, sól |
| 600 g | filetu z wątlusza |

Szwajcaria

FILET RYBNY W SOSIE SEROWYM

Całkowity czas gotowania: ok. 30 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 1 l)
płytką, okrągłą formą do zapiekania (średnica 25 cm)

Składniki

| | |
|----------------------|--|
| 4 | filety rybne (ok. 800 g) (np. okoń, flądra lub wątlusz) |
| 2 łyżki stołowe (EL) | soku z cytryny |
| | sól |
| 1 łyżka stołowa | masła lub margaryny |
| 1 | cebula (50 g), drobno posiekana |
| 1 łyżka stołowa | mąki (20 g) |
| 100 ml | białego wina |
| 1 łyżeczka | oleju roślinnego do natłuszczenia formy |
| 100 g | potartego sera Emmentaler |
| 2 łyżki stołowe | posiekanej pietruszki |

Niemcy

FRYKADELE

Całkowity czas gotowania: 12-13 minut

Składniki

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 400 g | mielonego mięsa (wieprzowo-wołowe) |
| 4 łyżki stołowe | tartej bułki |
| 1 łyżka stołowa | zagęszczacz |
| 50 ml | mleka |
| 50 ml | wody |
| 1 | jajko |
| 50 g | posiekanej cebuli |
| 1 łyżeczka (TL) | musztardy sól, pieprz, papryka |

1. Masło, pieczarki, cebulę i czosnek gotować razem w płaskiej formie.
3 min. **100 P**
2. Przygotować sos. Wymieszać pomidory, sok z cytryny, keczup, bazylię, pieprz i sól.
3. Filety rybne ułożyć na warzywach, polać sosem i udekorować odrobiną warzyw.
26-29 min. **70 P**

1. Filety umyć, osuszyć i skropić sokiem z cytryny. Odstawić na ok. 15 min. do lodówki, ponownie odsączyć i osolić.
2. Masło rozprowadzić na dnie miski. Wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę i dusić pod przykryciem.
1-2 min. **100 P**
3. Posypać cebulę mąką i wymieszać. Następnie dolać białego wina i wymieszać.
4. Formę wysmarować tłuszczem i włożyć filety. Filety polać sosem i posypać serem. Postawić naczynie na talerzu obrotowym i gotować używając programu automatycznego **AC-6**. Waga: 1,1 kg.
Filety rybne po ugotowaniu odstawić na ok. 2 minuty. Potrawę podawać z posiekaną pietruszką.

1. Z podanych składników przygotować masę mięsną.
Odstawić masę na 5-10 minut do lodówki.
2. Następnie uformować z niej ok. 8 równych kotlecików.
Położyć frykadele na talerzu obrotowym i gotować.
7-8 min. **50 P**
3. Frykadele odwrócić.
ca. 5 min. (grill górny i dolny)

POLSKI

PL-33





PRZEKĄSKI

Francja

CROQUE MONSIEUR

Całkowity czas gotowania: ok. 6 minut

Składniki

- 2 kromki chleba tostowego
- 20 g masła
- 1-2 fatias de queijo
- plasterki sera topionego
(w zależności od wielkości tostów)
- 1 plasterek gotowanej szynki
- 1 łyżka stołowa Crème fraîche ok.30 g tartego sera

1. Chleb tostowy posmarować masłem.
2. Położyć ser oraz szynkę. Posmarować Crème fraîche.
3. Całość przykryć drugim tostem i posypać tartym serem.
Croque położyć na talerzu obrotowym i gotować.
 1. **2½-3 min.** **30 P**
 2. **ok. 2½ min.** (grill górny i dolny)

Szwajcaria

ŚLIWKI ZAWIJANE W BOCZEK

Całkowity czas gotowania: 3-5 minut

Składniki

- 8 plasterki boczku
- 16 suszonych śliwek

1. Plasterki boczku przeciąć w środku. W każdą połówkę plasterka zawinąć jedną śliwkę i zamknąć roladkę drewnianym szpikulcem. Położyć na talerzu obrotowym i gotować.
3-5 min. **100 P**

PALUSZKI SEROWE

Całkowity czas gotowania: ok. 6-7 minut

Składniki

- 100 g mrożonego ciasta francuskiego (ok. 1 półmiska), rozmrozić
- 1 żółtko
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- 30 g potartego sera Emmentaler
- 20 g potartego parmezanu

1. Ciasto francuskie dobrze rozwałkować.
2. Żółtko wymieszać z przyprawami i posmarować nim ciasto. Pokroić w paski 1 cm x 7cm. Posypać serem, lekko ścisnąć i położyć paski na talerzu obrotowym.
 1. **ok. 5 min.**
 2. **ok. 3 min.** (grill górny i dolny)

Niemcy

JAJECZNICA Z CEBULĄ I BOCZKIEM

Całkowity czas gotowania: 4-6 minut

Składniki

- 5-10 g margaryny
- 25 g cebuli, drobno posiekana
- 40 g boczku
- 3 jajka
- 3 łyżka stołowa mleka
- sól, pieprz

1. Na talerzu obrotowym rozdzielić tłuszcz, cebulę i boczek i podduścić.
2-3 min. **50 P**
2. Jajka ubić z mlekiem i przyprawami. Ubitą masą polać cebulę i boczek i doprowadzić do ścięcia.
2-3 min. **70 P**
Jajecznicę od czasu do czasu zamieszać.

HAMBURGER

Całkowity czas gotowania: 11-15 minut

Składniki

- 400 g mielonego wołowego, sól, pieprz

1. Składniki wyrobić, aż powstanie jednolita masa. Zimnymi rękoma uformować cztery płaskie kotleciki tej samej wielkości. Położyć je na talerzu obrotowym i gotować
ok. 7 min. **50 P**
2. Kotleciki odwrócić.
ok. 3 min. (grill górny i dolny)

PL-34



PRZEKĄSKI



Włochy

PIZZA Z KARCZOCHAMI

Pizza ai carciofi

Całkowity czas gotowania: 17-18 minut

Naczynia: Talerz obrotowy

Składniki

| | |
|-----------------|---|
| 150 g | mąki |
| 4 g | suszonych drożdży |
| 1 łyżeczka | cukru |
| 1 łyżeczka (TL) | soli |
| 2 łyżeczki | oleju |
| 90 ml | letniej wody |
| 200 g | odsączonych pomidorów z puszki |
| 100 g | serc karczochów |
| 1 łyżeczka | oliwy z oliwek do nasmarowania talerza obrotowego |
| 1 łyżka stołowa | przecieru pomidorowego |
| | bazylii, oregano, tymianek |
| | sól, pieprz |
| 30 g | salami w plasterkach |
| 50 g | gotowanej szynki |
| 10 | oliwek |
| 100 g | tartego sera |

Francja

CIASTO CEBULOWE

Całkowity czas gotowania: ok.: 24-27 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (2 l)

Składniki

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| 15 g | drożdży |
| 75 ml | wody |
| 185 g | mąki |
| 50 ml | oleju |
| 1 łyżeczka (TL) | soli |
| 25 g | margaryny lub masła |
| 500 g | posiekanej cebulki |
| 0 | jajek |
| 150 g | Crème fraîche |
| | sól, papryka |
| | świeżo zmielona gałka muszkatołowa |
| 50 g | przerośniętego boczku |
| | majeranek lub tymianek |

1. Mąkę i suszone drożdże dodać do cukru i soli (½ łyżeczki). Dolać oleju i wody i wyrobić elastyczne ciasto. Ciasto musi urosnąć w kuchence mikrofalowej.
2-3 min. **10 P**
Następnie pozostawić ciasto pod przykryciem na kolejnych 10-15 minut w kuchence.
2. Rozgnieść obrane pomidory i rozdzielić karczochy.
3. Talerz obrotowy nasmarować olejem. Ciasto drożdżowe rozwałkować i położyć na talerzu obrotowym. Ciasto kilkakrotnie nakłuć widelcem.
4. Posmarować ciasto przecierem pomidorowym i ułożyć na nim pomidory. Przyprawić do smaku i położyć pozostałe składniki. Na końcu położyć oliwki i posypać całość serem.
5. Używać programu do pizzy **P-4**.

Wskazówka: Przepis na ok. 0.8 kg.

1. Rozgnieść drożdże i rozpuścić w letniej wodzie. Mąkę, olej, sól i rozpuszczone drożdże włożyć do miski i wyrobić ciasto. Ciasto musi urosnąć w kuchence mikrofalowej.
2-3 min. **10 P**
Następnie pozostawić ciasto na 10-15 minut pod przykryciem.
2. Rozprowadzić w misce margarynę i zeszklić w niej cebulę. Po upływie połowy czasu zamieszać.
8-10 min. **100 P**
3. Cebulę pozostawić do schłodzenia i odcedzić. Mieszając stopniowo dodawać jajka i Crème fraîche. Doprawić solą, papryką i gałką muszkatołową.
4. Na posypanej mąką powierzchni rozwałkować ciasto do wielkości talerza obrotowego. Nasmarować tłuszczem talerz obrotowy, położyć ciasto i zawinąć brzegi. Pozostawić ciasto jeszcze przez 10 minut, aby urosło.
5. Boczek pokroić w drobną kostkę. W kilku miejscach nakłuć ciasto. Rozprowadzić na cieście cebulę. Dodać pokrojony w kostkę boczek. Posypać majerankiem lub tymiankiem i gotować.
 1. **ok. 9 min.** **50 P**
 2. **ok. 5 min.** (grill górny i dolny)
 3. **6-9 min.**

POLSKI

PL-35





PRZEKĄSKI

Francja

QUICHE Z KREWETKAMI

Quiche aux crevettes

Całkowity czas gotowania: 21-23 minuty

Naczynia: Miska z przykrywką (1 l)

Składniki

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| 200 g | mąki |
| 90 g | masła lub margaryny |
| 3 łyżka stołowa | zimnej wody |
| 1 łyżka stołowa | masła lub margaryny |
| 75 g | cebuli, drobno posiekana |
| 120 g | boczku pokrojonego w drobną kostkę |
| 100 g | krewetek |
| 1 | jajko |
| 100 ml | kwaśnej śmietany |
| | sól, pieprz, gałka muskatołowa |
| 1 łyżka stołowa | posiekanej pietruszki |

1. Z mąki, masła i wody wyrobić ciasto i odstawić na 30 minut w chłodne miejsce.
2. Masło rozprowadzić w miseczce. Włożyć do miski cebulę, boczek i krewetki i gotować pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszać.
3-4 min. **100 P**
3. Po ostygnięciu odcedzić. Jajka ubić z kwaśną śmietaną, przyprawami i ziołami.
4. Rozwałkować ciasto formując koło o średnicy ok. 26 cm, położyć je na środku talerza obrotowego i uformować brzeg. Dno ciasta kilkakrotnie nakłuć widelcem.
5. Wymieszać składniki, ułożyć je na cieście i piec.
 1. **8-9 min.** **50 P**
 2. **ok. 5 min.**
 3. **ok. 5 min.**

Rosja

PIEROGI RICOTTA

Tlupozu

Całkowity czas gotowania: ok.: 17-19 minut

Składniki

| | |
|------------|--|
| 200 g | mąki |
| ½ łyżeczki | proszku do pieczenia |
| 30 g | masła lub margaryny |
| ½ łyżeczki | soli |
| 1 | jajko |
| 50 ml | kwaśnej śmietany |
| 30 g | tartego parmezanu |
| 150 g | ricotty (lub sera twarogowego warstwowego) |
| 1 | małe jajko |
| | sól, pieprz, z młynka |

Do posmarowania:

| | |
|-----------------|--------|
| 1 | żółtko |
| 1 łyżka stołowa | mleka |

1. Z mąki, proszku do pieczenia, margaryny, soli, jajka i kwaśnej śmietany wyrobić gładkie ciasto. Ciasto na ok. 1 godzinę odstawić w chłodnym miejscu.
2. Parmezan i ricottę wymieszać z jajkiem. Doprawić mocno solą i pieprzem.
3. Na posypanej mąką powierzchni cienko rozwałkować ciasto. Wykroić z ciasta kółka o średnicy ok. 10 cm. Na środku każdego kółka umieścić pełną łyżeczkę nadzienia. Żółtko wymieszać z mlekiem i posmarować brzegi ciasta.
4. Ciasto złożyć na pół zamykając nadzienie (powstają półkola). Ząbkami widelca zagnieść brzegi ciasta. Posmarować pierogi resztą żółtka wymieszanego z mlekiem.
5. Położyć je na talerzu obrotowym i gotować. Ilość: ok. 10-12 sztuk.
 1. **9-10 min.** **30 P**
 2. **4-4½ min.** **50 P**

Wskazówka: Pierogi należy serwować świeże i ciepłe.

WARZYWA, MAKARON, RYŻ I KNEDLE



Hiszpania

NADZIEWANE ZIEMNIAKI

Patatas Rellenas

Całkowity czas gotowania: 13-17 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)
Talerz porcelanowy

Składniki

| | |
|-----------------|---|
| 4 | średniej wielkości ziemniaki (400 g) |
| 100 ml | wody |
| 60 g | szynki pokrojonej w drobną kostkę |
| ½ | cebuli (25 g), drobno posiekana |
| 75-100 ml | mleka |
| 2 łyżki stołowe | tartego parmezanu (20 g) sól, pieprz |
| 2 łyżki stołowe | tartego sera Emmentaler |

1. Włożyć ziemniaki do miski, dolać wody i gotować pod przykryciem. Od czasu do czasu zamieszać.

9-11 min. **100 P**

Pozostawić do ostygnięcia.

2. Przekroić ziemniaki wzdłuż na pół i ostrożnie wydrążyć. Masę ziemniaczaną połączyć z szynką, cebulą, mlekiem i parmezanem tak, aby powstało gładkie ciasto. Doprawić solą i pieprzem.

3. Masą napęlić połowki ziemniaków, posypać serem Emmentaler, położyć na talerzu i gotować.

4-6 min. **100 P**

Ziemniaki po ugotowaniu odstawić na ok. 2 minuty

Niemcy

SUFLET Z CUKINII I MAKARONU

Całkowity czas gotowania: ok. 30-38 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)
forma do zapiekania (średn. ok. 26 cm)

Składniki

| | |
|------------|--|
| 500 ml | gorącej wody ½ |
| ½ łyżeczki | oleju |
| 80 g | makaronu sól |
| 400 g | pokrojonych pomidorów z puszkii |
| 3 | cebule (150 g), drobno posiekane bazylią, tymianek, sól, pieprz |
| 400 g | cukinii, w plasterkach |
| 150 g | kwaśnej śmietany |
| 2 | jajka |
| 100 g | tartego sera Cheddar |

1. Wodę, olej i sól zagotować pod przykryciem w misce.

3-5 min. **100 P**

2. Wrzucić połamany na kawałki makaron, zamieszać i pozostawić do napęcznienia.

9-11 min. **30 P**

Makaron odsączyć i pozostawić do ostygnięcia.

3. Pomidory wymieszać z cebulą i dobrze przyprawić. Włożyć makaron do formy i polać sosem pomidorowym. Na wierzchu ułożyć plasterki cukinii.

4. Ubitą z jajkami kwaśną śmietaną polać suflet. Całość posypać tartym serem i gotować.

1. **23-25 min.** **100 P** oraz

2. **ok. 5 min.** **70 P**

Suflet odstawić po ugotowaniu na ok. 5-10 minut.

POLSKI



WARZYWA, MAKARON, RYŻ I KNEDLE

Austria

SUFLET ZE SZPINAKIEM

Całkowity czas gotowania: ok. 47-50 minut

Naczynie: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)
płaska, owalna forma do zapiekania
(długość ok. 26 cm)

Składniki

2 łyżki stołowe masła lub margaryny (20 g)
1 cebula (50 g), drobno posiekana
600 g liści szpinaku, mrożonego
sól i pieprz
gałka muszkatołowa
czosnek w proszku
1 łyżeczka masła lub margaryny do
posmarowania formy
500 g gotowanych ziemniaków, w plasterkach
200 g gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę
4 jajka
125 ml śmietany (Crème fraîche)
100 g tartego sera (np. Gouda)
Papryka do posypania

1. Masło rozprowadzić na dnie miski, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, przykryć i poddusić.
2-3 min. **100 P**
2. Dodać szpinak, przykryć miskę i gotować. Podczas gotowania raz lub dwa razy zamieszać.
12-14 min. **100 P**
Odcedzić i przyprawić szpinak.
3. Posmarować formę tłuszczem. Na przemian układać w formie plasterki ziemniaków, pokrojoną w kostkę szynkę oraz szpinak, tworząc warstwy. Ostatnią warstwą powinien być szpinak.
4. Jajka wymieszać ze śmietaną, doprawić i połączyć masą warzywa. Posypać suflet tartym serem, a na koniec także sproszkowaną papryką.
Po ugotowaniu odstawić suflet na ok. 10 minut.
1. 25-28 min. **100 P**
2. 5-6 min. **50 P**

Wskazówka:

Składniki sufletu można dowolnie zmieniać, np. brokuły, salami, makaron



NAPOJE, DESERY I CIASTA

Hiszpania

BIAŁE GÓRY BRZOSKWINIOWE

Melocotones nevados (ok. 8 sztuk)

Całkowity czas gotowania: ok. 4-6 minut

Naczynie: płytką, okrągłą formą ze szkła
(średn. ok. 25 cm)

Składniki

470 g pokrojonych na pół, odsączonych
brzoskwiń z puszek
2 białka
70 g cukru
75 g mielonych migdałów
2 żółtka
2 łyżki stołowe koniaku
1 łyżeczka masła lub margaryny do
posmarowania formy

1. Połówki brzoskwiń odsączyć.
2. Białka ubić na sztywną pianę. Na koniec dosypać trochę cukru (35 g).
3. Wymieszać ze sobą migdały, resztę cukru (35 g), żółtka i koniak.
4. Wymieszane składniki włożyć do poówek brzoskwiń. Nadzienie udekorować białą pianką używając do tego szprycy.
5. Nasmarować formę tłuszczem. Brzoskwinie włożyć do szklanej formy i zapiekać na talerzu obrotowym.
4-6 min. **70 P**



Niemcy

GRYSIK Z SOSEM MALINOWYM

Całkowity czas gotowania: ok. 17-21 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)

Składniki

| | |
|-----------------|----------------------|
| 500 ml | mleka |
| 40 g | cukru |
| 15 g | posiekanych migdałów |
| 50 g | grysiu |
| 1 | żółtko |
| 1 łyżka stołowa | wody |
| 1 | białko |
| 250 g | malin |
| 50 ml | wody |
| 10 g | zagęszczacza |
| 40 g | cukru |

Wskazówka: W przypadku mrożonych owoców czas gotowania należy wydłużyć o 3 minuty.

1. Mleko, cukier i migdały podgrzać w misce pod przykryciem.
5-6 min. **100 P**
2. Dodać grysik, wymieszać i gotować pod przykryciem, podczas gotowania przemieszać.
10-12 min. **30 P**
3. Żółtko wymieszać w filiżance z wodą i dodać do gorącej masy mieszając. Białko ubić na sztywną pianę i delikatnie dodać do masy. Wlać porcje do miseczek.
4. Maliny umyć i delikatnie odsączyć. Wodę wymieszać z zagęszczaczem i wlać do miski dodając owoce i cukier. Podgrzewać pod przykryciem. Zamieszać podczas podgrzewania i na koniec.
2-3 min. **100 P**
5. Maliny utrzeć i serwować jako sos do grysiu na zimno lub na gorąco.

Francja

GRUSZKI W CZEKOLADZIE

Poires au chocolat

Całkowity czas gotowania: ok. 13-17 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l) oraz miska z przykrywką (pojemność 1 l)

Składniki

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 4 | Gruszki (600 g) |
| 60 g | cukru |
| 1 | opakowanie cukru z wanilią (10 g) |
| 1 łyżka stołowa | likieru gruszkowego, 30% |
| 150 ml | wody |
| 130 g | gorzkiej czekolady |
| 100 g | śmietany (Crème fraîche) |

Wskazówka: Można podawać z kulką lodów waniliowych.

1. Gruszki obrać w całości.
2. Cukier oraz cukier z wanilią, likier i wodę wymieszać w misce i podgrzać pod przykryciem.
1-2 min. **100 P**
3. Gruszki włożyć do soku i gotować pod przykryciem.
8-12 min. **100 P**
Gruszki wyjąć z sosu i odstawić w chłodne miejsce.
4. 50 ml sosu wlać do mniejszej miski. Dodać rozdrobnioną czekoladę oraz śmietanę i podgrzać pod przykryciem.
2-3 min. **100 P**
5. Sos dobrze wymieszać. Gruszki serwować polane sosem.

Austria

CZEKOLADA ZE ŚMIETANĄ

Schokolade mit Schlagobers (2 porcje)

Całkowity czas gotowania: ok. 1 minuty

Naczynia: Duża filiżanka (200 ml)

Składniki

| | |
|--------|----------------------------------|
| 150 ml | spienionego mleka |
| 30 g | chocolate para culinária, ralado |
| 30 ml | śmietany wiórki czekoladowe, |
| 30 g | gorzkiej czekolady |

1. Mleko wlać do filiżanki. Czekoladę (na 1 porcję) w bloczku dodać do mleka, zamieszać i podgrzać. Ponownie zamieszać.
ok. 1 min. **100 P**
2. Sztywno ubitą śmietanę nałożyć na czekoladę i podawać udekorowaną wiórkami czekoladowymi.



NAPOJE, DESERY I CIASTA

Dania

GALARETKA OWOCOWA Z SOSEM WANILIOWYM

Rødgrød med vanille sovs

Całkowity czas gotowania: ok. 8-11 minut

Naczynia: Miska z przykrywką (pojemność 2 l)

Składniki

| | |
|--------|------------------------------------|
| 150 g | czerwone porzeczki, umyte i obrane |
| 150 g | umyte i obrane truskawki |
| 150 g | umyte i obrane maliny |
| 250 ml | białego wina |
| 100 g | cukru |
| 50 ml | soku z cytryny |
| 8 | listków żelatyny |
| 300 ml | mleka |
| | miąższ z ½ laski wanilii |
| 30 g | cukru |
| 15 g | zagęszczacza |

Wskazówka: Galaretka owocowa smakuje bardzo dobrze również ze schłodzoną śmietaną lub jogurtem.

1. Trochę owoców zachować do zapiecenia. Resztę owoców utrzeć z białym winem i podgrzać w misce pod przykryciem.
5-7 min. **100 P**
Dodać cukier i sok z cytryny.
2. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie na ok. 10 minut, następnie wyjąć i wycisnąć. Dodać żelatynę do masy owocowej i mieszać, aż się rozpuści. Galaretkę wstawić do lodówki, aby stężała.
3. Wlać mleko do miski. Rozciąć laseczkę wanilii i wydobyć miąższ. Miąższ wanilii, cukier i zagęszczacz wymieszać z mlekiem i gotować pod przykryciem. Zamieszać podczas podgrzewania i na koniec.
3-4 min. **100 P**
4. Galaretkę przełożyć na talerz i zapiec z całymi owocami. Podawać z sosem waniliowym.

Niemcy

SERNIK (na 12 porcji)

Całkowity czas przygotowania: ok. 23-27 minut

Naczynia: okrągła forma do pieczenia (średn. ok. 26 cm)

Składniki

| | |
|-----------------|---|
| 300 g | mąki |
| 1 łyżka stołowa | kakao |
| 3 łyżeczki | proszku do pieczenia (9 g) |
| 150 g | cukru |
| 1 | jajko |
| 150 g | masła lub margaryny |
| 1 łyżeczka | masła lub margaryny do posmarowania formy |
| 100 g | masła lub margaryny |
| 100 g | cukru |
| 1 | opakowanie cukru z wanilią (10 g) |
| 3 | jajka |
| 400 g | twarożku, 20 % F.i.Tr. |
| 1 | opakowanie budyniu waniliowego (40 g) |

1. Wymieszać mąkę, kakao i proszek do pieczenia. Dodać cukier, jajko oraz masło i wymieszać ręcznym mikserem.
2. Formę nasmarować tłuszczem, włożyć około $\frac{2}{3}$ ciasta i docisnąć je do dna formy. Uformować brzeg o wysokości 2 cm i podpiec ciasto.
7-9 min. **70 P**
3. Ręcznym mikserem przygotować krem z masła, cukru i jajek. Na koniec dodać twarożek i budyń w proszku.
4. Masę twarogową rozprowadzić na przygotowanym cieście, resztę kawałków ciasta rozdzielić na serniku i upiec.
16-18 min. **70 P**

- SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •
 • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
 ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**



1. Garantie mit Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts-Mikrowellengeräte im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Sehr geehrter Sharp Kunde,

alle ein-/ untergebauten Haushalts-Mikrowellengeräte, die durch einen Fachbetrieb fachgerecht mit einem von SHARP genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/ bzw. untergebaut worden sind, werden im Quick 48 Vor-Ort-Service abgewickelt. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistungen: Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantiepflichtungen für Mängel durch kostenlose Reparatur und einen **Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service**. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich übernehmen wir.

Im Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service werden alle Reklamationen, die montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr beim Quick 48 Deutschland, **Tel.: 0180 / 5 23 46 74** *(€ 0,14/Min) und in Österreich **Tel.: 0820 / 240 496** ** (€ 0,145/Min) eingehen, ab dem darauffolgenden Werktag gerechnet, im Regelfall innerhalb 48 Stunden bei Ihnen im Vor-Ort-Service repariert.

Geltendmachung der Garantie: Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist unter Angabe des Kaufdatums, der Modellbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes unter den oben aufgeführten Telefonnummern geltend gemacht werden. Bei der Vor-Ort-Reparatur ist dann der Kaufbeleg, aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und die Seriennummer des Gerätes ergibt, vorzulegen.

Achtung:

Wird dieser Service für von Ihnen selbst ein-/untergebaut Geräte in Anspruch genommen, sind für Aus-/und Einbau, Fahrzeit und Km die entstehenden Kosten von Ihnen zu tragen!
 Bitte erkundigen Sie sich vor Anforderung des Kundendienstes bei diesem über die anfallenden Kosten. Den für Sie nächstgelegenen Kundendienst nennt Ihnen gern unsere o.g. Hotline.

Als Nachweis für Sachmängel-/ Garantiarbeiten dient Ihr Kaufbeleg / Rechnung.

Selbstverständlich können Sie unseren QUICK 48 Vor-Ort-Service für Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

**Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de**

- SEULEMENT VALIDE POUR L'ALLEMAGNE ET L'AUTRICHE • SLECHTS GELDIG VOOR DUITSLAND EN OOSTENRIJK •
 • SOLTANTO VALIDO PER LA GERMANIA E L'AUSTRIA • SOLAMENTE VÁLIDO PARA ALEMANIA Y AUSTRIA •
 ONLY VALID FOR GERMANY AND AUSTRIA •

Vorgehensweise bei Vorliegen eines Produktmangels:

- **Wurde Ihr Gerät durch einen Fachbetrieb mit einem von Sharp genehmigten Einbaurahmen oder rahmenlos ein-/untergebaut, können Sie die unter Ziffer 1. aufgeführten Garantieansprüche im Rahmen des Quick 48 Vor-Ort-Service geltend machen und sich direkt an den KUNDEN-SERVICE wenden oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**
- **Für alle übrigen Geräte können Sie die unter Ziffer 2. aufgeführten Garantieansprüche ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service oder Sachmängel gegenüber Ihrem Verkäufer geltend machen.**

2. Garantie ohne Quick 48 Stunden Vor-Ort-Service

Gilt für Deutschland und Österreich

Haushalts - Mikrowellengeräte

Wichtiger Endkunden – Hinweis: Serviceabwicklung nur über den Verkäufer. Die in dieser Garantie beschriebenen Ansprüche stehen Ihnen zusätzlich neben den gesetzlichen Sachmängelansprüchen gegen Ihren Verkäufer zu.

Sehr geehrter SHARP Kunde,

SHARP- Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemäßer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten. Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschließen. Sollte Ihr Gerät innerhalb der gesetzlichen oder mit Ihrem Verkäufer vereinbarten Verjährungsfristen für Sachmängel-/ Garantiefristen einen Mangel aufweisen und das Gerät wurde **nicht von Ihrem Handelspartner ein-/untergebaut**, so wenden Sie sich bitte an den Verkäufer, bei dem Sie das Gerät erworben haben und geben Sie das defekte Gerät dort ab, denn dieser ist Ihr Ansprechpartner für Sachmängel.

Umfang der Garantie: Sollte Ihr Mikrowellengerät trotz sorgfältiger Herstellung und Endkontrolle einen Mangel aufweisen, können Sie innerhalb der Garantiezeit, Garantieleistungen gegen Sharp Electronics (Europe) GmbH in Anspruch nehmen. Diese stehen Ihnen zu, wenn ein herstellungsbedingter Material- und/oder Verarbeitungsmangel (nachfolgend „Mangel“) bei dem Mikrowellengerät oder Teilen davon - mit Ausnahme der Garraum-Glühlampe - innerhalb von 24 Monaten auftritt. Die Garantie umfasst nicht Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Bedienungsfehler oder durch Fremdeinwirkung entstanden sind. Transportschäden bei Neugeräten müssen Sie bei Ihrem Verkäufer geltend machen. Die Garantiefrist von 24 Monaten beginnt mit dem Tag, an dem Sie das fabrikanneue Gerät von einem Händler gekauft haben. Die Erbringung von Garantieleistungen verlängert nicht die Garantiezeit.

Garantieleistung:

Sharp Electronics (Europe) GmbH erfüllt seine Garantieverpflichtung für Mängel nach seiner Wahl durch kostenlose Reparatur oder durch Austausch des mangelhaften Gerätes gegen ein mangelfreies. Etwa anfallende Transportkosten innerhalb Deutschlands und Österreich werden von uns übernommen.

Geltendmachung der Garantie:

Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, benötigen Sie den Kaufbeleg (Rechnung, Quittung) aus dem sich das Kaufdatum, die Modellbezeichnung und Seriennummer des Gerätes ergibt. Der Mangel des Gerätes muss innerhalb der Garantiefrist von Ihnen gegenüber einem Sharp Service-Partner oder einem autorisierten Händler von Sharp Electronics (Europe) GmbH geltend gemacht werden. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr an **unsere Service-Hotline 01805-29 95 29 *** (€ 0,14/Min)

Selbstverständlich können Sie unseren Kundendienst für Sharp-Mikrowellengeräte auch nach Ablauf der Verjährungsfristen für Sachmängel-/Garantiefristen in Anspruch nehmen, dann jedoch gegen Aufwandsberechnung des jeweiligen Kundendienstes.

Garantiegeber: SHARP Electronics (Europe) GmbH, Sonninstraße 3, 20097 Hamburg
www.sharp.de

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

BELGIUM - <http://www.sharp.be>

En cas d'une réclamation concernant une four a micro-onde SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158

AVTC, Kleine Winkellaan 54, 1853 Strombeek-Bever, 02/2674019 / **ETS HENROTTE**, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Joncs 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - <http://www.sharp.nl>

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of naar onderstaand Sharp Service Centrum.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk -, Postbus 900, 3990 DW Houten, 0900-7427723

FRANCE - <http://www.sharp.fr>

En cas de réclamation pour les fours micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à l'une des stations techniques agréées SHARP suivantes:

A.A.V.I., 1 rue du Mont de Terre, 59818 Lesquin Cedex, 03.20.62.18.98 / **A.A.V.I. (Point d'Accueil)**, 9-11 rue Léon Trulin, 59000 Lille, 03.20.14.96.20 / **A. P. F.**, 1 rue Gracchus Babeuf 93130 Noisy le Sec, 01.48.43.33.08 / **ATELIER ROUSSEL**, 12 Bld Flandre Dunkerque, 56100 Lorient, 02.97.83.07.41 / **BASTIA TELE VIDEO**, Immeuble Le Béarn - Av. de la libération, 20600 Bastia, 04.95.30.81.29 / **C.M.T.S.**, 38 rue des Ormeaux, 75020 Paris, 01.43.70.20.00 / **ELECTRONIC SERVICE PLUS**, 5 bd LOUIS XI - ZI le Menneton, 37000 Tours, 02.47.77.90.90 / **ELECTRO SERVICE**, 21 rue de Mulhouse - B.P 122, 68313 Illzach, 03.89.62.50.00

ELECTRO TECH, 26 rue Cyrano 69003 Lyon, 0892.691.032 / **M.R.T.**, 74 Rue Albert Einstein - 72021 Le Mans Cedex, 02.43.28.52.20 /

SETELEC, 23 rue de la L'Argilière 76420 Bihorel 02.35.60.64.39 / **S.T.E.**, 3 chemin de l'Industrie, 06110 Le Cannet Rocheville, 04.93.46.05.00 / **TECH SERVICE**, 15 rue du Château de Ribaute, ZA Ribaute 2, 31130 Quint Fonsegrives, 05.62.57.63.90

ITALIA - <http://www.sharp.it>

Nel caso si verificassero problemi alla vostra apparecchiatura potrete rivolgervi presso un nostro centro di assistenza autorizzato sharp

ABRUZZO: C.A.T. di BELLONE, VIA DELL AREOPORTO,76, TERAMO TE 0861-415745 0861-212117 / **CTR di de Berardinis Vincenzo**, Via G. Cacchi, 18 L'Aquila AQ, 0862-315407 0862-315407 / **CTR di De Berardinis Vincenzo Filiale Avezzano**, Via P. Gobetti, 10 Avezzano AQ, 0862-315407 0862-315407 / **ELETTROVIDEO SNC**, VIA TIBURTINA, 64 PESCARA PE, 085-52020 085-52020 / **MARINANGELI FABRIZIO**, VIA ROCCO CARABBA, 27 L'AQUILA AQ, 0862-310279 0862-322408 / **MARINANGELI FABRIZIO FILIALE DI AVEZZANO**, VIA F.LLI ROSSELLI, 4/A AVEZZANO AQ, 0863-25207 0863-25207

BASILICATA: LD SERVICE, via Viviani 2 Potenza PZ, 0971-472578 0971-472578 / **MATERA ELETTRONICA SNC DI BUONO E. & C.**, VIA E. MAIORANA, 86/88 MATERA MT, 0835-389310 0835-389310

CALABRIA: ATER SNC DI DOMENICO & AURELIO CATALANO, Via Naz. Pentimela 159/a-b Reggio Calabria RC, 0965-47051 0965-47855 / **AUDIOVIDEO SNC DI VARRESE & COSTANTINI**, VIA A. DE GASPERI, 44 VIBO VALENTIA VV, 0963- 45571 0963- 45572 / **BATTAGLIA SAVERIO**, VIA C. COLOMBO, 85 CATANZARO LIDO CZ, 0961-33824 0961-737337 / **CIANO GIUSEPPE**, VIA SECONDA TRAVERSA, 16 TAURIANOVA RC, 0966-643483 0966-614946 / **COZZOPOLI & CRUPI SNC**, VIA R. CAMPI PRIMO TRONCO, 103 REGGIO CALABRIA RC, 0965- 24022 0965-310778 / **EUROTRADING SAS DI AIELLO GAETANO**, VIA TORINO, 121/123 CROTONE KR, 0962- 20889 0962-24254 / **S.A.T.E di DODARO & GERVASI SNC**, VIA DEGLI STADI, 28/F COSENZA CS, 0984- 482337 0984- 482337 / **FAG SERVICE SRL**, VIA MAGENTA, 7 CARIATI MARINA CS, 0983-91843 0983-91943

CAMPANIA: CONGESTRI' IGNAZIO, Via G. Bruno, 8 Maddaloni CE, 0823-437704 0823-437704 / **DRF ELETTR. di RUBBO**, ZONA INDUSTRIALE PEZZAPIANABENEVENTO BN, 0824-21831 0824-21831 / **ELETTRONICA D' ARGENIO**, VIA NAZION. TORRETTE, 195 MERCOGLIANO AV, 0825-681590 0825-681590 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI**, VIA FERRARECCE PAL. ETA 173/175 CASERTA CE, 0823-443099 0823-356006 / **ELETTRONICA NASTI DI BRUNO NASTI FILIALE**, VIA CILEA, 52 AVERSA CE 081-8113163 / **ELETTRONICA SERVICE SNC**, VIALE EUROPA, 15 CASTELL. DI STABIA NA, 081-8728280 081-8728280 / **ERREDIESSE SERVICE SRL**, VIA P. MASCAGNI, 74/76 NAPOLI NA 081-5794825 081-5791899 / **M.C.** Magna Grecia, 137/139 Capaccio Scalo SA 0828-730071 0828-730071 / **S.A.RI.EL. SAS**, VIA DIOCLEZIANO, 177 NAPOLI NA 081-7628155 081-7628155 / **SE.RI.EL.CO**, V.DELLE MEDAGLIE D'ORO, 163 COSENZA CS, 0984-33152 0984-33152

EMILIA ROMAGNA: AUDIO VIDEO CENTER SNC, VIA F. VANDELLI, 23/29 MODENA MO, 059-235219 059-210265 / **BARGELLINI ORAZIO**, VIA LOCCHI, 3/C FORLI' FO, 0543- 701446 0543- 701446 / **CASALIGGI F.LLI SNC**, VIA BOSELLI, 77 PIACENZA PC, 0523-615740 0523-602014 / **ELECTRON SERVICE SNC**, VIA F.LLI AVENTI, 59 FERRARA FE, 0532-903250 0532-903250 / **MA.PI. SNC DI MAURIZI E CAMPAGNOLI**, VIA T.AZZOLINI, 3 BOLOGNA BO, 051-6414115 051-406848 / **NOVATECNICA**, Via Giovenale, 78/A - Viserba di Rimini Rimini RN, 0541-736361 0541-1831497 / **NUOVA CRT DI AUGUSTO BOERI**, VIA MOLINARI, 40 PIACENZA PC, 0523-592345 0523-592345 / **NUOVA TECNOCOOP**, VIA ARMELLINI 28/30/32 BELLARIVA RIMINI RN, 0541-370812 0541-370812 / **PARMASERVICE SAS**, VIA BENEDETTA, 47/A PARMA PR, 0521-271666 0521-271666 / **RAVSERVICE DI RAVEZZI ANGELO**, VIA AVOGADRO, 6/10 BELLARIA RN, 0541-347714 0541-324413 / **RTE SNC DI I. CATELLANI & C. SNC**, Via Premuda, 38/V Reggio Emilia RE, 0522-381277 / **TERMOSERVICE SAS DI BARTOLETTI IMERIO**, VIA DISMANO, 114/N PONTE NUOVO RAVENNA RA, 0544-472001 0544-67837 / **VIDEO 2000 SRL**, VIA DELL-INDUSTRIA, 26 BOLOGNA BO, 051-531581 051-19931146 / **P. & L. DI LELLI MAURO E C. SNC**, VIA TOSCANA, 7 MONTALE RANGONE MO, 059-530300 059-530300 / **REM SNC**, VIA MANFREDI, 110/A PIACENZA PC, 0523 716361 0523 716361

FRIULI VENEZIA GIULIA: A.V.R. SERVICE DI FOCESATO IVAN MOSE', VIA COLONNA, 20/8 PORDENONE PN, 0434-27669 0434-523661 / **ELECTRONIC SERVICENTER SAS**, VIA GATTERI, 12 TRIESTE TS, 040-3478423 040-3478423 / **STARACE ELIO TECNICALSA DI BRANDOLIN DARIO**, Via Caprin, 4 Trieste TS, 040-773718 040-773718

LAZIO: A.P. RIP. ARDUINI PIERO, VIA LICINIO REFICE, 192 FROSINONE FR, 0775-291267 0775-291267 / **CENTRO E.L.VA. SNC**, VIA ATTILIO MORI, 19/21 ROMA RM, 06-2148641 06-2753048 / **CTS centro tecnico specializzato di Rita De Renzi**, Via Rialto, 38/42 Roma RM, 06-39729748 06-39733315 / **ELETTRONICA 81 SNC**, VIA EZIO, 56/58 LATINA LT, 0773-694608 0773 414612 / **ITALREG SRL**, SS FORMIA-CASSINO KM 30,200 LOC PENITRO FORMIA LT 0771-738011 0771-738061 / **PALMIERI F.**, VIA S.POLLEDRARA, 219 FROSINONE FR 0775-291485 0775-291485 / **PANASERVICE SRL**, VIA BARBANA, 35 ROMA RM 06-5403384 06-5401221 / **PANASERVICE SRL FILIALE**, VIA TARENTINO, 27/29 ROMA RM 06-25204806 / **VIDEO**

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

SERVICE SAS DI G. CALABRESE & C., Str. Teverina, Km. 2,400 Loc. Pantanese Viterbo VT, 0761-251557 0761-251558 / **VITECART 99 DI TRIPPINI PAOLO**, VIA DELLA PALAZZINA, 103/H VITERBO VT, 0761-220522 0761-220522

LIGURIA: C.R.E. DI ARATELE FABRIZIO, VIA CAMOZZINI, 189R GENOVA VOLTRI GE, 010-6121754 0106100154 / **ELETTROCLIMA DI REBUFFO MARCO**, REGIONE VALLUVAIA, 13 SAN BARTOLOMEO AL MARE IM, 0183-400102 / **MICHELIS SANDRO**, Via Giannetti, 8/10 Imperia IM, 0183-275891 0183-275891 / **RIEN SNC**, Via Valle, 17/19 La Spezia SP, 0187-21925 0187-21925 / **TELESERVICE DI SCALVO N. & C. snc**, VIA PONCHIELLI 27R SAVONA SV 019-810058 019-019-852596 / **TOGNETTI SERVICE DI TOGNETTI MASSIMILIANO**, VIA LUNIGIANA, 589 LA SPEZIA SP 0187-507656 0187-507656 / **VILL@ SNC DI R. VILLA E M.T. ADAMO**, VIA S. CHIARA, 6 R GENOVA GE 010-5740318 010-8630203

LOMBARDIA: 2M DIGITECH SRL, via Rossini 102 DESIO MI, 0362-306557 0362-306148 / **AE CLIMA SERVICE SRL**, VIA GUIDO DA VELATE, 3 MILANO MI, 02-6466930 02-6466930 / **BACCINELLI MARZIO E C. SNC**, VIA BRANZE, 22 BRESCIA BS, 030-2006411 030-2006411 / **CREL SNC**, VIA CARDUCCI SONDRIO SO, 0342-216538 0342-216538 / **EUROTECNICA DI RONCHI**, VIA MILANO, 74/B BRESCIA BS, 030-317673 030-317673 / **F.G.R. ELECTRONIC SAS**, VIA R. PELLEGGATTA, 34/A VIMERCATE MI, 039-6082592 039-6085034 / **GRANDINI E TORCHIO SNC**, VIA FASOLO, 4 PAVIA PV, 0382-471360 0382-471360 / **MARKET RICAMBI SERVICE SNC**, VIA SAVONA, 43 MILANO MI, 02-48952866 02-4239820 / **MORINI DANIELE**, VIA MAIOCCHI, 10 VOGHERA PV, 0383-368740 0383-368740 / **S.T.A.R.T. VIDEO HI-FI**, VIA ORTI ROMANI, 16/A CREMONA CR, 0372-38731 0372-38731 / **SA.MO di Sacchetto Teresio e c. snc**, Via Spalato, 4 Vigevano PV, 0381-42353 0381-42353 / **TECNOVIDEO SNC**, P.ZZA DE GASPERI, 28 MANTOVA MN, 0376-321554 0376-321554 / **TELETECNICA 2000**, VIA TORINO, 21 GALLARATE VA, 0331-775519 0331-775519 / **TELETECNICA 2000 FIL. VARESE**, VIALE VALGANNA, 178 VARESE VA, 0332-499365 0332-499365 / **VIDEO SERVICES SNC DI VALENTI F. E C.**, Via Locatelli, 2 Seriate BG, 035-296883 035-300076 / **Z BIT SRL**, VIA CHIOGGIA 3 MILANO MI 02-26822804 02-26110301 / **PAGANINI GRAZIANO**, VIA TOLMEZZO, 6 BUSTO GAROLFO MI 0331-566379 0331-566603

MARCHE: CAT DI SCHIARATURA E MORBIDELLI SNC, VIA A. CECCHI, 25 PESARO PS, 0721-25608 0721-25608 / **CENTER SERVICE DI TESTAFERRI**, VIA MATTEO RICCI, 8 ANCONA AN, 071-889660 071-2181171 / **MARCONI LANFRANCO**, VIA M.BIANCO, 10 S.BENEDETTO DEL TRONTO AP, 0735-659230 0735-751155 / **S.A.T. RADIO TV**, VIA D. ROSSI, 32-34 MACERATA MC, 0733-231304 0733-230492 / **SAT RADIO TV FIL. ASCOLI**, VIA TEBALDINI, 2 SAN BENEDETTO AP, 0733-231304 0733-230492

MOLISE: TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G., VIA V. EMANUELE, 67/69 RICCIA CB 0874-716783 0874-716783 / **TELECOM AUDIO VIDEO SERVICE DI MANOCCHIO G. FILIALE**, VIA XXIV MAGGIO, 73 CAMPOBASSO CB 0874-484440 0874-484440

PIEMONTE: ALPILAB DI GIORDANO, CORSO GIOVANNI XXIII, 11 CUNEO CN, 0171-690384 0171-648063 / **ARTE E TECNICA SNC**, VIA FALLETTI, 22 BIELLA BI, 015-8496250 015-8496250 / **ELEKTRO di FIORE F.**, C.SO XXVI APRILE, 26 VERCELLI VC, 0161-250071 0161-255843 / **ELTE SNC DI CONTESTABILE NICOLA**, Via Ugo Foscolo, 26 Torino TO, 011-6503786 011-6503786 / **GUIDA di GUIDA ALESSIO**, VIA ROGGIOLO, 5 TRECATE NO 0321-71608 0321-777003 / **MORINI D. SUCCURSALE - A.R. ELETTRONICA SAS**, PIAZZA TORIANI, 12 ALESSANDRIA AL 0131-226212 0131-226212 / **REAT DI FRISINA RITA**, C.SO UNIONE SOVIETICA, 584 TORINO TO, 011-3979817 011-3979817 / **SIRAGUSA E ROAGNA SNC**, C.SO MATTEOTTI, 41 ASTI AT 0141-531131 0141-531131 / **VIDEOTEXT DI OBERTO STEFANO**, P.ZZA TRENTO E TRIESTE, 51 CANALE CN, 0173-95878 0173-979638

PUGLIA: ARNESANO FAUSTINO, VIA M.MOSCARDINO, 10 LECCE LE, 0832-318277 0832-318277 / **ASTROTEC P.S.C.A.R.L.**, VIA DEL FEUDO D'ASCOLI, 37 FOGGIA FG, 0881-720921 0881-567123 / **DBF ELETTRONICA DI DI BIASE FARINA EUTERIO**, VIALE OFANTO, 209/D FOGGIA FG, 0881-331126 0881-331126 / **Lamorgese Paolo**, Via Sabotino, 89/91 Bari BA, 080-5421281 080-5428359 / **MICROKEY SRL**, Via Giammatteo, 22 Lecce LE, 0832-399398 0832-399600 / **MICROKEY SRL SUCCURSALE**, Via de giuseppe, 73 Maglie LE, 0836-424813 / **SANTORO ATTILIO**, VIA MARCHE 24 TARANTO TA, 099-335884 099-335884 / **SAT DI PARTIPULO**, VIA BORSSELLINO E FALCONE, 17 BIS BARI BA, 080-5022999 080-5022992 / **STEAR DI PICI VINCENZO**, VIA NANNARONE, 2/A FOGGIA FG, 0881-778483 0881-778483 / **TAURISANO SERVICE SRL**, VIA NUMA POMPILIO, 49/55 BRINDISI BR, 0831-564069 0831-522021

SARDEGNA: AS.TEC ELETTRONICA SNC, VIA RIVA VILLASANTA, 227 CAGLIARI CA, 070-524153 070-504109 / **CO.RI.FR.EL. SNC DI AMICO A. & C.**, VIA MONASTIR, 112 CAGLIARI CA, 070-282354 070-272727 / **FLORIS SERGIO**, VIA MAZZINI, 56 GONNESA CA, 0781-45436 0781-469198 / **G.S. ELETTRONICA DI PORCU**, VIA DELLA RESISTENZA, S.N. NUORO NU, 0784-203084 0784-203084 / **LA VIDEO ELETTRONICA SNC DI FAEDDA**, VIA SARDEGNA, 91 ORISTANO OR, 0783-300026 0783-777599 / **VIDEOELETTRONICA SNC DI PEDOL E SABA**, VIA TORINO, 18 SASSARI SS 079-276616 079-273239 / **BRACCU GAVINO**, VIA DE SIMONE, 9 OLBIA SS, 0789-50114 0789-50114

SICILIA: A.V.S. Elettronica snc, VIA SASSARI, 2/C CATANIA CT, 095-446696 095-434337 / **ADAMO & C. SNC**, VIA G. FERRARIS, 20 RAGUSA RG, 0932-624553 0932-627191 / **ALAMIA SERVICE PICCOLA COOPERATIVA**, C.SO PISANI, 310/312 PALERMO PA, 091-6570502 091-6575761 / **ARTE TV sas**, VIA G.CENTORBI, 17 MAZARA DEL VALLO TP, 0923-908160 0923-670035 / **AUDIO VIDEO SRL**, VIA DON MINZONI, 52/54 CALTANISSETTA CL, 0934-552111 0934-552111 / **C.T.A. SERVICE PALERMO**, VIA RAPISARDI, 44 PALERMO PA, 091-343431 091-346488 / **CUPPARI ELECTRONICS**, VIA S.AGOSTINO IS, 265 MESSINA ME, 090-672064 672065 090-672065 / **CUPPARI ELECTRONICS SUCCURSALE**, VIA LIBERTA', 95 Capo D'Orlando ME 0941-911785 0941-912552 / **ELETTRONICA DI TULLIO MARIA**, VIA CARLENTINI, 40/A SIRACUSA SR, 0931-758602 0931-758602 / **ELETTROSERVICE DI COLOMBO PIERO & C. SNC**, VIA VARIANTE SS 115 KM 338,400 N. 28 MODICA RG, 0932-46169 0932-456169 / **EUROSERVICE 2000**, VIA DEGLI ATLETI 61/C MARSALA TP, 0923-956475 0923-956475 / **G & B CAT DI GABRIELE BARRACO SNC**, VIA COSENZA, 141/151 ERICE TP, 0923-568611 0923-568642 / **GUASTELLA GIUSEPPE**, VIA OLANDA, 11 GELA CL 0933-933976 0933-933976 / **S.A.T.E.L. SERVICE SNC**, CORSO SICILIA, 55 A-C CATENANUOVA EN, 0935-75085 0975-75085 / **SILVESTRO MATTEO DI SILVESTRO ROBERTO E C. SAS**, VIA C. BATTISTI IS 74 MESSINA ME, 090-2932105 090-2932105 / **TRISCARI BARBERI GIUSEPPE**, Via Pindemonte, 97 PRIORO GARGALLO SR, 333 5848485 1782276341 / **VIDEO SERVICE SNC DI DE FRANCISCI E NOLENTINI**, Via P. Nenni, 1 Agrigento AG, 0922-595881 0922-595881

TOSCANA: A.T.E.S. di ZAPPALÀ L., VIA TORINO, 3/A LIVORNO LI, 0586-859566 0586-859566 / **ARRIGHI RIPARAZIONI DI ARRIGHI SERENA**, VIA F.LLI CERVI, 26/28 P.A ELSA EMPOLI FI 0571-931327 0571-931327 / **ATER DI MUSTACCHIA ANGELO E C. SAS**, VIA AURELIA, 288 ROSIGNANO SOLVAY LI, 0586-762102 0586-768056 / **BARDAZZI PAOLO**, via E. Forlanini 8DR Firenze FI, 055-4376776 055-431956 / **BELCARI ENRICO**, VIA J. GAGARIN, 70 - FORNACETTE PISA PI, 0587-420273 0587420911 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. CECINA**, C.so Matteotti, 320/a-b Cecina LI, 0586-635071 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. FIL. PRATO**, Via Fiorentina, 76/a-b Prato PO, 0574-632652 0574-4632690 / **CATE SNC DI BALDI M. E BUONAMICI G. SEDE**, Via Segantini, 2 Empoli FI, 0571-80652 0571-944115 / **DBS Elettronica snc di Aldovardi S. & c.**, Via Simon Musico, 2/c Massa MS, 0585-489893 0585-886122 / **ELETTRONICA RNP DI PUCETTI PAOLO**, VIA ROMANA, 731 LUCCA LU, 0583-956225 0583-956225 / **ERRE TV SERVICE SNC**, VIA GUIDO TARLATI, 111/13 AREZZO AR, 0575-300986 0575-259434 / **LAB.RIPARAZ. FALCHI M.**, VIA A. GARIBALDI, 35/37 PIOMBINO LI, 0565-49400 0565-227161 / **M2 ELETTRONICA DI MORELLI MASSIMO**, VIA DANIMARCA, 3 GROSSETO GR, 0564-454571 0564-454571 / **MGM SERVICE SNC DI MARTINELLI**, Via Paolinelli, 26 - Marlia Capannori LU, 0583-30382 0583-30382 /

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

PARIELS SRL, Via B. Tolomei, 8 Siena SI, 0577-51159 0577-589454 / **TELESERVICE DI BENVENUTI STEFANO**, Via E.Fermi 9/13 Prato PO, 0574-580840 / **TELESERVICE DI D'AMICIS E. & V. SNC**, VIA P. PISANA, 71 LIVORNO LI, 0586-400564 0586-409724 / **VIDEO SERVICE DI GENUARDI**, VIA BORGACCIO, 72 POGGIBONSI SI, 0577-983181 0577-996382

TRENTINO ALTO ADIGE: MELONE MICHELE, VIA ZARA, 44 TRENTO TN, 0461-235166 0461-267210 / **SIGHEL MAURO**, VIA A. VOLTA, 92 TRENTO TN, 0461-935919 0461-935919 / **TECNOSERVICE SNC**, VIA SAN VIGILIO, 64/b-c-d BOLZANO BZ, 0471-289062 0471-261559

UMBRIA: QUONDAM C. STEFANO, VIA DEL RIVO, 33 TERNI TR 0744-301512 0744-301512 / **SAT 2000 SNC DI SPARAMONTI PIERO E C.**, Via di Vittorio, 81 Terni TR 0744-279090 0744-279090 / **TECNOCONSULT ELETTRONICA SNC**, VIA MAD.ALTA, 185 PERUGIA PG 075-5003089 075-5003089

VALLE D'AOSTA: CAT DI D'ISANTO, C.SO IVREA, 82/A AOSTA AO, 0165-364056

VENETO: ANDRIOLO SAS DI ANDRIOLO MONICA E NICOLA, VIA VOLONTARI DELLA LIBERTA', 39/A GAMBARE FR. PIAZZA VECCHIA VE, 041-5675614 041-5675190 / **ASS.ELETR.CAMPI SNC**, VIA E.REGINATO, 7 TREVISO TV, 0422-436245 0422-435996 / **ASSISTENZA ELETTRON. CAMPI FILIALE MESTRE**, VIA GIUSTIZIA, 32 MESTRE VE, 041-914832 / **ASSISTENZA TECNICA DI MIRCO DE BONA**, VIA MONDINI, 11 BELLUNO BL, 0437-30240 0437-939916 / **DL SERVICE DI DAL LAGO LORENZO**, Via Giaretta, 33 Vicenza VI, 0444 / 966239 0444 / 966239 / **EPS SNC DI TREVISAN E C.**, V.LE GRAMSCI, 134 ROVIGO RO, 0425-33221 0425-30217 / **FRANCINO GIANFRANCO**, VIA ZERMANESE 6B TREVISO TV, 0422-321054 0422-321054 / **GLOBAL SERVICE IMPIANTI di Cerpelloni & c. snc**, Piazza Plebiscito, 9/A AVESA VR, 045-8342935 045-8342935 / **PIERENZA CARLO**, VIA BARROCCIO DAL BORGO, 4 PADOVA PD, 049-681592 049-8829059 / **SPEEDY SERVICE DI CORRA' & GIARETTA**, V.le Europa, 42/b Thiene VI, 0445-3'68235 0445-379028 / **VIDEO TV1732**, Via San Marco, 1818 Sottomarina VE, 041-5541675 041-5541675 / **VIDEOSERVICE SNC DI SALVATORI & C.**, VIA VITRUVIO, 11 VERONA VR, 045-566299 045-573865 / **ZAFFALON URBANO**, Via Santa Croce, 2040 VENEZIA VE, 041-2750670 041-2752723

ESPAÑA - <http://www.sharp.es>

En caso de una reclamación con vuestra SHARP Microwave, preguntan por favor la casa dónde han comprado su máquina o infórmanse en una de las SHARP Service casas siguientes.

ALAVA: MERINO NICOLAS JOSE A., AV JUDIZMENDI 24, 01003 VITORIA-GASTEIZ , 945/ 25.18.92

ALBACETE: JUMAN, CL IGNACIO MONTURIOL 8, 02005 ALBACETE, 967/ 22.40.78 / **JOSE ANT. PARREÑO**, CL FRANCISCANOS 40 , 02003 ALBACETE, 967/ 22.62.49

ALICANTE: ELECTRONICA GOMEZ, CL CAPITAN GASPAR ORTIZ 116 (B), 03204 ELCHE, 96/ 663.42.70 / **TELE-COLOR**, CL DEL VENT 9, 03500 BENIDORM, 96/ 585.24.60 / **ANGEL AVELLAN PUIG**, CL POETA QUINTANA 13, 03004 ALICANTE, 965/ 21.32.55 / **UNISAT**, CL DUQUE DE TAMAMES 9, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.11.94 / **TRINITARIO GEA**, CL JAIME POMARES JAVALOYES 47, 03202 ELCHE , 96/ 545.56.25 / **ELECTROSERVICIOS PLAZA**, PZ SANTIAGO 5, 03300 ORIHUELA, 96/ 828.45.67 / **E.ELECTROSAX**, CL RIO TURIA 1, 03630 SAX, 96/ 547.42.32 / **ASISTEL**, AV DE LA CONSTITUCION 185 D, 03400 VILLENA, 965/ 80.02.31 / **VIDEO ELECTRONICA NOGUERA**, CL CASTELLON 17, 03590 ALTEA, 965/ 84.41.58 / **JOAQUIN SAEZ SERVICIOS**, CL ESCORPION 6-8, 03006 ALICANTE, 96/ 528.73.33 / **MATEO BELDA S.L.**, CL CONCORDIA 120, 03180 TORREVIEJA, 966/ 70.49.78 / **EUROSAT SUR**, CL MONTERO RIOS 33, 03012 ALICANTE, 96/ 525.80.40 / **SERVIELECTRO BENIDORM**, CL MARQUES DE COMILLAS 12, 03501 BENIDORM / **IMECLIMA**, CL CAVALLER MERITA 21, 03801 ALCOI

ALMERIA: TELEVIDEO, CL VELAZQUEZ 7 LOCALA, 04770 ADRA, 950/ 40.18.63 / **SERVIRAP**, CL ANGEL OCHOTONERA 11, 04005 ALMERIA, 950/ 27.40.67 / **SERVICIO TECNICO PONCE**, PLG PS MARITIMO E- EUROPA 1, 04630 GARRUCHA, 950/ 13.28.37 / **SONIVITEL S.L.**, CL POETA PACO AQUINO 51, 04005 ALMERIA, 950/ 22.97.55

ASTURIAS: ELECTRONICA EDIMAR, S.A., CL CANGAS DE ONIS 4, 33207 GIJON, 98/ 535.34.51 / **ALVAREZ OLIVAR CASILDA**, CL SAN JOSE 12, 33003 OVIEDO, 98/ 522.37.39 / **SANTIAGO VALDERREY**, AV DE LOS EMIGRANTES 34, 33730 NAVIA, 98/ 563.18.61 / **G.A.M.I.F.E.L.** CL RICARDO MONTES 6, 33012 OVIEDO, 98/ 528.43.60 / **ASTUSETEL S.L.**, CL CEA BERMUDEZ 9, 33208 GIJON, 98/ 539.10.11 / **ASTURSERVICE**, CL SANCHEZ CALVO 6 BJOS., 33401 AVILES, 98/ 556.83.87 / **JUAN MORILLON DEL CORRO**, CL NORTE EDIF. SETSA 5, 33930 LA FELGUERA, 98/ 567.40.24 / **S.A.T. JUAN-MANUEL**, CL URIA 60, 33800 CANGAS DE NARCEA, 98/ 581.22.48 / **MANUEL ALEA VILLA**, CL LLANO MORGOLLES S/N, 33550 CANGAS DE ONIS, 98/ 592.26.40

AVILA: DANIEL SERRANO LABRADO, CL JOSE GOCHICOA 16, 05400 ARENAS DE S.PEDRO, 920/ 37.15.16 / **ELECTRONICA GREDOS**, CL EDUARDO MARQUINA 24, 05001 AVILA, 920/ 22.48.39 / **REPARACIONES SAN SEGUNDO**, CL SORIA 6, 05003 AVILA, 920/ 22.33.21

BADAJOS: ELECTRONICA BOTE, PZ PORTUGAL 2, 06001 BADAJOZ, 924/ 22.17.40 / **C.E. VILANOVENSE C.B.**, CL CAMINO MAGACELA 4 LOCAL5, 06700 VILLANUEVA SERENA, 924/ 84.59.92 / **ELECTRONICA CENTENO S.L.**, AV DEL ZAFRA 1, 06310 PUEBLA SANCHO PEREZ, 924/ 57.53.08 / **INDALECIO AMAYA SANCHEZ**, CL CARRERAS 11, 06200 ALMENDRALEJO, 924/ 66.47.01 / **PATRICIO ELECTRONICA**, CL REYES HUERTAS 7, 06800 MERIDA, 924/ 33.04.13

BALEARES (MENORCA): INSAT, CB, CL PINTOR CALBO 30, 07703 MAHON, 971/ 36.53.18

BALEARES (IBIZA): REPARACIONES ORTEGA, CL VIA ROMANA 17, 07800 IBIZA, 971/ 39.01.55

BALEARES (FORMENTERA) : ELECTRO-SAT, CL EIVISSA 12-16, 07860 S. FCESC. DE FORMENTERA, 971/ 32.27.62

BALEARES (MALLORCA): INSTALACIONES MAES, S.L., CL SON NADAL 63, 07008 PALMA DE MALLORCA, 971/ 27.49.47

BARCELONA: VIDEOCOLOR, CL VILLARROEL 44, 08011 BARCELONA, 93/ 454.99.08 / **ESTARLICH**, CL INDUSTRIA 131, 08370 CALELLA, 93/ 766.22.33 / **CE.VA.SAT**, PS RUBIO I ORS 105, 08203 SABADELL, 93/ 710.76.13 / **LAUREA S.A.T.**, CL GUILLERIES BIS 20, 08500 VIC, 93/ 889.02.48 / **CE. VA. SAT, S.C.**, CR MATADEPERA 87, 08225 TERRASSA, 93/ 785.51.11 / **ELDE**, CL BRUCH 55, 08240 MANRESA, 93/ 872.85.42 / **SERVINTERS, S.C.C.L.**, PZ CASAGEMES 20, 08911 BADALONA, 93/ 389.44.60 / **4 EN 1 REPARACIONES**, CL TAQUIGRAFO MARTI 19, 08028 BARCELONA, 93/ 430.97.26 / **FERMO**, AV MORERA 5, 08915 BADALONA, 93/ 465.22.00 / **TEELCO**, AV BALMES 90, 08700 IGUALADA, 93/ 805.11.90 / **ELECTRONICA MATEOS**, CR DE CALDAS (BAJOS) 76, 08400 GRANOLLERS, 93/ 849.28.77 / **TOP ELECTRONICA**, CL MISSER RUFET 4 bjos, 08720 VILAFRANCA PENEDES, 93/ 890.35.91 / **TOTVISIO ELECTRONICA S.L.**, PJ FERRER 14, 08240 MANRESA, 93/ 873.88.81 / **LA CLINICA DEL ELECTROD.**, CL BALMES 160, 08008 BARCELONA, 93/ 236.44.11 / **PULGAR I EDO S.L.**, CL CASANOVA 46, 08011 BARCELONA, 93/ 436.44.11 / **SERVEI TECNIC FERRER**, CL SARDA 37, 08203 SABADELL, 93/ 710.51.38 / **FRED VILAFRANCA**, CL PROGRES 42, 08720 VILAFRANCA DEL PENEDES, 93/ 890.48.52 / **DOMOTICA**, AV DIAGONAL 296, 08013 BARCELONA, 93/ 408.66.22 / **SALJA & MAT**, CL LA RASETA 15 L-3, 08750 MOLINS DE REY, 93/ 668.13.61 / **JOAQUIN CASAJOANA PAGES**, CL MAJOR 19 (TIENDA), 08860 CASTELLDEFELS, 93/

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

664.43.60 / **ESTARLICH**, CL AUQUEBISBE CREUS 12, 08301 MATARO, 93/790.22.89 / **TECNOSPLIT S.L.**, CL SANT FRANCESC XAVIER 40, 08950 ESPLUGUES DE LL., 93/473.57.41 / **SERVITEC**, AV PIUS XII 24, 08500 VIC, 93/883.25.11 / **MOVILFRIT**, CL OSCA 11 POL. SALINAS, 08830 SANT BOI DE LL., 96/630.14.53

BURGOS: SERVITEC BURGOS S.L., CL VICENTE ALEIXANDRE 23-25, 09007 BURGOS, 947/22.41.68

CACERES: RUIZ GARCIA JOSE, CL ECUADOR 5-B, 10005 CACERES, 927/22.48.86 / **ARSENIO SANCHEZ, C.B.**, CL TORNAVACAS 9, 10600 PLASENCIA, 927/41.11.21 / **RADIO SANCHEZ C.B.**, AV DE MIAJADAS S/N, 10200 TRUJILLO, 927/32.06.88

CADIZ: ELECTRONICA Y CLIMATIZACION JEDA, CL DIVINA PASTORA E-1 L-4,5,6, 11402 JEREZ LA FRONTERA, 956/33.64.99 / **JOSE M. BORJA PRADOS**, PS VICTORIA EUGENIA 17 Local-1, 11207 ALGECIRAS, 956/66.60.53 / **NOVOMAM-SAT**, POL. URBISUR, JORGE JUAN 4, 11130 CHICLANA DE LA FRONTERA, 956/40.12.09 / **GALAN SAT S.L.**, CL CRUZ ROJA ESPAÑOLA 11, 11009 CADIZ, 956/20.14.17 / **GALAN SAT S.L.**, CL FACTORIA MATAGORDA 52, 11500 PUERTO REAL, 956/83.35.35 / **ELECTROGAN**, CL DURANGO 54, 11500 PTO. STA. MARIA, 956/87.07.05 / **SERVITEL**, CL PORVENIR 11 LOCAL, 11401 JEREZ LA FRONTERA, 956/33.76.55 / **ROTA ELECTROSUR**, CL MALAGA 11, 11520 ROTA, 956/81.59.60 / **J. J. COLLADO NORIEGA**, CL ALMIRANTE M. VIERNA, 11009 CADIZ

CANTABRIA: ELECTRONICA SEYMA, CL CAMILO ALONSO VEGA 48, 39006 SANTANDER, 942/32.50.60

CASTELLON: ASISTE, S.L., AV DE VALENCIA NAVE 19, 12006 CASTELLON, 964/21.57.69 / **ELECTRONICA MAESTRAT**, PS FEBRER SORIANO 65, 12580 BENICARLO, 964/46.03.08

CEUTA: PEDRO A. CARCAÑO LOPEZ, CL URANO (LOCAL 7), 51002 CEUTA, 956/50.43.99

CIUDAD REAL: ELECTRONICA ARELLANO, CL LORENZO RIVAS 14, 13600 ALCAZAR DE SAN JUAN, 926/54.78.95 / **ELECTRODIAZ S.L.**, CL BUENSUCESO 10, 13300 VALDEPENAS, 926/32.23.24 / **TELE-NUOVA**, CL CAMPO 56, 13700 TOMELLOSO, 926/50.59.96 / **CLIMATEC**, CL POZO 3 4ª A, 13500 PUERTOLLANO, 652/79.03.60 / **SANTIAGO GARRIDO CHAMORRO**, CL LIRIO 41 LOCAL 3, 13004 CIUDAD REAL, 926/25.16.05 / **ANJAMA**, AV REY SANTO 28, 13001 CIUDAD REAL, 926/92.01.91

CORDOBA: TEODORO DUEÑAS CAÑAS, CL HERMANO JUAN FDEZ 15, 14014 CORDOBA, 957/26.35.06 / **SERPRIEGO S.L.**, CL SAN LUIS 4 BJO. IZDA., 14800 PRIEGO DE CORDOBA, 957/54.15.11 / **CAYRO**, CL HERMANO JUAN FDEZ. 15, 14014 CORDOBA, 957/26.35.06 / **ELECTRONICA SALES**, CL ANDALUCIA 37, 14920 AGUILAR FRONTERA, 957/66.09.04 / **ANTONIO GONZALEZ ESQUINAS**, CL GRAL PRIMO RIVERA 61, 14200 PENARROYA, 957/57.10.50 / **SONICOR ELECTRONICA**, AV OLLERIAS 43, 14001 CORDOBA

CUENCA: SERVI-TRASGU, CL ALFARERIA 12, 16630 MOTA DEL CUERVO, 967/18.10.50 / **INTELCO S.L.**, CL RAMON Y CAJAL 17, 16004 CUENCA, 969/23.39.87

GIRONA: RIERA DAVIU, CL TORRAS Y BAGES 19, 17600 FIGUERES, 972/50.32.64 / **NEW MERESA**, CL SURERA BERTRAN 23, 17200 PALAFRUGELL, 972/30.44.54 / **FISATEC**, CL SANT ANTONI 126, 17600 FIGUERES, 972/50.09.84

GRANADA: ELECTRONICA WENCESLAO, CL FONTIVEROS 42, 18008 GRANADA, 958/81.16.16 / **DIGIMAT ELECTRONICA**, AV JOSE DE MORA 16, 18800 BAZA, 958/70.04.52 / **FERMASA**, CL AZORIN 7, 18004 GRANADA, 958/25.64.77 / **SERVIGON**, CL HOSPITAL DE LA VIRGEN 22, 18015 GRANADA, 958/20.52.81 / **SERVICOSTA**, PZ DR. ALVAREZ RIOSOL 1, 18690 ALMUNECA, 958/63.11.43

GUADALAJARA: TELE-VIDEO MARVI, AV EJERCITO 23, 19004 GUADALAJARA, 949/24.86.96

GUIPUZCOA: TEKNIBAT ELECTRONICA, CL ZEZENBIDE 4, 20600 EIBAR, 943/70.24.37 / **ELECTRONICA GUIPUZCOANA**, CL BALLENEROS 2 BJS., 20011 SAN SEBASTIAN

HUELVA: TELEJARA, POL. POLIRROSA CLA NAVE-27, 21007 HUELVA, 959/22.60.74 / **TELESONID HUELVA, S.C.A.**, CL FCO.VAZQUEZ LIMON 4, 21002 HUELVA, 959/24.38.60 / **AIRSEXT HUELVA**, PS DE LA GLORIETA 6, 21002 HUELVA, 959/22.88.13

JAEN: ELECTRONICA GONZALEZ, CORREDERA SAN BARTOLOME 11, 23740 ANDUJAR, 953/50.33.82 / **MANUEL TRILLO**, CL GOYA 1, 23400 UBEDA, 953/75.14.19 / **ELECTRO HIMEGA, S.A.**, CL ADARVES BAJOS 4-C, 23001 JAEN, 953/24.22.56 / **ELECTR. MARTINEZ PADILLA**, CL DON LUIS 10, 23700 LINARES, 953/69.52.03

LA CORUÑA: ZENER ELECTRONICA, CL RONDA DE MONTE AITO 15, 15002 LA CORUÑA, 981/22.07.00 / **S.T. MENDEZ**, CL GIL VICENTE 13, 15011 LA CORUÑA, 981/27.52.52 / **BANDIN AUDIO**, CL URB. A MARTELA 16, 15920 RIANXO, 981/86.60.23 / **RAMSAT**, AV FINISTERRE 117-B, 15270 CEE, 981/74.74.61 / **VICTOR PEREZ QUINTELA**, CL ENTRERIOS 35, 15705 SANTIAGO DE COMPOSTELA, 981/58.43.92

LA RIOJA: ELECTRONICA MUSAND, CL REY PASTOR 60-62, 26005 LOGROÑO, 941/22.84.52 / **TOP SERVICE**, CL ACHUTEGUI DE BLAS 17, 26500 CALAHORRA, 941/13.50.35 / **AGUADO SAT**, CL VELEZ DE GUEVARA 26 BAJO, 26005 LOGROÑO, 941/25.25.53

LEON: TECNYSER ELECTRO, CL RELOJERO LOSADA 25, 24009 LEON, 987/22.77.87 / **ASIST. TECNICA MARCOS**, CL CONDE DE TORENO 5, 24006 LEON, 987/20.01.01 / **PROSAT (ELECTROBAZAR)**, CL JAIME BALMES 8, 24007 LEON, 987/22.37.30

LLEIDA: JORDI DURO FORT, CL INDUSTRIA 6 3ª 3ª, 25620 TREMP, 973/65.25.15 / **IELSA ELECTRONICA**, CL TARRAGONA 15, 25005 LLEIDA, 973/24.71.27 / **CRISTEL**, CL VALLCALENT 32, 25006 LLEIDA, 973/27.08.26 / **SATEF**, CL SANT PELEGRÍ 54, 25300 TARRAGA, 973/50.08.48 / **ELECTRONICA GUIRAO**, CL SANT PERE CLAVER 16 B-2, 25300 TARRAGA, 973/50.02.34 / **ELECTRO FRED PALLARS**, AV ESTACIO 12, 25500 POBLA DE SEGUR, 973/68.04.77

LUGO: ELECTRONICA FOUDES, CL BENITO VICETTO 34, 27400 MONFORTE DE LEMOS, 982/40.24.38 / **TELEVEXO S.L.**, CL NOSA SRA. DO CARMEN 70, 27880 BURELA, 982/58.18.57 / **ELECTRONICA PENELO**, CL SERRA GANIDOIRA 63, 27004 LUGO, 982/21.47.43 / **SERVICIO TECNICO PASFER**, AV ARCADIO PARDINAS 77, 27880 BURELA, 696/17.86.458

MADRID: CROMADELTA, CL ALFONSO XII 31, 28934 MOSTOLES, 91/664.16.41 / **GARMAN C.B.**, CL CARLOS SOLE 38 LOCAL, 28038 MADRID, 91/380.33.49 / **ELECTRONICA BARAJAS**, PZ DEL JUBILADO 8, 28042 BARAJAS, 91/305.48.90 / **ELECTRONICA GARMAN, C.B.**, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, 91/368.01.79 / **ELECTRONICA ANSAR**, CL TOMASA RUIZ 4, 28019 MADRID, 91/460.47.45 / **TEC-NORTE**, CL SANTIAGO APOSTOL 5, 28400 COLLADO VILLALBA, 91/851.63.47 / **VARIOSAT, S.L.**, CL ISLA DE CORCEGA 24, 28100 ALCOBENDAS, 91/662.04.68 / **VIDEO SERVICE ELECTRONIC**, CL ERA HONDA 9, 28803 ALCALA DE HENARES, 91/880.27.87 / **UGENASA**, CL LA CANALEJA 4, 28921 ALCORCON, 91/611.52.51 / **ELBESERVI, S.A.**, CL DR. R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID, 91/386.27.11 / **GARMAN C.B.**, CL MANDARINA 15, 28027 MADRID, 91/368.01.79 / **ELBESERVI**, CL DR. R. CASTROVIEJO 19, 28029 MADRID,

MALAGA: ELECTRONICA GARCIA CAMPOY, AV VELAZQUEZ 1, 29003 MALAGA, 952/32.00.77 / **ELECTRONICA BG**, CL ANDALUCIA 2, 29670 SAN PEDRO ALCANTARA, 952/78.50.09 / **ELECTRONICA RAMA**, PZ DE LAS DESCLZAS 1, 29200 ANTEQUERA, 952/84.42.40 / **REMEDIOS CAMARGO**, CL JUNCO 5, 29130 ALHAURIN DE LA TORRE

• ADDRESSES D'ENTRETIEN • ONDERHOUDSADRESSEN • DIRECCIONES DE SERVICIO • INDIRIZZI DI SERVIZIO •

MELILLA: SONITEV, CL EJERCITO ESPAÑOL 3, 52001 MELILLA, 952/ 68.30.80

MURCIA: CARO PORLAN RAIMUNDO, CL JOSE MOULIAA 45, 30800 LORCA, 968/ 46.18.11 / **REG., C.B.**, CL RAMON Y CAJAL 27, 30205 CARTAGENA, 968/ 51.00.06 / **ELECTROSERVICIOS SEBA,C.B.**, CL ISAAC ALBENIZ 4 BJOS, 30009 MURCIA, 968/ 29.85.93 / **VISATEL**, CL TORRE ALVAREZ S/N, 30007 MURCIA, 968/24.16.47 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL SIERRA DE PENARRUBIA 7, 30009 MURCIA, 968/ 29.25.23 / **ANGEL LOPEZ ALCARAZ**, CL SIERRA DEL ESPARTAL 6 (EDIF. ANA), 30009 MURCIA, 968/ 29.39.10 / **RAFAEL GOMEZ YELO**, PS CORBERA 17, 30002 MURCIA, 968/ 26.14.67 / **LA SEDA REPARACIONES**, CL LA SEDA EDIF. LAS TERRAZAS ESC. 3, 30800 LORCA, 968/ 47.18.79 / **ELECTRO SERVICIOS PLAZA**, CL MONSEÑOR ESPINOSA 3, 03300 ORIHUELA, 96/ 674.18.67

NAVARRA: UNITEC, CL FUENTE CANONIGOS 5, 31005 TUDELA, 948/ 82.74.34 / **ELECTRO REPARACIONES 2000**, CL MONASTERIO FITERO 26, 31011 PAMPLONA, 948/ 26.79.12

ORENSE: FERNANDEZ GONZALEZ JOSE, AV BUENOS AIRES 75 BJOS, 32004 ORENSE, 988/ 23.48.53 / **ANTONIO RODRIGUEZ ALVAREZ**, CL CABEZA DE MANZANEDA 7, 32005 ORENSE, 988/ 22.40.98

PALENCIA: ELECTRONICA JAVIER, AV CASTILLA 77, 34005 PALENCIA, 979/ 75.03.74

PONTEVEDRA: CENTRAL DE SERVICIOS, CL ASTURIAS 10 BJOS., 36206 VIGO, 986/ 37.47.45 / **IMASON**, CL LOUREIRO CRESPO 43, 36004 PONTEVEDRA, 986/ 84.16.36 / **SIAL-ALVIMO S.L.**, C/ C.TORRECEDEIRA 92 BJOS., 36202 VIGO, 986/ 29.93.01 / **ELECTRONICA CAMBADOS**, CL CAMILO JOSE CELA 13, 36600 VILAGARCIA AROUSA, 986/ 50.83.27

SALAMANCA: J. DANIEL MARTINEZ, CL ABRAHAM LACUT 11-15, 37003 SALAMANCA, 923/ 19.16.10

SEGOVIA: GUIJO S.T., CL TEOFILO AYUSO 2 LOCAL, 40002 SEGOVIA, 921/ 42.94.18

SEVILLA: ELECTRONICA TRIANA, CL EVANGELISTA 69-71 L-25, 41010 SEVILLA, 95/ 433.83.03 / **LUIS RIVAS CALDAS**, CL FEBO 16, 41010 SEVILLA, 95/ 451.73.55 / **INTERSAT SEVILLA**, CL BEETHOVEN 5, 41008 SEVILLA, 95/ 443.02.26 /

ELECTRONICA BERSABE, PASAJE MERINOS 62 A, 41400 ECUJA, 95/ 483.33.93 / **ELECTRO 93 S.L.**, CL MELLIZA 1, 41700 DOS HERMANAS, 95/ 472.37.16 / **ELECTRONICA GUILLEN**, CL LA CILLA 70, 41640 OSUNA, 954/ 81.12.96 / **JOAQUIN VILLASANTE GARCIA**, CL PABLO NERUDA 5, 41927 MAIRENA DEL ALJARAFE, 95/ 417.06.24 / **SERYVEN CANTILLANA**, CL JUAN XXIII 60, 41320 CANTILLANA, 95/ 573.11.69 / **ELECTRO 93**, CL P. IGLESIAS B-4, CONJ. 1, L7, 41008 SEVILLA, 954/ 42.01.43 / **SONOMAT**, CL JUAN CURIEL 22, 41005 SEVILLA, 954/ 58.10.66

SORIA: MEMQUESI S.L., CL REYES CATOLICOS 1, 42110 OLVEGA, 976/ 64.58.54 / **TECO**, CL ANTOLIN DE SORIA 10, 42003 SORIA, 975/ 22.61.25

TARRAGONA: EURO TECNICS, CL MONESTIR DE POBLET 4, 43205 REUS, 977/ 32.24.89 / **ELECTRONICA S. TORRES**, CL ERNEST VILCHES 4B L-2, 43005 TARRAGONA, 977/ 21.21.48 / **TECNO SERVEIS MORA**, CL PAU PICASSO 1, 43740 MORA D'EBRE, 977/ 40.08.83 / **SELECCO S.L.**, CL CALDERON DE LA BARCA 11, 43870 AMPOSTA, 977/ 70.00.12 / **SERTECS, S.C.**, CL CAPUTXINS 22 BJOS., 43001 TARRAGONA, 977/ 22.18.51 / **ELECTRO SERVEI C.B.**, PS MOREIRA 10, 43500 TORTOSA, 977/ 51.04.42 / **MANE GRIFOLLS**, CL JESUS 21, 43820 CALAFELL, 977/ 69.04.39

TERUEL: TELESERVICIO BAJO ARAGON, CL ROMUALDO SOLER 4, 44600 ALCANIZ, 978/ 87.08.10 / **ALEJANDRO HERNANDEZ**, CR ALCANIZ 1 BJOS., 44003 TERUEL, 978/ 60.85.51

TOLEDO: ELECTRONICA RIVAS, CL BARRIO SAN JUAN 1, 45600 TALAVERA LA REINA, 925/ 80.55.46 / **ELECTRONICA FE-CAR, S.L.**, AV SANTA BARBARA 30, 45006 TOLEDO, 925/ 21.21.45 / **ELECTRONICA JOPAL S.L.**, AV PURISIMA CONCEPCION 31, 45006 TOLEDO, 925/ 25.04.42 / **ELECTRO ANAYA**, CL VERTEDERA ALTA 14, 45700 CONSUEGRA, 925/ 48.09.81

VALENCIA: SERVICIOS ELECTRONICOS, CL DOCTOR OLORIZ 3, 46009 VALENCIA, 96/ 340.20.34 / **TECNO HOGAR**, CL DOS DE MAYO 41, 46700 GANDIA, 96/ 286.53.35 / **ALBERTO GORIAN ZANETTI**, CL MARQUES DE CACERES 58, 46183 L'ELIANA, 96/ 274.17.47 / **VIDEOSERVITE**, PZ DE LA SAFOR 2 (B DCHA), 46014 VALENCIA, 96/ 377.90.90 / **TECNITOT REPARACIONS**, CL PRIMER DE MAIG 51, 46700 GANDIA, 96/ 286.04.69

VALLADOLID: ASIST. TECNICA MARCOS, CL PIO DEL RIO HORTEGA 2-4, 47014 VALLADOLID, 983/ 29.78.66 / **ELECTRONICA VITELSON**, PZ DEL MERCADO 9, 47400 MEDINA DEL CAMPO, 983/ 80.43.56 / **TEODORO NEGRO HERNANDEZ**, GLORIETA DÉS-CUBRIMIENTO 4, 47005 VALLADOLID, 983/ 39.17.81

VIZCAYA: SERVITELE, CL AUTONOMIA 24 Galerías, 48012 BILBAO, 94/ 444.89.02 / **NEGREDO MARTIN DANIEL**, CL PADRE PERNET 8, 48004 BILBAO, 94/ 411.22.82 / **COLLANTES MARTIN ONOFRE**, CL ORTUNO DE ALANGO 7, 48920 PORTUGALETE, 94/ 483.21.22 / **TELNOR**, PZ JUANENE 5 TRAS., 48950 ERANDIO, 94/ 417.04.97

ZAMORA: R.T.V. BLANCO, CL EDUARDO JULIAN PEREZ 9, 49018 ZAMORA, 980/ 51.14.41

ZARAGOZA: AGUSTIN RENALES SOLER, CL SAN ADRIAN SASABE 56, 50002 ZARAGOZA, 976/ 59.01.28 / **ARAGON TELEVIDEO, S.C.**, CL BATALLA CLAVIJO 18, 50010 ZARAGOZA, 976/ 32.97.12

SWITZERLAND - <http://www.sharp.ch>

Sharp Electronics (Schweiz) AG, Moosstrasse 2, CH-8803 Rüschiikon, +41 1 846 61 11

SWEDEN - <http://www.sharp.se> Helpdesk 013-353900

Bild&Ljudservice, Roxviksgatan 8, 582 73 Linköping, 013-356250 **Tomte Elektronik**, Svandammsplan 2, 126 47 Hågersten, 08-186170 / **Tv Trim**, St Pauligatan 37, 416 90 Göteborg, 031-847200

NORWAY

Service Eksperten, Trondheimsvn 436B, N-0962 Oslo, 22 90 19 30

ICELAND

Braedurnir Ormsson Ltd, PO box 8790, IS-128 Reykjavik, +354-5332800 / **Hjoltaekni Ehf**, Skeifar, IS-108 Reykjavik, +354-5332150

DENMARK

Elektronik Centret, Literbuen 10A, DK2740 Skovlunde, 44 50 30 00

SUOMI

Theho Video Oy, Niityläntie 3, SF-0620 Helsinki, +35-891461500



D

TECHNISCHE DATEN

D

| | |
|-----------------------------|--|
| Stromversorgung | : 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom |
| Sicherung/Sicherungsautomat | : Mindestens 16 A |
| Leistungsaufnahme: | Mikrowelle : 1,25 kW Grill oben : 1.04 kW Grill unten : 0.64 kW Grill oben/Mikrowelle : 2,20 kW Grill unten/Mikrowelle : 1,87 kW Grill oben und unten : 1,64 kW |
| Leistungsabgabe: | Mikrowelle : 800 W (IEC 60705) Grill oben : 1000 W Grill unten : 600 W |
| Mikrowellenfrequenz | : 2450 MHz * (Gruppe 2/Klasse B) |
| Außenabmessungen | : 450 mm (B) x 316 mm (H) x 390 mm (T) |
| Garraumabmessungen | : 285 mm (B) x 202 mm (H) x 287 mm (T) ** |
| Garrauminhalt | : 17 Liter ** |
| Drehteller | : ø 275 mm, Metall |
| Gewicht | : ca. 13,5 kg |
| Garraumlampe | : 25 W/240-250 V |

* Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen des europäischen Standards EN55011.

Das Produkt wird standardkonform als Gerät der Gruppe 2, Klasse B eingestuft.

Gruppe 2 bedeutet, dass das Gerät zweckbestimmt hochfrequente Energie in Form elektromagnetischer Strahlen zur Wärmebehandlung von Lebensmitteln erzeugt.

Gerät der Klasse B bedeutet, dass das Gerät für den Einsatz im häuslichen Bereich geeignet ist.

** Der Garrauminhalt wird aus der max. gemessenen Breite, Tiefe und Höhe errechnet.

Die tatsächliche Aufnahmekapazität von Lebensmitteln ist jedoch geringer.



DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEM FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.



F

FICHE TECHNIQUE

F

| | |
|-----------------------------------|--|
| Tension d'alimentation | : 230 V, 50 Hz, monophasé |
| Fusible/disjoncteur de protection | : 16 A minimum |
| Consommation électrique: | Micro-ondes : 1,25 kW Gril haut : 1.04 kW Gril bas : 0.64 kW Gril haut/Micro-ondes : 2,20 kW Gril bas/Micro-ondes : 1,87 kW Grils haut et bas : 1,64 kW |
| Puissance: | Mikrowelle : 800 W (IEC 60705) Gril haut : 1000 W Gril bas : 600 W |
| Fréquence des micro-ondes | : 2450 MHz * (Groupe 2/classe B) |
| Dimensions extérieures | : 450 mm (L) x 316 mm (P) x 390 mm (H) |
| Dimensions intérieures | : 285 mm (L) x 202 mm (P) x 287 mm (H) ** |
| Capacité | : 17 litres ** |
| Plateau tournant | : ø 275 mm, métal |
| Poids | : env. 13.5 kg |
| Eclairage de four | : 25 W/240-250 V |

* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.

Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.

Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.

Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.

La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.



LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APORTEES A L'APPAREIL.





NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

| | |
|-----------------------------|---|
| Wisselstroom | : 230 V, 50 Hz, enkele fase |
| Zekering/circuitonderbreker | : Minimum 16 A |
| Stroombenodigdheid: | Magnetron : 1,25 kW Bovenste grill : 1,04 kW Onderste grill : 0,64 kW Bovenste grill/Magnetron : 2,20 kW Onderste grill/Magnetron : 1,87 kW Bovenste en onderste grill : 1,64 kW |
| Uitvoermogen: | Magnetron : 800 W (IEC 60705) Bovenste grill : 1000 W Onderste grill : 600 W |
| Magnetronfrequentie | : 2450 MHz * (groep 2/klasse B) |
| Afmetingen buitenkant: | : 450 mm (B) x 316 mm (H) x 390 mm (D) |
| Afmetingen binnenkant | : 285 mm (B) x 202 mm (H) x 287 mm (D) ** |
| Ovencapaciteit | : 17 liter ** |
| Draaitafel | : ø 275 mm, metaal |
| Gewicht | : ca. 13.5 kg |
| Ovenlampje | : 25 W/240-250 V |

* Dit product voldoet aan de vereisten van de Europese norm EN55011.

In overeenstemming met deze norm is dit product geclassificeerd als groep 2 klasse B apparatuur.

Groep 2 betekent dat het apparaat opzettelijk radiofrequentie uitzendt in de vorm van elektromagnetische straling voor het verhitten van voedsel.

Klasse B apparatuur betekent dat het apparaat geschikt is voor huishoudelijk gebruik.

** De inhoud wordt berekend door het meten van de maximum breedte, hoogte en diepte van het apparaat. Het actuele inhoudsvermogen voor spijzen is geringer.



DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

I

DATI TECNICI

I

| | |
|--|---|
| Tensione di linea CA | : 230 V, 50 Hz, monofase |
| Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico | : 16 A minimo |
| Tensione di alimentazione: | Microonde : 1,25 kW Grill superiore : 1,04 kW Grill inferiore : 0,64 kW Grill superiore/Microonde : 2,20 kW Grill inferiore/Microonde : 1,87 kW Grill superiore ed inferiore : 1,64 kW |
| Potenza erogata: | Convezione : 1,86 kW Microonde : 800 W (IEC 60705) Grill superiore : 1000 W Grill inferiore : 600 W |
| Frequenza microonde | : 2450 MHz * (Gruppo 2/classe B) |
| Dimensioni esterne: | : 450 mm (L) x 316 mm (A) x 390 mm (P) |
| Dimensioni cavità | : 285 mm (L) x 202 mm (A) x 287 mm (P) ** |
| Capacità forno | : 17 litri ** |
| Piatto rotante | : ø 275 mm, metallico |
| Peso | : circa 13.5 kg |
| Lampada forno | : 25 W/240-250 V |

* Il Prodotto soddisfa i requisiti della norma europea EN55011.

In conformità a tale norma, questo prodotto è classificato come apparecchiatura appartenente al gruppo 2 classe B.

Gruppo 2 significa che l'apparecchiatura genera energia in frequenza radio sotto forma di radiazioni elettromagnetiche per il riscaldamento dei cibi.

Apparecchiatura di Classe B significa che l'apparecchiatura può essere utilizzata in ambienti domestici.

** La capacità interna è calcolata misurando larghezza, profondità e altezza massima. Lo spazio a disposizione per gli alimenti è inferiore e dipende dagli accessori inseriti.



NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.





E

DATOS TÉCNICOS

E

| | |
|----------------------------|--|
| Tensión de CA | : 230 V, 50 Hz, monofásica |
| Fusible/disyuntor de fase | : Mínimo 16 A |
| Requisitos potencia de CA: | Microondas : 1,25 kW Grill superior : 1.04 kW Grill inferior : 0.64 kW |
| | Grill superior/Microondas : 2,20 kW Grill inferior/Microondas : 1,87 kW Grills superior e inferior : 1,64 kW |
| Potencia de salida: | Microondas : 800 W (IEC 60705) Grill superior : 1000 W Grill inferior : 600 W |
| Frecuencia microondas | : 2450 MHz * (grupo 2/clase B) |
| Dimensiones exteriores: | : 450 mm (An) x 316 mm (Al) x 390 mm (P) |
| Dimensiones interiores | : 285 mm (An) x 202 mm (Al) x 287 mm (P) ** |
| Capacidad del horno | : 17 litros ** |
| Plato giratorio | : ø 275 mm, metal |
| Peso | : 13.5 kg aprox. |
| Lámpara del horno | : 25 W/240-250 V |

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.

De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.

El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.

La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.

La capacità effettiva di contenere cibo è minore.



LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.



GB

SPECIFICATIONS

GB

| | |
|--|---|
| AC Line Voltage | : 230 V, 50 Hz, single phase |
| Distribution line fuse/circuit breaker | : Minimum 16 A |
| AC Power required: | Microwave : 1,25 kW Top Grill : 1.04 kW Bottom Grill : 0.64 kW |
| | Top Grill/Microwave : 2,20 kW Bottom Grill/Microwave : 1,87 kW Top and Bottom Grill : 1,64 kW |
| Output power: | Microwave : 800 W (IEC 60705) Top Grill : 1000 W Bottom Grill : 600 W |
| Microwave Frequency | : 2450 MHz * (Group 2/Class B) |
| Outside Dimensions | : 450 mm (W) x 316 mm (H) x 390 mm (D) |
| Cavity Dimensions | : 285 mm (W) x 202 mm (H) x 287 mm (D) ** |
| Oven Capacity | : 17 litres ** |
| Turntable | : ø 275 mm, metal |
| Weight | : approx. 13.5 kg |
| Oven lamp | : 25 W/240 - 250 V |

* This Product fulfils the requirement of the European standard EN55011.

In conformity with this standard, this product is classified as group 2 class B equipment.

Group 2 means that the equipment intentionally generates radio-frequency energy in the form of electromagnetic radiation for the heat treatment of food.

Class B equipment means that the equipment is suitable to be used in domestic establishments.

** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.

Actual capacity for holding food is less.



AS PART OF A POLICY OF CONTINUOUS IMPROVEMENT, WE RESERVE THE RIGHT TO ALTER DESIGN AND SPECIFICATIONS WITHOUT NOTICE.





PL

SPECYFIKACJE

PL

| | |
|--|--|
| Napięcie zasilania prądem przemiennym: | : 230 V, 50 Hz, jednofazowe |
| Wymagany bezpiecznik: | Co najmniej 16 A |
| Kuchenka: | : 1,25 kW |
| Grill górny: | : 1,04 kW |
| Grill dolny: | : 0,64 kW |
| Grill górny/ kuchenka: | : 2,20 kW |
| Grill dolny/kuchenka: | : 1,87 kW |
| Grill górny i dolny: | : 1,64 kW |
| Moc wyjściowa: | Kuchenka : 800 W (IEC 60705) |
| | Grill górny : 1000 W |
| | Grill dolny : 600 W |
| Częstotliwość mikrofal | : 2450 MHz * (grupa 2/klasa B) |
| Wymiary zewnętrzne: | : 450 mm (Szer.) x 316 mm (Wys.) x 390 mm (Głęb.) |
| Wymiary wnętrza | : 285 mm (Szer.) x 202 mm (Wys.) x 287 mm (Głęb.) ** |
| Pojemność kuchenki | : 17 litrów ** |
| Talerz obrotowy | : ø 275 mm, metalowy |
| Ciężar | : około. 13,5 kg |
| Lampka kuchenki | : 25 W/240-250 V |

- * Niniejsza kuchenka spełnia wymagania normy zawartej w dyrektywie EN55011. Zgodnie z tą normą, produkt został sklasyfikowany jako urządzenie grupy 2, klasy B. Grupa 2 oznacza, że urządzenie zostało tak skonstruowane, aby wytwarzać energię częstotliwości radiowej w postaci promieniowania elektromagnetycznego w celu obróbki cieplnej żywności. Urządzenia klasy B są odpowiednie do używania w gospodarstwach domowych.
- ** Pojemność wewnętrzna została obliczona dla maksymalnej szerokości, głębokości i wysokości. Pojemność rzeczywista jest mniejsza.



CZĘŚCIĄ NASZEJ ZASADY CIĄGŁEGO WPROWADZANIA ZMIAN, ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO ZMIANY KONSTRUKCJI I SPECYFIKACJI BEZ ZAWIADAMIANIA.





SHARP



SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
SonninstraÙe 3, D-20097 Hamburg

TINS-A747WRRZ-H82

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand
Stampato in Thailandia
Impreso en Tailandia
Printed in Thailand
Wydrukowane w Tajlandii

